

Любов Шкірда

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальність «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

lubovskirda7@gmail.com

УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Дослідження умов ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодших школярів зумовлена зростаючими викликами, що виникають у процесі їхнього розвитку в умовах сучасного освітнього середовища. Особистісна тривожність є однією з найбільш поширених психоемоційних проблем у дітей молодшого шкільного віку, що може значно впливати на їхнє навчання, соціалізацію та загальний емоційний стан. Оскільки цей період життя є критичним для формування базових навичок самооцінки, адаптації до нових соціальних ситуацій та освітніх вимог, важливо своєчасно впливати на розвиток тривожності. Дослідження умов, які сприяють успішній корекції цієї проблеми, дозволяє розробити ефективні психологічні методи, що допоможуть дітям подолати внутрішні бар'єри, зміцнити їхню впевненість у себе і забезпечити гармонійний розвиток в умовах сучасної школи.

Аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження (А. Бедлімов [1], М. Боришевський [2], Н. Карпенко [3], А. Ковалевська [4], А. Мінаєва [5], О. Осадько [6], Г. Полякова [7], О. Скляренко [8], С. Томчук [9] та ін.) показує, що психологічна корекція є важливим засобом подолання особистісної тривожності у молодших школярів. Проте умови ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодшому шкільному віці у доступній науковій літературі не розглядалися.

Мета статті – обґрунтування умов ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодших школярів.

Визначення умов ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодших школярів є ключовим для забезпечення їх успішного психоемоційного розвитку та адаптації до освітнього процесу. Тривожність у молодшому шкільному віці може значно впливати на навчальні досягнення, міжособистісні стосунки та загальну життєву впевненість дитини. Для успішної корекції тривожності необхідно створити відповідне розвивальне середовище, яке включає як підтримку з боку педагогів та батьків, використання специфічних психотерапевтичних технік, так і індивідуальний підхід до кожної дитини та постійний моніторинг її емоційного стану. Лише комплексна реалізація цих умов дасть змогу досягнути стійких позитивних результатів у подоланні тривожних проявів, що дозволить дітям не лише знизити рівень стресу, а й сприятиме їх гармонійному розвитку та успішній адаптації в соціальному довіллі.

Так, важливою умовою ефективності психологічної корекції особистісної тривожності є врахування психологічних особливостей молодшого шкільного віку. Зокрема, важливо усвідомлювати, що цей віковий період характеризується значними змінами в когнітивному, емоційному та соціальному розвитку дітей. Врахування цих змін є важливим аспектом у корекції тривожності. Діти часто мають схильність до конкретно-образного мислення і потребують підтримки у формуванні здорових емоційних реакцій та адекватного сприйняття ситуацій. Окрім того, в молодших школярів формується здатність до самооцінки та самосвідомості, що потребує корекції в разі надмірної тривожності. Саме тому методи психологічної корекції повинні бути спрямовані на розвиток емоційної стабільності, навичок саморегуляції та соціальної взаємодії з однолітками. Психологічна допомога повинна включати практичні завдання та вправи, які відповідають віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку [7].

Іншою важливою умовою ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодших школярів є індивідуальний підхід. Оскільки кожна дитина є унікальною, слід враховувати її індивідуальні

особливості. Темперамент, рівень емоційної чутливості, сприйнятливність до стресів, а також інтелектуальні можливості можуть сильно впливати на рівень тривожності. Індивідуальний підхід дозволяє з'ясувати специфічні причини тривожності і адаптувати корекційні методи під потреби дитини. Наприклад, для дітей із гіперактивним типом нервової системи може бути корисно застосовувати методи, що сприяють зняттю напруги та стабілізації емоційного фону, а для дітей з повільним типом нервової системи – активніші форми роботи. Такий підхід дозволяє не лише знизити тривожність, а й забезпечити зростання самооцінки дитини, а також поліпшення її загального емоційного фону [4].

Створення безпечного і підтримуючого середовища також важливо для ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодшому шкільному віці. Зокрема, для ефективної корекції тривожності важливо, щоб дитина почувалася в безпеці як фізично, так і емоційно. Атмосфера довіри в навчальному закладі, на заняттях і вдома дозволяє дитині відкрито висловлювати свої почуття та переживання. Діти з підвищеною тривожністю особливо потребують підтримки з боку вчителів, психологів та батьків. Це підтримка повинна виражатися в постійному підтвердженні, що дитина не залишиться наодинці з своїми труднощами. Важливим елементом є також організація простору, де дитина може відчувати себе комфортно, а також використання структурованих занять, що знижують рівень тривоги [1].

Розвиток емоційної саморегуляції – це одна важлива умова ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у дітей. Зазначимо, що корекція тривожності у молодших школярів не може бути ефективною без розвитку вміння самостійно контролювати свої емоції. Для цього дітям важливо навчитися розпізнавати свої емоції і вчасно регулювати їх. Техніки релаксації, глибоке дихання, медитація та інші методи емоційної саморегуляції допомагають дітям справлятися з внутрішньою напругою і знижувати рівень тривожності. Також психологічні вправи, направлені на заспокоєння, можуть бути впроваджені у повсякденне життя дитини, що дозволить їй самостійно знижувати рівень стресу і тривоги у різних ситуаціях. Розвиток емоційної саморегуляції також сприяє

покращенню взаємин молодшого школяра з однолітками та дорослими, оскільки у нього зменшується імпульсивність і агресивність [9].

