

**УДК 37.015.3-053.4**

*О.М. Пріданнікова*

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Стаття присвячена проблемі адаптації дітей до дошкільних навчальних закладів. З'ясовано, що успішність адаптації обумовлена психологічними особливостями дитини. Дослідження показують наявність тривожності та страхів у дітей, які важко адаптуються у дошкільних навчальних закладах. Наведені приклади психолого-педагогічного сприяння адаптації дітей до дошкільних навчальних закладів.

**Ключові слова:** діти, адаптація, дошкільні навчальні заклади.

Статья посвящена проблеме адаптации детей к дошкольным учебным учреждениям. Успешность адаптации обусловлена психологическими особенностями ребенка. Исследования показывают наличие тревожности и страхов у детей, которые тяжело привыкают к дошкольным учреждениям. Приведены примеры психолого-педагогического содействия адаптации детей к дошкольным учреждениям.

**Ключевые слова:** дети, адаптация, дошкольные учебные заведения.

У ситуації соціальної нестабільності на сучасну дитину обрушується безліч несприятливих чинників, здатних не тільки загальмувати розвиток потенційних можливостей особистості, але і повернути процес її розвитку назад.

За цих умов у нашому суспільстві дуже гостро постає проблема соціально-психологічної адаптації та збереження психічного здоров'я особистості. Система виховання й освіти вимагає суттєвих змін методики, цінностей та змісту підготовки нової генерації до життя [2, с. 18]. Тому проблема соціально-психологічної адаптації дітей до дошкільних навчальних закладів є актуальною і потребує уваги з боку психологів, учителів і батьків.

Адаптація – це пристосування організму до нової обстановки, а для дитини дитячий садок, поза сумнівом, є новим, ще невідомим простором, з новим оточенням і новими відносинами. Адаптація включає широкий спектр індивідуальних реакцій, характер яких залежить від психофізіологічних і особистісних особливостей дитини, від сімейних відносин, від умов перебування в дошкільній установі. Однією з таких особливостей є дитячі страхи та особистісна тривожність.

Дитячі страхи в тому або іншому ступені обумовлені віковими особливостями і мають тимчасовий характер. Проте ті дитячі страхи, які зберігаються тривалий час і важко переживаються дитиною, говорять про нервову ослабленість малюка, неправильну поведінку батьків, конфліктні відносини в сім'ї і в цілому є ознакою неблагополуччя.

Психіка дитини відрізняється загостреною сприйнятливістю, нездатністю протистояти несприятливим діям. Невротичні страхи з'являються у результаті тривалих і нерозв'язних переживань або гострих психічних потрясінь, часто на тлі хворобливого перенапруження нервових процесів. Тому невротичні страхи вимагають особливої уваги психологів, педагогів і батьків, оскільки за наявності таких страхів дитина стає скутою, напруженою. Її поведінка характеризується пасивністю, розвивається афективна замкнутість. У зв'язку з цим гостро постає питання ранньої діагностики невротичних страхів як однієї із причин труднощів адаптації дітей до дошкільних навчальних закладів.

Останнім часом питання адаптації дітей, діагностики і корекції страхів набули важливого значення, зважаючи на їх досить широке розповсюдження серед дітей. Проблемами дитячих страхів займалася низка вчених: А.І. Божович, Л.С. Виготський, К. Ізард, А.І. Леонт'єв, А.Т. Лідерс, А.В Запорожець, Л.А. Петровська, Т.М. Мішина, А.С. Співаковська, К.Д. Ушинський та ін. Питання адаптації дітей розглядаються у роботах В.Г. Ануфрієвої, Ю.А. Александровського, Г.А Балла, Н.Д. Ватутіна, І.А. Милославової та ін.

Емоційний розвиток дитини – це багатство її відчуттів, їх різноманітність. У дошкільному віці спостерігаються так звані нормативні страхи, які з'являються як результат розвитку інтелектуальної сфери і уяви. За сприятливих обставин життя дитини такі страхи зникають. Але бувають випадки, коли страхи накопичуються, заважають особистісному розвитку дитини і створюють для неї адаптаційні, невротичні й інші проблеми.

