

**Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка**
Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв
Кафедра мов і методики їх викладання

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

**«ШЛЯХИ ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ
ШКОЛИ»**

Виконала:

студентка VI курсу, 61 групи

Спеціальності 013 «Початкова освіта»

Фесенко Марина Василівна

Науковий керівник:

канд. пед. н., доцент Конотоп Олена Сергіївна

Чернігів – 2021

Роботу подано до розгляду «_____» _____ 2021 року.

Студентка _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Науковий керівник _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри *дошкільної та початкової освіти*
протокол № _____ від «___» _____ 2021 р.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Зав. кафедри _____
(підпис) Ірина ТУРЧИНА
(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	
1.1. Тривожність як психологічна категорія: структура й механізми тривожності особистості	6
1.2. Причини тривожності в учнів початкових класів	18
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ТЕХНОЛОГІЯ ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	
2.1. Рівні тривожності в учнів початкової школи	23
2.2. Організаційно-педагогічні умови зменшення рівня тривожності в учнів початкової школи	37
2.3. Форми і методи роботи зі зниження рівня тривожності в учнів початкової школи	43
Висновки до розділу 2	47
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	
3.1. Діагностика рівня тривожності в учнів початкових класів	49
3.2. Хід експериментальної роботи	51
3.3. Аналіз результатів експерименту	53
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Всебічний розвиток і виховання підростаючого покоління є не лише завданням, а й передумовою побудови нового гуманного та демократичного суспільства, воно вирішує основні питання розвитку держави в Україні. Рішення цього загального завдання – бути психічно та фізично здоровою людиною. У цьому контексті прикладні експериментальні дослідження, спрямовані на подолання негативних явищ, що супроводжують розвиток особистості, мають особливе значення для психолого-педагогічної науки і практики.

Через його соціально-економічні негаразди, невизначеність майбутнього, нестабільну сучасну ситуацію із зростанням насильства в суспільстві розвиток дитини все частіше супроводжується почуттям негативної модальності і, насамперед, підвищеною тривожністю, що дисгармонізує формування особистості.

Поширення тривожності серед дітей, її негативна роль у розвитку – предмет численних досліджень психологів, педагогів і лікарів. Зокрема, враховано факти прояву дитячої тривожності як вродженої психодинамічної особливості у роботах О. І. Захарова, Н. Д. Левітова, та умови та наслідки соціалізації як фактору розвитку тривожності у школярів. Доведено зв'язок між рівнем інтелекту та переживанням страху у працях І. Рантбурга, П. Поппера. Зв'язок між статтю, віком та тривожними симптомами досліджували В.І. Кочубей та Є.В. Новікова. Зв'язок тривожності з мотивацією навчання розкрив у своїх роботах А.К. Дусавицький та ін., питання соціометричного статусу та його впливу на тривожність досліджували В.Р. Кисловська, Є.В. Панасюк та ін., зв'язок між тривожністю та успішністю описували у своїх роботах А. К. Дусавицький, В.Н. Дружинін, Г. Б. Моніна [2].

Тому актуальність, соціальна значущість та недостатня розробленість проблеми зумовили вибір предмета нашого дослідження.

Мета дослідження: проаналізувати шляхи виявлення та зменшення тривожності у поведінці дітей початкових класів.

Об'єкт дослідження: феномен тривожності в учнів початкової школи.

Предмет дослідження: шляхи подолання тривожності у поведінці дітей початкових класів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з досліджуваної проблеми.
2. Виявити особливості та причини тривожності учнів початкової школи у процесі взаємодії з іншими дітьми у класі;
3. Визначити специфіку тривожних емоційних переживань у типових для учнів початкової школи життєвих ситуаціях;
4. Окреслити коло вимог та рекомендацій для педагогів зі створення умов для зменшення рівня тривожності молодших школярів;
5. Дослідити форми і методи роботи зі зниження рівня тривожності в учнів початкової школи;
6. Ознайомитись з теоретичними засадами діагностики рівня тривожності в учнів початкових класів;
7. Розробити рекомендації щодо шляхів подолання тривожності у поведінці дітей початкових класів та зробити висновки;
8. Провести діагностику рівня тривожності у школярів обраної експериментальної групи;
9. Спираючись на отримані шляхом діагностування дані, проаналізувати результати експерименту.

Методи дослідження. Для досягнення мети, розв'язання поставлених завдань нами був використаний комплекс теоретичних та емпіричних методів, до якого увійшли: аналіз, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, спостереження, бесіда, анкетування, проєктивні методики, тест тривожності, метод соціометрії, а також методи статистичної обробки кількісних даних.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що уточнено й конкретизовано зміст основних дефініцій сучасної психологічної та педагогічної науки в контексті нашого дослідження («тривожність», «причини тривожності», «рівні тривожності в учнів початкових класів», «умови зменшення рівня тривожності учнів початкових класів», «діагностика рівня тривожності в учнів початкової школи»); визначено причини, рівні, умови виникнення і запропоновано шляхи зниження тривожності сучасного учня початкової школи.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці і реалізації програми корекції тривожності в учнів початкової школи, впровадженні в освітній процес ЗЗСО елементів психокорекційної роботи з подолання підвищеного рівня тривожності в учнів початкових класів. Результати дослідження можуть бути використані викладачами ЗЗСО в процесі практичної та науково-дослідної діяльності, вдосконалення змістово-методичного забезпечення педагогічних практик, в самоосвітній та самовиховній діяльності з проблеми подолання підвищеного рівня тривожності.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та висновки дослідження обговорено під час Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук» (м. Київ 5-6 березня 2021 р.).

Публікації. Основні результати дослідження висвітлено в 1 публікації автора у збірнику тез наукових робіт.

Структура магістерської роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (45 найменувань) і 6 додатків. Загальний обсяг роботи становить 106 сторінок. Основний текст магістерської роботи викладено на 65 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

1.1. Тривожність як психологічна категорія: структура й механізми тривожності особистості

Тривожність розглядається в сучасному світі через призму різноманітних наукових напрямків, сучасна світова наука накопичила дослідження та наукові роботи з даної теми вчених з різними точками зору, представників різноманітних течій та шкіл психологічної науки. З одного боку, як зазначає Р. Мей та інші тривожність є «фундаментальною проблемою сучасної цивілізації», являється найважливішою ознакою нашого часу: «XX століття – століття тривоги», на початок XXI ця думка залишається більш, ніж актуальною. Тривожності надається статус основного «життєвого значення сучасності». З іншого боку, якщо спиратися на думку З. Фрейда, тривожність викликають особливі обставини експерименту чи ситуації, прикладами можуть бути екзаменаційна тривога, ситуація змагання тощо. Точки зору на природу походження та прояви тривожності у вчених різняться, цій проблемі присвячені численні дослідження не лише з психології, педагогіки та психіатрії, а й з біохімії, фізіології, філософії, соціології [7, с. 73].

Перш ніж перейти до розгляду питання тривоги, необхідно визначити та підкреслити різницю між поняттями «тривога» та «страх». На перший погляд, як зазначає В. Астапов, різниця проста: страх є реакцією на певну загрозу; тривога – неприємне передчуття без видимих причин. Однак у науковій літературі такий поділ спостерігається не завжди. Психолог З. Фрейд розглядав тривогу з точки зору афекту, часто ігноруючи об'єкт, який її викликав, і визначив тривогу як «природне і раціональне» явище, реакцію на зовнішнє сприйняття загрози. Таку реакцію він називав об'єктивною тривоگوю, в той час як інші дослідники описують таку реакція

як страх. Крім того, Фрейд використовує свій специфічний термін «боязнь». На думку Е. Зетцеля, страх є нормальною реакцією на зовнішню небезпечну ситуацію. Тривога ж – це перебільшена, неадекватна реакція на реальну небезпечну ситуацію, яка не несе значної загрози та не становить реальної небезпеки. Якщо ж ми звернемося до думки П.Тілліха, то зможемо констатувати, що страх і тривога нероздільні – вони тісно пов'язані. Він визначає тривогу як страх перед невідомим.

Таким чином, можна зробити висновок, що тривога це явище, яке є базовим, загальним, а поняття страх – це вираз тривоги на певну, конкретну ситуацію, яка становить загрозу тут і зараз. Зважаючи на тісний взаємозв'язок між цими поняттями, ми надалі будемо розглядати тривогу в тісному зв'язку зі страхом. В українській науковій літературі досліджень питання тривожності є досить небагато, і вони часто носять не системний, уривчастий характер. Витоком та основою наукових уявлень про тривожність став філософський концепт тривоги. Основними проявами тривоги і страху цікавились давньогрецькі мислителі (Діоген), арабські філософи, мислителі європейського середньовіччя. Одним із філософів, що справили найбільший вплив на сучасні уявлення про тривогу і страх, є, насамперед, Б. Спіноза. Відома цитата Спінози: «Без надії немає страху, без страху немає надії». Страх для Спінози – важливий душевний стан, який можна охарактеризувати як очікування болю і неприємностей, що можуть трапитись найближчим часом. Спіноза вважав, що страх виникає, коли людина відчуває невпевненість та невизначеність, лякає невідомість. Спіноза вірив в силу розуму людини і вважав що страх, як прояв недосконалості та слабкості душі людини, можна здолати вольовими зусиллями та роботою розуму [3, с. 42].

На противагу Спінозі, Паскаль, який стверджував про нездатність людини розумом та логікою осягнути істину, говорив, що він, як і решта людей, що зустрічалися йому, весь час відчуває хвилювання, яке не можна пояснити розумом та логікою. Він наголошував на емоційності людини і

неможливість за допомогою раціо та роботи розуму подолати свої страхи. Зауважимо, що певною мірою ці відмінності актуальні й зараз. Наприклад, вони чітко проявляються в дискусіях про порівняльну ефективність раціональних і глибинних методів психотерапії для подолання тривоги [5, с. 231]. А. Прихожан цитує висловлювання Дж. Локка про тривогу – «тривога душі при думці про майбутнє зло, яке, ймовірно, обрушиться на нас». Основними ознаками тривоги, страху, за його словами, є, по-перше, зв'язок зі стражданням та муками, тобто зі злом, по-друге, в майбутньому існування її як є потреби подолання майбутнього зла [9, с. 173]. Науково-психологічне дослідження тривожності, як зазначає А. Прихожан почалось з Чарльза Дарвіна, який стверджував, що тривога та страх необхідний елемент еволюції, адже саме завдяки тривозі та відчуттю страху живі організми вчаться уникати небезпек та адаптуватися до існуючих реалій ворожого світу. Адаптивний механізм тривожності удосконалювався, оскільки перемагав і виживав той, хто виявився наймайстернішим в уникненні і подоланні небезпеки. Багато поглядів Дарвіна цілком прийнятні для сучасних теорій тривоги і страху. Не втратили своєї актуальності викладені Дарвіном поняття про вроджені передумови тривоги, та її різні прояви залежно від інтенсивності, про сигнальну та захисну функції страху, а також про вісцеральні зміни, викликані страхом. Велика увага приділяється тривожності і страху в теорії Джеймса-Ланге. Страх був визнаний В. Джеймсом однією з трьох найсильніших емоцій, нарівні з радістю і гнівом. Тривогу Джеймс виділяв як особливу, окрему форму страху. Класики теорії навчання та представники більш сучасних її галузей, визначають страх і тривогу спорідненими, близькими явищами. Як тривога, так і страх – це емоційні реакції людини, основою для їх виникнення є умовні рефлекси. В свою чергу, вони є підґрунтям для широкого репертуару реакцій уникнення, через які відбувається соціалізація індивіда. У випадках закріплення не адаптивних форм соціалізації у людини, з великою долею ймовірності, виникають невротичні та психічні розлади.

Звернення до страху як до основної, вродженої емоції було найочевидніше в роботах Дж. Уотсона, засновника біхевіоризму, який включав гнів і любов до первинних емоцій поряд зі страхом. Питання про вродженість базових емоцій, і перш за все страху, широко обговорювалося в психологічній літературі на рубежі століть, але наслідки цієї дискусії відчущаються і сьогодні. Нагадаємо, що, згідно з поведінковими поглядами, емоції є певним типом реагування – вісцелярним. Саме це розуміння лежало в основі поглядів Дж. Уотсона, що дозволило йому зробити знаменитий висновок, що страх є вродженим. Подразниками, що викликали такі реакції, як страх у новонароджених, він вважав відсутність опори (це було зазначено у визначенні «рефлексу страху» у 1922 р. В. Батт), шум, гучні звуки, а також дотики типу м'якого натискання на дитину під час засинання або пробудження. Однак надалі Дж. Уотсон, доводячи це результатами спеціально організованих спостережень, вважав, що розвиток страху здійснюється по лінії розширення його об'єктів і відбувається на основі умовних рефлексів. Такої ж точки зору дотримувалися В. Стерн, Дж. Прейер та інші [1. 69].

Вперше, як відомо, експериментальне підтвердження цього було отримано в роботі Дж. Уотсона при формуванні реакції на більш ранній тип боягузтва. В експерименті з формування реакції страху відбувалось поєднання впливу індиферентного подразника (білий щур) та безумовного негативного подразника (несподіваний гучний шум) на 11-місячного хлопчика. Відзначимо, що хлопчик Альберт, у якого розвинулася ця реакція, не була «домашньою» дитиною, а постійно перебувала в лікарні і, можливо, характеризувалася наявністю «госпітального синдрому», хоча сам Дж. Уотсон не фіксував це, а це, в свою чергу могло бути причиною підвищеної чутливості до негативних подразників. Під час експерименту було продемонстровано стабільність та вибіркова іррадіація реакції страху.

У теорії соціального навчання, як і в психоаналізі, велика увага приділяється вивченню сигнальної функції тривоги (страху).

Так, на думку О. Маурера [26], тривога (умовний страх), поряд з іншими прогностичними емоціями (надія, розчарування, полегшення), має вирішальний вплив на вибір і подальше підкріплення паттернів поведінки. У цьому випадку основні (первинні) емоції підкріплення – тривога (страх) і надія. Розслаблення і розчарування вторинні, це зниження базових емоцій: полегшення - тривога (страх), розчарування - надія. Представники іншої течії школи навчання К. Спенс і Дж. Тейлор (автор найпоширенішої шкали тривожності), широко вивчали вплив тривоги (як ситуативної, так і стійкої) на активність. К. Спенс і Дж. Тейлор розглядали тривожність (відмежування від страху) як набутий потяг стійкого характеру, солідарно з О. Маурером і Н. Міллером [26]. Їх хвилювала енергетична функція цього тяжіння, його ненаправлений, загальний активізуючий зміст. Було введено поняття «рівень тривожності», який, на думку Тейлора, не слід ототожнювати з рівнем мотивації (імпульсом).

За словами Дж. Тейлора, тривога лише «якимось чином пов'язана з емоційною чутливістю, яка, у свою чергу, сприяє рівню мотивації». Щоб визначити і пояснити це К. Спенс ввів особливу змінну між рівнем мотивації (імпульсом) і проявом тривоги – це постійна емоційна реакція яка має випереджувальний характер[26]. Ця змінна, як він вважав, викликається загрозливим стимулом і виявляється на рівні операцій у вигляді збудження та певних фізіологічних реакцій, які можна зафіксувати під час зовнішнього аудиту. Дж. Тейлор запропонував і обґрунтував припущення, що те ж саме можна продемонструвати за допомогою самозвітів про наявність певних реакцій випробовуваних, що можна ідентифікувати як реакції хронічної тривоги. Спираючись на свої дослідження Дж. Тейлор запропонував розроблену ним шкалу маніфестної тривожності (MAS), яка справила вагомий вплив на вивчення тривожності в багатьох психолого-педагогічних школах і галузях. «Шкала проявів тривожності» розглядає особливості схильності до тривожності кожної окремої особистості, за її допомогою є можливість проаналізувати схожість та відмінності тривожності у

досліджуваних. Більшість дослідників тривожності погоджуються, що проблема тривоги, як з наукової, так і з клінічної точки зору, була вперше введена і піддана особливому розгляду в роботах З.Фрейда. Перш за все, слід зазначити, що погляди З.Фрейда на тривогу і страх близькі до філософської традиції, що була започаткована С.К'єркегором. Спорідненість поглядів С. К'єркегора і З. Фрейда на сутність буття людини і значення підсвідомої сторони психіки неодноразово підкреслювалася науковцями-дослідниками. Як З.Фрейд, так і К'єркегор визнали необхідність розрізняти поняття «страх» і «тривога», наголошуючи, що страх є природною, адекватною відповіддю на конкретно визначену, відому небезпеку, в той час, як тривога – це відповідь на непевну, не визначену чітко, абстрактну небезпеку. Акцент З.Фрейда на тривожності, мабуть, найбільш яскраво проявляється в його лекції 1917 року: «...безсумнівно, що проблема страху є центральним центром, в якому сходяться найрізноманітніші та важливі питання, рішенням, вирішення якого має пролити світло на все наше психічне життя, це загадка». Класичним твором про проблеми тривоги та тривожності є книга З.Фрейда «Гальмування. Симптом. Тривожність». До цього часу майже всі дослідники, які займаються темою тривоги, прямо чи опосередковано звертаються до праць та наробок З.Фрейда з даної тематики [4, с. 332].

Питання, поставлені З.Фрейдом, актуальні й сьогодні. Як неодноразово зазначалося, вони мали значний вплив на пізніший розвиток наукових досліджень питань тривоги, які вийшли далеко за межі психоаналізу. Його теорія розвивалася безпосередньо в школах психоаналізу і неопсихоаналізу, а також у науковців, які, починали саме зі школи психоаналізу, але згодом знайшли власні шляхи розвитку психологічної теорії. До таких послідовників течії З.Фрейда можна віднести Д. Роджерса, Е. Еріксона, Ф. Перлза та ін. Отже, розглянуті теорії дозволяють зробити висновок, що позиції у вивченні тривожності неоднакові. Проте в цілому тривога розглядається як емоційний стан, що негативно впливає на психічний стан індивіда. Тривога вивчається більшістю авторів у тісному зв'язку зі страхом, оскільки страх є об'єктивним

вираженням тривоги. Деякі дослідники називають занепокоєння основною реакцією, тоді як інші називають страх фактором, що викликає занепокоєння.

Тривожність трактується як розгалужене інтеграційне особистісне утворення, що включає систему психодинамічних властивостей (емоційних, вольових, комунікативних і нейродинамічних передумов – властивостей нервової системи). Вона здійснює активний психорегулюючий вплив на різноманітні аспекти діяльності і спілкування, визначаючи їхню психодинаміку та успішність перебігу. Тривожність істотно впливає на продуктивність провідного виду діяльності та комунікації, що прямо або опосередковано може впливати на змістовні характеристики особистості, зокрема її духовно-моральні та емоційно-інтелектуальні властивості [23].

Не можна розглядати явище тривожності тільки як абсолютно негативну і небезпечну для психіки людини властивість, яка стає на перешкоді формування щасливої, здорової особистості та не дає шансів на психологічне та психічне здоров'я. Координуючий та регулюючий вплив тривожності багато в чому залежить від змістовних рис індивіда: його когнітивного рівня, змісту мотивів і критеріїв самооцінки, моральних якостей, адекватності персонального стилю роботи тощо. Аналіз феномену тривожності, вибір адекватних засобів для її діагностики і корекції, пошук шляхів та методів навчання і виховання, або ж корекції „тривожної особистості” варто проводити з позицій діяльнісно-особистісного підходу. Вивчення питання тривоги та тривожності потребує звернення особливої уваги на психорегулюючому впливі тривожності на провідний вид діяльності та на особливості побудови особистісних життєвих сценаріїв у людей з підвищеним рівнем тривоги.

Становлення сучасної особистості відбувається у непростому світі соціально-економічних перетворень та істотно забарвлене різнонаправленою тривожністю, яка обумовлюється відсутністю стабільності та впевненості у власному майбутньому. Сучасна людина повсякчас підпадає під вплив матеріальних, екологічних та інших проблем і загроз. У переліку негативно

забарвлених переживань людини тривожність має своє особливе місце. Саме підвищений рівень тривоги найчастіше призводить до зниження працездатності, втрати якості діяльності, провокує складнощі та бар'єри в міжособистісній комунікації. Перманентна підвищена тривожність згодом може перерости у варіанти різних соматичних захворювань [10]. Явище тривожності є багатоваріантним поєднанням різноманітних компонентів, деякою комбінацією різнопланових емоцій, кожна з яких впливає на міжособистісну комунікацію й поведінкові особливості людини. Першою емоцією, яку відчуває людина при переживанні тривоги є страх. Тривожність виконує мотиваційну функцію, спонукає людини до активності та діяльності, але також варто аналізувати тривожність як похідне утворення від викликів навколишнього світу, реакція на зовнішні обставини. Тривожність як паротяг змушує людину до діяльності, веде його до активних дій, чим вище рівень тривоги, тим яскравіше реагує людина на зовнішні обставини. Тривожність також інформує людину про благополуччя та безпеку оточуючого світу, або ж навпаки, про небезпеку та негативні зовнішні обставини. Тривожність виконує інформаційну функцію, коли її розвиток знаходиться на початковій стадії. У разі прихованого перебігу цього етапу власне ситуативна тривожність інформує людину про можливе неблагополуччя, невідповідність сил суб'єкта цілям поведінки, що стає можливим при накопиченому досвіді, завдяки функції наслідкової дії. Далі стан тривоги готує індивіда до можливого негативного результату, а разом з реалізацією мотивуючої функції, що спонукає до формування певних способів поведінки, знижує або усуває загрозу (К. Горні, А. Прихожан, Я. Рейковський, Ч. Спілбергер та ін.) [10]. Повна характеристика будь-якого психічного явища потребує аналізу його змістово-функціональних аспектів. У науковій літературі існує ряд припущень відносно того, яке справжнє призначення тривожності. Традиційно вичленовують два напрями, за якими тривожність чинить свою дію на людину: 1) участь у формуванні особистісних утворень; 2) регуляція поведінки [11]. Феномен тривожності відіграє важливу роль у розвитку

особистості й, на думку багатьох відомих філософів і психологів (С. К'єркегор, Р. Аткинсон, Дж. Тейлор, Дж. Спілбергер та ін.), є основним чинником, що визначає становлення людської індивідуальності упродовж усього життєвого шляху. Наукові підходи до феномену тривожності досить багатогранні, а іноді навіть протилежні за інтерпретацією її змістово-функціональної суті. Високий рівень тривожності, що виступає у вигляді підвищеної напруги, стимулює активізацію правильних реакцій, однак цілком можливими є підхід, згідно з яким тривога сприяє вирішенню лише простих завдань, а при вирішенні складних виникає стан напруженості, що активізує дві реакції: правильну і неправильну, у зв'язку з чим кількість помилок у високотривожних осіб істотно зростає. Отже, по суті, тривога погіршує вирішення складних завдань та є гальмівним чинником повноцінного особистісного розвитку [10].

