

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

**Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ
У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія»**

Здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
групи зМП-25
факультету педагогіки і психології
Рапій Марії Романівни.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор філософії в галузі
психології, асистент
кафедри психології розвитку
та консультування
Логвись Ольга Ярославівна.

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології
ТНПУ ім. В. Гнатюка
Кальба Ярослава Євгеніївна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	7
1.1 Наукові підходи до вивчення проявів тривожності у зарубіжній та вітчизняній психології.....	7
1.2 Вікові передумови прояву тривожності у молодших школярів.....	18
1.3 Соціально-психологічні чинники прояву тривожності у молодших школярів	27
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	34
2.1 Організація та методики емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів	34
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів	42
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	54
3.1 Програма зниження прояву тривожності у молодших школярів	54
3.2. Психологічні рекомендації учителям та батькам щодо зниження прояву тривожності у молодших школярів	63
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних особливостей тривожності у молодших школярів обумовлена значущістю цього періоду для формування психічного здоров'я, емоційної стійкості та здатності адаптуватися до освітнього середовища. Вік молодшого школяра є критичним для становлення особистості, оскільки відбуваються інтенсивні зміни у його когнітивному, емоційному та соціальному розвитку, і характеризується значним стресовим навантаженням через зміни в соціальному оточенні, адаптацію до загальношкільних вимог та необхідність взаємодії з новими людьми. Одним з важливих аспектів психічного здоров'я молодших школярів є особистісна тривожність, яка може негативно впливати на їх здатність навчатися та спілкуватися з однолітками.

Останні наукові тенденції розкривають сутність та функції тривожності через призму філософії, психології, медицини та соціології. Відповідно до психологічних досліджень аналізованої проблеми, проведених такими авторами, як Г. Айзенк, С. К'єркегор, Р. Лазарус, Р. Мей, К. Хорні, Ч. Спілбергер, З. Фройд та ін., тривожність характеризується як емоційний стан, що характеризується занепокоєнням, невизначеністю, неспокоєм або страхом з приводу можливих подій. Переважно це нормальна реакція на стресові фактори, однак у деяких випадках тривожність може стати надмірною або хронічною, що призводить до психологічного дискомфорту й може впливати на якість життя.

Зазначимо, що тривожність є однією з найбільш поширених емоційних реакцій, яка проявляється у період навчання в початковій школі. Виявлено, що у здобувачів початкової освіти тривожність часто спостерігається у відповідь на нові соціальні ситуації, вимоги та очікування з боку дорослих. Проте прояви тривожності у дітей мають специфічні особливості, що вимагають окремого дослідження. Зокрема, вони можуть бути обумовлені не лише зовнішніми стресовими факторами, а й індивідуальними особливостями молодших учнів, їх темпераментом, соціальними умовами виховання та рівнем розвитку емоційної саморегуляції. При цьому тривожність може бути як нормальним етапом емоційного розвитку дитини, так і симптомом серйозних психологічних

проблем, таких як адаптаційні порушення чи навіть психічні розлади. Тому важливо своєчасно виявляти тривожність та чинники її формування, щоб запобігти розвитку психоемоційних порушень у майбутньому.

Ю. Алексєєва, О. Артемчук, Н. Карпенко, З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Полякова, І. Ревуцька, С. Ставицька, Н. Шевченко, О. Шишова та інші вчені стверджують, що серед причин тривожності дітей можуть бути як індивідуально-психологічні особливості, так і вплив соціального середовища. Психологічні фактори, що впливають на рівень тривожності у молодших школярів, включають такі аспекти, як недостатня емоційна зрілість дитини, низький рівень соціальної адаптації, особливості темпераменту (особливо слабкий тип нервової системи) та ін. Водночас важливим є й соціальний контекст, у якому росте дитина: сімейне оточення, взаємини з однолітками, а також загальний соціально-психологічний клімат також можуть впливати на розвиток тривожності. Зокрема, у зв'язку із провідною діяльністю, тривожність у молодших школярів може бути пов'язана зі змінами у шкільній ситуації, наприклад, через зниження успішності, труднощі в міжособистісних стосунках й недостатню адаптованість до освітнього процесу.

Вивчення наукової літератури дає змогу стверджувати, що особистісна тривожність, яка виявляється в поведінці дитини молодшого шкільного віку, може бути результатом складних взаємодій між вродженими особливостями нервової системи, соціальним оточенням та індивідуальним досвідом дитини. Для учнів з підвищеною тривожністю джерелом постійного стресу може стати шкільне середовище, що заважає досягати успіхів у навчанні. Тому, враховуючи значну роль освітнього середовища у формуванні особистості, дослідження психологічних аспектів прояву тривожності необхідне для створення належних для навчання і розвитку молодших школярів умов. Оскільки тривожність є однією з найбільш значущих проблем учнів початкової школи, важливо детально дослідити її зовнішні прояви, механізми виникнення та можливості корекції. Виявлення причин тривожності у молодших школярів дає можливість створити умови для емоційного розвитку й психологічної підтримки, що сприяє успішній адаптації дитини до нових умов та розвитку її особистісного потенціалу.

З огляду на зазначене, детальне дослідження психологічних особливостей

прояву тривожності у молодших школярів має практичне значення, оскільки уможливить не лише краще розуміння причин її виникнення, а й розробку методів психологічної корекції та психосоціальної підтримки, що допоможуть зменшити рівень стресу та тривожності, а також полегшити їх соціалізацію і адаптацію до освітнього середовища. Отож значущість вказаних питань та їхня недостатня опрацьованість стали причиною вибору теми кваліфікаційної роботи – **«Психологічні особливості прояву тривожності у молодших школярів»**.

Мета дослідження – теоретичне й емпіричне обґрунтування психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Описати основні наукові підходи до вивчення проявів тривожності у зарубіжній та вітчизняній психології.
2. Визначити вікові передумови прояву тривожності у молодших школярів.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники прояву тривожності у молодших школярів.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву тривожності у молодших школярів.
5. Обґрунтувати програму зниження прояву тривожності у молодших школярів, а також розробити психологічні рекомендації вчителям та батькам.

Об'єктом дослідження є тривожність особистості як психологічна проблема.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву тривожності у молодших школярів.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, синтез, індукція, дедукція, класифікація, систематизація, узагальнення даних науково-психологічної літератури з проблеми тривожності та її прояву у молодших школярів; *емпіричні:* методи психологічної діагностики (використано такі діагностичні методики, як «Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності)» В. Філіпса, «Шкала тривожності» Дж. Тейлора для дітей, «Мій клас» у модифікації Ю. Гільбуха, «Який Я?» Г. Осипової); *статистичні:* методи математичної статистики,

графічне представлення результатів, а також кількісна та якісна обробка отриманих емпіричних даних.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів здійснене на базі закладу загальної середньої освіти «Бережанський ліцей імені Віталія Скакуна». В дослідженні взяли участь 50 учнів третього класу, віком 8-9 років.

Теоретичне значення дослідження полягає у всебічному науково-практичному вивченні психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів. Зокрема, визначено сутність основних наукових підходів до вивчення проявів тривожності у зарубіжній та вітчизняній психології, виявлено вікові передумови прояву тривожності у молодших школярів, охарактеризовано соціально-психологічні чинники прояву тривожності у молодших школярів, запропоновано дієві способи, форми, методи зниження прояву тривожності у молодших школярів.

Практичне значення дослідження полягає у розробці корекційно-розвивальної програми і психологічних рекомендацій, спрямованих на зниження прояву тривожності у молодших школярів. Крім того, практичне значення має підібраний і апробований діагностичний інструментарій для емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів. Основні теоретичні й практичні висновки, одержані у роботі, можуть використовувати психологи-практики для психодіагностики і корекції прояву тривожності у молодших школярів, а також студенти – майбутні психологи під час підготовки до занять з психологічних дисциплін.

Апробація результатів дослідження. За результатами дослідження опубліковано статтю: Рапій М. Соціально-психологічні чинники прояву тривожності у молодших школярів. *Магістерський науковий вісник*. 2025. Вип. 45 С. 181-184.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 91 сторінку, з яких 73 сторінки основного тексту. Список використаних джерел налічує 79 найменувань. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1 Наукові підходи до вивчення проявів тривожності у зарубіжній та вітчизняній психології

Необхідність вивчення проявів тривожності у зарубіжній та вітчизняній психології обумовлена важливістю розуміння цього складного емоційного стану. Тривожність як психоемоційний феномен має різні прояви та детермінанти виникнення залежно від культурного, соціального та індивідуального контексту, що визначає необхідність порівняльного дослідження підходів у різних країнах. При цьому наукові дослідження цієї проблеми зосереджуються на універсальних механізмах виникнення та розвитку тривожності, а також враховують специфіку культурних традицій та соціальних умов, пропонує унікальні підходи до аналізу цього явища. Порівняння різних наукових підходів дозволяє не лише зрозуміти природу тривожності, але й удосконалити методи її діагностики, профілактики та корекції в умовах конкретного соціокультурного середовища.

В контексті дослідження тривожності, науковці розрізняють її від тривоги. Зокрема, тривога виявляється як психоемоційний стан, який супроводжується відчуттям невизначеності, страху та занепокоєння щодо майбутніх подій або ситуацій. В. Мовчан пише, що вона може бути як нормальною реакцією на стресові фактори, так і патологічною, коли її інтенсивність або тривалість значно перевищують допустимі межі. Тривога може виникати як відповідь на зовнішні загрози або внутрішні переживання, і часто поєднується з фізіологічними проявами, такими як серцебиття, пітливість, напруга в м'язах [36].

Як стверджує О. Андрусів, тривога характеризується переживанням напруженості і очікуванням можливих загроз, навіть якщо ці загрози не є очевидними чи реальними. Вона може виникати внаслідок сприйняття ситуацій, які сприймаються як небезпечні або невизначені, і є результатом зміщеного сприйняття реальності чи негативних думок. Від тривоги відрізняється страх,

адже вона не має конкретного об'єкта, а є більше загальним відчуттям небезпеки або майбутніх неприємностей [1].

З іншого боку, тривожність – це емоційний стан, який характеризується постійним відчуттям внутрішнього напруження, очікуванням неприємних подій або загрози, що може виникати без конкретної причини. Цей стан часто супроводжується фізіологічними реакціями, такими як прискорене серцебиття, пітливість, утруднене дихання або м'язова напруга. Тривожність може бути як нормальною реакцією на стрес, так і проявом тривожного розладу, якщо вона має хронічний характер і значно впливає на повсякденне життя.

Як доводить В. Крайнюк, тривожність може виникати як результат особистісних особливостей, схильності до негативного сприйняття довкілля та надмірного занепокоєння про можливі майбутні події. Вона проявляється у вигляді відчуття дискомфорту, неспокою, що може призводити до складнощів у концентрації, прийнятті рішень і взаємодії з іншими людьми. Люди з високим рівнем тривожності переважно схильні до перебільшення ризиків або ситуацій, що потенційно загрожують їх стану. У разі надмірної тривожності, особливо коли вона стає постійною, важко впоратися з повсякденними завданнями [26].

С. Прахова визначає тривожність як емоційний стан, що виникає через очікування негативних подій і ситуацій, що можуть загрожувати благополуччю людини. Це відчуття може бути спричинене як внутрішніми переживаннями, так і зовнішніми факторами, такими як соціальний тиск, проблеми на роботі чи в особистому житті. Тривожність не завжди має конкретний об'єкт або ситуацію, але здатна суттєво вплинути на фізичний і психічний стан людини, спричиняючи порушення сну, зниження концентрації уваги і навіть розвиток депресивних розладів. Залежно від інтенсивності та тривалості, тривожність може стати частиною розладу, що потребує психологічної або медичної корекції [51].

За словами О. Скляренко, тривожність – це стійке відчуття внутрішнього неспокою, яке може бути результатом сприйняття реальних чи уявних загроз. Вона зазвичай включає в себе не лише емоційне, але й фізіологічне реагування організму, таке як підвищене серцебиття, пітливість, почуття задухи або інші соматичні симптоми. Тривожність може бути короткочасною реакцією на

стресову ситуацію, але інколи набуває хронічного характеру, що призводить до розвитку тривожного розладу, коли людина постійно переживає напруженість і страх перед майбутнім. Такий стан потребує втручання фахівців, оскільки може суттєво порушити якість життя [64].

Н. Шевченко пише, що тривожність може мати як позитивне, так і негативне значення в житті людини. Позитивне значення тривожності проявляється в тому, що вона здатна виконувати захисну функцію. Це емоційне відчуття мобілізує організм, готує його до дій, підвищує увагу та концентрацію на можливих загрозах. Помірна тривожність може допомогти людині краще адаптуватися до нових ситуацій, уникати небезпек та приймати обґрунтовані рішення. Вона спонукає до підвищеної обережності, що є особливо важливим в умовах стресу чи невизначеності. Тривожність може бути стимулом для підготовки до важливих подій, таких як екзамени чи презентації, допомагаючи людині краще організувати свої зусилля та виявити більшу відповідальність [77].

З іншого боку, надмірна або хронічна тривожність має явні негативні наслідки для психічного і фізичного здоров'я. Вона може призвести до розвитку тривожних розладів, таких як панічні атаки або генералізований тривожний розлад. Постійна тривожність виснажує нервову систему, сприяє депресії, порушенням сну та зниженню якості життя. Людина, що часто відчуває тривогу, може стати занадто обережною, що призводить до соціальної ізоляції та відмови від нових можливостей. Важливою проблемою є те, що негативна тривожність може викликати фізичні симптоми, такі як головний біль, болі в грудях, тахікардію, що в свою чергу погіршує загальне самопочуття і веде до підвищення рівня стресу. Таким чином, як пише В. Семиченко, «тривожність є двосічним мечем: в поміркованих дозах вона може бути корисною, але її надмірність може мати серйозні наслідки для здоров'я» [62, с. 57].

С. Томчук і М. Томчук доводять, що тривожність може проявлятися в різних формах і мати різні прояви в залежності від ситуації, особистісних характеристик та контексту. На думку вчених, існує кілька видів тривожності, кожен з яких має особливості та впливає на психічне й фізичне здоров'я людини.

1. Ситуативна тривожність – це короткочасна форма тривожності, яка виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Наприклад, перед важливим екзаменом, публічним виступом або під час очікування на результати важливого рішення. Така тривожність, як правило, є нормальною реакцією на стрес і зникає після того, як ситуація вирішується. Вона допомагає мобілізувати сили для подолання труднощів, підвищує увагу та концентрацію.

2. Особистісна (хронічна) тривожність – це тривожність, яка триває довгий період і супроводжує людину навіть у відсутності конкретних загроз. Вона може виникати через перманентний стрес, переживання або відсутність відчуття контролю над життям. Хронічна тривожність часто є проявом тривожного розладу та може впливати на фізичне здоров'я, викликаючи проблеми зі сном, апетитом, тиском та іншими соматичними симптомами.

3. Генералізована тривожність – це стан, коли людина постійно відчуває надмірне занепокоєння та страх щодо повсякденних ситуацій. Вона може бути непропорційною реальним загрозам і часто супроводжується фізичними симптомами, такими як підвищене серцебиття, головний біль, м'язова напруга. Генералізована тривожність може бути симптомом психічних розладів, таких як генералізований тривожний розлад, який потребує лікування та корекції.

4. Соціальна тривожність – виникає в соціальних ситуаціях або при взаємодії з іншими людьми. Людина може переживати страх перед оцінкою чи осудом з боку інших, боїться зробити щось не так у публічному середовищі. Така тривожність часто з'являється в результаті невпевненості в собі та є однією з причин соціальної ізоляції. Люди з високим рівнем соціальної тривожності часто уникають великих зборів, публічних виступів та нових знайомств.

5. Екзистенційна тривожність – пов'язана з питаннями сенсу життя, власної смерті або значенням існування. Вона виникає, коли людина стикається з філософськими або життєвими питаннями про своє місце у світі, майбутнє чи непередбачуваність життя. Екзистенційна тривожність часто проявляється в періоди життя, коли людина відчуває кризу або зміну, наприклад, під час переосмислення свого життєвого шляху чи переживання втрат.

6. Ірраціональна тривожність – це вид тривожності, який не має реальних причин для існування. Вона проявляється через страхи або побоювання, що не відповідають реальності. Людина може хвилюватися про те, що може трапитись, навіть якщо це малоймовірно або зовсім не має підстав для такої тривоги. Така тривожність є основою багатьох психічних розладів, таких як фобії [70].

Зазначимо, що кожен із цих видів тривожності може мати серйозний вплив на повсякденне життя людини і, в разі потреби, потребує відповідного лікування чи корекції. Розуміння різних форм тривожності допомагає фахівцям у сфері психічного здоров'я ефективніше надавати підтримку та лікування особам, котрі страждають від проявів і наслідків цього емоційного стану.

Т. Яценко стверджує, що тривожність має різноманітні прояви, які можуть бути як фізіологічними, так і психологічними. Вона може зачіпати всі аспекти життя людини, включаючи її емоційний стан, поведінку та фізичне здоров'я. Одним із основних проявів тривожності є емоційні реакції. Людина, яка переживає тривогу, може відчувати страх, напруженість, неспокій, а також неспокійні думки, які можуть безперервно виникати в її свідомості. Часто тривожні люди відчують надмірну стурбованість навіть щодо дрібних проблем, що можуть стати причиною емоційного дискомфорту. Фізіологічні прояви тривожності також є дуже помітними. Людина може відчувати підвищене серцебиття, пітливість, сухість у роті, головний біль, запаморочення, слабкість у тілі. У деяких випадках тривога може викликати болі в грудях, що є одним із тривожних фізичних симптомів і може бути сприйняте як ознака хвороби, хоча насправді болі можуть бути внаслідок відповідного психоемоційного стану [79].

З боку поведінкових реакцій тривожність може призводити до уникання певних ситуацій, які викликають страх або стрес. Людина може уникати соціальних контактів, знижувати активність або, навпаки, ставати надмірно активною, щоб відволіктися від неприємних переживань. Часто тривожні люди можуть постійно перевіряти речі, виконувати ритуали або діяти за схемами, щоб зменшити відчуття страху або невизначеності. Також можуть спостерігатися когнітивні прояви тривожності. Людина, яка страждає від тривоги, схильна до негативних або катастрофічних думок. Вона може бачити світ через призму

загроз і небезпек, часто перебільшуючи можливі негативні наслідки подій, навіть коли вони мало ймовірні. Це може призводити до труднощів у прийнятті рішень або плануванні, оскільки людина з тривогою зосереджена на уявних загрозах [1].

Порушення сну є ще одним важливим проявом тривожності. Людина може мати труднощі із засинанням, прокидатися кілька разів вночі або переживати кошмари. Відсутність нормального сну погіршує загальний стан і сприяє посиленню тривожних переживань. Слід враховувати, що безсоння є не лише результатом тривожності, а й її каталізатором, оскільки стрес і хвилювання, що виникають у нічний час, можуть продовжувати впливати на психічний стан людини в наступному дні. Інші фізичні прояви включають часті захворювання, такі як простудні захворювання або розлади травної системи. Тривожність знижує імунітет, тому люди, що страждають від цієї емоційної проблеми, часто мають проблеми зі здоров'ям через стрес. Вона також може впливати на гормональний фон, що в свою чергу призводить до збоїв у функціонуванні організму, наприклад, до підвищення рівня кортизолу – гормону стресу [49].

На психологічному рівні тривожність може проявлятися в втраченій здатності до концентрації уваги. Людина з високим рівнем тривожності має складнощі з фокусуванням на завданнях, що може заважати діяльності. Вона також може мати труднощі в прийнятті рішень, боячись помилитися або зробити щось неправильно. Крім того, тривожність може мати соціальні прояви. Людина, яка постійно відчуває тривогу, може відчувати труднощі в спілкуванні, їй важко розслабитися в компанії інших людей. Вона може бути надмірно чутливою до критики або негативної оцінки з боку оточуючих, що часто може призводити до соціальної ізоляції або навіть розвитку соціофобії [61].

Н. Карпенко класифікує рівні тривожності за інтенсивністю емоційних переживань і фізичних проявів, а також за їх впливом на функціонування людини в повсякденному житті. Найбільш поширеним є поділ тривожності на високу, помірну і низьку. Так, низький рівень тривожності характеризується помірними переживаннями, які, хоча й можуть спричиняти деякий дискомфорт, все ж не перешкоджають повсякденній діяльності. Така тривожність може бути результатом звичайних життєвих стресів, наприклад, переживання за результат

іспиту або важливу зустріч. Людина може відчувати невелике занепокоєння, але це не заважає їй функціонувати. В такому стані тривога часто мотивує людину до досягнення цілей, сприяючи підвищеній уважності та концентрації. Помірний рівень тривожності вже може мати більш виражені фізіологічні симптоми, такі як підвищене серцебиття, пітливість або порушення сну. Людина відчувається враженою стресовими ситуаціями, але здебільшого може продовжувати виконувати свої обов'язки. Однак її здатність до концентрації знижена, і вона може ставати нервовою або роздратованою. Це може спричинити зниження ефективності в роботі та взаємодії з іншими людьми, але зазвичай такий рівень тривоги не потребує медичного втручання. Високий рівень тривожності є суттєвим психологічним і фізіологічним навантаженням. Людина на цьому рівні може переживати постійну напругу, що заважає їй нормально функціонувати в соціальних і професійних ситуаціях. З'являються виражені симптоми, такі як панічні атаки, почуття безнадійності, головний біль або м'язова напруга. Висока тривожність часто супроводжується порушеннями сну та апетиту, а також може призводити до проблем із соціальними контактами і взаємодією в колективі. Людина, що знаходиться на цьому рівні тривожності, може потребувати психотерапевтичного або медикаментозного лікування [17].

О. Ковальчук поділяє тривожність на хронічну (особистісну) та ситуативну. Хронічна тривожність є постійним станом, при якому людина тривожиться навіть без очевидних причин, і вона може тривати місяцями або навіть роками. Це може призвести до розвитку тривожних розладів або інших психічних захворювань, таких як депресія або obsесивно-компульсивний розлад. Ситуативна тривожність, в свою чергу, виникає в конкретних ситуаціях, наприклад, перед важливими подіями, і зазвичай зникає після їх завершення [23].

Що стосується наукових підходів до вивчення тривожності, то вони відрізняються у зарубіжній і вітчизняній психології. Зокрема, у зарубіжній психології досить поширений біологічний підхід до вивчення тривожності, представники якого зосереджені на фізіологічних і генетичних факторах, що впливають на розвиток цієї емоційної реакції. Один із основних аспектів підходу полягає у вивченні ролі нейротрансмітерів, гормонів та інших біологічних

процесів, що можуть викликати підвищену чутливість до стресових факторів. У 1960-х роках американський психолог Дж. Боуд висунув гіпотезу, що тривожність може бути пов'язана з порушеннями в роботі нейротрансмітерів, зокрема серотоніну, дофаміну та норадреналіну, які відіграють важливу роль у регуляції емоційних реакцій. Подібні біологічні порушення можуть призводити до збільшеної чутливості організму до стресу та виникнення тривожних розладів. Американські психологи Г. Бенсон та Дж. Лінч також відзначали важливість вивчення впливу гіперактивності симпатичної нервової системи, що активується під час стресових ситуацій, і як це може бути основною причиною постійної тривожності. Інші дослідники, такі як М. Селигман, звертали увагу на концепцію «генетичної схильності», яка передбачає, що деякі люди мають більшу схильність до тривожних розладів через генетичні фактори, а саме через певні варіації в генах, що регулюють нейрохімічні процеси. Важливим аспектом біологічного підходу є також вивчення стресових гормонів, таких як кортизол, рівень яких може бути підвищеним у людей із хронічною тривожністю. Дослідження цих факторів допомогли зрозуміти, чому деякі люди більш схильні до розвитку тривожних розладів, ніж інші, і чому біологічні зміни можуть бути основною причиною, а не лише наслідком психологічних проблем [27].

