

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня «магістр»
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми «Психологія»

Захарченко Аліни Андріївни



Керівник к. п. н., доцент кафедри
загальної та практичної психології

ІДГУ Васильєва О. А.



Рецензент доктор псих. наук, професор
кафедри гуманітарних дисциплін

Дунайського інституту Національного
університету «Одеська морська

академія» Сорока О.М.



Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри допоміжної та практичної психології

(назва випускової кафедри)

протокол № 6 від «12» 12 2024 р.

Завідувач кафедри

Мацюха І.С.

(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист на

відкритому засіданні ЕК

«26» чудня 2024 р.

Оцінка 85 добре

(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

Макаричук Н.С.

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	8
1.1 Психологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	8
1.2 Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів.....	13
1.3 Вплив війни на дитячий емоційний стан.....	19
Висновки до розділу І.....	24
РОЗДІЛ ІІ. ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ВІКОМ 7-10 РОКІВ.....	25
2.1 Психодіагностика молодших школярів під час воєнного стану.....	25
2.2 Аналіз результатів діагностичного дослідження.....	33
Висновки до розділу ІІ.....	43
РОЗДІЛ ІІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ.....	45
3.1. Програма корекції психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку методами арт терапії.....	45
3.2. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	61
3.3. Психологічна робота з батьками як додатковий фактор зниження тривожності дітей.....	69
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. Воєнні події, що відбуваються в Україні, є стресом для усіх учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби у системі освіти щодо забезпечення своєчасного і систематичного надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу, особливо учням молодшого шкільного віку.

Вагомого значення набуває створення психологічно комфортного освітнього простору для маленьких здобувачів освіти, забезпечення якісного освітнього процесу для учнів та учениць, які мають психологічну травму, або підвищену тривожність та надання своєчасної підтримки та корекції емоційного стану.

Життя в середовищі, де відбувається війна і де на людину чекає постійна небезпека, впливає на емоційну та психічну стабільність будь-кого, зокрема, молодших школярів, адже це ще маленькі діти, котрі поки що не розуміють усю серйозність і трагічність ситуації, що склалася, і не дорослі люди зі сформованою психікою, які здатні витримати сильне навантаження. Багато із них саме в цей час зіткнулися із жахливими наслідками подій такого роду вперше. Втрата близьких людей (смерть близької людини вважається однією з найтравматичніших подій для дитини загалом) і скорбота за ними, відокремленість від рідних, зміни поглядів на життя, вимушені переїзди, потреба у пришвидшеному дорослішанні – усі ці чинники можуть негативно вплинути на індивідів із ще не сформованою психікою, яка поки що не здатна витримувати сильні навантаження, та значною мірою похитнути її. Тому є доцільним провести дослідження емоційного стану, та підібрати засоби корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Наслідки війни і її вплив на формування особистості дитини, з відображено у працях і дослідженнях таких авторів, як О. Гнатюк, Н. Грибун, З. Кісарчук, Л. Котлова, І. Долінчук, І. Ілющенко, В. Леонова, Т. Марушко, В. Козачук, Т. Тараненко, Я. Омельченко, Н. Пророк, Я. Тиндик, В.

Полякова, С. Ройз, К. Булавінова; Ю. Побережна; Я. Дзюбенко, В. Філоненко, А. Касілова, А. Дьякова, Г. Циганенко.

Мета дослідження є теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка ефективності психологічних засобів корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану, розробці рекомендацій для батьків, спрямованих на покращення емоційного стану дітей у стресових ситуаціях в період воєнного стану.

Для досягнення мети дослідження поставлено виконання наступних завдань:

1. Проаналізувати джерела та літературу о причинах тривожності дітей молодшого шкільного віку у період воєнного стану.
2. Здійснити діагностику тривожності та емоційного стану дітей у визначений період.
3. Провести аналіз результатів діагностики та підібрати психологічні засоби корекції тривожності молодших школярів.
4. Провести аналіз ефективності застосування психологічних засобів впливу на емоційний стан, та розробити рекомендації для батьків щодо подолання тривожності у воєний період.

Об'єкт дослідження – емоційний стан та підвищена тривожність у молодших школярів у період воєнного стану.

Предмет дослідження – психологічні засоби корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: Ефективне використання психологічних засобів, зокрема ігротерапії, арт-терапії та техніки емоційної саморегуляції, сприятиме зниженню рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану, підвищення їх емоційного стану та адаптації до стресових факторів.

Методи дослідження: аналіз та синтез, порівняння й узагальнення теоретичних даних, спостереження, проведення діагностичного обстеження

(тестування, бесіди) та обробка їх результатів, для якісного визначення суті проблеми та шляхів подолання її.

Для повного психологічного діагностування та підбору психологічних засобів для корекції тривожності у молодших школярів та розробці рекомендацій для батьків було використано такі психодіагностичні методики: як «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна; «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, методика «Чарівна країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов), тест шкільної тривожності Філіпса.

Після діагностичного дослідження була створена програма корекції для занять з дітьми і застосована на практиці. Повторне діагностичне дослідження підтвердило доцільність використання корекційної програми надалі. Запропонована робота з батьками у комплексі вирішення проблем психоемоційного стану молодших школярів.

Теоретичне значення. Дослідження розширює наукові виявлення про природу тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах військового стану, визначає вікові та психологічні особливості її прояву, а також обґрунтовує ефективність використання психологічних засобів для її корекції. Отримані результати сприяють вдосконаленню концептуальних підходів до роботи з тривожністю у дітей в умовах воєнного стану.

Практичне значення даної роботи полягає у використанні та перевірці ефективності психологічних засобів корекції тривожного стану дітей у період воєнного стану. На основі результатів психодіагностичного дослідження розробка психокорекційної програми, спрямованої на усунення тривожних проявів та покращення психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку.

Емпірична база дослідження. В дослідженнях приймали участь хлопці та дівчата 1-4 класів, загалом 30 учнів з них 16 хлопчиків та 14 дівчат, віком 7-10 років.

Результати апробації дослідження відбувались через участь у науково-практичних конференціях:

1. *Тренди та перспективи розвитку мультидисциплінарних досліджень: матеріали VI Міжнародної студентської наукової конференції*. Кременчук, 11 жовтня, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». 2024.
2. *Інновації та науковий потенціал світу: збірник наукових праць з матеріалами V Міжнародної наукової конференції*. Умань, 25 жовтня, 2024.

Публікації. Основний зміст та результати дослідження викладено у 2 наукових публікаціях.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, 9 додатків, списку використаних джерел, що нараховує 65 найменувань. Загальний обсяг становить 112 сторінок друкованого тексту, з них 80 сторінок основного тексту. Робота містить 4 рисунки, 8 таблиць.

РОЗДІЛ І.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Психологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку

У суспільстві на державному рівні було впроваджено систему загальної обов'язкової середньої освіти, у зв'язку з чим постала необхідність визначити особливий період в житті і розвитку дитини – молодший шкільний вік. Як стверджують фахівці, на цьому життєвому етапі відбувається активне анатомо-фізіологічне дозрівання організму. А до закінчення дошкільного періоду завершується морфологічне дозрівання лобного відділу великих півкуль, що обумовлює реалізацію можливостей для здійснення довільної поведінки, планування і виконання певної програми дій.

Якщо говорити о нервових процесах, то до шести-семи років збільшується їх рухливість, чим обумовлює врівноваженість процесів збудження і гальмування (процес збудження довго продовжують домінувати, що тому виникає непосидючість та підвищене емоційне сприйняття молодших школярів). Ці процеси запускають інші: зростання ролі другої сигнальної системи в аналізі та синтезі вражень від зовнішнього середовища, утворення деяких зв'язків, вироблення нових дій та операцій, формування динамічних стереотипів. Таким чином, діти семи – десяти років мають такі основні властивості нервової системи, які за своїми характеристиками наближуються до властивостей нервової системи дорослих, але процес розвитку продовжується й надалі. У цьому віці також відбуваються істотні зміни в органах і тканинах тіла, що підвищує фізичну витривалість дитини. Що стосується особливостей анатомо-фізіологічного дозрівання, слід звернути увагу й на те, що дрібні м'язи розвиваються досить повільно, внаслідок чого дітям важко виконувати рухи, які вимагають чіткої координації [65, с. 56].

Треба зазначити, що в цьому віці основна особливість – зміна життєвих і соціальних векторів: дошкільник змінює дитячий садок на навчання в школі, стає членом шкільного і класного колективів, виникають обов'язки дотримуватися нових норм поведінки, вміти підпорядковувати свої бажання новому розпорядку тощо. У дитини виникають певні труднощі до адаптації до нового етапу у житті, змінюються взаємостосунки з дорослими, де головним авторитетом стає вчитель.

Розвиток психіки продовжується з урахуванням провідної для цього вікового періоду діяльності. Для молодших школярів на перший план виступає навчання, на мотиви їхньої поведінки, сприяє розвитку пізнавального й особистісного потенціалу. Включаючись у нову для себе учбову роботу, діти поступово звикають до її вимог, а дотримання останніх зумовлює розвиток нових якостей особистості, яких ще немає у дошкільному віці. Такі якості (новоутворення) виникають і розвиваються у молодших школярів відповідно до формування учбової діяльності [65, с. 57].

Коли дитина йде в перший клас відбуваються зміни в стосунках з близькими людьми, з'являються нові права та обов'язки. Усвідомлення себе школярем викликає внутрішню зміну уявлення дитини до всіх сторін життя. Але цей процес довгий, може тривати й рік за допомогою батьків, вчителів, однокласників й спрямованості самої дитини.

На перший план у молодших школярів виступає спілкування з вчителем, який стає головною дорослою людиною і авторитетом у ролі педагога. Вчитель займає головне місце в житті першокласників, він не тільки дає нові знання, але й замінює відсутність батьків у школі. Відповідно, для учнів початкової школи, особливо 1-2 класів, характерна велика сприйнятливості до кожного слова та дії вчителя. Учні початкової школи навіть демонструють конкуренцію за увагу та прихильність до себе вчителя [55, с.149].

Не виключено негативне ставлення молодших школярів до вчителя, якщо батьки не поважають й не визнають педагога за авторитет, або сама

дитина має тенденцію прояву неслухняності й невихованості, вчитель може провокувати своїми діями негативне відношення надмірною критикою, ігноруванням або ж навпаки увагою тільки вибіркового учнів.

Навчання має провідну роль, але атмосфера у сім'ї дуже впливає на емоційний стан, поведінку та здоров'я дитини, як психологічне, так і фізичне. Конфлікти, насильство в родині, розлучення батьків провокують стреси у дітей і негативно впливають на їх шкільне навчання. Молодший школяр помічає проблемні стосунки між батьками, що створює в нього емоційну напругу і викликає зниження навчальної успішності [55, с.151].

З початком нового етапу в житті, таким, як навчання в школі, з'являється необхідність спілкування та взаємодії дитини з однокласниками. На початку формування взаємодії з однолітками спілкування має формальний характер: виконання навчальних завдань або при проведенні часу на перерві. Вчитель дуже часто виділяє окремих учнів, як зразок для інших, тому відносини між собою складаються й під впливом вчителя. Надалі критеріями популярності молодших школярів серед ровесників стає рівень успішності та особистісні якості [55, с. 151].

Формування довільності всіх психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення) стає необхідним для психічного розвитку на даному етапі становлення особистості. Розвиток інтелекту, готовність до змін, насамперед морально можливе за рахунок первинного засвоєння системи понять. Довільність набуття умінь свідомо ставити цілі, мати мотивацію для пошуку засобів їх досягнення, долаття труднощів та перешкод.

При виконанні різноманітних завдань формується звичка обирати і аналізувати способи і варіанти, планувати і порівняти, реалізовувати дії для досягнення певної мети. Чим швидше удосконалюється ця звичка, тим успішніша навчальна діяльність. Необхідність контролю та самоконтролю, словесного звіту, самооцінки в навчальній діяльності створюють сприятливі умови для формування у молодших школярів здатності до планування і виконання дій подумки [4, с. 51].

Навчатися вчитися є одним з основних завдань молодшого школяра, що передбачає засвоєння таких дій:

- 1) самоконтроль, суть якого полягає у співставленні дитиною своїх навчальних дій та їх результатів із заданими учителем еталонами і зразками;
- 2) самооцінювання, змістом якого є фіксування відповідності чи невідповідності результатів засвоєних знань, опанованих навичок вимогам навчальної ситуації;
- 3) самоорганізація у вивченні навчального матеріалу, підготовці до контрольних і самостійних робіт, виконанні творчих завдань тощо, що передбачає уміння планувати час, організовувати свою діяльність, контролювати й оцінювати її результати;
- 4) усвідомлення мети і способів навчання у школі та вдома, що є передумовою осмисленої, цілеспрямованої й ефективної навчальної діяльності. Засвоєння цих дій означає, що молодший школяр із об'єкта навчання стає його суб'єктом, хоч самодостатнім у цій діяльності він стане пізніше [4, с. 52].