Страх відіграє важливу роль у житті дитини, з одного боку, він може уберегти від необдуманих і ризикованих вчинків. З іншого – позитивні і стійкі страхи перешкоджають розвитку особистості дитини, сковують творчу енергію, сприяють формуванню невпевненості і підвищеної тривожності. Актуальність цієї проблеми зумовлює необхідність дослідження взаємообумовленості дитячої тривожності, наявності страхів і особливостей адаптації дітей до дошкільних навчальних закладів.

У ході попереднього дослідження встановлено, що на першому етапі в усіх дітей спостерігаються ознаки неблагополуччя в емоційній сфері, психологічного дискомфорту. На наступному етапі діти з безлічі незнайомих дорослих виділяють для себе вихователя. На третьому етапі діти починають активно користуватися іграшками, які є в групі, досліджувати незнайомі предмети і навколишнє оточення. На останньому етапі у малюків спостерігається інтерес до інших дітей, потреба у спілкуванні з ними. Такі етапи звикання проходять всі малюки, які прийшли в дитячий садок, але їх тривалість у всіх дітей різна. Нами було розроблено рівні адаптації дітей до дошкільних дитячих установ. Результати дослідження показали, що 50% дошкільників мають легкий рівень адаптації, 35% – середній і 15% – важкий.

Результати попереднього експериментального дослідження наявності страхів, рівнів тривожності та рівнів адаптації дошкільників показали, що у дошкільників, які мають легкий рівень адаптації до дитячих установ, виявлено низький і середній рівні тривожності та кількість страхів менше 8. У дошкільників із середнім рівнем адаптації наявний переважно середній рівень тривожності та кількість страхів до 9. У дошкільників з важким рівнем адаптації наявний високий рівень тривожності і велика кількість страхів – до 18. Отже, нами підтверджено гіпотезу про взаємообумовленість дитячих страхів підвищеною тривожністю дитини, їх спричинення розвитку емоційного неблагополуччя особистості дошкільника.

Метою статті є психолого-педагогічні рекомендації щодо полегшення адаптації дітей до дошкільних навчальних закладів.

Одним із доступних і цікавих для дошкільників заняттям є малювання.

Малювання невідривно від емоцій задоволення, радості, захоплення, і навіть гніву, але тільки не страху і печалі. Малювання, отже, виступає як спосіб усвідомлення своїх можливостей і навколишньої дійсності, моделювання взаємин і виразу емоцій, у тому числі й негативних.

На заняттях дитині пропонується малювати страхи, але робити це самостійно, без допомоги дорослих. Сам факт отримання завдання організовує діяльність дитини і мобілізує її на боротьбу зі своїми страхами. Вельми непросто почати малювати страхи. Нерідко проходить декілька днів, поки дитина зважиться приступити до виконання завдання. Так долається внутрішній психологічний бар'єр – боязнь страху.

Зважитися малювати – це означає безпосередньо стикнутися із страхом, зустрітися з ним обличчям до обличчя і цілеспрямованим, волювим зусиллям утримувати його в пам'яті до тих пір, поки він не буде зображений на малюнку. Усвідомлення умовності зображення страху на малюнку вже само по собі сприяє зменшенню його травмуючого звучання. Інтерес, що виявляється при малюванні, поступово гасить емоцію страху, замінюючи її волювим зосередженням і задоволенням від виконаного завдання. Незриму підтримку подає і сам факт участі психолога, який дав це завдання, якому можна потім довірити свої малюнки й тим самим як би звільнитися від зображених на них страхів.

Для подолання дитячих страхів доцільно використовувати методику корекції А.Л. Венгера «Знищення страху». Цю методику психолог застосовує у присутності кого-небудь з батьків, який згодом за необхідності нагадуватиме дитині про показаний йому спосіб подолання страху. Методика може проводитися з дітьми дошкільного віку (вікових обмежень «зверху» вона не має). Варто мати на увазі, що вона мало ефективна у разі, коли страхи використовуються дитиною для привертання до себе уваги дорослих (тобто у разі істероїдної експлуатації страхів) [1, с. 68].

Проведення методики включає п'ять етапів: попередню бесіду, створення зображення, знищення зображення, раціональне

пояснення дитині сенсу показаного прийому і релаксацію (останній етап підвищує дієвість методики, але не є обов'язковим). Проведення кожного з етапів варіюється відповідно до віку дитини, його психічного стану, відношенням до завдання і т.п.