Когнітивно-біхевіоральний підхід (КБТ) також є одним із найбільш відомих підходів до вивчення тривожності в зарубіжній психології. Основна ідея полягає в тому, що тривожність виникає через негативні когнітивні спотворення та невірну інтерпретацію загрозливих ситуацій. Американський психолог А. Бек, який розробив когнітивно-біхевіоральну теорію тривожності, вважає, що люди з високим рівнем тривожності схильні до катастрофічного мислення та перебільшення можливих небезпек. Він зазначав, що тривожні люди схильні до автоматичних негативних думок, які спотворюють реальність, наприклад, вони очікують найгірші наслідки навіть у безпечних ситуаціях. Оскільки ці спотворення стають звичними, вони підтримують постійну тривогу, створюючи замкнуте коло. Так, він виявив, що люди з тривожними розладами можуть мати особливу здатність до високо чутливого сприйняття загрозливих сигналів, навіть коли вони мінімальні або відсутні. Інші дослідники, такі як Д. Барлоу, доповнили

концепцію А. Бека, наголошуючи на важливості умовних рефлексів, що формуються в результаті пережитих стресових ситуацій. Відповідно до цього підходу, корекція тривожності полягає в зміні когнітивних патернів через терапію, яка включає техніки перевірки реальності та поведінкові експозиції, що допомагають пацієнтам побачити, що їхні страхи часто є перебільшеними [1].

Психоаналітичний підхід до вивчення тривожності впливає із класичної теорії З. Фрейда, який вважав, що тривожність є наслідком внутрішніх конфліктів, які виникають через несвідомі переживання, бажання або страхи, що не можуть бути виражені прямо. Він стверджував, що тривога виникає як реакція на травматичні події з дитинства або на невирішені конфлікти між ід, его та суперего. Наприклад, у випадку внутрішнього конфлікту між бажанням і моральними нормами, особа може переживати тривогу, яка не є свідомо усвідомленою, але проявляється через фізіологічні симптоми, такі як тахікардія або пітливість. Окрім цього, вчений розглядав механізми захисту, такі як репресія, проекція та раціоналізація, як способи боротьби з тривогою. Так, у випадку репресії людина може блокувати свої травматичні спогади, що викликають тривогу, проте це лише посилює її прояви в іншій формі. Також психоаналітики вивчали, як тривожність може виникати через порушення етапів психосоціального розвитку чи невірно сформовані стосунки з батьками. Цей підхід вважає, що для подолання тривожності необхідно привести в свідомість несвідомі конфлікти та переробити їх за допомогою терапевтичного процесу, що дозволяє пацієнту знову інтегрувати переживання в своєму розумінні себе [8].

Екзистенційний підхід до вивчення тривожності фокусується на відчутті безсилля та невизначеності, які виникають через зустріч з існуванням як таким. Цей підхід, розвинений такими вченими, як Ж.-П. Сартр, К. Ясперс та Ф. Ніцше, розглядає тривожність як природну частину екзистенціальної кризи, що є наслідком усвідомлення кінцевості життя та неможливості повного контролю над обставинами. Екзистенційна тривожність пов'язана з відчуттям абсурдності існування і необхідністю вибору в умовах невизначеності. Як зазначав Р. Мей, людина може відчувати тривогу через необхідність приймати рішення, яке визначатиме її сутність, в той час як усвідомлення обмеженості часу і смерті

може призвести до глибокої внутрішньої боротьби. В межах цього підходу важливо враховувати соціальні і культурні чинники, які можуть підсилювати чи зменшувати цей вид тривожності, але він, зазвичай, залишається частиною універсального досвіду людського існування. Тривога, з екзистенційної точки зору, є не лише хворобливим проявом, а й можливістю для особистісного росту через прийняття своєї свободи вибору та відповідальності за своє життя [36].

Соціокультурний підхід до вивчення тривожності акцентує увагу на впливі соціальних норм, цінностей і культурних очікувань, які можуть значно впливати на рівень тривожності. Вчені, як С. Хорні та Е. Еріксон, вважали, що тривожність у значній мірі формується під впливом соціальних умов, таких як виховання, рольові очікування та взаємодія з іншими людьми. Наприклад, в культурі, де особлива увага приділяється досягненням та соціальному статусу, індивідууми можуть відчувати високий рівень тривожності через страх невдачі чи відмови. Гендерні ролі також є фактором у формуванні тривожних розладів, оскільки очікування соціуму щодо поведінки чоловіків і жінок можуть призводити до внутрішніх конфліктів і тривоги. Різні культурні стереотипи можуть збільшувати відчуття тривоги, зокрема в аспектах самовизначення, відносин, кар'єри та соціальних зв'язків. Соціокультурний підхід допомагає зрозуміти, як суспільні норми і стереотипи можуть створювати або посилювати тривогу в індивідуумів, вказуючи на важливість взаємодії між особистістю та її оточенням [69].

Серед вітчизняних наукових підходів до вивчення проявів тривожності найбільш відомий культурно-історичний підхід, який акцентує увагу на тому, як соціальна взаємодія і культура впливають на розвиток психічних процесів, зокрема на емоційну сферу, в тому числі на тривожність. Відповідно до теорії Л. Виготського, психічні функції, такі як мислення, увага, пам'ять, емоції та тривожність, формуються через взаємодію з іншими людьми в соціальному середовищі. Важливу роль у цьому процесі відіграють знаки та символи, через які дитина засвоює культурні норми і соціальні стереотипи. Тривожність при цьому не є лише індивідуальним переживанням, а значною мірою є результатом соціальної взаємодії, зокрема взаємодії з батьками, педагогами, ровесниками. Тривожність може виникати в умовах, коли дитина відчуває невідповідність між

соціальними очікуваннями і своїми можливостями чи бажаннями, а також коли не вистачає підтримки в адаптації до нових соціальних умов. Тривожність спочатку виявляється в соціальному контексті, через взаємодію з іншими, а потім перетворюється на внутрішнє переживання, що може бути опрацьоване і змінене через осмислення та інтеграцію в систему самосвідомості [59].

Психофізіологічний підхід до вивчення тривожності досліджує фізіологічні основи цього явища. О. Осадько підкреслював важливість нервової системи в адаптації людини до стресових ситуацій і її схильність до розвитку емоційних розладів, таких як тривожність. Показано, що тип нервової системи (сильний чи слабкий) може впливати на здатність людини адаптуватися до зовнішніх стресорів. У разі слабкості нервової системи або її дисфункцій, людина може бути більш схильною до розвитку тривожних реакцій [43].

Крім того, дослідження вітчизняних вчених, таких як А. Мінаєва, вказують на важливість генетичних факторів у формуванні тривожності. Наприклад, наявність певних генетичних маркерів може підвищувати ризик розвитку тривожних розладів у спадкових лініях. Водночас адаптаційні механізми нервової системи, зокрема здатність до зменшення рівня стресу, мають велике значення в регуляції емоційних реакцій, у тому числі тривожності. Вітчизняні дослідники, зокрема А. Ковалевська [22], також звертають увагу на роль біологічних факторів у розвитку тривожності в дитячому віці, зокрема на те, як нервова система дитини реагує на стресові впливи в перші роки життя. Згідно з цим підходом, тривожність може бути обумовлена як генетичними факторами, так і умовами раннього розвитку та взаємодії з оточенням [35].

Соціально-психологічний підхід до вивчення тривожності зосереджується на впливі соціального оточення на емоційну сферу людини. Психологи, зокрема А. Мазур, акцентують увагу на тому, як процеси соціалізації впливають на формування тривожності. За цим підходом, тривожність є результатом складної взаємодії індивіда з соціальним середовищем, зокрема з родиною, школою та соціальними групами. Психологічний розвиток дитини включає в себе адаптацію до соціальних норм і правил, що визначають її роль у суспільстві. У процесі соціалізації діти навчаються розпізнавати і реагувати на соціальні сигнали, які

можуть викликати тривогу, такі як вимоги до досягнень, очікування дорослих та порівняння з іншими дітьми. Вчені наголошують на важливості емоційної підтримки з боку батьків і педагогів у формуванні адекватної самооцінки і запобіганні розвитку тривожних розладів у дітей. За соціально-психологічним підходом, надмірна опіка або, навпаки, нехтування з боку дорослих можуть сприяти розвитку тривожності у дитини. Також важливу роль відіграє підтримка однолітків, оскільки дитина, яка стикається з відторгненням чи насмішками в колективі, може стати більш тривожною і менш здатною адаптуватися до соціальних вимог. Соціально-психологічний підхід наголошує на тому, що тривожність не є лише індивідуальним переживанням, а часто є результатом соціальних взаємодій і взаємодії з групами, до яких належить особа [32].

Отже, наукові підходи до вивчення проявів тривожності розкривають складну природу цього емоційного стану, враховуючи різноманітні фактори. Зарубіжні підходи (біологічний, когнітивно-біхевіоральний, психоаналітичний, екзистенційний і соціокультурний) розглядають тривожність через призму фізіологічних, когнітивних, внутрішніх конфліктів, екзистенціальних страхів і соціальних норм, що формують емоційні реакції. У вітчизняній психології поширені культурно-історичний, психофізіологічний, соціально-психологічний та соціальний підходи, які акцентують увагу на ролі соціалізації, соціальних стресорів і адаптаційних механізмів, а також взаємодії людини з її соціальним оточенням. Загалом різноманіття підходів дозволяє комплексно зрозуміти тривожність як емоційне явище, яке формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників у різних культурних контекстах.

1.2 Вікові передумови прояву тривожності у молодших школярів

Вивчення вікових передумов прояву тривожності у молодших школярів є надзвичайно важливим, оскільки саме в цей період відбувається активний етап психічного розвитку дітей, формуються основи їх емоційного реагування та адаптаційних стратегій. Тривожність у дітей молодшого шкільного віку може бути як природним етапом розвитку, так і результатом впливу різних стресових

факторів, таких як зміни в навчальній діяльності, взаємодія з однолітками, вимоги соціалізації та вплив виховання. Розуміння вікових особливостей прояву тривожності у цей період дозволяє своєчасно виявити потенційні проблеми та вплинути на формування здорових психологічних стратегій, що забезпечить більш успішну адаптацію дітей до шкільного життя і зменшить ризик розвитку серйозних емоційних розладів у майбутньому.

Зазначимо, що молодший шкільний вік (6-10 років) є важливим періодом інтенсивного розвитку, як фізичного, так і психічного. У цей час дитина переходить від безпосередньої залежності від дорослих до більш незалежної позиції, яка відображається на її поведінці, ставленні до світу та навколишніх людей. У віці 6-7 років діти починають навчатися в школі, що є великим етапом у їхньому житті. Це період активного розвитку інтелектуальних здібностей, але одночасно й період складних емоційних переживань, оскільки адаптація до нових умов навчання та соціального середовища може бути стресовою [45].

Фізичні зміни, які відбуваються в цей період, виявляються в зростанні тіла, розвитку координації рухів та удосконаленні моторики. Діти стають більш спритними, здатними виконувати складніші фізичні вправи, що є важливим для їхнього самовідчуття і розвитку самостійності. Але разом з тим відбувається активне формування основних функцій нервової системи, що впливає на їхні емоційні реакції. На цьому етапі ще не сформовані всі процеси нервової регуляції, тому діти можуть швидко переходити від радості до агресії чи сліз, що пояснюється нестабільністю емоційної регуляції [30].

Закономірно, що період молодшого шкільного віку є часом інтенсивного фізичного розвитку дитини. У цей період організм проходить через численні зміни, що мають безпосередній вплив на емоційну стійкість і загальний стан дитини. Оскільки нервова система все ще перебуває на стадії формування та адаптації до нових умов життя, будь-які зміни або стресові ситуації можуть значно впливати на поведінку та емоційний стан дитини. Зміни, які відбуваються в роботі нервової системи, можуть призводити до підвищеної чутливості до стресу, що супроводжується підвищеною тривожністю.

Слід враховувати, що фізіологічні процеси, зокрема гормональні коливання, можуть мати сильний вплив на емоційний фон, роблячи дитину більш схильною до нервових зривів або страхів. У цей період також відбувається активне формування мозку, що дає змогу дитині краще розуміти навколишній світ, але водночас може спричиняти труднощі в управлінні емоціями. Дитина може відчувати підвищену стомлюваність, частіше переживати страхи та хвилювання, а також не завжди розуміти свої емоції, що ще більше посилює тривожність. У зв'язку з фізіологічними змінами, важливо забезпечити дитині емоційну підтримку та допомогу в навчанні саморегуляції емоцій. Високий рівень тривожності, що виникає через фізіологічні зміни, може проявлятися в замкненості, агресивній поведінці або частих невиправданих страхах, що є результатом психофізіологічного стресу, який переживає дитина [44].

Психологічно діти молодшого шкільного віку починають усвідомлювати себе як особистість і розуміти свою роль у суспільстві. Вони набувають нових навичок, таких як здатність до аналізу і синтезу, розвиток пам'яті та уваги, що відкриває нові можливості для самовираження. Водночас це період, коли діти починають активно порівнювати себе з іншими, що може призводити до проблем із самооцінкою. Самооцінка в молодшому шкільному віці залежить від зовнішніх факторів, зокрема, від оцінок у школі та ставлення до них однолітків.

У зв'язку з розвитком когнітивних функцій діти починають більш усвідомлено ставитися до своїх вчинків, з'являється здатність до самоконтролю, але водночас вони ще не можуть повною мірою контролювати свої емоції. Це означає, що вони можуть бути вразливими до стресових ситуацій, таких як невдачі на уроці, конфлікти з однолітками або ж зміни в сімейному оточенні. Важливою віковою особливістю є розвиток соціальних навичок: на цьому етапі діти активно взаємодіють з однокласниками, вчителями, освоюють правила спілкування і соціальної поведінки. Цей процес є важливим для формування емоційного інтелекту, здатності до співпереживання та розуміння інших [2].

Відомо, що діти мають значний емоційний потенціал, який часто може бути як джерелом радості, так і тривоги. Вони дуже чутливі до оточуючого середовища, емоційно реагують на похвалу та критику, що може впливати на

їхню самооцінку. У зв'язку з цим, вік 6-10 років є періодом, коли вони особливо потребують стабільності та підтримки з боку дорослих. Емоційна прив'язаність до батьків і вчителів є важливим фактором у формуванні впевненості в собі. Молодші школярі вчаться регулювати свої емоції через механізми саморегуляції. Однак цей процес відбувається не одразу й потребує часу для розвитку. Вони також вчаться вирішувати проблеми, що ставляться перед ними, зокрема, завдяки розвитку критичного мислення і здібності планувати свої дії. Проте на емоційному рівні вони все ще часто звертаються до дорослих за допомогою в складних ситуаціях, що демонструє їхню залежність від дорослих [60].

З точки зору соціального розвитку, цей вік є періодом активного формування групових норм і правил. Діти починають вибудовувати відносини з однолітками, розвиваючи такі якості, як взаємодопомога, дружба, співпраця. Важливою частиною розвитку є ігор та інших форм спільної діяльності, де діти вчаться працювати в команді, обирати лідера і виконувати певні соціальні ролі. Також у молодшому шкільному віці починається формування моральних уявлень. Діти починають розуміти поняття справедливості, що стає важливим для їхніх взаємодій з іншими. Вони засвоюють соціальні правила, вчаться підкорятися інструкціям і встановленим нормам. Однак в цей період дитина все ще має обмежену здатність до абстрактного мислення, тому її уявлення про мораль та етику є конкретними і часто залежними від особистих переживань.

Перші роки навчання в школі є ключовим періодом для розвитку дитини, оскільки вона стикається з новими вимогами, формальними правилами та іншими соціальними викликами. Цей період може бути джерелом значного стресу для дитини, оскільки шкільне середовище значно відрізняється від звичного. Початкова школа передбачає адаптацію до нових умов, зокрема необхідність самостійно виконувати завдання, дотримуватися правил поведінки та взаємодіяти з новими людьми. Дитина може переживати тривогу через нові соціальні ролі та стосунки з учителями та однокласниками [76].

Відомо, що першокласники часто стикаються з труднощами в організації роботи, управлінні часом і виконанні завдань у межах обмеженого часу, що призводить до стресу. Недостатня підготовленість до самоорганізації та

неможливість адаптуватися до високих вимог можуть викликати відчуття безпорадності та тривожність у дітей. Успішність навчання також може стати важливим фактором для розвитку тривожності, оскільки діти намагаються відповідати високим вимогам батьків та вчителів. Проблеми з навчанням, труднощі в засвоєнні матеріалу або недоліки в комунікації з педагогами, можуть підвищити рівень стресу, сприяючи виникненню тривожних симптомів [6].

С. Максименко стверджує, що взаємовідносини з однокласниками також можуть бути джерелом тривоги: дитина, яка не може знайти собі місце в колективі або має труднощі з соціалізацією, може переживати з цього приводу значний стрес. Таким чином, період адаптації до шкільного середовища є критичним для розвитку дитини, і недооцінка стресових факторів, з якими стикаються школярі, може призвести до формування тривожних розладів [14].

Формування соціальних зв'язків і взаємодія з однолітками є важливою частиною розвитку дитини в молодшому шкільному віці. Це важливий період, коли дитина починає усвідомлювати свою роль у групі, взаємодіяти з іншими дітьми, встановлювати дружні стосунки та навчатись правилам соціальної взаємодії. Однак для деяких дітей цей процес може бути джерелом тривожності, особливо якщо вони мають труднощі з адаптацією в колективі. Дитина може відчувати страх бути відкинутою, знехтуваною або непотрібною для інших, що викликає стрес і посилює тривожні симптоми. Важливим фактором є також комунікація з учителями, оскільки саме вони стають для дитини першими авторитетами, і взаємодія з ними може бути як джерелом стресу, так і підтримки. Якщо дитина не може знайти спільну мову з педагогом або відчуває, що її не розуміють, це може призвести до емоційного дискомфорту та тривоги [28].

Формування стосунків із однолітками, здатність до співпраці та прийняття своєї ролі в групі – важливі фактори, які можуть сприяти як позитивній, так і негативній соціалізації, впливаючи на загальний емоційний стан і рівень тривожності у дитини. Окремо можна виділити вплив на тривожність ситуацій булінгу або соціальної ізоляції, які, на жаль, є досить поширеними у молодших класах. Діти, які переживають знущання або відчувають, що їхнє соціальне становище в групі нестабільне, можуть відчувати значний стрес, що переходить

у тривогу. У підсумку, соціальна адаптація є дуже складним і індивідуальним процесом, у якому можуть виникати як сприятливі умови для розвитку емоційної стійкості, так і фактори, що сприяють підвищеній тривожності.

Сім'я є основним фактором, який визначає емоційний розвиток дитини, а зміни в сімейному середовищі можуть значно вплинути на її психічний стан, зокрема на рівень тривожності. Батьки як вихователі можуть неусвідомлено створювати ситуації, що сприяють розвитку тривожних симптомів у дитини. Наприклад, надмірні вимоги до дитини можуть створювати постійну напругу, адже малюк не завжди здатний відповідати високим стандартам, які ставлять перед ним батьки. Високі вимоги до результатів навчання, без урахування індивідуальних особливостей дитини, можуть стати причиною хронічного стресу та тривожності [45].

Р. Солтис стверджує, що постійне порівняння з іншими дітьми, навіть якщо це робиться з благими намірами, створює у дитини відчуття неповноцінності і занепокоєння щодо власних можливостей [65]. Тривога, викликана таким порівнянням, може поступово поглиблюватися, якщо дитина відчуває, що не може досягти тих результатів, яких від неї очікують. Іншою передумовою тривожності можуть бути нестабільні сімейні стосунки. Часті сварки між батьками, розлучення чи інші сімейні проблеми можуть викликати у дитини відчуття небезпеки та непевності, що сприяє виникненню тривожних настроїв.

Враховуючи, що в цьому віці діти ще не мають достатньої здатності до емоційної саморегуляції, будь-яка нестабільність у сімейному середовищі може перетворитися на джерело стресу і тривоги. Нестабільність емоційної атмосфери вдома не тільки викликає занепокоєння, а й негативно впливає на самооцінку дитини. Вона, як стверджує П. Чопик, починає сумніватися в своїй безпеці та здатності впоратися з життєвими труднощами. Тому зміни в сімейному середовищі можуть стати вагомим чинником розвитку тривожності у дітей молодшого шкільного віку [74].

Молодші школярі, хоча і здатні відчувати різноманітні емоції, ще не мають достатньо розвинених стратегій для їх адекватного подолання, що робить їх більш вразливими до тривожних ситуацій. Вік 6-10 років є критичним для

розвитку емоційної регуляції, оскільки дитина починає активно навчатися ідентифікувати свої емоції, але ще не володіє достатньо складними механізмами для їх контролю. Коли дитина стикається з труднощами чи стресовими ситуаціями, вона може не мати відповідних способів впоратися з ними, що створює ситуацію підвищеного емоційного навантаження. У той час як дорослі зазвичай здатні знайти способи вирішення стресових ситуацій, малюки не завжди можуть зрозуміти, як контролювати свої переживання. Така емоційна незрілість проявляється у формі тривожних реакцій, наприклад, у вигляді постійного хвилювання перед невідомими ситуаціями або страху перед оцінкою з боку дорослих чи однолітків [6].

Крім того, емоційний досвід дитини часто є обмеженим через відсутність можливості для розв'язання конфліктів або управління стресом у реальних життєвих ситуаціях. Якщо дитина не вчиться конструктивно вирішувати свої проблеми чи переживання, це може призвести до того, що вона починає відчувати тривогу навіть з приводу дрібниць. Недостатній емоційний досвід також може бути пов'язаний із відсутністю моделей поведінки для подолання стресу, що веде до надмірної чутливості до ситуацій, які не повинні викликати таку реакцію. Це може бути актуально, якщо дитина не отримує емоційної підтримки від батьків чи вчителів у моменти стресу або переживання [78].

Тривожність може бути наслідком того, що дитина не знає, як справлятися з відчуттям розчарування чи невдачі, що призводить до страху перед новими викликами або навчальними завданнями. Замість того, щоб шукати способи вирішення проблем, дитина може почати уникати ситуацій, що викликають стрес, що лише посилює її тривогу. Важливою складовою є те, що діти не завжди можуть отримати необхідну допомогу у розвитку цих навичок від дорослих, якщо останні не звертають достатньої уваги на емоційний розвиток дитини. Тому недостатній емоційний досвід робить молодших школярів більш уразливими до тривожності, оскільки вони не володіють достатніми механізмами для здорового подолання стресу та управління своїми емоціями [66].