Л. Божович встановила, що «учбова діяльність дитини спонукається двома видами мотивів. Одні з них пов'язані зі змістом і процесом навчання – пізнавальні мотиви. Друга група мотивів виникає унаслідок взаємодії дитини і оточуючої дійсності – соціальні мотиви. Розвиток пізнавальних мотивів пов'язаний в першу чергу із формуванням потреби в позиції школяра. Можна виділити дві підгрупи пізнавальних мотивів: мотиви, пов'язані зі змістом навчання (мотивація змісту); мотиви, пов'язані з процесом навчання (мотивація процесом). До соціальних мотивів відносяться статусний мотив, або мотив «бути учнем», мотив гарної відмітки та позитивної зовнішньої оцінки, мотив переваги, мотив суперництва» [14, с. 97].

У дітей молодшого шкільного віку удосконалюються свідомість і самосвідомість, відповідальність за власні дії, відбувається становлення психічних станів. В навчальній діяльності з'являється необхідність формувати вміння та навички зважувати правильність своїх висловлювань і дій. Формування логічного мислення, навички розрізняти різні точки зору,

спроможність висловлювати власну думку сприяють розвитку навичок оцінки і аналізу своїх вчинків і дій. Це вміння є основою *рефлексії* (лат. *reflexio* – відображення) – осмислення своїх суджень і вчинків з боку їх відповідності задуму та умовам діяльності; самоаналіз. У молодшому шкільному віці всі ці новоутворення ще недостатньо сформовані, однак завдяки їм психіка дитини досягає необхідного для навчання в середній школі рівня розвитку [4, с. 52].

Діти 7- 10 років найчастіше сприймають навколишній мир емоційно, вміння керувати своїми емоціями відбувається поступово, разом з адаптацією до нових умов життя, стають стриманішими, врівноваженішими. Навчальна та ігрова діяльність (успіхи і невдачі в навчанні, взаємини в колективі, читання літератури, сприймання телепередач, фільмів, участь в іграх тощо).

Емоційну сферу молодших школярів складають переживання нового, здивування, сумніву, радощів пізнання, які, у свою чергу, є базою розвитку допитливості та формування пізнавальних інтересів. Поступово розвивається усвідомлення своїх почуттів і розуміння їх виявлення в інших людей (Н. Лейтес, П. Якобсон) [58, с. 64].

Молодші школярі найчастіше життєрадісні, бадьорі, активні, сповнені сил та енергії. Неспокій з'являється, коли дитина не випровдовує очікувань дорослих та вчителя, бажань більше, ніж можливостей, конкуренція між однолітками. Дитина може виявляти грубість, запальність, забіякуватість, непослух, навіть, агресивність. Молодші школярі дуже чутливі та вразливі. Такі почуття, як самолюбство, має наслідки гнівного реагування на будь-яке приниження їх особистості та позитивні емоції при успіхах, та схвалення їх якостей. Важливим моментом є розвиток почуттів, таких, як симпатія, сприяє комунікації і взаємодії у формуванні малих груп у класі та стихійних компаній. Життя в класі виступає як фактор формування у дітей моральних почуттів, зокрема почуття дружби, товариськості, обов'язку, гуманності. При цьому першокласники схильні переоцінювати власні

моральні якості і недооцінювати їх у своїх однолітків. Проте з віком вони стають більш самокритичними [58, с. 64].

Навчання у школі сприяє розвитку волі та завзятості молодших школярів, висуває умови для усвідомлення і виконання обов'язкових завдань, застосування активності, довільного регулювання поведінки, розвиває функції уваги, вміння слухати і думати, запам'ятовувати і співвідносити власні потреби з вимогами вчителя тощо.

Отже, в період молодшого шкільного віку дитина починає навчатись і адаптується до нових умов в житті навчальною. Цей період дуже важливий для розвитку особистості, і формуванню фундаменту для подальшої навчальної і життєвої діяльності, визначення свого місця у соціумі.

1.2 Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів

Цілісний розвиток, формування духовно, психічно та фізично здорової людини є найголовнішим завданням й обов'язковою умовою створення повноцінного гуманно-демократичного суспільства. На сьогодні актуальність мають експериментальні дослідження, спрямовані на усунення негативних явищ, які заважають розвитку особистості. В складних умовах нестабільності, невпевненості у майбутньому все частіше розвиток дитини перетинається з негативними явищами, які характеризуються високою тривожністю, що заважає гармонійному становленню особистості.

Стан тривожності неодноразово ставав предметом, який вивчали багато дослідників, але й сьогодні немає єдиного погляду означення і використання понять, що стосуються цього почуття. Слід зауважити, поняття тривоги відрізняється від тривожності. Тривога проявляється періодами у вигляді занепокоєння, хвилювання, а тривожність, навпаки, є стійким явищем. Тривожність виникає, коли бажання і потреби людини не задоволені протягом тривалого часу.

Як зазначав, Зігмунд Фрейд відчуття тривожності пов'язані з невротами і займає провідне місце у психологічних дослідженнях. Дослідники психології перш за все зацікавлені станом тривожності, яка призводить до серйозних соматичних розладів. Тривожність провокує підвищення уваги, сенсорної та моторної напруги в очікуванні небезпеки, що є відповідною реакцією на страх. «Тривожність – це особистісна риса, що виявляється в легкому і частому прояві станів тривоги, схильність індивіда до переживання тривоги. Тривога виникає в силу порушення форм внутрішньоособистісного та міжособистісного спілкування» [13, с. 57].

«Тривога – це страх невідомого, реакція на загрозу небуття, острах чогось, що не має ані назви, ані чіткого вигляду, але погрожує людині втратою себе, втратою свого «Я». Тривогу визначають як «відчуття неконкретної, невизначеної, неспрямованої загрози», неясне почуття небезпеки. Очікування небезпеки, яка насувається, сполучається з почуттям невідомості: людина не усвідомлює, звідки вона може загрожувати. На відміну від емоцій страху тривога не має певного джерела» [13, с. 58].

«Можна сказати, що тривога – «страх невідомого». Можна виділити дві великі групи ознак тривоги. Перша – внутрішні, соматичні ознаки (від грецького «сома» – тіло), що виникають у людини під впливом хвилювання, друга – зовнішні поведінкові реакції у відповідь на тривожну ситуацію. Складність опису цих проявів полягає у тому, що всі вони можуть супроводжувати не тільки тривогу, а й інші стани та переживання, наприклад розпач, гнів або навіть радість» [13, с. 58].

«С. Ставицька наголошує, що тривога – емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, пов'язаної з очікуванням невдач саме у соціальній взаємодії та несприятливого розвитку подій. Тривога може мати як конструктивний (мобілізує ситуативна тривожність), так і деструктивний (дезорганізує особистісна тривожність) характер» [58, с. 2].

Страх – емоція, притаманна кожній людині і виникає при провокаційних обставинах, а почуття тривожності турбує не всіх. «Якщо припустити, що страх виникає як відповідь на загрозу, тоді усвідомлення небезпеки формуватиме в процесі накопичення життєвого досвіду і міжособистісних відносин почуття тривожності. За таких умов деякі індиферентні подразники поступово набувають загрозливого характеру для особи. Це так званий травмівний досвід, що став наслідком її психологічного «зараження» від оточуючих осіб» [58, с. 2].

Більшість психологів схиляються до думки, що тривожність є особливістю нервової системи і формуються під впливом зовнішніх чинників. Так дослідники поділяють тривожність на часткову в якій-небудь діяльності (навчальній, екзаменаційній, міжособистісній тощо) і загальну, що відозмінює сприйняття людиною об'єктів та ситуацій за ознакою важливості для неї.

Коли дитина вступає до школи, відчуває навантаження напругу, що дуже часто викликає гальмування стає в особистісному розвитку. Шкільна тривожність – емоційний прояв негараздів дитини, яка хвилюється, підвищується занепокоєння в навчальних процесах, у класі, очікує погане відношення до себе, негативну оцінку від вчителів, батьків та однокласників. Так дитина звісно може відчувати себе неповноцінною, невпевненою у своїх діях і поведінці .

Відчуття тривожності у молодших виникає від нестачі емоційного і зовнішнього благополуччя. Спостереження дослідників наголошують, що у самому дитинстві, залежно від виховання закладається ядро кожної особистості, тому виклик тривожності є небезпечним для гармонійного розвитку. Тривожність з'являється там, для кого дитина неважлива, заважає, її не люблять, ігнорують. Небезпечним є виховання також жорстке, принципове, без прояву почуттів [63].

Причини, які викликають шкільну тривожність, дослідники визначають такі: організацію психічно нервової системи школяра, методи

виховання, надмірне очікування батьків дитини (все необхідно виконувати тільки на «відмінно»). Деякі діти відчують страхи і небажання ходити до школи, які викликані самим процесом навчання, непрофесійною поведінкою вчителя. Спостерігається серед цих дітей школярі з різною успішністю [63].

Причинами тривожності у школярів деякі дослідники вважають: «перевірку знань під час контрольних та інших письмових робіт; відповідь учня перед класом і страх помилки, яка може викликати критику вчителя чи сміх однокласників; отримання поганої оцінки; незадоволеність батьків, вчителів успішністю дитини; не відповідне особистісно значуще спілкування» [58, с. 6].

Вивчення дослідниками емоційно-вольових та особистісних процесів учнів молодшого шкільного віку із тяжкими порушеннями мовлення (скорочено – ТПМ) на сьогоднішній день в нашій державі залишається однією з найбільш складних логопсихологічних проблем, які потребують особливої уваги.

На думку науковців (Н. Базима, Л. Белякова, Н. Власова, Г. Волкова, О. Захаров, В. Ковшиков, В. Кондратенко, І. Левченко, З. Ленів, І. Мартиненко, Т. Сак, В. Селіверстов, Н. Трауготт, Т. Флоренська, М. Хватцев, М. Шеремет та ін.), діти з різними видами мовленнєвих порушень є групою ризику стосовно розвитку тривожних станів, виникненні страху мовленнєвого спілкування з очікуванням мовленнєвих невдач, який, з'являючись, починає впливати на характер дітей у цілому, що проявляється у пасивності, байдужості, неувважності, невпевненості, замкнутості, сором'язливості, тривожно-недовірливих якостях характеру [43, с. 55].

Ці прояви в характері найчастіше з'являються у молодшому шкільному віці, коли емоції відіграють провідну роль для дитини. Цей процес пов'язан зі вступом дитини до школи та розширенням різноманітних тривожних ситуацій, таких як, схвалення дорослих, особливості навчального процесу (вихід і відповідь біля дошки, контрольні роботи тощо). У дітей з'являється

розуміння своїх мовленнєвих труднощів, страх перед співрозмовником показати свої вади, привернути увагу оточуючих на свої мовленнєві дефекти, неспроможність виражати думку внаслідок вимушених зупинок. У дітей з'являються під час відповідей на уроках у класі, хвилювання при розмові з незнайомими людьми [43].

Через деякий час необхідність мовленнєвої комунікації збільшується, а труднощі в відносинах з однолітками, збільшення вимог щодо спілкування в юному віці, призводять до того, що для загальної більшості школярів мовлення стає головним чинником постійної психологічної напруги. Усі ці моменти виснажують (як психічно, так і власне мовленнєво), стомлюють і сприяють появі негативних рис характеру.

Для більш детального розуміння поставленої проблеми слід окреслити найбільш значущі психологічні причини (фактори) виникнення тривожності.

1. Фактори сімейного виховання («мати-дитина») зазвичай є центральною та «базисною» причиною тривожності. Це впливає на виникнення емоційних порушень і неврозів. Поведінка тривожних дітей в сім'ї проявляється значно менше впевнено, ніж у емоційно благополучних однолітків [19].

2. Шкільна успішність. У тривожних дітей найчастіше спостерігається незадоволеність своєю успішністю; це не залежить від оцінок. Зазвичай свої бали вони пов'язують з різними причинами: від «незаслуженої» поведінки вчителя до «випадковості» гарної оцінки. Ці діти беруть до уваги ставлення батьків до цієї оцінки та одночасно осмислюють її через призму ставлення до себе вчителя. Ці дві причини яскраво проявляються у молодших школярів. Особливо у дітей яскраво проявляється страх розчарувати батьків або бажання відповідати їх уявленням, – ці страхи є найбільш поширеними [19].

3. Взаємовідносини з вчителями. Однією з основних причин тривожності зазвичай є несприятливі відносини, конфлікти, грубість і нетактовна поведінка вчителів по відношенню до дітей. Це неминуче веде до дидактогенії або неврозу. При цьому непрофесійна поведінка педагога

впливає на загальний рівень тривожності всього класу, істотно підвищуючи його. Особливо це властиво дітям 1-го і 2-го класів. В результаті, діти стають безпорадними, не мають захисту і не в змозі чинити опір [19].

4. Взаємини з однолітками. Діти з тривожністю можуть займати положення від вкрай несприятливого – «аутсайдера» до дуже гарного – «соціометричної зірки». Тут буде чітко простежуватися вплив тривожності на особливості і характер спілкування. Крім цього, тривожні школярі значно частіше, ніж їх емоційно благополучні однолітки, оцінюють групу однолітків як ненадійну, домінантну, яка відкидає. Тому ці діти переживають стан беззахисності, залежності, що впливає зі створюваних характеристик такого спілкування [19].

5. Внутрішній конфлікт. Іноді головним джерелом тривожності виступає внутрішній конфлікт; цей конфлікт пов'язаний зі ставленням до себе, самооцінкою, Я-концепцією. Внутрішній конфлікт виникає від рівня самооцінки, яка формується вже до 4-го класу. У зв'язку з цим, ставлення дитини до себе буває дуже різним. Це залежить від відносин в системі взаємодії «дитина-дитина», а також стійкий зв'язок тривожності і конфліктності самооцінки може виникати в системі взаємодії «дитина-дорослий» [19].