I етап складає бесіду з дитиною про те, чи буває їй страшно, якщо так, то чого саме вона боїться, чи не заважає їй що-небудь спати... Бесіда ведеться в спокійному невимушеному тоні. Якщо страхи виявляються за даними психологічного обстеження або за розповідями рідних, а сама дитина не визнає у себе їх наявності, то можна розповісти їй, що маленькі діти завжди чого-небудь бояться, і запитати: «А чого боявся ти, коли був маленьким?» Далі робота проводиться з дітьми з страхами, які тепер уже нібито відсутні, але були колись. Корисність цієї роботи можна пояснити тим, що іноді стає страшно будь-якій людині, навіть цілком дорослій, а тому корисно навчитися справлятися із страхом. У бесіді з дитиною корисно пропонувати: «Закрий очі. Пригадай ситуацію, коли виник страх. Подивися, в якій частині твого тіла він розташовується, чи має він форму чи ні, якого він кольору, розміру» проводиться обговорення відчуттів дитини.

II етап – проводиться обговорення відчуттів дитини, обговорення того, як можна зобразити (намалювати) страх і подальше створення такого малюнка. Якщо страх не має певного образного виразу, то пропонується з'єднати його з яким-небудь образом: «А якби це був який-небудь образ, то що б це було, на що було б схоже?». І тоді дошкільникові пропонується намалювати виниклий у нього образ страху. Для цього потрібні папір і набір кольорових олівців або фломастерів. На цьому етапі можуть виникати певні труднощі:

- дитина відмовляється від діяльності, стверджуючи, що не зуміє намалювати те, що потрібно. В цьому випадку треба пояснити, що малюнок зовсім не повинен бути хорошим. Навпаки, страхи краще малювати погано, оскільки вони самі погані й нічого їх прикрашати;
- дитина не називає конкретних страхів, не зрозумілий предмет зображення.

В цьому випадку можна рекомендувати один з двох прийомів:

- 1) персоніфікація страху у вигляді якої-небудь дуже неприємної, страшної тварини або персонажа за вибором дитини (цей прийом доцільний при роботі з раціоналістичними дітьми);
- 2) абстрактний малюнок, що безпосередньо виражає емоційний стан (при роботі з емоційними дітьми).

Малюнку може передувати обговорення типу: «Як ти думаєш, якого кольору повинен бути страх? Який колір йому більше підійде?» і т.п. При утрудненнях, що продовжуються, може бути даний зразок малюнка: «Я б, напевно, став малювати страх ось так», – з цими словами психолог проводить декілька різних чорних штрихів, або садить на лист пляму чорного чорнила, або ще як-небудь створює безформну чорну пляму. Далі дитина

продовжує малюнок сама. Потім слідує обговорення малюнка, в ході якого дитині потрібно зробити вибір: «Ти можеш знищити свій страх (розрізати, розірвати, спалити) або перемогти його, а можеш з ним подружитися.» Залежно від того, який варіант вибере дитина, в тому напрямі, вибирається шлях корекції.

ІІІ етап – знищення малюнка. Перш за все, потрібно отримати від дитини визнання того, що на малюнку дійсно зображений її страх (справжній або такий, що був раніше, «коли був маленьким»), і, отже, тепер цей страх не усередині (у голові, або в серці, або в грудях), а зовні. І означає, тепер його легко прогнати, знищити: для цього досить розірвати малюнок. Дитині пропонують виконати це.

У той час, коли дитина розриває малюнок, психолог проводить непряме навіювання, емоційно коментуючи його дії: «От так, рви на дрібні шматочки, щоб нічого не залишилося! Щоб страх зовсім пішов і ніколи більше не повертався. Рви ще дрібніше – щоб всі страхи самі тебе злякалися і втекли. От так! Щоб від страху зовсім нічого не залишилося!» і т.п. Якщо дитина скута, загальмована, то в розриванні малюнка може взяти участь психолог або батько («Я тобі допоможу вигнати страх, щоб він пішов і ніколи більше до тебе не повертався!»).