У молодшому шкільному віці діти починають активно усвідомлювати свої здібності та порівнювати себе з іншими. Це може стати основою для розвитку

тривожності, адже дитина часто почувається недостатньо успішною чи здатною. Процес формування самооцінки є важливим етапом психологічного розвитку, оскільки малюк починає оцінювати не тільки свої фізичні можливості, а й інтелектуальні, соціальні й емоційні аспекти. Важливим моментом є те, що в цьому віці діти дуже чутливі до соціальних порівнянь: вони порівнюють себе з однолітками, намагаються відповідати вимогам оточення. Це може бути стресовим фактором, оскільки навіть незначні невдачі або відмінності в результатах можуть спричиняти у дитини відчуття неповноцінності. Наприклад, якщо дитина бачить, що її друзі швидше освоюють нові навички, вона може почати переживати через свою «непідготовленість» або відставання [46].

Відчуття, що вона не відповідає стандартам, може підвищувати рівень тривожності. У деяких випадках це призводить до розвитку самоцензури, коли дитина намагається уникати ситуацій, де вона може зазнати невдачі. Водночас, тривожність може виникати через те, що дитина не отримує достатньої підтримки для формування здорової самооцінки, і часто батьки чи педагоги не надають уваги потребам дитини у позитивному зворотному зв'язку. Якщо дитина не вірить у свої сили і відчуває свою недостатність, вона може бути схильною до розвитку тривожних розладів, зокрема у формі страхів перед невдачею, боязні невизначеності, що посилює емоційну напругу.

Важливо зазначити, що в цьому віці на формування самооцінки також суттєво впливає ставлення батьків та педагогів до дитини. Постійне критичне ставлення чи відсутність підтримки може негативно позначитися на психічному стані дитини, підвищуючи її тривожність. У цьому контексті важливо надавати дітям можливості для самовираження та позитивної саморефлексії, щоб зміцнити їхню самооцінку і допомогти уникнути розвитку тривожності [25].

Молодші школярі перебувають на важливому етапі розвитку, коли їхнє світосприйняття активно змінюється, і з часом починають формуватися уявлення про майбутнє. У цьому віці діти вже здатні усвідомлювати, що існує певна невизначеність у житті, і часто це викликає у них тривогу. Вони стикаються з питаннями про своє місце у світі, що може сприяти розвитку страхів і хвилювань щодо того, що принесе майбутнє. Однією з головних причин такої тривожності

є невизначеність у результатах навчання, соціальних відносинах та інших аспектах життя. Наприклад, дитина може переживати через можливі невдачі в школі чи в стосунках з однокласниками. Якщо дитина не знає, чого очікувати від свого навчального процесу або від відносин з іншими дітьми, це може стати джерелом емоційної напруги [6].

Крім того, діти молодшого шкільного віку починають усвідомлювати, що їхнє майбутнє може залежати від ряду чинників, і ця усвідомленість може викликати у них занепокоєння. Наприклад, через високі вимоги до навчання або необхідність досягати конкретних успіхів у певних сферах, дитина може відчувати страх перед майбутнім, яке здається їй непередбачуваним і важким для досягнення. Це також може включати переживання з приводу майбутніх рішень, наприклад, вибору професії чи подальшого навчання.

Вік 6-10 років – це період, коли дитина вперше стикається з реаліями світу, і ці реалії можуть бути дуже різними, що сприяє виникненню страхів і тривоги. Крім того, у цей період діти починають усвідомлювати соціальну динаміку, в якій їхня роль не завжди зрозуміла. Вони починають переживати через можливі труднощі в спілкуванні з однолітками, оскільки соціальна інтеграція також є частиною формування їхнього уявлення про майбутнє [60].

Тривожність може зростати і через те, що діти можуть мати труднощі в управлінні своїми емоціями і переживаннями щодо майбутнього. Відсутність впевненості у власних силах та нездатність передбачити, як складуться майбутні події, може призвести до формування стійкої тривожності. Оскільки діти на цьому етапі ще не можуть осмислити всі аспекти майбутнього і звичайно не мають достатнього досвіду для цього, їхні страхи часто базуються на невизначеності і передбаченнях, які не завжди відповідають реальності.

Важливим чинником розвитку тривожності у молодших школярів є навчальна діяльність. Вона ж є однією з головних складових життя учнів, визначаючи не тільки їх інтелектуальний розвиток, а й емоційний, соціальний, а також фізичний стан. Від моменту початку навчання в школі, діти вступають у новий етап розвитку, де здобуття знань, умінь і навичок стає основною метою їхньої діяльності. Оскільки цей період характеризується інтенсивним розвитком

когнітивних процесів, навчальна діяльність стає важливою складовою особистісного та соціального розвитку дитини [40].

Отже, вивчення вікових передумов прояву тривожності у молодших школярів показує, що цей період є важливим для формування особистості дитини. Враховуючи психофізіологічні та соціальні зміни, тривожність може бути нормальним етапом адаптації до нових умов шкільного життя, але також може свідчити про недостатню емоційну підтримку або неправильні стратегії виховання. Розуміння вікових передумов дозволяє вчасно виявити тривожні симптоми та застосувати ефективні методи корекції, що допоможуть дитині краще адаптуватися до навчального процесу і соціальних взаємодій.

1.3 Соціально-психологічні чинники прояву тривожності у молодших школярів

Вивчення соціально-психологічних чинників прояву тривожності у молодших школярів є надзвичайно важливим, оскільки цей вік характеризується інтенсивним процесом соціалізації та адаптації до нових умов, що можуть викликати значний емоційний стрес. Соціальні взаємодії з однолітками, вчителями та членами родини, а також вплив культурних і соціальних норм можуть значною мірою впливати на розвиток тривожності у дітей. Соціально-психологічні чинники, такі як стиль спілкування в родині, характер взаємин у колективі, рівень підтримки з боку дорослих, можуть сприяти як розвитку, так і подоланню тривожності. Тому розуміння цих факторів є важливим для корекції та підтримки психічного здоров'я дітей, а також для створення сприятливого середовища для їхнього розвитку та навчання.

Одним із значних соціально-психологічних чинників, що можуть впливати на рівень тривожності у молодших школярів, є їхня навчальна успішність та здатність організовувати свою навчальну діяльність. У перші роки навчання діти часто зустрічаються з великими вимогами, що стосуються засвоєння нових знань та навичок. Якщо дитина має труднощі з адаптацією до навчального процесу, їй може бути важко дотримуватися вимог вчителів і виконувати завдання вчасно,

що спричиняє емоційне напруження та тривогу. Однак значно більший вплив на рівень тривожності має несформованість навчальної діяльності, зокрема відсутність навичок планування, організації власного часу, а також недостатня здатність до самостійної роботи та самоорганізації [6].

Перші роки навчання для молодших школярів часто є стресовими, оскільки вони стикаються з новими вимогами, відповідальністю та необхідністю адаптуватися до нового середовища. Це період, коли діти розвивають навички саморегуляції, організованості, уваги та пам'яті, адже навчання вимагає від них здатності зосереджуватися на пізнавальних завданнях, виконувати їх самостійно та контролювати свою діяльність. Важливим аспектом навчальної діяльності молодших школярів є засвоєння змісту навчальних предметів, таких як математика, читання, мова, природознавство та ін. Оскільки в цей віковий період формується базовий рівень знань, важливо, щоб навчання було цікаве, доступне та відповідало рівню розвитку дитини [49].

У процесі навчання молодші школярі освоюють навички планування, розв'язання проблем та самостійного мислення. Вони поступово вчаться аналізувати інформацію, порівнювати різні факти, узагальнювати та робити висновки. Ці процеси важливі для розвитку критичного мислення, яке є основою для подальшого навчання. Крім того, навчальна діяльність сприяє формуванню у дітей відчуття відповідальності за свою роботу та результати. Навчання допомагає молодшим школярам розвивати дисципліну, поважати час і зусилля, а також вчитися працювати в колективі, виконувати групові завдання.

Особливу увагу в навчальній діяльності молодших школярів слід приділяти емоційним аспектам. Зазвичай діти цього віку дуже чутливі до оцінок і реакцій з боку вчителя та однолітків, що може сильно впливати на їхню самооцінку. Невдачі в навчанні можуть викликати стрес, тривогу, розчарування, а успіхи, навпаки, сприяють розвитку впевненості в собі. Важливо, щоб вчитель створював підтримувальну атмосферу, заохочуючи дитину за зусилля, а не лише за результати. Це допомагає дитині розвивати стійкість до невдач, вчитися на помилках і продовжувати працювати над собою [60].

Навчальна діяльність у молодших школярів має також соціальний аспект. Діти активно взаємодіють з однолітками, навчаються спільно працювати, виконувати групові завдання, допомагати один одному. Через навчальну діяльність формується важлива соціальна компетентність, адже діти вчаться взаємодіяти, домовлятися, співпрацювати та вирішувати конфлікти в колективі. Це є важливим етапом у розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, взаємоповага і комунікація. Молодші школярі також вчаться застосовувати свої знання на практиці, розвиваючи тим самим свої вміння та здібності. У цьому віці діти починають розуміти, як теоретичні знання можуть бути використані в реальних життєвих ситуаціях, що сприяє розвитку творчості та винахідливості. Крім того, навчальна діяльність стимулює інтерес до пізнання світу, що дає змогу дітям розвивати не тільки свої інтелектуальні, а й емоційні та творчі здібності.

Для того, щоб навчальна діяльність приносила позитивні результати, важливо, щоб вона була організована відповідно до вікових особливостей дітей. Вчителі повинні враховувати індивідуальні потреби та інтереси кожного учня, застосовувати різноманітні методи і підходи, щоб зацікавити дитину і забезпечити їй можливість самовираження. Завдання для молодших школярів повинні бути поступово складнішими, але в той же час не надмірно важкими, щоб не викликати відчуття перевантаження і розчарування [74].

Діти, які не в змозі впоратися з вимогами навчального процесу, можуть відчувати себе неповноцінними або неадекватними в порівнянні з іншими учнями, що підвищує тривожність. Крім того, переживання від незадовільних результатів навчання можуть викликати стрес, оскільки дитина починає сумніватися у своїх здібностях, що також може впливати на її самооцінку. Важливо, щоб вчителі звертали увагу на індивідуальні потреби учнів і допомагали їм справлятися з труднощами, використовуючи різні методи підтримки та адаптації до навчального процесу. Вчасне коригування навчальної діяльності і надання підтримки можуть значно знизити рівень тривожності і допомогти дитині розвинути впевненість у своїх силах.

Взаємодія з однолітками та процес шкільної адаптації є важливими факторами, що значною мірою визначають рівень тривожності у молодших

школярів. Діти, які не можуть знайти спільної мови з однокласниками або мають труднощі в налагодженні дружніх стосунків, часто переживають відчуття ізоляції та відчуження. Соціальна адаптація у школі є складним процесом, що може бути пов'язано із різними чинниками, такими як різниця в інтелектуальних чи соціальних можливостях, відсутність підтримки з боку однолітків, або навіть досвід булінгу. Особливо важко можуть переживати такі ситуації діти, які мають низьку самооцінку або не мають достатнього досвіду для взаємодії в групах [2].

Булінг чи соціальне відторгнення від однокласників може стати серйозним фактором тривожності, оскільки дитина може відчувати страх і невпевненість у своїй здатності бути прийнятою в колективі. Це, в свою чергу, може призвести до розвитку депресивних настроїв, тривожних розладів або проблем з самооцінкою. Діти, які відчувають постійне несприйняття або навіть агресію з боку однолітків, можуть почати уникати спілкування і соціальної активності, що лише поглиблює їхні психологічні проблеми. Тому важливим є формування в класі атмосфери підтримки і взаємоповаги, розвиток навичок соціальної взаємодії і вирішення конфліктів, щоб діти могли без стресу адаптуватися до шкільного середовища та формувати здорові стосунки з однокласниками [40].

Стосунки з учителями мають вирішальне значення для психологічного благополуччя молодших школярів і можуть бути важливим соціально-психологічним чинником тривожності. У цей період діти починають активно взаємодіяти з дорослими поза межами сім'ї, і якщо вчитель має авторитарний або надмірно критичний стиль викладання, це може викликати у дитини відчуття страху і невпевненості. Діти, яких часто критикують, не підтримують або, навпаки, ставлять надмірні вимоги, починають сумніватися в своїх силах і боятися робити помилки. Це може призвести до виникнення тривожних розладів, таких як постійний страх перед оцінками, невдачами чи покаранням [13].

Крім того, відсутність емоційної підтримки з боку вчителя може створювати у дитини відчуття ізолюваності та непотрібності. Важливо, щоб педагоги були уважними до психологічних потреб своїх учнів, створювали атмосферу підтримки і довіри, заохочували їх за зусилля, а не лише за результат. Позитивне підкріплення та конструктивна критика допомагають дитині

подолати тривожність і сформувати здорове ставлення до навчання. Тому вчителі повинні бути не лише джерелом знань, а й емоційної підтримки, а також виступати в ролі наставників, що допомагають дітям розвивати впевненість у своїх силах і здатності долати труднощі [29].

Одним з основних соціально-психологічних чинників тривожності у молодших школярів є перевантаження соціальними чи навчальними вимогами. У цей період розвитку діти стають об'єктом численних вимог з боку вчителів, батьків та однолітків. Це стосується як навчальних завдань, так і соціальних очікувань. Вимоги до дитини стають все більш складними, вимагають швидкої адаптації до нових умов і соціальних ролей. Якщо дитина не здатна вчасно адаптуватися до цих вимог або відчуває їх надмірно високими, це може викликати у неї тривогу і стрес. Наприклад, занадто високі вимоги до навчання можуть призводити до перевантаження: дитина намагається виконати завдання на найвищому рівні, що може бути фізично і психологічно виснажливим. В результаті зростає рівень стресу, що може проявлятися у вигляді тривожних станів, коли дитина починає сумніватися у своїх можливостях і здібностях [41].

Аналогічно, соціальні вимоги, пов'язані із взаємодією з однолітками, можуть бути для дитини достатньо складними. Якщо молодший школяр не може відповідати очікуванням однокласників або відчуває, що не відповідає стандартам відповідної соціальної групи, це може викликати переживання невідповідності або відчуття соціальної ізоляції, що лише збільшує рівень тривожності. У таких ситуаціях важливо створювати для дітей умови, де навчальні та соціальні вимоги будуть збалансовані, а також знижувати рівень стресу через навчання емоційній саморегуляції та надання емоційної підтримки.

Іншим важливим соціально-психологічним чинником тривожності у молодших школярів є невміння керувати своїми емоційними станами і реакціями. У цей період розвитку діти активно переживають різноманітні емоції, але часто не мають достатніх навичок для їх правильного вираження чи контролю. Молодші школярі можуть відчувати сильні емоції, такі як радість, гнів, образу чи розчарування, але не вміти правильно їх регулювати. Коли дитина не здатна впоратися з емоційними сплесками, вони можуть мати руйнівний

вплив на її поведінку та емоційний стан, що призводить до виникнення тривожності [63]. Наприклад, не здатність управляти негативними емоціями, пов'язаними з невдачею або відмовою однокласників, може викликати тривогу.

Часто діти, які не вміють впоратися зі своїми емоціями, переживають різні ситуації набагато інтенсивніше, що може спричиняти відчуття занепокоєння, невпевненості чи навіть страху. Діти, які переживають надмірну тривогу через неусвідомлену емоційну реакцію на ситуацію, можуть мати труднощі з адаптацією до шкільного середовища. Невміння виражати емоції чи неадекватні емоційні реакції можуть призводити до соціальних проблем, таких як конфлікти з однолітками або труднощі у взаємодії з дорослими. Слід навчати дітей основам емоційної саморегуляції, допомагати їм розуміти свої емоції та давати інструменти для їх конструктивного вираження, що дозволить знизити рівень тривожності і покращити психоемоційний стан дитини [41].

Сімейний клімат є важливим соціально-психологічним чинником, що визначає рівень тривожності у молодших школярів. Від того, яка атмосфера панує в сім'ї, значною мірою залежить емоційний стан дитини. Нестабільність у родинних стосунках, часті конфлікти між батьками або відсутність емоційної підтримки можуть серйозно впливати на психіку дитини і бути джерелом тривожності. Коли дитина спостерігає за конфліктами, напруженістю, або навіть відчуває, що батьки не можуть підтримати її емоційно, вона може почати переживати відчуття безпорадності та страху, що підвищує рівень тривожних розладів. Крім того, відсутність емоційної підтримки, уваги або навіть надмірний контроль можуть створювати у дитини відчуття недостатньої значущості чи ізольованості, що також може бути причиною тривоги.

Надмірна увага або занадто високі вимоги від батьків можуть призвести до формування у дитини залежності від зовнішніх оцінок та підвищеного рівня стресу, оскільки дитина починає відчувати тиск для досягнення певних стандартів, що не завжди відповідають її реальним можливостям. В сім'ях, де панує тривожний тип поведінки, дитина може підсвідомо прийняти такий стиль як норму, що може сприяти розвитку тривожних розладів. Важливо, щоб батьки створювали атмосферу підтримки, стабільності та довіри, де дитина може

відчувати емоційну безпеку, що дасть змогу розвиватися без зайвих переживань. Тому на рівні сім'ї необхідно працювати над покращенням комунікації та підтримки дитини для зниження рівня її тривожності [65].

Отже, соціально-психологічні чинники, що впливають на тривожність у молодших школярів, взаємодіють між собою, створюючи складну мережу впливів. Несформованість навчальної діяльності та низька самооцінка у навчанні можуть викликати тривожність через страх перед невдачами. Проблеми в соціалізації, такі як складнощі у формуванні дружніх стосунків чи булінг, також підвищують рівень стресу у дітей. Відсутність емоційної підтримки або авторитарний стиль викладання з боку вчителів можуть сприяти розвитку невпевненості та страху. Перевантаження навчальними чи соціальними вимогами, а також невміння контролювати емоції, збільшують тривожність. Крім того, сімейна нестабільність, конфлікти між батьками та відсутність емоційної підтримки можуть поглиблювати тривожні стани у дитини. Усі ці чинники взаємодіють і можуть посилювати один одного, що робить проблему тривожності більш комплексною.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1 Організація та методики емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів

Необхідність емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів обумовлена важливістю цього вікового періоду для розвитку особистості дитини. Перші роки навчання в школі є критичними для формування когнітивних, емоційних і соціальних навичок, а також для адаптації до нових вимог середовища. Тривожність, яка виникає через різні фактори – навчальні, соціальні, емоційні – може суттєво впливати на успішність навчання та психічний стан дитини. Оскільки кожна дитина має індивідуальні особливості, важливо вивчати, як саме ці чинники проявляються у контексті молодшого шкільного віку. Це дозволить розробити ефективні стратегії підтримки і корекції, що сприятимуть зниженню рівня тривожності та забезпечать більш комфортне середовище для навчання і розвитку.

Зазначимо, що необхідність підбору відповідних діагностичних методик для емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів зумовлена важливістю точної і всебічної оцінки цього емоційного стану у дітей. Оскільки тривожність може мати різні прояви в різних аспектах життя дитини – навчанні, соціальних взаємодіях, емоційному стані – важливо застосовувати спеціалізовані методики, що дозволяють отримати глибоке розуміння природи тривожних реакцій у цьому віці. Правильний вибір діагностичних інструментів допоможе не лише оцінити рівень тривожності, а й виявити її фактори, що сприяють розвитку, та сформуванню індивідуальних підходів до корекційно-розвивальної роботи, що дасть змогу ефективно вирішувати різноманітні проблеми, пов'язані з тривожністю у молодших школярів.

Вважаємо, що з метою емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів доцільно використати такі діагностичні методики:

1. Діагностична методика «Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності)» В. Філіпса [18].
2. Діагностична методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора для дітей [4].
3. Діагностична методика «Мій клас» у модифікації Ю. Гільбуха [10].
4. Діагностична методика «Який Я?» Г. Осипової [37].

Детально охарактеризуємо визначені діагностичні методики, спрямовані на емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів.

Так, діагностична методика «Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності)» В. Філіпса є важливим інструментом для вивчення проявів тривожності у молодших школярів, що дозволяє виявити не лише загальний рівень тривожності, а й специфічні фактори, які можуть впливати на емоційний стан дитини. Методика складається з 58 питань, які мають на меті оцінити реакцію дитини на різні ситуації в школі. Діти відповідають на запитання «так» або «ні», що дозволяє визначити рівень їхнього занепокоєння щодо навчального процесу, соціальних контактів та інших шкільних аспектів.

Перед початком тестування дітям надається інструкція, яка пояснює, як правильно відповідати на запитання, наголошуючи на необхідності бути щирими у своїх відповідях. Це дозволяє знизити рівень соціальної бажаності відповідей, що може спотворювати результати. Тест проводиться письмово, і кожна дитина відповідає на питання, записуючи відповідь у вигляді «плюс» або «мінус». Такий простий підхід дозволяє створити комфортну атмосферу для дитини та уникнути зайвого стресу під час процесу тестування. При обробці результатів важливо порівнювати відповіді учня з ключем тесту. Якщо відповіді на питання не збігаються з ключем, це може свідчити про наявність тривожності. Відповіді, що не збігаються, вказують на різні емоційні реакції, які можуть бути наслідком тривожного стану дитини. Для точного аналізу результатів тесту проводиться підрахунок кількості розбіжностей і збігів з ключем, що дозволяє класифікувати

рівень тривожності. Якщо кількість розбіжностей перевищує 50%, це є показником наявності тривожних проявів у дитини. Якщо понад 75% відповідей не збігаються з ключем, це свідчить про високу тривожність.

Зазначимо, що в методиці В. Філіпса виділено 8 синдромів, кожен з яких відповідає конкретному аспекту тривожності дитини в шкільному середовищі. Перший синдром – «Загальна тривожність у школі» – оцінює загальний емоційний фон дитини, пов'язаний з її участю в шкільному житті. Цей синдром є основним показником того, як дитина адаптується до нових вимог і навантажень, пов'язаних з навчанням. «Переживання соціального стресу» – другий синдром, який характеризує емоційний стан дитини, зумовлений труднощами в соціальній адаптації, що включає взаємодію з однолітками. Цей синдром показує, наскільки дитина переживає соціальні контракти і чи виникають у неї проблеми в спілкуванні з іншими дітьми. Третій синдром – «Фрустрація потреби у досягненні успіху» – вказує на проблеми, що виникають у дитини через неможливість досягати бажаних результатів у навчанні, що може викликати стрес і тривожність. Цей синдром відображає негативний емоційний стан, пов'язаний з неуспішністю у досягненні цілей. «Страх самовираження» – четвертий синдром, що виявляється у дітей, які відчують занепокоєння при необхідності продемонструвати свої можливості чи самовиразитись у соціальному середовищі. П'ятий синдром – «Страх ситуації перевірки знань» – характеризує переживання дитини при перевірці її знань, особливо в публічних ситуаціях. Цей синдром відображає негативне ставлення до перевірок та оцінок, що може спричиняти підвищений рівень тривожності під час екзаменів або тестувань. Шостий синдром – «Страх не відповідати очікуванням оточуючих» – пов'язаний із занепокоєнням дитини щодо оцінки її досягнень іншими людьми, що може включати страх перед негативною оцінкою з боку однокласників, вчителів або батьків. «Низька фізіологічна опірність стресу» – сьомий синдром, який відображає фізіологічні особливості дитини, що знижують її здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Діти з таким синдромом мають підвищену чутливість до стресу та труднощі в його подоланні. Восьмий синдром – «Проблеми і страхи у відносинах з учителями» – показує, наскільки дитина

переживає через відносини з педагогами. Це може включати страх перед критикою або труднощі у спілкуванні з вчителями.