6. Емоційний досвід. Стійкий зв'язок тривожності і несприятливого емоційного досвіду спостерігається у зв'язку з запам'ятовуванням переважно несприятливих, неуспішних подій. Зазвичай краще запам'ятовуються переважно негативні події, внаслідок чого відбувається накопичення негативного емоційного досвіду, який постійно збільшується за законом «замкнутого психологічного кола» і знаходить своє вираження у відносно стійкому переживанні тривожності [19].

Ще одною з головних причин появи тривожності молодших школярів – недостатній рівень розвитку фізіологічних й інтелектуальних особливостей, дослідники виявили це явище в багатьох дітей, звичайно, цей процес є закономірним. Вступ до школи перетинається з віковою кризою, яку діти

переживають згідно зі своїми особливостями. Одна дитина активна і кмітлива, інша демонструє повільність, третя виявляє впертість й агресивність. Через деякий час відмінності між ними зникають, можливості дітей більш-менш зрівнюються, якщо вони не втратять мотивації, сили рушійних сил [25].

Треба розуміти, що стан тривожності виникає від неспроможності задовільнити бажання молодшого школяра. Якщо дитина відчуває тривожність в одному виді діяльності, то й в інших спостерігається та ж тенденція, яка заважає повноцінному розвитку особистості [25].

Таким чином, причини тривожності у дітей молодшого шкільного віку пов'язані як з системою навчання в школі, конкретною ситуацією в класі, особистісними особливостями і професіоналізмом учителя, відносинами з батьками, так і з індивідуальними особливостями самої дитини.

1.3 Вплив війни на дитячий емоційний стан

Уведений воєнний стан в Україні з 24 лютого 2022 року позначився на усіх сферах нашого життя, значних змін зазнала й освітня галузь. У закладах загальної середньої освіти для забезпечення безпекової ситуації на деякий час було призупинено освітній процес через загрозу життю та фізичному та психічному здоров'ю педагогів, дітей, їх батьків та усіх учасників освітнього процесу, великі втрати освітньої інфраструктури (пошкодження приміщень закладів освіти, навчальної матеріально-технічної бази тощо), вимушене глобальне переселення в межах нашої держави та за кордон, все це відзеркалілось на великих втратах контингенту, як здобувачів освіти, так і педагогічного складу.

Після вимушеної перерви освітній процес продовжився з використанням усіх доступних форм: онлайн, офлайн або у змішаному режимі. Так, відповідно до Закону України «Про освіту» статті 571 щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або

надзвичайного стану, зазначено, що здобувачам освіти, які в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні чи окремих її місцевостях, оголошених у встановленому порядку (особливий період) були вимушені змінити місце проживання (перебування), залишити робоче місце, місце навчання, незалежно від місця їх проживання (перебування) на час особливого періоду гарантується організація освітнього процесу в дистанційній формі або в будь-якій іншій формі, що є найбільш безпечною для його учасників [9, с. 1].

Навчальна діяльність через воєнний стан має об'єктивну складність, оскільки значна кількість школярів перебуває в нових умовах навчання, стикаючись при цьому з багатьма труднощами: новий режим життя, незнайомі люди, обстановка, нові речі, іноді відсутність нормальних побутових умов, стосунки з новими учителями та однолітками, (можливе перебування в інших країнах, нерозуміння іноземної мови), засвоєння великої кількості нової інформації, а також для частини дітей ще й перебування під час тривоги в укриттях, бомбосховищах.

Під час будь-якого конфлікту найбільше страждає найуразливіша категорія населення – це діти, адже вони зазнають значних труднощів соціального та психоемоційного характеру, пов'язаних зі зміною середовища проживання та звичного кола спілкування тощо, особливо якщо така міграція спричинена війною. Ці складні і незвичні обставини впливають на емоційну, соціальну і особистісну сфери дитини і на кожному рівні проявляються порізному:

- *на емоційному рівні* дитина може відчувати підвищену тривожність, занепокоєння, страх, невпевненість, напругу, гнів чи агресію;
- *на соціальному рівні* – проблеми у спілкуванні з однолітками та дорослими в школі і в сім'ї, (а за кордоном – з іноземцями);
- *на особистісному рівні* можуть спостерігатися проблеми із самооцінкою, відсутність бажання вступати в контакт з оточуючими тощо [9].

Особлива увага педагогічних працівників має бути прикутою до учнів молодшого шкільного віку, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Встановлено, що особливі труднощі в процесі адаптації до навчання виникають у дітей, які, внаслідок активних бойових дій, стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу, спричиненого війною, вони відчують складнощі через виникнення нового соціального становища.

«Якщо дорослі весь час відчують тривогу, боляче переживають події, демонструють свої переживання, то діти теж переживають негативні емоції. А через це зазнають певного стресу, кумулятивний ефект негативного впливу якого навіть у дітей, що особисто не пережили психологічну травму (не були в зоні воєнних дій, їхні батьки не служать в ЗСУ, вони не вимушені переселенці тощо), може викликати прояви, подібні до тих, які зазвичай пов'язують із ПТСР:

1. Погіршення пам'яті, уваги, когнітивних здібностей.
2. Погіршення здатності до концентрації та самоорганізації.
3. Труднощі в опрацюванні інформації.
4. Розгубленість через необхідність розв'язувати проблеми або планувати свою діяльність.
5. Поява почуттів розчарування; невдоволеності всім і всіма; роздратування; гніву на оточення, включаючи і найближчих людей. Іноді починає викликати незадоволення навіть те, що раніше приносило радість або сприймалося нейтрально. Можуть виникати спалахи гніву із найдрібніших причин. Дитина перестає контролювати емоції, спонтанно викидаючи їх назовні.
6. Часті скарги на головний біль та біль у животі.
7. Плаксивість (більш характерна для дівчат).
8. Несистемність у шкільних успіхах – хороші оцінки змінюються поганими, а через певний час – навпаки.
9. Збільшення нервовості або апатичності.

10. Агресивний захист свого внутрішнього світу. (Чого ти до мене чіпляєшся, все гаразд. Не дивись на мене так. Що ви від мене всі хочете?)

11. Протест, відкидання (ігнорування) зауважень чи порад» [62, с. 23].

Психологічна підтримка дітям з тимчасово переселених родин спрямована на подолання наслідків перебування у стресовій обставині та попередження розвитку посттравматичного стресового розладу. Фахівцю варто усвідомлювати, що психологічна робота з дітьми має бути цілеспрямованою, комплексною та стабільною. Так, можна вирізнити три основні напрямки роботи психолога з дітьми з тимчасово переселених родин:

1. Робота з середовищем, в якому перебувають діти;
2. Робота з близьким оточенням дитини;
3. Робота з самою дитиною [21].

Великий вплив на маленьких дітей мають показ негативних новин про воєнні події. Діти можуть не мати своїх засобів доступу до інтернет мереж та інших засобів інформації, але вони все одно її отримують з зовнішнього середовища. Дорослі навколо постійно спілкуються на цю болючу тему, часто дивляться новини разом з дітьми. Далі, діти проводять час разом зі своїми однолітками, вони спілкуються, обговорюючи теми, які викликають тривожність і страх - можуть показувати те, що вони знайшли у новинах, на фото чи відео, діляться реакцією своїх батьків.

Під час стресу діти неухильно сліднують думкам дорослих і вірять, що вони завжди мають рацію. Коли батьки видивляються фото чи відео з мертвими росіянами, схвалюють це і виказують захоплення від вбивства цих злочинців, то й дитина також бере приклад з них. Коли дорослі мають таку реакцію на новини з вбивствами, вони розуміють, що діється навколо, а діти – ні, сприймають як позитивну реакцію на знищення будь-кого, будь-що. Всі ці моменти також впливають безсоння дітей, їх поведінку: дитина погано засинає, часто прокидається уві сні, бачить кошмари, стає більш активною та агресивною, збільшується почуття тривожності. Таким чином психіка намагається раціоналізувати ті події, о яких дитина дізналась [64].

Отже, на відміну від дорослих, у дітей недостатньо життєвого досвіду, тому вони не можуть адекватно реагувати навіть на стрес низької інтенсивності (низької – з точки зору дорослої людини). Діти можуть відчувати власну незахищеність і безпорадність у світі, який їм не до кінця зрозумілий. Сам механізм дитячого стресу характеризується тим, що щось зовнішнє, невідоме, погане, насильно вдирається в життя дитини, починає переслідувати у вигляді спогадів або страхів.

Висновки до розділу I

Таким чином, ми з'ясували, що зміна життєдіяльності дитини може створювати напругу на стан психіки, викликаючи тривожність. Тривожність у дитини – це психологічний стан з елементами хвилювання, на який впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Внутрішніми можна вважати виховання, відношення до дітей батьків, які формують ядро світогляду і стійкості до життя. Зовнішні чинники є різноманітними: навчання, взаємодія з однокласниками, відношення вчителя мають великий вплив на свідомість та розвиток особистості.

Життя в середовищі, де відбувається війна і де на людину чекає постійна небезпека, впливає на емоційну та психічну стабільність будь-кого, зокрема, молодших школярів, адже це ще маленькі діти, котрі поки що не розуміють усю серйозність і трагічність ситуації, що склалася, і не дорослі люди зі сформованою психікою, які здатні витримати сильне навантаження. Багато із них саме в цей час зіткнулися із жахливими наслідками подій такого роду вперше. Тривожність, яка характерна для цього віку ще більше посилюється, що впливає на усі сфери життя дитини. Неспроможність до повноцінного навчання, зміни у поведінці є наслідками підвищеної тривожності. Це негативне явище схильне загострюватись, що може спричинити фізичні хвороби, заважає повноцінному розвитку особистості.

Тому є доцільним провести діагностичне дослідження емоційного стану дітей молодшого шкільного віку, здійснити аналіз результатів. На основі отриманих даних ми зможемо підібрати методи та засоби корекції тривожності у дітей цього віку, та застосувати їх на практиці.

РОЗДІЛ II.

ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ВІКОМ 7-10 РОКІВ

2.1 Психодіагностика молодших школярів під час воєнного стану

Психологічні дослідження підтверджують, що на сьогодні у закладах освіти збільшилося число дітей у стані підвищеної тривожності, які проявляється у підвищеному занепокоєнні, невпевненості, емоційній нестійкості. Виникнення і закріплення тривожності пов'язано, в першу чергу, з незадоволенням основних вікових потреб дитини, необхідністю навчання в стресових умовах у період воєнного стану. Посилення дії тривожності стає можливим згідно з механізмом "замкнутого психологічного кола", який призводить до ще більшого скопичення непотрібного емоційного досвіду, який може створювати негативний прогноз, викликає ще більше відчуття тривожності.

Мета нашого дослідження полягає у визначенні рівня тривожності та аналізі та оцінці ефективності різних психологічних засобів, які можуть бути використані для захисту від тривожності у дітей молодшого шкільного віку та розробка рекомендацій для психологів і педагогів з метою підвищення психологічного благополуччя дітей.

Для повного психологічного діагностування тривожності у молодших школярів було використано відповідні психодіагностичні методики, актуальні при такому стані: «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна; «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, методика «Чарівна країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, Д. Фролов), тест шкільної тривожності Філіпса.

В дослідженнях, які було проведено взяли участь хлопчики та дівчинки 1-4 класів загальноосвітнього закладу, загалом 30 учнів з них 16 хлопчиків та 14 дівчат, віком 7-10 років. Першим кроком, який ми здійснили для визначення тривожності дітей було спостереження за поведінкою та станом учнів на уроках та перервах, яке дало нам змогу виявити психофізичні особливості, що виявляються у комунікації з однокласниками чи відповіддю біля дошки.

Першою методикою ми скористались «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен, її мета полягає в визначенні рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Ця психодіагностика може виявити внутрішній стан і відношення дитини до визначеної події, за допомогою дослідження ми змогли виявити рівень взаємодії з оточуючими, вдома, на вулиці, чи в школі. Матеріали які ми використали, були необхідні для якісного дослідження: 14 малюнків, на кожному зображена подія в житті дитини, але на них не намальовано обличчя. Для дівчаток підібрані картинки, на яких намальовані дівчинки, для хлопчиків – картинки, на яких намальовано хлопчика. На кожній картинці обличчя дитини намальовано з усмішкою, чи з сумом (Додаток А).

Діагностичне обстеження відбувалось з кожною дитиною окремо, у вигляді усної відповіді. У кожного учня своя картка, де зазначено ім'я і вік дитини та час дослідження. В ході діагностики показано дитині картинку з ситуацією, а потім зафіксовано відповідь на папері. Кожна картинка була пронумерована, слідувала за чіткою наступністю. Для отримання інформації від учасника, задано такі питання «Ти бачиш у дитини сумне

обличчя чи радісне?». На 14 картинках зображені наступне: 1. Гра з молодшими дітьми. 2. Дитина і мати з немовлям. 3. Об'єкт агресії. 4. Одягання. 5. Гра з старшими дітьми. 6. Укладання спати на самоті. 7. Вмивання. 8. Догана. 9. Ігнорування. 10. Агресивність. 11. Збирання іграшок. 12. Ізоляція. 13. Дитина з батьками. 14. Їжа на одинці [14].

