

## **Зниження тривожності батьків дітей раннього віку за допомогою проведення психологічних консультацій**

У зв'язку із економічною кризою в країні, сім'ї мають в основному одного-двох дітей. Батьки турбуються про те, яким буде життя для їх дітей в майбутньому, тому намагаються огородити своїх чад від всіх незгод навколишнього світу. Особливо це помітно серед батьків дітей раннього віку. Саме цей вік є періодом протікання двох криз – одного та трьох років. Батьки, як правило, не можуть пояснити причин дитячих капризів, які так характерні у цьому віці, тому часто впадають в істеріку, паніку, починають все частіше навідуватися в лікарні, звинувачувати себе та рідних в невірному вихованні дітей, у якихось генетичних аномаліях. Тому необхідність розробки системи пояснювальних бесід для роз'яснення причин дитячих капризів батькам дітей раннього віку зумовило **актуальність** вибору даної теми для дослідження.

**Об'єктом дослідження** є емоційна сфера.

**Предмет** – шляхи зниження тривожності батьків дітей раннього віку.

**Гіпотеза** – проведення систематичних психологічних консультацій серед батьків дітей раннього віку призводить до зниження тривожності.

Для доведення гіпотези потрібно виконати наступні **завдання** :

- дослідити причини тривожності батьків дітей раннього віку шляхом аналізу наукової літератури;
- провести діагностування тривожності у батьків;
- провести зрізову діагностику з метою визначення ефективності проведених консультацій;
- провести психологічні консультації з метою зниження батьківської тривожності.

Тривожність, на думку Л.Хоффмана, це – стан доцільного збільшення сенсорної уваги та соматичної напруги в ситуації можливої небезпеки, забезпечує відповідну реакцію на страх[2]. Тому вона не пов’язана з якоюсь певною ситуацією проявляється майже завжди. Цей стан проявляється в будь-якій діяльності. Характеризується постійним хвилюванням, неможливістю сконцентруватися на чомусь, напругою в м’язах (наприклад в області лица, шиї), дратівісію, порушенням сну. В цілому тривожність – суб’єктивний прояв неблагополуччя особистості. Виділяють ситуативну (пов’язану з певною зовнішньою ситуацією) та особистісну (постійна якість особистості) тривожність.

Психолог Е.Ю.Брель виділила основні причини тривожності батьків: незадоволення своєю роботою чи проблемами на ній; незадоволення побутовими проблемами; незадоволення матеріальним положенням у сім’ї[6].

Висока тривожність батьків передається дітям; тривожність дітей залежить від рівня тривожності оточуючих його дорослих. Ця проблема певним чином досліджувалася такими видатними психологами як Дж.Хейли, К. Маданес, П.Вацлавик, Л.Хоффман, С. Минухин, Э.Берн та інші.

Е.В. Мурашова вважає, що тривожні діти характеризуються високою чутливістю, вразливістю, соромливістю. У таких дітей нерідко низька самооцінка і в зв’язку з цим, у них виникає очікування неприємностей, неприйняття їх іншими, підвищена чутливість до невдач. Їм притаманна невпевненість, боягузство, мінімальна самореалізація та іноді дезадаптація [6]. Відповідно, як вже зазначалося, тривожаться з цього приводу і батьки.

З метою виявлення наявності батьківської тривожності, визначення її рівня було використано «Методику діагностики самооцінки Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханіна» та опитувальник Лаврентьєва Г. П., Титаренко Т. М.

В дослідженні брали участь 50 сімей, в яких є діти 1-3 років: жінки віком від 18 до 40 років(середній вік 26 років). Із них 18 чоловік (30 %) мають середню спеціальну освіту та 42 особи (70 %) – вищу. Дошкільний навчальний заклад відвідує 14 дітей.

Було отримано наступні результати – більшість батьків має середній рівень тривожності (у більшості це ситуативна тривожність). Отримані результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

### Результати діагностики рівня тривожності

Рівень тривожності	Кількість чоловік	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Високий	13	10	3
Середій	32	25	12
Низький	5	2	3



Аналізуючи отримані результати, потрібно сказати, що лише 10% батьків має низький рівень тривожності. Досить цікавим є той факт, що низький рівень тривожності показали саме батьки діти, яких ходять в дитячі садки, тоді як найвищі результати отримали батьки дітей діти, яких знаходяться вдома. Можна припустити, що у цих батьків причинами тривожності може бути незадоволення своїм соціальним, матеріальним становищем, на фоні цього конфліктами з чоловіками (жінками), у них має місце тривога за своїх дітей та переживання щодо їх виховання. Але це не говорить про те, що батьки, які отримали низькі результати, не хвилюються за своїх дітей, їх переживання носять конструктивних характер.

Нами було розроблено ряд рекомендацій та роз'яснень для батьків з метою зниження ситуативної тривожності з посиланням на опрацьовану літературу.

1) Дитячий плач у раньому віці – нормальне явище.

Головні причина дитячого плачу: страх та переживання, фрустрація, як результат нездатності зробити так як хочеться, бажання уваги дорослих або бажання отримати те, що заборонено, розлука зі знайомими та близькими, перевтома, синяки, як результат дитячої рухливості, сімейні негаразди чи зміни в житті батьків також можуть проявляться в дітях[3].

