

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти**

**«Дитяча тривожність та її зв'язок із ставленням батьків  
ДО ДИТИНИ»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу

Спеціальності 012 Дошкільна освіта  
Освітньо-професійної (наукової)  
програми «Дошкільна освіта»  
**Пенська Юлія Леонідівна**

Керівник к.п.н., доц. Лось О. М.  
Рецензент Крупник І.Р., кандидат  
психологічних наук, доцент кафедри  
психології Херсонського державного  
університету

Івано-Франківськ – 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ПОНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ: ВИЗНАЧЕННЯ, ВИДИ, ПРОЯВИ.....	7
1.1. Поняття тривожності у дітей.....	7
1.2. Вплив тривожності на психічний стан та розвиток дитини.....	12.
1.3. Фактори, що можуть сприяти розвитку дитячої тривожності.....	18
РОЗДІЛ 2 РОЛЬ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ ТРИВОЖНОСТІ В ДІТЕЙ.....	22
2.1. Вплив батьківського ставлення на психічний стан дитини.....	22
2.2. Типи батьківських ставлень: підтримуючі, контролюючі, вимогливі тощо.....	28
2.3. Взаємозв'язок між ставленням батьків та тривожністю дитини.....	30
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ.....	33
3.1. Обґрунтування методики дослідження тривожності дітей та ставлення батьків.....	33
3.2. Збір та аналіз даних.....	34
3.3. Висновки дослідження.....	38
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

## ВСТУП

Мета дипломної роботи «Дитяча тривожність та її зв'язок із ставленням батьків до дитини» полягає в дослідженні і аналізі феномена дитячої тривожності та встановленні взаємозв'язку між цією тривожністю та ставленням батьків до своєї дитини.

Об'єктом дослідження дипломної роботи є дитяча тривожність.

Предмет дослідження дипломної роботи: зв'язок між дитячою тривожністю та ставленням батьків до дитини.

У нашому дослідженні ми виявили, що у сучасній психології тема дитячої тривожності є досить актуальною. Дитина з тривожністю в майбутньому може стикнутися з різними соматичними захворюваннями. Серед найбільш частих і типових проблем, з якими потрібно стикнутися психологам і педагогам в закладах освіти, перше місце належить тривожному стану дітей.

Тривожність – риса особистості, яка виявляється у виникаючому за незначними проявами почутті хвилювання, переживання, занепокоєння. Вона може бути просто індивідуальною особливістю, варіантом норми або визнанням органічного або функціонального порушення в організмі. Почуття тривоги, яке виникає часто, в певних умовах або поза конкретною ситуацією, без приводу, викликає у людини значний дискомфорт, заважає повноцінно працювати в суспільстві, знажує якість життя. Щоб впоратися з підвищеною тривожністю, слід перш за все з'ясувати причини її виникнення

Дитяча тривожність - це стан, коли дитина відчуває підвищену тривогу, страх або нервовість. Це може виникати з різних причин, і ставлення батьків до дитини грає важливу роль у формуванні цієї тривожності

Способи, які показують зв'язок між ставленням батьків і тривожністю дитини:

Запити та очікування батьків: якщо батьки ставлять до дитини надмірні вимоги або очікують від неї досягнень, яких вона не може досягти, це може створювати стрес і тривожність у дитини. Важливо пам'ятати, що дитина повинна мати можливість бути самою собою і розвиватися у своєму власному темпі.

Підтримка і відчуття безпеки: Батьки, які створюють емоційний та фізичний комфорт для своєї дитини, сприяють зменшенню тривожності. Дитина повинна відчувати, що може розраховувати на підтримку і захист батьків у будь-який момент.

Моделювання емоційного регулювання: Якщо батьки виявляють навички емоційного регулювання і навчають дитину реагувати на стрес або тривожність, це допомагає їй розвивати адаптивні стратегії та зменшувати тривожність.

Зв'язок і комунікація: Відкрита, емоційно насичена комунікація між батьками і дитиною допомагає зрозуміти внутрішні почуття та побажання дитини. Здатність слухати і розуміти дитину допомагає підтримувати її емоційне благополуччя.

Стабільність та передбачуваність: Діти відчують себе комфортно, коли вони знають, що можуть очікувати стабільність і передбачуваність у своєму оточенні. Зміни у режимі життя або непередбачувані події можуть викликати тривожність.

Батьки можуть впливати на рівень тривожності своєї дитини через свої дії, ставлення і спосіб комунікації. Важливо створювати сприятливе емоційне середовище для дитини, де вона відчуває підтримку, безпеку і можливість вільно виражати свої почуття та думки. У разі серйозних проявів тривожності у дитини, можливо, варто звернутися до професійного психологічного консультанта для допомоги і підтримки.

Серед усіх проблем в дитячій психології особливо виявляється підвищена тривожність у дитини

Дитяча тривожність є актуальною проблемою в Україні, як і в багатьох інших країнах. Тривожність у дітей може виникати з різних причин, таких як навчальний стрес, проблеми в сім'ї, соціальні чи емоційні труднощі.

Деякі фактори, які можуть впливати на дитячу тривожність в Україні, включають:

**Війна та конфлікт:** Україна пережила складні часи через війну в країні, що має серйозний вплив на дітей та підлітків, особливо тих, хто живе в зоні конфлікту або має близьких, які служать на фронті. Такі діти можуть відчувати постійний стрес і тривожність.

**Соціальні економічні проблеми:** Економічні труднощі, безробіття та низький рівень життя багатьох сімей можуть створювати нестабільне середовище для дітей і сприяти розвитку тривожності.

**Навчальний тиск:** Високий навчальний тиск і вимоги до успішності у закладах можуть створювати тривожність у дітей, особливо тих, які відчують страх перед завданнями або навчальними обов'язками.

**Сімейні проблеми:** Конфлікти в сім'ї, розлучення батьків або відсутність підтримки з боку батьків можуть впливати на емоційний стан дитини і викликати тривожність.

**Соціальна ізоляція:** У сучасному світі діти також можуть досвідчувати соціальну ізоляцію через велику кількість часу, проведеного перед екранами комп'ютерів та смартфонів, що може впливати на їх соціальний розвиток та викликати тривожність.

Для боротьби з дитячою тривожністю в Україні важливо створити підтримуюче середовище для дітей, забезпечити доступ до психологічної підтримки та консультацій, розвивати програми з психологічного супроводу

в навчальних закладах та вживати заходи для поліпшення економічного становища сімей.

У ході написання дипломної роботи нами було виконано ряд завдань:

- розкрити поняття тривожності у дітей.
- розкрити вплив тривожності на психічний стан та розвиток дитини.
- описати фактори, що можуть сприяти розвитку дитячої тривожності.
- розкрити вплив батьківського ставлення на психічний стан дитини.
- описати типи батьківських ставлень: підтримуючі, контролюючі, вимогливі тощо.
- розкрити взаємозв'язок між ставленням батьків та тривожністю дитини.
- обґрунтувати методіку дослідження тривожності дітей та ставлення батьків.
- зробити збір та аналіз даних.
- запропонувати рекомендації для батьків щодо формування позитивного ставлення до дитини та зниження ризику тривожності.

## **РОЗДІЛ 1 ПОНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ: ВИЗНАЧЕННЯ, ВИДИ, ПРОЯВИ.**

### **1.1. Поняття тривожності у дітей**

Тривога - почуття невизначеності та безпорадності. Тривожність, як стан настає тоді, коли дитина переживає подію, яку вона не може ні зрозуміти, ні передбачити. Єдиний вихід в цій ситуації – допомогти дитині подолати цей стан, пояснивши, що на цьому місці немає ніякої реальної небезпеки чи загрози. Без кваліфікованої допомоги самі діти з великими труднощами долають подібні стани. У багатьох вони зберігаються і, набувають нових страхів, посилюють загальну тривожність, викликають підвищену занепокоєність. [1]

Тривожність проявляється в постійному занепокоєнні, невпевненості, очікуванні несприятливого розвитку подій, постійному передчутті найгіршого. Підвищена тривожність провокує в більшості випадків відхилення поведінки вихованців.

Для положення дітей в сучасному суспільстві характерно соціальна депривація, тобто позбавлення, обмеженість, недостатність тих чи інших умов, необхідних для гармонійного розвитку.

На психологічний стан дітей, що навчаються в школі або в закладах дошкільної освіти, насамперед впливають стосунки в сім'ї, виховання батьків, оточуюче середовище, якщо ці фактори негативно впливають на вихованця, це проявляється в дитячих страхах та тривожності.

Тривожність у дітей - це емоційний стан, характеризується постійним або регулярним відчуттям тривоги, нервовості, напруження, страху чи незручностей. Цей стан може виникати з різних причин і мати різні прояви в

залежності від віку та індивідуальних особливостей дитини. Основні риси тривожності у дітей включають:

- Фізичні симптоми: діти можуть відчувати такі симптоми , як біль у животі, головний біль, нудота, пітливість, дратівливість, тремтіння, поколювання, нездатність до спокою тощо.
- Психологічні прояви: тривожність може супроводжуватися постійними думками про небезпеку, страхом перед конкретними ситуаціями або об'єктами, тривожними сценаріями, негативними фантазіями, постійним підвищеним ступенем занепоєності. [5]
- Соціальна ізоляція: деякі діти можуть уникати соціальних ситуацій або мати труднощі в спілкуванні з іншими дітьми через цей стан.
- Зміни в поведінці: такі як роздратованість, сором'язливість, уникнення певних ситуацій або дій, страх розділити свої почуття з іншими.
- Погіршення успішності: дитина не має зацікавленості в навчанні, не продуктивна на заняттях.

Також неспокійний стан дитини може бути спричинений різними факторами, такими як генетичні чинники, сімейне середовище, події що сталися в їхньому житті, індивідуальні особливості характеру тощо. Важливо виявити тривожність у дитини якомога раніше і забезпечити їй підтримку та необхідну допомогу.

Основні дитячі види тривожності:

1. Роздільна тривожність (розлучення від батьків): Це досить поширений вид тривожності у маленьких дітей, коли вони дуже сильно лякаються розлучення з батьками, або ситуацій коли батьків немає поруч, наприклад, коли їх залишають вдома, в дитячому садку або школі.
2. Соціальна тривожність: Деякі діти відчують тривожність у соціальних ситуаціях. Вони можуть боятися спілкуватися з іншими дітьми, або



дорослими, мати низьку самооцінку, переживати страх перед виступами, або перед іншими людьми.

3. Тривожність через загрозу: Ця тривожність виникає після переживання стресових або травматичних подій, таких як природні катастрофи, війна або насильство. Діти можуть довго переживати ці події та страх перед їх повторенням.
4. Тривожність через навчання: вихованці можуть мати неспокійний стан, в процесі навчання. Особливо складно вони переживають свої невдачі, різку зміну середовища в якому навчаються.
5. Генералізована тривожність - це вид переживань, характеризується постійним або частим відчуттям тривоги та нервовості щодо різних аспектів життя дитини, а не обмежується конкретною ситуацією чи об'єктом, як це може бути у випадку фобій або соціальної тривожності.