Вважається, що тривожність відволікає увагу людини, яка при думці про власну некомпетентність стає неадекватною, поведінка її помітно відзначається хаотичністю, амбівалентністю і тим самим погіршується ефективність всієї діяльності [11]. Тривожність іноді трактується як основна „діяльність”, що є ефективною в боротьбі з небезпекою або підготовкою до її зустрічі, тобто вона є емоційним аспектом установки, спрямованої на вивільнення від загрози, що передбачається. У таких випадках Ч. Спілбергер пропонував розглядати тривогу як базальний чинник, що спонукає індивіда шукати способи поведінки, які полегшують переживання стресу завдяки залученню захисних механізмів [11]. Тривога переважно виконує функцію наслідкової дії, закріплюючи у досвіді людини ті дії у відповідь, які її актуалізували й „запустили” маховик неспокою, депресії, невпевненості тощо. Водночас слід відзначити, що тривожність забезпечує можливість попереднього налаштування всіх функцій організму на передбачувані труднощі в умовах небезпеки, яка насувається, і тому є корисним і неминучим результатом розвитку людини. Наголошується антиципаційна, випереджувальна функція тривоги для успішної життєдіяльності

людини [10]. По суті, тривожність спонукає людину уникати тих ситуацій, які її породжують, однак подібна функція „самоліквідації” не є вичерпною. Відомо, що деякі люди навмисно нагнітають і стимулюють у себе прояви тривожності, оскільки негативні й неприємні переживання (сумніви в собі, неадекватне заниження самооцінки, похмурі передчуття, негативна самоакцептація, надмірне самокартання тощо) своєрідним чином готують їх до негативного результату, внаслідок чого пом'якшується дія стресового чинника, або навпаки – невисокий результат дії набуває парадоксального позитивного емоційного забарвлення, тобто тривога полегшує переживання стресових навантажень і амортизацій та є своєрідним буфером між психікою людини і викликами зовнішніх негативних, конфліктних, агресивних чи інших чинників [11]. У контексті вивчення темпераменту стверджується, що тривожність як властивість темпераменту здатна визначати лише динаміку діяльності, її кількісні показники, а не бути мірилом якісних ознак [10].

Таким чином, одна з основних функцій тривожності полягає в організації форм поведінки, що полегшують переживання стресових навантажень для індивіда. Оскільки в загальному процесі проявляється і особистісна, і ситуативна тривожність, то регулятивна функція є для них спільною з тією різницею, що для ситуативної тривожності вона виступає в конкретній ситуації, а для особистісної тривожності вона виробляє тактику і стратегію поведінки особистості загалом. Функціонально тривожність не лише попереджає суб'єкта про можливу небезпеку, але і спонукає до пошуку та конкретизації цієї небезпеки, до активного пошуково-дослідницького вивчення навколишньої дійсності.

Я. Рейковський при аналізі чинників, що детермінують виникнення тривожності, виділяв дві основні групи: безумовні (безпосередні) і обумовлені (опосередковані). У якості безпосередніх чинників, що актуалізують тривогу, виступають процеси, що відбуваються в організмі людини. Так, зміни в серцево-судинній системі, гіперфункція щитовидної залози часто є причиною сильної, безпідставної, нападopodobної тривоги. На

думку вченого, тривожність виникає при існуванні взаємовиключаючих мотивів, наприклад, мотиву досягнення і мотиву уникнення невдач [11].

Акцент на внутрішній детермінації тривожності дуже умовний, оскільки внутрішньоособистісні конфлікти завжди відбуваються у цілісній системі міжособистісних взаємин. Вплив соціального оточення на формування тривожності надзвичайно істотний, тому протиріччя або невідповідність між можливостями, засобами особистості і вимогами соціальної дійсності є основою неврозів. Як відомо, тривожність є важливим проявом якраз невротичного стану, який переживається особистістю дуже складно, а іноді й болісно та драматично. Таку форму особистісної тривожності, яка утворилася на базі внутрішніх конфліктів, умовно називають внутрішньою, однак вона тісно поєднана з внутрішнім видом тривожності, тобто вони і змістово, і генезисно взаємозв'язані.

Наприклад, особистісна тривожність формується при неадекватному співвідношенні рівня домагань і самооцінки, водночас актуалізація тривоги призводить до підвищення ситуативної тривожності в значущих ситуаціях, що позначається на функціонуванні всіх особистісних складових психоструктури. Генеза тривожності є замкнутим процесом, який може розпочинатися або із ситуативної тривожності, або зі специфіки особистісної психоструктури.

Безперечно, потужним поштовхом для розвитку тривожності може служити внутрішньоособистісний конфлікт, насамперед пов'язаний з неправильним уявленням про власну особистість, зокрема спричинений розладами самоусвідомлення (самооцінювання, самоприйняття, саморегуляції, самоповаги тощо). Тривожність виникає тоді, коли дитина демонструє поведінку, що не відповідає рівневі її самооцінки, яка складається на основі різнобічної взаємодії з людьми, в першу чергу референтними, статусними, рідними тощо. Тривожність постає ключовою реакцією в ситуації загрози фундаментальним основам, через які особистість себе реалізує, тобто всі перепони упродовж самоствердження та

самоактуалізації породжують тривожне очікування і супровід, а отже можуть проявлятися як у конфліктності й агресивності, так і в поступливості, боязкості та загостренні всіх компонентів і ознак екзистенційної тривоги. Фундаментальним джерелом тривоги є розрив між Я-реальним та Я-ідеальним, що створює неадекватну занижену самооцінку і відчуття особистісної дезінтеграції. Тривожність сприяє виробленню в особистості нетипового захисного рівня домагань – або дуже високого, або дуже низького, а також стимулює інтенсивне застосування найрізноманітніших механізмів психологічного захисту (заперечення, витіснення, регресія, сублімація, проекція тощо) [10]. Загалом, слід відзначити, що існує тісний змістовий і функціональний зв'язок тривожності з такими інтеграційними особистісними утвореннями, як самосвідомість, самооцінка, самоприйняття, рівень домагань, локус контролю, мотивація, цілеспрямованість тощо. Аналізований феномен потрібно розглядати разом з іншими складними особистісними утвореннями, однак треба враховувати й те, що сама тривожність може бути інтегрантом цих утворень. Такі широкі за спектром дії функції тривожності як мотиваційна, інформаційна, організаційна, оцінна та ін. також свідчать про складність структури і змісту її психорегуляційного механізму, інтеграцію його з багатьма властивостями, сторонами, сферами діяльності особистості [11].

Феномен особистісної тривожності є досить різнобічно висвітленим у науково-психологічній літературі, адже розкриває розгалужену сукупність життєвих проявів і переживань людини та виразно проявляє себе як психодинамічний аспект емоційно-вольової регуляції поведінки й діяльності. Традиційно тривожність розглядається за такими основними векторами: особлива властивість людини; психічний стан, що виникає в особливих (екстремальних) умовах; емоційне переживання негативної модальності тощо; розгалужене інтеграційне особистісне утворення, що включає систему психодинамічних властивостей (емоційних, вольових, комунікативних і нейродинамічних передумов – властивостей нервової системи). Вона

здійснює активний психорегулюючий вплив на різноманітні аспекти діяльності і спілкування, визначаючи їхню психодинаміку та успішність перебігу. Тривожність істотно впливає на продуктивність провідного виду діяльності та комунікації, що прямо або опосередковано може впливати на змістовні характеристики особистості, зокрема її духовно-моральні та емоційно-інтелектуальні властивості.

Звичайно, не варто розглядати тривожність як лише окрему особистісну властивість та зводити її роль до надто вузького функціонування, оскільки дуже важливо враховувати її складну біосоціальну детермінацію, зв'язок з генетично обумовленими особливостями психіки і соціальними чинниками певної діяльності та міжособистісного спілкування.

1.2. Причини тривожності в учнів початкових класів

Коли ми говоримо про тривожність, то мова йде про переживання, пов'язані не з реальними загрозами, а з особистісним переживанням щодо реальних або уявних загроз, усвідомлених або ні. Для молодших школярів це, передусім, переживання успіхів та невдач в навчанні, адже саме навчання в даному віці є провідною діяльністю. Молодший школяр може тривожитись через ставлення учителя, конфлікти з однокласниками, через стосунки з батьками, його можуть непокоїти високі очікування оточення, для яких він ще вчора був «дитинкою», «малюком», а сьогодні вже відповідальний школяр з обов'язками та обов'язаннями. Психологічний клімат сім'ї напряду впливає на рівень тривожності дитини, позитивна, спокійна та стабільна домашня атмосфера сприяє зниженню рівня тривожності дитини.

Тривожність провокує появу відчуття страху у різноманітних ситуаціях шкільного життя. Страх блокує пам'ять, а це, в свою чергу, призводить до погіршення навчальних результатів. Надалі дитина потрапляє в замкнене коло, коли ситуація неуспіху породжує тривогу, а тривога закріплює невдачі. Дитина набуває суттєвих прогалин в знаннях, переходить в категорію «середнячків» або «двієчників», має ряд подальших проблем в навчальній

діяльності. Тому важливо знати психологічний стан дитини, наявність у неї високої тривожності, оскільки вона може бути саме тим негативним чинником, який знижує навчальну успішність дитини.

Сучасна психологічна наука значну увагу приділяє терміну «anxiety», що перекладається як «занепокоєння», «тривога» [15]. У стані тривоги напруга і збудження є заблокованими. Вони знаходять своє вираження насамперед у диханні дитини. Дихання стає поверхневим і частим. Крім цього, виділяються і такі симптоми при тривожності, як занепокоєння і частий пульс. Якість тривожності залежить від того, якого роду порушення заблоковано [15].

Р.С. Немов визначив тривожність як особливість або властивість людини перебувати в стані високого неспокою, страху в різних соціальних ситуаціях, причому ця властивість буває постійною і ситуативною [12]. Тривожність напряму залежить від типу нервової системи, врівноваженості нервових процесів, сенситивності та емоційної збудливості [15]. Тривожність на тотожна тривозі. Тривога – це епізодичний прояв занепокоєння, а тривожність супроводжує людину завжди, в будь-якій діяльності та ситуації, незалежно від зовнішніх факторів. Можна виділити дві основні категорії тривожності: відкрита і закрита.

1. Перша категорія характеризується свідомим переживанням і проявляється в поведінці людини станом тривоги.

2. Друга категорія характеризується відсутністю усвідомлення [12].

Відкрита тривожність має три форми: гостру, регульовану та культивовану, вони відрізняються між собою ступенем контрольованості людиною. При прихованій формі тривожності людина приховує її як від оточуючих, так і від себе. У дітей з такою формою тривожності можна спостерігати не зовнішні ознаки тривожності, а навпаки, надмірний спокій. Таку форму можна назвати стійкою, вона може за недовгий проміжок часу перейти в відкриту форму тривожності, причому найчастіше в гостру [12].

Для кращого розуміння поставленої проблеми окреслимо коло психологічних та педагогічних причини виникнення тривожності [16].

1. Сімейні фактори. Виховання в сім'ї, загальний психологічний клімат родини є основою для сталого рівня тривожності молодшого школяра.

2. Шкільна успішність. У тривожних дітей найчастіше спостерігається незадоволеність своєю успішністю; це не залежить від оцінок. Сам факт постійного оцінювання і порівняння може викликати у дітей тривожні стани. Діти молодшого шкільного віку сприймають оцінку своїх знань та роботи як оцінку своєї особистості, через призму оцінки «зчитують» ставлення до себе вчителя та батьків [16].

3. Непрофесійна поведінка педагога впливає на загальний рівень тривожності всього класу, істотно підвищуючи його. Особливо чутливо на грубість, кпини та недоречні висловлювання вчителя реагують діти початкових класів [16].

4. Взаємини з однокласниками. Тривожні школярі дуже часто оцінюють групу однолітків як ненадійну, загрозливу, таку, що домінує [16]. Таким дітям важко налагодити адекватну комунікацію з групою, вони мають проблеми з встановленням дружніх та партнерських зв'язків.

5. Внутрішній конфлікт. Внутрішній конфлікт пов'язаний з самооцінкою дитини. Ставлення дитини до себе буває дуже різним. Це залежить від відносин в системі взаємодії «дитина-дитина» або «дитина-дорослий» [16].

6. Досвід переживання негативних емоційних станів. [16].

Причиною тривоги може бути все, що заважає дитині в її взаєминах з оточуючим світом: почуття невпевненості в собі, низька самооцінка, страх школи, сімейний конфлікт, жорстоке виховання, погані стосунки дитини з батьками, тощо.

Тривожність має ряд певних ознак. Відповідно до МКБ-10 до ознак тривожності можна віднести:

- людина постійно відчуває напруження, занепокоєння неясного генезу;

- людина має переконання, що вона «гірша за інших», не варта нічого хорошого;
- постійний страх несхвалення оточенням змушує людину бути відстороненою від людей, бути трохи відлюдькуватою;
- бажання спілкуватися з людьми виникає лише за умови відчуття позитивного ставлення з боку оточення;
- підвищена потреба у відчутті безпеки;
- бажання уникнути соціальної активності [13].

Окремо зупинимось на розгляді поняття «шкільна фобія». Деякі молодші школярі мають гіпертрофований страх перед відвідуванням школи. Але страшить учнів не факт відвідування школи, а страх відірватися від дому, залишитись самому в незнайомому місці з чужими людьми. Зазвичай шкільну фобію мають діти з підвищеним рівнем тривожності, прив'язані до батьків, звиклі до гіперопіки та надмірного піклування.

Аналізуючи роботу А. Петрова можемо виділити суттєві ознаки прояву тривожності дітей молодшого шкільного віку [14]:

1. сумніви в своїх здібностях і силах, що призводить до формування заниженої самооцінки;
2. пригнічений стан, як постійний емоційний фон;
3. діти з високим рівнем тривожності важко та хворобливо переживають свої невдачі, при зіткненні з важкими ситуаціями обирають тактику уникнення, намагаються запобігти ситуаціям «неуспіху»;
4. спостерігається різниця між поведінкою у формальній та вільній обстановці. Під час уроку тривожні діти проявляють невпевненість, скутість, а поза уроками жваві, товариські, говіркі;
5. можуть мати схильність до нав'язливих рухів, жестів, шкідливих звичок невротичного походження (крутити пасмо волосся, гризти нігті, жувати ковпачок ручки).

Висновки до розділу 1

Явище тривожності висвітлено досить повно та широко в науковій літературі з психологічної та педагогічної тематики, адже це явище являє собою ажурне мереживо життєвих виявів і переживань людини та яскраво проявляє себе як важливий аспект емоційно-вольової регуляції людської поведінки й діяльності. Явище тривожності можна розглядати через призми різних психологічних течій та різноманітних наукових парадигм. Ми можемо говорити про тривожність як про особливу властивість людини; як про стан психіки, який виникає в особливих (несприятливих, небезпечних) умовах; емоційне переживання негативної направленості тощо; розгалужене інтеграційне особистісне утворення, що включає систему психодинамічних властивостей (емоційних, вольових, комунікативних і нейродинамічних передумов – властивостей нервової системи). Тривожність реалізує активний регулюючий вплив на психіку людини, на різноманітні аспекти діяльності і спілкування, визначаючи їхню психодинаміку та успішність перебігу. Тривожність має суттєвий вплив на ефективність провідного виду діяльності та спілкування, що безпосередньо або опосередковано може впливати на змістовні характеристики особистості, на її духовно-моральні та емоційно-інтелектуальні властивості. Володіння психологом, вчителем та батьками інформацією про причини виникнення підвищеної тривожності та ознаки її прояву забезпечує своєчасне проведення корекційно-розвиваючої роботи зі зниження тривожності і формування адекватної поведінки у дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

2.1. Рівні тривожності в учнів початкової школи

Особистісна тривожність є сталою рисою особистості, вона проявляється в постійній схильності до переживання тривоги у різноманітних життєвих ситуаціях, готовності сприймати будь-яку подію як негативну, несприятливу і небезпечну. Особистісна тривожність знаходиться у протиріччі з базовими особистісними потребами: потребою у емоційному благополуччі, почутті впевненості, безпеки. Виникнення і закріплення тривожності багато в чому обумовлено незадоволенням актуальних потреб людини, які набувають гіпертрофованого характеру [17].

Молодший шкільний вік – важливий етап психічного розвитку людини. В даному періоді ми нечасто зустрічаємось з проблемою підвищеної тривожності окремо від інших питань, пов'язаних зі шкільним життям та навчальною діяльністю дитини. Призвичаєння до нових шкільних вимог, нового виду діяльності, нових навантажень та організації часу завжди супроводжується певним рівнем тривоги та переживань. Нормальний, адекватний рівень тривоги допомагає дитині молодшого шкільного віку підтримувати себе в тонусі для подолання нових викликів та завдань. Здорова тривога не вибиває дитину з робочої колії, не дезадаптує її в шкільному середовищі, а, навпаки, допомагає акумулювати сили та ресурси для проходження нового етапу життя. Якщо ж тривога заважає дитині, дезорганізує її, стає на перешкоді навчанню та спілкуванню з однолітками, то ми можемо говорити про її деструктивний, руйнівний характер та підвищений рівень [18].

Важливою потребою дитини молодшого шкільного віку є потреба у відчутті захищеності та надійності оточуючих дорослих. У випадку, коли дитина відчуває невпевненість у стосунках з близьким оточенням, не

отримує достатню для неї кількість підтверджень безумовного прийняття та любові вона відчуває страх та невпевненість в ситуаціях, які не несуть реальної загрози, але сприймаються школярем як травмуючі та небезпечні. Такий учень залежить від похвали та оцінок дорослих [19].

Діти молодшого шкільного віку – вразливі і чутливі, проте саме в цей період у дітей формується усвідомлене ставлення до своїх емоцій, вони вчаться аналізувати та контролювати свій емоційний стан. Школа вимагає від дитини усвідомлення та дотримання певних правил поведінки та вираження своїх переживань. Поведінкова сфера стає все більш і більш довільною, вираження емоцій через поведінку та дії стає все частіше контрольованим та усвідомленим.

В молодшому шкільному віці відбувається зміна змісту емоцій та почуттів. Дитина відчуває переживання, пов'язані з моральною, інтелектуальною, естетичною сферою. Гостру емоційну реакцію викликають питання несправедливості, кривди слабшого, невідворотності смерті або що.

Окремий вплив на емоційну сферу молодших школярів має вчитель та учнівський колектив, в якому дитина проводить значну частину дня. Ставлення до вчителя є показником благополуччя в емоційній сфері учня. Дуже важливою для дитини є функція вчителя як арбітра: емоції, які виникають в учня в результаті оцінювання вчителем можуть підсилювати або, навпаки, ослаблювати мотивацію дитини до навчання, можуть міняти самооцінку і рівень домагань молодшого школяра, тому в цьому віці абсолютно нормальним є «залежність» дитини від оцінки вчителя та від його ставлення, думка та слово вчителя може бути важливішою за слово батьків, а байдужість до оцінки вчителя зі сторони молодшого школяра повинна викликати занепокоєння та бути приводом для діагностики психологічного стану молодшого школяра.

З віком емоції дітей стають більш узагальненими, довільними, соціально регламентованими, ускладнюється зміст емоційної сфери, змінюється її експресивний бік. Запорукою психологічного благополуччя дитини,

правильного та адекватного протікання різних видів діяльності, в тому числі навчальної, є збалансованість та гармонійність емоційної сфери. Переважання негативних емоцій може призводити до підвищеної тривожності, розладів емоційної сфери, різноманітних особистісних розладів, порушення здатності до встановлення соціальних контактів. Нормальні та властиві дитині переживання тривоги, страху, сумніву, побоювання за умови відсутності коригуючих заходів закріплюється та перетворюються на рису характеру – тривожність, навіюваність, невпевненість у собі. Такі особистісні якості починають регулювати психічну діяльність та поведінку дитини негативним чином. Надалі це впливає на формування пасивної життєвої позиції, іноді такі психологічні особливості можуть призвести до порушень та відхилень в психічному розвитку. Без об'єктивної оцінки реального стану та потенціалу розвитку кожної дитини не можливо створити умови для її всебічного розвитку. Початкова школа – особливий період в процесі соціалізації людини. Йдучи до школи, дитина вперше стикається з проблемами, вона змушена вирішувати багато нових життєвих завдань, пристосовуватись до оточуючого її середовища. Шкільне життя може задовольняти дитину, або породжувати у неї тривогу. Нормальна тривога допомагає людині достатню підготуватися до дій у новій чи кризовій ситуації і є необхідною емоцією для розвитку особистості дитини. Переживання тривоги на постійній основі та відчутної інтенсивності може зумовити формування стану «тривожності», який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань та неспокою. Тривожність, лежить в основі цілого ряду труднощів дитинства. У психологічній літературі тривожність, як правило, розглядають як системну рису, яка проявляється на усіх рівнях активності людини [20].

Вступаючи в молодший шкільний вік дитина отримує ряд нових факторів, які можуть викликати нові досить інтенсивні переживання та емоції. Життя стає більш насиченим, дитина перебуває в процесі адаптації до правил школи, до своєї нової ролі школяра, дитина стає емоційно вразливою

під впливом нових умов та вимог. Тривога допомагає дитині звикнути та прийняти нові реалії шкільного життя, наявність певного рівня тривоги протягом першого року навчання в школі свідчить, що адаптаційний процес триває нормально. По завершенні першого класу діти, зазвичай, вже долають свої тривожні стани та звикають до школярства. Шкільне життя наступних років характеризується тим, що дитина стає старшою, росте як особистість і приводів для тривоги стає більше. Адаптаційні переживання змінюються новими хвилюваннями про свою роль в колі однокласників, про стосунки з вчителями, про ставлення батьків до навчального процесу тощо [39].