Загалом тест В. Філіпса дозволяє не лише визначити рівень загальної тривожності, а й детально проаналізувати фактори, які сприяють розвитку тривожних симптомів у дітей. Це робить методику цінним інструментом для психологічного вивчення і корекції тривожності у молодших школярів, адже дозволяє виявити проблеми на ранніх етапах і провести необхідну підтримку для зменшення стресових факторів в шкільному середовищі.

Шкала тривожності Дж. Тейлора є однією з найбільш відомих методик для вивчення тривожності особистості. Дитячий варіант методики було розроблено на основі дорослої шкали. Відомо, що адаптація для дітей була здійснена групою американських психологів, серед яких А. Кастанеда, Б. Маккенделс і Д. Палермо. Ця методика дозволяє виявити тривожність як стійке психологічне явище, що характерне для дітей. Вона включає 53 запитання, 42 з яких були відібрані як найбільш показові для виявлення хронічних тривожних реакцій у дітей.

Manifest Anxiety Scale (MAS), на основі якої була створена дитяча версія, дозволила виявити п'ять основних характеристик тривожності, які є важливими для розуміння тривожних реакцій у дітей. Серед цих факторів виділяються хронічна тривожність, підвищене психологічне напруження, порушення сну, відчуття особистісної неадекватності та моторна скутість. Дитячий варіант шкали також містить 11 контрольних запитань, які дають можливість виявити наявність тенденції до соціально бажаних відповідей. Це дозволяє коригувати результати тестування і забезпечити достовірність результатів. Така особливість важлива для того, щоб уникнути впливу соціальних факторів на результати тестування та дати більш об'єктивну оцінку рівня тривожності у дитини.

Крім того, методика дозволяє не лише оцінити рівень тривожності, але й визначити фактори, які можуть бути причиною цієї тривожності. Це можуть бути сімейні проблеми, стресові ситуації в школі, невирішені емоційні конфлікти або навіть фізичне нездужання. Тому вона має важливе значення не лише для діагностики тривожності, але й для розуміння її причин і розробки плану корекції поведінки. Так, шкала передбачає використання двох основних складових:

основних запитань і контрольної шкали L. Контрольна шкала L містить 11 пунктів, які спрямовані на виявлення тенденції дитини до дачі соціально схвалених відповідей. Дослідження дозволяє отримати більш точну і об'єктивну картину тривожного стану, уникаючи можливого спотворення результатів, яке може бути пов'язано з бажанням дитини дати «правильну» або «гарну» відповідь. Усі відповіді оцінюються за певною шкалою, що дозволяє визначити рівень тривожності дитини. Результати можуть бути класифіковані таким чином: якщо сума балів становить 1-2, це вказує на відсутність тривожності; від 3 до 6 – нормальний рівень тривожності; від 7 до 8 – дещо підвищений рівень тривожності; 9 – явно підвищена тривожність; 10 – дуже висока тривожність.

Вважається, що шкала є важливим інструментом для діагностики рівня тривожності у дітей, оскільки дозволяє виявити не тільки видиму тривожність, але й більш приховані стани, які можуть негативно впливати на емоційне благополуччя дитини. Важливо, що вона допомагає виявити не лише симптоми тривожності, але й інші фактори, які можуть впливати на психологічний стан дитини, наприклад, порушення сну, моторну скутість, відчуття особистісної неадекватності, а також підвищення соматичного напруження. Це дозволяє скласти більш повну картину того, як тривожність виявляється у дитини, і як вона впливає на її повсякденне життя.

Методика «Мій клас» у модифікації Ю. Гільбуха є ефективним інструментом для вивчення соціально-психологічних чинників, які впливають на тривожну поведінку молодших школярів, а також дозволяє оцінити рівень їх адаптації до шкільного колективу. Вона дає змогу виявити конструктивне або деструктивне ставлення учнів до свого класу та з'ясувати, які чинники можуть провокувати конфлікти серед дітей. Дана методика охоплює важливі аспекти шкільного життя, включаючи рівень задоволеності учнів своїм місцем у класі, усвідомлену конфліктність серед однокласників та класну згуртованість. Завдяки цьому інструменту психолог може отримати детальну картину соціально-психологічного клімату в класі та визначити, які саме чинники сприяють виникненню або загостренню конфліктної поведінки.

Методика складається з 15 запитань, поділених на п'ять блоків, кожен з яких охоплює певну сторону соціального життя дітей у школі. Перший блок стосується рівня задоволеності учнів шкільним життям, другий – конфліктності в класі, а третій – згуртованості колективу. Запитання у кожному блоці мають на меті оцінити, як учні сприймають свою роль у класі, їх взаємодію з однокласниками та вчителем. Психолог дає учням інструкцію, де пояснюється, що для кожного запитання потрібно обрати відповідь «Так» або «Ні», в залежності від того, чи погоджуються вони з наведеним твердженням. Для кожної відповіді нараховуються бали, де за «Так» ставиться 3 бали, за «Ні» – 1 бал, а за «Не знаю» або «Іноді» – 2 бали. Після цього підсумовуються бали по кожному блоку, що дає змогу отримати загальну оцінку задоволеності, конфліктності та згуртованості класу.

Особливістю методики є також використання малюнка класу, де учні повинні позначити на схемі себе та одного з друзів, вказавши їх імена. Це завдання допомагає психологу визначити, з ким з учнів класу ототожнює себе дитина, яке місце в класі вона відводить собі та своїм однокласникам, а також виявити, як учень оцінює емоційно значимі для нього ситуації в класі, зокрема взаємодію з учителем і іншими учнями. Таке завдання дозволяє оцінити, чи є в молодшого школяра позитивне сприйняття шкільного середовища та наскільки він комфортно почувається серед однокласників.

Аналіз результатів методики «Мій клас» у модифікації Ю. Гільбуха допомагає виявити різні соціально-психологічні аспекти, які можуть бути причиною конфліктної поведінки. Наприклад, якщо дитина ідентифікує себе з учнями, що знаходяться далеко від учителя або окремо від інших, це може вказувати на емоційну відчуженість і труднощі адаптації до колективу. Така позиція є ознакою емоційного неблагополуччя, яке може сприяти розвитку тривожності та інших негативних станів. Натомість ідентифікація з учнями, які спільно працюють або грають з іншими, свідчить про благополучне соціально-психологічне становище дитини та її здатність до взаємодії з однолітками. У разі, коли дитина ототожнює себе з учнями, розташованими поруч з учителем, це може свідчити про високий рівень прийняття в класі та позитивне ставлення до

шкільної діяльності. Позиція поряд з учителем може також вказувати на те, що дитина відчуває себе підтриманою вчителем і вважає його значущою фігурою у своєму житті. З іншого боку, якщо дитина обирає роль «одна» в класі, це може бути сигналом про її ізоляцію або труднощі в інтеграції в колектив, що підвищує ймовірність виникнення конфліктів і тривожних розладів.

Методика «Мій клас» дозволяє визначити не лише рівень адаптації учня до класного колективу, але й конфліктогенні чинники, які можуть сприяти проявам тривожної поведінки. Зокрема, високий рівень конфліктності у класі або низька згуртованість можуть бути пов'язані з виникненням тривоги у дітей, які відчувають себе відірваними від основної групи. Це також дозволяє з'ясувати, в якій мірі шкільне середовище сприяє розвитку соціальних навичок і емоційного комфорту. Загалом методика є значущим інструментом для дослідження соціально-психологічного клімату в класі як чинника тривожності та інших негативних емоційних станів, виявлення труднощів адаптації та соціальної інтеграції учнів молодшого шкільного віку. Вона дозволяє оцінити як позитивні, так і негативні сторони шкільного життя дітей, що може бути корисно для подальшої корекційної роботи з учнями, спрямованої на зниження рівня тривожності та покращення соціально-психологічного клімату в класі.

Методика «Який Я?» Г. Осипової є популярним інструментом для дослідження самооцінки у дітей молодшого шкільного віку, зокрема для вивчення її емоційного благополуччя. Цей тест допомагає психологам оцінити, як дитина сприймає себе, визначає рівень її самооцінки, а також дає можливість виявити потенційні проблеми у її емоційному стані. Методика передбачає, що дитина оцінює себе за десятьма різними позитивними якостями особистості, такими як «слухняність», «чесність», «дружелюбність» тощо. Психолог за допомогою спеціального протоколу задає дитині запитання і записує її відповіді. Дитина повинна відповісти «так», «ні» або «не знаю», або «іноді». У залежності від відповіді, дитині нараховуються бали: 1 бал ставиться за відповідь «так», 0 балів за «ні», а 0,5 бала – за «не знаю» або «іноді».

Після збору відповідей психолог підраховує загальну кількість балів за всіма якостями, що дозволяє оцінити рівень самооцінки дитини. Наприклад,

якщо дитина набрала 10 балів, це свідчить про дуже високу самооцінку, 8–9 балів – про високу самооцінку, 4–7 балів – про середній рівень, 2–3 бали – про низький рівень самооцінки, а 0–1 бал – про дуже низьку самооцінку. Ці результати допомагають психологу зробити висновки щодо емоційного стану дитини, зокрема виявити можливі труднощі у формуванні позитивного самосприйняття.

Слід враховувати, що самооцінка є важливою складовою емоційного благополуччя, оскільки вона відображає, наскільки дитина здатна критично оцінювати себе, свої вчинки та риси характеру. Висока самооцінка може бути ознакою гармонійного емоційного розвитку, в той час як низька самооцінка часто свідчить про наявність тривожності або інших психологічних труднощів. Тому методика «Який Я?» дозволяє не лише оцінити рівень самооцінки, але й виявити потенційні психологічні проблеми, що можуть сприяти розвитку тривожних станів у дітей. Методика дозволяє проводити аналіз емоційного стану дітей, зокрема в контексті їх тривожності. Високий рівень самооцінки може бути показником того, що дитина не боїться нових викликів, включаючи школу та взаємодію з однолітками, що знижує ймовірність тривожності. Натомість низька самооцінка часто супроводжується стресом, страхами та іншими емоційними проблемами, що може призвести до підвищеної тривожності.

Отже, для дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів підібрано такі діагностичні методики: «Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності)» В. Філіпса, «Шкала тривожності» Дж. Тейлора для дітей, «Мій клас» у модифікації Ю. Гільбуха, «Який Я?» Г. Осипової. Вважаємо, що вивчення проявів тривожності у молодших школярів за допомогою вказаних діагностичних методик дає змогу комплексно оцінити рівень тривожності, соціально-психологічний статус та адаптацію до довкілля. Кожна з методик дає можливість виявлення як зовнішніх, так і внутрішніх проявів тривожності, відзначаючи різні аспекти емоційного стану школярів.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів

Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів було проведено в березні 2025 року. У вибірку увійшли 50 здобувачів початкової освіти віком 8-9 років, котрі навчаються в закладі загальної середньої освіти «Бережанський лицей імені Віталія Скакуна». Для емпіричного вивчення психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів використано низку діагностичних методик, зокрема «Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності)» В. Філіпса, «Шкала тривожності» Дж. Тейлора для дітей, а також «Мій клас» у модифікації Ю. Гільбуха і «Який Я?» Г. Осипової.

Зокрема, в емпіричному дослідженні була застосована методика шкільної тривожності В. Філіпса, яка дала змогу визначити рівні тривожності та фактори, що їх спричиняють у дітей, а також визначити взаємозв'язок тривожності з освітнім процесом. За результатами дослідження було виявлено різноманітні прояви тривожності серед учнів, що дають змогу зробити важливі висновки щодо психічного стану молодших школярів в освітньому середовищі (рис. 2.1).

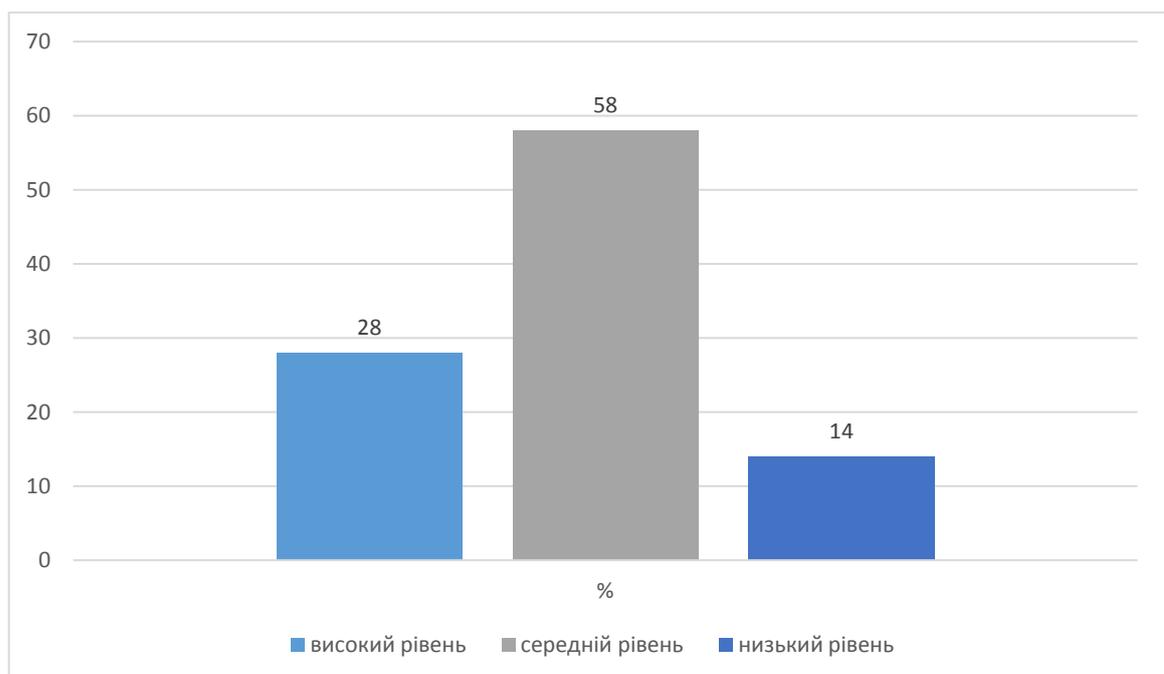


Рис. 2.1. Рівні шкільної тривожності у молодших школярів (методика В. Філіпса, %)

Так, одним з результатів дослідження стало виявлення рівнів прояву шкільної тривожності серед дітей. Аналіз показав, що 28% дітей виявляють високий рівень тривожності, 58% мають середній рівень, і лише 14% демонструють низький рівень тривожності. Ці дані вказують на те, що більшість дітей у молодшому шкільному віці піддаються значному рівню тривожності, що може бути пов'язано з різними аспектами шкільного життя. Високий рівень тривожності свідчить про значний вплив освітнього процесу на емоційний стан учнів. Таким чином, можна зробити висновок, що освітній процес справді може бути джерелом значних психоемоційних навантажень для дітей цього віку.

Методика також дозволила визначити фактори, які сприяють виникненню тривожності у молодших школярів (рис. 2.2).

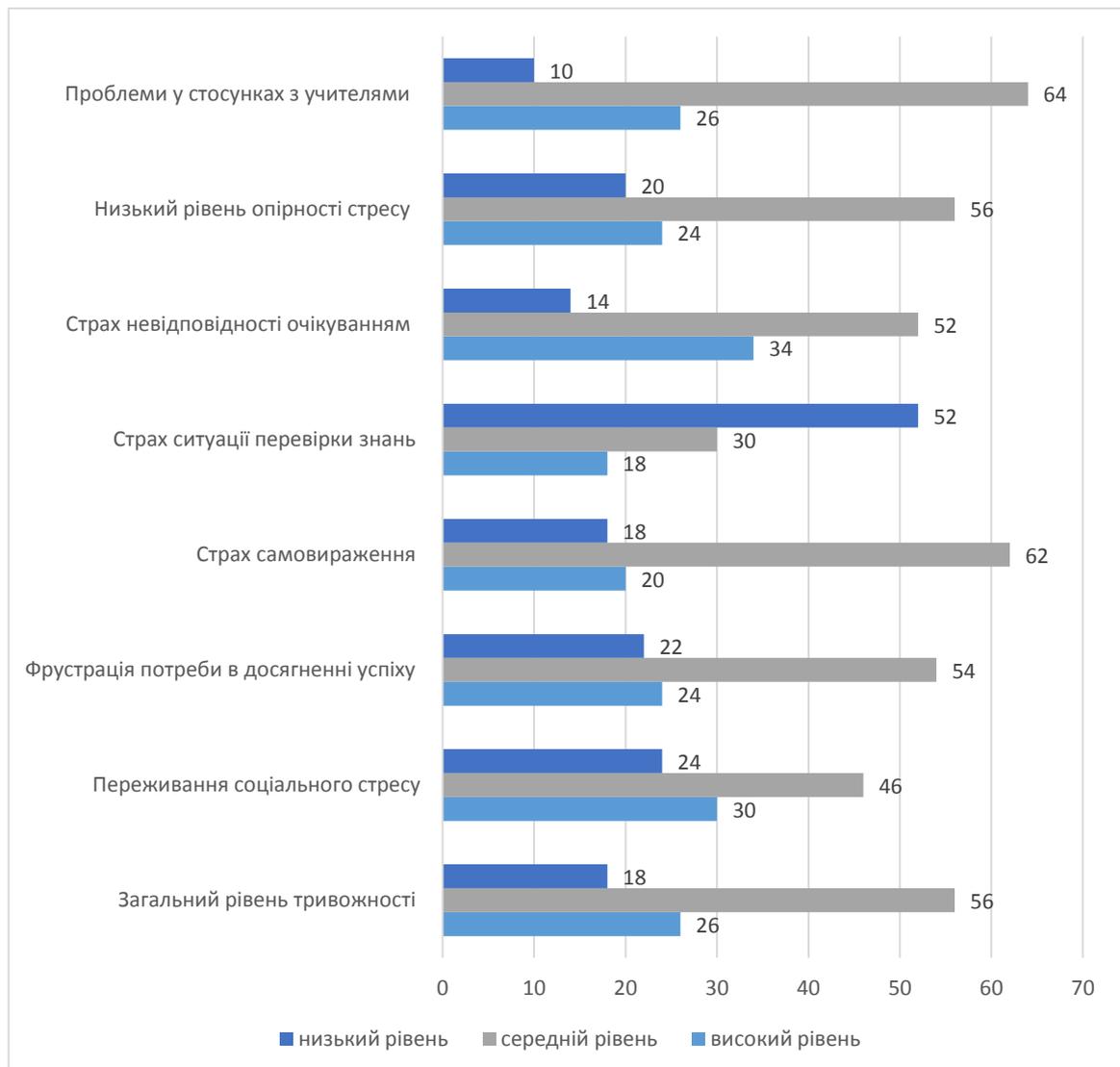


Рис. 2.2. Фактори шкільної тривожності у молодших школярів (методика В. Філіпса, %)

Результати дослідження вказують, що найвищі показники тривожності спостерігаються у дітей за фактором переживання соціального стресу. Це є важливим аспектом, оскільки в молодшому шкільному віці діти починають адаптуватися до нових соціальних умов, що включають взаємодію з однокласниками, вчителями, а також освоєння нових соціальних норм і правил. Тривожність, пов'язана з такими соціальними змінами, є природним явищем, адже діти можуть відчувати страх перед соціальними вимогами, очікуваннями і необхідністю відповідати стандартам, встановленим оточенням.

Іншим значущим фактором тривожності є «фрустрація потреби у досягненні успіху». Це вказує, що діти часто переживають через несприятливі умови, які не дають змоги задовольняти їхні прагнення до досягнень. Така фрустрація може спричиняти емоційні труднощі, які безпосередньо впливають на рівень тривожності, оскільки діти відчують невдоволення своїми результатами і почуваються неповноцінними в контексті своїх досягнень.

Що стосується фактору «страх ситуації перевірки знань», то дані дослідження показують, що цей фактор не має великого впливу на рівень тривожності у дітей. Діти не проявляють сильної тривоги в ситуаціях перевірки своїх знань або досягнень, що свідчить про їх підвищену впевненість у себе та кращу адаптацію до шкільного середовища. Це також можна пояснити тим, що з віком діти набувають досвіду в навчальному процесі і розвивають здатність краще справлятися з тиском, пов'язаним із перевітками та оцінками.

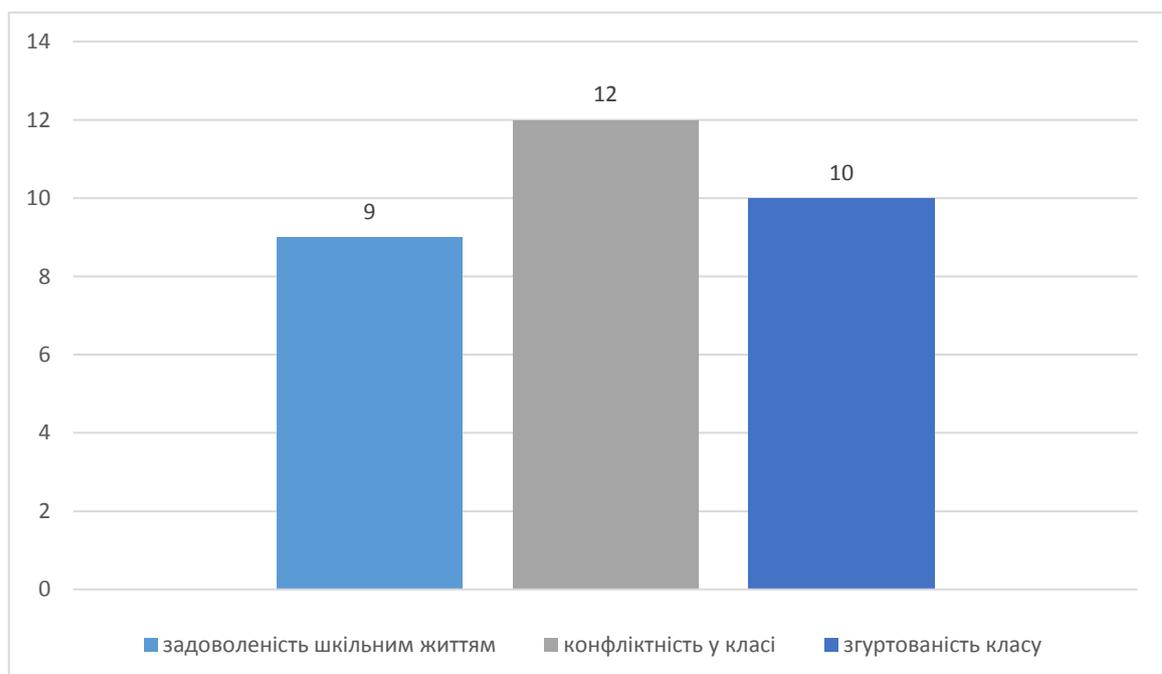
Не менш важливими факторами, які впливають на тривожність дітей, є «проблеми у стосунках з учителями» та «страх самовираження». Ці фактори також сприяють виникненню емоційних труднощів, оскільки діти можуть відчувати невпевненість у стосунках з педагогами або переживати через необхідність публічного виступу. Соціально-психологічні труднощі в стосунках з учителями можуть виникати через відчуття незрозумілості або неадекватності вимог з боку вчителів, а страх самовираження часто пов'язаний із соціальною тривожністю та страхом бути осміяним чи незрозумілим у колективі.