Характерні ознаки генералізованої тривожності у дітей можуть включати:

Постійні переживання: Дитина може постійно хвилюватися і переживати стосовно різних аспектів життя, таких як навчання, здоров'я, сімейні справи.

Фізичні симптоми: До фізичних проявів можуть входити головний біль, біль у животі, м'язова напруга, втома, нездатність до розслаблення.

Постійні негативні думки: Дитина може постійно думати про негативні сценарії та можливі проблеми, навіть коли об'єктивних підстав для цього немає.

Постійне прагнення до перевірки і підтвердження: Дитина може постійно перевіряти свої справи, питати багато запитань і шукати підтвердження від батьків або інших дорослих.

Співпереживання: діти можуть також виявляти тривожність за інших та переживати через них. [4]

Генералізована тривожність може впливати на якість життя дитини, спричиняючи стрес, розлади сну та інші проблеми. Важливо вчасно визначити цей вид тривожності та забезпечити необхідну підтримку та професійну допомогу, якщо вона необхідна, наприклад, через консультування психолога або психіатра.

Тривожність у дітей може мати різні прояви, які варіюються залежно від віку та індивідуальних особливостей. Ось деякі загальні прояви тривожності у дітей:

#### Фізичні симптоми:

- Напруженість м'язів.
- Тремтіння.
- Біль у животі або голові..
- Пітливість.
- Повільний або швидкий пульс.
- Нездатність до спокою.

#### Психологічні прояви:

- Страху та фобії (наприклад, страх темряви, тварин, висоти).
- Переживання стосовно майбутнього, можливих негативних подій чи проблем.
- Занадто великі очікування від своїх дій та перфекціонізм.
- Страх перед роздільними ситуаціями, такими як розлука з батьками.
- Негативні думки та тривожні сценарії.
- Зосередженість на можливих небезпеках.

#### Соціальні прояви:

- Уникнення соціальних ситуацій або ізоляція.
- Труднощі у встановленні та підтримці соціальних відносин.
- Сором'язливість та низька самооцінка.

Поведінкові зміни:

- Зміни у спілкуванні з батьками і ровесниками.
- Занадто обережна або важкозрозуміла поведінка.
- Нестача інтересу до звичних ігор.
- Занадто багато питань та перевірок.
- Переконавання у необхідності бути постійно насторожі.

Фізіологічні прояви:

- Порушення сну (безсоння або неспокійний сон).
- Зміни в апетиті (надмірний апетит або втрата апетиту).
- Проблеми зі шлунково-кишковим трактом (наприклад, запори або діарея).

Діти можуть проявляти тривожність по-різному, і ці прояви можуть змінюватися з часом. Важливо бути уважними до змін в поведінці та емоціях дитини, особливо якщо ці зміни стають системними і тривають певний час. У разі виникнення серйозної тривожності, необхідно вчасно виявити проблему, зрозуміти причину її виникнення та якомога швидше допомогти дитині, за необхідності з допомогою спеціалістів.

Поведінка тривожних дітей, їх виклики, показують, що вони рідко відчують потребу в переживанні тривоги, оскільки тривога виражає приватне уявлення про себе, приватну самооцінку, приватне емоційне самопочуття.

Потреба в стійкості представлення про себе , забезпечує задовольняючий рівень відносин до себе, а друга - зі збереженням приватного відносини до себе поза залежністю від його характеристики.

Для дітей з тривожністю це є важливим аспектом, оскільки ситуація невизначеності, нестійкості для них дуже складна: навіть менша невизначеність може різко посилити рівень тривожності.

Діти з підвищеною тривожністю, якщо у них добре розвинені ігрові навички, можуть не використовуватися всіма загальними визнаннями в групі, але, і не надаються в ізоляції, вони частіше входять в число найменованіших популярних, так як дуже часто такі діти надзвичайно неперевірені в собі, замкнуті, малозагальні, или же напротив, свержобщительные, назойливые, озлобленные.

В інших дітей з'являється прагнення домінувати над ними, що веде до зниження емоційного фону тривожного дитини, до тенденції позбутися спілкування, виникають внутрішні конфлікти, пов'язані зі сферою спілкування, посилюється невпевненість у собі. Дитина з низькою популярністю, не сподіваючись на почуття і допомогу зі сторони сверстників, нередко стає егоцентричним, відчуженим. Така дитина буде ображатись і жалітись, обманювати. [16]

## **1.2. Вплив тривожності на психічний стан та розвиток дитини.**

Тривожність може значно впливати на психічний стан дитини і, в разі незабезпечення адекватної підтримки і допомоги, призводити до різних проблем у її психічному і фізичному здоров'ї.

Ось деякі можливі впливи тривожності на психічний стан дитини:

Емоційні проблеми: Тривожність може призводити до посиленого вираження негативних емоцій, таких як страх, обурення, смуток та роздратованість.

Дитина з емоційними проблемами тривожності може виявляти різні симптоми та потребувати підтримки та допомоги. Тривожність у дітей може бути спричинена різними чинниками, такими як сімейні проблеми, шкільний стрес, соціальна ізоляція або навіть генетичні фактори.

Поради для батьків:

- зрозуміти причину тривожності;
- слухати та розмовляти з дитиною;
- створення сприятливого середовища;
- фізична активність і здоровий спосіб життя;
- пошук професійної допомоги;
- використання релаксаційних методів;
- бути терплячими та з розумінням підійти до ситуації.

Загалом, найважливіше - це створити дитині відчуття безпеки та підтримки і враховувати її індивідуальні потреби та особливості.

Соціальна ізоляція: Діти з високою тривожністю можуть відчувати складнощі у встановленні і підтримці соціальних відносин. Вони можуть уникали інших дітей і важко адаптуватися до нових ситуацій.

Соціальна ізоляція для тривожної дитини, особливо в контексті подій, що відбуваються в Україні або будь-де, може бути особливою проблемою. Спричинені війною або іншими подіями стреси можуть поглибити тривожність дітей і робити їх більш схильними до соціальної ізоляції.

Поради для батьків та опікунів, як допомогти дитині в такій ситуації:

Активна підтримка: Створіть можливість для дитини відчути вашу підтримку і присутність. Проводьте більше часу з нею, слухайте її та спілкуйтеся.

Спільні заняття: Спільні заняття і активності, які дитина любить, можуть допомогти зменшити тривожність і підтримати психічне здоров'я.

Спілкування про почуття: Заохочуйте дитину висловлювати свої почуття та думки. Спробуйте зрозуміти, які саме аспекти соціальної ізоляції їй заважають і чим вона себе справді турбує. [3]

Збереження зв'язку з родиною та друзями: Якщо можливо, дозвольте дитині спілкуватися з родичами та друзями віддалено, за допомогою телефонних дзвінків, відеозв'язку або повідомлень.

Інформація та освіта: Забезпечте дитину інформацією, яка є відповідною до її віку і розуміння, щодо ситуації в Україні або будь-де інде. Роз'яснюйте, що відбувається, використовуючи спокійну та об'єктивну мову.

Пошук допомоги від професіоналів: Якщо тривожність дитини стає надто великою або триває довго, зверніться до психолога або психіатра для професійної підтримки та консультації.

Створення рутини: Регулярна рутинна діяльність може надати дитині відчуття стабільності і контролю в умовах, коли багато речей виходить з-під контролю.

Підтримка спільноти: Спільність грає важливу роль у підтримці дітей під час важких ситуацій. Долучайтесь до різних ініціатив та груп, які пропонують підтримку сім'ям та дітям.

Проблеми зі сном: Тривожність може спричиняти проблеми зі сном, такі як беспокойний сон, кошмари і недостатній відпочинок.

Проблеми зі сном у дитини з тривожністю досить поширені, оскільки тривожність може впливати на фізіологічні та психологічні аспекти сну. Слід розуміти, що порушення сну можуть ще більше поглибити тривожність, оскільки відновлення та регуляція емоцій відбуваються під час сну.

Поради, які можуть допомогти вирішити цю проблему:

Створіть сприятливе середовище для сну: Забезпечте комфортний і затишний спальний простір для дитини. Затемніть кімнату, регулюйте температуру та шум. Важливо, щоб дитина відчувала себе безпечною у своєму ліжку.

Установіть регулярний розклад сну: Спробуйте встановити регулярний графік для сну та прокидання, навіть у вихідні дні. Ритмічний сон допоможе створити більш стійкий ритм.

Обмежте стимули перед сном: Забороніть дитині дивитися телевізор, грати в комп'ютерні ігри або користуватися смартфоном принаймні годину перед сном, оскільки ці стимули можуть погіршити тривожність та ускладнити процес сну.

Релаксаційні техніки: Навчіть дитину релаксаційним методам, таким як глибоке дихання, або проста медитація. Це може допомогти знизити тривожність перед сном.

Спільна ритуальна процедура перед сном: Розвиньте спеціальну ритуальну процедуру перед сном, яка буде сигналом для дитини, що час лягати спати. Це може включати читання книги, обговорення приємних подій дня або навіть теплу ванну.

Зберігайте оптимізм та спокій: Намагайтеся зберігати позитивний та спокійний настрій перед сном. Уникайте обговорення тривожних тем або подій перед сном.

Пошук професійної допомоги: Якщо проблеми зі сном тривають довго і стають серйозними, розгляньте можливість звернення до психолога або психіатра, які можуть надати спеціалізовану допомогу.

Фізичні симптоми: Деякі діти можуть відчувати фізичні симптоми тривожності, такі як біль у животі, головний біль, нудота і поколювання.

Болі у животі: Діти з тривожністю можуть скаржитися на болі у животі, які зазвичай не мають фізичної причини. Це може бути пов'язано з напругою м'язів черевної порожнини.

Головний біль: Деякі діти можуть мати головний біль через стрес і тривожність. Це може бути напружовий головний біль або мігрень.

**Пітливість:** Тривожність може призводити до пітливості навіть при невеликому фізичному навантаженні або в спокійному стані.

**Помітне підвищення серцевого ритму:** Діти можуть відчувати пульсацію або скаржитися на підвищення серцевого ритму (тахікардія) як фізичний прояв тривожності.

**Дихальні проблеми:** Тривожність може викликати відчуття дихальної недостатності, дихальний дискомфорт або навіть панічні атаки.

**Тремтіння або м'язова напруга:** Діти можуть відчувати тремтіння у руках або ногах, а також загальну м'язову напругу.

**Біль у горлі або ковзаючий гомілковий синдром:** Це може бути наслідком надмірного напруження м'язів в області горла або нижніх кінцівок.

**Зміни в апетиті та сні:** Тривожність може викликати апетитні зміни, включаючи втрату апетиту або, навпаки, переїдання. Також може страждати якість сну, включаючи більше прокидань вночі та нездатність заснути.

**Погіршення шкіри:** Стрес і тривожність можуть призводити до погіршення стану шкіри, такого як висипи або подразнення.

Важливо пам'ятати, що ці симптоми часто є фізичним проявом психічного стресу, і, як правило, потребують комплексного підходу до лікування, який може включати психотерапію, підтримку від батьків та, за необхідності, консультацію від медичного фахівця.

**Погіршення академічних досягнень:** Тривожність може заважати концентрації та вивченню, що може впливати на успішність у навчанні.