Шкільна тривожність може проявлятися різноманітними способами. Діагностувати підвищений рівень тривоги може практичний психолог за допомогою спеціальних діагностичних методик, але оточення дитини може зробити висновок про наявні проблеми з тривожністю за наявністю певних поведінкових ознак. Повинне насторожити батьків та вчителів наступне:

дитина не виявляє активності на уроках, відповідає лише на вимогу вчителя, намагається зайняти місце, де її найменше бачить викладач;

школяр бентежить відповідати на аудиторію, обирає варіанти відповідей письмово або індивідуально вчителю;

дитина знічується при зауваженнях;

часті хворобливі стани не зрозумілого походження (болить голова, живіт, горло без наявних соматичних проблем);

дитина прямо говорить про своє небажання ходити до школи;

надмірні зусилля та пильність при виконанні домашнього завдання.

Відколи дитина пішла у школу її емоційний стан починає все більше залежати від того досвіду, який вона отримує поза стінами дому, аніж в сім'ї. Переживання дитини зумовлені сприйняттям навколишнього світу, кордони якого відтепер значно розширились. Неясні, надумані тривоги минулого докільля змінюються тривогами більш реальними та усвідомленими: уроки, лікарі, стихійні лиха, стосунки між однолітками. Час від часу у школярів виникає небажання йти до школи. Це може бути обумовлено страхом перед

оцінюванням, боязнь критики з боку вчителів, страх бути відторгнутим батьками або однолітками.

Молодший шкільний вік – сенситивний період для осягнення всього нового, засвоєння нової інформації та навичок. Всі ці вміння і навички дитина здобуває легко та природно завдяки характерним особливостям розвитку емоційної та поведінкової сфери: молодші школярі схильні довіряти авторитетним дорослим, мають високий рівень сприйнятливості, вони вразливі та відрізняються наївно-ігровим ставленням до оточуючих подій та речей. У молодших школярів кожна із здібностей виступає, переважно, позитивною стороною і неповторною своєрідністю даного віку. Багато з вікових особливостей молодших школярів у подальшому сходять нанівець, інші значно змінюють свою модальність та значення. Слід враховувати при цьому, що вікової риси мають різну міру вираженості в окремих дітей. Але безперечно, що розглянуті особливості істотно позначаються на пізнавальних можливостях дітей і зумовлюють подальший загальний розвиток. Високий рівень сприйнятливості до оточуючого впливу, схильність до засвоєння, дуже важливі сторони інтелекту, на основі яких можна робити прогноз про розумові здібності дитини у майбутньому. Підвищена тривожність, спровокована оціночними судженнями та інструкціями педагогів, у молодшому шкільному віці перешкоджає успішній діяльності школярів. Отже, вплив тривоги на результативність діяльності дітей опосередковується особливостями поведінки вихователя, педагога та створюваної ними атмосфери в групі, в класі. [27]. Тривожність молодшого школяра провокується як підвищеним хвилюванням дорослого, його надмірною занепокоєністю результатами, так і надмірною суворістю, офіційністю, підкреслюванням значущості успішного навчання. Все це суттєво збільшує афективну насиченість ситуації, негативно впливає на ефективність діяльності дітей [21].

Тривожність, як і будь-який реальний прояв емоційної сфери, являє собою поєднання емоційного й інтелектуального, переживання та пізнання.

Тривога обумовлює напрямок діяльності особистості і в той же час сама є похідною від діяльності. Тривога як емоція зумовлює переважно динамічну сторону діяльності. При цьому така характеристика тривожності невідривна від її змісту, від змістовного ставлення індивіда до того об'єкта, на який спрямована діяльність. Динамічне значення тривоги як емоційного процесу є дуальним: тривога може піднімати рівень тону, енергію психічної діяльності і може, навпаки, зменшувати, гальмувати її [22]. Фізіологічною основою тривоги є гальмування, в динамічному процесі тривоги є всі ступені та варіації процесу гальмування. У працях Н. Лейтеса розкрито механізм вікової чутливості, – тієї особливої здатності, яка щоразу «по-своєму» властива кожному періоду дитинства. Вона може виявлятися в своєрідності реагування, більшою або меншою яскравістю уяви чи вибірковістю уваги. Відмінність чутливості у різні вікові періоди призводить до того, що в окремі періоди дитинства виникають найсприятливіші внутрішні умови для розвитку психіки у головних, для цієї пори життя, напрямках. Отже, є і підйом відповідний цим «напрямам» здібностей.

Молодший шкільний вік – це найкращий період для набуття знань, засвоєння великої кількості інформації. Молодшому шкільному віку притаманне зростання темпу розумової активності, збільшення потреби до розумової напруги, зосередженості уваги, в цей вік відбувається збільшення об'єму пам'яті, розвиток мисленнєвих операцій, вдосконалення умінь аналізувати, синтезувати, порівнювати факти, події. У молодшому шкільному віці провідною діяльністю є учіння. Перехід від одного провідного виду діяльності до наступного має проходити плавно та поступово, це є запорукою вдалої адаптації та нормального пристосування школяра до нового етапу життя. З цією метою на уроках учитель може використовувати ігрові прийоми та різноманітні ігрові вправи. Ігри мають бути розвиваючого, пізнавального спрямування. Їхньою метою є розширення кругозору, формування власного світогляду, інтересу молодшого школяра до знань. І тут на перше місце виходять саме ігри, що носять інтелектуальний

характер. Дитина в цьому віці спрямована на інтелектуальні заняття, спорт тощо. Е. Еріксон називав цей вік «латентним шкільним віком». Саме цей вік знаменується оволодінням дитиною елементарними культурними навичками, навичками навчання у школі, провідною діяльністю стає досягнення знань, зростає здатність дитини до логічного мислення і самодисципліни, а також до спілкування з однолітками відповідно до заведених та схвалених соціумом правил. З'являється внутрішнє бажання навчання та прагнення до успіхів у навчальній діяльності. У дітей цього віку формується відчуття любові та поваги до праці. Діти-школярі молодших класів допитливі, вони намагаються дізнатись, що із чого одержується і як воно діє. Інтерес до цього важливо підкріплювати та задовольняти всіма дорослими, які знаходяться поруч. Небезпека на цій стадії розвитку дитини, на думку Е. Еріксона та інших, у можливості появи почуття неповноцінності або некомпетентності. Механізм появи таких відчуттів пов'язаний з тим, що у молодших школярів фокусом уваги стає випробування себе, своїх сил, можливостей, вивчення своїх сильних та слабких сторін, в результаті чого відбувається поділ дітей на впевнених у собі і невпевнених. Саме у невпевнених дітей надалі з'являються проблеми з самооцінкою, формується внутрішній конфлікт між я-реальним та я-уявним. За Е. Еріксоном центральною подією у молодших школярів є психосоціальний конфлікт – любов до праці проти почуття неповноцінності. Деякі психологи відзначають, що з 6 до 8 років у дітей зростає бажання спілкуватися з іншими дітьми і дорослими. У молодшому шкільному віці центром психічного розвитку дитини стає формування довільності всіх психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення, організації діяльності). Їх інтелектуалізація, внутрішнє опосередкування відбуваються завдяки первинному засвоєнню системи понять. Завдяки вдосконаленню роботи аналізаторів дитина молодшого шкільного віку починає краще розрізняти відтінки кольорів, висоту звуків і т.п., сприйняття оточуючого світу стає насиченішим, яскравішим. Тому для молодших школярів корисно бувати у «яскравих» місцях, відвідувати уроки музики. Також молодші школярі вже

досить просто диференціюють «ліве» та «праве». У них розвивається спостережливість. Вміють розрізнати годину, день, тиждень, але погано сприймають поняття «хвилина», «місяць» та хронологічні дати. У цілому молодший шкільний вік не має великих труднощів для роботи вчителя, але водночас треба пам'ятати, що саме в цьому віці закладаються основи моральної та емоційної спрямованості особистості, стилю поведінки і діяльності. Важливою особливістю молодшого школяра є відставання морального розвитку від інтелектуального. Вважається, що інтелект виявляється у двох основних характеристиках – здатності розв'язувати завдання, що вимагають оперувати абстракціями, і здатності навчатися, використовувати раніше набутий досвід для розв'язання нових завдань, пристосовуватися до нових ситуацій тощо [23].

Отже, аналіз впливу тривожності на інтелектуальну діяльність дітей неможливо уявити окремо від дослідження ролі тривожності, як емоційного чинника, у навчальній діяльності. За спрямованістю та змістом навчальна діяльність є інтелектуальною діяльністю. У віці від 6-7 до 10-11 років інтелектуальний розвиток переважно визначається саме навчальною діяльністю [24]. У цей час у дитини нагромаджуються психічні резерви для подальшого розвитку самосвідомості. Соціальному оцінюванню в цей час підлягають уміння, можливості та здібності, а також особистісні якості учня, які виявляються в учбовій діяльності. Молодший школяр уже оцінюється дорослими як суб'єкт цієї діяльності. Ще одна важлива причина підвищення тривожності молодших школярів – недостатній рівень фізіологічної й інтелектуальної зрілості, що спостерігається в багатьох дітей і в певному змісті є закономірним. Зарахування в школу збігається з віковою кризою, з якої різні діти виходять у різний час і з різними надбаннями. Хтось активний і кмітливий, інший пригнічує повільністю, третій дратує впертістю й агресивністю. Згодом шорсткості згладяться, здатності дітей більш-менш зрівняються, якщо вони не зневіряться в собі й не відчують відрази до навчання й школи. Великою мірою тривожність пов'язана із незадоволенням

потреб молодшого школяра. І якщо в дитини є тривожність в одній сфері, то вона впливає і на інші сфери життя, блокуючи і викривляючи при цьому нормальний, повноцінний розвиток особистості.

Тривожність як психічна властивість має виражену вікову специфіку, яка виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву і компенсації. Для кожного віку існують визначені сфери діяльності, які спричинюють підвищену тривогу у більшості дітей, поза залежністю від реальної загрози чи тривожності як усталеного утворення. Серед найбільш загальних причин виникнення тривожності у дітей є завищені вимоги до дитини, негнучка догматична система виховання, особистісні конфлікти, пов'язані з оцінкою дитиною власної успішності у різних сферах діяльності. У відповідності з онтогенетичними закономірностями психічного розвитку можна виділити специфічні причини тривожності на етапі молодшого шкільного віку. У молодших школярів тривожність є результатом фрустрації потреби в захищеності з боку найближчого оточення і представляє собою функцію порушення стосунків з близькими дорослими. Дитина, для якої властивий високий рівень тривожності, відрізняється частими проявами неспокою, великою кількістю страхів у ситуаціях, коли їй нічого не загрожує. Така дитини може бути нав'язливою, залежною від оцінок дорослих [25].

Проблема тривожності як відносно усталеного особистісного утворення в молодшому шкільному віці нечасто постає у чистому вигляді. Звичайно вона включається в контекст широкого кола питань, пов'язаних з навчальною діяльністю. Почуття тривоги неминуче супроводжує навчальну діяльність у будь-якій, навіть ідеальній школі, оскільки сама ситуація пізнання нового приховує у собі невизначеність, протиріччя й відповідно і привід для тривоги. Зняти тривожність, усунути усі труднощі пізнання означає нівелювати усі труднощі пізнання, які є необхідною умовою успішності засвоєння знань. Оптимальне навчання в школі можливе тільки при умові систематичного переживання тривоги з приводу подій шкільного життя. Навчання й розвиток дитини найкраще перебігає тоді, коли тривога

знаходиться на оптимальному рівні і коли дитина навчається реагувати на неї адекватно. Інтенсивність переживання тривоги не повинна перевищувати індивідуальної для кожної дитини межі, після якої воно починає виявляти деструктивний, а не конструктивний вплив [25]. Тривога, яка повністю сфокусована в шкільній сфері, і яка породжує труднощі поведінки, позначають терміном «шкільна тривожність». Шкільна тривожність – широке поняття, яке включає різні аспекти стійкого шкільного неблагополуччя. Вона виражається у хвилюванні, підвищеному неспокої у навчальних ситуаціях, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків, страх зробити помилку, побоюванні не відповідати вимогам дорослих. Дитина постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість у правильності своєї поведінки, своїх рішень. У ситуації обстеження, особливо у завданнях, які не нагадують шкільні, дитина успішна, адекватна, окремі показники тривожності проявляються у слабкому ступені. При наближенні ситуації до шкільної тематики показники тривожності різко збільшуються. У цілому, шкільна тривожність є результатом взаємодії особистості із ситуацією. Це специфічний вид тривожності, характерний для визначеного класу ситуацій – ситуацій взаємодії дитини з різними компонентами шкільної освітньої системи. Шкільна тривожність позбавляє дитину психологічного комфорту та центральною ланкою хронічної неуспішності [26].

Інтенсивне переживання тривоги, яке дезорганізує навчальну діяльність, позначають як ознаку шкільної дезадаптації. Найбільш типове виникнення шкільної тривожності пов'язують із соціально-психологічними факторами. Томчук С.М. та Томчук М.І виділяють наступні фактори, які сприяють виникненню та закріпленню шкільної тривожності [26]. Розглянемо їх детально.

1. Перевантаження, які є наслідком різноманітних аспектів сучасної системи організації процесу освіти. Свій вплив на стан учнів має структура навчального року. Дослідження свідчать про те, що після 1,5 місяців

активних занять у дітей швидко знижується рівень працездатності та зростає рівень тривожності. Відновлення оптимального для навчальної діяльності стану потребує перерви. По-друге, навчальне навантаження треба розподіляти зважаючи на сплески працездатності та активності протягом тижня, адже відомо, що найпродуктивнішими днями, з точки зору робочої активності, є вівторок, середа і четвер. Також за допомогою досліджень доведено, що учні, які отримують домашнє завдання на вихідні мають більш високий рівень тривожності, ніж ті, хто у вихідні дні може спокійно відпочивати. По-третє, тривалість уроку відіграє важливу роль для організації ефективної пізнавальної діяльності. Учні 1-2 класів з причин фізіології та через особливості роботи нервової системи не здатні концентрувати увагу на навчанні більш ніж 30 хвилин без перерви. По завершенні 30 хвилин роботи рівень засвоєння інформації стрімко знижується.

2. Причини через які молодший школяр не може ефективно засвоювати шкільну програму та має труднощі в навчальній діяльності. Серед таких причин можуть бути: 1) складність самої навчальної програми, яка не враховує вікові особливості розвитку дітей. Чим складнішою є програма, тим інтенсивніше проявляється у дітей тривожність та відчувається її деструктивний вплив; 2) недостатній рівень розвитку вищих психічних функцій учнів, педагогічна занедбаність. Ці явища піддаються корегуванню за умови грамотної та тривалої колекційної роботи; 3) недостатня компетентність педагога, який не вміє подати навчальний матеріал відповідно до вікових особливостей учнів; 4) психологічний синдром хронічної неуспішності, основна особливість психологічного профілю такої дитини – висока тривожність, викликана різницею між очікуваннями дорослих і досягненнями дитини. Найбільш схильними до тривожності учнями є відмінники.

3. Невиправдані, завищені очікування батьків щодо навчальних успіхів дитини призводять до значного підвищення рівня тривожності та невротизації процесу навчання.

4. Стосунки з педагогом. По-перше, тривожність може бути обумовлена стилем взаємодії педагога з учнями; високий рівень тривожності демонструють діти з класів, де вчитель дотримується міркувально-методичного стилю педагогічної діяльності. По-друге, формуванню тривожності сприяють завищені вимоги педагога до учнів, які часто не відповідають віковим можливостям дітей. В таких випадках педагоги вважають шкільну тривожність позитивною характеристикою учня, яка свідчить про відповідальність та старанність дитини, і спеціально посилюють емоційну напруженість у навчальному процесі. По-третє, тривожність може бути спричинена ставленням педагога до конкретної дитини, пов'язаним із якимось суб'єктивними чинниками (нездатність педагога відокремити власне, особисте ставлення до дитини, як до людини, від професійного ставлення, як педагога до учня).

5. Ситуації постійної оцінки та перевірки мають сильний вплив на емоційний стан дитини, оскільки перевірку розумових здібностей відносять до однієї з найбільш психологічно дискомфортних ситуацій, особливо, якщо ця перевірка пов'язана із соціальним статусом особистості. Прагнення престижу, поваги і авторитету, отримати позитивну оцінку визначають емоційно-напружений характер оцінної ситуації, що підкріплюється тим, що тривожність супроводжується пошуком соціального схвалення. Негативний вплив ситуації перевірки знань перш за все позначається на тих учнях, для яких тривожність є стійкою властивістю особистості.

6. Зміна шкільного колективу чи/або відторгнення однокласниками. Зміна класу або школи є стресогенним фактором, оскільки передбачає необхідність побудови нової комунікації із незнайомими ровесниками. Результат суб'єктивних зусиль не визначений, тому що залежить від інших людей. Перехід зі школи до школи провокує формування міжособистісної

тривожності. Аналогічний ефект викликає неприйняття дитячим колективом. Існує думка, що шкільна тривожність починає формуватися в дошкільному віці. Цьому може сприяти як стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги до дитини, постійні порівняння її з іншими дітьми. У деяких родинах протягом року, що передує вступу до школи, в присутності дитини весь час йдуть розмови про майбутнє навчання. Заклопотаність батьків передається дитині. Крім того, батьки наймають численних учителів, які годинами виконують з дитиною різноманітні завдання. Незміцнілий і неготовий до такого інтенсивного навантаження організм іноді не витримує і дитина починає хворіти. Бажання йти до школи зникає, а тривога з приводу майбутнього навчання зростає [26].

Казаннікова О.В. у своїй роботі «Особливості проявів тривожності у молодших школярів» відзначає традиційну емоційну насиченість віку молодшого школярства. Перш за все це пов'язано з тим, що йдучи до школи дитина отримує багато нових ситуацій та факторів які можуть викликати тривогу та занепокоєння. У віці 6-7 років дитина переживає вікову кризу, яка проходить на фоні особливої емоційної збудливості і протікає одночасно з процесом адаптації до нової ролі школяра. Тривога є важливим елементом адаптаційного процесу. Тому найбільші хвилювання характерні для першокласників, для яких відвідування школи представляє собою нову форму організації життя. Шкільна тривожність першокласника персоніфікована і концентрується біля небажання засмутити близьких людей. Як правило, після завершення адаптаційного періоду рівень тривожності у більшості першокласників нормалізується. У другому-третьому класі дитина повністю орієнтується в системі навчальної діяльності і шкільних вимог, що дає підставу вважати, що тривожність знижується. В той же час, особистісний розвиток приводить до того, що спектр потенціальних причин шкільної тривожності розширюється. Нестабільним періодом у шкільному житті дитини є момент переходу дитини до середньої школи, який супроводжується зміною системи шкільних вимог, вимагає адаптаційних

зусиль, і, відповідно, спричинює підвищення рівня шкільної тривожності. Шкільна тривожність може проявлятися різноманітними особливостями поведінки або емоційними проявами. Діагностувати шкільну тривожність можна за пасивною поведінкою на уроках, униканням відповідей в колі однокласників, збентеженні при отриманні зауважень. Всі ці ознаки можуть поєднуватись із скаргами дитина на соматичне здоров'я, небажанням ходити до школи і надмірною старанністю при виконанні завдань.

Як зазначає Мельник А. В. в роботі «Про дослідження тривожності у студентів-першокурсників різної статі» певний рівень тривожності – природна й обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність. Особистість, у якої висока тривожність, схильна перебільшувати ситуацію загрози, що впливає на її самооцінку та життєдіяльність [38].

В психологічній науці є певні критерії прояву тривожності та визначені її рівні: високий рівень тривожності – дитина не може адаптуватися до подразнюючого фактору, зменшити рівень його значення, через це фактично завжди відчуває фрустрацію і страх, агресію або апатію (в залежності від індивідуально-типологічних особливостей); середній – дитина досить часто не може адаптуватися і через це відчуває незадоволення та хвилювання, напругу, роздратування; низький рівень – дитина лише інколи відчуває невдоволення та емоційний дискомфорт, але вміє адаптуватися до подразника. У залежності від індексу, тривожність поділяють на такі групи [26]:

- високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Певний рівень тривожності – нормальна та обов'язкова особливість активності будь-якої людини. У кожної особистості є свій оптимальний рівень тривожності. Така тривожність називається корисною або

конструктивною. Конструктивний рівень тривожності необхідна умова для адаптації та пристосування людини до реалій навколишнього світу. Надмірно високий рівень (деструктивний), як і надмірно низький рівень свідчить про дезадаптивну реакцію, що виявляється у загальній дезорганізованості поведінки та діяльності і є показником несприятливого особистісного розвитку [26].

У насиченому та бурхливому сьогоденні присутність стресогенних факторів та певний рівень тривоги є неминучим та нормальним явищем в житті кожної дитини молодшого шкільного віку. Важливу роль в психологічному благополуччі молодшого школяра відіграє рівень тривоги, інтенсивність її прояву.

2.2. Організаційно-педагогічні умови зменшення рівня тривожності в учнів початкової школи

Ефективна профілактика та робота з подолання тривожності і страхів учнів молодшої школи будуть ефективними за умов знання й урахування певних психолого-педагогічних умов розвитку і формування особистості: брати до уваги індивідуально-типологічні та вікові особливості молодших школярів, володіння інформацією про соціальне оточення, в якому перебуває дитина, проведення аналізу історії її розвитку протягом дошкільного періоду; вивчення і складання диференційованої характеристики пізнавальної, емоційно-вольової і мотиваційної сфер молодшого школяра; врахування особливостей його поведінки і діяльності в колі сім'ї, в школі під час спілкування з учителем, однокласниками; важливим є забезпечення контакту та ефективної співпраці між сім'єю та школою у питаннях розвитку навчання і виховання дітей та формування їхньої особистості [29].

Суттєвим є дотримання конкретних умов подолання тривожності у молодших школярів, пов'язаних із чинниками, які її викликають, це: створення дитині комфортних психофізіологічних умов навчання; культивування педагогом доброзичливості, взаємодопомоги, взаємопідтримки у стосунках між учнями класу в процесі навчальної

діяльності; підтримання атмосфери прийняття дитини, захищеності незалежно від досягнень у навчанні; розширення взаємної довіри, підтримки між учителем і учнем, учнем та однокласниками онлайн; забезпечення педагогом індивідуального підходу до навчання і виховання молодших школярів; розвиток їх індивідуальності та самостійності; розроблення разом із психологом необхідної для цього стратегії і тактики щодо розвитку довільності, оволодіння компонентами навчальної діяльності, формування пізнавальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфер; оволодіння здатністю чітко ставити мету діяльності; вироблення разом із психологом критеріїв особистісного успіху; розвиток мотиву компетентності, адекватного рівня домагань, передусім у навчальній діяльності; використання по відношенню до тривожних дітей розгорнутих критеріїв педагогічної оцінки; застосування змістових суджень із максимальним звуженням і конкретизацією сфери їхньої дії; використання порівняльних оцінок власних успіхів дитини; опанування учнями прийомів самоаналізу; розвиток у них рефлексії власного «Я», критичності самооцінки; створення можливостей для зближення оцінки між «Я – реальний» та «Я – ідеальний»; розширення здатності розуміти себе та інших; уміння визначати причини тривожності, розуміти психофізіологічні особливості прояву; здатність контролювати, долати її та ін. [28].