Після того, як малюнок розірваний, психолог збирає обривки, підкреслюючи, що збирає їх все до єдиного, щоб жодного не залишилося. Зім'явши обривки, він енергійним жестом викидає їх («От так, щоб зовсім нічого не залишилося!»). Все це проробляється емоційно, серйозно і зосереджено.

ІV етап – раціональне пояснення дитині сенсу показаного їй прийому. Дитині пояснюють, що тепер вона знає, як проганяти страх. Отже, якщо їй знову стане страшно, то вона не боїтиметься, а просто намалює свій страх і прожене його, як вона це зробила тільки що. Для цього навіть не обов'язково насправді малювати і рвати малюнок, достатньо тільки уявити собі, як це робиться. Раціоналістичним дітям корисно представити всю процедуру як психотехнічний засіб, зробивши акцент на тому, що це техніка, яка допомагає людині керувати самим собою, своїм душевним станом.

V етап (необов'язковий) – релаксація, що супроводжується навіюванням у безсонному або дрімотному стані. Навіювання включає дві основні теми, повторювані кілька разів з різними варіаціями: страх подоланий і більше не повернеться. Тепер дитина нічого не боїтиметься, спокійно спатиме. Дитина знає, що робити, якщо їй раптом знову стане страшно: вона легко зможе прогнати страх, намалювавши його і розірвавши малюнок або тільки уявивши собі, як вона це робить. Не варто бентежитися тим, що ці твердження суперечать один одному. Діти подібних суперечностей не помічають, особливо в стані релаксації, що знижує рівень контролю. Вказати на можливість повернення страху необхідно, оскільки інакше перша ж поява цього відчуття зніме ефект корекційної роботи.

Якщо дитина вибрала позитивний метод вирішення проблеми і вирішила подружитися зі страхом, то їй пропонується

намалювати образ свого страху зовсім нестрашним або навіть смішним [3, с. 8].

Фантазування. Не у всіх дітей страхи виражені конкретно. Бувають випадки, коли у дитини превалює невизначеність, нез'ясовна тривожність і пригніченість емоцій. У таких випадках невротичної дитини варто просити закрити очі і пофантазувати на тему «Як я уявляю свій страх». Не тільки уявити, як він виглядає і його розмір, але і чим він пахне, який страх на дотик. Дитині пропонується побути цим страхом і розповісти від його імені про свої відчуття, навіщо даний страх лякає людей. Дитина від імені страху розповідає сама собі, хто він, як від нього позбавитися. Під час діалогів необхідно стежити за зміною інтонації дитини, адже саме тут можуть промайнути важливі спогади, що стосуються її основних внутрішніх проблем, з якими надалі необхідно працювати.

За умови заниженого настрою дитини, субдепресії застосовується техніка «Збагачення малюнка», що відноситься до арсеналу засобів арттерапії. Вона застосовна до дітей, починаючи з молодшого дошкільного віку і не має вікових обмежень. Її психокорекційна дія заснована на актуалізації емоційних уявлень, що асоціюються з різними кольорами і колірними поєднаннями [1, с. 70].

Дитині пропонують намалювати кольоровими олівцями те, що вона захоче. По ходу малювання задаються питання, спонукаючи її розвивати сюжет малюнка, збагачувати палітру використовуваних колірних тонів. Якщо питання не допомагають досягти цього результату, то даються прямі вказівки: «Давай поряд з будинком намалюємо хлопчика, який вийшов погуляти», «Давай зробимо одяг яскравим, різноколірним» і т.п. Завдання полягає в можливо більш деталізованому розгортанні сюжету, підвищенні щільності і яскравості кольору, виразності колірних поєднань, використанні широкої різноманітності колірних тонів, переважно теплих, – від червоного до зеленого. На занятті з дошкільником можна поєднувати цю методику з твором історії (казки), сюжет якої відштовхується від першого малюнка, а надалі ілюструється наступними дитячими малюнками. Важливе «збагачення малюнка» кольором, оскільки сприяє стабілізації емоційного фону у дошкільника.

На групових заняттях корисно застосовувати метод релаксації для зняття м'язової напруги, гри на тілесний контакт.