**Ризик розвитку інших психічних порушень:** Діти з високою тривожністю можуть бути більш схильні до розвитку інших психічних порушень, таких як депресія або панічний розлад. [1]



Тривожність у дітей може мати різні причини і виявлятися по-різному у кожної дитини. Для виявлення та лікування тривожності важливо звернутися до професіонала з психічного здоров'я, який зможе надати належну оцінку та рекомендації щодо лікування та підтримки дитини. Також важливо створити сприятливу та підтримуючу родинну атмосферу, щоб допомогти дитині подолати тривожність.

Можливі наслідки тривожності на розвиток дитини:

Соціальний розвиток: Діти з високою тривожністю можуть мати складності в установленні та підтримці соціальних відносин. Вони можуть бути більш замкнутими і уникати взаємодії з іншими дітьми і дорослими.

Академічний успіх: Тривожність може заважати концентрації та навчанню. Дитина може відчувати страх перед навчальними ситуаціями, що може впливати на її академічний успіх і навіть призвести до відставання у навчанні.

Фізичне здоров'я: Тривожність може призвести до фізичних проблем, таких як болі в животі, головні болі, поколювання та інші соматичні симптоми.

Психічне здоров'я: Діти з високою тривожністю можуть бути більш схильні до розвитку інших психічних порушень, таких як депресія, панічний розлад або посттравматичний стресовий розлад.

Самооцінка і самоповага: Тривожність може негативно впливати на самооцінку та самоповагу дитини, особливо якщо вона відчуває страхи або невпевненість у собі.

Фізичний розвиток: Постійний стрес, пов'язаний з тривожністю, може впливати на фізичний розвиток дитини, зокрема на її апетит, зріст і розвиток м'язів.

Сприйняття світу: Тривожність може призвести до перекосу у сприйнятті навколишнього світу, зробивши його менш безпечним і загрозливим для дитини.

Для попередження і лікування тривожності у дітей важливо надавати їм підтримку, сприяти відкритому спілкуванню і, за необхідності, шукати допомогу від професіоналів з психічного здоров'я. Раннє виявлення і лікування тривожності може значно полегшити розвиток дитини і покращити її якість життя.

### **1.3. Фактори, що можуть сприяти розвитку дитячої тривожності.**

Розвиток дитячої тривожності може бути сприяний різними факторами, які взаємодіють між собою. Деякі з найважливіших факторів, що можуть впливати на розвиток тривожності у дітей, включають такі:

Генетичні фактори: Спадковість може грати роль у схильності до тривожності. Якщо у родині були випадки тривожних розладів, то імовірність розвитку тривожності у дитини може бути вищою.

Сімейний контекст: Сімейне середовище має велике значення. Діти, які виростають у сім'ях зі значними конфліктами, дівчинки, що бачать, як їхні матері переживають тривогу, або діти, які виховуються в небезпечних умовах, можуть бути більш схильні до тривожності.

Травматичні події: Відвідування травматичних подій, таких як природні катастрофи, аварії або насильство, може викликати тривожні реакції у дітей.

Спосіб виховання: надмірний контрольність батьків може сприяти розвитку тривожності. Надмірний натиск на успіх або перфекціонізм також може викликати тривожність.

Негативні досвіди: травми або інші негативні досвіди у дитинстві можуть залишити емоційні шрами і викликати тривожність у майбутньому.

Соціальні чинники: Проблеми в школі, булінг, соціальна ізоляція або негативні взаємодії з ровесниками можуть призвести до тривожності.

Медичні становища: Деякі медичні становища, такі як хронічні хвороби, біль або фізичні обмеження, можуть викликати тривожність у дітей.

Індивідуальні особливості: Деякі діти мають природну схильність до тривожності через їхні особливості темпераменту та характеру. [11]

Тривожність у дітей може бути результатом взаємодії кількох факторів. Для запобігання і лікування тривожності важливо надавати дітям підтримку, розвивати їхні адаптаційні навички та створювати сприятливе і безпечне середовище для їхнього розвитку. Якщо тривожність у дитини виявляється серйозною або триває тривалий час, варто звернутися до професіонала з психічного здоров'я для оцінки та лікування.

Розвиток дитячої тривожності є актуальною проблемою в Україні, як і в інших країнах світу. Тривожність може виникати в дітей з різних причин і мати різні прояви.

Ось фактори та аспекти розвитку дитячої тривожності в Україні:

Соціально-економічна ситуація: Соціально-економічна нестабільність, конфлікти та економічні труднощі можуть сприяти зростанню тривожності в дітей. Наприклад, діти, які виростили в умовах війни чи економічних труднощів, можуть відчувати підвищену тривожність через страхи та невизначеність.

Шкільний стрес: Система освіти та підвищений навчальний тиск також можуть викликати тривожність у дітей. Вимоги щодо успішності та велике навантаження можуть призвести до стресу та тривожності.

Сімейне середовище: Сімейна динаміка, включаючи конфлікти вдома, розлучення батьків або наявність насильства, може бути фактором, що сприяє тривожності у дітей.

Медіа та інтернет: Зростаючий вплив медіа та соціальних мереж може викликати тривожність через поширення негативних новин та образів, а також можливу онлайн-цифрову травлю (кібербулінг).

Соціальна ізоляція: Пандемія COVID-19 призвела до соціальної ізоляції багатьох дітей через закриття шкіл та обмеження на контакти з однолітками, що може сприяти виникненню тривожності та депресії.

Завантаженість розкладом та позапрограмними заняттями: Багато дітей в Україні мають завантажені розклади та участь у різних позанавчальних активностях, що може викликати стрес та тривожність внаслідок відсутності вільного часу та відпочинку.

Воєний стан. Тривожність у дітей через війну є серйозною і актуальною проблемою в країнах, які переживають конфлікти та війни. Вплив воєнних подій на дітей може бути надзвичайно важким, оскільки вони вразливі і можуть мати психологічні наслідки. Ось деякі ключові аспекти, які варто враховувати:

Страх і тривожність: Діти, які переживають війну, можуть відчувати надзвичайний страх та тривожність внаслідок небезпеки для свого життя і життя близьких.

Травматичні події: Діти можуть стати свідками та жертвами травматичних подій, таких як атаки, бомбардування, евакуація тощо, що може призвести до психічної травми.

Розлучення з сім'єю: Воєнні конфлікти можуть призвести до розлучення дітей з їхніми батьками або сім'єю через евакуацію, арешти або смерть родичів.

Втрата близьких: Втрата батьків, родичів чи друзів через війну може бути дуже важким досвідом для дітей та призвести до глибокого горя.

Соціальна ізоляція: Війна може викликати соціальну ізоляцію дітей, особливо якщо вони змушені переселятися чи жити в евакуаційних таборах.

Завершеність: Діти можуть відчувати втрату нормального дитячого дитинства через страхи, обмеження та відсутність можливостей для гри та навчання.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Велика кількість дітей, які пережили війну, може розвивати ПТСР, що характеризується нічними кошмарами, повторюючими спогадами та збудженням.

Затримки в розвитку: Воєнні події можуть призвести до затримок у розвитку дітей, включаючи проблеми з мовою, соціальними навичками та навчанням.

Для підтримки дітей, які пережили війну, необхідно забезпечити доступ до психологічної допомоги та терапії. Також важливо створювати безпечні та підтримуючі середовища, де діти можуть відчувати себе захищеними та більш схильними до адаптації до нових умов. Міжнародні та громадські організації також грають важливу роль у наданні гуманітарної допомоги та ресурсів для підтримки дітей, які переживають війну. [5]

Для боротьби з дитячою тривожністю в Україні важливо створити підтримуюче середовище та доступ до психологічної допомоги. Це може включати психологічну підтримку в школах, консультування для дітей і батьків, а також освіту щодо психічного здоров'я. Також важливо розуміти індивідуальні потреби кожної дитини та надавати їм необхідну увагу та підтримку в розвитку стратегій для копінгю зі стресом і тривожністю.

## РОЗДІЛ 2 РОЛЬ СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ.

### 2.1. Вплив батьківського ставлення на психічний стан дитини.

Батьківське ставлення має значущий вплив на розвиток та формування дитини.

Ставлення батьків грає ключову роль у формуванні тривожності у дітей. Батьки є головними вихователями та моделями для своїх дітей, і їх дії, слова та підходи можуть мати великий вплив на емоційний та психічний розвиток дитини.

Батьківське ставлення може бути різним, і воно може впливати на кожну дитину інакше. Здоровий батьківський підхід передбачає баланс між любов'ю, підтримкою, стимулюванням та встановленням меж і правил, які допомагають дитині рости та розвиватися в гармонії з оточуючим світом.

Способи, які демонструють роль ставлення батьків у формуванні тривожності у дітей: [1]

Безпека та підтримка: Дитини потребують відчуття безпеки та підтримки з боку батьків. Якщо батьки надають дитині відчуття захищеності і завжди готові прийти на допомогу в складних ситуаціях, це сприяє зменшенню тривожності.

Приклад: Діти вчаться та наслідують своїх батьків. Якщо батьки виявляють тривожність, то їх діти можуть навчитися цього з них. Тому важливо, щоб батьки самі контролювали свої реакції на стрес та тривожність.

Підтримка та забезпечення безпеки дитини при тривожності мають велике значення для її психічного та емоційного розвитку.

Ось деякі способи, які можуть допомогти батькам забезпечити це:

Слухайте дитину: Надайте їй можливість вільно висловити свої почуття та думки. Слухайте уважно і покажіть, що вас цікавить її внутрішній світ. Пам'ятайте, що дитячі тривожності можуть бути складними і непередбачуваними, і дозвольте дитині виразити свою тривогу.

Визначте корінь тривоги: Постарайтеся розібратися у тому, що саме викликає тривогу у вашої дитини. Це може бути пов'язано з навчанням, соціальними взаєминами, змінами в її житті або іншими факторами.

Будьте терплячими і розуміючими: Пам'ятайте, що тривожність дитини - це нормальна реакція на стрес або невизначеність. Не осуджуйте її за це. Замість цього, намагайтеся бути терплячими та розуміючими, надавайте підтримку та впевненість.

Пояснюйте та розповідайте: Відкрито говоріть з дитиною про її тривожність. Пояснюйте, що таке тривога, які фізіологічні та емоційні зміни вона призводить і як з нею можна справлятися. Використовуйте зрозумілий дитині мовний спосіб.

Створіть безпечне середовище: Забезпечте дитину відчуттям безпеки вдома. Поясніть їй зрозуміло, що завжди можна звернутися до вас з будь-якими питаннями або обуреннями.

Запропонуйте стратегії зняття стресу: Навчіть дитину способам керування тривогою, таким як глибоке дихання, медитація, фізична активність або техніки релаксації. [5]

Консультуйте спеціаліста: Якщо тривожність дитини стає надмірною або триває довго, розгляньте можливість звернутися до психолога чи психіатра, який має досвід у роботі з дітьми. Професійна допомога може бути корисною в розв'язанні складних питань.

Емоційна підтримка: Батьки повинні надавати дітям можливість висловлювати свої емоції і давати їм можливість почувати, що їх почуття важливі.