До роботи з попередження та подолання тривожності молодших школярів мають бути долучені їх батьки. Для багатьох батьків, в зв'язку з пандемією COVID-19, постали нові несподівані «виклики»: значне збільшення часу спілкування із власною дитиною, відповідальність за організацію їхнього дозвілля в умовах карантинних обмежень та необхідність засвоєння навичок самоконтролю та емоційного розвантаження. Подолання тривожності вимагає забезпечення в сім'ї поваги до особистості дитини, виховання самостійності, розвитку спрямованості на вільний вибір, подолання ригідності, пошуку нових форм та методів роботи і організації діяльності, готовності та відкритості до нового. Батьки мають бути для

дитини надійними помічниками у пошуку шляхів виходу зі складної ситуації, мають бути прикладом людей з гармонійною системою цінностей та навичками збереження емоційного комфорту. Робота з дитячою тривожністю вимагає аналізу батьками методів виховання, які вони застосовують до дитини, продуманої але лабільної системи заборон, покарань та заохочень тощо. Психологічні служби, шкільні психологи, які долучені до роботи з подолання тривожності у дітей, мають здійснювати діяльність на трьох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих рівнях: вироблення конструктивних способів поведінки у важких для дитини ситуаціях; навчання учнів прийомам і методам оволодіння тривожністю; розширення функціональних і операціональних можливостей школяра, формування у нього необхідних знань, умінь та навичок, які ведуть до підвищення результативності діяльності, створення запасу емоційної рівноваги і стійкості; перебудова мотивації учня, вироблення і закріплення впевненості в собі; розвиток самооцінки та уявлень про себе, формування адекватного рівня домагань, позитивного ставлення до себе [27].

Подолання тривожності повинно включати в себе елементи тренінгових занять, спрямованих на усвідомлення себе в системі життєвих відносин: актуалізація «Я-станів» у минулому, сьогодні і майбутньому, активізація самосвідомості; активізація «Я-мотивації», формування позитивного мислення, розвиток спостережливості, уваги, уяви, тренування здатності до прояву вольових зусиль; вправи на релаксацію тощо. Під час проведення занять можна використовувати музичний супровід із відповідним коригуючим емоційним навантаженням. Учні можуть вести щоденники, де записуватимуть, малюватимуть чи схематично зображатимуть свої переживання, відчуття, страхи, тривоги тощо. Записи повинні аналізуватися психологами в процесі індивідуального консультування батьків та під час індивідуальних форм роботи з дітьми і вчителями. Отже, ефективність запропонованих напрямів роботи, що включає у себе психолого-педагогічні умови та систему психогімнастичних коригуючих вправ для подолання

особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку, впроваджені в дистанційну роботу вчителів та батьків учнів початкової школи, тісна співпраця з психологами із самого початку карантину дадуть змогу попередити виникнення і закріплення у них особистісної тривожності та страхів. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми тривожності особистості в умовах пандемії. Доцільно було б також звернути увагу на розроблення цілісної системи психологічної допомоги іншим віковим категоріям.

Підвищена шкільна тривожність перешкоджає ефективній навчальній діяльності незалежно від того, усвідомлюється вона самою дитиною чи ні. Для подолання особистісної тривожності школярів важливо дотримуватися конкретних сприятливих умов на перевагу факторам, що її викликають. Рівень тривожності школяра значною мірою залежить від характеру освітньої системи, на основі якої будується освітній процес. Нова українська школа рухається саме у напрямку переорієнтації на особистісно-орієнтовану модель освіти, яка максимально враховує права дитини, її здібності, потреби та інтереси, реалізуючи на практиці принцип дитиноцентризму. Така реорганізація освітньої системи дозволяє зменшити навантаження школярів, сприяє розвитку їх емоційної стабільності та зниженню рівня шкільної та особистісної тривожності [32].

Як зазначає Коломієць Р.С. [39] для подолання особистісної тривожності школярів важливо дотримуватися конкретних умов, пов'язаних з факторами, які її викликають:

створювати учню комфортні психологічні та фізіологічні умови перебування в школі;

педагогу культивувати доброзичливість, допомогу один одному, взаємну підтримку у стосунках між учнями класу в процесі навчальної діяльності; підтримувати в класі атмосферу безумовного прийняття дитини, захищеності, незалежно від досягнень у навчанні; створювати атмосферу взаємної довіри, співпраці між вчителем і учнем, учнем і однокласниками;

Вчитель має забезпечити індивідуальний підхід в навчанні і вихованні школярів; розвиток їх індивідуальності та самостійності; розробку разом з психологом необхідної для цього стратегії і тактики по розвитку довільності, оволодінню компонентами навчальної діяльності, формуванню пізнавальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфери.

навчити дітей чітко ставити мету діяльності; виробити разом з психологом критеріїв особистісного успіху; розвивати мотив компетентності; адекватного рівня домагань, перш за все, в навчальній діяльності.

використовувати по відношенню до тривожних дітей розгорнуті критерії педагогічної оцінки; застосовувати змістові судження з максимальним звуженням і конкретизацією сфери їх дії; використовувати порівняльні оцінки власних успіхів дитини.

вчити учнів прийомам самоаналізу; розвивати у них рефлексії власного «Я», критичність самооцінки; створювати можливості для зближення оцінки між «Я - реальним» та «Я - ідеальним»; розширювати здатність розуміти себе та інших. Важливо навчити дитину визначати причини тривожності, розуміти психофізіологічні особливості прояву;

розвивати здатність контролювати, долати тривожність в ситуаціях, коли вона є деструктивною. [39]

Робота з подолання особистісної тривожності учнів може проходити більш оптимально за участі їх батьків. Подолання тривожності є значно ефективнішим у разі забезпечення в сім'ї таких умов: поваги до індивідуальності дитини; виховання самостійності, розвитку спрямованості на вільний вибір; допомога у визначенні шляхів виходу із складної ситуації; формування гармонійної системи цінностей та збереження емоційного комфорту; рефлексивного аналізу батьками власних методів виховання, системи заборон, покарань та заохочень.

Доцільно, щоб робота в закладі освіти над проблемою мала системний характер та складалася з просвітницького, діагностичного, консультативного та корекційного блоків [30].

Просвітницька робота практичного психолога та вчителя з батьками розпочинається ще до вступу дитини до школи. Вже подаючи вступні документи, батьки повинні отримувати буклети, брошури з інформацією про психологічну та фізіологічну готовність дитини до школи, про особливості та способи полегшення дитині періоду шкільної адаптації. Батьки повинні знати про вікові особливості нервової системи та фізіології молодшого школяра, щоб бути готовими до ймовірних труднощів та особливостей даного періоду розвитку. Надалі просвітницька робота психолога може проходити за допомогою виступів на батьківських зборах, проведення тематичних вебінарів, випуску інформаційних бюлетенів тощо.

Діагностична робота з дітьми молодшого шкільного віку може проводитись профілактично, для отримання зрізу психоемоційного стану дітей в адаптаційний період та своєчасного виявлення дітей з проблемами, або ж за запитом батьків чи учня, в ситуаціях, коли є проблеми в будь-якій сфері життєдіяльності учня.

Консультативний блок роботи полягає в аналізі причин виявлених проблем та пошуків шляхів їх вирішення. На консультаціях батьки та діти отримують поради щодо подолання небажаних психоемоційних або поведінкових проявів, отримують підтримку та кваліфіковану допомогу з питань, що їх хвилюють.

Корекційна робота психолога полягає в м'якому, професійному впливі на дитину з метою змінити небажані та негативні психологічні або поведінкові прояви та закріпити нові позитивні набуті навички, способи емоційного реагування, поведінки тощо. Корекційна робота може бути спрямована на поведінкову, емоційну або когнітивну сферу, в залежності від наявних у дитини проблем, але найчастіше, така робота є комплексною та стосується особистості в усіх її проявах. Форми корекційних занять можуть

бути індивідуальними або груповими, короткочасними або пролонгованими залежно від наявних проблем.

2.3. Форми і методи роботи зі зниження рівня тривожності в учнів початкової школи

Практичні психологи закладів освіти та педагоги в своїх наукових роботах та особистому спілкуванні вказують на збільшення випадків зустрічі в роботі дітей із високою тривожністю. Проблема високої тривожності стає на перепоні повноцінного психофізичного розвитку дитини, погано впливає на її комунікативну сферу і заважає провідній діяльності, може бути причиною появи психосоматичних проблем, м'язових затисків та ін. Є необхідність в організації різних видів активності, спрямованих на корекцію невпевненості дитини, варто допомагати дітям успішно проходити процес адаптації до правил життя шкільного колективу, розкривати її здібності, стимулювати до реалізації особистісних потреб.

Тривожність визначається як відчуття непевної, незрозумілої загрози, розмите почуття небезпеки, які виникають в процесі адаптації до нового середовища та здійснення різних видів діяльності [26].

Робота зі зменшення рівня тривожності має містити в собі навчання дітей прийомам та методам контролю над своїм емоційним станом, вмінню аналізувати причини та бачити прояви тривожності. Необхідно розширювати функціональні й операціональні можливості школяра, формувати у нього необхідні навички, вміння, знання, які підвищують результативність діяльності. Також робота зі зменшення тривожності має бути скерована на вивчення та реорганізацію особливостей особистості учня, перш за все його самооцінки та мотивації [34].

Тривожних дітей варто постійно підбадьорювати, заохочувати, висловлювати впевненість в їхньому успіху, можливостях. Рухливі ігри, вправи, різноманітні розминки дуже важливі: вони допоможуть зняти м'язові спазми, забезпечать дитині необхідний рівень рухової активності, навчать навичок володіння своїм тілом. Подолати зайву сором'язливість та

невпевненість допоможе інсценізація етюдів на виявлення сміливості, рішучості, що вимагає від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем. Ігри, які виражають тривожність, неспокій учасників, допомагають емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не дитини, і на основі психологічного розототожнення з носієм гнітючих переживань позбутися своїх страхів [35].

Працюючи над подоланням проблеми тривожності, не варто робити щось таке, що передбачає оцінювання або нагородження за зайняті місця, зайвими будуть види діяльності, де наявне врахування швидкості, не можна підганяти та квапити тривожних дітей, необхідно, як ми вже згадували, уникати змагальних моментів під час повсякденної діяльності та ігор. Адаптація дитини до будь-якої нової ситуації повинна проходити поступово, варто починати зі знайомства з новими людьми, повідомлення правил колективу, ознайомлення з умовами приміщення, звикання до харчування та ін. Важливо хвалити таких дітей навіть за незначні успіхи, відзначати їх у присутності інших людей – це підвищує самооцінку тривожної дитини. Похвала обов'язково повинна бути щирою, тому що діти гостро реагують на фальш; дитина обов'язково повинна знати, за що її похвалили.

Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень. Будьте послідовними у своїх діях, не забороняйте дитині без будь-яких причин те, що дозволяли їй раніше. Правила роботи з тривожними дітьми наведені в Додатку А.

Жоден адекватний дорослий не прагне виховати тривожну дитину, навпаки, всі батьки бажають благополуччя та ментального здоров'я власній дитині. Проте часто саме дії дорослих призводять до розвитку підвищеної тривоги та невротичних станів у дітей. Саме батьки часто висувають завищені вимоги до навчальних успіхів та поведінки, які дитина не може задовольнити в силу вікових або індивідуальних особливостей. Впевненість в безумовній любові з боку батьків похигується, натомість дитина всіма силами намагається заслужити любов найближчих через хороші оцінки та

відмінну поведінку в школі. Тривожність дитини за таких умов лише посилюється.

Слід пояснити батькам тривожної дитини, що вони повинні зробити все, щоб завірити дитину у своїй любові (незалежно від успіхів), в її компетентності у якійсь галузі (не буває зовсім нездібних дітей). Вони повинні щоденно відмічати успіхи дитини, повідомляючи про них у присутності інших членів сім'ї. Необхідно відмовитися від слів, які принижують гідність дитини.

Не треба вимагати від дитини вибачень за той чи той вчинок, ліпше нехай пояснить, чому вона це зробила. Корисно зменшити кількість зауважень. Батькам варто порадити протягом лише одного дня записати всі зауваження, висловлені дитині, а ввечері їх перечитати. Для них стане очевидним, що більшість зауважень можна було не робити: вони або не принесли користі, або лише зашкодили їм та їхній дитині.

У жодному разі не можна допускати сімейних протиріч у питаннях виховання дитини. Батькам потрібно бути послідовними у заохоченнях і покараннях дитини.

Лагідні обійми та торкання батьків, тактильний контакт допоможуть тривожній дитині зняти напруження м'язів, стати більше впевненою і зміцнить довіру до світу, а це вагомий внесок у зниження її тривожності [37].

На початкових етапах роботи з тривожною дитиною треба керуватися такими правилами:

- залучення дитини до будь-якої нової гри має проходити поступово. Нехай дитина спершу ознайомиться з правилами гри, побуде глядачем, поспостерігає, як у неї грають інші діти, і лише потім, за власним бажанням, стане її учасником;
- необхідно обережно залучати тривожних дітей до змагальних моментів та ігор, у яких враховується швидкість виконання завдання;
- якщо ви пропонуєте дітям нову гру, то ліпше проводити її на матеріалі, вже знайомому тривожній дитині, щоб вона не відчувала

небезпеки від зустрічі з чимось невідомим. Можна використовувати знайомі ілюстрації, наочність, частину вже знайомої гри, в яку дитина вже грала багато разів;

- у колективні ігри тривожна дитина повинна грати виключно за власним бажанням, якщо вона почувається вільно в колективі, а комунікація з іншими дітьми не викликає у неї особливих складнощів;

- ігри із заплющеними очима варто проводити лише після набуття впевненості в тому, що дитина готова до такої умови, має певний рівень довіри до оточення та відчуває себе безпечно;

- працюючи з тривожними дітьми, треба пам'ятати, що стан тривоги, як правило, супроводжується сильним напруженням різних груп м'язів. Тому релаксаційні і дихальні вправи таким дітям просто необхідні [33].

Поради та рекомендації щодо подолання високого рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку на практиці полягають в виконанні вправ та організації відповідної ігрової діяльності.

Опрацювавши роботи таких науковців як О. Захаров, Я. Омельченко, С.Крюкова, Н.Слободяник, Е.Лютова та Г.Моніна ми обрали кілька вправ та ігор, що, на нашу думку, можуть бути прикладом для використання в корекцій та профілактичній роботі з тривожними дітьми (Додаток Е).

Запропонована в додатках добірка ігор складається з етюдів, вправ та завдань спрямованих на подолання тілесних затисків, створення позитивного емоційного стану, розвиток навичок саморефлексії та самоконтролю як позитивних, так і негативних емоційних і поведінкових проявів.

Ігри на розвиток емоційно-вольової сфери допомагають дитині розвивати навички емпатії та співпереживання, вчать розуміти цінність власних емоцій та переживань інших людей. За допомогою таких ігор, діти, що мають проблеми в комунікативній сфері, вчаться налагоджувати дружні зв'язки, отримують відчуття себе, як частини дитячого колективу.

В таких іграх як «Веселі клоуни», «Що бачать очі та розум» тощо діти вчаться вербалізувати свої переживання, передавати відтінки своїх емоцій за

допомогою слів, що є дуже важливим для усвідомлення тривожних станів на початку їх виникнення та своєчасної роботи з ними.

Найхарактернішими тілесними проявами тривожності дітей є затримка дихання, мимовільне напруження різних груп м'язів, прискорене серцебиття. За допомогою релаксаційних вправ діти вчаться грамотно та своєчасно помічати та долати ці соматичні прояви. Розслаблюючи м'язи та стабілізуючи дихання дитина нормалізує свій емоційний фон, зменшує рівень гормонів стресу в крові, змушує працювати не лише емоційну, а й когнітивну сферу, що позитивно позначається на емоційному благополуччі школяра. Навички релаксації, засвоєні в молодшій школі, стають в нагоді людині протягом всього життя та допомагають долати стреси дорослого світу.

Слід зауважити, що запорука дієвості психокорекційних вправ, спрямованих на подолання тривожності, лежить в їх комплексному, регулярному та творчому використанні. Вправи мають добиратись психологом або педагогом зважаючи на особливості кожної окремої дитини, на нюанси всього дитячого колективу в цілому, на організаційні можливості та методичне забезпечення школи або класу.

Висновки до розділу 2

Кількість тривожних дітей з кожним роком залишається незмінно високою. Такі діти можуть відрізнятися підвищеним занепокоєнням, емоційною нестійкістю, невпевненістю у собі та своїх діях. У реаліях нашого життя школяреві доводиться стикатися з різними проблемами: активний ритм життя, нові шкільні програми, зайняті батьки, високі вимоги, зміни його соціального статусу, соціального оточення, дистанційне навчання тощо. З початком відвідування школи у дітей з'являються обов'язки, на них покладають надії, вони відчувають себе відповідальними. У результаті посилюється почуття тривожності, невідповідності очікуванням оточуючих. Серед дитячих емоцій часто наявні не тільки позитивні, але і негативні емоції. Останні несприятливо впливають як на загальний психологічний настрій, так і на діяльність учня, в тому числі навчальну. Незадоволення

вікових потреб дітей призводить до їх тривожного стану. Постійний стрес, тривалий стан підвищеної тривожності, багаточисельність та різноплановість стресогенних факторів можуть бути причиною виникнення неврозів та різноманітних психологічних розладів, призводити до неврозів та перешкоджати гармонійному розвитку особистості. Знання психологом, учителем та батьками причин виникнення підвищеної тривожності та ознак її прояву призводить до своєчасного проведення корекційно-розвиваючої роботи, сприяючи тим самим зниженню тривожності і формуванню адекватної поведінки у дітей молодшого шкільного віку.

В арсеналі сучасного психолога та педагога є великий масив вправ та завдань для попередження виникнення станів підвищеної тривожності та для роботи з вже наявними тривожними розладами. Вправи на розвиток емоційної сфери, завдання для тілесної практики, ігри на розвиток комунікативних вмінь допомагають дітям здобути навички саморефлексії та самоконтролю, покращити психологічний клімат в класі та зміцнити комунікацію між дітьми. Таким чином регулярне використання наведених нами методик сприяє зниженню тривожних станів у дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА ЗІ ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

3.1. Діагностика рівня тривожності в учнів початкових класів

Становлення емоційно-вольової сфери, з якою тісно пов'язано формування особистості – складний і тривалий процес, що характеризує психічний розвиток. Воно протікає під безпосередньою дією з боку оточуючих, в першу чергу дорослих, що виховують дитину. Без знання особливостей емоційної сфери дітей, важко вірно реагувати на їх вчинки, вибрати відповідні осуд або заохочення, цілеспрямовано керувати вихованням.

Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона приводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів в спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями.

Для кожного вікового періоду існують певні області, об'єкти дійсності, які викликають підвищену тривогу більшості дітей, незалежно від наявності реальної загрози або тривожності як стійкого утворення. Ці «вікові піки» тривожності є віддзеркаленням найбільш значимих соціальних потреб.

Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність. Особистість, у якої висока тривожність, схильна перебільшувати ситуацію загрози, що впливає на її самооцінку та життєдіяльність.

Тривожність виконує охоронну (передбачення небезпеки й підготовка до неї) і мотиваційну функцію.

Однією з найпоширеніших шкільних проблем, пов'язаних з тривогою, є проблема перевантаження. Перевтома веде до невдач, а досвід невдач, коли накопичується, породжує страх, невпевненість, емоційну нестабільність і

нові невдачі. Переважна більшість педагогічних, психологічних, медико - фізіологічних досліджень показує, що багато традиційних існуючих правил завантаження школярів, що неодноразово переглядалися, не тільки не стимулюють навчання, але і прямо руйнують психіку, знижують працездатність школярів.

В зв'язку з цим нами було розроблено корекційно-розвивальну програму, основою якої стала корекційно-розвивальна програма для подолання тривожності в підлітків О.О. Урожай [44] проте адаптована та переформатована нами для молодшого шкільного віку. Така програма може стати помічником практичним психологам, соціальним педагогам та вчителям при роботі із дітьми молодшого шкільного віку, в яких спостерігається підвищений рівень тривожності.

Перед проведення програми рекомендується провести діагностичний етап. При діагностиці можна використати одну або декілька методик для діагностики тривожності молодших школярів.

Складність діагностики тривожності молодших школярів полягає в тому, що в силу свого віку малюкам ще важко рефлексувати та пояснювати свої стани, відповідати на питання розлогих опитувальників та психодіагностичних тестів. Найдоцільніше з дітьми даної вікової групи використовувати проєктивні методики, які вимагають значних часових витрат на проведення та інтерпретацію, а також мають значну долю впливу на результат суб'єктивних чинників. Проєктивні діагностичні методики важко використовувати в умовах великих груп школярів молодшого шкільного віку.

При проведенні нашого дослідження для діагностики ми використовували тест шкільної тривожності Філіпса [41] та методику виявлення дитячих страхів О.І. Захарова і М.Панфілова [42].

Діти експериментальної групи діагностувались двічі: до та після проходження запропонованої нами розвивально-корекційної програми.

Діти контрольної групи діагностувались також двічі, синхронно з учасниками експерименту, проте не зазнавали на собі впливу корекційної програми.

3.2. Хід експериментально-дослідної роботи

Метою нашої експериментально-дослідної роботи було створення ефективного інструменту зниження рівня тривожності молодших школярів.

Гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що в учасників розробленої нами корекційної програми має спостерігатись зменшення рівня тривожності за різними факторами та зменшення відсотку страхів різних видів внаслідок корекційного впливу.