На відповідному протоколі для кожної дитини ми записуємо її усні відповіді та емоції, потім проводимо аналіз відповідей. Після аналізу результатів психодіагностики підраховуємо індекс стану тривожності дитини, який мав відповідати процентному відношенню числа емоційнонегативних відповідей (сумне лице) до загальної кількості відповідей (14). Індекс тривожності = $\text{число емоційно негативних відповідей} / 14 \times 100\%$. В залежності від рівня індексу тривожності діти поділяються на 3 групи: а) високий рівень тривожності (індекс тривожності більше 50%); б) середній рівень тривожності (індекс тривожності від 20 до 50%); в) низький рівень тривожності (індекс тривожності до 20%) [14].

Другу діагностику, яку було використано «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна з метою визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Матеріали, які необхідні для дослідження: діагностичний аркуш з 40 ситуацій, з них 20 для окреслення ситуативної тривожності, інші 20 - для зазначення особистісної тривожності (Додаток Б). Діагностику я проводила так: читала питання та отримувала відповідь від кожного учасника дослідження. В обов'язковому порядку надала інструкцію, як потрібно виконувати завдання: «Діти, кожен з вас отримав спеціальні анкети, необхідно заповнити інформацію про себе ім'я та вік, далі необхідно взяти анкету А з лівої сторони описані ситуації, а з правої сторони вказані числа від 1 до 4. Вам обов'язково, щоб виконати завдання необхідно уважно прочитати твердження та вказати те число, яке в и вважаєте за потрібне. Слід пам'ятати, не потрібно довго розмірковувати над відповіддю, що спочатку спало на думку і є правильним вибором». Після того, як учні виконали завдання з анкети А вони повинні їх здати та виконати таке ж завдання з

анкетою Б «Діти, наступним вашим завданням буде уважно прочитати ситуації та обвести потрібну цифру, яку вважаєте за потрібне».

Для того, щоб визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності потрібно використати формули: Ситуативна тривожність = $\sum 1 - \sum 2 + 35$, $\sum 1$ – сума обведених чисел по твердженням 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ – сума обведених чисел по твердженням 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Особистісна тривожність = $\sum 1 - \sum 2 + 35$, $\sum 1$ – сума обведених чисел по твердженням 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ – сума обведених чисел по твердженням 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 [8].

Сума підрахунку ситуативної та особистісної тривожності поділяємо на три рівні: а) низький рівень тривожності (сума ситуативно чи особистісної реакції не перевищує 30) □ б) помірний рівень тривожності (сума ситуативно чи особистісної реакції в інтервалі 31- 45) □ в) високий рівень тривожності (сума ситуативно чи особистісної реакції 46 і більше) [8].

Наступна методика, яку було використано у роботі «*Чарівна країна почуттів*» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов) (Додаток В), за мету ставили виявити відношення дітей до близьких для них людей і до ситуацій, що супроводжують їх кожен день. Дослідження спрямоване на визначення психоемоційного стану дитини.

Підготовка до виконання завдання така: необхідно ознайомити дітей з різними емоційними станами, розвинути здатність до рефлексії емоційної поведінки, розвинути вміння самоконтролю. Необхідний інвентар для роботи: кольорові олівці, підготовка картинок з зображенням чарівної країни у вигляді людини. Необхідний час для роботи: 45 хвилин. Приймали участь діти від 7 років до 10 років.

Початок роботи. Кожному учню розказуємо казку про життєдіяльність жителів чарівної країни почуттів, і наголошуємо, що потрібно оказати допомогу їм для вирішення їх життєвих проблем. Перед дитиною поклала

вісім олівців (червоний, жовтий, синій, зелений, фіолетовий, коричневий, сірий і чорний) і аркуш з зображенням методики.

Етап 1. Для дітей прочитаємо таку розповідь, текст якої знайдено на сайті всеосвіта.

«Далеко-далеко, а, можливо, і близько, є чарівна країна, і живуть в ній Почуття: Радість, Задоволення, Провина, Смуток, Злість, Страх, Образа і Інтерес. Живуть вони в маленьких кольорових будиночках. Причому, кожне почуття: живе в будинку певного кольору. Хтось: живе в червоному будиночку, хтось в синьому, хтось в чорному, хтось в зеленому ... Кожен день, як встає сонце, жителі займаються своїми справами. Але одного разу трапилася біда. На країну налетів страшний ураган. Пориви вітру були настільки сильні, що зривали дахи з будинків і ламали гілки дерев. Жителі встигли сховатися, але будиночки врятувати не вдалося. І ось ураган закінчився, вітер стих. Жителі вийшли з укриттів і побачили свої будинки зруйнованими. Звичайно, вони були дуже засмучені, але сльозами, як відомо, горю не допоможеш. Взявши необхідні інструменти, жителі незабаром відновили свої будиночки. Але ось біда - всю фарбу забрав вітер» [8]. Вказівка до виконання: Візьміть, будь ласка, кольорові олівці та допоможіть мешканцям і розфарбуйте будиночки.

Етап 2. Далі дитині говоримо такі слова:

Тобі подяка від усіх мешканців. Ти створив нову країну. Молодець! Під час непогоди мешканці розбіглись хто куди і забули де, хто мешкає і якого кольору їх помешкання.

Вказівка до роботи: Знайди, будь ласка, кожному мешканцю його житло.

Етап 3. Дітям говоримо такі слова:

Велика подяка тобі, ти створив країну й зміг допомігти мешканцям знайти своє житло. Вон щасливі, бо знайшли своє житло. Але як, же ми будемо подорожувати по цій країні без карти? Адже кожна держава має свою територію і межі. Територія країни відображається на карті. Бачите,

ось карта країни почуттів (я показую зображення людини). На ній нічого немає. Після створення країни карта ще не наповнена.

Ти, як особистість, яка створила країну, зможеш розмалювати карту. Візьми, будь ласка, свої кольорові олівці. Вони вже змогли допомогти тобі створити країну, тепер зможуть допомогти і розмалювати карту.

Наступний етап: аналіз результатів.

При аналізі результатів звертаємо увагу на таке:

1) які кольори були використані при розмалюванні будиночків;

2) які кольори використовувались при «заселенні» в будиночки.

Не може вважатися зображення «радості» і «задоволення» чорним, коричневим або сірим кольорами. Цей вибір вважається неадекватним, але він є інформативним;

3) як розмальовані почуття всередині зображення людини.

Зображення поділяється на 5 зон: голова і шия - символ ментальної діяльності; тулуб до лінії талії, без рук - символ емоційної діяльності; руки - символ комунікації; тазостегнова зона - символ зони творчості; ноги - символ відчуття «опори», впевненість в собі, зцілення від негативних переживань. Таким чином, дана методика визначає психоемоційний стан дитини.

Якщо, 6 - 8 будиночків (75% -100%) розмальовані адекватними кольорами, розподілені по «Карті країни», як слід – це норма психоемоційного стану.

Якщо, 3 - 5 (38% -62%) будиночків розмальовані неадекватними кольорами, розподіл по «Карті країни» нерівномірний - рівень психоемоційного стану нижче потрібного.

Необхідно підвести такі висновки: методика «Чарівна країна почуттів» діагностує емоційну сферу дитини, визначає в якому емоційному стані дитина перебуває, є гарним корекційним методом, спрямованим на відклик негативних емоційних станів, відкриття ресурсів особистості, розвитку

саморегуляції, формуванню навичок висловлювати свої думки, розвитку фантазії та уяви.

Для визначення рівня тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку ми застосували **тест шкільної тривожності Філіпса**. Тест складається з 58 (Додаток Г) питань, які зачитували школяри. На кожне питання потрібно дати відповідь «так» (ставиться знак "плюс") або "ні" (знак "мінус"). Перед роботою дітям ми пропонуємо вказівки: "Діти, я вам роздам тест, в якому є питання, як ви себе відчуваєте в школі. Відповідайте чесно, немає правильних чи неправильних, гарних чи поганих відповідей. Над відповідями довго не думайте. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. «Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: "плюс", якщо ви згодні з ним, або "мінус", якщо не згодні " [33].

Обробка та інтерпретація результатів. При аналізі результатів виділяємо питання, відповіді на які не підходять до ключа тесту. Якщо, на 58 - й питання дитина відповів "так", в той час як в ключі цього питання відповідає "мінус", тобто відповідь "ні". Відповіді, які не підходять до ключа, - прояв тривожності [33].

Під час аналізу підраховуємо: загальне число розбіжностей по всьому тесті. Більше 50%, означає про підвищену тривожність дитини, більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність; число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю [33].

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

Номер запитання 1. Загальна тривожність у школі.
2,4,7,12,16,21,23,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 S=22
2. Переживання соціального стресу. 5,10,15,20,24,30,33, 36,39,42,44 S=11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху. 1,3,6,11,17,19,25,29, 32,35,38,41,43
S=13 4. Страх самовираження. 27,31,34,37,40,45 S=6 5. Страх ситуації
перевірки знань. 2,7,12,16,21,26 S=6 6. Страх невідповідності очікуванням
оточення. 3,8,13,17,22 S=5 7. Низька фізіологічна опірність стресові.
9,14,18,23,28 S=5 8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.
2,6,11,32,35,41,44,47 S=8 [33, с. 93]

Змістова характеристика кожного синдрому (чинника).

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

4. Страх самовираження — негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань — негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

6. Страх невідповідності очікуванням, оточення — орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

7. Низька фізіологічна опірність стресові — особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує

ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями - загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі [33].

Отже, проведені діагностичні процедури дали змогу отримати результати психологічного стану дітей молодшого шкільного віку для подальшого підбору і застосування засобів корекції тривожності у дітей, а також наданні консультацій батькам та педагогам щодо спілкування та виховання з метою підтримки психологічного стану школярів.

2.2 Аналіз результатів діагностичного дослідження

В першому розділі ми розглянули теоретичні аспекти виникнення і розвитку тривожності дітей шкільного віку. В даному розділі нами буде описане емпіричне дослідження в контексті даної проблеми.

Метою нашої роботи є виявлення рівня тривожності дітей молодших класів та виявити взаємозв'язок між характером психоемоційного стану у дітей молодшого шкільного віку та рівнем тривожності у період воєнного стану для підбору ефективних засобів корекції цього стану.

Проблема шкільної тривожності має непокоїти батьків, адже ми вже знаємо, що діти позбавлені уваги, турботи, можливості поділитися своїми страхами, переживаннями, тривогами мають величезні проблеми та багато конфліктів, які дуже негативно впливають на життя дитини. Велика кількість страхів молодших школярів притаманна саме сфері навчальної діяльності, тому ця тема і є досить актуальною.

Експериментальне дослідження проводилось на базі Ізмаїльської гімназії з початковою школою. Генеральною сукупністю дослідження були учні 1-4 класів даного навчального закладу. Вибірковою сукупністю були 30 учнів 4-5 класів, які обирались рандомним способом, задля забезпечення репрезентативності та мінливості результатів.

Експериментальне дослідження тривожності учнів включало в себе декілька етапів:

1. Підготовчий етап.
2. Діагностичний етап: проведення методик (діагностика рівня шкільної тривожності Філліпса та тест тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки), методика «Чарівна країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов) та «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна.
3. Експериментальний етап: розподіл учнів на групи та проведення корекційно-розвиваючої програми з використанням методів арт-терапії щодо зниження тривожності учнів в одній з груп.
4. Підсумковий етап: повторне проведення діагностичних методик щодо підтвердження чи спростування ефективності використання технік арт-терапії в подоланні тривожності дітей.

Зробили аналіз результатів рівня тривожності за різними методиками у школярів, ми дійшли таких висновків, що рівень тривожності є неоднаковим за певними показниками. Ці результати зазначено у додатках Д-Ж.

За результатами нашого дослідження по методиці Спілбергера-Ханіна, ми можемо спостерігати, що найбільш тривожний вік у дітей молодшого шкільного вік - це 7-8 років, тому що у другому класі класі тривога дитини пов'язана з незвичним становищем як таким: нова соціальна роль зміна розпорядку дня збільшення навантаження. Провідним видом діяльності у шкільному віці є навчальна діяльність. Відповідно до теорії діяльності, в структурі навчальної діяльності виділяють: потребу, навчальну задачу,

мотиви навчальної діяльності, навчальні дії та операції. На кожному з цих етапів можна відмітити вплив тривоги.

У молодших школярів тривогу можуть викликати такі фактори, як страх втратити прихильність учителя, так як у цьому віці авторитет вчителя відіграє значну роль у формуванні навчальної мотивації. Також впливовими чинниками виникнення страху можуть виступати оцінки та престиж серед однокласників.

Тривогу у навчальній діяльності також викликають навчальні перевантаження. У молодших школярів може сформуватись синдром хронічної неуспішності, у таких дітей відмічається висока тривожність, яка виникає внаслідок розбіжності між очікуваннями дорослих і реальними досягненнями дитини. Висока тривожність з'являється у дітей, батьки яких орієнтовані на досягнення дитиною високих результатів.

Також фактором виникнення тривоги у навчальній діяльності можуть стати погані стосунки між учнем та учителями. Вагомий вплив на емоційний стан дітей мають воєнні події в нашій країні. Дані дослідження ми бачимо на рис. 2.1.