Розуміння та співчуття: Батьки повинні намагатися розуміти походження тривожності своєї дитини і виявляти співчуття до її стану. Це може включати спільний час на обговорення важливих питань та проблем.

Розуміння та співчуття батьків при тривожності дитини грають важливу роль у психологічному та емоційному розвитку малюка. Ось кілька ключових аспектів, які варто враховувати: [11]

Слухання без засудження: Перш за все, батьки повинні слухати дитину без будь-яких осудів або відчуття провини. Дитина повинна відчувати, що її почуття важливі та приймаються.

Вираз співчуття: Показуйте свою співчуття та розуміння. Скажіть дитині, що ви розумієте, чому вона відчуває тривогу, і що це нормальна реакція на певні ситуації.

Будьте на боці дитини: Переконайте дитину, що ви на її боці і завжди готові їй допомогти. Знайшовшись в складних ситуаціях, дитина має відчувати вашу підтримку і захист.

Допомагайте з розв'язанням проблем: Разом з дитиною розглядайте можливі шляхи розв'язання проблеми або подолання тривоги. Спільно шукайте рішення і підтримуйте дитину на цьому шляху.

Використовуйте позитивний підхід: Замість карати або критикувати дитину за її тривожність, намагайтеся підкреслити її сильні сторони і досягнення, а також надавати позитивний підхід до її поточних труднощів.

Беріть приклад з розвитку емоційної грамотності: Пояснюйте дитині, як краще розуміти та виражати свої емоції. Навчіть її, як правильно впоратися з тривожністю та стресом.



Іноді звертайтеся до фахівців: Якщо тривожність дитини є серйозною або триває довше, ніж зазвичай, то можливо, варто звернутися до психолога чи психіатра. Фахівець може надати необхідну допомогу та поради.

Створення сприятливого середовища: Батьки повинні створювати сприятливе емоційне та фізичне середовище вдома. Це може включати уникання надмірного стресу та конфліктів вдома.

Створення сприятливого середовища від батьків при тривожності дитини може значно полегшити її психологічну та емоційну стабільність. Ось кілька порад щодо того, як це можна зробити:

Створіть безпечне і відкрите спілкування: Забезпечте можливість для вільного спілкування, де дитина може висловити свої почуття та думки без обмежень.

Будьте присутніми: Будьте на боці дитини, коли їй потрібно поговорити або виразити свою тривогу. Важливо віддати увагу і вислухати її.

Дотримуйтесь режиму: Встановіть регулярний розпорядок дня, включаючи час для сну, харчування, навчання та розваг. Це допоможе дитині відчувати стабільність та передбачуваність.

Сприяйте фізичній активності: Заохочуйте дитину до фізичних вправ та активного способу життя, оскільки це може сприяти зниженню тривожності та стресу.

Спільні заходи релаксації: Вчіть разом з дитиною техніки релаксації, такі як глибоке дихання або йога, які можуть допомогти їй керувати тривожністю.

Забезпечте підтримку в навчанні: Допоможіть дитині з уроками та навчальними завданнями, якщо вона цього потребує. Створіть тихе і організоване місце для навчання.

Обмежте негативний вплив медіа: Контролюйте доступ дитини до медіа, особливо до новин і відео, які можуть спричиняти тривожність.

**Розважальні заходи:** Організуйте розважальні активності, які сприяють розвитку і відпочинку, такі як читання, рисування, розваги на свіжому повітрі та гра в ігри.

**Заохочуйте соціальні взаємодії:** Створіть можливості для дитини взаємодіяти з однолітками та розвивати соціальні навички.

**Звернення до фахівця:** Якщо тривожність дитини триває або поглиблюється, розгляньте можливість звернення до психолога чи психіатра для професійної допомоги.

**Здатність до саморегуляції:** Батьки можуть навчити своїх дітей навичкам саморегуляції і стресоустійливості, що допомагає дітям краще управляти тривожними ситуаціями.

**Комунікація:** Важливо відкрито спілкуватися з дітьми та надавати їм можливість питати і обговорювати свої переживання та питання.

Ефективна комунікація від батьків при тривожності дитини грає важливу роль у розумінні та підтримці її емоційного стану. Ось кілька порад щодо того, як правильно спілкуватися з дитиною у цій ситуації: [10]

**Будьте доступними:** Зробіть так, щоб ваша дитина завжди знала, що ви готові слухати і бути поруч, коли їй потрібно поговорити або висловити свої почуття. Зробіть це як часть щоденної рутини, де ви відводите час для спілкування з нею.

**Активно слухайте:** Коли дитина виражає свою тривогу, слухайте її уважно та без перебивань. Дозвольте їй висловити все, що вона відчуває.

**Задавайте запитання:** Ставте запитання, щоб краще розуміти, що викликало тривогу у вашої дитини.

**Виражайте розуміння і співчуття:** Виразіть своє розуміння і співчуття до почуттів та досвіду дитини.

Не оцінюйте і не критикуйте: Утримуйтеся від оцінювання або критики, якщо це не відноситься до конкретної поведінки.

Підкреслюйте вашу підтримку: Заздалегідь декларуйте свою безумовну підтримку та готовність допомагати дитині.

Спільні пошуки рішень: Працюйте разом з дитиною, щоб знайти способи подолання тривожності. Наприклад, обговорюйте можливі стратегії зняття стресу чи способи розслаблення, які можуть допомогти.

Зберігайте спокій: Будьте прикладом емоційної стійкості для дитини. Якщо ви самі переживаєте стрес або тривожність, намагайтеся зберігати спокій та розмірковувати над тим, як ви краще можете вплинути на ситуацію.

Дотримуйтеся конфіденційності: Якщо дитина вас щось просить не розголошувати, дотримуйтеся її просьби і не розповідайте іншим про її проблеми без її дозволу.

Шукайте допомогу, якщо потрібно: Якщо тривожність дитини є серйозною або триває довше, ніж зазвичай, розгляньте можливість звернення до психолога чи психіатра для професійної допомоги.

Якщо батьки надають своїй дитині підтримку, зрозуміння та засоби для подолання тривожності, це може значно зменшити ризик розвитку тривожних розладів у майбутньому. Навпаки, негативні або недостатні підходи батьків можуть посилити тривожність у дітей. Батьківська роль в управлінні тривожністю дитини є надзвичайно важливою для її психічного та емоційного розвитку.

Батьківське ставлення має велике значення для психічного стану та емоційного розвитку дитини. Позитивна, підтримуюча та емоційно збалансована взаємодія з батьками може сприяти формуванню психічного благополуччя та тривожність дитини.

## **2.2. Типи батьківських ставлень: підтримуючі, контролюючі, вимогливі тощо.**

Батьківські ставлення відображають спосіб, яким батьки взаємодіють із своїми дітьми і виховують їх.

Існують різні типи батьківських ставлень, серед найпоширеніших можна виділити наступні:

Підтримуючі (підтримуючий стиль виховання):

- Батьки виражають тепло, зрозуміння і підтримку своїм дітям.
- Сприяють розвитку самостійності та впевненості в собі.
- Сприймають дитину як особистість з власними потребами і бажаннями.

Контролюючі (контролюючий стиль виховання):

- Батьки намагаються контролювати усі аспекти життя своїх дітей.
- Часто встановлюють жорсткі правила і обмеження.
- Можуть бути перфекціоністами і вимагати від дітей високих досягнень.

Вимогливі (вимогливий стиль виховання):

- Батьки встановлюють високі стандарти та очікують від дітей високої продуктивності та досягнень.
- Підкреслюють важливість дисципліни та відповідальності.
- Можуть бути суворими і вимагати від дітей виконувати багато обов'язків.

Демократичні (демократичний стиль виховання):

- Батьки враховують думки та бажання дітей, дозволяючи їм брати участь у прийнятті рішень.
- Сприяють розвитку навичок самостійності та відповідальності.
- Стимулюють відкриту комунікацію в родині.

Відсутні (відсутній стиль виховання):

- Батьки мало взаємодіють з дітьми і не приділяють їм достатньо уваги.
- Можуть бути байдужими до потреб і проблем дітей.

Авторитарні (авторитарний стиль виховання):

- Батьки вимагають від дітей безумовного підкорення і слухняності.
- Встановлюють жорсткі правила і суворі обмеження.

Комунікація може бути односторонньою, без урахування думок та почуттів дітей.

Батьківські ставлення можуть відрізнятися і комбінуватися в різних родинх і в різний період часу. Важливо збалансувати виховання, спираючись на потреби та індивідуальні особливості кожної дитини.

### **2.3. Взаємозв'язок між ставленням батьків та тривожністю дитини.**

Сім'я відіграє важливу роль у вихованні дитини. Вона є основним середовищем, де дитина отримує перші уроки і знання про світ, вчиться спілкуватися з іншими та набуває навичок соціальної поведінки.

Сім'я впливає на формування цінностей, моральних норм та переконань у дитини. Батьки служать зразком для наслідування і є основними учителями для своїх дітей. Вони передають свої цінності та установки, навчають дитину правилам поведінки, етикету та взаємодії з іншими людьми.

Сім'я створює безпечне та любляче середовище, в якому дитина може розвиватися і відчувати себе захищеною. Батьки мають забезпечити необхідність добробуту та комфорту, а також сприяти розвитку фізичних, розумових та емоційних навичок дитини.

Сім'я також відіграє важливу роль у стимулюванні дитячої творчості, уяви та любові до навчання. Батьки можуть підтримувати та поштовхувати дитину до досягнення нових успіхів, виховувати у ній впевненість, самодисципліну та самостійність.

Якщо у дорослих немає часу на спілкування з власною дитиною сьогодні, то у того, у кого виросла дитина не буде часу на спілкування з батьками завтра. Якщо дитина в сім'ї має можливість достатньо часто спілкуватися з своїми батьками, то він вже з раннього дитинства розуміє власну потрібність і значущість.

Взаємозв'язок між ставленням батьків і тривожністю дитини є складним і може бути дослідженим з різних кутів. Стиль виховання батьків може впливати на психічний стан та емоційний розвиток дитини.

Деякі можливі зв'язки між ставленням батьків і тривожністю дитини:

Підтримка і надійність: Батьки, які надають підтримку, розуміння та надійність своїм дітям, зазвичай сприяють зменшенню тривожності. Дитина відчуває, що може покладатися на своїх батьків у складних ситуаціях.

Демократичний стиль виховання: Батьки, які дозволяють дітям виражати свої думки та бажання, стимулюють відчуття контролю і самостійності, що може сприяти зниженню тривожності.

Авторитарний стиль виховання: Суворість і вимоги батьків можуть збільшувати тривожність дитини, особливо якщо дитина відчуває недоліки відповідно до стандартів батьків.

Вимогливість: Батьки, які ставлять високі вимоги до успіхів дитини, можуть викликати тривожність у випадку, коли дитина почувається непристосованою до цих вимог.

Відсутність уваги і підтримки: Відсутність позитивної уваги та підтримки з боку батьків може призвести до почуття відхиленості та відсутності безпеки, що може сприяти тривожності.