Найменший рівень тривожності у досліджених дітей було зафіксовано за фактором «низький рівень опірності стресу». Цей фактор загалом відображає

психофізіологічні особливості, що знижують здатність дітей адаптуватися до стресових ситуацій. Однак, незважаючи на це, низький рівень опірності стресу у дітей молодшого шкільного віку не є основним чинником тривожності, оскільки такі діти здебільшого демонструють здатність справлятися з емоційними навантаженнями, що виникають в межах шкільного процесу.

Загалом результати дослідження, що базуються на методиці В. Філіпса, свідчать про те, що тривожність у дітей молодшого шкільного віку переважно обумовлена соціальними чинниками, такими як взаємодія з однокласниками і вчителями, а також переживанням через досягнення успіху. Водночас, більш позитивні ставлення до оцінювання власних знань і помірний рівень тривожності під час перевірок є важливими ознаками розвитку впевненості в собі у цих дітей. Розуміння цих психологічних аспектів дозволяє краще підтримувати дітей у навчальному процесі та зменшувати рівень тривожності, сприяючи більш гармонійному розвитку учнів у молодшій школі.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів включало також використання методики «Мій клас» (у модифікації Ю. Гільбуха), що дало змогу вивчити соціально-особистісні чинники, що впливають на рівень тривожності (рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Чинники тривожності у молодших школярів
(методика Ю. Гільбуха, %)**

Зазначимо, що методика вимірює три основні аспекти шкільного життя: задоволеність навчанням, конфліктність у класі та згуртованість колективу, що дає змогу розглянути вплив соціальних і емоційних умов середовища на психоемоційний стан дітей. За результатами діагностики було отримано такі середні оцінки: 9 балів для задоволеності шкільним життям, 12 балів для конфліктності у класі і 10 балів для згуртованості класу. Ці показники вказують на те, що загальний рівень конфліктності серед учнів є досить високим, а згуртованість класу та задоволеність шкільним життям перебувають на значно нижчому рівні. Така ситуація свідчить про те, що клас може бути розрізним та не надто дружнім, що безпосередньо впливає на емоційний стан дітей.

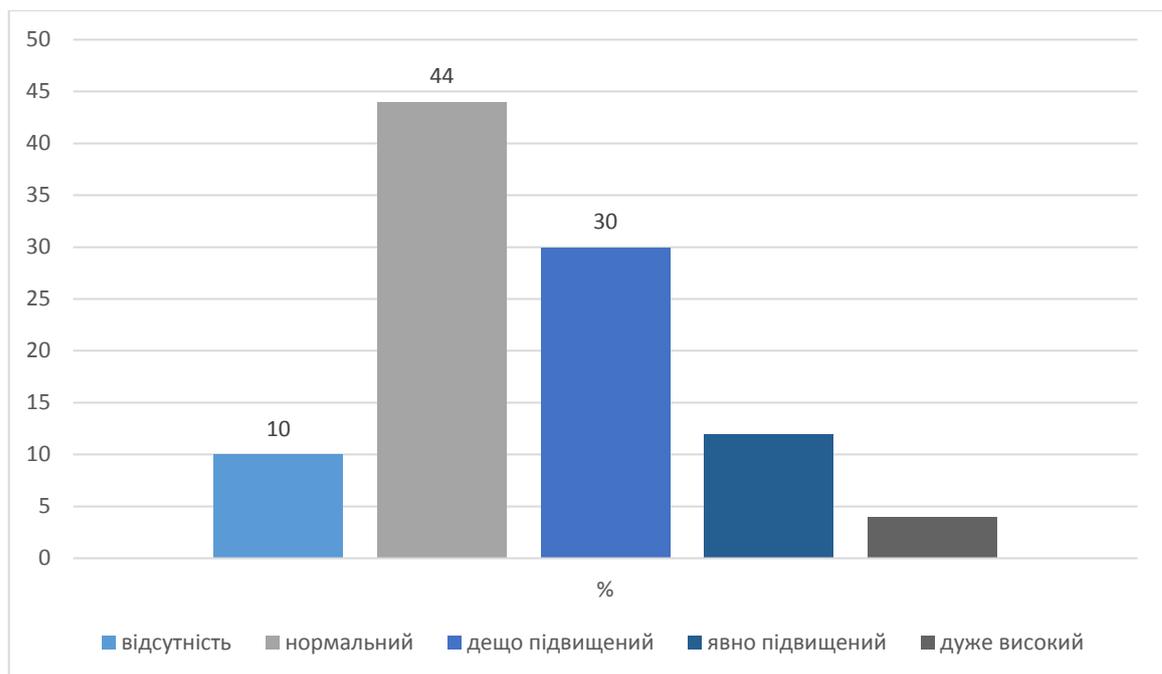
Перш за все, високий рівень конфліктності у класі є важливим чинником тривожності у молодших школярів. Конфлікти між однокласниками або з вчителями можуть створювати напружену атмосферу, що істотно погіршує соціально-психологічний клімат і призводить до переживань у дітей. Це, у свою чергу, може стати джерелом тривоги, оскільки діти можуть відчувати небезпеку або страх перед соціальними взаємодіями, боятися бути залученими до конфліктів або переживати через вже наявні непорозуміння.

Згуртованість класу, як фактор, виявляється також на досить низькому рівні, що є важливим аспектом для розуміння психологічного стану учнів. Відсутність єдності і підтримки серед однокласників може сприяти виникненню почуття ізоляції та самотності у дітей. Діти, які не відчують себе частиною колективу, можуть більше переживати через шкільне середовище, що також може спричиняти у них тривожні настрої.

Що стосується задоволеності шкільним життям, то цей показник також виявився низьким. Це може свідчити про те, що учні мають незадоволення від навчання та взаємодії в класі. Низький рівень задоволеності може бути зумовлений різними факторами, такими як недостатня увага до потреб учнів, невідповідність між їхніми очікуваннями від школи та реальним досвідом, а також проблеми в стосунках з однокласниками та педагогами. Це незадоволення створює негативний емоційний фон, що може провокувати виникнення тривоги, особливо в контексті стресових ситуацій.

Загалом, результати дослідження вказують на те, що конфліктність у класі та низька згуртованість класу є важливими факторами, які сприяють розвитку тривожності у молодших школярів. Перебування в конфліктному середовищі, а також незадоволеність шкільним життям можуть значно підвищувати рівень тривожних переживань у дітей, що вимагає покращення психологічного клімату в класі, зокрема через розвиток дружніх і підтримуючих взаємин серед учнів, зниження конфліктності та підвищення задоволеності шкільним процесом.

Для дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів було використано також шкалу тривожності Дж. Тейлора, адаптовану для дітей. Це один із найбільш популярних інструментів для вивчення тривожності особистості, який дозволяє оцінити стійкі тривожні реакції та виявити фактори, які їх спричиняють. У результаті тестування були виявлені різні рівні тривожності серед учнів (рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Рівні тривожності у молодших школярів
(методика Дж. Тейлора, %)**

Як бачимо, за шкалою Дж. Тейлора у 10% дітей зафіксовано відсутність тривожності (сумарний бал від 1 до 2). Це вказує, що учні не переживають значних стресів і здатні адаптуватися до навчального процесу без суттєвих

емоційних напружень. Однак такі діти складають лише невелику частину вибірки, що свідчить про високий рівень тривожності серед інших учнів.

У 44% учнів був зафіксований нормальний рівень тривожності (сума балів від 3 до 6). Це означає, що ці діти відчують певний рівень стресу або тривоги, але цей рівень знаходиться в межах норми і не заважає їхній здатності ефективно навчатися та адаптуватися до соціального середовища. Однак, навіть цей рівень тривожності може вказувати на незначні труднощі у навчальному процесі або в стосунках з однокласниками та вчителями.

Ще 30% дітей показали дещо підвищений рівень тривожності (сума балів від 7 до 8). Це свідчить про те, що ці учні мають деякі труднощі в адаптації, можуть переживати через стресові ситуації в школі, зокрема через контрольні роботи або соціальні взаємодії з однокласниками. Така тривожність може проявлятися в постійному емоційному переживанні за оцінки, взаємини в класі або невпевненості в своїх здібностях.

12% дітей мали явно підвищений рівень тривожності (сума балів 9), що свідчить про серйозні труднощі з адаптацією до навчального процесу та соціального середовища. Ці діти можуть часто відчувати стрес через труднощі в навчанні, невдачі в досягненні успіхів або конфлікти з однокласниками. Тривожність учнів значно впливає на емоційне та фізичне благополуччя, що може проявлятися в порушеннях сну, відчутті неадекватності, моторній скутості.

Тільки 4% дітей продемонстрували дуже високий рівень тривожності (сума балів 10). Ці учні стикаються з серйозними проблемами в емоційній регуляції та часто відчують страх, невпевненість та надмірне психологічне напруження. Тривожність може обмежувати здатність ефективно навчатися і взаємодіяти з однокласниками. Вони можуть мати серйозні порушення сну та інші фізіологічні симптоми, що свідчать про високий рівень стресу.

Аналіз результатів дослідження за допомогою шкали тривожності Дж. Тейлора дозволяє зробити висновок, що тривожність є значущим фактором для молодших школярів. 46% дітей мають або підвищений, або явно підвищений рівень тривожності, що вказує на необхідність спеціальних корекційних заходів для зниження стресу і поліпшення адаптації в школі.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів, проведене за допомогою методики «Сходинки» (В. Щур), дозволило проаналізувати характеристики емоційної самооцінки учнів цього віку. Результати, отримані за цією методикою, значно підкреслюють взаємозв'язок між рівнем самооцінки і тривожністю, що є важливим аспектом для розуміння психоемоційного стану дітей (рис. 2.5).

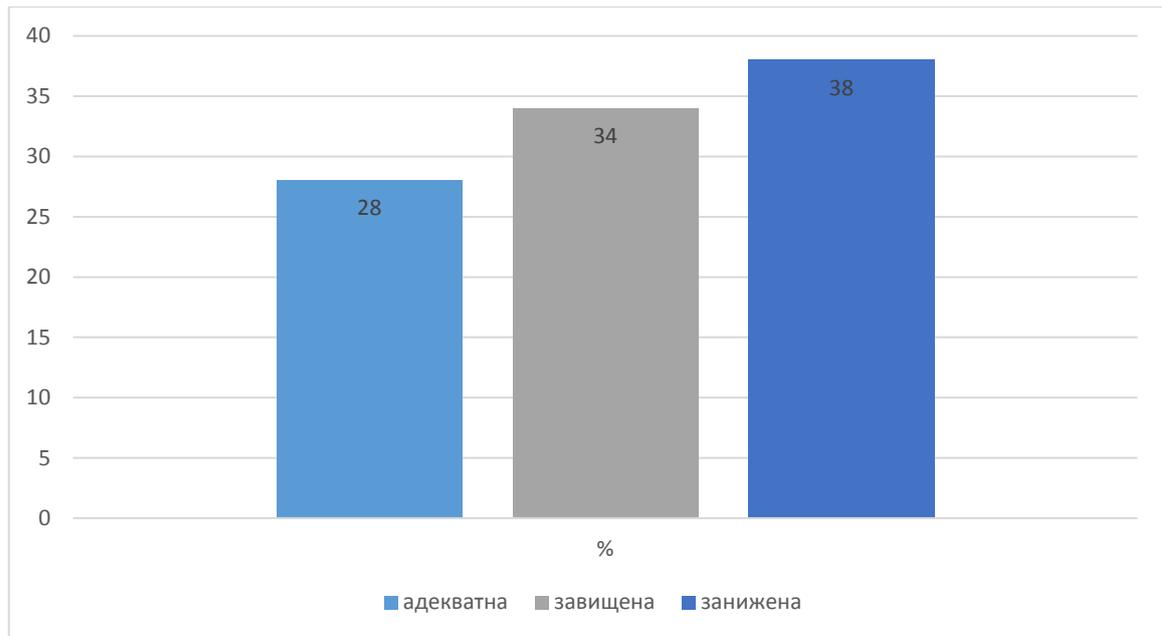


Рис. 2.5. Рівні емоційної самооцінки у молодших школярів (методика В. Щура, %)

Згідно з даними дослідження, у 28% учнів виявлено адекватну самооцінку. Це свідчить про те, що ці діти здатні критично оцінювати свої можливості, визнають як свої сильні сторони, так і недоліки, що є важливим фактором для психологічної стабільності. Проте серед них помічено, що тривожність не досягала високих рівнів, оскільки адекватна самооцінка сприяє розвитку впевненості в собі та здатності контролювати стресові ситуації.

Натомість 34% учнів продемонстрували завищену самооцінку. Це означає, що ці діти можуть мати надмірну впевненість у своїх силах і можливостях, що іноді може призводити до недооцінки реальних труднощів чи непорозумінь у навчанні. Проте завищена самооцінка не завжди є прямим показником високої тривожності, оскільки ці діти часто зберігають позитивний емоційний фон,

навіть коли стикаються з труднощами. Однак навіть у них може спостерігатися певна емоційна напруга, пов'язана з необхідністю підтримувати високий рівень самовпевненості, що часом може спричиняти стрес.

У найбільшій частки учнів (38%) зафіксовано занижену самооцінку, яка часто супроводжується невпевненістю, відчуттям нерозвиненості здібностей, а також схильністю до переживань щодо оцінок, відносин з однокласниками та вчителями. Це є важливим чинником, що прямо пов'язаний з високим рівнем тривожності. Діти з заниженою самооцінкою часто переживають через негативні оцінки власних дій, що лише підсилює їхні тривожні переживання. Вони можуть постійно сумніватися у своїй здатності досягати успіхів, що робить їх вразливими до стресових ситуацій у навчальному процесі.

Загалом бачимо, що самооцінка у молодших школярів безпосередньо пов'язана із рівнем їхньої тривожності. Чим нижчий рівень самооцінки, тим вище проявляється тривожність у дитини. Це пояснюється тим, що діти з низькою самооцінкою часто не вірять у свої сили і відчувають постійну занепокоєність щодо своїх досягнень, що, в свою чергу, знижує їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема у школі. Низька самооцінка сприяє розвитку страхів та сумнівів, що можуть переростати в тривожні реакції. Зокрема, такі діти можуть переживати через невдачі на уроках, боятися виявити себе в групі або навіть уникати соціальних ситуацій, що може ще більше поглиблювати їхню тривожність. Таким чином, це дослідження вказує на важливість роботи з емоційною самооцінкою дітей, оскільки її підвищення може зменшити рівень тривожності та сприяти психоемоційному благополуччю учнів.

У результаті узагальнення результатів усіх використаних діагностичних методик, у молодших школярів виділено три основні рівні прояву тривожності, які відображають ступінь емоційного напруження та вплив тривожних реакцій на поведінку та адаптацію дітей до шкільного середовища: високий, помірний і низький (рис. 2.6).

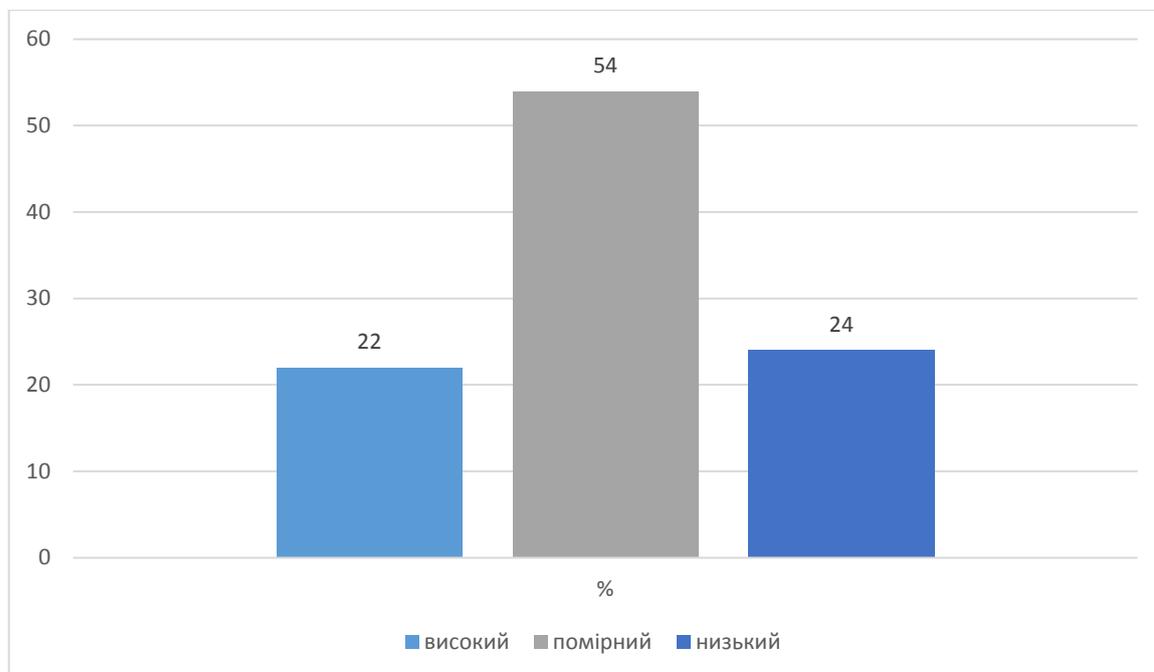


Рис. 2.6. Рівні шкільної тривожності у молодших школярів (%)

Високий рівень тривожності виявлено у 22% молодших школярів. Цей рівень характеризується вираженими симптомами, які заважають нормальній адаптації до освітнього процесу та соціального середовища. Діти з таким рівнем тривожності часто мають труднощі у взаємодії з однокласниками і вчителями, а також відчувають сильний емоційний дискомфорт через страхи, пов'язані з навчанням, перевіркою знань та соціальними взаємодіями. Вони можуть постійно переживати з приводу результатів своїх дій, що часто призводить до низької самооцінки та відчуття неадекватності. Тривожність може також проявлятися у фізіологічних симптомах, таких як порушення сну, головні болі, підвищена нервозність і навіть моторна скутість. У дітей з високим рівнем тривожності є значні труднощі в адаптації до шкільного середовища. Вони часто виявляють емоційне напруження під час будь-якої оцінки своїх знань або на уроках, відчуваючи, що їх можуть оцінити як невдах. Це може призводити до розвитку страху перед новими ситуаціями, занепокоєння через майбутні перевірки або екзамени. Їм властиво прагнення уникати ситуацій, що можуть викликати стрес, що може погіршувати їхню успішність у навчанні.

Помірний рівень тривожності виявлено у 54% молодших школярів. Цей рівень проявляється в дітей, які відчувають певний рівень емоційного стресу, але

здатні ефективно адаптуватися до більшості шкільних ситуацій. Ці діти мають переживання через виконання завдань або через стосунки з однокласниками, але ці переживання не є настільки інтенсивними, щоб значно впливати на їхню навчальну діяльність або соціальну взаємодію. Вони можуть відчувати певну тривогу перед контролями або виступами, однак це не заважає їм брати участь у навчальному процесі. У таких дітей самооцінка зазвичай є стабільною, хоча в деяких ситуаціях можуть проявлятися сумніви щодо своїх здібностей. Цей рівень тривожності часто супроводжується більш помірним проявом фізіологічних симптомів, таких як легкі головні болі або невелика нервозність. Такі діти можуть інколи переживати через неуспіхи або непорозуміння з іншими дітьми, однак здебільшого вони здатні справлятися з цими труднощами без серйозних наслідків. Ці діти можуть мати час від часу страхи щодо перевірки знань чи публічних виступів, але вони все одно здатні адаптуватися до змін і зазвичай добре справляються з навчальним навантаженням.

Низький рівень тривожності виявлено у 24% молодших школярів. Цей рівень вказує на те, що вони здебільшого комфортно почуваються в шкільному середовищі, відчуваючи невелике напруження від соціальних чи навчальних ситуацій. Для таких дітей характерна високий рівень самооцінки, що дозволяє їм впевнено ставитися до завдань, які ставляться перед ними в класі. Вони зазвичай не переживають через оцінки, не бояться перевірок знань і з легкістю знаходять спільну мову з однокласниками та вчителями. У дітей з низьким рівнем тривожності не спостерігається значних фізіологічних симптомів стресу, таких як порушення сну чи загальний емоційний дискомфорт. Такі школярі часто демонструють хорошу адаптацію до шкільного середовища, проявляючи високу активність на уроках, не боячись публічних виступів чи виконання завдань. Вони долають труднощі та соціальні конфлікти, відчуваючи себе впевнено і стабільно.

Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів показав наявність помірної та високої рівнів тривожності серед значної частини учасників дослідження. Зокрема, виявлено, що багато дітей демонструють підвищену емоційну напругу, що негативно впливає на їхню соціальну адаптацію та навчальну діяльність.

Частина дітей переживає сильний стрес під час виконання навчальних завдань, перевірки знань, а також у соціальних взаємодіях з однокласниками та вчителями. Такі прояви тривожності можуть бути пов'язані з низькою самооцінкою, страхом перед невдачею та відчуттям неадекватності.

Констатуємо, що рівень тривожності у молодших школярів має великий вплив на їхню поведінку, емоційну та соціальну адаптацію. Високий рівень тривожності значно ускладнює освітній процес і соціальну інтеграцію дитини, тому важливо вчасно ідентифікувати такі прояви і вживати відповідні заходи. Помірний рівень тривожності є цілком нормальним для дітей цього віку, однак і він потребує уваги, оскільки надмірні переживання можуть з часом розвинути в серйозніші емоційні проблеми. Низький рівень тривожності, хоча і є ознакою емоційної стабільності, також потребує підтримки для збереження здорової самооцінки та гармонійного розвитку дитини.