3.2.1. Передекспериментальний зріз. Перед початком реалізації розробленої нами корекційно-розвивальної програми була проведена психодіагностична робота з учасниками експериментальної та контрольної групи, що мала на меті зафіксувати актуальний рівень тривожності та наявність страхів у досліджуваних дітей. Робота відбувалася на базі Чернігівської ЗЗСО №19 в 2-А та 2-Б класах. З цією метою 23 вересня 2021 року, за допомоги вчителів-класоводів, 25 дітей експериментальної та 25 дітей контрольної групи пройшли діагностику шляхом заповнення опитувальника тесту шкільної тривожності Філліпса [41] та методики виявлення дитячих страхів О.І. Захарова і М.Панфілова [42]. Отримані результати були необхідні нам для встановлення рівня тривожності дітей до проведення корекційної роботи.

Перед проведенням тестуванням дітям було пояснено суть понять «експеримент», «дослід», «тестування» та роз'яснено принцип та правила проходження тестування. Для створення відповідної робочої але невимушеної атмосфери перед початком тестування з дітьми було проведено релаксаційну вправу «Хвиля тепла» та вправу «Посміхнись сусіду».

Проведення тестування тривало 35 хвилин, що склало на 10 хвилин довше запланованого. Свої відповіді на питання тесту діти фіксували письмово на розданих заздалегідь бланках.

27 вересня 2021 року на базі 2-А класу Чернігівської ЗЗСО №19 розпочалась реалізація корекційно-розвивальної програми. Учасниками дослідження стали 25 дітей.

3.2.2. Реалізація корекційно-розвивальної програми. Метою програми є зниження в молодших школярів рівня шкільної тривожності до стану норми; сприяти розвитку та вдосконаленню вербальних і невербальних засобів спілкування; створити сприятливі умови для повноцінного психічного, соціального і духовного розвитку самосвідомості та самосприйняття; сформуванню толерантне ставлення до оточуючих.

Основні завдання:

- зниження тривожності та скутості школярів;
- розвиток уміння контролювати рівень тривожності;
- розвиток самооцінки та самопізнання;
- формування толерантного ставлення до оточуючих;
- розвиток комунікативної сфери.

Кількість учасників: 25 осіб віком від 7 до 8 років.

Тривалість: 10 занять по 40 хвилин.

Предмет корекції: емоційна сфера молодших школярів.

Методи корекції: ігротерапія, проєктивний малюнок, психогімнастика, методи поведінкової корекції, психологічні вправи.

Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди.

Очікувані результати: зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей дітей.

Змістове наповнення програми надано в Додатку Г.

Під час реалізації програми ми мали відхилення від попереднього плану в датах проведення занять та в кількості присутніх в групі дітей через об'єктивні та незалежні від нас причини.

Варто відзначити активність та позитивне ставлення до участі в програмі всіх дітей експериментальної групи, що вважаємо наслідком попередньо проведеної нами роз'яснювальної та підготовчої роботи.

Під час проведення корекційної роботи ми могли фіксувати поступове повільне, але стабільне покращення психоемоційного фону в групі. Перші 3 заняття можна охарактеризувати як «холодні». Вони проходили без повної включеності учасників в процес, з певною долею недовіри та настороги до завдань. Діти виконували вправи за чіткою командою ведучого, не виявляли жвавих емоцій, велику увагу приділяли коментарям та зауваженням дорослих тренерів.

Решта занять проходили вже в більш розкутій атмосфері. Діти перебороли страх вираження емоцій, страх виконання незвичних завдань, зрозуміли суть і завдання тренінгової роботи.

При завершенні тренінгу діти розповідали про досвід використання набутих навичок в умовах реального життя, ділились своїми практичними навичками подолання стресу вдома та під час відвідування школи.

3.2.3. Постекспериментальний зріз. По завершенню реалізації розробленої нами корекційно-розвивальної програми була проведена повторна психодіагностична робота з учасниками експериментальної та контрольної групи, що мала на меті зафіксувати актуальний рівень тривожності та наявність страхів у досліджуваних дітей. З цією метою 1 листопада 2021 року, за допомоги вчителів-класоводів, 25 дітей експериментальної та 25 дітей контрольної групи пройшли діагностику шляхом заповнення опитувальника тесту шкільної тривожності Філліпса [41] та методики виявлення дитячих страхів О.І. Захарова і М.Панфілова [42]. Отримані результати були необхідні нам для розуміння тенденції до зміни рівня тривожності та кількості страхів учнів та для подальшого аналізу результатів експерименту.

За нашими спостереженнями повторне тестування діти експериментальної групи пройшли швидше за дітей контрольної групи, демонструючи краще розуміння суті запитань, що їм ставляться.

3.3. Аналіз результатів формувального експерименту

У результаті реалізації нашої науково-дослідної роботи ми проаналізували літературу з досліджуваної проблеми, з'ясували особливості та причини тривожності учнів початкової школи у процесі взаємодії з іншими дітьми у класі, описали специфіку тривожних емоційних переживань у типових для учнів початкової школи життєвих ситуаціях, дослідили форми і методи роботи зі зниження рівня тривожності в учнів початкової школи та провели діагностику рівня тривожності в учнів початкових класів до та після корекційного впливу, розробили та реалізували програму подолання тривожності у поведінці дітей початкових класів. Для узагальнення результатів корекційного етапу ми порівняємо дані, отримані шляхом діагностичних зрізів, таким чином зможемо відстежити динаміку психологічного стану учасників експерименту.

Таблиця 3.1

**Вплив корекційних вправ на інтенсивність
вираженості страхів молодших школярів**

Види страхів	До експериментального впливу				Після експериментального впливу			
	Контрольна група (%)		Експериментальна (%)		Контрольна група (%)		Експериментальна (%)	
	Хлопчики	Дівчата	Хлопчики	Дівчата	Хлопчики	Дівчата	Хлопчик и Дівчата	Дівчата
Страх смерті	14,1	7,9	16,0	8,9	14,1	7,9	12,0	5,6
Казкових персонажів	19,5	16,8	17,5	18,8	19,5	16,8	13,4	15,9
Тварин та птахів	13,4	14,4	12,1	13,7	13,4	14,4	9,8	12,1
Стихійних лих	12,1	11,7	13,2	9,6	12,1	11,7	12,4	7,1
Самотності	18,0	24,2	19,0	24,1	18,0	24,2	11,0	19,9
Фізичної загрози	10,5	15,1	9,4	14,3	10,5	15,1	8,6	9,0
Замкнутого простору	12,9	9,9	12,8	10,7	12,9	9,9	8,5	9,7

Результати подані в таблиці 3.1 засвідчили, що застосування корекційної програми в роботі зі страхами молодших школярів знижує їх інтенсивність. Діти, які зазнали впливу корекційної програми, за результатами постекспериментальної діагностики мають зниження рівня страхів усіх видів, в той час, як у дітей контрольної групи ми не можемо спостерігати аналогічних тенденцій.

Зниження відсотку страхів у дітей свідчить, що після реалізації корекційної програми емоційний фон у досліджуваних дітей став більш благополучним, а вправи на подолання страхів та для розвитку навичок саморегуляції мали певний позитивний вплив.

На Рис. 3.1. відображено результати діагностики рівня тривожності у дітей контрольної групи. Діагностична робота проводилась синхронно з діагностикою дітей експериментальної групи.

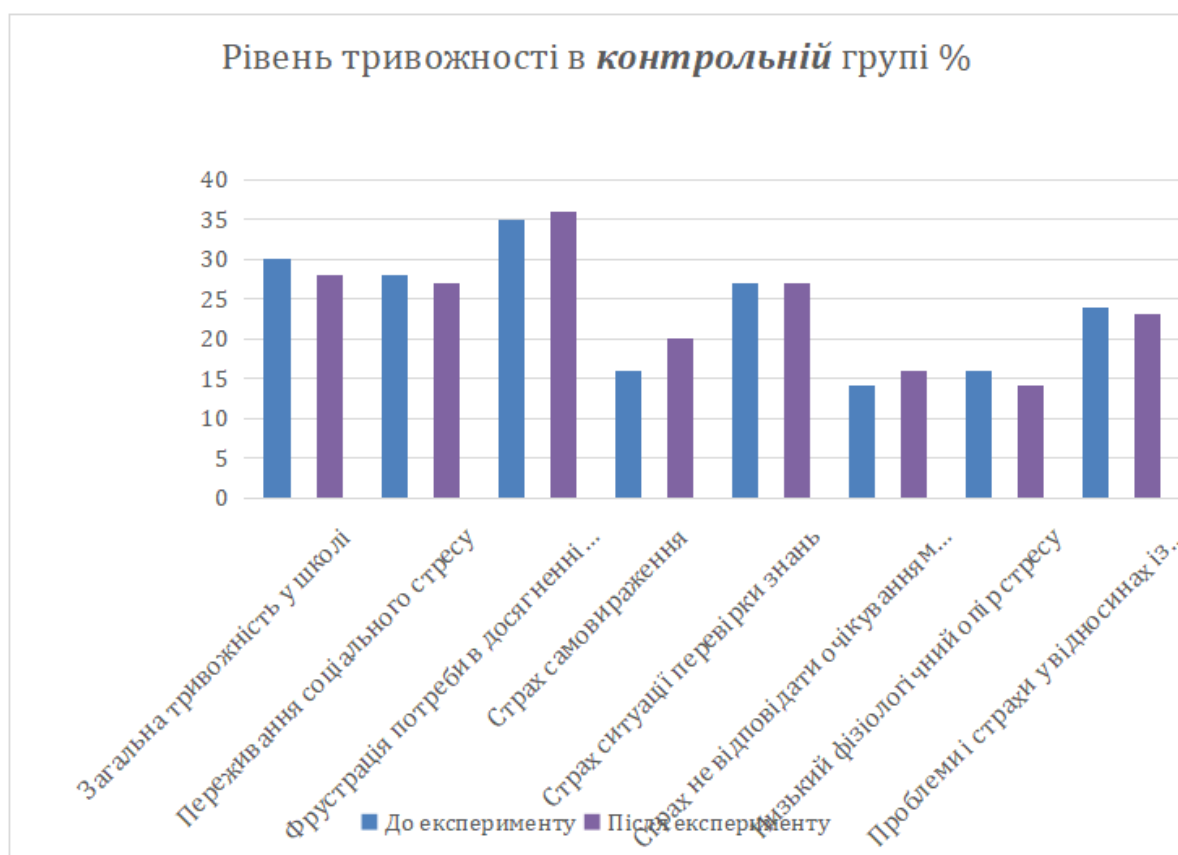


Рис. 3.1. Рівень тривожності в контрольній групі за тестом Філліпса

Рис. 3.2. відображає результати діагностики рівня тривожності у дітей експериментальної групи. Діагностична робота проводилась до та після реалізації корекційної програми.

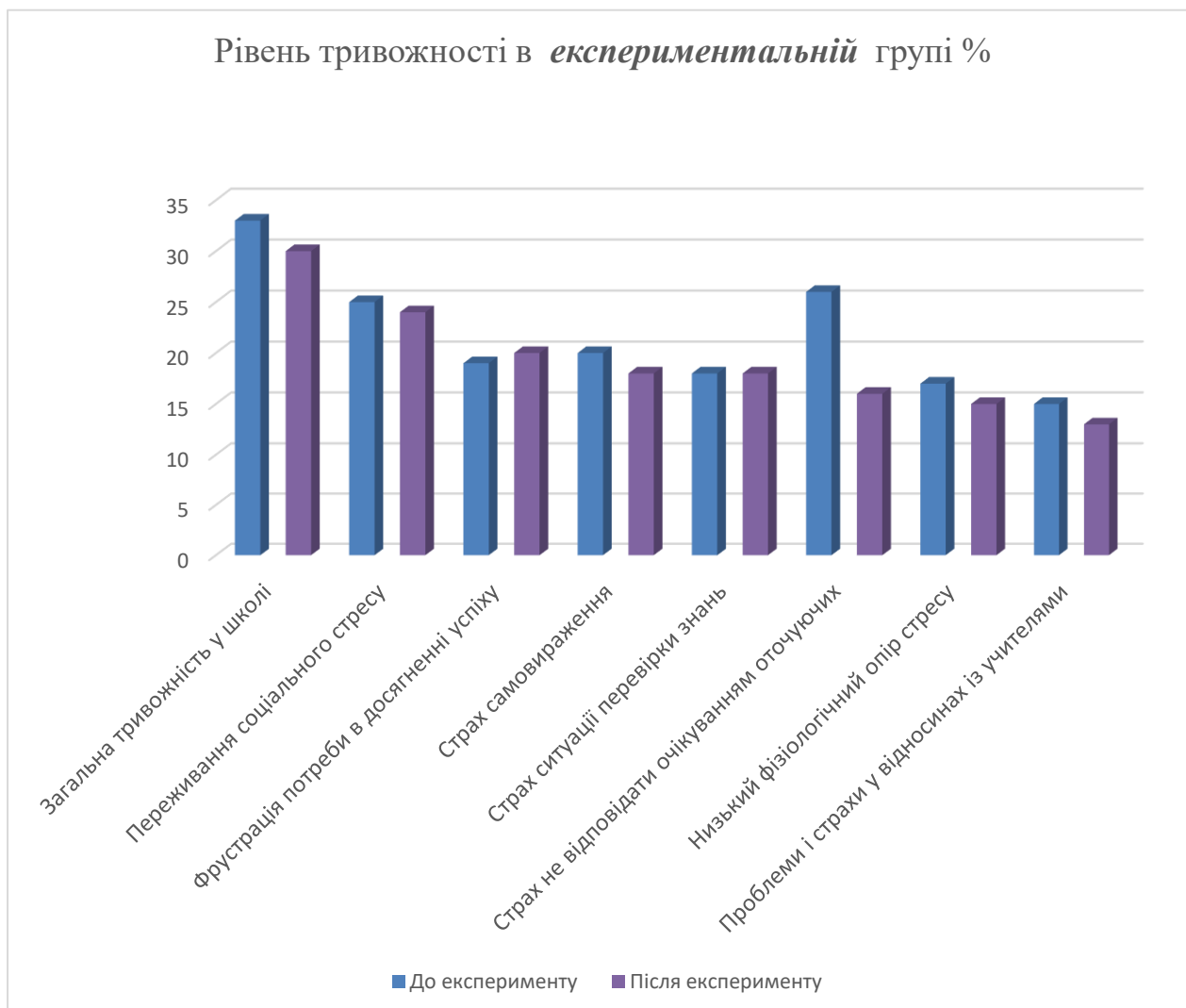


Рис. 3.2 Рівень тривожності в експериментальній групі за тестом Філлінса

Аналізуючи дані наведених вище діаграм можемо зробити висновок про певну динаміку рівня тривожності учасників експериментальної групи. Такі фактори тривожності у дітей цієї групи як: загальна тривожність, страх самовираження, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низький фізіологічний опір стресу мали тенденцію до зниження, в той час, як у дітей контрольної групи ми таких тенденцій не можемо спостерігати.

Хочемо зазначити, що такі фактори тривожності у дітей як фрустрація потреби в досягненні успіху та страх ситуації перевірки знань за

результатами нашого дослідження не мали тенденцій до зниження. З'ясування причини такої ситуації потребує додаткових досліджень. Можливою причиною актуалізації подібних факторів можуть бути особистісні характеристики педагога, які проявляються певними поведінковими патернами.

Висновки до розділу 3

Діагностика тривожності важливий та необхідний етап корекційної роботи психолога та педагога з дітьми молодшого шкільного віку. Вчасно виявлена підвищена тривожність, або діагностування її прихованої форми запорука подальшої вдалої колекційної роботи та стабілізації емоційного фону дитини. Завдяки багаточисельним дослідженням сучасні психологи мають широкий інструментарій для діагностування тривожності. Для молодших школярів, зважаючи на вікові особливості, якнайкраще підходить використання проєктивних методик та адаптованих опитувальників. Незамінним методом діагностики тривожності є спостереження за поведінкою дитини та опитування оточення дитини про її особливості.

У ході експерименту, який було проведено протягом вересня-листопада 2021 року на базі ЗЗСО №19 м. Чернігова із залученням 25-ти дітей молодшого шкільного віку, ми дослідили наявність страхів та рівень тривожності учнів молодшого шкільного віку до та після реалізації корекційної програми.

Отримані нами результати свідчать про наявність зв'язку між проведеною корекційною роботою та результатами діагностики. Таким чином наша гіпотеза про вірогідне зменшення рівня тривожності у дітей внаслідок їх участі в корекційній програмі була підтверджена. Зафіксована нами динаміка до зниження рівня тривожності та кількості страхів у дітей дає підстави продовжувати роботу зі зменшення тривожних станів у молодших школярів за розробленою нами програмою та впроваджувати її використання в закладах освіти.

ВИСНОВКИ

Психологічне здоров'я, розвиток та виховання молодого покоління є пріоритетом та запорукою розбудови здорового суспільства, проблема здорової ментальності безпосередньо стосується розвитку державності України. Спільним завданням суспільства та держави є виховання духовно і фізично здорової людини. Зважаючи на це особливу цінність та актуальність мають дослідження, спрямовані на пошук шляхів подолання небажаних явищ, що відбуваються з особистістю в процесі розвитку та становлення.

Несприятлива економічна, політична ситуація в країні, соціальне напруження та невизначені перспективи розвитку призводять до підвищення рівня тривожності сучасних молодших школярів, що несе негативний відбиток на розвиток особистості.

Особистісна тривожність, як явище, є феноменом достатньо дослідженим та широко висвітленим в науковій літературі, адже це явище стосується всіх сфер психології та фізіології діяльності людини. В нашій роботі ми розглянули тривожність як властивість людини; психічний стан, емоційне переживання, властивість нервової системи.

Важливість вивчення питання надмірної тривожності молодших школярів полягає в тому, що тривожність суттєво впливає на продуктивність провідного виду діяльності та комунікації, що має прямий зв'язок з успішністю в навчанні та є важливим при встановленні нових, соціально значущих зв'язків. Знання педагогами та батьками можливих причин виникнення високої тривожності та її ознак сприяє своєчасному адекватному реагуванню та збільшує ймовірність ефективності проведених корекційно-розвиваючих заходів, допомагаючи тим самим формуванню здорової поведінки та позитивного емоційного стану у дітей молодшого шкільного віку.

Окрім об'єктивних стресогенних факторів, про які ми вже згадали, школярі молодшого шкільного віку зазнають спектр тривожних відчуттів від

адаптації до шкільного життя, пристосування до вимог дистанційного навчання в зв'язку з поширенням COVID-19, завищених очікувань батьків з приводу оцінок та поведінки тощо. Часто дитина молодшого шкільного віку перебуває в ситуації, де увага оточення зосереджена саме на негативних сторонах шкільного життя («погана» дисципліна, «погані» оцінки, незадоволеність вчителя...) та відбувається нівелювання позитивних сторін особистості дитини та її досягнень. На дітей з початком шкільного життя покладають надії, вони відчують себе відповідальними. Як результат посилюється почуття тривожності, невідповідності очікуванням оточуючих. Звісно, така ситуація згубно впливає на загальний психологічний стан молодшого школяра. Емоційні розлади молодших школярів можуть в подальшому призводити до виникнення неврозів і різних порушень емоційної, когнітивної та поведінкової сфери.

До експерименту, який було проведено протягом вересня-листопада 2021 року на базі ЗЗСО №19 м.Чернігова ми залучили 25 дітей молодшого шкільного віку.

Першим етапом нашої дослідницької роботи було діагностування страхів та рівня тривожності учнів молодшого шкільного віку до реалізації корекційної програми. Другий етап нашої роботи тривав 5 тижнів та полягав в проведенні корекційної роботи зі зменшення рівня тривожності учнів початкової школи. На даному етапі ми застосовували адаптовані психокорекційні вправи, розроблені фахівцями психологами, та власні напрацювання в оригінальному поєднанні. Третій етап дослідження полягав в діагностуванні страхів та рівня тривожності учнів молодшого шкільного віку після реалізації корекційної програми. На завершальному етапі нами було проаналізовано отримані дані. Провівши аналіз, ми зафіксували тенденцію до зниження рівня тривожності та кількості страхів у досліджуваних дітей після психологічно-корекційного впливу, це дає підстави продовжувати роботу з впровадження розробленої нами корекційної програми зменшення тривожних станів у молодших школярів в закладах освіти.

Запропонована нами розвивально-корекційна програма зменшення рівня тривожності може бути доступним та дієвим інструментом в роботі вчителя початкових класів або психолога з дітьми молодшого шкільного віку для профілактичної роботи з учнями або для корекції наявних проблем.

Вважаємо, що мету, яку ставили перед собою перед написанням даної кваліфікаційної роботи, ми досягли повною мірою, а розроблена нами програма може бути надалі вдосконалена в процесі її практичного застосування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 2008. 379 с.
2. Мирончук О.М. Особливості психологічної корекції відхилень у поведінці дітей шкільного віку. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/12084006.pdf>.
3. Аркадьев Г. Психологические проблемы современных подростков в пространстве информационных технологий. Развитие личности. 2006. № 2. С.41–44.
4. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков под ред. Д. Б. Эльконина, Т. В. Драгуновой. Москва: Просвещение, 1967. 360 с.
5. Диагностика характера подростков под ред. Иванова Н.Я., Личко А. Е. Москва: Дело, 2004. – 348 с.
6. Имедадзе Н.В. К методу исследования уровня тревожности. Тбилиси, 1971. 154 с.
7. Кондратьев М. Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков. Вопросы психологи. 2007. № 3. С.69–78.
8. Лебединская И. Подростки с нарушениями в аффективной сфере: психолого-педагогическая характеристика «трудного» подростка. Москва: Педагогика, 2005. 165 с.
9. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: МОДЭК, 2005. 303 с.
10. Артюхова Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: дис.канд. психол. наук. Новосибирск, 2000. 197 с.
11. Коренева Ю. П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Луганськ: Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2016. № 1 (39). С.100–109.