Моделювання поведінки: Діти часто наслідують поведінку і ставлення своїх батьків. Якщо батьки проявляють тривожність, це також може вплинути на тривожність дитини через процес моделювання.

Кожна дитина унікальна, і існує багато інших факторів, що впливають на її тривожність, такі як генетичні фактори, специфічні події чи стресори в житті, індивідуальні риси характеру і т. д.

Важливо забезпечувати підтримку та відкриту комунікацію в родині, щоб допомогти дитині краще розуміти і керувати своїми емоціями та тривожністю. В разі серйозних проблем з тривожністю дитини, рекомендується звернутися до фахівця, який надасть професійну психологічну підтримку.

Таким чином, завдання батьків, педагогів і психологів допомогти дітям навчитися справлятися з тривожністю, уміти трансформувати її, а енергію від трансформації спрямовувати на власний розвиток. Знання дитиною своїх сильних і слабких сторін є основою для формування самостійності, впевненості в собі, особистої незалежності, що дозволяє бути більш компетентним і в спілкуванні.



## РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ

### 3.1. Обґрунтування методики дослідження тривожності дітей та ставлення батьків.

Для практичного опрацювання виявлення дитячої тривожності було проведено дослідження.

Мета дослідження – визначення рівня дитячої тривожності та вплив батьків

Основними завданнями дослідження було:

1. Визначення рівня тривожності дітей.
2. Виявлення чинників, що впливають на тривожність дітей.
3. Розроблення стратегій зменшення тривожності.

Емпіричне дослідження здійснювалося в умовах навчального процесу у навчальному закладі. Було здійснено аналіз серед 50 дітей віком від 5 років до 13 років.

50% досліджуваних – дівчата,

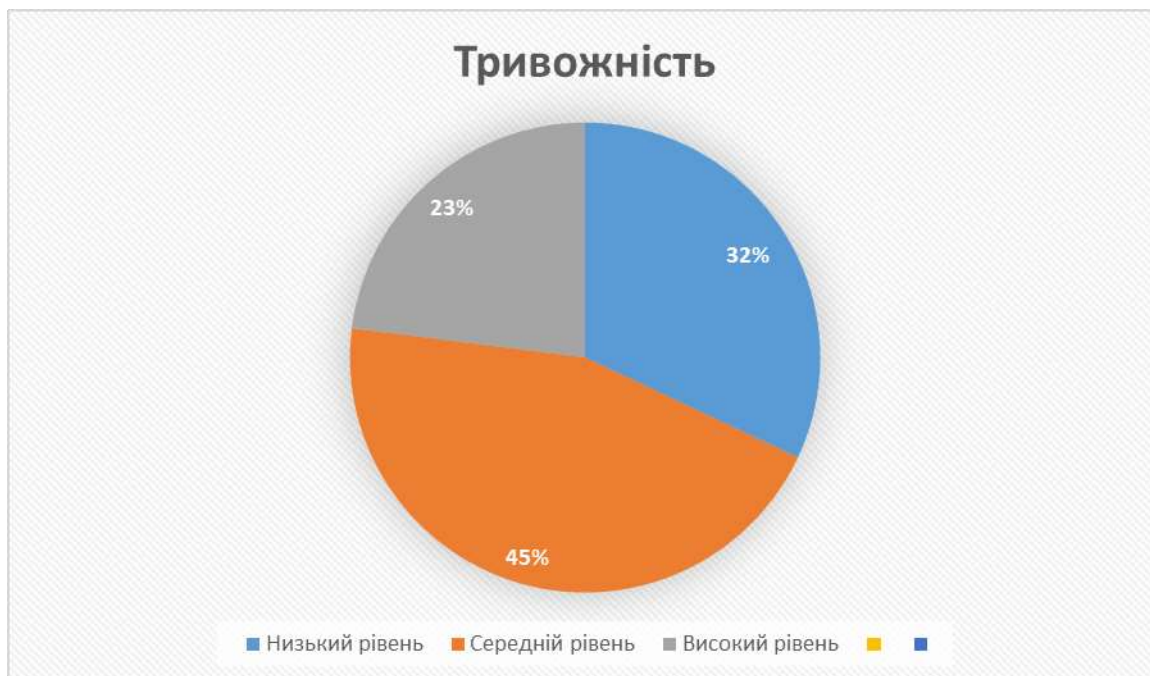
50% – хлопці.

Також нами було тестовано 50 дорослих – це батьки досліджуваних дітей, 100% досліджуваних – жінки.

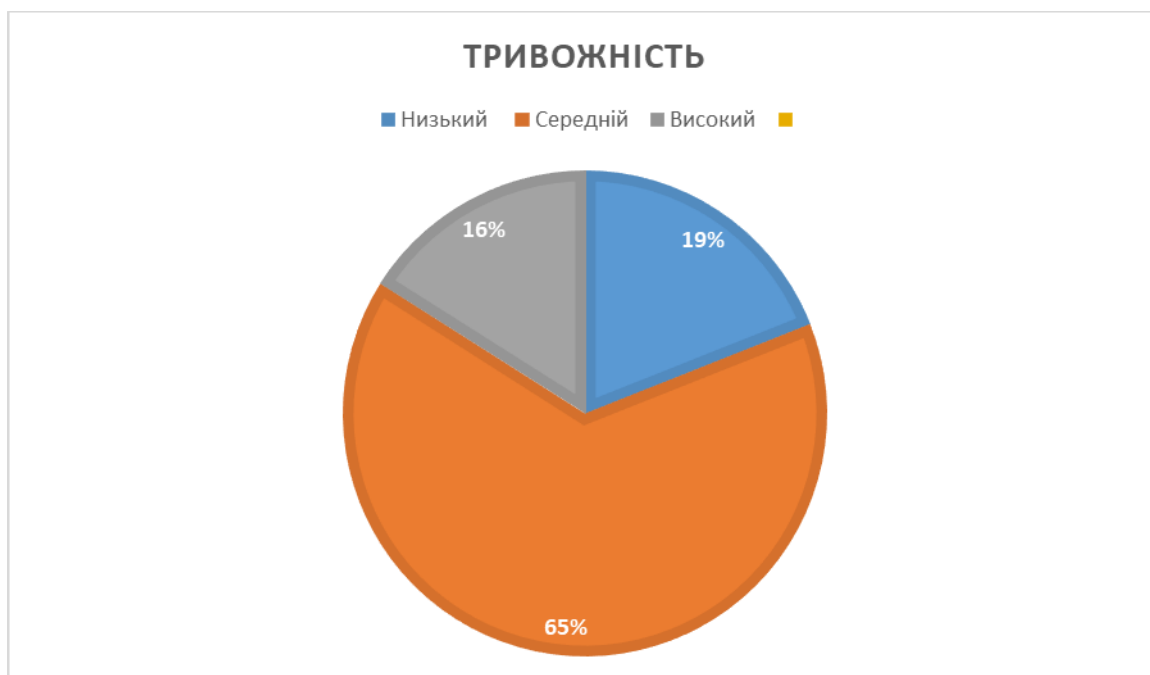
Також нами було досліджено емоційну сферу батьків які мають дітей з високою тривожністю.

### 3.2. Збір та аналіз даних.

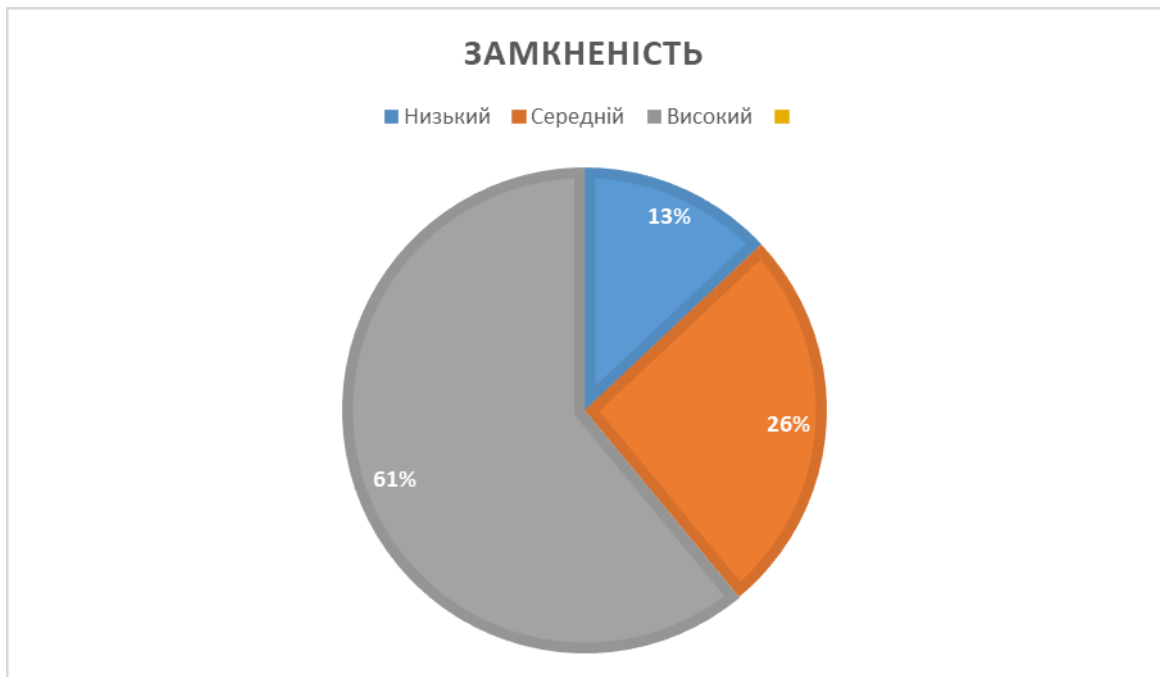
Результати визначення тривожності дітей 5-6 років за методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен



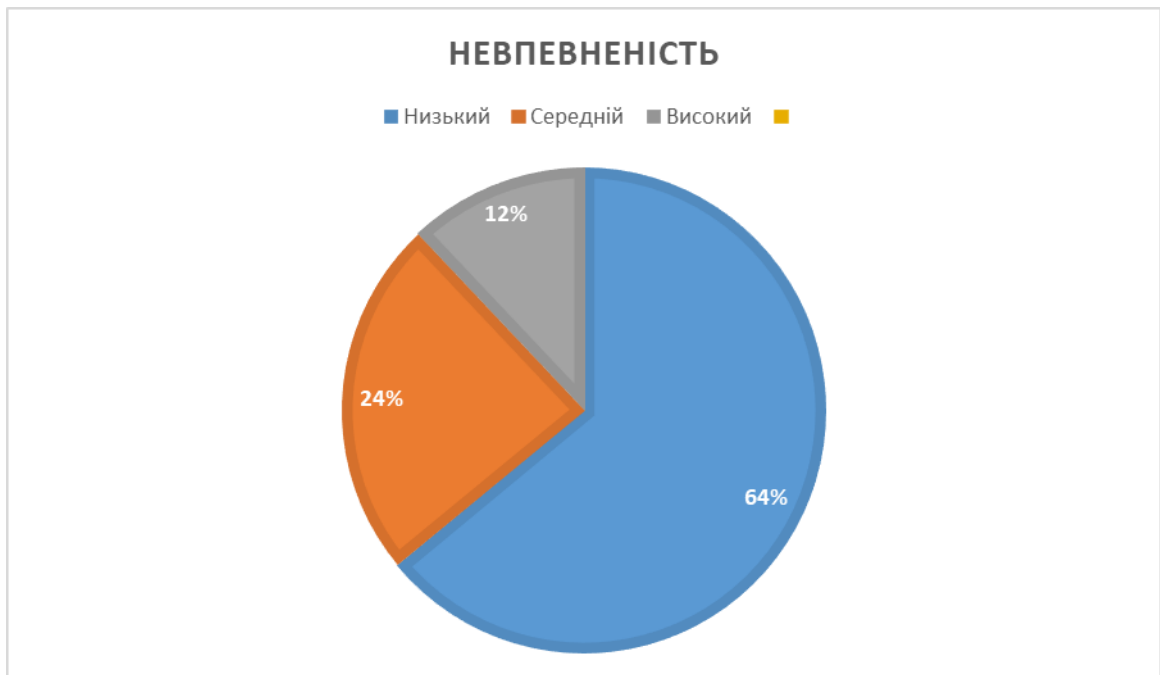
Результати визначення тривожності дітей 7-9 років за методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен



Нами було досліджено рівень замкненості серед дітей 8-13 років



Нами було досліджено рівень невпевненості серед дітей 8-13 років



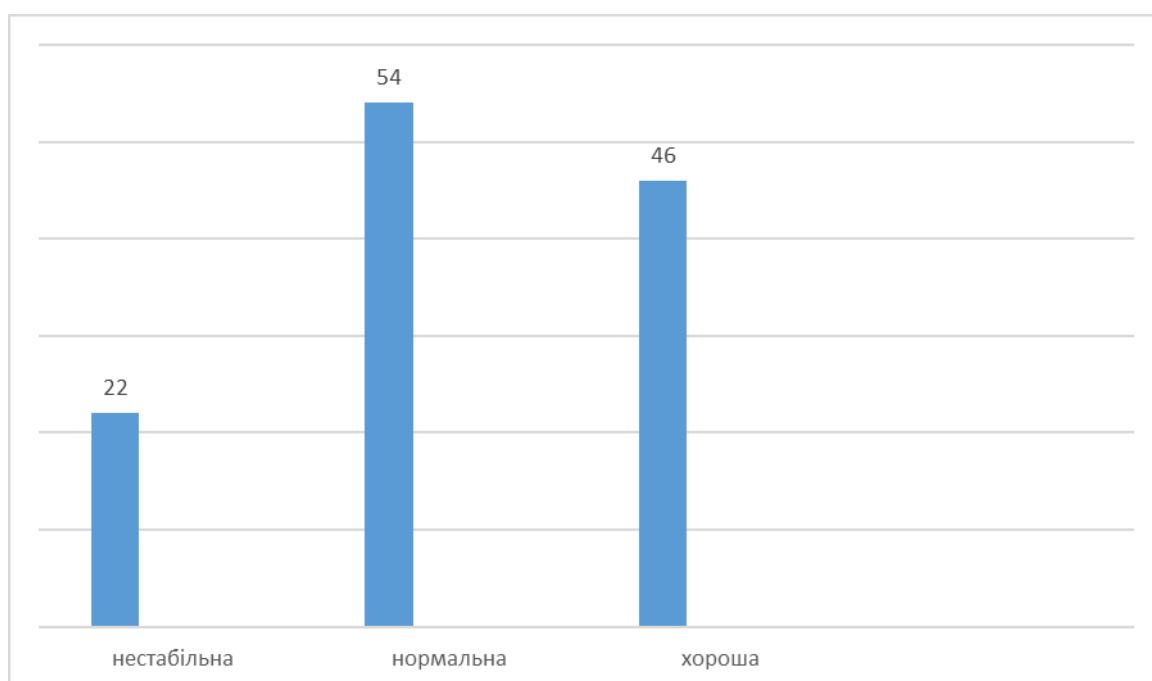
Таблиця 3.1. Результати визначення взаємин у сім'ї

Особливості взаємин у сім'ї	Позитивні (близькі) стосунки	Нейтральні	Негативні (віддалені) Стосунки

Кількість учнів ( у %)	65	13	22
------------------------------	----	----	----

Емоційна сфера у батьків у хорошому стані 46% і 22% нестабільна емоційна сфера

Відсоток 46% емоційно стабільних батьків може свідчити про те, що значна частина батьків у вашому контексті знаходиться у досить хорошому стані щодо своєї емоційної сфери. Здатність батьків керувати власними емоціями і ставитися до них конструктивно може відігравати важливу роль у спілкуванні з дітьми та в сімейних відносинах загалом.



Також було проведено соціальне опитування: чи залежить дитяча тривожність від ставлення батьків до дитини?

Люди розділились на дві позиції.

Позиція «так».

Позиція «ні».

Таблиця 3.4. Результати діагностики рівня самооцінки дітей 5-6 років

Рівень самооцінки	Кількість респондентів (у %)
Низький рівень	33
Середній рівень	47
Високий рівень	20

Таблиця 3.5. Результати діагностики рівня самооцінки дітей 7-9 років

Рівень самооцінки	Кількість респондентів (у %)
Низький рівень	17
Середній рівень	36
Високий рівень	47

Таблиця 3.6. Результати діагностики рівня самооцінки дітей 10-13 років

Рівень самооцінки	Кількість респондентів (у %)
Низький рівень	22
Середній рівень	26
Високий рівень	52

### 3.3. Висновки дослідження.

Результати визначення тривожності дітей 5-6 років за методикою «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен показали, що високий рівень тривожності мають 23%, середній 45%, низький 32%

Тривожність у дітей віком 5-6 років може бути вкрай різною і зазвичай вона визначається індивідуальними особливостями кожної дитини

Існує певний ряд загальних ситуацій та факторів, які можуть викликати тривожність у більшості дітей цього віку:

Розлучення від батьків: Діти можуть відчувати тривогу під час розлучення від батьків, особливо коли йдеться про перший день у садочку чи школі.

Страх перед невідомими ситуаціями або предметами: Діти цього віку можуть боятися нових ситуацій, людей або предметів, які їм не відомі.

Соціальна тривожність: В дітей може виникати тривожність у спілкуванні з однолітками, особливо якщо вони відчувають незручність чи неувереність.

Справжні або уявні страхи: Діти можуть мати різні страхи, від боязні темряви до страху перед монстрів або звірятами.

Відсутність батьківської підтримки: Недостатня підтримка та розуміння з боку батьків може поглиблювати тривожність дитини.

Тривожність у дітей цього віку є нормальною реакцією на навколишні події та нові враження. Досягнення середнього рівня тривожності у цьому віці не є надто серйозною проблемою, але важливо, щоб батьки та доглядачі знавали, як допомогти дитині керувати своєю тривожністю та сприяти її зниженню. Може бути корисно використовувати розмови, ігри, творчість та інші методи для сприяння емоційному розвитку та допомоги дитині розслабитися і розігнати тривожність.

Шкільні аспекти: Перехід до школи або навчання у старших класах може викликати тривожність у дітей. Вони можуть переживати стосовно успіху в навчанні, відносин з однолітками та навіть страхуватися перед вчителями.

Соціальні взаємини: В цьому віці діти стикаються зі складнішими соціальними взаєминами, і це може призводити до тривожності у відносинах з однолітками. Страх перед загальними зборами, шкільними паузами і конфліктами може виникати.

Вимоги і очікування: Діти можуть відчувати тривожність внаслідок вимог і очікувань, які ставлять перед ними батьки, вчителі та інші дорослі.

Страхи і фобії: У цьому віці діти можуть розвивати різні страхи та фобії, такі як страх перед темрявою, тваринами, висотою або іншими речами.

Родинна обстановка: Проблеми в родині, розлучення батьків або інші родинні події можуть також викликати тривожність у дітей.

Щоб допомогти дітям управляти своєю тривожністю, батьки можуть робити наступне:

Послухайте і вислухайте: Будьте готові слухати свою дитину, коли вона бажає поділитися своїми почуттями та тривогами. Надавайте їй відчуття, що вона може говорити про все з вами.

Розмовляйте відкрито: Спробуйте зрозуміти, що саме хвилює вашу дитину. Питайте її про те, що вона відчуває та думає, і як ви можете допомогти.

Запитуйте про шкільне життя: Регулярно розпитуйте дитину про її шкільне життя, відносини з однолітками та навчальні успіхи. Важливо бути в курсі того, що відбувається у її житті.

Надавайте підтримку і визнання: Показуйте дитині, що ви пишаєтеся її досягненнями та сприяйте підвищенню її самооцінки.

Розвивайте стратегії подолання тривожності: Розмовляйте про методи подолання стресу і тривожності

Для дітей із високим рівнем тривожності важливо відчувати підтримку та розуміння з боку батьків і дорослих, а також мати можливість розвивати стратегії для подолання стресу та ефективного управління своїми емоціями.

Видно, що для більшості опитуваних характерний низький рівень невпевненості – 64%, 24% дітей мають середній рівень невпевненості в собі і лише у 12% - високий рівень.

Низький рівень невпевненості серед дітей є позитивним показником їхньої психологічної стійкості та самопоцінки. Це означає, що діти відчують впевненість у собі та своїх можливостях. Однак важливо пам'ятати, що невпевненість - це нормальна частина дорослішання, і вона може з'являтися у дітей у різні моменти їхнього життя.

Ось декілька спостережень та порад щодо підтримки низького рівня невпевненості серед дітей:

Підкреслюйте їхні досягнення: Похвалюйте та нагороджуйте дітей за їхні успіхи та зусилля, навіть за дрібні. Це підтримує їхню віру в себе.

Розвивайте навички рішення проблем: Навчіть дітей розв'язувати проблеми і приймати важливі рішення. Це сприяє розвитку самостійності та відчуття власної компетентності.

Поощрюйте їхні інтереси: Допоможіть дітям виявити свої інтереси і захоплення, і створіть умови для їхнього розвитку. Це допоможе їм відкривати нові можливості і набувати впевненість у собі.

Збудуйте позитивне самосприйняття: Розмовляйте з дітьми про те, що вони є унікальними та цінними особистостями, і надайте їм відчуття власної важливості.



Заохочуйте спроби і навчання з помилок: Навчіть дітей бачити помилки як можливість навчатися та розвиватися. Поощрюйте їхню відкритість до нового і вчіть, як переживати невдачі.

Будьте підтримуючими батьками і дорослими: Будьте терплячими і розуміючими, коли діти відчувають сумніви або невпевненість. Допоможіть їм пережити ці почуття і знайти способи їх подолання.

Створюйте сприятливе середовище: Забезпечте умови, в яких діти можуть відчувати себе комфортно і захищено, де вони можуть рости та розвиватися.

Зверніться до професійного консультанта: Якщо низький рівень невпевненості у дитини викликає серйозні проблеми або триває довше, ніж зазвичай, розгляньте можливість звернутися до психолога чи консультанта, який може надати професійну підтримку.