У зв'язку з наявністю значної частки молодших школярів з високим і помірним рівнями тривожності, виникає необхідність у розробці програми зниження прояву тривожності у молодших школярів, метою якої є зменшення рівня емоційного стресу та сприяння розвитку більш стабільної психологічної адаптації дітей до освітнього процесу. Програма повинна включати різноманітні методи роботи, зокрема психотерапевтичні прийоми, вправи для розвитку впевненості, а також ігри для покращення соціальної взаємодії та навичок комунікації. Крім того, важливою частиною програми має стати навчання дітей технікам релаксації та емоційної саморегуляції, що дозволить ефективно справлятися з ситуаціями стресу та знижувати рівень тривожності.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1 Програма зниження прояву тривожності у молодших школярів

Необхідність розробки програми зниження проявів тривожності у молодших школярів обумовлена зростаючою кількістю дітей, які стикаються з емоційними труднощами в умовах сучасної шкільної системи. Тривожність у цьому віці може негативно впливати на психологічне благополуччя дітей, їхню здатність до навчання та соціалізацію. Зокрема, високий рівень тривожності часто є причиною низької самооцінки, проблем у міжособистісних стосунках, порушень сну та концентрації уваги. Розробка програми зниження тривожності дозволить системно працювати над подоланням цих проблем, забезпечуючи ефективну підтримку учнів, їх психологічний розвиток та адаптацію в шкільному середовищі. Така програма є важливим етапом у створенні здорового та сприятливого психологічного клімату для учнів початкових класів.

Мета програми – зниження рівня тривожності у молодших школярів шляхом розвитку їхніх емоційно-психологічних навичок, зміцнення самооцінки та підвищення рівня адаптації до шкільного середовища, покращення їх психологічного благополуччя, створення умов для гармонійного розвитку та покращення успішності через зниження стресових факторів і тривожних реакцій.

Завдання програми:

1. Розвивати навички емоційного самоконтролю: навчити дітей способам управління своїми емоціями, технікам релаксації та самозаспокоєння.
2. Підвищувати самооцінку учнів: організувати заняття, спрямовані на формування позитивного образу себе, розвиток впевненості у власних силах.
3. Підвищити рівень соціальної адаптації: допомогти дітям розвивати комунікативні навички, покращити взаємодію з однокласниками та вчителями.
4. Запобігати розвитку негативних емоційних та поведінкових реакцій: виявляти і коригувати симптоми тривожності, знижуючи ризик розвитку хронічної тривожності або стресових розладів.

Зазначимо, що програма зниження проявів тривожності у молодших школярів організована у формі соціально-психологічного тренінгу, що дає змогу створити відповідне середовище, в якому учні можуть відкрито виражати свої почуття, вчитися новим соціальним навичкам і освоювати ефективні методи управління емоціями. Соціально-психологічний тренінг включає серію вправ, ігор, дискусій і практичних занять, що сприяють розвитку навичок емоційного самоконтролю, стресостійкості та позитивної самооцінки. Кожен етап тренінгу орієнтований на практичне застосування отриманих знань у реальних життєвих ситуаціях, зокрема в шкільному колективі. Важливим аспектом є активна взаємодія між учасниками, що дозволяє дітям ділитися своїми переживаннями, аналізувати можливі стресові ситуації та шукати шляхи їх подолання.

Основною формою роботи в межах програми є заняття, кожне з яких має чітко визначену мету та структуру, орієнтовану на зниження рівня тривожності у молодших школярів. Заняття включають різноманітні методи та форми роботи, зокрема групові дискусії, рольові ігри, вправи на розслаблення, тренування комунікативних навичок, а також техніки, спрямовані на зменшення стресу та розвитку емоційного самоконтролю. У рамках кожного заняття діти мають змогу активно брати участь у процесі навчання, що допомагає їм не лише освоїти нові стратегії поведінки, але й здобути досвід практичного застосування отриманих знань у різних ситуаціях. Заняття сприяють формуванню почуття підтримки та безпеки в групі, де кожен учасник має можливість ділитися своїми емоціями. Цей підхід забезпечує не тільки зниження тривожності, а й покращення соціальних зв'язків між дітьми, підвищення їх самооцінки та впевненості у своїх силах.

У рамках програми зниження тривожності у молодших школярів рекомендоване використання різних ігор та тренінгових вправ, які сприяють зниженню тривожності, розвитку соціальних навичок, емоційної стабільності та здатності до саморегуляції. Ігри мають на меті створити атмосферу довіри та підтримки, де діти могли вільно виражати свої емоції і досліджувати способи їх конструктивного вираження. Такі ігри, як «Емоційні пари» або «Мозаїка емоцій», допомагають дітям розпізнавати та диференціювати свої почуття, що є важливим кроком у зниженні тривожності. Тренінгові вправи спрямовані на

розвиток технік релаксації та зниження рівня фізіологічного напруження, що часто супроводжує тривожні стани. Вправи на глибоке дихання, прогресивну м'язову релаксацію, а також рольові ігри, в яких діти можуть уявити себе в різних соціальних ситуаціях і практикувати навички ефективного спілкування, допомагають знизити стрес і покращити емоційну регуляцію. Ці методи не лише допомагають зменшити тривожність, але й сприяють покращенню самопочуття дітей й підвищенню рівня адаптації до різних ситуацій як у школі, так і поза нею.

Структуру і зміст програми зниження прояву тривожності у молодших школярів відображено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма зниження прояву тривожності у молодших школярів

Тема заняття	Мета	Вправи та ігри
1. Чому ми хвилюємося?	Познайомимося з тим, що таке тривога і страхи, чому ми інколи переживаємо і як це можна зрозуміти та контролювати.	Гра «Тривога у коробці»: уявлення дітьми тривоги як коробки, яку можна відкривати або закривати залежно від ситуації. Ігрова вправа «Детективи тривоги»: діти шукають, які саме ситуації викликають страхи. Техніка «Маленькі кроки до спокою»: діти по черзі роблять кроки до уявного спокою, ділячись переживаннями.
2. Як подолати тривогу і хвилювання?	Діти навчаються ставити собі питання, щоб зрозуміти, чому вони бояться, і як за допомогою уяви і маленьких героїв впоратися з цими страхами.	Вправа «Герої проти тривоги»: створення уявного героя, який бореться з тривоگوю. Гра «Розмови зі страхами»: уявні діалоги з власними страхами, де страхи стають не такими страшними і менш лякаючими. Техніка «Калейдоскоп думок»: уявлення тривоги як спалахи в калейдоскопі, які можна змінити за допомогою позитивних думок.
3. Як перетворити тривогу на союзника?	Ми дізнаємося, як тривога може стати нашою союзницею і допомогти нам бути уважними та обережними в різних ситуаціях.	Гра «Тривога як союзник»: уявлення тривоги як помічника, що допомагає бути обережними. Гра «Дорога через тривогу»: тренування правильного реагування на стресові ситуації, використовуючи тривогу як сигнал для обережності. Вправа «Тривога, що допомагає»: пошук ситуацій, де тривога допомогла уникнути небезпеки.
4. Розфарбовуємо тривогу	За допомогою малюнків і творчих вправ навчимося бачити позитив у ситуаціях, які викликають тривогу.	Малювання «Тривога як картина»: діти малюють тривогу у вигляді кольорів або форм, які викликають у них відчуття контролю. Ігрова вправа «Справжні герої тривоги»: діти створюють історії про персонажів, які долають тривогу за допомогою творчості.

		Техніка «Розфарбування страхів»: зображення ситуацій, які викликають тривогу, і знаходження позитиву в них.
5. Моя сила – у спокої	Діти навчаються використовувати методи релаксації та глибокого дихання, щоб заспокоїтися і зменшити тривожність у важких ситуаціях.	Гра «Летючі кульки»: уявлення тривоги як кульки, що спускаються під час глибокого дихання. Вправа «Спокійна хвиля»: діти виконують техніку глибокого дихання, уявляючи, що кожен видих заспокоює їх. Гра «Повітряні кульки»: надування і видихання кульок для тренування спокою через дихання.
6. Маленькі кроки до великих досягнень	Розглянемо, як тривога може заважати братися за нові завдання, і як сміливо долати свої побоювання.	Гра «Кроки до мети»: діти визначають маленькі кроки для досягнення великих цілей, поділяючи їх на етапи. Вправа «Крок за кроком»: планування малих досягнень, що допомагають подолати великі побоювання. Ігрова вправа «Маленькі перемоги»: по черзі обговорюються успіхи, які допомогли подолати страхи.
7. Як перестати переживати через дрібниці?	Діти вивчатимуть, як контролювати свої думки і не дозволяти тривозі брати над ними верх, особливо через дрібниці.	Гра «Переживання по черзі»: діти по черзі говорять про свої переживання і шукають способи їх подолання. Вправа «Квадрат і коло»: розрізняємо важливі і неважливі проблеми. Ігрова вправа «Не переживай»: уявлення ситуацій і пошук шляхів, щоб не переживати через дрібниці.
8. Емоції під контролем?	Практичні вправи на подолання паніки та тривоги в складних або незнайомих ситуаціях.	Гра «Вгадати емоцію»: діти вгадують емоції, зображені на картках, і розповідають, коли їх відчують. Вправа «Я можу контролювати свої емоції»: діти діляться способами, як вони контролюють свої емоції в складних ситуаціях. Ігрова вправа «Керування емоціями»: діти зображають емоції і шукають способи їх контролювати.
9. Як відчувати себе впевнено?	Навчимося будувати впевненість у собі, не боятися нових людей та ситуацій, а також приймати свої емоції.	Гра «Джек-пот»: діти обирають ситуацію і виявляють свою впевненість. Вправа «Я можу»: діти записують свої сильні сторони і розповідають про них. Ігрова вправа «Впевнений герой»: уявлення себе як героя, що подолає тривогу і страхи.
10. Як перетворити тривогу на можливість?	Діти навчаються, як у стресових ситуаціях залишатися спокійними, сприймати труднощі як можливість для росту і розвитку.	Гра «Перемога через тривогу»: уявлення тривоги як виклику, що допомагає розвиватися. Ігрова вправа «Можливість в тривозі»: діти знаходять можливості для розвитку в стресових ситуаціях. Техніка «Можливість у кожній труднощі»: обговорення, як кожен стрес можна використати для розвитку.

Коротко охарактеризуємо заняття програми зниження прояву тривожності у молодших школярів (детальні розробки – у Додатку А).

Заняття 1. Чому ми хвилюємося?

Мета заняття – познайомити дітей з тим, що таке тривога і страхи, чому інколи ми переживаємо і як це можна зрозуміти та контролювати. На цьому занятті діти будуть вчитися визнавати та називати свої страхи, а також розуміти, що тривога – це природне почуття, яке можна контролювати. Спочатку проведемо вправу «Тривога у коробці», де діти уявляють, що їх тривоги можуть бути заховані в коробці. Вони уявляють, що страхи можна прибрати або залишити в коробці в залежності від ситуації. Це дозволяє дітям зрозуміти, що тривога – це не завжди погано, і що її можна контролювати. Далі проведемо гру «Детективи тривоги», в якій діти будуть по черзі називати свої страхи та шукати причини їх виникнення. Задача – допомогти кожному дитині виявити, які саме ситуації викликають у них тривогу, і зрозуміти, чому це відбувається. Ця вправа сприяє розвитку усвідомленості дітей щодо власних переживань. Після цього діти виконують вправу «Маленькі кроки до спокою», де кожен по черзі розповідає, які маленькі дії можуть допомогти йому заспокоїтись у стресових ситуаціях, таких як спокійне дихання або згадування приємних моментів. На завершення діти діляться своїми враженнями та висловлюють, що нового вони дізналися про свої страхи. Ми підсумуємо заняття і даємо дітям завдання подумати, як вони можуть допомогти собі в ситуаціях тривоги.

Заняття 2. Як подолати тривогу і хвилювання?

Мета заняття – навчити дітей ставити собі питання, щоб зрозуміти, чому вони бояться, і як за допомогою уяви і маленьких героїв впоратися з цими страхами. Діти вчитимуться використовувати уяву для подолання своїх переживань. Спочатку проводимо гру «Герої проти тривоги», діти придумують уявного героя, який бореться з тривогою. Кожен герой має свої особливості, наприклад, суперсили, які допомагають долати страхи. У вправі «Розмови зі страхами» діти намагаються вести діалог з власними страхами, уявляючи, що тривога може бути зменшена за допомогою добрих слів та розмов. Це допомагає дітям зрозуміти, що більшість страхів не так страшні, як вони здаються спочатку.

Далі проводимо гру «Калейдоскоп думок», де кожен дитина уявляє, що їх тривога – це калейдоскоп з різних кольорів і форм, які вони можуть змінити. Ця вправа допомагає дітям навчитись змінювати своє ставлення до тривоги і знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях. Після вправ діти діляться враженнями від своїх героїв і страхів, які вони змогли подолати. Підсумуємо заняття, наголошуючи на важливості уяви та творчості у боротьбі з тривоною.

Заняття 3. Як перетворити тривогу на союзника?

Мета заняття – навчити дітей перетворювати тривогу на союзника, який допомагає бути уважними і обережними у різних ситуаціях. Діти дізнаються, як страхи можна використовувати для підвищення своєї обережності і уваги. Розпочинаємо заняття з гри «Тривога як союзник», де кожен дитина придумує, як тривога може допомогти йому уникнути небезпеки або зробити правильний вибір. Виконуємо вправу «Дорога через тривогу», де діти уявляють ситуації, коли тривога може допомогти бути більш уважними, наприклад, коли потрібно подбати про безпеку чи важливість бути обережним. Завершуємо вправою «Тривога, що допомагає», в якій кожен учасник розповідає про ситуацію, де тривога допомогла йому уникнути неприємностей. Підсумовуємо, що тривога може бути не лише перешкодою, а й корисним почуттям, яке допомагає бути уважними і приймати правильні рішення. Діти обговорюють, як вони можуть використовувати тривогу в реальних життєвих ситуаціях.

Заняття 4. Розфарбовуємо тривогу

Мета заняття – допомогти дітям побачити позитив у ситуаціях, які викликають тривогу, через творчі вправи, малювання та уяву. Спочатку проводимо вправу «Тривога як картина», де діти малюють те, як вони уявляють свою тривогу. Вони можуть використовувати різні кольори та форми, щоб зобразити свої переживання. Після цього проводимо гру «Справжні герої тривоги», де кожен малює героя, який перемагає свої страхи, та вигадує історію, як цей герой долає труднощі. Це допомагає дітям зрозуміти, що навіть найбільші страхи можна подолати. У вправі «Розфарбування страхів» діти обговорюють ситуації, що викликають тривогу, і шукають у них позитивні моменти, які можуть допомогти зменшити страхи. Підсумовуємо, що за допомогою творчості

можна побачити позитив у будь-якій ситуації. Діти діляться своїми малюнками та розповідають, як змогли перетворити свої страхи на щось добре.

Заняття 5. Моя сила – у спокої

Мета заняття – навчити дітей використовувати методи релаксації та глибокого дихання для зменшення тривожності у важких ситуаціях. Починаємо з гри «Летючі кульки», де діти уявляють, що їх тривоги – це кульки, які вони можуть спускати під час глибокого дихання. У вправі «Спокійна хвиля» діти вчаться глибоко дихати, уявляючи, що кожен видих допомагає зменшити тривогу і напруження. Це допомагає навчитися заспокоюватися в стресових ситуаціях. Завершуємо вправою «Повітряні кульки», де діти «надувають» кульки, виконуючи правильне дихання, що допомагає зменшити стрес і тривогу. Підсумовуємо, що дихальні вправи можуть стати інструментами у боротьбі з тривогою. Діти діляться, як їм вдалося заспокоїтися за допомогою дихання.

Заняття 6. Маленькі кроки до великих досягнень

Мета заняття – допомогти дітям розуміти, як тривога може заважати братися за нові завдання, і як сміливо долати свої побоювання. Починаємо з гри «Кроки до мети», де діти по черзі планують маленькі кроки для досягнення своїх великих цілей, наприклад, подолати страх перед школою чи новими завданнями. У вправі «Крок за кроком» діти складають список маленьких досягнень, які допоможуть їм подолати великі страхи, і по черзі діляться своїми планами. Це допомагає їм розуміти, що великі труднощі можна подолати через маленькі кроки. У вправі «Маленькі перемоги» діти діляться своїми успіхами та перемогами, які допомогли їм подолати свої страхи. Підсумовуємо, що подолання страхів можна почати з маленьких кроків. Діти обговорюють, як вони можуть застосувати це в реальному житті.

Заняття 7. Як перестати переживати через дрібниці?

Мета заняття – навчити дітей контролювати свої думки, не дозволяти тривозі захоплювати їх через дрібниці і зосереджуватись на важливих речах. Розпочнемо заняття вправою «Тривога в коробці», де діти по черзі називають ситуації, які їх турбують, і кладуть у «коробку тривоги». Потім кожен дитина виймає одну ситуацію і обговорює, чи варто так переживати через це. Це

допомагає дітям побачити, що багато дрібниць не заслуговують на таку увагу і хвилювання. Проводимо вправу «Думки як хмари», в якій діти уявляють, що їх тривожні думки – це хмари на небі, і вони можуть просто спостерігати за ними, не дозволяючи їм контролювати себе. У цій вправі діти навчаються розпізнавати свої тривожні думки і відпускати їх, щоб не дозволяти дрібницям впливати на їх емоційний стан. Наступна вправа – «Генератор позитивних думок», де діти по черзі вигадують позитивні альтернативи для ситуацій, які їх турбують. Це допомагає зрозуміти, що навіть у важких ситуаціях можна знайти позитив. Підсумовуємо, що тривога часто виникає через малозначні ситуації, і важливо вміти їх контролювати. Діти діляться своїми переживаннями та обговорюють, як вони будуть працювати з дрібницями, що їх турбують у повсякденному житті.

Заняття 8. Емоції під контролем?

Мета заняття – допомогти дітям навчитися контролювати свої емоції, зокрема паніку і тривогу, у складних або незнайомих ситуаціях. Розпочнемо заняття вправою «Емоційний калейдоскоп», де діти обирають різні кольори для вираження своїх емоцій: червоний – для страху, синій – для спокою, жовтий – для радості, тощо. Це допомагає дітям краще розуміти свої емоції і візуалізувати їх. У вправі «Паніка під контролем» діти виконують серію фізичних вправ, які допомагають зняти напругу і паніку. Кожен рух пов'язаний із заспокоєнням – спокійне дихання, розтягування, рухи, які допомагають зняти стрес. Завершимо цей етап грою «Емоційний контроль», в якій діти отримують різні ситуації (наприклад, незнайомий клас, нове завдання) і повинні швидко реагувати на них, вибираючи відповідну стратегію для контролю своїх емоцій (дійсно заспокоїтись, знайти рішення тощо). Обговоримо з дітьми, що вони дізналися про свої емоції, як вони можуть контролювати паніку та тривогу, і чому це важливо. Діти діляться своїми враженнями від вправ і з'ясовують, як можна застосувати нові навички в реальному житті.

Заняття 9. Як відчувати себе впевнено?

Мета заняття – допомогти дітям будувати впевненість у собі, не боятися нових людей та ситуацій, а також приймати свої емоції. Почнемо з вправи «Мої сильні сторони», в якій діти по черзі розповідають про свої таланти, захоплення

та досягнення. Це дозволяє дітям зосередитися на своїх позитивних рисах і розвивати впевненість у собі. Далі проводимо вправу «Містер/Місс Упевнений», де діти створюють образи впевнених людей, які не бояться нових викликів. Діти розігрують ситуації, де вони застосовують упевненість у собі, наприклад, виступають перед класом або знайомляться з новими людьми. Наступна гра «Що я можу?» допомагає дітям відкрити свої можливості та уявити, як вони можуть діяти в складних ситуаціях, в яких зазвичай відчують невпевненість. Це допомагає створити у дітей відчуття контролю над своїм життям. Підсумуємо, що впевненість у собі допомагає долати труднощі та нові виклики. Діти діляться своїми переживаннями і планами, як будувати впевненість у повсякденному житті, зокрема в нових ситуаціях.

Заняття 10. Як перетворити тривогу на можливість?

Мета заняття – навчити дітей, як у стресових ситуаціях залишатися спокійними, сприймати труднощі як можливість для особистісного розвитку. Починаємо з гри «Можливості у кожній ситуації», де діти по черзі діляться своїми тривогами та шукають способи, як кожна з них може стати можливістю для розвитку або навчання. Проводимо вправу «Тривога як виклик», в якій кожен учасник створює список ситуацій, де тривога може стати поштовхом до розвитку або досягнення нових цілей, наприклад, тренування в спорті, навчання нових навичок. Наступна вправа – «Шлях через тривогу», де діти складають план, як можна долати труднощі і тривогу за допомогою позитивного мислення і пошуку можливостей в кожній ситуації. Підсумовуємо, що тривога – це не завжди щось негативне, і її можна використовувати для росту та розвитку. Діти обговорюють, як вони можуть застосувати ці стратегії у реальному житті для подолання своїх страхів, тривог і життєвих труднощів.

Перелічені заняття допомагають дітям зрозуміти, що тривога і страхи – це частина нашого життя, і з ними можна працювати. Застосовуючи різні вправи і ігри, діти вчаться контролювати свої емоції, долати переживання і знаходити позитивні можливості навіть у складних ситуаціях.

Отже, програма зниження прояву тривожності у молодших школярів є важливим і ефективним інструментом для розвитку емоційної стійкості дітей та

допомоги їм у подоланні тривожних станів. Завдяки комплексному підходу, що включає теоретичні знання та практичні вправи, програма дозволяє дітям краще розуміти природу своїх страхів, вчить їх контролювати емоції, знижувати рівень тривожності та справлятися з переживаннями в повсякденному житті. Протягом занять діти не тільки набувають нових навичок релаксації та самоконтролю, але й активно залучаються до процесу саморозвитку через ігри та творчі вправи, що сприяють зниженню стресу та формуванню впевненості в собі. Okремо варто відзначити значення інтерактивних методик, таких як рольові ігри, творчі завдання та групові обговорення, які дозволяють дітям розглядати ситуації з різних точок зору та вчать адаптуватися до змінюваних умов. Ці вправи дають можливість не лише побачити тривогу як природну реакцію, але й перетворити її на ресурс, який допомагає вчасно реагувати на потенційні труднощі. Загалом, програма за умов її практичного впровадження допомагає дітям зменшити рівень тривожності і розвивати важливі навички, такі як емоційна грамотність, стійкість до стресу і впевненість у собі, що є важливими факторами їх гармонійного розвитку і соціалізації. Впровадження цієї програми може суттєво покращити психоемоційне благополуччя дітей молодшого шкільного віку.

3.2. Психологічні рекомендації учителям та батькам щодо зниження прояву тривожності у молодших школярів

Необхідність розробки психологічних рекомендацій для вчителів та батьків щодо зниження прояву тривожності у молодших школярів обумовлена зростаючим рівнем стресу та емоційних переживань серед дітей цієї вікової категорії. Враховуючи, що молодші школярі знаходяться на важливому етапі розвитку, коли формуються соціально-емоційні навички і здатність справлятися з труднощами, підтримка з боку дорослих стає критично важливою. Правильне розуміння причин тривожності та надання практичних інструментів для її зниження може суттєво покращити психологічний клімат як в школі, так і вдома. Рекомендації для вчителів та батьків сприятимуть розвитку емоційної стійкості дітей, допоможуть створити сприятливу атмосферу для їх навчання і розвитку.