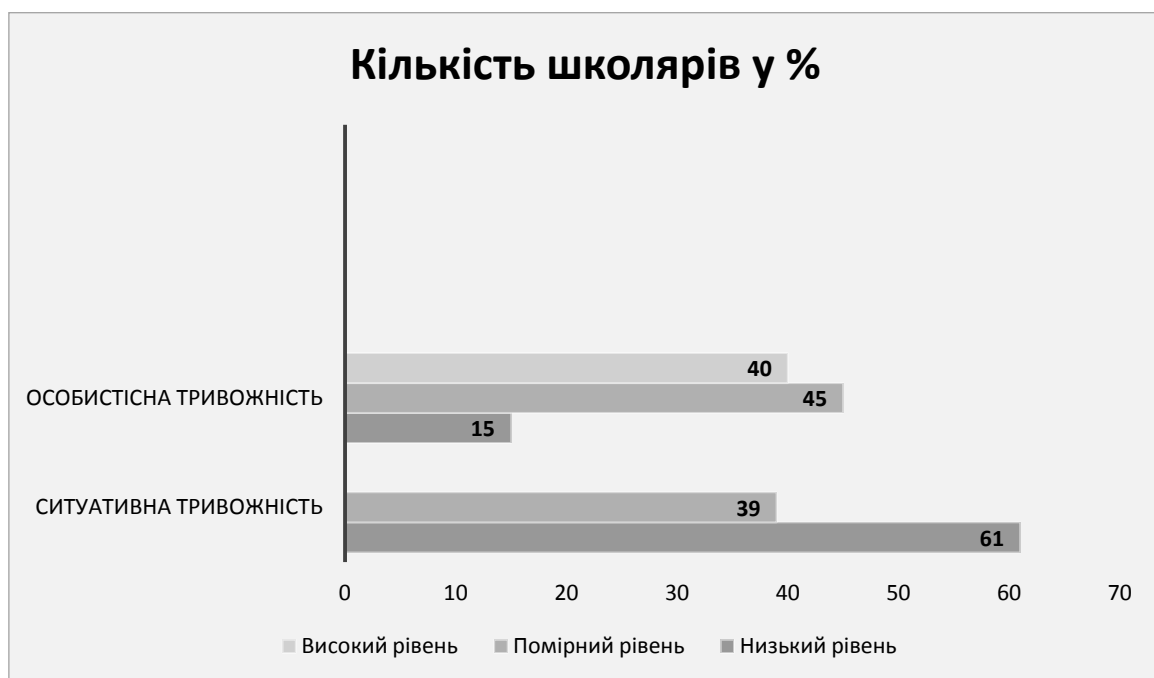


Рис.2.1. Рівень ситуативної та особистісної тривожності за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна.

Проаналізував, робимо висновок, що 61% учнів мають низький рівень ситуативної тривожності; 39% учнів мають помірний рівень ситуативної тривожності; 15% учнів мають низький рівень особистісної тривожності; 45% учнів мають помірний рівень особистісної тривожності; 40% учнів мають високий рівень особистісної тривожності (додаток Д).

Школярі, у яких високі показники тривожності мають певні проблеми з адаптацією в класі, страх давати відповідь на оцінку та страх не виправдати очікування своїх батьків.

На основі результатів таблиці з 14 дітей, що тестувалися, у 50% дітей високий рівень тривожності, у 50% середній рівень тривожності (додаток Е).

Зібравши відомості про цих дітей, ми з'ясували, що 20% дітей мають симптоми тривожності з раннього дитинства (до 1 року): негативні умови внутрішньоутробного розвитку, інфекційні хвороби, набули тривожність у віці з початком війни.

Тест тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки). Даний тест містить 14 малюнків, кожен з яких зображує певну типову ситуацію для життя школяра. Кожний з малюнків виконано у двох варіантах: для хлопчика та для дівчинки. Обличчя на малюнку не вимальоване, а зображено лише контур голови. Кожний з малюнків доповнений двома зображеннями дитячої голови, котрі за розмірами точно відповідають контурам обличчя на малюнку.

На одному із двох зображень – обличчя усміхнене, на іншому – сумне. Демонструються малюнки дитині в чітко у зазначеному порядку по черзі. Бесіда з кожною дитиною проходить в окремій кімнаті. Показуючи для дитини малюнок, даємо інструкцію. Щоб уникнути у дитини персеверативних виборів в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові запитання дитині не ставляться.

На підставі матеріалів протоколу вираховується індекс тривожності дитини (ІТ), котрий дорівнює відсотковому відношенню кількості емоційно

негативних виборів (сумне обличчя) до загальної кількості малюнків (14): $IT = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$.

Діти у залежності від рівня індексу тривожності розділяються на 3 групи: високий рівень тривожності (IT вище 50%); середній рівень тривожності (IT від 20 до 50%); низький рівень тривожності (IT від 0 до 20%).

Кожну з відповідей школярів аналізуємо окремо. Підводяться висновки стосовно ймовірного характеру емоційного досвіду учня в даній (чи подібній до неї) ситуації. Найвище проєктивне значення є у малюнках: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»). Діти, котрі в даних ситуаціях роблять негативний емоційний вибір, скоріше за все будуть мати найвищий тривожний індекс; діти, котрі обирають негативні емоційні вибори в ситуаціях, що зображені на рисунках: № 2 («Дитина та мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11 («Збирання іграшок»), швидше за все матимуть високий або середній індекс тривожності.

Найчастіше, найвищий тривожний рівень проявляється в ситуаціях, котрі зображують відносини дитина-дитина («Ізоляція», «Агресивний напад», «Гра зі старшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра з молодшими дітьми»).

Нижчий 37 тривожний рівень в малюнках, котрі зображують відносини дитина-дорослий («Дитина з батьками», «Ігнорування», «Догана», «Дитина і мати з немовлям»), і у ситуаціях, котрі моделюють щоденні дії («Їжа на самоті», «Збирання іграшок», «Умивання», «Укладання спати на самоті», «Одягання»).



Рис. 2.2. Рівень тривожності за методикою «Обери потрібне обличчя» Р.Теммл, М.Дорки, В.Амен.

Після визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку, ми розраховували індекс тривожності для кожної дитини. Узагальнені характеристики отриманих результатів за методикою «Тест тривожності» Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен, представлені в рисунку 2.2.

За результатами дослідження з рисунку 2.2, ми бачимо, що половина нашої вибірки показали високий рівень тривожності, але особливої різниці між дівчатами та хлопцями не виявлено.

При високому рівні тривожності подразник майже завжди перевищує індивідуальну психофізіологічну здатність організму дитини успішно його подолати або швидко адаптуватися до зниження тривоги. На середньому рівні стимул часто домінує над адаптивністю. На низьких рівнях в рамках активації ситуативної тривожності лише іноді призводить до неадекватної реакції. Коли дія подразника закінчується, то реакцією є страх, агресія, апатія тощо з високим рівнем тривоги, що триває тривалий час (дні, тижні, місяці, роки); на середньому рівні - певний час (години, дні); при низькому – повністю зникає при усуненні дії подразника.

За подібних обставин, навіть коли стимул неактивний, реакція страху завжди виникає з високим рівнем особистісної тривожності; із середнім - часто; при низьких - іноді.

Таким чином, за результатами тесту тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки) ми робимо висновок про те, що у 7 учнів (50%) присутній високий рівень тривожності - недостатня емоційна пристосованість школяра до тих чи інших соціальних ситуацій; у 7 школярів (50%) виявлений середній рівень тривожності - невпевнене відношення в поведінці з оточуючими людьми; низького рівня тривожності не виявлено.

Практично кожна дитина вказувала на сумне обличчя в ситуаціях «Об'єкт агресії», «Вкладання спати на самоті», «Агресивний напад», «Догана», «Ізоляція». Інші учні 5 осіб мають низький рівень тривожності.



Рис.2.3. Результати психоемоційного стану дітей за методикою «Чарівна країна почуттів». (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов).

Підсумовуючи результати аналізу, у 65% дітей позитивний психічний стан, у 25% дітей негативний психічний стан низького ступеня та у 10% дітей

негативний психічний стан середнього ступеня (додаток Е). Також, визначили, що психологічний стан класу має незначний ступінь успішності – 15%. Це свідчить, що деякі учні мають тенденцію сприймати загрозу для власної самооцінки та життєдіяльності в різноманітних обставинах та реагувати на неї напружено, проявляючи виразний стан тривожності.

Наступна методика «Оцінка рівня шкільної тривожності Філіпса». Складається даний тест з 58 запитань. На кожне запитання надана відповідь однозначна «Так» або «Ні».

Результати тесту надають нам можливість з'ясувати рівень основних чинників шкільної тривожності у досліджуваних школярів:

- загальна тривожність у школі – загальний стан емоцій учня, пов'язаний із різноманітними формами його включення в шкільне життя;
- переживання соціального стресу – емоційний стан учня, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед із однолітками);
- фрустрація потреби в отриманні успіху – негативний психічний фон, такий, котрий не надає можливості школярам розвивати особисті потреби в успіху, досягненні гарного результату тощо;
- боязнь самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю демонстрації своїх здібностей, подання себе іншим, саморозкриття;
- страх ситуації перевірки знань – переживання тривоги та негативне ставлення до ситуацій перевірки можливостей, досягнень та знань;
- боязнь невідповідності очікуванням оточуючих – орієнтація на значущість інших в оцінюванні власних думок, вчинків, результатів, тривога щодо оцінок, котрі дають навколишні, очікування негативного оцінювання;
- низька фізіологічна опірність до стресу – особливості психофізіологічної організації, які знижують можливість школяра пристосовуватися до ситуацій

стресогенного характеру, котрий підвищує можливість деструктивного та неадекватного реагування на тривожний чинник оточення;

– страхи та проблеми у відносинах із учителями – негативний загальний емоційний фон відносин у школі із дорослими, котрий знижує успішність навчання учня в школі.

Отож, у дітей, що взяли участь у дослідженні, загальна тривожність за результатами методики є такою: найбільшу кількість вірних відповідей надали 7 учнів (65 %). Для них є притаманною у школі низька тривожність. Цим школярам не притаманні стреси, невдачі у навчанні, а також спілкуванні з вчителями та однокласниками. Такі діти не зупиняються перед невдачами та прагнуть їх успішно долати. Найнижчу кількість відсотків вірних відповідей набрали теж 3 учнів (10 %). Це вказує на те, що їм притаманна висока тривожність у школі. Помірна шкільна тривожність є притаманною для 5 учнів (25 %), що взяли участь у дослідженні.

Легке переживання соціального стресу притаманне 7 учням (65 %) Такі учні практично не схильні до стресів при спілкуванні з оточуючими. Інші 3 учнів (10 %), котрі отримали найбільшу кількість відсотків неправильних відповідей та, відповідно, мають високу схильність до стресів при спілкуванні та у суспільстві. Та 5 учнів (25 %) досліджуваних мають помірний рівень переживання соціального стресу. Схильними до досягнення успіхів є 7 досліджуваних (65 %). Такі діти завжди прагнуть отримувати поставлені перед собою цілі та не зупиняються перед невдачами і на досягнутому результаті. Однак, 8 учнів (35 %) є більше схильними до невдач, ніж до отримання успіху. Будь-яка невдача може впливати на них таким чином, що вони перестануть бажати отримати якусь мету. Тому цих учнів варто завжди підтримувати та схвалювати будь-які їх дії.

Більш схильними до страху самовираження є 5 учнів (25 %), тобто ці діти бояться себе показати оточуючим. 3 учнів (10 %) хочуть себе показати,

вони у школі є активістами, намагаються приймати участь у всіх шкільних заходах та святах. Ці школярі не сидять ніколи на місці. 8 учням притаманний помірний страх самовираження. Це вказує на те, що вони можуть себе показати, проте можуть й утримуватись. Ці діти можуть бути прекрасними шкільними активістами, тільки їм необхідний поштовх.

Більш схильними перед перевіркою знань до страху є 5 школярів. Середню кількість балів отримали 5 учнів (25 %). Це вказує на те, що під час перевірки знань з одних предметів можуть відчувати страх, а ось під час перевірки з інших страх відсутній. Не бояться та не хвилюються перевірки знань тільки 3 школярів (10 %), тобто вони є менш схильними до страху перед перевіркою знань. Бояться не відповідати очікуванням оточуючих 7 учнів. Вони важко переживають те, котре враження вони справляють своєю поведінкою на оточуючих. Інші досліджувані учні мають невеликий страх не відповідати очікуванням оточуючих. Це вказує на те, що вони рідко замислюються над тим, котре враження про них залишиться у оточуючих.

Високу фізіологічну опірність до стресу мають 7 учнів (65 %), всі інші мають меншу фізіологічну опірність стресу. Схильними до страху у спілкуванні із учителем є 5 учнів (25 %). Вони постійно мають проблеми у спілкуванні із вчителями. Інші ж учні проблем у спілкуванні із учителями майже не мають. Отже, у результаті дослідження рівня шкільної тривожності з'ясовано, що чим вищим є рівень тривожності учня, тим більше вони є схильними до різних стресів. Це в свою чергу має негативний вплив не лише на психічне здоров'я, а й на загальний стан здоров'я. Результати цього тесту продемонстровані на рис. 2.4.



Рис.2.4. Результати тривожності у учнів за тестом шкільної тривожності Філіпса.

Підсумувавши результати, зроблено висновок, висока тривожність – 10%, підвищена загальна тривожність – 25%, низька тривожність – 65% (додаток Ж).