За шкалою прийняття-відторгнення середній показник серед батьків може свідчити про баланс у ставленні до дитини. Це означає, що батьки зазвичай виявляють певний рівень підтримки та контролю, не перебільшуючи жодну із цих сторін. Такий підхід може бути сприятливим для психологічного розвитку дитини.

Ось деякі характеристики середнього показника за шкалою прийняття-відторгнення:

Підтримка і розуміння: Батьки виявляють підтримку і розуміння щодо почуттів та потреб дитини. Вони дозволяють їй виражати свої емоції і відчуття.

Контроль і межі: Батьки встановлюють межі та правила для дитини, але роблять це з розумінням і у відповідності до її віку та розвитку. Вони сприяють вихованню відповідальності і самоконтролю.

Комунікація: Батьки зазвичай прагнуть до відкритої і чесної комунікації з дитиною. Вони сприяють обговоренню проблем і важливих тем.

Сприяння автономії: Батьки підтримують розвиток автономії дитини, дозволяючи їй приймати рішення та вчитися на власних помилках.

Важливість емоційного розвитку: Батьки враховують емоційний розвиток дитини і допомагають їй розуміти і виразити свої почуття.

Підтримка в самовизначенні: Батьки допомагають дитині виявити власні інтереси і цінності та сприяють її самовизначенню.

Збалансований підхід до навчання і виховання: Батьки дбають про те, щоб навчання та виховання були збалансованими, інколи дозволяючи дитині вчитися зі своїх власних досвідів.

Загалом, середні показники за шкалою прийняття-відторгнення свідчать про те, що батьки намагаються забезпечити своїй дитині здоровий і позитивний розвиток, сприяючи її емоційному, соціальному і психологічному добробуту. Такий збалансований підхід може бути дуже корисним для дитини.

Середні показники за шкалою симбіоз та авторитарна гіперсоціалізація вказують на специфічний стиль батьківства, який може мати вплив на психологічний розвиток та самопоцінку дитини. Давайте розглянемо обидві ці шкали окремо:

Симбіоз: Цей термін вказує на стиль батьківства, коли батьки дуже близько зв'язані з дитиною і надто захищають її. Вони можуть переживати сильну емоційну залежність від дитини і дозволяють їй впливати на більшість рішень і аспекти їхнього життя. Це може вести до того, що дитина стає менш самостійною та не має можливості вчитися приймати власні рішення та впевнено діяти на світі.

Авторитарна гіперсоціалізація: Цей стиль батьківства включає в себе високий рівень контролю та впливу батьків на дитину в соціальному відношенні. Батьки можуть намагатися керувати всіма аспектами життя та

соціальними контактами дитини, встановлюючи обмеження і визначаючи, з ким дитина повинна спілкуватися. Це може обмежувати соціальний розвиток та самостійність дитини, а також викликати напругу у відносинах.

Середні показники на цих шкалах можуть вказувати на те, що батьки виявляють певну міру близькості та контролю відносно своєї дитини, але не доходять до екстремальних варіантів. Однак важливо враховувати, що кожна дитина є унікальною, і те, що може підходити одній дитині, необов'язково буде підходити іншій.

Ідеальний підхід до батьківства зазвичай полягає в збалансованому поєднанні підтримки та контролю, де батьки надають дітям можливість вчитися і розвиватися, дотримуючись при цьому обмежень і встановлюючи межі, які сприяють їхній безпеці та психологічному добробуту. Якщо ви або ваші батьки маєте питання або стурбованості щодо стилю батьківства, можливо, варто порадитися з психологом або сімейним консультантом для отримання додаткової підтримки та порад.

Високі показники кооперації батьків свідчать про те, що батьки співпрацюють і працюють разом у вихованні та підтримці дитини. Кооперація батьків може бути дуже корисною для дитини, оскільки це створює сприятливе та стійке середовище для її розвитку та добробуту.

Ось деякі переваги високого рівня кооперації батьків:

Більше ресурсів і підтримки: Дитина оточена більшою кількістю підтримки та ресурсами, такими як час і увага, коли обидва батьки співпрацюють у вихованні.

Стабільність і прогнозованість: Висока кооперація батьків створює стабільне та прогнозоване середовище для дитини, що може сприяти її емоційному та психологічному розвитку.

Приклад для дитини: Коли батьки співпрацюють та розв'язують конфлікти в позитивний спосіб, це служить прикладом для дитини щодо здатності співпрацювати та розв'язувати проблеми.

Різноманітність підходів: Різні підходи до виховання і навчання, які можуть вживати обидва батьки, можуть сприяти більшому розвитку навичок та різних аспектів особистості дитини.

Збільшена здатність вирішувати проблеми: Батьки можуть бути більш успішними в вирішенні складних сімейних проблем та конфліктів, коли співпрацюють і об'єднують свої зусилля.

Менше страхів та стресу для дитини: Висока кооперація батьків може допомогти зменшити страхи та стрес, які дитина може відчувати у відносинах між батьками.

Посилення батьківського зв'язку: Співпраця виховання та підтримки може також підсилити батьківський зв'язок та стосунки між ними.

Для досягнення успішної кооперації батьків важливо відкрито спілкуватися, слухати один одного, враховувати думки та потреби обох сторін і шукати спільні рішення. Спільна робота батьків може значно сприяти добробуту дитини та забезпечити їй найкращі умови для росту і розвитку.

Низькі показники за шкалою маленький невдаха вказують на позитивне та підтримуюче ставлення батьків до успіхів та невдач своєї дитини. Вони вірять у потенціал своєї дитини та розуміють, що невдачі є невеликими і можуть бути частиною процесу навчання та розвитку.

Ось деякі переваги такого підходу батьківства:

Підтримка та відчуття важливості: Діти, чия успішність підтримується і відзначається батьками, відчувають важливість своїх досягнень і більш схильні до надходження відчуття гордості і самопоцінки.

Більше мотивації: Заохочення та підтримка від батьків може стимулювати дітей до досягнення нових цілей та розвитку нових навичок.

Розвиток стійкості та відмінності: Діти вчаться розглядати невдачі як можливості для зростання та вчитися на своїх помилках, що сприяє розвитку стійкості та рішучості.

Позитивна атмосфера: Батьки, які позитивно ставляться до успіхів та невдач, створюють сприятливу атмосферу, де дитина може відчувати себе комфортно та без страху перед критикою.

Цей позитивний підхід до ставлення до невдач дитини може мати значущий вплив на її розвиток і добробут. Він сприяє формуванню позитивної самооцінки та мотивує дитину до досягнень та самовдосконалення.

Чи залежить дитяча тривожність від ставлення батьків до дитини у ході цього опитування ми вияснили, що більшість опитуваних вважає, що батьківське ставлення відіграє велике значення на тривожність дитини.

Взаємодія між батьками і дитиною може впливати на емоційний стан та психологічний комфорт дитини.

Середній рівень самооцінки у дітей віком 5-6 років також може варіюватися від дитини до дитини. У цьому віковому діапазоні формування самооцінки та сприйняття себе ще дуже активно розвивається. Ось кілька загальних рис та роздумів щодо самооцінки у дітей цього віку:

Сприйняття власної важливості: Більшість дітей віком 5-6 років починають розуміти, що вони є важливими особистостями, і вони починають розвивати певну міру самосвідомості.

Порівняння з іншими: Діти цього віку можуть випробовувати потребу порівнювати себе з іншими дітьми або відзначати свої різниці. Вони можуть дійти до висновку, що вони є особливими в свій спосіб.

Вплив оточення: Самооцінка дітей може бути впливана тим, як їхня сім'я, друзі та вчителі взаємодіють з ними. Підтримка та позитивне ставлення з боку оточення можуть сприяти підвищенню самооцінки.

Розвиток навичок та захоплень: У цьому віці діти можуть розкривати свої інтереси та володіти певними навичками. Успіхи та позитивні досвіди можуть позитивно впливати на самооцінку.

Підтримка та емоційна безпека: Для розвитку позитивної самооцінки дитини важливо оточення, яке забезпечує їй підтримку, емоційну безпеку та можливість висловлювати свої почуття.

Високий рівень самооцінки у дітей віком 7-9 років може свідчити про позитивне ставлення дитини до себе та її власних здібностей. Цей вік є періодом активного розвитку самооцінки та формування позитивного ідентичного відношення до себе. Ось деякі загальні ознаки та роздуми щодо високої самооцінки у дітей 7-9 років:

Впевненість у власних здібностях: Діти цього віку можуть вірити у свої можливості та відчувати себе впевненими в різних ситуаціях.

Самостійність: Вони можуть починати робити більше речей самостійно і бути гордими за свої досягнення.

Вміння виражати свої думки та почуття: Діти можуть бути відкритими у вираженні своїх почуттів та думок та вважати це важливим.

Сприйняття себе як унікальних: Вони можуть бачити себе як унікальних індивідів і виявляти позитивне ставлення до своєї особистості.

Достатність емоційної підтримки: Важливо, щоб діти продовжували оточуватися позитивними та підтримуючими взаєминами з дорослими, які підтримують їхню самооцінку.

Висловлення ініціативи та творчості: Діти з високим рівнем самооцінки можуть бути більш схильні до виявлення ініціативи, творчості та активної участі у різних діяльностях.

Цей період є важливим для розвитку позитивної самооцінки, і підтримка дитини в її позитивному сприйнятті себе та її можливостей допоможе їй розвиватися впевнено і успішно.

Високий рівень самооцінки у дітей віком 10-13 років може свідчити про їхню впевненість у собі, позитивне ставлення до своїх можливостей та здатність впоратися з різними ситуаціями. У цьому віці діти продовжують формувати свою самооцінку, і вона може бути впливана різними факторами.

Ось деякі загальні ознаки та роздуми щодо високої самооцінки у дітей віком 10-13 років:

Впевненість у власних здібностях: Діти відчувають впевненість у своїх здібностях та вірять, що вони можуть досягти своїх цілей.

Самостійність і незалежність: Вони можуть бути більш самостійними та здатними приймати рішення на власний розсуд.

Сприйняття себе як унікальних: Діти розуміють свою унікальність і виявляють позитивне ставлення до своєї індивідуальності.

Вміння вирішувати конфлікти: Вони можуть бути здатними ефективно вирішувати конфлікти та взаємодіяти зі своїми однолітками та дорослими.

Ціннісна ідентичність: Діти можуть розробляти свої цінності та переконання і відчувати себе комфортно з ними.

Здатність до саморефлексії: Вони можуть бути здатні до внутрішнього самопошуку та рефлексії над своїми діями та рішеннями.

Підтримка дітей у їхній позитивній самооцінці та створення позитивного оточення для їхнього розвитку є ключовими факторами. Дорослі повинні

виявляти інтерес до думок та почуттів дітей, підтримувати їхні інтереси та надавати можливість вирішувати питання самостійно.



## ВИСНОВКИ

В нашому дослідження ми виявили зв'язок між дитячою тривожністю і її зв'язок із ставленням батьків до дитини можуть бути складними і взаємозалежними явищами.