12. Балашова Е. Д. Профилактика тревожности у детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/3281/1/21Balasheva.pdf>.
13. Многоосевая классификация психических расстройств в детском и подростковом возрасте. М.: Смысл. «Академия», 2008. 407 с.
14. Петров А. А. Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 266–270. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95097.htm>.
15. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен. Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 2, 2013, С. 42-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kakpsihologicheskiiy-fenomen/viewer>.
16. Тревожность у детей младшего школьного возраста: причины и пути преодоления. URL: <http://econf.rae.ru/pdf/2015/08/4804.pdf>.
17. МКБ 10 - Международная классификация болезней 10-го пересмотра. URL: <https://mkb-10.com/updates/>.
18. Емоційний розвиток дитини. Київ: Мікрос СВС, 2003. 112с.
19. Изард К. Е. Страх и виды тревожности. Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2001. С.109-123.
20. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2007. 248 с.
21. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шк.ільний світ, 2011. 112 с.
22. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. 192 с.
23. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Москва: Академия, 1997. 176 с.
24. Астапов В.М. Тревожность у детей. Москва: ПЕРСЭ, 2008. 160 с.

25. Астапов В.М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика: Монография. Москва: МПСИ, 2011. 368с.

26. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.

27. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. Москва: Просвещение, 1964. 332 с.

28. Захаров О.І. Як подолати страх у дітей. Москва: Просвіта, 1986. 109 с.

29. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. Психологія. 1998. С. 168–173.

30. Л. М. Костина. Методы диагностики тревожности. СПб.: Речь, 2005.

31. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Дивуюся, злюся, боюся, хвалюся і радію. Програми емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: практичний посібник. Москва: Генезис, 2003. 204 с.

32. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Речь, 2005.

33. Пікуль Н. Тривожність. Психолог. 2012. № 6. С. 62-64.

34. Усі розробки ігор та вправ. До Базової програми «Я у Світі». Харків: Вид. група «Основа», 2010. 319 с.

35. Шевчук В. Тривожна дитина. Вихователь-методист дошкільного закладу. № 6, 2010. С. 52-59.

36. Мирончук О.М. Особливості психологічної корекції відхилень у поведінці дітей шкільного віку. URL: http://eprints.zu.edu.ua/3978/1/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%87%D1%83%D0%BA_%D0%9E.%D0%9C..pdf.

37. Казаннікова О.В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu>.

38. Мельник А.В. Про дослідження тривожності у студентів-першокурсників різної статі. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua>.

39. Коломієць Р.С. Причини проявів та психолого-педагогічні умови подолання шкільної тривожності. URL: <https://osvita.smila.com/articles/1743-prychyny-proyaviv-ta-psykholoho-pedahohichni-umovy-podolannya-shkilnoi-tryvozhnosti>.

40.Фесенко М.В. Стресостійкість як психолого-педагогічна категорія. Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції: «Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук». Київ, 2021. С.162-165.

41.Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.

42. Панфилова М. А. Страх в домиках. Диагностика страхов у дітей и подростков. Школьный психолог. 1999. №8. С.10-12.

43. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. Психолог. 2004. № 7. С. 25–30.

44. О.О.Урожай. Корекційно-розвивальна програма для подолання тривожності в підлітків.URL: <https://naurok.com.ua/korekciyno-rozvivalna-programa-dlya-pidlitkiv-zhittya-bez-trivozhnosti-218333.html>.

45. Tsymbal S. V. Overcoming Language Anxiety Among the English Language Learners: Psycho-Pedagogical Aspect. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2017-7-doc/2017-7-st16>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Правила роботи з тривожними дітьми

(пам'ятка для педагогів)

- уникайте змагань і будь-яких видів робіт, які потребують від дитини швидких дій;
- не порівнюйте дитину з іншими;
- да частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію;
- сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала, за що;
- частіше звертайтеся до дитини на ім'я;
- демонструйте зразки упевненої поведінки, будьте прикладом дитині у всьому;
- урахуйте можливості дитини, не вимагайте від неї того, чого вона не може виконати. Якщо дитині щось дається складно — допоможіть їй і підтримайте її, а при досягненні найменшого успіху не забудьте похвалити;
- постійно зміцнюйте у дитини впевненість у собі, у своїх силах і можливостях;
- будьте послідовними у вихованні дитини — не забороняйте їй без жодних причин того, що ви дозволяли раніше;
- намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень;
- уникайте покарань наскільки це можливо;
- не принижуйте дитину, караючи її;
- спілкуючись із дитиною, не підривайте авторитет інших значимих для неї людей — мами, тата, вихователя, друзів. Скажімо, не можна говорити дитині: «Багато ваші вчителі розуміють!», «Бабусю ліпше не слухай!» тощо;
- довіряйте дитині, будьте з нею чесним і щирим, приймайте її такою, якою вона є.

МЕТОДИКА НА ВИЯВЛЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ О.І. ЗАХАРОВА І М.ПАНФІЛОВА

Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи зі списку (дорослий називає по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселила у чорний будиночок.

У дітей старшого віку можна запитати: “Скажи, ти боїшся або не боїшся ...”.

Бесіду слід вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді “так” – “ні” або “боюся” – “не боюся”. Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникаючи наводки страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу “не боюся темряви”, а не “ні” або “так”. Дорослий, що задає питання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи по пам’яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ – викинути. Даний акт заспокоює актуалізовані страхи.

Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Загальні відповіді дитини об’єднуються в кілька груп та видів страхів. **Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п’яти дає стверджувальну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний.**

Інструкція для дитини: “У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках”.

Ти боїшся?

1. коли залишаєшся один; 2. нападу; 3. захворіти, заразитися; 4. померти; 5. того, що помруть твої батьки; 6. когось із дітей; 7. когось із людей; 8. мами чи тата; 9. того, що вони тебе покарають; 10. Баби Яги, Кошія Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів); 11. перед тим як заснути; 12. страшних снів (яких саме); 13. темряви; 14. вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин); 15. машин, поїздів, літаків (страхи транспорту); 16. бурі, урагану, повені, землетрусів (страхи стихії); 17. коли дуже високо (страх висоти); 18. коли дуже глибоко (страх глибини); 19. в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі,

метро (страх замкнутого простору); 20. води; 21. вогню; 22. пожежі; 23. війни; 24. великих вулиць, площ; 25. лікарів (крім зубних); 26. крові (коли йде кров); 27. уколів; 28. болю (коли боляче); 29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому); 30. зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят); 31. спізнитися в садок (школу);

Всі перераховані тут страхи можна розділити на кілька груп: 1. Медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби; 2. Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії; 3. Страх смерті (своєї); 4. Боязнь тварин; 5. Страхи казкових персонажів; 6. Страх темряви і кошмарних снів; 7. Соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізнь, самотності; 8. Просторові страхи – висоти, глибини, замкнутих просторів;

Не варто забувати, що наявність страхів в певному віковому періоді є нормою.

3 – 5 років: смерть (діти усвідомлюють кінцівку життя); страшні сни; напад бандитів; вогонь і пожежа; хвороба і операція; природні стихії; отруйні змії; смерть близьких родичів.

6 – 7 років: зловісні істоти (відьма, привиди, та ін.); втрата батьків або страх загубитися самому; почуття самотності (особливо вночі через чорта, диявола та ін.); шкільний страх (бути неспроможним відповідати образу «хорошої» дитини); фізичне насильство.

7 – 8 років: темні місця (горище, підвал, та ін.); реальні катастрофи; втрата любові оточуючих (з боку батьків, вчительки, ровесників і т.д.); запізнення в школу або відірваність від домашнього та шкільного життя; фізичне покарання і неприйняття в школі.

8 – 9 років: невдачі в школі або грі; власна брехня або негативні вчинки, помічені іншими; фізичне насильство; сварка з батьками, їх втрата.

9 – 11 років: невдачі в школі або спорті; захворювання; окремі тварини (щури, табун коней та ін.); висота, відчуття кружляння (деякі каруселі); зловісні люди (хулігани, наркомани, грабіжники, злодії тощо)

11 – 13 років: Неуспіх; власні дивні вчинки; невдоволення своєю зовнішністю; сильне захворювання або смерть; власна привабливість, сексуальне насильство; ситуація демонстрації власної дурості; критика з боку дорослих; втрата особистих речей.

ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛЛІПСА

Тест Філіпса - це перелік 58 питань, відповіді на них можна тільки «так чи ні». Існує дві варіації тесту. Перший варіант — це коли школярам читають питання. Другий варіант — тест проходить в письмовій формі. Тест шкільної тривожності ставитися до однієї з методик психодіагностики. Тест отримав велике поширення, через свою практичності і зручності в підведенні підсумків.

Метою тесту є визначення рівня шкільної тривожності. Шкільна тривожність — це здатність індивіда переживати тривогу, пов'язану зі шкільним життям, відносинами з однокласниками, страх перед невдачами, боязнь пробувати щось нове через можливе засудження.

На шкільну тривожність може впливати багато факторів, які згодом можуть викликати зниження інтелектуальної діяльності, занепокоєння дитини, постійні перепади настрою і багато іншого.

Як проводиться тест: інструкція

Є встановлені питання, які задаються школярам. Перед початком опитування дітям необхідно пояснити, що важливо на поставлені запитання відповідати тільки правду. Так само потрібно звернути увагу на те, що в тест побудований таким чином, що в ньому немає неправильних відповідей. На кожне питання стоїть відводити небагато часу, щоб відповідь була правдивий. Таким чином, дитина буде відразу відповідати так, як вважає. Опитування може проводитися як з кожним окремо, так само і з усім класом. Важливо враховувати присутність викладача. Для об'єктивності тесту, його потрібно проводити без класного керівника.

Питання тесту:

1. Важко тобі бути на одному рівні разом з однокласниками?
2. відчуваєш ти хвилювання, коли вчитель перевіряє, як добре ти вивчив матеріал?
3. складно тобі справлятися з тим, чого хоче вчитель?
4. тебе знятися сни, коли на тебе злитися учитель, через не підготовки до уроку?
5. чи були моменти в класі, коли хтось тебе бив?
6. бажаєш ти, що б вчитель довше пояснював тему, щоб ти її краще зрозумів?
7. ти відчуваєш хвилювання, коли відповідаєш на запитання ?
8. Часто відбувається, коли ти не твечаєш, через страх сказати щось не так?
9. Відчуваєш ти тремтіння в колінах, коли ти маєш відповідати?
10. Помічав ти глузування однокласників над тобою, під час гри будь-що-небудь?

11. чи були ситуації, коли тобі поставили оцінку нижче, ніж ти хотів?
12. Здавалося ти питанням, що є ймовірність залишитися на ще один рік?
13. Ти не хочеш грати в ігри, де потрібно вибирати, через те що тебе не беруть в команду?
14. Чи буває, що ти відчуваєш тремтіння по всьому тілу, через те, що тобі належить дати відповідь на питання?
15. відчуваєш ти, що діти не хочуть виконувати то, чого б хотілося тобі?
16. відчуваєш ти хвилювання перед початком завдання?
17. Складно тобі заробляти ті бали, що хочуть бачити батьки?
18. тебе відвідували думки , що тобі може стати недобре під час навчання?
19. Якщо трапитися ситуація, коли ти допустиш помилку, це викличе сміх хлопців?
20. ти вважаєш себе таким же як і твої однокласники?
21. Після виконання з Адан, ти думаєш про те, чи правильно його зробив?
22. Ти впевнений, що під час навчального процесу, ти відмінно засвоюється матеріал?
23. Бувають сни, коли ти не здатний дати відповідь на питання, яке задає викладач?
24. Правда, те, що багато хлопців показують хорошу поведінку по відношенню до тебе?
25. Ти робиш завдання старанніше, заздалегідь знаючи, що результати робіт однокласників буду звірені з твоєї?
26. Відвідують тебе мрії, щоб менше хвилюватися під час відповіді?
27. у тебе буває боязнь починати сперечатися з кимось?
28. Іс випробовують ти прискорене серцебиття, коли вчитель говорити, що буде перевіряти те, як ти підготувався?
29. Коли тобі ставлять високі оцінки, хтось з твоїх друзів думає, що ти просто виділяєшся?
30. Тобі комфортно в компанії тих хлопців, яким властиво особливе увагу?
31. чуєш фрази хлопців, що ображають тебе?
32. На твою думку, якщо у когось не виходить виконання завдань, він втрачає розташування?
33. ти не помічав, що багато твоїх однокласники не виявляють до тебе ознак уваги?
34. ти відчуваєш страх здатися безглуздом?
35. тебе влаштовує ставлення вчителів до тебе ?
36. Ти бачиш допомогу своїх батьків в організації різних заходів, так само як і інших?

37. Тебе турбує те, що говорять про тебе інші?
38. Ти прагнеш далі поліпшувати показники по навчанню?
39. на твою думку, ти одягаєшся так само як і однокласники?
40. Під час відповіді, ти турбуєшся про те, що в цей момент думають інші хлопці?
41. В твоєму класі, учні з високою успішністю мають будь-які права, що не мають інші?
42. Коли у тебе виходить здатися кращим, помічаєш ти злість хлопців?
43. Влаштовує і тебе ставлення до тебе інших хлопців?
44. Комфортно тобі залишатися наодинці з викладачем?
45. бувають ситуації, коли однокласники сміються через те, як ти одягаєшся або ж, як поводишся ?
46. на твою думку, ти більше думаєш про навчання, ніж інші хлопці?
47. В ситуації, коли у тебе не виходить дати відповідь на питання, ти відчуваєш, що ось-ось підуть сльози?
48. Перед сном ти думаєш про завтрашній день на навчанні, і як він пройде?
49. Під час виконання важкого завдання, у тебе є відчуття, що ти забуваєш весь матеріал?
50. відчуваєш ти тремтіння в руці під час виконання завдання?
51. під час отримання завдань, ти відчуваєш нервозність?
52. переживаєш ти, під час перевірки того, як ти знаєш матеріал?
53. Коли ти робиш завдання, часто думаєш, що не зможеш впоратися з ним?
54. Сниться тобі, що у інших хлопців виходить те, що не виходить у тебе?
55. Після пояснення м атеріала, у тебе є почуття, що хлопці освоїли його більше, ніж вийшло це у тебе?
56. Ти думаєш про те, що вчитель проведе перевірку знань, по дорозі на навчання?
57. У час виконання завдань, приходять думки, що можеш погано його виконати?
58. Ти відчуваєш тремтіння, коли тобі належить виконати завдання на дошці?

Результати тесту

Визначення результатів тесту відбувається вихід із відповідей на питання, а саме з тим, що не сходяться з ключем тесту. Такі відповіді є першими ознаками тривожності, для поняття повної картини потрібно перевірити весь тест. Відповіді школярів проходять перевірку по восьми факторів (синдромам):

- Відсоток загальної тривожності.

- Соціальний стрес школяра.
- Боязнь до самовираження.
- Страх перед перевіркою знань.
- Страх не виправдати очікування кола спілкування.
- Страх розмов, і будь-яких зв'язків з учителями.
- Низький рівень стресостійкості школяра.
- Передбачувана неможливість досягти висот.

Ключ до тесту

1. -	16. -	31. -	46. -
2. -	17. -	32. -	47. -
3. -	18. -	33. -	48. -
4. -	19. -	34. -	49. -
5. -	20. +	35. +	50. -
6. -	21. -	36. +	51. -
7. -	22. +	37. -	52. -
8. -	23. -	38. +	53. -
9. -	24. +	39. +	54. -
10. -	25. +	40. -	55. -
11. +	26. -	41. +	56. -
12. -	27. -	42. -	57. -
13. -	28. -	43. +	58. -
14. -	29. -	44. +	
15. -	30. +	45. -	

1. Першому синдрому відповідають такі номери питань: (2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58).
2. Другому: (5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44).
3. Третьому: (27, 31, 34, 37, 40, 45).
4. Четвертому: (2, 7, 12, 16, 21, 26).
5. П'ятому: (3, 8, 13, 17, 22).
6. Шостому: (2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47).
7. Сьомому: (9, 14, 18, 23, 28).
8. Восьмому: (1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43).

Додаток Г

**План проведення корекційно-розвивальної програми
зі зниження тривожності в учнів 2-А класу ЗЗСО №19 м.Чернігова
(вересень-листопад 2021 року)**

Дата	№	Назва заняття
27.09.2021	Заняття №1	Знайомство
30.09.2021	Заняття №2	Самопізнання
5.10.2021	Заняття №3	Моя самооцінка
8.10.2021	Заняття №4	Страхи
11.10.2021	Заняття №5	Я та інші
19.10.2021	Заняття №6	Звичайна дитина
22.10.2021	Заняття №7	Моя душевна погода
26.10.2021	Заняття №8	Цінність людського життя
29.10.2021	Заняття №9	Моє життя в моїх руках
2.11.2021	Заняття №10	Сад моїх бажань

Робота в умовах корекційно - розвивальної програми відбуватиметься за такими правилами:

- спілкуватися на основі довіри;
- щирість;
- повага один до одного;
- активна участь.

Структура занять

1. Вступна частина. Кожне заняття починається релаксаційними вправами, програються символи «галявина», «вниз за течією» тощо.
2. Основна частина. Розширення знань дітей про можливості подолання

страхів, знецінення їх; оволодіння уміннями і навичками подолання страхів; формування почуттів, протилежних страхів.

3. Заключна частина. Вправи для зняття емоційного й фізичного напруження.

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО

Вступ. Вступне слово. Повідомлення теми та мети корекційно-розвивальної програми та обговорення її тривалості.

Обговорення правил роботи в групі.

Основними правилами роботи в групі будуть такі:

- Бути активним.
- Звертатися одне до одного на ім'я.
- Не критикувати.
- Правило піднятої руки.
- Бути щирим.
- Не оцінювати одне одного.
- Поважати думку інших
- Дотримуватися запропонованих правил.

Вправа на знайомство "Моє ім'я"

Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені.

Матеріали: Листи А4, фломастери та олівці

Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, дітям пропонують подумати й намалювати малюнок "Моє ім'я", що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

Вправа "Прогноз погоди"

Мета: дізнатися з яким настроєм учасники прийшли на заняття.

Матеріали: аркуші паперу формати А4, олівці, фломастери, маркери.

Кожен учасник має взяти аркуш паперу, олівці(фломастери, маркери) і зробити малюнок, що відповідає його настрою в даний момент. Підліток може показати, що у нього зараз "погана погода" або "штормове

попередження", а в когось "сонячно" і "ясно".

Вправа "Подаруй усмішку"

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон.

Варто пояснити дітям значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь!

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен учасник повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Прощання.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 2. САМОПІЗНАННЯ

Привітання. Вправа "Візьми і передай"

Мета: створення сприятливих умов для роботи в групі, привітання один одного.

Час: 5 хвилин

Сидячи в колі кожен учасник передає іншому якийсь уявний предмет. У того, хто дивиться збоку на руки дітей, повинне створитися враження, що вони діють із реальними предметами, а також учасник, якому передають предмет повинен вгадати, що це за предмет.

Вправа "Заборонений рух"

Мета: активізувати роботу групи

Діти стають у коло. Психолог заздалегідь повідомляє заборонений рух, наприклад, не можна піднімати руки вгору, плескати в долоні тощо. Потім

під музику починає показувати різні рухи, які учасники повинні за ним. Раптом він показує заборонений рух. Учні не повинні його повторювати. Той, хто помилився, вибуває із гри.

Вправа "Правда - неправда" Мета: знайомство.

Кожен розповідає один факти із свого життя, один з яких неправдивий.

Решта учасників мають здогадатися, який з них неправдивий.

Вправа "Плутанина запитань"

Мета: створення позитивної атмосфери

Матеріали: клубок довгою мотузки

Кожен учасник ставить іншому запитання, перекидаючи клубок. Той, хто відповідає, намотує мотузку на один із пальців, і передає клубок іншому, задаючи запитання. Так у колі утворюються "плутанина" з мотузки, яка символізує тісний взаємозв'язок між учасниками.

Вправа "Риба для роздумів"

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасників

Матеріали: скринька(коробочка, або кошик), макети рибок із запитаннями

Копії незакінчених речень розрізають, складають у макети рибок. Кошик, в якому лежать рибки, ставлять у центрі кола. Кожен учасник по черзі ловить "рибу" і зачитує речення, самостійно його завершуючи. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає ведучий, котрий дає сигнал переходу черги до іншого "рибалки".

Незакінчені речення:

1. Мій найбільший страх – це...
2. Коли інші принижують мене, я...
3. Я не довіряю людям які...
4. Я гніваюся, коли хтось...
5. Я насправді дуже не люблю ...
6. Я сумую, коли...
7. Я хотів би, щоб мої батьки знали...

8. Мені подобається...
9. У школі...
10. Мені не вдалося...
11. Мені потрібно...
12. Я кращий, коли...
13. Я ненавиджу...
14. Я таємно...
15. Я не можу зрозуміти, чому...
16. Найкраще, що могло б статися у моїй сім'ї...
17. Найкраще, що могло б статися зі мною...
18. Найважче мені...
19. У людях мені найбільше подобається...тому що...

Вправа "Мій портрет у променях сонця"

Мета: розвиток самосвідомості, позитивного сприйняття.

Матеріали: макет сонечка.

Учасникам пропонують на вирізаному з кольорового паперу "сонечку" написати найкращі сторони свого "Я" (на кожному "промінці"), а в центрі намалювати автопортрет і написати власне ім'я.

Прощання.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 3. САМООЦІНКА

Вправа "Привітання"

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

У тренера в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той у кого "чарівна паличка", теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Вправа "Не хочу хвалитися, але я ..."

Мета: розвивати в дітей уміння короткої самопрезентації, позитивне самосприйняття.

Кожен по черзі називає своє ім'я та говорить фразу, що починається зі слів: "Не хочу хвалитися, але я..."

Вправа "Мій герб"

Мета: розвиток почуття ідентифікації.

Пропоную вам створити свій особистий герб, вибравши для цього улюблений колір, та розмістити на ньому символи, які відображають ваші найголовніші риси: що ви любите, що вмієте робити найкраще, про що мрієте.

Вправа "Карта мого Я"

Мета: розвиток власної ідентифікації та сприйняття самого себе.

Малюнок обведеної руки дитини заповніть підписами характерних рис, інтересів, почуттів: яким ти буваєш, коли злий, щасливий, сміливий, роздратований, веселий, здивований, сумний, що любиш, яким хочеш стати тощо. А потім передайте свій малюнок по колу, інші доповнять його думкою про вас.

Вправа "Броунівський рух"

Мета: зняти емоційне напруження; налаштувати групу на робочий лад.

Ведучий пропонує учасникам порухатися, як атоми. За командою всі учасники об'єднуються в "молекули", у кожній з яких є стільки назвав ведучий. Так відбувається взаємодія учасників.

Прощання.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 4. СТРАХИ

Вправа "Павутинка дружби"

Мета: Розвиток групової взаємодії та навичок культури поведінки.