Таким чином, результати, які ми отримали у дослідженнях та тестуванні, свідчать, що необхідно й надалі поглиблено вивчати дану тему і працювати над питанням корекції та профілактики тривожності для покращення психічного стану учнів.

Висновок до розділу II

Аналіз джерельної бази і діагностичні визначення рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку дають змогу стверджувати такі положення.

Для проведення психологічної корекції молодших школярів необхідно враховувати вікові особливості дітей. Цей вік є наразлівішим в шкільній системі освіти, несформована психологічна свідомість, перехід від дошкільного виховання до навчання у школі, нові обов'язки і становище, колектив – усі ці фактори відіграють важливу роль у житті маленької ще дитини.

Теоретична база дослідження визначає, що зміна життєдіяльності дитини може створювати напругу на стан психіки, викликаючи тривожність. Тривожність у дитини – це психологічний стан з елементами хвилювання, на який впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Внутрішніми можна вважати виховання, відношення до дітей батьків, які формують ядро світогляду і стійкості до життя. Зовнішні чинники є різноманітними: навчання, взаємодія з однокласниками, відношення вчителя мають великий вплив на свідомість та розвиток особистості.

Якщо дитина не в змозі витримати напругу зовнішніх чинників і в неї з'являється тривожність, змінюється характер і поведінка, виникає сором'язливість, небажання навчатись, неслухняність, безсоння, в деяких випадках агресія.

В тяжкі часи сьогодення на розвиток тривожності дітей впливають негативні, травмуючі події в нашій країні. Постійні повітряні тривоги, довготривале перебування в укриттях під час навчання, вимушені переїзди, смерть близьких, обговорення дорослими поганих новин, безсонні ночі створюють небезпеку для психологічного і фізичного здоров'я молодших школярів, заважають повноцінному розвитку особистості. Вони потребують психологічної допомоги, головним завданням якої стає подолання наслідків негативних факторів, розвантаження психіки від напруги від зовнішнього впливу. Тому, дуже важливо підібрати ефективні засоби психологічної корекції тривожності молодших школярів, що є метою мого дослідження.

Для визначення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку нами була проведена психодіагностична робота, в якій прийняли участь 30 учнів, віком 7-10 років. Завданням виконаної роботи було дослідити рівень тривожності школярів. Дослідження складалося з трьох етапів: підготовчий, практичне дослідження, обробка результатів. Тому, для діагностики було використано такі методики, як «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна; «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен; методика «Чарівна

країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов), тест шкільної тривожності Філіпса.

Рівень тривожності за методикою «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен у 50% дітей виявився високий, у 50% - середній. За методикою «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна 61% учнів мають низький рівень ситуативної тривожності, 39% учнів мають помірний рівень ситуативної тривожності, 15% учнів мають низький рівень особистісної тривожності. Методика «Чарівна країна почуттів» показала у 65% дітей позитивний психічний стан, у 25% дітей негативний психічний стан низького ступеня та у 10% дітей негативний психічний стан середнього ступеня. Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса) виявила високу тривожність у 10% учнів, підвищену загальну тривожність у 25%, низьку тривожність у 65% дітей.

Аналіз результатів дослідження показав, що рівень тривожності у дітей за методиками різний, але тривожність є, тому наступним завданням в дослідженні має бути підбір методик і засобів психологічної корекції для позитивних змін у поведінці дітей.

РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ

3.1. Програма корекції психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку методами арт терапії

В ході дослідження було проаналізовано джерела та літературу о причинах тривожності дітей молодшого шкільного віку у період воєнного стану. Здійснено діагностику тривожності та емоційного стану дітей у

визначений період. Аналіз результатів діагностики допоміг підібрати психологічні засоби корекції тривожності молодших школярів.

Корекційна робота практичного психолога має важливе значення у сфері психологічної підтримки та профілактики тривожності у маленьких дітей. Однією з ключових складових цієї роботи є використання корекційних програм, спрямованих на покращення психічного стану та психосоціального функціонування дітей молодшого шкільного віку.

Корекційні програми для роботи шкільного практичного психолога розробляються з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини. Вони базуються на принципах психологічної науки та методиках, спрямованих на підвищення психічного здоров'я, розвиток психічних процесів та покращення якості життя.

Корекційна діяльність шкільного практичного психолога - це система цілеспрямованих заходів, спрямованих на усунення або послаблення наявних у дитини порушень психічного розвитку, поведінки та спілкування.

Корекційна діяльність шкільного практичного психолога проводиться на основі діагностики, яка дозволяє визначити особливості розвитку дитини, психоемоційний стан та сформулювати програму корекційної роботи [1, с.27].

Як вже зазначалось, для повного психологічного діагностування тривожності у молодших школярів мною було використано такі психодіагностичні методики, як «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна; «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, методика «Чарівна країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов), тест шкільної тривожності Філіпса.

Проведені діагностичні процедури дали змогу отримати результати психологічного стану дітей молодшого шкільного віку для подальшого підбору і застосування засобів корекції тривожності у дітей, а також наданні консультацій батькам та педагогам щодо спілкування та виховання з метою підтримки психологічного стану школярів.

За результатами діагностики було складено програму психологічної корекції тривожності для дітей з 3 занять (Додаток 3), які проведено по 2 заняття в 1,3 та 4 класах, загалом 6 занять тривалістю 45 хвилин кожне. Головною складовою програми обрано комплексний метод арт терапії з елементами ігротерапії, ізотерапії (малювання) та аплікації, танцю та казки.

Арт-терапія – сукупність методів, які називають лікування «мистецтвом». Вона є напрямком психотерапії, яку використовують не так давно, але стрімко розвивається і вже є доведені своєю ефективністю результати. Як сукупний метод включає безліч засобів і напрямів, що дає можливість підібрати найбільш корисні для кожного випадку індивідуально і позбутися психологічних проблем[5].

На початку свого розвитку арт-терапія включала лише образотворче мистецтво, але згодом успіх в терапії був помічений при застосуванні різноманітних ігор, співу, танцювальної діяльності. Таким чином, людина, а особливо, дитина може не тільки розслабитися, але і позбутися від багатьох комплексів, розібратися у внутрішньому «Я», поліпшити настрій, знайти гармонію з внутрішнім і навколишнім світом[2, с.103].

Б. Карвасарський у «Психотерапевтичній енциклопедії» визначає арт-терапію як «використання мистецтва в якості терапевтичного чинника». Саме арт-терапія є простим та ефективним способом психологічної допомоги, заснованим на творчості та грі, що має широкий діапазон вікового застосування [10, с.26].

Вчені по-різному бачать можливості арт-терапії в психології та психіатрії. Так, наприклад, Е. Крамер вважала за можливе досягнення позитивних ефектів, насамперед, за рахунок «зцілюючих» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає змогу висловити, заново пережити внутрішні конфлікти і, в кінцевому рахунку, вирішити їх [11].

А. Хілл пов'язує цілющі можливості образотворчої діяльності, перш за все, з можливістю відволікання пацієнта від «хворобливих переживань». М. Наумбурга вважає, що людина в результаті художніх занять долає сумніви в

своїй здатності вільно висловлювати свої страхи, виступає в зіткненні зі своїм несвідомим і «розмовляє» з ним на символічній мові образів.

Згідно В. Беккеру-Глошу, призначення арт-терапії не в тому, щоб виявляти психічні вади або порушення. Навпаки, вона звернена до сильних сторін особистості, а також має дивовижну властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини [11].

Терапія може проводитися як в індивідуальній формі, так і у вигляді групових занять. Її цінність полягає в отриманні можливостей покращити психоемоційний стан людини майже в будь-якому віці, а також навчитися самовираженню, пізнанню себе.

Основні завдання експериментальної корекційної програми шкільного практичного психолога: підвищення рівня загального розвитку дитини; заповнення прогалин у попередньому розвитку; корекція порушень психічного розвитку; формування у дитини соціально-комунікативних навичок; підготовка дитини до успішної адаптації у суспільстві.

Кожне заняття починається з привітання і вступної частини, основної частини, заключної частини, яка складається з рефлексії і прощання.

Вправи привітання і прощання є важливою складовою роботи з групою, що дозволяють згуртувати дітей, створити атмосферу групових взаєморозуміння і довіри, в свою чергу, вони надзвичайно важливі для ефективної роботи. Елементи вправ можуть допомагати придумувати самі учасники групи в ході заняття, або запропоновані психологом чи педагогом. Вправи виконують на кожному занятті, в них повинні брати участь всі діти.

Вправи привітання є засобом впливу на емоційний стан дітей, рівень їх активності, стимулює до дій та продуктивної діяльності. Вправи привітання проводяться тільки на початку заняття, між окремими вправами, а також в тому випадку, коли психолог відчуває необхідність змінити набутий емоційний стан дітей можна додати розмінки. Вправи для розминки відбираються з урахуванням змісту та завдань конкретного заняття. Основний зміст заняття є сукупністю вправ і прийомів, які спрямовані на

вирішення завдань корекції психоемоційного стану дітей. Послідовність вправ повинна передбачати зміну різних видів діяльності та психофізіологічних станів дітей: від активного до спокійного, від веселої, рухливої гри до творчості тощо. Вправи важливо проводити з урахуванням фактору віку дітей та їх витримки до навантаження. Ігор не повинно бути багато, розпочинати та завершувати заняття бажано одною з улюблених вправ дітей, співзвучною з темою заняття. Рефлексія передбачає оцінку заняття в двох напрямках: емоційному (що сподобалось – не сподобалось) і сенсовому (чому на ваш погляд важливо, для чого ми це проводили). Рефлексія попереднього заняття включає спогади дітей про те, чим вони займались минулого разу, що їм сподобалось, навіщо вони це робили, тощо. Рефлексія наприкінці заняття дає дітям змогу при підтримці психолога зрозуміти для чого воно було проведено, як це зможе допомогти у житті, додає зміцнення емоційного зв'язку між психологом та молодшими школярами [2, с.47].

Особливістю програми можна вважати її зміст. Матеріал і вправи, завдання до заняття підбирались з урахуванням віку, інтересів і особливостей дітей молодшого шкільного віку. З метою підвищити якість занять стало поєднання активних, рухових вправ з творчою діяльністю. Обравши комплексний метод арт терапії, який містить ігротерапію, ізотерапію (малювання), аплікацію, казкотерапію та танцювальну терапію мені вдалось зробити заняття більш цікавими і різноманітними. На мою думку, доцільно розглянути кожний елемент програми окремо для більш повного розуміння ефективності занять.

Головною метою експериментальної програми є обумовлення можливостей для підвищення самооцінки, розвиток навичок саморегуляції емоційних станів, особливо тривожності, розвиток комунікативних умінь та сприяння процесу становлення позитивних відносин між однолітками.

Основні завдання програми: отримання навичок на закріплення позитивної комунікації дітьми молодшого шкільного віку. Розвиток навичок

експресивної виразності. Навчитися щиро ділитися своїми почуттями та співчувати іншим. Розвинути взаємну підтримку, довіру, емпатію. Створення позитивного образу «Я». Створення навичок саморегуляції власного емоційного стану. Стимулювати створення сприятливих взаємовідносин у групі з дітьми [2].

Ігри, які входять у зміст групових занять та різноманітні терапевтичні вправи, використовують для розвитку емоційно-вольової сфери, зниження рівня тривожності та формування навичок поведінки у соціальному середовищі дітей молодшого шкільного віку. В ході заняття важливо створити позитивну атмосферу у групі, створити динамічну взаємодію між дітьми та психологом у групі.

Гра є одною з форм активного вияву особистості. Її сенс полягає у діяльності і у самому процесі, який відтворює і засвоює суспільний досвід, завдяки якому вдається створити умови управління поведінкою. Дитяча гра створена для того, щоб залучити дитину у світ людських дій і відносин. Оскільки гра сприяє психічній розрядці особистості, її застосовують для зняття стресових станів.

Гра - універсальна форма діяльності, у процесі якої, по визначенню Д. Ельконіна, створюються умови для прогресивних змін у психологічному стані і особистості дитини; у грі відображаються її відносини з навколишнім середовищем, йде підготовка до переходу на наступний віковий етап, до інших видів діяльності. ООН проголосила постанову, що гра є універсальним і невід'ємним правом дитини, тому вона має важливе значення у природньому розвитку дитини. У багатьох дослідженнях гру визначають як роботу дитини [1, с.56].

3. Фрейд писав: «Найулюбленіша і всепоглинаюча діяльність дитини – це гра. Можливо, ми можемо сказати, що в грі кожна дитина подібна письменнику: вона створює свій внутрішній світ, або інакше, вона влаштовує цей світ так, як їй більше подобається. Було б невірно сказати, що дитина не

сприймає свій світ серйозно, навпаки, вона відноситься до гри дуже серйозно і щедро вкладає в неї свої емоції» [16, с.21].

За допомогою гри психолог або педагог може більше дізнатися про історію життя дитини. Також вона є фундаментом до будівництва гарних відносин між дитиною і педагогом. Саме тому ігротерапія застосовується часто у психолого-педагогічних заняттях.

Корекційне заняття створює або відновлює стосунки між дитиною і дорослим з метою особистісного зростання і розвитку. На думку прихильників, у грі дитина має можливість вільного безперешкодного самовираження, дослідження і вивчення власних відчуттів і переживань. Звільняє дитину від емоційної напруженості і фрустрації. Психологічна корекція має бути спрямована на формування унікального «Я» дітей, їх самоцінності.