Ставлення батьків має вплив на емоційний розвиток дитини: Стиль виховання і стосунки між батьками і дитиною впливають на емоційний клімат в сім'ї. Позитивні ставлення, підтримка та відкрита комунікація сприяють розвитку здорового емоційного стану дитини.

Підтримка та надійність батьків зменшують тривожність: Діти, які відчують, що можуть розраховувати на підтримку та захист своїх батьків, зазвичай менше схильні до тривожності. Вони відчують себе більш безпечно і захищено.

Демократичний стиль виховання сприяє позитивному емоційному розвитку: Батьки, які враховують думки та бажання дитини, створюють більш сприятливе середовище для розвитку здорового емоційного стану та зниження тривожності.

Авторитарний та вимогливий стилі виховання можуть збільшувати тривожність: Суворість та високі вимоги батьків можуть викликати стрес і тривожність у дитини, особливо якщо вони відчують, що не можуть відповісти на ці вимоги.

Відкрита комунікація важлива: Здатність дітей вільно спілкуватися з батьками та висловлювати свої емоції і думки може допомогти зменшити тривожність, дозволяючи їм знайти підтримку та вирішити емоційні проблеми.

Моделювання поведінки: Діти часто наслідують ставлення та спосіб вираження емоцій своїх батьків. Тому важливо, щоб батьки ставились до себе та до інших з повагою та емоційним розумінням.

Загалом, ставлення батьків до дитини має значущий вплив на її емоційний стан і ризик розвитку тривожності. Позитивний, підтримуючий і демократичний підхід до виховання сприяє здоровому емоційному розвитку, тоді як суворість, вимогливість і відсутність підтримки можуть призводити до збільшення тривожності у дітей.

Батьківське ставлення має значний вплив на психічний стан та емоційний розвиток дитини. Ось деякі аспекти, які показують, як батьківське ставлення може впливати на психічний стан дитини:

Сприйняття самоцінності: Те, як батьки висловлюють своє ставлення до дитини, може суттєво впливати на її самооцінку та віру в себе. Позитивна підтримка і визнання досягнень можуть підвищити самооцінку, тоді як критика та зневажливе ставлення можуть викликати негативні емоції та низьку самооцінку.

Емоційна безпека: Для психічного розвитку дитини важливо відчувати емоційну безпеку та підтримку вдома. Якщо батьки реагують на потреби та емоції своєї дитини з розумінням та теплотою, це сприяє формуванню психічного благополуччя.

Взаємодія і комунікація: Як батьки спілкуються та взаємодіють з дитиною може впливати на її розуміння світу та інших людей. Здорова комунікація та відкритість можуть сприяти розвитку дитячого розуміння і соціальних навичок.

Моделювання поведінки: Діти вчаться спостерігаючи за батьками. Якщо батьки демонструють здорові способи вирішення проблем, емоційної регуляції та конфліктів, це може сприяти психічному розвитку дитини.

Відносини вдома: Якщо вдома панує конфліктне та негативне ставлення між батьками, це може викликати тривожність та стрес у дитини. Сімейна атмосфера має велике значення для її психічного стану.

Розвиток навичок саморегуляції: Батьки можуть навчити дітей важливим навичкам саморегуляції, які допомагають їм ефективно впоратися зі стресом та емоціями.

Ставлення до навчання та досягнень: Вимогливість батьків стосовно навчання та досягнень може впливати на мотивацію та емоційний стан дитини.

Підтримка в складних ситуаціях: Якщо батьки виявляють підтримку і підходять до складних ситуацій з розумінням та розв'язують їх разом з дитиною, це може сприяти зниженню тривожності та формуванню навичок подолання життєвих викликів.

Батьківське ставлення має величезний вплив на психічний стан та розвиток дитини. Взаємодія батьків з дітьми визначає, наскільки вони відчують себе у світі, як розвиваються їхні навички копіngu зі стресом, а також, як вони розвивають свою самооцінку та емоційну стійкість.

Аспекти батьківського ставлення, які впливають на психічний стан дитини:

Підтримка та заохочення: Діти, які відчують підтримку та заохочення від батьків, мають більше впевненості у собі та можуть легше відповідати на стресові ситуації.

Позитивний приклад: Батьки, які демонструють позитивний спосіб мислення та прикладають зусилля для розв'язання проблем, навчають дітей копіngu зі стресом та оптимізму.

Спілкування та вислуховування: Батьки повинні бути відкритими до спілкування з дітьми і вміти вислуховувати їхні почуття та думки. Це допомагає дитині відчувати себе вислуханою та зрозумілою.

Створення безпечного середовища: Для здорового розвитку дитини важливо створити безпечне та стабільне сімейне середовище, де дитина може відчувати себе захищеною.

Навчання копінг-навичкам: Батьки можуть навчати дітей різним стратегіям копінгу зі стресом, включаючи релаксаційні техніки, розв'язання конфліктів та емоційний самоконтроль.

Збалансований режим: Забезпечення дитині збалансованого режиму, включаючи відпочинок, фізичну активність та здорове харчування, сприяє її фізичному і психічному здоров'ю.

Позитивне ставлення до навчання та розвитку: Заохочення дитини навчатися та розвиватися сприяє її психічному зростанню та самодисципліні.

Засудження агресії і насильства: Батьки повинні навчати дітей вирішувати конфлікти мирними шляхами і засуджувати агресію та насильство.

Негативне батьківське ставлення, занадто велика критика чи недбале ставлення до дитини можуть спричинити стрес та погіршити її психічний стан.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. . Науково-педагогічний пошук молодих дослідників: Збірник наукових праць студентів та аспірантів/ За ред. О.А. Дубасенюк, А.В. Іванченка. – Житомир. ЖДПУ, 2000. – 120с.
2. . Шанскова Т.І. Соціально-педагогічна підготовка до роботи з батьками учнів: Методичні рекомендації для студентів і викладачів факультету підготовки майбутніх вчителів початкових класів вищих педагогічних навчальних закладів/ За ред. докт. пед. наук О.А. Дубасенюк. – Житомир: 2000. – 100с.
3. «Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні». Постанова від 01.07.2004 № 1-7/6-98 // режим доступу: <http://zakon.nau.ua/doc/?uid=1041.9401.0>
4. «Ренський С. Вундеркінди // Науковий світ. – №5. – 2014– с. 11.
5. Батьки та діти: одвічні проблеми – сучасний погляд. К.: Київська міська адміністрація, Служба у справах неповнолітніх., 2003. 160 с.
6. Безпалько О.В. педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навчальний посібник: - для студентів вищих навчальних закладів І/О В. Безпалько - К.: Центр Учбової літератури, 2009.209с. с.158 – 173
7. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2001.-96 с.
8. Босенко М.І. Психолого-педагогічні умови розвитку обдарованості // Шкільний світ. – №24. – 2015. – с. 9–10.
9. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України За ред. Максименка С. Д. К., 2001. т.ІІІ, ч.4. С.2024.
10. Буніна Л. М. (2005). Формування у молодих сімей навичок усвідомленого батьківства засобами соціально-педагогічної підтримки в Північній Ірландії: автореф.д-ра пед. наук : 13.00.05 соціальна педагогіка Л.М. Буніна. Луганськ, 2011. 23 с.

11. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах: тематична Державна доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2001 року. Державний інститут проблем сім'ї та молоді. Київ, 2019
12. Вишневецький О.І. Теоретичні основи Української педагогіки. – Дрогобич: Коло, 2014. – с. 43–48.
13. Волкова Н.П. Педагогіка. – К.: Видавничий центр «Академія», 2018 – с. 362–366.
14. Єпископ Пантелеїмон. Роль сім'ї у збереженні миру, порядку та умов розвитку благополуччя держави [Текст] / Пантелеїмон Єпископ // Світ виховання. – 2010. – № 6. – С. 20–22
15. Закон України «Про охорону дитинства» // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2001. – №30. – С. 142.
16. Зберегти сім'ю. Соціальна робота з сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах / Автори-упорядники: О. М. Мороз, Г. І. Постолук, Т. В. Семигіна, О. С. Шипіленко. - К.: ЕКМО, 2008. - 160 с.
17. Капська К.Й. Соціальна педагогіка: підручник. – К.: Центр навчальної літератури, 2003. – 256 с.
18. Ковбас Б., Костів В. Родинна педагогіка: у 3-ох т. Основи родинного виховання / Б. Ковбас, В. Косів. - Івано-Франківськ, 2006. - Т. 2. - 288 с.
19. Корнієнко Д. С. Батьківське ставлення як індивідуальна характеристика у зв'язку з конфігурацією сім'ї і віком дитини / Д. С. Корнієнко; Ін-т психології. Перський держ. пед. ун-т. – Перм, 2011.
20. Кравець В. Психологія сімейного життя: В 2-х ч. - Тернопіль, 1995. – 695 с.
21. Кравченко Т.В. (2016) Сучасна сім'я у фокусі науових досліджень. Український соціум, 43-48.
22. Особистість // Українська мала енциклопедія : 16 кн. : у 8 т. / проф. Є. Онацький. — Буенос-Айрес, 1962. — Т. 5, кн. X : Літери Ол — Пер. — С. 1252-1253. — 1000 екз.

23. Оточення // Українська мала енциклопедія : 16 кн. : у 8 т. / проф. Є. Онацький. — Буенос-Айрес, 1962. — Т. 5, кн. X : Літери Ол — Пер. — С. 1259-1261
24. Палій А. А. Диференціальна психологія : навч. посіб. / А. А. Палій. - Київ: Академвидав, 2010
25. Пор. К. Наррамор. Емоційно здорова сім'я. Львів 2003, с. 3-13.
26. Проективні методи дослідження особистості: підручник / К. Шамлян, М. Кліманська; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. — Львів, 2014. — 465 с. — Бібліогр.: с. 450—455.
27. Родинні взаємини і проблеми виховання дітей / С. Карпінець, Б. Кіндратюк, Л. Ковальчук та ін. — Івано-Франківськ, 1995. — 48 с.
28. С. Крилова. Особистість // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. — Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. — С. 457. — 742 с.
29. Сіданіч І.Л. (2004) Виховання культури взаємин батьків і дітей молодшого шкільного віку в сім'ї і школі : автореф. канд. пед. наук : 13.00.07 – теорія і методика виховання Ірина Леонідівна Сіданіч. Київ, 14 с.
30. Сім'я в умовах становлення незалежної України (1991 - 2003 роки): Державна доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2003 року. - К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. - 254 с.
31. Соціальна педагогіка. Підручник 4 - те вид. вправ та допомоги. ред. пед. проф. А.Й. Капської. - к Центр учбової літератури, 2009-488с. с.246 – 271
32. Соціальна робота з сім'єю, дітьми та молоддю. (Навчальні матеріали). - К., 1999. - 140с.
33. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л. А. Чепи. — К., 2010. — 302 с
34. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник. – К.: «Академвидав», 2013 – с. 229–232.

35. Шахрай В.М. Технології соціальної роботи: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 464 с.

36. Якубова Ю.М. Особистість та сім`я в епоху соціальних трансформацій: Соціальна політика в Україні та сучасній стратегій адаптації населення. – К.: НВФ "Студцентр", 1998. – 204с. – С.31-36