Усі описані вище методи слід застосовувати не окремо, а комплексно. Причому необхідно шукати підхід індивідуально до кожної дитини. На індивідуальних заняттях дається можливість вибору, що дитині більше до душі – малювання, придумування розповіді, інсценування страху. Отже, відбувається пошук шляхів для подальшої відвертої бесіди з дитиною про її внутрішні проблеми і переживання.

Боротьбі зі страхами та тривожністю сприяє поліпшення дитячо-батьківських відносин. Допомога дитині без участі батьків найчастіше не приносить позитивних результатів, 90% всіх страхів дітей породжено сім'єю і стійко підтримуються нею,

тому вкрай важливо підключати до корекції батьків (давати сумісні домашні завдання додому).

За прагнення подолати страх дитину обов'язково потрібно відзначити похвалою, підтримкою, нагородою. Діти дорожать тим, що їх зусилля відмічені, і це позначається на їхній поведінці.

Психічне здоров'я, емоційне благополуччя – показники нормального дитинства. От чому тим, хто виховує дітей, треба пам'ятати: діти надзвичайно емоційні, вразливі, це необхідно враховувати й формувати віру дитини у свої сили і можливості, оптимістичний погляд на те, що відбувається.

Головне, що потрібно зробити батькам у таких випадках, – це усунути основні причини підвищення загальної тривожності дитини. Для цього примусьте себе уважно придивитися до дитини, до самих себе, до всієї ситуації в сім'ї загалом. Необхідно критично переглянути свої вимоги до дитини, звернувши увагу на те, чи не дуже батьківські запити перевищують реальні можливості дитини, чи не дуже часто вона опиняється в ситуації «Тотального неуспіху». Батькам треба пам'ятати, що ніщо так не окриляє дитину, як успіх, радість від добре виконаної, навіть найменшої справи, і ніщо так не в змозі заглушити в дитині відчуття самоповаги, підсилити відчуття тривожності як невдачі, що часто повторюються. Тоді стане ясно, яким шляхом повинні направляти своє виховання батьки, діти яких переживають страхи. Батьки повинні всіма силами підвищити відчуття впевненості дитини в собі, дати їй переживання успіху, показати, яка вона сильна, як може, доклавши зусилля, справитися з будь-якими труднощами. Дуже корисно переглянути вживані методи заохочення і покарання, оцінити, чи не дуже багато покарань, застосовується до дитини. Якщо це так, то слід підсилити заохочення, направити їх на підвищення самоповаги, на підкріплення самооцінки дитини, на виховання впевненості і посилення відчуття безпеки (А. Співаковська).

Саме тоді, коли дитині важко, коли вона охоплена обтяжливим переживанням, батьки можуть з найбільшою повнотою проявити свою любов, свою батьківську ніжність. Допомогти дитині справитися із страхами – це означає пережити сумісну радість від знайденої перемоги над самим собою. Це буде загальною перемогою, тому що змінитися потрібно не тільки дитині, але і її батькам. Не варто жаліти зусиль для досягнення такої перемоги, адже нагородою буде власна дитина – звільнена від страху, а значить, приготована для отримання нового життєвого досвіду, відкрита для радості, для щастя [4, с. 103].

А. Фромм, Т. Гордон відзначали, що для того, щоб допомогти дитині подолати страх, батькам необхідно зрозуміти, що криється за страхом дитини. Корисно зробити будь-яке зусилля, щоб поліпшити відносини з дітьми. А для цього батьки повинні стримати свої вимоги до дітей, рідше карати їх і менше звертати увагу на ворожість, яку вони час від часу проявляють до них. Батьки повинні дати їм (дітям) зрозуміти, що гнів, який вони іноді відчувають до батьків, а батьки до них, – це абсолютно природне і нормальне

явище і воно не може вплинути на дружні відчуття. Це, зрозуміло, точка зору дорослої людини, а дитині необхідно довести свою любов тільки рівним і незмінним відношенням до неї.

Зняття страху, коли він виникає, значно залежить від того, наскільки вдається заспокоїти дитину, повернути їй душевну рівновагу: як батьки розуміють її і як ставляться до її страхів. Необхідно створити таку обстановку в сім'ї, щоб діти зрозуміли: вони без проблем можуть сказати батькам про все, що їх налякало. І діти зроблять це тільки в тому випадку, якщо не боїтимуться батьків і відчують, що вони не засуджують їх, а розуміють.