Цілі корекційних занять виступають у вирішенні наступних завдань:

- підвищення рівня взаємодії з однолітками;
- розвиток емоційної саморегуляції і досягнення емоційної стійкості, усвідомлення дитиною (за допомогою дорослого) своїх емоцій, відчуттів і переживань;
- підвищення ступеня самоприйняття і формування відчуття «Я» [11].

В 60-х роках ХХ сторіччя в США з'явилися програми з психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, які стали початком для розвитку ще одного методу ігрової терапії в роботі шкільного психолога для того, щоб потреби, що виникають у житті дітей були задоволені. Оскільки головна мета початкової школи – допомагати дітям в їх інтелектуальному, емоційному, фізичному і соціальному розвитку, то з появою корекційних занять з елементами гри значно покращують можливості навчання. Таким чином, головним завданням використання ігрової терапії з дітьми в полягає у допомозі дітям покращити емоційний стан для надійного засвоєння знань. Дітей не можна змусити навчитися чому-небудь. Важливо зазначити, ігрова терапія може бути доповненням до навчального середовища, досвідом, який

допомагає дітям впевнено і спокійно почувати, краще використовувати свої здібності до навчання [2].

Ігротерапію використовують в індивідуальній і в груповій формі. Групова ігротерапія застосовується, коли у дитини виникає соціальна потреба у спілкуванні, в свою чергу, вона з'являється на ранній стадії дитячого розвитку. Якщо соціальної потреби у дитини немає, перед дорослими постає завдання формування необхідності у соціальному спілкуванні, яка може вирішуватись у формі індивідуальної ігротерапії. Якщо немає запиту до соціальної адаптації, тоді використовують у корекції особистісних порушень групову ігротерапію [19, с.111].

Групова ігротерапія – це як, психологічний, так і соціальний процес, діти в ньому природним чином взаємодіють один з одним, отримують нові знання про інших дітей і про себе. Вона містить в собі терапевтичний процес, який сприяє ефективній корекції функціональних нервово-психічних розладів, психосоматичних захворювань і психопрофілактичних заходів. З її допомогою можливо допомогти дитині усвідомити своє реальне Я, сприяти підвищенню самооцінки, розвивати потенційні можливості дитини, долати внутрішні конфлікти, страхи, агресію, неспокій і відчуття провини. Діти у тісній взаємодії можуть допомагати один одному узяти на себе відповідальність за створення відносин, отримати досвід появи стосунків з іншими людьми у приємній взаємній атмосфері. Коли дитина бачить однолітків у дії, у неї з'являється сміливість, необхідна для того, щоб спробувати зробити те, чого бажає. Неабияке значення для успіху корекційної роботи в групі має також склад групи. Діти можуть бути з різноманітними порушеннями, бажано однієї вікової категорії з тривожністю, кількість бажано до 10 осіб. Група не повинна включати більш за одну дитину делінквентної поведінки. Група молодшого шкільного віку повинна включати дітей різної статі. Психолог у процесі заняття свою увагу повинен спрямовувати на кожну дитину окремо [2].

Для психічного розвитку дитини молодшого шкільного віку гра має важливе значення. Вона зберігає і дозволяє набувати психічне здоров'я, пристосовує її до відносин з навколишнім світом, спрямовує до дорослого життя. У грі дитина набуває певних навичок в тій або іншій діяльності, приймає участь у спілкуванні, засвоює соціальні норми поведінки, підвищує життєвий тонус, покращує емоційний і фізичний стан. Гра має терапевтичну, лікувальну дію, що допомагає позбутися від психотравми, пережити травмуючі життєві обставини [2].

Отже, ігротерапію ми розглядаємо як провідний метод, який має психотерапевтичний і психокорекційний вплив у роботі з дітьми початкової школи. Метою її є, насамперед, не змінювання дитини у поведінці, а спосіб надати можливість пережити у грі тривожність, хвилюючі емоції та ситуації при повній підтримці і співпереживанні психолога, чи педагога.

В ігротерапії психологи використовують професійні стандарти, як і у роботі з дорослими. Спеціалісти-психологи повинні володіти необхідними знаннями і вміннями, що дозволяють досягти ефективності в роботі і відповідати інтересам дітей цього віку. Сучасні дослідження постійно працюють на удосконалення методів ігротерапії, підвищують вимоги до їх використання, використовують багато технік з урахуванням різних умов роботи та особливостей дітей [5].

Враховуючи вищевикладене, в експериментальній програмі були представлені декілька видів ігор, які охоплюють задані дослідженням вимоги, відповідають віку і потребам дітей молодшого шкільного віку з підвищеною тривожністю. При підборі матеріалу враховувались вікові особливості, психоемоційний стан та інтереси і нахили дітей. На мою думку, цим вимогам відповідають гра «Спіймати лева», гра «Проводник», гра «Стривожений їжачок», вправа «Райдужні долоньки» та інші допоміжні вправи для результативного заняття.

Отже, ігротерапія – це методика, яка має психотерапевтичну дію на дітей, головним компонентом є використання гри. Вона зближує учасників

групи, внаслідок чого, зникає напруженість, тривога, страх перед навколишнім середовищем, сприяє підвищенню самооцінки, дає змогу перевірити себе в різних ситуаціях. У грі дитина виявляє себе справжню, стає вільною від примусу і тиску з боку ворожого до неї середовища, розкриває широкі можливості вираження несвідомих потягів, почуттів і переживань, які у реальному світі не можуть бути прийняті і зрозумілі. Метою формувального етапу психолого-педагогічного експерименту було створення програми корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку, один із методів якої використання ігротерапії. Метод обрано для того, щоб дитина, будучи вільна від тиску і заборон з боку навколишнього середовища за допомогою іграшок, ігрових дій з ними і ролей, змогла виразити в особливій символічній формі несвідомі імпульси і потяги, звільнитись від заборон, знімаючи психоемоційну напругу.

Наступний метод було використано у експериментальній програмі для подолання тривожності у дітей за допомогою творчого підходу. Ізотерапію, або малювання використовують в арт-терапії, як творчий, спонтанний чи тематичний метод. Малюнок є ефективним інструментом, з його допомогою дитина має можливість вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, звільнитися від негативних переживань та зображує своє відношення до навколишнього середовища. На заняттях з малювання використовують найрізноманітніші засоби, такі як фарби, олівці, фломастери, крейду. Важливі психічні функції (мова, сприймання, рухова координація, мислення) активізуються та забезпечуються зв'язком між ними за допомогою ізотерапії. У психокорекції ізотерапія виступає методом вивчення і дослідження особливостей подій, ситуацій, спектру емоцій та почуттів, розвитку міжособистісних стосунків і рівня самосприйняття.

Концепція К. Юнга, відображає несвідоме у малюнку через образи та символи, виступає вказівником якоїсь ситуації, події чи особистісних проблем. Тому, на його думку, ізотерапевтичні надбання є «прямими

повідомленнями несвідомого, які не можуть бути настільки легко закомуфльованими, як у вербальній комунікації». Малюнки і зображення в ньому є психологічним захистом, у яких автор уособлює свої травматичні та негативні переживання. Кожен образ та символ є частинками події чи переживання. Символи чи образи у малюнку складатимуть у собі складні переживання до того часу, поки їх не буде усвідомлено та прийнято. Завдяки зображувальній діяльності здійснюється захисна функція психіки [16, с. 17].

Загалом, кожна процедура створення малюнка включає наступні етапи:

Етап 1. Активність у творчому процесі – безпосереднє переживання якоїсь події під час малювання.

Етап 2. Сам процес – малювання, його візуалізація.

Етап 3. Процес оцінки своєї роботи.

Етап 4. Аналіз почуттів та думок в процесі розгляду роботи [16].

На першому етапі відбуваються сенсорні, емоційні і свідомі процеси та вільне експериментування художнього матеріалу. Відбувається вибір матеріалу, здійснюються проби, зникають вагання. На другому етапі під час малювання, у учасників заняття спостерігається зосередженість, цілеспрямованість, захоплення самим процесом, збудження, вияв переживань, винахідливості, деколи проявляється проблема. Третій етап включає в себе спостереження за зображенням готового малюнку на відстані видимій для особи. Четвертий етап, пов'язаний із питанням «Що ти бачиш?», передбачає детальний опис учасником заняття свого малюнку, оскільки в малюнку є відображення його внутрішнього стану, відчуттів, емоцій. Але важливо, щоб сама дитина побачила на малюнку його прихований зміст без підказок психолога.

У роботі з малюнками використовуються різні підходи. Згідно класифікації С. Кратохвіла існують наступні методики малювання:

- вільне малювання (малює за власним бажанням);
- комунікативне малювання (малюванням в парах, але люди спілкуються тільки за допомогою образів та символів);

- спільне малювання (кілька людей або група мовчки малюють на одному аркуші);
- доповнююче малювання (малюнок по колу, де кожен учасник доповнює своїми елементами) [16, с. 18].

У спільному малюванні активізуються групові процеси, де кожен учасник має свою групову роль. Особливу увагу приділяють змісту, способу подачі, кольору, формі, композиції, розміру при ретельному аналізі таких робіт.

Приймаючи до уваги аналіз методу ізотерапії було обрано фарби і м'які губки на прищіпках для малювання з дітьми на заняттях. Як різновид творчої діяльності окремо була застосована техніка аплікації з сушеного листя і клею.

Таким чином, в програмі були розроблені вправи «Загадковий малюнок» і «Створи осінній настрій». Застосування їх на практиці сприяло покращенню пам'яті, використанню творчого потенціалу, піднесенню настрою, зменшенню стресового напруження, тривожності, проявів гніву.

Особливої уваги заслуговує наступний метод арт-терапії, який дуже подобається дітям – казкотерапія. Він є провідником між казковими подіями і поведінкою у реальному світі. Завдяки казкам діти усвідомлюють внутрішні потреби, свою унікальність, відчують гармонію між собою та навколишнім середовищем, інтеграцію особистості, розширення свідомості та вдосконалення взаємодії з оточуючими.

К. Юнг вбачав у казкотерапії важливу функцію активізації ресурсів та розкритті потенціалу особистості. Е. Берн вважав її (казкотерапію) розкриттям внутрішнього і зовнішнього світу, осмисленням пережитого, моделюванням майбутнього [16].

Можливості застосування казки в психокорекції та психотерапії мають кілька рівнів. На глибинному рівні казка пов'язує дитину з архетипами і соціальними установками, таким чином, здійснює вплив на загальну

тематику та сюжет казки. Другий рівень торкається дитячих хвилювань та емоцій, які прослідковують етапи розвитку особистості дітей. Дитина має змогу наповнити казку її актуальним змістом, згідно з її уявленням про світ.

Казкотерапію можна застосовувати різними способами, наприклад:

- аналіз казки;
- створення казки самими дітьми з психологом, чи педагогом;
- створення рольової казки;
- обговорення мотивів і сюжету.

Під час проведення казкотерапії можна застосовувати такі прийоми, як створення казки, її дослідження, аналіз дій героїв і сюжету, читання творів усної народної творчості, поєднання декілька прийомів одразу [16, с.33].

На занятті казкотерапії для дітей з'являється можливість відокремитись від власного життя, навколишніх подій і дорослих, поглянути на дійсність під іншим кутом, під маскою героїв казки. Тому, в казці можливі несподівані події. У метафоричній формі пережити усі емоції можливо, які не вдалося виявити вчасно у реальному житті, або ж вони були зміщені у несвідоме. Кожен елемент казки є джерелом прихованих можливостей та енергії для дитини, а її казкові герої пропонують безліч підказок для пізнання себе і світу. Головним завданням є спроби скористатися ними в реальному повсякденному житті та негативних ситуаціях. За допомогою казки можна без особливих труднощів та м'яко налагодити зв'язок зі своїм внутрішнім світом, зрозуміти власні страхи та бажання, побачити своє справжнє «Я» [22].

Створення казок – стимулює креативність та реалізацію творчого потенціалу, розвиває фантазію та творче мислення. Дитина немов знайомиться, з собою, власними емоціями, переживаннями і бажаннями, з'являється натхнення, потяг до активних дій, мотивація.

У дослідженнях Н. Герман, Т. Горобець «Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога» подано основні принципи роботи з

казкою. Усвідомлення причиннонаслідкових зв'язків у розвитку сюжету; Розуміння ролі кожного персонажу в подіях, що розвиваються. Загальні питання: Що відбувається? Чому це відбувається? Хто хотів, щоб це відбулося? Навіщо це йому? Розуміння того, що одна і та ж подія, ситуація можуть мати декілька значень і змістів. Усвідомлення того, що кожна казкова ситуація розгортає перед нами певний життєвий урок [16, с. 35].

Казка «Подорож у казковий ліс» відповідає вищезазначеним критеріям у повному обсязі. Дітям вдалось поринути у несвідомий світ фантазій, відчувати таємничу атмосферу, побути, як героєм казки, так і спостерігачем, з допомогою імпровізації відкрити у собі приховані можливості.

Таким чином, ми з'ясували, що характерними особливостями казкотерапії є метафоризація та візуалізація, поступовість, обмін, що дає можливість через відволікаючі дії, творчий підхід здійснити цілющий вплив на психіку дитини, допомогти позбутися тривожності, впливаючи позитивно на усі сфери життя.