Станьте у коло і передайте клубочок яскравих ниток, кому захочете, при

цьому потрібно звернутися на ім'я: "Привіт, друже..." та вислови добрі побажання або комплімент. Поступово з ниток утворюється павутинка.

Павутинка чудовим візерунком з'єднала справжніх друзів, тих, кого ви любите, цінуєте. Які почуття викликала гра? Що було найприємнішим? Тепер ми знаємо ще один спосіб, як зробити приємне іншим і покращити їм настрій.

Вправа "Малюнки-метаморфози"

Мета: Сприяє зближенню учасників шляхом участі у спільній діяльності.

Кожному із вас я пропоную намалювати на своєму аркуші якийсь простий і знайомий всім образ і передати його за командою ведучого сусіду праворуч. Кожен по черзі додає щось своє до зображеного іншим, передаючи малюнок по колу, поки він не повернеться до свого першого автора і не набуде завершеного вигляду – сюжету, який може значно відрізнятись із задуманого спочатку.

Інформаційне повідомлення "Страхи"

Хто з нас не знайомий зі страхом? Кожним з нас в якісь моменти життя опановує страх. Головним чином через те, що людина здатна передбачати або, у всякому разі, вона думає, що здатна зазирнути в майбутнє. Страх - це завжди передбачення страждання, болю...

Часто причиною страху є невідомість. Наприклад, реальний страх - йти до зубного лікаря. Так, страшно. Перший раз. Якщо ж ти дізнався точно, що тебе чекає, яка ступінь болю, то страх вже не той. Багато хто погодиться, що часто найсильніше боїшся саме туману невідомість - а що мене чекає там попереду: завтра, через рік, в цій темній підворотті, за дверима в кабінет?

Але трапляється, що людина не здатна тверезо міркувати про свій страх. Хоча в такому міркуванні зазвичай нічого страшного і складного немає. Страх стає всепоглинаючим, нерідко він повністю захоплює владу над людиною. Тут уже мова йде про страх невротичний, про те, що психіатри називають фобії. Фобії досить різні: когось переслідує страх інфекції, когось - несподіваної смерті, хтось вічно боїться стати об'єктом нападу, насильства.

Важливо зрозуміти, що страх - це всього лише продукт вашої уяви. Сміливо погляньте йому в обличчя, розпізнайте його. І тоді виявите, що ви з ним не одне і те ж. Подивіться на ваші страхи, як на кадри з фільму, що швидко миготять і тут же зникають. Те, що Ви бачите, насправді не існує.

Страх прийде і піде, якщо ви самі не будете його наполегливо затримувати. Сьогодні ми спробуємо навчитися позбавлятися власних страхів.

Вправа "Наші емоції: страх".

Мета: вербалізація глибинних переживань та мобілізація життєвих сил учасників для усунення страхів

Я пропоную вам заплющити очі й уявити ситуацію, свої відчуття, коли було страшно. Розкажіть про свої почуття:

- Я боюся коли...
- Мені страшно коли...
- Найбільше я боюся...

Діти пригадують ситуації, які з ними трапилися, і розповідають про те, які емоційні негативні відчуття викликали страх, відтворюють особливості мімічної експресії страху.

Тепер я хочу запропонувати вам відобразити свій внутрішній страх на папері з допомогою малюнку. Матеріалізовані асоціації емоцій страху зображені у формі образів чи реальних картин ситуацій, пропонуємо знищити будь-яким способом: порвати, спалити, зім'яти.

Вправа "Кероване чудовисько".

Мета: позбавлення внутрішніх страхів з допомогою психоскульптури.

Я пропоную вам спробувати себе в ролі скульпторів. Матеріалом для ліплення будите ви. Нехай дитина-скульптор поставить вас у ту позицію, яку вважає потрібною, надасть вам необхідного виразу, а сама стане єдиним, хто вами управляє, і чий волі ви підкоряєтесь. Дайте скульптору можливість відчути всю повноту влади над монстром, виконуючи команди. Потім поміняйтеся ролями.

Обговорення:

- Що було приємніше: зображати монстра чи виконувати роль скульптора?

- Чи допомогла вам вправа та що ви зараз відчуваєте?

Вправа "Скульптура"

Мета: розвиток уяви та впевненості у власних силах.

Форма нашої роботи в даній вправі називається психологічне ліплення. Вам потрібно розбитися на пари. Один – скульптор, другий – скульптура. За моїм завданням скульптор повинен ліпити скульптуру:

- дитину, яка нічого не боїться;
- дитину, яка всім задоволена;
- дитину, яка може виконати важливе, складне завдання;
- дитину, яка повністю щаслива;
- дитину, яка тривожна.

Тепер вам потрібно помінятися ролями. Обговорення:

- Що ви відчували, під час проведення вправи?

- Що ви відчували в ролі скульптора, а скульптури?

- Яку дитину було приємно зображувати, а яку ні?

Прощання. Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 5. Я ТА ІНШІ

Вправа "Рукоштовання на трьох"

Мета: Створення позитивної атмосфери, привітання.

Я пропоную вам об'єднатися в трійки. Кожній трійці потрібно придумати рукоштовання, в якому бере участь відразу три особи. У цьому рукоштованні має бути використана лише одна рука кожного, і це має бути або ліва рука, або права.

Вправа "Музика почуттів"

Мета: створити ситуацію успіху для малоактивних учасників, підбадьорити їх, заохотити до роботи.

Час: 20 хвилин.

Зараз ви прослухаєте мелодії. Ваше завдання визначити, який настрій передає музика. Вам потрібно описати характер образу мелодії, наприклад:

- весела, радісна, щаслива, приємна, безтурботна;
- самотня, печальна, сумна, відчужена, беззахисна;
- задушевна, лагідна, мрійлива, добра, спокійна, плавна, тиха;
- сердита, тривожна, загрозлива, зла;
- стомлена, плавна, лінива, тиха, спокійна;
- схвильована, тривожна, швидка, ритмічна, голосна;
- святкова, піднесена, поважна.

Музика, ніби жива, має свій характер і настрій. Спробуйте зобразити образ почуття, який викликає у вас мелодія фарбами на папері з допомогою пальців. Це можуть бути різнокольорові лінії, плями, крапки, образи, фігури.

Обговорення:

- Чи сподобалося вам?
- Чи важко було малювати з допомогою пальців?
- Що ви відчували про малюванні?

Вправа "Я могутнє дерево"

Мета: візуалізувати власні почуття, підвищити рівень довіри один до одного, визначити положення кожного в групі.

Спробуйте всі разом створити образ сильного, могутнього дерева: станьте поряд одне з одним у тісне коло, торкаючись плечем до плеча сусіда, ноги широко розставлені.

Який величезний, сильний, могутній стовбур дерева у нас вийшов. Гілки тягнуться вгору, переплітаються між собою (діти піднімають руки догори та переплітають їх). У такому дереві добре й затишно і пташкам, і білкам.

Після уявлення себе деревом визначте, як воно відчувається. Намалюйте своє дерево та асоціації, що виникли. Придумайте назву малюнка й історію, яку дерево хотіло б розказати про себе:

- Де росте дерево, який у нього настрій?

- Що або хто поряд з ним, підтримує його?
- Чи є у нього друзі і вороги?
- Чого боїться дерево? Що його тривожить?
- Про що мріє дерево? Чого бажає?
- Це дерево щасливе чи ні?
- За що його люблять люди?
- Чому воно радіє? Що йому допомагає?

Завершити нашу вправу пропонуємо обміном подарунків. Ваші малюнки подаруйте вашим товаришам. В кожного повинен бути такий подарунок.

Вправа "Іскорки доброти. Магія слова" Мета: релаксація, підняття тону учасників.

Давайте зігріємо руки теплим диханням, ніби вкладемо в них свою душу. Уявіть собі, що від вашого теплового подиху, у ваших долонях запалала маленька іскорка, ніби сонячна краплинка – тепла і лагідна.

А тепер простягніть свої руки до всіх, усміхніться і подаруйте їм свою доброту. Ось так! (Діти здувають уявну іскорку зі своїх долонь).

Тепер ви знаєте, як дарувати людям доброту. Бажаю вам, аби доброти, яку ви подарували всім, було так багато, щоб вистачило на все життя.

Обговорення:

- Що дала вам ця вправа?
- Як ви почували себе, коли дарували доброту, а коли отримували?

Вправа "Прогулянка".

Мета: Гармонізувати відчуття, сконцентрувати увагу учасників на почуттях та емоціях.

Вам потрібно вільно рухатися по кімнаті. Потрібно прислухатися до себе, відчути своє тіло у процесі руху. При цьому вам потрібно при зустрічі вітатися невербальним способом (кивком, поглядом, усмішкою, потиском руки) та після кожної зустрічі – міняти напрямок руху або за командою психолога присісти, пострибати, обернутися навколо себе тощо.

Вправа "На крижині".

Мета: допомогти усвідомити себе учасником групи, зрозуміти рівень згуртованості учнів.

Матеріали: аркуш ватману

Учасники діляться на команди по 3-5 осіб (бажано порівну, щоб хлопці й дівчата розділилися рівномірно). Кожній команді видається аркуш ватману, який вони розстилають на підлозі.

Ведучий: Уявіть собі, що ви опинилися на крижині, яка відкололася і дрейфує посеред бурхливого моря. Крижина – це ваш аркуш паперу. Вам усім треба розміститися на ній і протриматися декілька хвилин, щоб дочекатися рятувальників. Торкатися підлоги за межами аркуша не можна – хто зробить це, той "потонув".

Коли учасники влаштовуються на своїх "крижинах" і протримаються в такому положенні 15 - 20 секунд, ведучий повідомляє, що шторм відламав по шматочку від кожної із крижин, і відриває по частині від усіх аркушів, пропонуючи учасникам розміститися на тому, що залишилося. Так повторюється 2-3 рази. Якщо в команді "тоне" одна людина, вона отримує попередження, якщо дві або більше людини потоне, то команда вибуває із гри ("ваша крижина перекинулася"). Перемагає група, яка протримається найдовше.

Техніка, крім активізації учасників до творчого рішення поставленої перед ними проблеми, сприяє об'єднанню, формуванню взаємної довіри.

Після проведення вправи відбувається обговорення виконання вправи.

Вправа "Чарівний кран Доброти"

Мета: розслаблення групи після проробленої роботи

Заплющте очі й уявіть собі чарівний кран, з якого ллється не вода, а сонячне тепло, доброта, ніжність і ласка. Підставте долоньки, я наділю вас сьогодні добротою та щирістю з цього чарівного крана.

Після цього відбувається обмін щирими словами із крану Доброти.

Прощання.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує

групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 6. ЗВИЧАЙНА ДИТИНА

Вправа "Привітання без слів"

Мета: навчитися встановлювати контакт на невербальному рівні.

Зараз ми спробуємо за 3 хвилини привітатися з якнайбільшою кількістю членів групи – але без слів, використовуючи лише наше тіло, погляд, міміку та жестикуляцію. Можна вітатися з одним і тим самим учасником декілька разів. Спробуйте якомога більше різних варіантів привітання. Не забувайте про посмішку.

Обговорення:

- Які варіанти привітань вам найбільше сподобалися?
- Стільки невербальних привітань вдалося використати?
- Як на ваші привітання реагували партнери?

Вправа "Намалюй"

Мета: активізувати роботу групи

У кожного з вас є аркуш паперу ш олівець. Я пропоную вам заплющити і очі і намалювати (у певній послідовності) будиночок із двома вікнами, дверима, огорожею і дверима по обидва боки будиночка. Отже розпочнемо: намалюйте трубу, вікно ліворуч, двері, дерево з правого боку, дах... По закінченню гри учасники розплющують очі й дивляться що в них вийшло.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Чи важко було малювати?
- Чий малюнок вийшов найвдалішим?

Вправа "Звичайна дитина"

Мета: сприяти усвідомленню власних переживань молодшого шкільного віку.

Зробіть із паперу фігурку людини. На частинах цієї фігурки напишіть: про що мріє (на рівні голови), що любить (на рівні тулуба), чого уникає (на рівні ніг), що вміє робити (права рука), які ресурси має (ліва рука).

Презентуйте свою "паперову людину". А поки ви розповідаєте про свою дитину, я переносу ваші думки на зображення людини на великому аркуші.

Тепер у нас вийшов узагальнений портрет під назвою "Звичайна дитина".

Обговорення:

- Чи важко було описувати людину?

- Що видалося найважчим?

- А що найлегшим?

Вправа "Історія про один день"

Тепер складіть опис на тему "Один звичайний день мого життя". Намалюйте найголовніші моменти свого дня. Хто готовий презентувати свою роботу, прошу.

Прощання.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 7. МОЯ ДУШЕВНА ПОГОДА

Вправа "Аплодисменти"

Мета: покращити настрій, активізувати учасників групи.

Усі сидять в колі. Психолог простить встати тих, хто володіє певним навиком чи рисою (наприклад: "Встаньте всі, хто вміє вишивати, кататися на лижах, любить дивитися серіали, мріє навчитися грати на гітарі..."). Решта учасників аплодують тим, хто встав.

Вступна бесіда.

Мета: підвести учасників до розуміння теми заняття.

У нас на душі буває різна погода: квітуча весна, тепле літо, похмура осінь. І наша внутрішня погоду дуже часто впливає на наш зовнішній вигляд, на наші відносини із близькими та оточуючими. Ми дуже часто навіть не усвідомлюємо, що ж саме впливає на наш внутрішній стан. Чому так часто ми прокидаємося, і не можемо зрозуміти, що ж саме з нами сьогодні не так. Сьогоднішнє наше заняття допоможе нам розібратися в цих питаннях.

Вправа "Моя душевна погода"

Мета: зрозуміти власну внутрішню погоду та її вплив на оточуючий світ.

Отже, перед вами аркуші паперу та олівці. Ваше завдання намалювати декілька малюнків. Розташовуйте зображення поруч, на одній половині аркуша.

Моя душевна погода:

А) коли я йду до школи, Б) коли повертаюся додому після уроків, В) коли збираюся робити уроки. А тепер зігніть аркуш навпіл і виконайте ще три малюнки, розташовуючи їх під попередніми.

Як я виглядаю:

А) коли йду до школи, Б) коли йду додому після уроків, В) коли збираюся робити уроки.

Обговорення:

- Скажіть, чи відрізняються ваші малюнки у верхній частині аркуша від малюнків у нижній частині аркуша?

- Як ви думаєте, чому?

- Чи завжди можна проявляти людям свою внутрішню погоду?

Вправа "Душевна погода інших"

Мета: допомога у розумінні людей, аналіз душевної погоди інших

Обладнання: картини Я.Ресдал "Пейзаж", Айвазовський "Неополітанська затока вранці", Айвазовський "9 вал", Е.Мунк "Крик" музичні композиції П.І.Чайковський "Пори року", Л.В.Бетховен "Місячна соната", Бах "Шутка", Моцарт "Турецький марш".

Що можна сказати про людину, в якій найчастіше штормова душевна погода?

Давайте спробуємо зрозуміти, якою була душевна погода у художників, дивлячись на їхні картини.

А що ви скажете про музичні композиції? Обговорення

- Чи сподобалася вправа?

- Чи можна змінити душевну погоду?

Релаксація

Мета: відпочити від важкого дня, дати волю фантазії

Сядьте зручно, як для далекого перельоту або поїздки. Заплющте очі, якщо хочете. Ви, звичайно, трохи втомилися за сьогоднішній день, і я пропоную вам відпочити. А відпочивати приємніше із заплющеними очима.

Ви чуєте мій голос. Ви розслабляєте своє тіло: голову, шию, плечі, руки, тулуб, ноги. Відчуйте своє дихання... Уявіть себе на березі моря... Зверніть увагу, як хвилі плавно набігають на берег і так само плавно відкочуються назад... Подивіться на величезне небо над безмежними морськими просторами... Відчуйте запах моря... Відчуйте стан спокою, що переходить до вас із моря... Уявіть свою душевну погоду.

Прощання.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 8. ЦІННІСТЬ ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ

Вправа "Оле-Неше-Нешеков"

Мета: активізувати учнів, підготувати їх до подальшої роботи

Кожен учасник по черзі питає у сусіда ліворуч: "А ви не бачили Оле-Неше-Нешикова?". Запитувати потрібно так, щоб товариш розсміявся. Якщо сусід ліворуч розсміявся, він виходить із гри, якщо ні – ставить це саме запитання наступному учасникові.

Вправа "Ланцюжок із скріпок" Мета: налаштувати групу на роботу.

Прошу вас розділитися на команди. Учасників у кожній команді повинно бути порівну. Тепер кожна команда повинна за 5 хвилин зібрати ланцюжок із скріпок. Скріпки розкладені по всій кімнаті. Тому вам потрібно спочатку знайти їх, а потім зібрати. Вперед.

Обговорення на тему "Що мене тривожить"

Давайте поговоримо про те, що вас тривожить.

- Що саме вас тривожить?

- Як ви думаєте, чому виникає тривога?

- А чи можете ви самі побороти вашу тривогу?

- Якщо ні, то чому?

- Чи допомагають вам наші заняття у подоланні тривоги?

Вправа "Занедбаний сад" Мета: релаксація

Уявіть, що ви прогулюєтеся територією великого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, повиту плющем, у якій знаходяться дерев'яні двері. Відчиніть їх та увійдіть. Ви опиняєтесь в старому занедбаному саду. Колись це був чудовий сад, але вже давно за ним ніхто не доглядає. Рослини так розрослися, усе настільки заросло травою, що не видно землі важко розрізнити стежки. Уявіть, що ви, почавши з будь-якої частини саду, просапуєте бур'яни, підрізаєте гілки, косите траву, пересаджуєте дерева, обкопуєте, поливаєте їх. Тобто робите все, щоб повернути саду колишній вигляд... Через певний час зупиніться і порівняйте ту частину саду, де ви вже попрацювали, з тією, якої ви ще не торкалися.

Обговорення

- Чи сподобалася вам вправа?

- Що ви відчували, коли уявляли собі сад?

- Який сад став після вашої роботи в ньому?

Вправа "Побудуй вежу"

Мета: зняти внутрішню напругу

Ваше завдання полягає у тому, щоб побудувати вежу із кубиків, але не звичайну, а ту, яка допоможе вам у позбавленні себе неприємних емоцій. Отже, перш ніж покласти кубик, ви повинні сказати, що вас тривожить. І так по черзі. Коли наша вежа побудована, ми всі разом повинні розвалити її, для того, щоб позбавитися всього того, що нам заважає почувати себе спокійно.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?

- Чи важко було проговорювати свої тривоги?

- Чи стало вам краще, після проведення вправи?

Вправа "Сонце і дощ" Мета: розслаблення

Я роздаю вам таблички із зображенням сонечка на одному боці і хмаринки на іншому. Ваше завдання полягає в тому, що ви почувши музику повинні показати відповідну табличку. Наприклад, якщо звучить весела мелодія, то ви показуєте сонечко, якщо сумна – хмаринку. Розпочнемо.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?

- Як ви себе відчуваєте?

Прощання.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ 9. МОЄ ЖИТТЯ В МОЇХ РУКАХ

Вправа "Клубок ниток"

Мета: активізувати роботу групи.

Об'єднайтеся в пари й сядьте обличчям одне до одного на відстані декількох кроків. В одного з вас – уявне веретено товстих вовняних ниток. Відмотайте трохи й, не випускаючи з рук кінчик нитки, киньте веретено другому учневі. Візьміть уявний клаптик паперу і намотуйте на нього нитку в клубок. Нехай другий учень тримає веретено, повертає його, відпускаючи нитку, а ви намотуйте. Уся нитка з веретена має перейти на ваш клубок.

Стежте обидва, щоб уявна нитка не звисала до землі, а була натягнута потрібно, щоб ваші рухи були узгодженими. Стежте за руками вашого партнера. Ви повинні пристосуватися до його маніпуляцій, уловити ритм перемотування.

Вправа "Господар-будинок-землетрус" Мета: активізувати увагу учасників.

Вам потрібно розділитися на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднуючи руки над головою, утворювала "дах будинку". Третій учасник стає всередині будинку, цей учасник буде "господарем".

А тепер ви повинні уважно слухати мої команди та виконувати їх:

- будинок - двійки "будинки" мають знайти собі інших господарів, які

залишаються на місцях;

- господар - на місці будинки, а господарі шукають нові будинки.
- землетрус - кожен член трійки повинен знайти іншого партнера.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Розкажіть про ваші почуття після виконання вправи?

Вправа 2. "Ми творимо"

Мета: продемонструвати неповторність кожної людини.

Кожен з вас бере аркуш паперу і чітко виконує за мою інструкцію:

- 1) складіть аркуш паперу вдвічі, і ще раз так само;
- 2) відірвіть правий верхній кут;
- 3) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут;
- 4) складіть ще раз вдвічі і відірвіть ще раз правий верхній кут.

Тепер ви розумієте, що кожен із нас є неповторною особистістю, яка буде виконувати однакові дії, але зовсім по різному. Кожен із нас творить своє власне життя за певними канонами або соціальними нормами, але ми унікальні особистості, які мають право влаштувати своє власне життя так, як їм подобається.

Обговорення:

- Що ви почерпнули із цієї вправи?
- Чи сподобалася вам вправа і чому?

Притча "Все залежить від тебе".

Мета: допомогти зрозуміти, що кожен сам творець власного життя.

Колись давно в древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Мандарин (знатний вельможа). Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов із підданими про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшла та звістка й до нашого Мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною в світі?!

Запросив вельможа мудреця до себе в палац, вирішивши обдурити його: „Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною й запитаю, що в мене в руках — живе, чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо скаже мертве — випущу його”.

І ось настав день зустрічі. В розкішному залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика й з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, до залу ввійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло посміхаючись. Мандарин проказав: "Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе, чи мертве?" Мудрець трохи подумав, усміхнувся й відповів: "УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!". Збентежений Мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями. Отже, лише від вас залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими живою, яскравою, плідною, чи навпаки.

Обговорення притчі.

Вправа "Знайди свою половинку" Мета: релаксація після робочого часу

Заздалегідь розрізані однакові листівки навпіл роздаються учням. За сигналом, учасники повинні знайти свою половинку листівки.

Обговорення:

- Чи важко було знайти свою половинку?

- Як саме ви знайшли її?

Вправа "Усмішка по колу"

Мета: Розвивати навички групової взаємодії, позитивні емоції.