Сформулюємо рекомендації для вчителів щодо зниження проявів тривожності у молодших школярів:

1. Створення атмосфери безпеки і підтримки

Учителям важливо створити в класі таку атмосферу, де кожна дитина почуватиметься в безпеці і комфортно, не побоюючись, що її емоції будуть осуджені або знехтувані. Потрібно активно підтримувати відкритість у класі, щоб діти не боялися ділитися своїми переживаннями. Учитель має бути уважним до кожної дитини, і забезпечити таку атмосферу, де навіть у разі стресових ситуацій дитина буде знати, що вона може звернутися за допомогою. Це включає не лише створення фізичної безпеки, а й емоційної підтримки, коли діти можуть відчувати, що їхні переживання і тривоги важливі і мають право на існування.

2. Навчання технік саморегуляції та управління емоціями

Діти, що страждають від тривожності, повинні навчитися контролювати свої емоції, особливо в стресових ситуаціях. Вчителям слід навчати учнів основам саморегуляції, таким як глибоке дихання, релаксація, медитація або розслаблення м'язів. Включення таких вправ в навчальний процес сприяє створенню навичок управління тривожністю. Наприклад, можна робити кілька хвилин перерви під час уроків для виконання простих дихальних вправ, що допоможе дітям заспокоїтися і знизити рівень стресу. Ключовим є також надання дітям знання про те, що тривога — це нормальна реакція організму, і що її можна зменшити за допомогою певних стратегій.

3. Активне використання позитивного підкріплення та підтримки

Позитивне підкріплення є важливою частиною роботи з дітьми, які переживають тривожність. Вчителі повинні активно заохочувати дитину, коли вона проявляє спокій, сміливість або навіть намагається контролювати свою тривогу. Важливо, щоб дитина відчувала, що її зусилля підтримуються. Це не лише допомагає дітям почуватися впевненими, але й стимулює їх до подальшого розвитку. Підтримка може бути як вербальною (похвала), так і через створення спеціальних ситуацій, де дитина зможе відчути свою значущість і успіх.

4. Формування реалістичних очікувань щодо себе

Важливо допомогти дітям зрозуміти, що помилки та невдачі – це частина навчання, і що не завжди все має бути ідеальним. Вчитель повинен сприяти формуванню реалістичних очікувань від себе у дітей, акцентуючи увагу на тому, що кожен має свої можливості і темп розвитку. Діти не повинні відчувати постійний тиск, щоб бути кращими за інших або досягати високих результатів. Важливо підкреслювати, що успіх — це не лише кінцевий результат, але й процес, і важливо цінувати маленькі досягнення на шляху до великої мети.

5. Робота з груповою динамікою та розвиток співпраці

Щоб знизити рівень тривожності у дітей, важливо активно заохочувати співпрацю в класі. Діти повинні мати можливість працювати в групах, де підтримка однокласників дозволяє зменшити тривогу, пов'язану з конкуренцією або страхом зробити помилку. Спільні завдання допомагають дітям почуватися частиною групи, що також знижує ізоляцію, що може бути спричинена тривожністю. Вчитель має активно сприяти розвитку співпраці в класі, створюючи такі умови, де діти допомагають одне одному, а не суперничають.

6. Використання фізичних вправ для зняття стресу

Фізична активність є ефективним засобом зменшення тривожності. Тому вчителям слід організовувати рухливі ігри та вправи під час перерв, що дають змогу дітям відпочити від інтелектуальних навантажень і зняти накопичену напругу. Короткі фізичні вправи, танці або навіть прості вправи на розтягування м'язів можуть допомогти дітям розслаблення і поліпшити емоційний стан.

7. Робота з мотивацією та внутрішніми переживаннями дітей

Для того, щоб діти змогли подолати тривогу і страх, важливо працювати не тільки над зовнішніми умовами, але й над внутрішньою мотивацією дітей. Вчитель може допомогти учням усвідомити свої сильні сторони, можливості і ресурси, які вони мають для подолання складних ситуацій. Акцент, що дитина здатна вирішити проблему, дозволяє їй відчути впевненість і зменшити стрес.

8. Підтримка адаптації до нових ситуацій

Одним із основних джерел тривожності є нові, незнайомі ситуації, які лякають дітей. Вчителі повинні допомогти дітям адаптуватися до нових умов,

будь то нові завдання, нові люди або нові обставини. Наприклад, якщо дитина боїться нового уроку або класу, можна організувати кілька попередніх зустрічей, щоб дитина могла поступово звикнути до нового.

9. Навчання дітей справлятися з невдачами

Діти часто бояться невдач, тому що не розуміють, як з ними справлятися. Вчитель може допомогти їм змінити ставлення до помилок, розглядаючи їх як нормальну частину процесу навчання. Для цього корисно проводити рольові ігри, де діти тренуються в обробці невдач, знаходженні рішень у складних ситуаціях і відновленні після них.

10. Створення чітких правил та очікувань у класі

Діти відчують себе більш впевнено, коли чітко знають, чого від них очікують. Вчитель повинен встановити чіткі правила поведінки в класі і пояснити їх дітям таким чином, щоб вони розуміли, чому ці правила важливі. Діти повинні відчувати, що вони можуть виконувати завдання в комфортному для них темпі, не побоюючись бути осудженими за помилки.

11. Індивідуальний підхід до кожної дитини

Необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Вчитель повинен бути готовий адаптувати завдання, стиль спілкування та підхід до потреб учнів. Діти, які мають підвищену тривожність, можуть потребувати більшої уваги та особливих умов для навчання, щоб зменшити їхній стрес.

12. Робота з батьками для спільної підтримки

Вчителі повинні взаємодіяти з батьками для досягнення більшого ефекту в роботі з дітьми. Наприклад, у разі, якщо дитина молодшого шкільного віку переживає через певну ситуацію, вчитель і батьки можуть разом знайти способи підтримати дитину і допомогти їй подолати тривогу.

13. Робота з дітьми, що демонструють сильну тривожність

Деякі діти можуть мати надзвичайно високий рівень тривожності, який значно впливає на їх соціалізацію. В таких випадках вчитель може працювати з психологом для розробки індивідуальних стратегій підтримки, щоб зменшити тривожність і допомогти дитині адаптуватися до шкільного середовища.

14. Використання методів арттерапії

Арттерапія – це важливий інструмент для дітей, які переживають тривогу. Вчителі можуть інтегрувати художні заняття, малювання або ліплення в освітній процес для того, щоб діти мали можливість виразити свої емоції через творчість. Це допомагає знижувати стрес і зменшувати рівень тривожності.

15. Організація регулярної активності для зниження стресу

Для того, щоб діти змогли краще справлятися з тривогою, варто організовувати регулярні заняття або практики, спрямовані на зниження стресу. Це можуть бути йога, медитація, дихальні вправи або просто час для спокійних ігор та занять, які допоможуть знизити рівень емоційного напруження у дітей.

Сформулюємо рекомендації для батьків щодо зниження проявів тривожності у молодших школярів:

1. Створення стабільної і безпечної атмосфери вдома

Для дітей важливо, щоб вдома була атмосфера спокою і стабільності. Тривога значно зменшується, якщо дитина відчуває підтримку з боку батьків. Це означає, що батьки повинні бути готовими до того, щоб вислухати дитину і допомогти їй розібратися в емоціях. Важливо також дотримуватись звичок, таких як стабільний режим дня, що дасть дитині відчуття безпеки.

2. Відкриті розмови про емоції і переживання

Під час спілкування з дитиною важливо заохочувати її до відкритих розмов про її почуття та переживання. Дитина повинна знати, що може звернутися до батьків у будь-який момент, якщо вона переживає через певні ситуації в школі чи в її особистому житті. Це дозволяє знизити рівень стресу та тривожності, адже дитина не відчуває себе самотньою у своїх проблемах.

3. Підтримка у складних ситуаціях і нових починаннях

Коли дитина стикається з новими ситуаціями, наприклад, зі зміною школи, нового викладача чи будь-якою іншою важливою подією, батьки повинні бути готовими підтримати її в цьому процесі. Це може бути не тільки емоційна підтримка, а й допомога в підготовці до таких змін через спільне обговорення того, чого дитина може очікувати і як вона може справитися.

4. Формулювання адекватних вимог до дитини

Занадто високі вимоги до молодшого школяра можуть сприяти збільшенню тривожності. Батькам слід пам'ятати, що у дітей є свій темп розвитку і не всі можуть досягати однакових результатів на тому самому етапі навчання. Важливо допомагати дитині розвивати її здібності без надмірного тиску.

5. Залишайте час для відпочинку і розваг

Тривожність у молодших школярів може істотно збільшуватися через перевантаження навчанням, додатковими навчально-розвивальними заняттями та домашніми дорученнями. Батьки повинні забезпечити своїй дитині достатньо часу для відпочинку і розваг, що дозволяє зняти стрес і знизити рівень емоційного навантаження. Це можуть бути тихі ігри вдома, прогулянки на свіжому повітрі або заняття улюбленими хобі.

6. Навчання дітей методам саморегуляції і контролю емоцій

Допомога дітям у розумінні того, як вони можуть контролювати свої емоції і справлятися зі стресом, є важливим елементом у боротьбі з тривожністю. Батьки можуть разом з дитиною практикувати дихальні вправи, медитації або інші методи розслаблення, які дозволяють заспокоїтися в стресових ситуаціях.

7. Підтримка самостійності та відповідальності

Навчання дитини молодшого шкільного віку бути самостійною і брати на себе відповідальність за свої вчинки допомагає їй відчувати себе більш впевненою. Коли дитина відчуває, що вона може приймати рішення та несе відповідальність за свої дії, її тривожність значно зменшується.

8. Створення передбачуваного і структурованого режиму дня

Для дітей, які мають схильність до тривожності, важливо мати чіткий розклад, який дає відчуття контролю. Батькам слід забезпечити регулярність у повсякденних справах: час для сну, прийому їжі, навчання та дозвілля. Така передбачуваність знижує тривожність, оскільки дитина знає, чого очікувати, і їй не потрібно витратити емоційні ресурси на хвилювання через невизначеність.

9. Уникання надмірної критики та порівняння з іншими дітьми

Критика може посилити тривожність у дитини, особливо якщо вона порівнюється з іншими дітьми. Батькам при цьому важливо уникати порівнянь і

зосереджуватися на особистих досягненнях дитини, хвалити її за зусилля, а не лише за результат. Підтримка, похвала та визнання унікальності кожної дитини допомагають створити атмосферу прийняття і знижують рівень стресу.

10. Моделювання здорових способів справлятися зі стресом

Діти часто наслідують поведінку своїх батьків. Якщо батьки вміють конструктивно реагувати на труднощі, це може стати ефективним прикладом для дитини. Батькам слід показувати дітям, як вони самі справляються з емоціями в стресових ситуаціях, а також демонструвати здорові способи зняття напруги, наприклад, через фізичні вправи або розмови з близькими.

11. Активне слухання і емоційна підтримка

Коли дитина переживає тривогу, важливо, щоб батьки активно слухали її, не перебиваючи, і проявляли розуміння її емоцій і переживань. Батьки повинні створювати умови для відкритих розмов про те, що турбує дитину, і давати їй зрозуміти, що її емоції важливі та гідні уваги. Це дозволяє дитині відчувати підтримку, а також розвиває навички емоційної регуляції.

12. Навчання дітей приймати невдачі як частину життя

Діти з тривожністю можуть боятися помилок і невдач. Важливо, щоб батьки навчали дитину приймати невдачі як природну частину життя і навчання. Варто показати дитині, що помилки – це можливість навчитися, а не причина для розчарувань. Важливо хвалити дитину за те, що вона пробує, і за сміливість стикатися з труднощами, а не лише за результат.

13. Обмеження негативної інформації та стресових ситуацій

Діти можуть бути дуже чутливими до негативної інформації з навколишнього світу, особливо якщо вона стосується конфліктів, природних катастроф або інших тривожних подій. Батьки повинні контролювати потік інформації, яку дитина отримує, і мінімізувати її контакт з інформацією, яка може викликати у неї тривогу. Важливо також давати зрозуміти дитині, що не всі ситуації, про які вона чує, є загрозою для неї особисто.

14. Підтримка самопочуття через активні заняття на свіжому повітрі

Природа і фізична активність мають великий вплив на емоційний стан дитини. Батьки можуть організовувати прогулянки на свіжому повітрі, заняття

спортом або ігри на природі, що не лише знімають стрес, а й допомагають дітям відновлювати енергію та позитивно впливають на їхній емоційний стан. Навіть короткі прогулянки можуть значно знизити рівень тривожності у дитини.

15. Розвиток навичок вирішення проблем та критичного мислення

Щоб знизити свій рівень тривожності, дитина має вміти справлятися з проблемами й труднощами самостійно. Батьки при цьому можуть допомогти дитині розвивати навички вирішення проблем, обговорюючи різні варіанти дій у складних ситуаціях. Це дозволить дитині відчувати себе більш впевненою і зменшить її тривогу перед майбутніми викликами, оскільки вона буде знати, як вирішувати проблеми, що виникають.

Отже, психологічні рекомендації для вчителів та батьків щодо зниження прояву тривожності у молодших школярів є важливим інструментом підтримки емоційного благополуччя дітей. Вони повинні зосереджуватися на створенні безпечного, підтримуючого середовища, яке сприяє розвитку самовизначення та впевненості учнів. Вчителі можуть застосовувати різноманітні методи для зниження стресу в класі, такі як емоційно підтримуючі практики, сприяння самовираженню дітей та навчання методам саморегуляції. Батьки, у свою чергу, мають створювати сприятливу атмосферу вдома, де діти можуть відкрито обговорювати свої переживання та отримувати емоційну підтримку. Зусилля дорослих сприятимуть формуванню у дітей навичок справлятися з тривогою і страхами, що позитивно вплине на їхнє навчання та загальний розвиток.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне й емпіричне обґрунтування психологічних особливостей прояву тривожності у молодших школярів дало змогу зробити такі висновки.

1. Описано основні наукові підходи до вивчення проявів тривожності у зарубіжній та вітчизняній психології. Тривожність визначено як емоційний стан, що характеризується постійним відчуттям внутрішнього напруження й очікуванням неприємних подій або загрози, що може виникати без конкретної причини і часто супроводжується фізіологічними реакціями. Тривожність може бути як нормальною реакцією на стрес, так і проявом тривожного розладу, якщо вона має хронічний характер і значно впливає на повсякденне життя. Показано, що зарубіжні наукові підходи (біологічний, психоаналітичний, когнітивно-біхевіоральний, екзистенційний і соціокультурний) розглядають тривожність через призму фізіологічних, когнітивних факторів, внутрішніх конфліктів, екзистенціальних страхів і соціальних норм. У вітчизняній психології поширені культурно-історичний, психофізіологічний, соціально-психологічний підходи, які акцентують увагу на ролі соціалізації, соціальних стресорів і адаптаційних механізмів, а також взаємодії людини з її соціальним оточенням. Доведено, що різноманіття підходів дозволяє комплексно зрозуміти тривожність як явище, яке формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників.

2. Визначено вікові передумови прояву тривожності у молодших школярів. Вивчення вікових передумов прояву тривожності показало, що цей віковий період є важливим для формування особистості. Враховуючи психофізіологічні та соціальні зміни, тривожність може бути нормальним етапом адаптації до нових умов шкільного життя, але також може свідчити про недостатню емоційну підтримку або неправильні стратегії виховання. Розуміння вікових передумов дозволяє вчасно виявити тривожні симптоми та застосувати ефективні методи корекції, що допоможуть дитині краще адаптуватися до навчального процесу і соціальних взаємодій. Важливим чинником розвитку тривожності у молодших школярів є навчальна діяльність і пов'язані з нею чинники.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники прояву тривожності у молодших школярів. Показано, що недостатня сформованість навчальної діяльності та низька самооцінка у навчанні можуть викликати тривожність через страх перед невдачами. Проблеми в соціалізації, такі як складнощі у формуванні дружніх стосунків чи булінг, також підвищують рівень стресу у дітей. Відсутність емоційної підтримки або авторитарний стиль викладання з боку вчителів можуть сприяти розвитку невпевненості та страху. Перевантаження навчальними чи соціальними вимогами, а також невміння контролювати емоції, збільшують тривожність. Крім того, сімейна нестабільність, конфлікти між батьками та відсутність емоційної підтримки можуть поглиблювати тривожні стани у дитини. Усі ці чинники взаємодіють і можуть посилювати один одного, що робить проблему тривожності більш комплексною.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості прояву тривожності у молодших школярів. Використання методики шкільної тривожності В. Філіпса показало, що 28% дітей виявляють високий рівень шкільної тривожності, 58% мають середній рівень, і лише 14% демонструють низький рівень тривожності. Визначено фактори виникнення тривожності учнів (переживання соціального стресу, фрустрація потреби у досягненні успіху, страх ситуації перевірки знань, проблеми у стосунках з учителями, страх самовираження). Використання методики «Мій клас» (у модифікації Ю. Гільбуха) дало змогу вивчити соціально-особистісні чинники, що впливають на рівень тривожності – низька задоволеність навчанням, конфліктність у класі і незначна згуртованість класу. Використання шкали тривожності Дж. Тейлора для дітей показало відсутність тривожності у 10% дітей, нормальний рівень тривожності у 44% учнів, дещо підвищений в 30%, явно підвищений у 12%, дуже високий рівень у 4% учнів. Використання методики «Сходінки» (В. Щур) дало змогу у 28% учнів виявити адекватну самооцінку, у 34% – завищену, у 38% – занижену. У результаті узагальнення результатів усіх використаних діагностичних методик, високий рівень тривожності виявлено у 22% молодших школярів, помірний – у рівень 54%, низький – у 24%. Виявлено, що значна частина учнів демонструє підвищену емоційну напругу, що негативно впливає на соціальну адаптацію та навчальну

діяльність. Частина дітей переживає сильний стрес під час виконання навчальних завдань, перевірки знань, а також у соціальних взаємодіях з однокласниками та вчителями. Такі прояви тривожності у дітей можуть бути пов'язані з низькою самооцінкою, страхом перед невдачею та відчуттям неадекватності.

5. Обґрунтовано корекційно-розвивальну програму, мета якої – зниження рівня тривожності у молодших школярів шляхом розвитку емоційної сфери, підвищення самооцінки та адаптації до шкільного середовища, покращення психологічного благополуччя, створення умов для гармонійного розвитку та покращення успішності через зниження стресових факторів і тривожних реакцій. Завдяки комплексному підходу, що включає теоретичні знання та практичні вправи, програма дозволяє дітям розуміти природу своїх емоційних станів, вчить їх контролювати емоції, знижувати рівень тривожності та справлятися з нею в повсякденному житті. Впровадження цієї програми дасть змогу суттєво покращити психоемоційне благополуччя дітей молодшого шкільного віку. Розроблені нами психологічні рекомендації для вчителів та батьків із зниження прояву тривожності у молодших школярів також є важливим інструментом підтримки емоційного благополуччя дітей. Показано, що вчителі можуть застосовувати різноманітні методи для зниження стресу і тривоги в класі, а батьки, у свою чергу, мають створювати сприятливу атмосферу вдома. Зусилля дорослих сприятимуть формуванню у дітей навичок справлятися з тривогою і страхами, що позитивно вплине на їхнє навчання та загальний розвиток.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити апробацію розробленої програми і психологічних рекомендацій батькам і вчителям, спрямованих на зниження прояву тривожності у молодших школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусів О. Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 72-78.
2. Бастун Н. Психічні особливості учнів з високою тривожністю. *Психолог*. 2003. № 33. С. 18-20.
3. Бедлімов А.Т. Можливість зниження тривожності в учнів молодшого шкільного віку шляхом корекції їх Я-концепції. *Психологія : збірник наукових праць НПУ ім. М. Драгоманова*. Київ, 2010. Вип. 2. С. 200-205.
4. Белей М.Д., Годорів Л.Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ : Плай, 2008. 295 с.
5. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2011. Вип. 7. С. 150-157. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2011_7_17.
6. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
7. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
8. Гірняк А. Н. Психоаналіз Зигмунда Фрейда як теорія, система і соціокультурне явище. *Психологія і суспільство*. 2008. № 4. С. 33-45.
9. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду молодшого школяра. *Вісник Одеського національного університету*. 2008. Т. 13, вип. 5. С. 290-294.
10. Грінцова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика : навч.-метод. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.
11. Гуменюк О. Проблематика «Я» у психоаналітичній теорії Зигмунда Фрейда. *Психолог*. 2005. № 7 (151). С. 3-7.
12. Діти і соціум : особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: монографія / наук. ред. А. Богуш ; за ред. Н. Гавриш. Луганськ : Альма-матер, 2006. 368 с.

- 13.Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
- 14.Емоційний розвиток дитини : посібник / С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. Київ : Мікрос СВС, 2003. 112с.
- 15.Євдокимова Н. О., Іванцова Н. Б., Опанасенко Л. А. Ситуативно-проблемний підхід до вирішення 100 шкільних проблем. Миколаїв : МДУ, 2013. 504 с.
- 16.Історія психології : навчальний посібник / уклад. Н. В. Гриньова. Умань : Візаві, 2012. 209 с.
- 17.Карпенко Н. Корекція окремих видів тривожності у дітей. *Початкова школа*. 2016. № 3. С. 40-43.
- 18.Карпенко Н.В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя) : навч. посіб. Київ : Каравела, 2010. 248 с.
- 19.Качаєва А. Шкільна тривожність : її вплив на розвиток учня. *Психолог*. 2006. № 13. С. 4-16.
- 20.Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 253 с.
- 21.Клименко П.Л. Психологічна характеристика особливостей прояву тривожності учнів. *Проблеми загальної і педагогічної психології*. Київ : Любіть Україну, 2020. Том 1. Ч. 3. С. 50-53.
- 22.Ковалевська А. О. Корекція тривожності молодших школярів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія*. Ялта: РВВ КГУ, 2010. Вип. 26. С. 238-246.
- 23.Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів. *Психолог*. 2009. №11-12, березень. С. 22-23.
- 24.Корекційно-розвивальні програми : посібник / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2005. 148 с.
- 25.Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами : метод. посіб. Київ : Літера, 2014. 416 с.
- 26.Крайнюк В.М. Проективний підхід у дослідженні тривожності. *Науковий вісник ВДУ*. 1998. № 4. С. 166-168.