Дорослі повинні з повагою поставитися до страху дитини, навіть якщо він абсолютно необґрунтований, або ж поводитися так, немов вони давно знають і аніскільки не дивуються з її переляку; крім того, батькам треба взяти собі за правило вживати поняття страх без всяких побоювань і не вважати його словом, на яке накладена заборона.

Який би спосіб боротьби з дитячим страхом батьки не виборали, важливо не залишати скарги дитини без уваги. Тільки так батькам вдасться виховати не закомплексовану, упевнену в собі людину [5, с. 20].

Реакція батька на страх повинна бути спокійно-співпереживаючою. Не можна залишатися байдужими, але і надмірний неспокій може призвести до посилення страхів. Варто спробувати обговорити з дитиною її страх, попросити її описати відчуття і сам страх. Чим більше дитина говоритиме про страх, тим краще – це краща терапія; чим більше вона говорить, тим менше боїться.

Можна придумати казку і розробити з дитиною комплекс заходів щодо боротьби зі страхом. Наприклад, дитина боїться, щось хтось вночі влізе в її вікно, придумала цілу історію про те, як вона перемогла непроханого гостя за допомогою іграшкової рушниці, яка для такого випадку завжди була напоготові. Проте дитина повинна прагнути дотримуватися розроблених правил. Якщо страх виражений, то боротися з ним треба поступово. Наприклад, якщо дитина боїться собак, спершу варто сходити в гості, де є маленьке цуценя і пограти з ним, потім, можливо, з'їздити на пташиний ринок і т.д.

Необхідно сприяти підвищенню самооцінки тривожної дитини, підтримувати успішні для неї види діяльності, тактовно оцінити успіхи дитини в подоланні страхів. Варто готувати дитину до загрозової ситуації, що наближається, забезпечити їй надійний захист, але не робити його надмірним.

Профілактика страхів полягає, перш за все, у вихованні таких якостей, як оптимізм, упевненість в собі, самостійність. Дитина повинна знати те, що їй належить знати за віком, про реальні небезпеки і загрози, і ставитися до цього адекватно. Існуючі способи зниження і контролю страху ґрунтуються, перш за все, на теорії наuczіння.



## **Список використаних джерел**

1. Вологодина Н.Г. Детские страхи днём и ночью. – М.: Фе-никс, 2006. – 106 с.
2. Глоточкин А.Д. О личностной социально-психологической адаптации человека // Актуальные психолого-педагогические проблемы обучения и воспитания в школе и вузе. – Тверь: ТвГУ, 1994. – 189 с.
3. Леонтьев А.Н. Актуальные проблемы развития психики ребенка // Известия АПН РСФСР, 1948. – Вып. 14. – С. 3-11.
4. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. – М.: Педагогика, 1988.
5. Хрестоматия по детской психологии / Сост. Г.В. Бурмен-ская. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 264 с.

The article is devoted a problem of adaptation of children to preschool educational institutions. Success of adaptation is caused by psychological features of the child. Researches show presence of uneasiness and fears at children who hard get used to preschool centres. Examples of psychological assistance of adaptation of children are led to preschool centres.

**Key words:** children, adaptation, preschool educational institutions.

*Отримано: 02.07.2009*

**УДК 159.922.8**

*О.О. Прокоф'єва*

## **ЮНАКИ ЯК СУБ'ЄКТИ МАНІПУЛЯТИВНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ**

У статті розглядається структура особистості маніпулятора, побудована згідно з концепцією персоналізації А.В. Петровського. Автор визначає вікові особливості юнаків, які є внутрішніми передумовами розвитку маніпулятивних міжособистісних стосунків.

**Ключові слова:** структура особистості, персоналізація, вікові особливості, міжособистісні стосунки.

В статье рассматривается структура личности манипулятора с точки зрения концепции персонализации А.В. Петровского. Автор определяет возрастные особенности юношей, являющиеся внутренними предпосылками развития манипулятивных межличностных отношений.

**Ключевые слова:** структура личности, персонализация, возрастные особенности, межличностные отношения.

**До постановки проблеми.** Впродовж усього життя людина включається у різноманітні види діяльності, зокрема у міжосо-