Учасники повертаються по колу один до одного і дарують усмішку, при цьому говорячи компліменти.

Обговорення:

- Чи сподобалося вам?

- Чи приємно було дарувати посмішку?

- Чи приємно було отримувати посмішку?

- Чи важко було казати компліменти?

Вправа "Олівці"

Мета: координація спільних дій на основі невербального сприйняття одне одного, врахування дій партнерів.

Усі учасники стають у коло на відстані 50-60 см одне від одного й утримують за допомогою подушечок вказівних пальців ручки або олівці. Так утворюється замкнуте коло. Група не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання:

- Підняти руки, опустити їх, повернути у попереднє положення;
- Витягнути руки вперед, відвести назад;
- Зробити крок уперед, два кроки назад, крок уперед;
- Нахилитися вперед, назад, стати рівно;
- Присісти, встати.

Обговорення:

- Які дії повинен виконувати кожен із учасників, щоб олівці не падали?

- На що потрібно орієнтуватися при виконання цих дій?

ЗАНЯТТЯ 10. САД МОЇХ БАЖАНЬ

Вправа "Чарівне привітання"

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

У тренера в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той у кого "чарівна паличка", теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Вправа "Естафета хороших новин"

Мета: активізувати групу, покращити настрій учасників.

Психолог. Я хочу, щоб кожен з вас розповів нам про щось приємне, що сталося з ним учора (за останній час). Поки ви говорите, іграшка знаходиться

у ваших руках. Коли ви закінчите розповідь, передайте естафету хороших новин, тобто киньте іграшку тому, хто сидить не дуже далеко від вас.

Вправа "Сад почуттів"

Мета: навчити управляти власним емоційним станом, та стабілізувати внутрішній стан.

Давайте сядемо в коло і поговоримо про те, що для вас є складним і що відбувається, коли ви відчуваєте напругу. У вас болить голова або живіт? Чи ви не можете зосередитися й робите багато помилок?

Чи думали ви про те, що викликає у вас напруження, призводить до стресу? Подумайте про це хвилинку в тиші. Тепер говоритиме хтось із вас.

Спочатку нехай кожен учасник розповість про свою стресову ситуацію, а ведучий записує на дошці список різних можливих ситуацій.

А тепер, сядьте зручно і заплющте очі. Я хочу показати вам, як у складній ситуації можна поповнити запас внутрішнього спокою. Тричі глибоко вдихніть і уважно слухайте мій голос.

Уяви собі. Що ти йдеш по саду, яким багато років не ступала людська нога, і тобі слід потурбуватися про цей сад, навести в ньому порядок. Ти береш легенькі граблі та інші необхідні інструменти. Ти зрізуєш старі гілки, що загороджують світло іншим рослинкам. Ти робиш усе необхідне для того, щоб у саду знову було красиво і ним можна було любоватися. Потім ти висаджуєш нові рослини, квіти.

Тепер сад виглядає дуже красиво. Всюди квіти.

Ти чуєш чудові звуки, спів пташок,, шум далекого водоспаду (грає супроводжуюча музика).

Усе навколо наповнене сильним запахом смолистим ароматом сосни, запахом трави. Ось у повітрі запахло димом: десь поблизу розвели вогнище, щоб приготувати їжу.

Уяви собі всю цю смакоту і солодощі – твій улюблений десерт. Тобі настільки цікаво, що ти йдеш до цього вогнища...і знаходиш щедро сервірований стіл.

Хтось подарував тобі всю цю радість! Ти сідаєш за стіл і насолоджуєшся їжею. Сидиш ти при цьому на великому пеньку, який був колись частиною велетенського дерева.

Ти проводиш рукою по корі й відчуваєш, стільки сили було в цьому дереві.

У саду ти міг би провести ще багато часу. За роботу, яку ти тут зробив, ти отримаєш винагороду. Внутрішній голос говорить, що ти можеш повернутися в цей чудовий сад будь-коли, щойно захочеш відпочити або знайти спокій. Цей сад цвіте у твоїй власній уяві, теж сповнений життя і світла, як і в цьому саду.

Тепер глибоко вдихни і попрощатися з садом. Ти знаєш, що завжди можеш туди повернутися.

А тепер потягніться й розплющте очі. Візьміть аркуш паперу і намалуйте кожен свій сад.

Вправа "Подарунок, який неможливо купити"

Мета: допомогти учням замислитися над тим, як вони своїми вчинками можуть допомагати іншим.

Ось і все. Сьогодні це останнє заняття. Впродовж усього періоду ми мали можливість не тільки повчитися, попрацювати, а й поспілкуватися між собою. А для того, щоб кожен із вас пам'ятав наш тренінг, я пропоную кожному учасникові підготувати подарунок. Усі подарунки ми готуватимемо самі – побажання чи малюнок.

Прощання.

Ось і прийшов до завершення наш тренінг. За цей час ми з вами багато дізналися, багато навчилися. Я маю надію, що ті знання, які я намагалася вам дати, допоможуть у подальшому. Наостанок, я пропоную всім обійнятися та поаплодувати тим, хто буз з нами. До скорої зустрічі.

ЗРАЗКИ РОБОТИ ДІТЕЙ НА ЗАНЯТТІ №4 «СТРАХИ»



Ігри, етюди, вправи

ТІНЬ

Одна дитина грає роль «тіні» другої дитини. «Тінь» стоїть за дитиною на відстані 1-2 метри та максимально точно повторює всі рухи ведучої дитини.

Гра сприяє подоланню тілесної скутості.

У МАГАЗИНІ ДЗЕРКАЛ

Кожна дитина уявляє, що вона велике дзеркало у магазині дзеркал. До магазину завітала мавпочка. Вона побачила себе в дзеркалах і подумала, що це інші мавпочки, і стала робити гримаси. Мавпочки відповіли їй тим самим. Вона посварилася кулачком і їй з дзеркал погрозили, вона тупнула лапкою, всі мавпочки тупнули лапкою. Що б не робила мавпочка, всі точно повторювали її рухи. Гра допомагає учасникам розслабитися, зробити поведінку спонтанною.

СОВА

Діти обирають ведучого - сову, яка сідає в гніздо і спить. Діти починають бігати і стрибати. Потім ведучий говорить: «Ніч!» Сова розплющує очі і починає літати. Всі гравці одразу повинні завмерти.

Хто поворухнеться або засміється, стає совою. І гра продовжується. В ході гри бажано застосовувати музичний супровід.

Гра відволікає від гнітючих переживань, повертає гарний настрій.

МОМЕНТ ВІДЧАЮ

Дитина загубилась у великому магазині. Хлопчик/дівчинка стоїть посеред величезного торгового залу. Як виявляється розгубленість тілесно? Голова нахилена вперед і втягнута у плечі, плечі підняті, брови йдуть вгору і насуплюються, губи розкриті так, що видно верхній ряд зубів, одна рука з силою стискає іншу.

Запитання: Що треба робити, коли загубишся в магазині або в іншому місці?

Ігри на розвиток емоційно-вольової сфери

ДРАКОНЧИК КУСАЄ СВІЙ ХВОСТИК

Мета: позбутися напруження, невротичного стану страхів.

ХІД ГРИ

Лунає весела музика. Діти стають одне за одним і міцно тримаються за плечі сусіда. Перша дитина — «голова дракона», остання — «хвостик дракончика». «Голова» намагається впіймати «хвіст», а той тікає від неї.

Примітка

- Стежити, щоб діти не відпускали одне одного.
- Стежити також, щоб ролі «голови дракона» і «хвоста» виконували всі бажаючі.

СОНЯЧНІ ЗАЙЧЕНЯТА

Мета: сприяти психологічному розвантаженню; виховувати доброту, чутливість.

ХІД ГРИ

Діти утворюють коло. Усі вони — «сонячні зайченята». Одна дитина — «сонечко». «Сонечко» по черзі торкається «сонячних зайчиків» своїми «промінчиками», і кожен «зайчик» каже йому будь-яке лагідне слово. Після того, як «сонечко» торкнеться всіх «зайченят», воно пригадує все хороше, що казали про нього «зайченята».

Гра повторюється, доки у ролі «сонечка» не побувають усі діти. Найуважнішим є те «сонечко», яке пригадає добрі слова всіх «зайченят». Вчитель пропонує дітям придумати пісеньку чи казочку про сонечко.

ЧАРІВНИЙ ПРОМІНЧИК

Мета: виховувати взаємодопомогу, оптимізм.

ХІД ГРИ

Вчитель пропонує дітям уявити, що одного разу сонечко надіслало на землю добрий чарівний промінчик.

Діти повинні придумати, чим і як чарівний промінчик допоможе людям у різних ситуаціях.

- Хтось заблукав у лісі.
- Хтось посварився зі своїм товаришем.
- Хтось отримав зауваження.
- У когось захворіла мама.
- Хтось запізнився на потяг тощо.

Наприклад, людині, яка запізнилась на потяг, промінчик подарує квиток на сонячний потяг. На ньому людина доїде до сонечка, яке почастиє її сонячним обідом, а потім промінчик миттєво віднесе її в те місце на Землі, куди вона хоче потрапити.

Вчитель просить дітей намалювати, як чарівний промінчик допомагає людям у різних ситуаціях. Із дитячих малюнків створюється виставка «Добрий чарівний промінчик».

ЩАСЛИВІ ПРЕДМЕТИ

Мета: виховувати взаємодопомогу, чуйність.

ХІД ГРИ

Вчитель об'єднує дітей у групи і роздає їм картинки з малюнками різних предметів: вікон, дерев, будинків тощо. Кожна група повинна придумати сценку про те, як зробити, щоб той чи інший предмет був щасливим.

Наприклад, щоб вікно стало щасливим, його потрібно помити, дерево — полити тощо.

Діти повинні показати свої сценки за допомогою міміки і жестів. Решта відгадують, які предмети зображують їх товариші та що було зроблено, щоб ці предмети почувалися щасливими.

ЩО БАЧАТЬ ОЧІ ТА РОЗУМ?

Мета: розвивати спостережливість, позитивні естетичні почуття, емоції.

ХІД ГРИ

Вчитель пропонує дітям озирнутися навколо і перелічити те, що вони побачать. Наприклад: небо, хмари, дерево, будинок, сонце, зірочка тощо. Усе перелічене дітьми замальовується, схематично зображується, записується на дошці.

Потім вчитель просить дітей подумати і розповісти: чого можуть навчити людину певні об'єкти.

Наприклад, сонце може навчити людину бути світлою, дарувати тепло; небо — роздумів про прекрасне, високих прагнень; дерево — стійкості, сили, витримки тощо.

ВЕСЕЛІ КЛОУНИ

Мета: розвивати уяву, емоційно-вольові процеси.

ХІД ГРИ

Дітям необхідно обрати «веселого клоуна» (ведучого), який намагається розсмішити «несміянок». Вчитель пояснює дітям, що використовуються міміка і жести, інтонація, розповіді тощо. Найсерйозніший із «несміянок» стає ведучим.

КАПРИЗУЛЯ

Мета: сприяти подоланню впертості та негативізму.

ХІД ГРИ

Діти, які входять в коло (обруч), по черзі зображують «капризну дитину». Решта допомагають словами: «Сильніше, сильніше...». Потім діти об'єднуються в пари «дитина» і «батько (мати)»: «дитина» капризує, «батько (мати)» вмовляє її, заспокоює. Кожен гравець повинен побувати в ролі «капризулі» та «батька».

Ігри та вправи на розвиток навичок спілкування, групової взаємодії ВІТАННЯ

Мета: розвивати почуття єдності; учити позбуватися напруження.

ХІД ГРИ

Діти утворюють коло. Вчитель учить дітей правильно вітатися.

Вчитель. Подивіться будь-ласка, на свого сусіда, посміхніться йому, вклоніться і скажіть: «Вітаю», а зараз зробіть те саме із сусідом із другого боку.

Згодом діти утворюють коло, вчитель пропонує торкнутися плечем сусіда з одного боку, а потім — із другого; те саме можна зробити носиками, долоньками. Це ще один вид вітання — невербальне (тактильне).

ЛУНА

Мета: розвивати увагу одне до одного; створити можливості кожній дитині для того, щоб почуватися в центрі уваги.

ХІД ГРИ

Діти утворюють коло.

Вчитель. Той, хто сидить праворуч мене, називає своє ім'я і приплескує долоньками, ось так: «Ка-тя» (по складах), а ми дружно, як луна, повторюємо за ним.

Потім по колу діти по черзі називають своє ім'я.

ПОСМІШКА ПО КОЛУ

Мета: розвивати почуття доброзичливості, уваги одне до одного.

ХІД ГРИ

Діти утворюють коло. Вчитель пропонує дітям передати уявну посмішку з рук у руки по колу, посміхаючись одне одному і промовляючи до свого сусіда що-небудь приємне і хороше.

ДОБРЕ СЕРЦЕ

Мета: розвивати навички спілкування, групової взаємодії.

ХІД ГРИ

Вчитель розташовує дітей у формі уявного серця, пропонуючи дітям по черзі передавати мотузок або клубок ниток і говорячи при цьому компліменти одне одному. Під час гри мотузок з'єднується і кладеться на підлогу. Вчитель пропонує поглянути на фігуру і відповісти, що вона їм нагадує, що вони відчують.

НАСОС І М'ЯЧ

Мета: навчити дітей простих навичок м'язового розслаблення для набуття ними досвіду спілкування із власним тілом.

ХІД ГРИ

Гра може проводитися у групі та індивідуально. Один з учасників (можливо, вчитель) стає «насосом», решта — «м'ячами». Спочатку «м'ячі» стоять, розслаблені, на напівзігнутих ногах. Корпус нахилений уперед, голова похилена. Коли «насос» починає надувати «м'ячі», супроводжуючи свої дії звуком, діти починають розпрямлятися, надуваючи щоки і підводячи руки. «М'ячі» надуті. Вчитель витягає шланг насоса з «м'ячів». Діти з силою відтворюють звук «ш-ш-ш-ш», повертаючись у вихідне положення. «Насосом» може бути й дитина.

Бажано, щоб під час проведення цих ігор і вправ у кімнаті звучала неголосна музика. Важливо, щоб настрій музики збігався з характером вправ. Музичний супровід сприяє створенню і підтриманню емоційного фону.

ЯК МОЖНА СПІЛКУВАТИСЯ БЕЗ СЛІВ

Вчитель обговорює із дитиною, за допомогою яких засобів вона може спілкуватися з іншими людьми. Напевне, вона відразу назве мовлення. Запитає її, як можна без слів порозумітися з людиною, як за допомогою жесту, міміки передати свій емоційний стан. Чи можна довідатися, про що думав, як почувався письменник, художник чи композитор, читаючи, розглядаючи чи слухаючи їхні твори.

Вчитель пропонує дітям спробувати відгадати настрій автора, читаючи якусь книгу або слухаючи музику.

ІНОЗЕМЕЦЬ

На гостину приїхав іноземець, який не знає української мови, а діти не знають тієї мови, якою розмовляє він. Вчитель пропонує дітям поспілкуватися з ним, показати йому свою кімнату, свої іграшки, запросити пообідати, звісно, усе це без слів.

ДРУЖБА ПОЧИНАЄТЬСЯ З УСМІШКИ...

Ті діти, які сидять у колі, беруться за руки, дивляться сусідові у вічі, мовчки дарують йому по черзі добру усмішку.

ДОБРА ТВАРИНА

Учасники гри утворюють коло і беруться за руки. Ведучий тихим голосом говорить: «Ми — одна велика добра тварина. Давайте послухаємо, як вона дихає!» Діти прислухаються до свого подиху, подиху сусідів.

«А тепер подихаємо разом!» Вдих — усі роблять крок уперед. Видих — усі роблять крок "назад. Вдих — усі роблять 2 кроки вперед, видих — усі роблять 2 кроки назад.

«Так не тільки дихає тварина, так само чітко і рівно б'ється їх велике добре серце». Стукіт — крок уперед, стукіт — крок назад тощо.

КОМПЛІМЕНТИ

Сидячи в колі, діти беруться за руки. Дивлячись в очі сусідові, кожній дитині необхідно сказати йому кілька добрих слів, за щось похвалити. Сусід киває головою і додає: «Спасибі, мені дуже приємно!» Потім він дарує комплімент своєму сусідові, гра проводиться по колу.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Деякі діти не можуть сказати комплімент, педагогу необхідно їм допомогти. Можна замість похвали просто сказати «смачне», «солодке», «молочне» слово.

Якщо дитині складно зробити комплімент, вчитель не чекає, коли її сусід засумує, говорить комплімент сам.

НА ЩО СХОЖИЙ НАСТРІЙ?

Учасники гри по черзі говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їхній сьогоднішній настрій. Почати порівняння краще педагогу: «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмарину в спокійному блакитному небі, а твій?»

Вправа проводиться по колу. Вчитель узагальнює — який сьогодні настрій у всієї групи: сумний, веселий, смішний, злий тощо. Інтерпретуючи відповіді дітей, він ураховує, що погана погода, холод, дощ, похмуре небо, агресивні елементи свідчать про емоційне неблагополуччя.

Вправи для розвитку емоційної сфери, навичок самоконтролю, рефлексії

НАМАЛЮЙ СВІЙ СТРАХ, ПОДОЛАЙ ЙОГО

До проведення вправи педагогу бажано поговорити з дітьми. Вчитель. Чого ви боїтеся, коли вам буває страшно? Чи було таке, коли ви сильно злякалися?

Потім він пропонує дітям намалювати те, чого вони бояться. Необхідно взяти великий аркуш паперу, олівці або фарби. Після малювання ще раз запитує, чого саме дитина боїться. Потім вчитель бере ножиці, просить дітей розрізати «страх» на дрібні шматочки, а дрібні — ще на дрібніші.

Коли «страх» розсипається на дрібні шматочки, вчитель показує дітям, що тепер його зібрати неможливо. Він загортає ці дрібні шматочки у великий папір, підходить до смітника і викидає туди, потім із дитиною викидає все сміття — воно не потрібно, його відвезуть, сплять, а разом зі сміттям сплять і «страх», і більш його ніколи не буде.

ТРЕНУЄМО ЕМОЦІЇ

Вчитель просить дитину...

1. Насупитися, як:

- осіння хмара;
- розсерджена людина;
- зла чарівниця.

2. Усміхнутися, як:

- кіт на сонці;
- саме сонце;
- Буратіно;
- хитра лисиця;
- радісна дитина;
- ніби побачила чудо.

3. Сердитися, як:

- дитина, у якої забрали морозиво;

- двоє баранів на мосту;
- людина, яку вдарили.

4. Злякатися, як:

- дитина, яка загубилася в лісі;
 - заєць, який побачив вовка;
- « кошеня, на якого гавкає собака.

5. Зобразити утому, як:

- батько після роботи;
- людина, яка підняла важкий вантаж; « мураха, яка притягла велику муху.

6. Зобразити відпочинок, як:

- турист, який зняв важкий рюкзак;
- дитина, яка багато попрацювала, але допомогла мамі;
- як утомлений воїн після перемоги.

ЯК ТИ СЬОГОДНІ ПОЧУВАЄШСЯ?

Вчитель пропонує дітям картки із зображенням різних відтінків настроїв. Вона має обрати ту, яка найбільше схожа на її настрій, на настрої мами, батька, друга, кішки тощо.

КЛАСИФІКАЦІЯ ПОЧУТТІВ

Діти розглядають ті самі картки й розкладають їх за ознаками:

- які подобаються;
- які не подобаються.

Потім їм необхідно назвати емоції, що зображені на картках, а педагогу запитати, чому вона їх розклала таким чином.

РОМАШКА

5-6 стільців у центрі. 5-6 стільців у зовнішньому колі — «пелюстки».

Учасники розсаджуються по стільцях. Завдання:

- подивитися одне одному в очі;
- учасники говорять одне одному про те, що вони бачать в інших (одяг, зачіску, усмішку);

- учасники попарно визначають, що між ними спільного;
- визначити, чим учасники відрізняються одне від одного: інтересами, характером, поведінкою тощо.

ПЕРЕДАЧА ПОЧУТТІВ

Діти стають у шеренгу, перший гравець повертається до другого і передає йому мімікою почуття (радість, гнів, сум, подив), другий має передати наступному це саме почуття. В останнього вчитель запитує, яке почуття він отримав, і порівнює із тим, яке почуття було передано спочатку, і як кожний розумів отримане ним почуття.

Вправи на розслаблення

ПОЗА СПОКОЮ

Сісти ближче до краю стільця, спертися на спинку, руки вільно покласти на коліна, ноги злегка розставити. Педагогу необхідно вимовляти формулу загального спокою повільно, тихим голосом, із тривалими паузами.

Всі уміють танцювати,
 І стрибати, й малювати,
 Та не всі іще уміють
 Розслабляться, спочивать.
 Є у нас така гра —
 Дуже легка і проста,
 Уповільнюється рух,
 І зникає все навкруг...
 І стає нам зрозумілим,
 Що розслаблення нам миле!

КУЛАЧКИ

Вчитель. Стисніть міцно пальці в кулаки. Руки лежать на колінах. Стисніть кулаки ще міцніше, щоб кісточки побіліли. Он як напружилися руки! Значне напруження. Нам неприємно так сидіти! Руки втомилися. Розслабили руки. Відпочиваємо. Кисті рук потеплішали. Стало легко й приємно. Слухаємо і робимо, як я. Спокійно! Вдих — видих!

(Ця і кожна наступна вправа повторюються тричі.)

Руки на колінах,

Кулачки стиснуті,

Міцно, з напруженням

Пальці притиснуті. (Стиснути пальці.)

Пальчики сильніш стискаєм —

Відпускаєм, розтискаєм. (Легко припідняти та опустити розслаблену кисть.)

ОЛЕНІ

Вчитель. Уявімо собі, що ми — «олені». Піднести руки над головою, схрестити їх, широко розчепірівши пальці. Ось які роги у «оленя» Напружте руки. Вони стали твердими! Нам важко й незручно так тримати руки. Напруженість неприємна. Швидко опустіть руки на коліна. Розслабили руки. Спокійно. Вдих — видих!

Вправи, що спрямовані на розслаблення м'язів ніг Перед початком роботи з цими вправами діти повинні засвоїти вправи, що спрямовані на розслаблення м'язів рук. Добре, якщо кожна дитина повторить ці вправи. Повторення може бути завершене віршами.

Руки не напружені,

А розслаблені.

Наші руки так стараються,

Хай і ноги розслабляються! [36].