27. Крайнюк В.М. Становлення і розвиток феномену тривожності. *Психологія: зб. наук. пр.* Київ : КВГІ, 1998. Вип. 2 (7). С. 14-19.
28. Кузікова С.Б. Основи вікової психокорекції : навчально-методичний посібник. Суми : Мрія-1, 1996. 168 с.
29. Кузнецов М.А., Бабарикіна І.В. Шкільні страхи : види, умови прояву та шляхи подолання. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с.
30. Кутіщенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
31. Лазаренко Т. М. Роль емоційної сфери молодших школярів у навчальній діяльності. *Актуальні проблеми психології особистості та між-особистісних взаємин: матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф.* (23 квіт. 2019 р.). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. С. 20-23.
32. Мазур А.В. Тривожність як психологічна проблема особистості. *Практична психологія та соціальна робота.* 2012. №3. С. 13-17.
33. Марінушкіна О. Є., Замазій Ю. О. Порадник практичного психолога. Харків : Основа, 2007. 240 с.
34. Мартиненко С.М. Основи діагностичної діяльності вчителя початкової школи : навч. метод. посіб. Київ : Сім кольорів, 2010. 262 с.
35. Мінаєва А. Корекція підвищеної тривожності у дітей. *Психологічна газета.* 2007. № 22. С. 2-10.
36. Мовчан М. М. Феномени тривоги і страху в сучасному світі. *Філософські обрії.* 2012. № 28. С. 94-102.
37. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2009. 464 с.
38. Мороз Р. А. Проективний малюнок як засіб психодіагностики особистості. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Київ, 2018. Т. 7, вип. 18. С. 28-36.
39. Мудрак І. А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів : монографія. Луцьк : Іванюк, 2014. 279 с.
40. Нова українська школа: порадник для вчителя / за ред. Н. М. Бібік. Київ :

- НУШ, 2017. 206 с.
- 41.Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
 - 42.Онищук Л. А. Нова українська школа : реалії та перспективи. *Український педагогічний журнал*. 2018. № 1. С. 47-53.
 - 43.Осадько О. Страх тривоги : специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2014. № 13. С. 9-12.
 - 44.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
 - 45.Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2008. 432 с.
 - 46.Подоляк Л. Г. Основи вікової психології : навчальний посібник. Київ : Главник, 2006. 112 с.
 - 47.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
 - 48.Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 226 с.
 - 49.Полякова Г. Подолання тривожності в шкільному середовищі. *Психолог*. 2005. № 2. С. 10-13.
 - 50.Прасол Д.В. Психодіагностика та корекція в роботі шкільного психолога : метод. посіб. Миколаїв : Кріт, 2009. 235 с.
 - 51.Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 41. С. 302-313.
 - 52.Пригоровська Л.В. Соціалізація молодшого школяра – важлива складова розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2006. № 2. С. 112-119.
 - 53.Психологічна діагностика інтелекту, мислення, креативності дитини / упоряд. : С. Максименко, Л. Кондратенко, О. Главник. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
 - 54.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-

видав, 2006. 424 с.

55. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
56. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
57. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. В. Лемак, В. Ю. Петрищевої. Ужгород : Вид. О. Гаркуші, 2011. 616 с.
58. Романенко Н. Діагностика шкільної тривожності. *Психолог.* 2008. № 9. С. 27-33.
59. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття : навч. посіб. Київ : Либідь, 1998. 992 с.
60. Савчин М. В., Василенко П. П. Вікова психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
61. Свіденська Г. Психологічний тренінг як засіб зниження рівня тривожності. *Практична психологія та соціальна робота.* 2008. № 9. С. 34-46.
62. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ : Тайстер, 1998. 128 с.
63. Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
64. Склярєнко О. М. Психологічні особливості дитячої тривожності у контексті психокорекційної діяльності шкільного психолога. *Психологія.* Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2013. Вип. 20. С. 133-141.
65. Солтис Р. Д. Специфіка роботи практичного психолога з формування емоційної сфери дитини. *Психологія і педагогіка.* 2006. №6. С. 107-110.
66. Ставицька С. О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. *Психологія.* 1998. С. 168-173.
67. Терлецька Л. Психологія розвитку духовності засобами малюнка. Київ : Главник, 2008. 144 с.
68. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.
69. Томчук С. М. Негативні психічні стани молодших школярів та їх корекція: навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2015. 95 с.

- 70.Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНУ, 2018. 200 с.
- 71.Туриніна О. Л. Практикум з психології : навч. посіб. Київ : МАУП, 2007. 328 с.
- 72.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2017. 160 с.
- 73.Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : КСД, 2019. 288 с.
- 74.Чопик П.Д. Специфіка емоційної сфери молодших школярів. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка*. Київ, 2005. Т. V. Ч. 1. С. 25-27.
- 75.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
- 76.Шевців З. Виховання емоцій і почуттів у молодшому шкільному віці. *Початкова школа*. 2013. №10. С. 39-40.
- 77.Шевченко Н. Гіперфункція тривожності у школярів : превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 7. С. 17-22.
- 78.Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
- 79.Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття програми зниження прояву тривожності у молодших школярів

Заняття 1

Тема. «Чому ми хвилюємося?»

Мета: ознайомити дітей з поняттями тривоги та страху, допомогти їм зрозуміти, чому ми інколи переживаємо, і як це можна контролювати.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з розмови про те, що таке тривога. Психолог запитує: «Хто з вас коли-небудь хвилювався? Коли і чому ви відчували тривогу?» Діти по черзі відповідають. Це допомагає зняти напругу, встановити контакт з групою і налаштувати учасників на відкрите спілкування. Психолог пропонує сісти в коло, що сприяє створенню більш відкритої і комфортної атмосфери.

Гра «Вгадай емоцію»

Психолог пропонує дітям виконати вправу: він по черзі показує дітям картки з різними емоціями (радість, сум, тривога, страх) і запитує: «Що це за емоція? Як ви її відчуваєте? Як виглядає ця емоція?» Діти повинні назвати емоцію і показати її на своєму обличчі.

2. Основна частина

Основна частина заняття включає як теоретичну частину, так і практичні вправи. Психолог пояснює, що тривога – це природна емоція, яка виникає в нас, коли ми стикаємося з чимось новим або незнайомим. Він проводить паралель з тваринами, що теж переживають стрес в небезпечних ситуаціях, але людина може контролювати свої переживання. Тривога не завжди є поганою, інколи вона може допомогти бути уважними, але іноді вона може заважати нам діяти.

Вправа «Мої страхи»

Діти отримують аркуші паперу і фломастери. Їм пропонується намалювати те, що викликає у них страхи або хвилювання. Після цього кожен дитина

розповідає про своє малювання. Потім психолог допомагає дітям зрозуміти, що тривога і страхи – це не щось реальне, а лише уявлення, які можна змінювати. Він запитує: «Як можна змінити цей образ, щоб він став менш страшним?»

Гра «Страхи на малюнку»

Психолог роздає дітям картки з малюнками страшних ситуацій. Кожен дитина вибирає один малюнок і повинна придумати, як перетворити цю ситуацію в щось веселе чи незвичайне. Після цього діти діляться своїми ідеями.

Вправа «Змінімо свій страх»

Психолог пропонує дітям уявити свій найбільший страх і подумати, як він може виглядати смішно або як його можна перетворити на щось позитивне. Діти починають малювати і розповідати про свої «страшні» образи. З допомогою цієї вправи діти навчаються змінювати сприйняття своїх страхів.

3. Рефлексія та підсумок

В кінці заняття психолог пропонує дітям поділитися, як вони тепер сприймають тривогу і страхи. «Чи змінився ваш погляд на ці емоції після того, як ви уявили, що вони можуть бути смішними?» – запитує він. Діти по черзі висловлюються, як вони можуть справлятися зі своїми страхами, та хто з героїв, яких вони уявили, їм найбільше допоміг.

Заняття 2

Тема. «Як подолати тривогу і хвилювання?»

Мета: навчити дітей ставити собі питання, щоб зрозуміти, чому вони бояться, і як за допомогою уяви та маленьких героїв впоратися з цими страхами.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається коротким розмовним колом, де кожен з дітей розповідає про ситуацію, коли вони переживали тривогу. Психолог акцентує увагу на тому, що всі ці переживання можуть бути керованими і що важливо зрозуміти, чому виникає тривога. Психолог пропонує дітям зібратися в групи і разом знайти відповіді на питання: «Чому ми хвилюємося? Що відбувається, коли ми боїмося?»

Гра «Питання і відповіді»

Психолог задає дітям різні запитання: «Чому я хвилююся?», «Що мене лякає?» Кожен дитина повинна по черзі задати собі ці питання і знайти відповіді. Наприкінці кожен може поділитися своїми думками.

2. Основна частина

У цій частині заняття психолог пропонує дітям вправу «Тривога як друг». Діти в парі обирають ситуацію, де вони переживали тривогу (наприклад, перший день у школі чи перед важливим тестом) і намагаються зрозуміти, чому саме ця тривога допомогла їм бути уважними. Вони обговорюють, що тривога може бути сигналом для того, щоб підготуватися до чогось важливого.

Гра «Герої проти страхів»

Психолог пропонує вибрати персонажа, який найбільше подобається (це може бути супергерой, казковий персонаж або вигаданий герой) і подумати, як цей герой зміг би подолати їхній страх. Діти розповідають, як їхній герой впорався б зі страхами і хвилюванням. Потім вони створюють для свого героя «суперздібності», які допомагають справлятися з переживаннями. Це дає дітям уявлення про те, як можна подолати тривогу за допомогою позитивних образів.

Вправа «Вживання з тривоگو»

Діти уявляють себе у складній ситуації (наприклад, важкий тест, перше знайомство з новими людьми) і придумують стратегію, як вони можуть впоратися з тривоگو. Кожен дитина по черзі ділиться своїми ідеями, а психолог допомагає знайти способи, як тривогу перетворити на стимул для дій.

3. Рефлексія та підсумок

Психолог проводить рефлексію. «Як ви думаєте, що допомогло вашому герою подолати страхи?» – запитує він. Діти по черзі діляться своїми думками, вказуючи на те, що важливо – не уникати страхів, а боротися з ними. Психолог підсумовує заняття: «Тривога – це нормально, але її можна зрозуміти і подолати, якщо знайти свої внутрішні сили і героїв всередині себе».

Заняття 3

Тема. «Як перетворити тривогу на союзника?»

Мета: навчити дітей розуміти, як тривога може бути корисною, і як використовувати її для досягнення своїх цілей.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Психолог починає заняття з простого питання: «Як ви думаєте, чи може тривога бути корисною?» Діти висловлюють свої думки. Психолог пояснює, що тривога – це сигнал нашого тіла про те, що треба бути обережними, і що з її допомогою можна уникнути небезпек або правильно виконати завдання.

Гра «Тривога і ми»

Психолог пропонує дітям по черзі описати ситуацію, коли тривога допомогла їм зробити правильний вибір або бути обережними. Всі діти разом обговорюють, як тривога може допомогти.

2. Основна частина

У цій частині заняття психолог пропонує дітям вправу «Тривога як друг». Діти в парі обирають ситуацію, де вони переживали тривогу (наприклад, перший день у школі чи перед важливим тестом) і намагаються зрозуміти, чому саме ця тривога допомогла їм бути уважними. Вони обговорюють, що тривога може бути сигналом для того, щоб підготуватися до чогось важливого.

Ігрова вправа «Герої і тривога»

Психолог пропонує дітям уявити, що їхня тривога – це маленький герой, який попереджає про важливі моменти. Діти малюють цього героя та придумують, як він допомагає їм діяти обережно і вдумливо. Діти розповідають, як їхній герой допомагає їм не панікувати і знаходити вихід зі складних ситуацій.

3. Рефлексія та підсумок

Наприкінці заняття психолог запитує: «Чи змінилися ваші думки про тривогу? Чи може вона бути вашим другом?» Діти діляться своїми враженнями та відповідями. Психолог підсумовує: «Тривога може допомогти нам бути уважними та приймати правильні рішення, тому важливо зрозуміти, як її можна використовувати на свою користь».

Заняття 4

Тема. «Розфарбовуємо тривогу»

Мета: навчити дітей бачити позитив у ситуаціях, що викликають тривогу, за допомогою творчих методів.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з розмови про те, що тривога – це не завжди щось погане. Психолог запитує: «Що ви робите, коли вам стає страшно чи тривожно?» і пропонує дітям подумати, як можна змінити своє ставлення до тривоги.

Гра «Малювання емоцій»

Діти отримують аркуші паперу і фломастери. Вони повинні намалювати свою тривогу, використовуючи кольори та форми, які вони асоціюють з цією емоцією. Після цього вони обговорюють, що можна змінити в малюнку, щоб зробити його менш страшним.

2. Основна частина

Виконується вправа «Розфарбуй свою тривогу». Кожен дитина отримує аркуш паперу і фломастери. Їм пропонується намалювати образ своєї тривоги, а потім переробити її так, щоб вона стала веселою чи незвичайною. Молодші школярі можуть використовувати будь-які кольори та форми, щоб створити позитивне сприйняття тривоги.

Ігрова вправа «Тривога у фарбах»

Діти в групах діляться своїми малюнками і обговорюють, як змінили свою тривогу. Вони розповідають, що змінилось у їхньому сприйнятті, і що може допомогти перетворити тривогу на позитивну емоцію.

3. Рефлексія та підсумок

В кінці заняття діти по черзі діляться своїми думками: «Як можна змінити своє ставлення до тривоги?» Психолог підсумовує, що тривога – це нормально, і її можна контролювати за допомогою творчих методів.

Заняття 5

Тема. «Моя сила – у спокої»

Мета: навчити дітей використовувати методи релаксації та глибокого дихання, щоб зменшити тривожність у важких ситуаціях.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з розмови про важливість спокою та як часто тривога пов'язана з тим, що ми нервуємо або не можемо заспокоїтися. Психолог запитує: «Що ви робите, коли стаєте нервовими чи переживаєте?» Діти відповідають, а психолог потім пропонує методи релаксації для зменшення стресу.

Гра «Летючі кульки»

Психолог показує кульку, яку треба надути, і каже: «Уявіть, що тривога – це як повітря в кульці. Давайте разом зробимо так, щоб кулька повільно спустилася.» Діти за допомогою глибокого дихання намагаються уявити, як їхня тривога виходить з кульки, коли вони повільно видихають. Потім діти по черзі діляться, як відчувають себе після вправи.

2. Основна частина

Психолог пояснює, як важливо навчитися заспокоювати себе в складних ситуаціях, особливо коли відчуваємо тривогу. Він пропонує дітям техніку глибокого дихання, де вони вдихають через ніс, затримують дихання на кілька секунд, а потім повільно видихають через рот.

Вправа «Спокійна хвиля»

Діти сідають у коло і разом з психологом починають виконувати вправу на дихання. Кожен вдихає глибоко через ніс, затримує дихання на три секунди, а потім повільно видихає через рот. Діти намагаються уявити, що вони відчувають як хвилю, що заспокоюється, кожного разу коли вони видихають.

Гра «Повітряні кульки»

Психолог роздає дітям картки у вигляді кульок і пропонує їм уявити, що тривога – повітря в кульці. Діти по черзі надувають «кульки» і тихо видихають, щоб кулька не «лопнула», а залишалась спокійною і м'якою.

3. Рефлексія та підсумок

Після виконання вправ психолог запитує: «Як ви відчуваєте себе після дихальних вправ?» Діти діляться своїми враженнями. Психолог підсумовує, що спокій – внутрішня сила, яку кожен може розвивати, і важливо використовувати методи релаксації, коли тривога починає підніматися.

Заняття 6

Тема. «Маленькі кроки до великих досягнень»

Мета: допомогти дітям подолати страхи перед новими завданнями і навчити їх поступово долати свої побоювання.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Психолог починає заняття питанням: «Чи буває так, що вам страшно почати робити щось нове?» Діти відповідають і діляться своїми прикладами. Психолог пояснює, що кожен з нас може зробити маленький крок вперед, і поступово долати свої страхи.

Гра «Кроки до мети»

Діти отримують картки із зображенням сходів. Кожен крок на сходах – це маленька мета. Психолог пропонує дітям визначити одну свою мету і поділити її на кілька маленьких кроків. Наприклад, якщо дитина боїться виступати перед класом, перший крок може бути: «Розповісти щось однокласнику» або «Прочитати текст в групі».

2. Основна частина

Діти працюють в групах і по черзі обговорюють свої маленькі кроки до великих досягнень. Психолог допомагає кожному сформулювати конкретні, досяжні цілі і визначити, що потрібно для того, щоб зробити ці кроки.

Вправа «Крок за кроком»

Діти разом складають план своїх маленьких досягнень. Кожен малює свої маленькі кроки на картці. Потім вони прикріплюють ці картки до стіни і по черзі виконують ці кроки, обговорюючи з іншими, як їм вдалося подолати кожен етап.

Ігрова вправа «Маленькі перемоги»

Діти по черзі демонструють свої досягнення перед групою. Кожен називає маленький крок, який він зробив для подолання тривоги. Всі діти підтримують один одного аплодисментами.

3. Рефлексія та підсумок

Психолог запитує: «Що вам допомогло подолати тривогу при досягненні ваших маленьких цілей?» Діти обговорюють, як важливо робити перші кроки і вірити в себе. Психолог підсумовує: «Маленькі кроки допомагають нам відчувати себе сильними і здатними досягти великих перемог.»

Заняття 7

Тема. «Як перестати переживати через дрібниці?»

Мета: навчити дітей контролювати свої думки і не дозволяти тривозі брати над ними верх, особливо через дрібниці.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Психолог починає заняття з питання: «Чи буває так, що ми переживаємо через маленькі речі, які насправді не є такими важливими?» Діти діляться своїми прикладами. Психолог пояснює, що інколи ми хвилюємося через дрібниці, а це заважає нам зосередитися на важливих речах.

Гра «Переживання по черзі»

Діти по черзі говорять про свої переживання. Наприклад, «я переживаю, що не встигну зробити домашнє завдання». Психолог запитує: «Як би ви могли змінити це переживання, щоб воно не заважало вам?» Діти намагаються знайти позитивний підхід.

2. Основна частина

Діти вчаться ставити питання: «Чи справді ця проблема така велика? Як я можу змінити своє ставлення до цієї ситуації?» Психолог пояснює, що важливо розуміти, коли переживання є конструктивними, а коли вони просто зайві.

Вправа «Квадрат і коло»

Діти отримують аркуші паперу і малюють два геометричні фігури: квадрат і коло. Вони мають уявити, що квадрат – це їхні реальні проблеми, а коло – дрібниці, через які вони переживають. Психолог запитує: «Що важливіше, квадрат чи коло?» Діти по черзі обговорюють свої думки.

Ігрова вправа «Не переживай»

Психолог пропонує дітям уявити, що вони знаходяться в ситуації, коли переживають через дрібниці. Вони повинні придумати, як за допомогою сміху або гри зменшити тривогу. Діти обирають одну ситуацію і влаштовують сценку, як можна подолати тривогу в ній.

3. Рефлексія та підсумок

Після виконання вправ психолог запитує: «Що допомогло вам зрозуміти, що не треба переживати через дрібниці?» Діти діляться своїми думками. Психолог підсумовує: «Переживати – нормально, але важливо зосереджуватися на тому, що дійсно важливо».

Заняття 8

Тема. «Емоції під контролем?»

Мета: навчити дітей розпізнавати і контролювати свої емоції у складних або незнайомих ситуаціях.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з розмови про те, як важливо розуміти свої емоції, особливо у стресових ситуаціях. Психолог запитує: «Як ви себе почуваете, коли щось не йде за планом?» Діти обговорюють свої емоції.

Гра «Вгадати емоцію»

Психолог показує дітям картки з різними емоціями і запитує: «Що це за емоція? Коли ви її відчуваєте?» Діти по черзі вгадують емоцію і описують ситуацію, в якій вони її відчувають.

2. Основна частина

Психолог пояснює, як важливо розпізнавати емоції в собі і в інших, щоб не піддаватися паніці. Діти практикують методи самоконтролю, зокрема техніку «перенаправлення уваги», коли замість того, щоб залишатися в негативних емоціях, треба зосередитися на чомусь позитивному.

Вправа «Я можу контролювати свої емоції»

Діти сидять в колі і по черзі розповідають, що вони роблять, коли відчують, що емоції виходять з-під контролю. Психолог пропонує їм кілька варіантів реагування, наприклад, закрити очі і порахувати до десяти або уявити себе на спокійному пляжі.

Ігрова вправа «Керування емоціями»

Діти уявляють різні ситуації (наприклад, підготовка до виступу перед класом або незнайомий учитель) і мають придумати, як вони можуть зберігати спокій. Діти виконують ролі і навчаються контролювати свої емоції.

3. Рефлексія та підсумок

Психолог запитує: «Що допомогло вам впоратися з емоціями під час вправ?» Діти діляться своїми думками. Психолог підсумовує, що контроль емоцій допомагає зменшити тривогу та бути готовими до складних ситуацій.

Заняття 9

Тема. «Як відчувати себе впевнено?»

Мета: навчити дітей бути впевненими у собі, не боятися нових людей і ситуацій, а також приймати свої емоції.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з обговорення того, що таке впевненість. Психолог запитує: «Що допомагає вам почуватися впевнено?» Діти відповідають.

Гра «Джек-пот»

Психолог роздає дітям різні картки з прикладами ситуацій (наприклад, виступ на сцені, знайомство з новими людьми). Діти повинні вибрати картку і показати, як вони відчували б себе в цій ситуації.

2. Основна частина

Діти вчаться важливості позитивного мислення для розвитку впевненості в собі. Психолог пропонує їм визначити, які сильні сторони вони мають і як їх можна використовувати для подолання тривоги.

Вправа «Я можу»

Діти малюють на аркуші паперу себе, а потім записують на кожному малюнку по кілька речей, які допомагають їм бути впевненими в собі, наприклад, «Я хороший друг», «Я можу навчитися новим речам».

Ігрова вправа «Впевнений герой»

Діти обирають образ героя, який завжди залишається впевненим, і разом із ним проходять «перешкоди». Це можуть бути вигадані ситуації, де потрібно бути впевненим, щоб досягти мети.

3. Рефлексія та підсумок

Психолог запитує: «Що допомогло вам стати впевненішими під час гри?» Діти діляться своїми думками. Психолог підсумовує: «Впевненість у собі – це ключ до того, щоб не боятися нових ситуацій і можливостей.»

Заняття 10

Тема. «Як перетворити тривогу на можливість?»

Мета: навчити дітей залишатися спокійними в стресових ситуаціях, сприймати труднощі як можливості для росту і розвитку.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з розмови про те, що тривога інколи допомагає нам бути уважними, але інколи вона може заважати нам діяти. Психолог запитує: «Як ви думаєте, що може статися, якщо ми навчимося використовувати тривогу як свою силу?»

Гра «Перемога через тривогу»

Діти обирають одну стресову ситуацію, наприклад, перший день у школі, і разом обговорюють, як можна використовувати тривогу, щоб зробити цю ситуацію кращою.

2. Основна частина

Діти виконують вправу, де вони уявляють, що кожна тривога – це як виклик, який допомагає ставати сильнішими. Вони повинні намалювати свою тривогу як «важкий, але можливий виклик», який можна подолати.

Ігрова вправа «Можливість в тривозі»

Діти працюють у парах, обираючи одну стресову ситуацію. Вони разом придумують, як можна перетворити її на можливість для розвитку.

3. Рефлексія та підсумок

Психолог запитує: «Які можливості для себе ви знайшли в тривозі?»

Діти діляться своїми думками.

Психолог підсумовує: «Тривога може бути нашою помічницею, якщо ми навчимося її контролювати та використовувати для розвитку.»