Забезпечує ефективність психологічної корекції особистісної тривожності у молодших школярів і використання ігрових форм робіт. Зокрема, ігри та ігрові вправи дозволяють створювати ситуації, у яких дитина може без страху пробувати різні варіанти поведінки, справлятися зі своїми переживаннями у безпечному середовищі. Соціально-психологічні тренінги, які включають ігрові вправи на розвиток соціальних навичок, можуть допомогти дітям впоратися з соціальною тривожністю, знижуючи її рівень. За допомогою таких тренінгів і вправ діти вчаться співпрацювати з іншими, адекватно реагувати на стресові ситуації та вирішувати конфлікти. Ігри також дозволяють зменшити стрес, оскільки вони зазвичай мають розважальний характер і допомагають дітям розслабитися, водночас навчаючи корисним стратегіям поведінки [3].

Ефективності психологічної корекції особистісної тривожності у молодшому шкільному віці також сприяє підвищення самооцінки дитини. Низька самооцінка є однією з причин тривожності, оскільки дитина може почуватися неадекватною і боятися невдач. Робота над самооцінкою полягає в позитивному підкріпленні досягнень дитини, навіть якщо вони здаються маленькими. Важливо навчити молодшого школяра визнавати свої успіхи і здобутки, що допомагає збудувати впевненість у своїх силах. Окрім того, формування у дитини впевненості в собі є основою для зниження тривожності в навчальних та соціальних ситуаціях. Такі заняття сприяють тому, що дитина відчувається важливою і здатною досягти своїх цілей [5].

Один із методів роботи з тривожністю у молодших школярів полягає в поступовому збільшенні складності завдань. Так, діти з тривожністю можуть відчувати страх перед складними завданнями і боятися невдач. Поступове введення більш складних завдань дозволяє знизити рівень тривоги, оскільки дитина поступово звикає до труднощів і вчиться їх долати. Важливо, щоб завдання були доступними і розбитими на кілька етапів, що дозволить дитині

відчувати прогрес і отримувати позитивне підкріплення. Цей підхід допомагає зменшити стрес від завдань і створити впевненість у своїх силах [8].

Залучення батьків є надзвичайно важливою умовою ефективності психологічної корекції особистісної тривожності. Батьки повинні бути ознайомлені з методами, які допомагають знижувати рівень тривожності у дітей, і розуміти, як правильно взаємодіяти із ними. Деякі психокорекційні методи, що застосовуються батьками вдома, можуть включати спеціальні вправи й ігри на емоційну підтримку і зниження стресу, а також сприяння розвитку в дитини позитивного мислення. Окрім того, підтримка в родинному середовищі дуже важлива для того, щоб дитина відчувала стабільність та емоційну безпеку, що є основою для успішного корекційного процесу [6].

Отже, успішна психологічна корекція особистісної тривожності у молодших школярів залежить від реалізації низки умов, що сприяють зниженню тривожних проявів і розвитку емоційної стійкості. Важливими є врахування психологічних особливостей віку та індивідуальних потреб дитини, що дозволяє забезпечити більш точний підхід до корекції. Створення безпечного середовища, розвиток емоційної саморегуляції, використання психологічних тренінгів та ігор дозволяють ефективно справлятися з емоціями і знижувати рівень тривожності. Крім того, співпраця з батьками та педагогами, а також активна соціальна підтримка з боку однолітків відіграють важливу роль у стабілізації емоційного стану дитини молодшого шкільного віку. Комплексний підхід, що включає індивідуальну роботу, групову взаємодію і використання доступних корекційних методів, може забезпечити ефективне зниження тривожності і сприяти гармонійному розвитку молодшого школяра.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедлімов А.Т. Можливість зниження тривожності в учнів молодшого шкільного віку шляхом корекції їх Я-концепції. *Психологія* : збірник наукових праць НПУ ім. М. Драгоманова. Вип. 2. Київ, 2010. С. 200-205.

2. Боришевський М. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки у молодшому шкільному віці. *Розвиток педагогічної і психологічної науки в Україні 1992-2012 рр.* Харків : ОВС, 2012. С. 516-527.

3. Карпенко Н. Корекція окремих видів тривожності у дітей. *Початкова школа.* 2016. № 3. С. 40-43.

4. Ковалевська А. О. Корекція тривожності молодших школярів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія.* Ялта: РВВ КГУ, 2010. Вип. 26. С. 238-246.

5. Мінаєва А. Корекція підвищеної тривожності у дітей. *Психологічна газета.* 2007. № 22. С. 2-10.

6. Осадько О. Страх тривоги : специфіка психологічної допомоги. *Психолог.* 2014. № 13. С. 9-12.

7. Полякова Г. Подолання тривожності в шкільному середовищі. *Психолог.* 2005. № 2. С. 10-13.

8. Скляренко О.М. Психологічні особливості дитячої тривожності у контексті психокорекційної діяльності шкільного психолога. *Психологія.* Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2013. Вип. 20. С. 133-141.

9. Томчук С.М. Негативні психічні стани молодших школярів та їх корекція: навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2015. 95 с.