2) Раній вік – вік протікання двох криз – одного та трьох років. Будь-яка криза є зміною звичного ходу розвитку, свого роду інтенсивний крок у вчорашній чи завтрашній день. Робити його не легко насамперед самій дитині, але скаржаться на труднощі і намагаються з ними боротись саме батьки.

Першою ознакою кризи є складності взаємодії. Порушується вироблена система керування та стимулювання поведінки дитини, в ній з'являються порушення у формі непідкорення, капризів, грубості, відчуженості тощо.

Друга ознака – це різкі та, як правило, нічим не зумовлені зміни у поведінці дитини. У неї несподівано з'являються такі якості та особливості, які раніше не спостерігалися. Наприклад, раніше спокійна та слухняна дитина раптом стає капризною, збудженою та вибагливою[5].

Третя ознака — це неусвідомлюваний характер протікаючих змін для самої дитини. Діти не помічають змін у своїй поведінці та характері. Їм здається, що все залишилося таким як і раніше і лише дорослі ведуть себе незрозуміло: кричать, дратуються, хвилюються, ображаються.

Четвертою ознакою є недовготривалість змін в характері та поведінці дитини в ці проміжки часу. Зазвичай тривалість кризи невелика. Вона змінюється періодом стабільного розвитку, коли зникають негативні прояви, а розвиток виходить на новий рівень[4].

Спостерігається загальний регрес життєдіяльності дитини, ніби зворотний розвиток. Емоційно він виявляється в афективних реакціях. Часто має місце порушення всіх біоритмів, зокрема, сну; порушення задоволення життєвих потреб (наприклад, почуття голоду); емоційні аномалії (похмурість, плаксивість, надмірна вразливість).

Тому, побачивчи у дитини один чи декілька ознак вікової кризи, не треба лякатися та чекати неприємностей. Краще намагаться побачити в цьому швидку зміну до чогось нового. Набути це нове буде дитині непросто, тому головна задача дорослих допомогти своїй дитині в цьому. Затримувати минуле, карати дитину за те, що вона не зуміла зберегти те хороше, що було колись, буде лише затримувати розвиток своїх дітей. І це обов'язково обернеться лише більш серйозними проблемами у майбутньому.

3) Кожному віковому періоду притамані новоутворення. Незручності, які несуть за собою вікові кризи, компенсуються тим стрімким ривком уперед, який дитина робить за короткий проміжок часу. Дитя набуває тих якостей, які дозволяють йому успішно вирішувати задачі наступного етапу психічного розвитку. Наприклад, за рахунок бунту-протесту проти всевладдя дорослих 3-х річні дітки набувають почуття «самості» (осмислення своєї відділеності від інших, навіть від самих близьких людей), навчаються управляти поведінкою дорослих членів родини не шляхом капризів та плачу, а за допомогою мовного спілкування[7].

Основними новоутвореннями цього періоду розвитку є формування структури мовної (наприкінці першого року дитина вимовляє перші слова) та предметної (дитина освоює довільні дії з предметами оточуючого світу) дій.

Мову однорічної дитини Л.С. Виготський назвав автономною. Вона служить перехідним містком між пасивною й активною мовою. За формою вона є спілкуванням, за змістом — емоційно-безпосереднім зв'язком із дорослими та ситуацією.

Одним із наслідків інтенсивного розвитку спільної діяльності дитини й дорослого у ранньому віці є формування у дитини системи власного "Я" — центрального новоутворення, що виникає наприкінці даного етапу[1]. Малюк вчиться відокремлювати себе від дорослого, починає ставитися до себе як до самостійного "Я", тобто у нього з'являються початкові форми самосвідомості.

Усе це призводить до розвитку прагнення дитини хоча б у вузьких межах своїх можливостей діяти самостійно, без допомоги дорослих ("Я сам"). Цей період вважають критичним ("криза трьох років"), оскільки дорослі зустрічаються з труднощами у взаєминах із дитиною.

Правильно обравши свою лінію поведінки, яка відрізняється від попередньої, враховуючи безперервний процес розвитку дитини, зберігаючи якість своєї переваги, авторитетності можливо не тільки знизити рівень тривожності, але й побудувати нову стратегію взаємодії з дітьми.

Після проведення відповідних психологічних консультацій методом бесід та інтерв'ю ми визначили певне зниження тривожності. Більш ґрунтовну діагностику залишаємо для подальших досліджень.



### Список використаних джерел:

1. Баллон А. Психическое развитие ребенка//А.Баллон. М.: Просвещение, 1967. 195с.
2. Шапарь В. Б. Словарь практического психолога // В.Б.Шапарь.- М.:АСТ;Харьков:Торсинг,2005.-734с.
3. Грин К. Наши первые шаги: уход и воспитание детей от 1-го до 4-х лет//К.Грин. Харьков: Книжный клуб "Клуб Семейного Досуга", 2005. 587 с.
4. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога//И.Г.Малкина-Пых. М.: Эксмо, 2005. 896 с.
5. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов//В.С.Мухина. М.: Издательский центр Академия, 1999. 456 с.
6. Е.В. Мурашова. Капризный ребенок. <http://www.parenting.ru>
7. Эльконин Д.Б. Детская психология (Развитие ребенка от рождения до семи лет)//Д.Б.Эльконин. М.: Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1960. 328 с.