Ще один метод, використаний у програмі танцювальна терапія у поєднанні з музикою має цілющі властивості на психіку дітей молодшого шкільного віку. Застосування музикотерапії в психологічній практиці передбачає використання мелодій та звуків для покращення психоемоційного стану дитини та відновлення емоційної рівноваги. Офіційно методом профілактики і лікування музикотерапія стала з 2003 року. На даний час є дуже багато академій, які мають відділення музичної реабілітації, музика застосовується для профілактики і відновлення фізичного та психічного здоров'я. Здавна музику, як потужну лікувальну силу на психофізичний стан людини, використовували лікарі Стародавнього Риму та Єгипту. Лікарі Стародавнього Китаю використовували так звані «музичні рецепти», та вважали музичні звуки в цілющими у лікуванні тілесних та душевних недуг. Першим, хто науково пояснив цілющі властивості музики, був Піфагор, він стверджував, що музика має тісний зв'язок з математикою, тому відновлюється в організмі людини гармонія. Був такий випадок, коли

Піфагору вдалося музикою заспокоїти розлюченого чоловіка, коли той хотів з ревності підпалити будинок, і ніхто, крім лікаря не зміг зупинити його. Ще давньогрецький лікар Гіппократ застосовував музику при безсонні та епілепсії [26].

У наукових дослідженнях багато уваги приділяється вивченню впливу музики на фізичне тіло та психічний стан людини, емоційну сферу особистості. Усі живі істоти у природі мають свій визначений ритм існування та динаміки, кожен орган тіла працює у власному режимі. Як стверджують дослідники, ритм деяких музичних інструментів може співпадати з ритмом органів, що дає можливість використовувати цю особливість в лікувальних цілях. Адже коли організм хворіє – порушується ритм роботи тих органів.

Міжнародна музична асоціація сьогодні існує і успішно працює, використовує «музику, що лікує», займається підготовкою фахівців з музикотерапії. Перелік хвороб, з якими працюють музикотерапевти дуже великий – психосоматичні розлади, безсоння, і депресія, нервові напруження, стрес, відновлення після складних операцій та інших захворювань.

Вперше запровадив ідею інтеграції музикотерапії у загальну психотерапію ще у 20-тих роках ХХ століття в Австрії, у Відні, педагог та мистецтвознавець О. Райнер, де і донині діє Інститут музичної графіки. Перша навчальна програма з підготовки професійних музикотерапевтів у Великобританії залучена до використання в Лондоні в 1961 р., а в 1975 р. там засновано Центр музичної терапії та першу навчальну програму Nordoff Robbins. У Німеччині музикотерапевти, які отримали відповідну освіту, почали роботу в 1978 р. в лікарні Хердеке та у музичному коледжі в Аахені. У 1985 р. при медичному факультеті університету Віттен Хердеке, був організований Інститут музичної терапії [16, с.65].

У Сполучених Штатах Америки після другої світової війни використання музики з профілактичною і терапевтичною метою набуло популярності, коли там почали використовувати музичні звуки у

терапевтичній роботі з емоційними розладами ветеранів. Там також була заснована в 1950 році Національна асоціація музичної терапії. Згодом використання музикотерапії поширилось на роботу з дітьми та іншими дорослими, педіатрію, спинномозкові травми, невропатологію, психосоматичні захворювання, внутрішні хвороби, інтенсивну та травматичну терапію.

В нашій державі поки не має базової підготовки музичних терапевтів. Але зрозуміло, що величезна потреба у цьому є. Тому поки її застосовують на практиці психологи, соціальні працівники, педагоги, психотерапевти, медичні працівники.

В танцювальній терапії дитина має можливість використовувати спонтанні рухи, тому спостерігається розвиток рухливості не лише фізичної, але й емоційної і чуттєвої. Її спрямування сприяє усвідомленню власного тіла, створює позитивний образ тіла, розвиває навички спілкування, досліджує почуття і сприяє груповому досвіду. Діти починають відчувати посилення власної гідності, рівня самооцінки, утворюється групова взаємодія (спільна робота, невербальне спілкування один з одним, гра в ритмічних діях, експериментування з жестами, позами і рухами).

З найдавніших часів танець був методом вираження почуттів та емоцій, а вже згодом танець став засобом спілкування в людському суспільстві і відбулося це набагато раніше за мову. У кожному народі на земній кулі танець вважався чимось важливим, без нього не святкували важливі події, також застосовували при лікуванні різних хвороб. Танцювальні і хореографічні рухи застосовують для вирішення емоційних, душевних і фізичних проблем. Сила танцю може підняти настрій, гармонізувати відносини з оточуючими, з самим собою, своїми душой і тілом.

Танцювальна терапія має психологічне підґрунття і відштовхується від вчення К. Юнга, який писав, що тіло і душа мають глибокий взаємозв'язок, з чого зрозуміло, якщо страждає тіло разом з ним і стан душі, і навпаки [42].

Рухи краще за інше відображають "Я" дитини, допомагають стати гнучким тілу, а разом і душу. За допомогою спонтанних рухів дитина може відтворити емоції, тому що мова жестів допомагає дізнатись про особистість усе, що вона приховує, не розуміє і не усвідомлює. Усі переживання, психологічні травми і стреси провокують напругу багатьох груп м'язів.

Негативні емоції затримуються всередині дитини, утворюють емоційні і м'язові блоки, а танець допомагає позбутися від напруги з накопичених емоцій. Після усунення м'язових блоків енергія відновлюється і розповсюджується по тілу, додає приплив нових сил. На заняттях не важливо які рухи дитина виконує, головне, що вона відчуває і випромінює.

Принцип роботи танцювальної терапії складається з взаємозв'язку тіла і душі дитини, які пов'язані між собою. Психічні і емоційні зажими завжди провокують м'язові напруження і сковані рухи у тілі. Варто пам'ятати, що фізичний стан тіла може також відображатись і на почуттях дитини, як позитивно, так і негативно, тому танцювальну терапію використовують для вирішення різних проблем. Робота у групі дозволяє позбутись дітям від самотності і ізольованості, створити міцні соціальні та емоційні зв'язки для приємного відчуття від спілкування. Рухи знімають м'язову напругу, звільняють від почуття невпевненості, підвищують самооцінку і посилюють почуття власної гідності [43, с. 54].

Разом з музикотерапією танці допомагають дітям пізнати своє тіло, навчитися прислуховуватись до своїх потреб і правильно на них реагувати. Творчий підхід до рухів і танцю розвиває здібності і мислення, дають змогу діяти по-новому. В танцювальної терапії застосовують індивідуальні та групові заняття, де не потрібно ніяких танцювальних навичок. Психолог на занятті не навчає, а сприяє мотивації, координації та спостереженні.

Таким чином, ми дослідили методи арт-терапії, які було використано при підготовці експериментальної програми і застосовано на заняттях з дітьми. На мою думку, саме комплекс арт-терапевтичних методик доцільно

використовувати на корекційних заняттях з дітьми молодшого шкільного віку, які мають тривожність і неспокійний психоемоційний стан. Арт-терапія розкриває творчий потенціал дитини, нормалізує її внутрішній стан, допомагає зцілити душу. Безсумнівно, арт-терапія допомагає усвідомити та зрозуміти свої почуття, відновити внутрішні ресурси, позбавитись тягару минулого через рухову діяльність і художню творчість.

3.2. Аналіз результатів експериментального дослідження

Аналіз результатів психологічної експериментальної програми дозволяє стверджувати, що комплекс методів арт-терапії є психотерапевтичними засобами, які позитивно впливають на психоемоційний стан молодших школярів і покращує особистісний розвиток. Ігри та вправи, творчі завдання, які були застосовані на корекційних заняттях, сприяли зниженню тривожності, нормалізації психоемоційного стану, стимулювали потяг до спілкування у дітей. Комплекс арт-терапевтичних методів при роботі з дітьми допомагають не тільки виявити проблему у дітей, також її причину, що буває досить непросто, оскільки найчастіше вона не лежить на поверхні.

Під час проведення занять ми спостерігали, що обрані методи відображають образ мислення малюків, те, як вони взаємодіють з оточенням і висловлюють емоції. Психолог у ході заняття контролює корекційний процес дитини, допомагає їй справлятися зі складними почуттями або ситуаціями. Методи програми були спрямовані на м'яку і обережну діагностику емоційного і психічного стану дитини, щоб виявити причину тривожності, допомогти дитині її подолати. Комплекс обраних методів арт-терапії розрахован для допомоги та досягнення психологічного комфорту учнів з використанням різних видів діяльності. Експериментальна програма являє собою досить ефективні корекційні методи для роботи з дітьми, які мають тривожність, різні психічні особливості.

При підборі методів арт-терапії було враховано вимоги конкретних цілей корекційного впливу, приблизно прораховані показники результативності впливу на тривожних дітей саме цих методів. До ефективності занять враховуємо зацікавленість дітей до підтримки комунікацій і взаємодії з оточенням в колективі. Це відчувається в позитивних особистісних трансформаціях, змінах, що виникають у свідомості, поліпшення психоемоційного самопочуття, інтелектуального розвитку внаслідок зняття емоційної тривожності і напруги. Оскільки терапія спілкування полягає в заняттях активної діяльності, вона допомагає створити позитивні, емоційно теплі стосунки з дітьми. Заняття експериментальної програми не вимагають якогось складного обладнання, а її вправи досить нескладні, але насичені і цікаві. Проведені заняття відображають на практиці, що дитину можна навчити корисній комунікації, знизити її тривожність, пристосувати дітей до взаємодії з оточенням, підвищити шкільну успішність, зменшити агресивність та інші розлади поведінки.

Отже, методи арт-терапії для маленької дитини шкільного віку дієві і необхідні, враховуючи тривожне психологічне напруження внаслідок воєнних подій у країні. Корекційні заняття допомагають дитині легше почуватися морально і емоційно, краще навчатися, здобувати навички, які їй знадобляться в подальшому житті. На контрольному етапі експерименту було проведено ще одне діагностичне дослідження для підтвердження результатів програми і спостереження.

Для повторного дослідження ми використали попередні методики для більш чіткого розуміння динаміки рівня тривожності після застосування психокорекційної програми.

**Рівень тривожності за методикою «Обери потрібне обличчя» Р.Тэмпл,
М.Дорки, В.Амен**

Таблиця 3.1

№	Малюнок	Сумне обличчя %	Веселе обличчя %
1	гра з молодшими дітьми	16	84
2	дитина і мати з немовлям	7	93
3	об'єкт агресії	100	0
4	Одягання	7	93
5	гра з старшими дітьми	23	77
6	укладання спати на самоті	40	60
7	Вмивання	17	83
8	Догана	92	8
9	Ігнорування	58	42
10	Агресивність	92	8
11	збирання іграшок	48	52
12	Ізоляція	58	42
13	дитина з батьками	8	92
14	їжа на одинці	25	75

Як ми бачимо, за цією методикою є позитивні зміни в показниках. Діти відреагували позитивніше на картинки «гра з молодшими дітьми», «дитина і мати з немовлям», «одягання», «гра з старшими дітьми» та «збирання іграшок».

Аналіз результатів діагностики за тестом тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен після корекційних занять, свідчить нам, що у учнів зменшилися показники тривожності. Це зрозуміло з того, що діти частіше

обирали позитивне обличчя в малюнках, відтворюючих відносини дитина-дорослий, і в звичайних життєвих ситуаціях.

Порівняння результатів первинної і повторної діагностики ми бачимо у таблиці 3.2.

Порівняння результатів діагностики за тестом тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен

Таблиця 3.2.

Всього Учнів	До експерименту		Після експерименту	
	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності
30	50 %	50%	42%	58 %

Високий рівень тривожності дітей зменшився з 50 % до 42 %, відповідно збільшилась кількість дітей з низьким рівнем тривожності з 58 %. Отримані дані дають змогу стверджувати, що експериментальна програма позитивно впливає у процесі занять на дитину, а корекційні вправи для дитини повністю відповідають її потребам. На мою думку, додатково для більшої ефективності корекції необхідно звернути увагу на методи виховання батьків, на емоційні і фізичні особливості дитини, її оточення.

За наступною методикою можемо спостерігати такі зміни.

Рівень ситуативної та особистісної тривожності за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна.

Таблиця 3.3.

№	Ім'я	Стать	Рівень реактивної Тривожності	Рівень особистісної Тривожності
1	Ірина	Жін.	низький	Помірний
2	Єлізавета	Жін.	помірний	Низький
3	Іван	Чол.	низький	помірний
4	Поліна	Жін.	низький	Високий
5	Дарина	Жін.	низький	помірний
6	Наталя	Жін.	помірний	Низький
7	Ростіслав	Чол.	помірний	Помірний
8	Дмитрій	Чол.	низький	Високий

Дані діагностики методики «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна після корекційних занять успішно покращились у учнів з тривожним станом (табл. 3.3). З огляду отриманих даних, можна зробити висновок, що 70% учнів мають низький рівень ситуативної тривожності; 30% учнів мають помірний рівень ситуативної тривожності; 21% учнів мають низький рівень особистісної тривожності; 47% учнів мають помірний рівень особистісної тривожності; 32% учнів мають високий рівень особистісної тривожності. Порівняльний аналіз за цією методикою ми можемо спостерігати у таблиці 3.4.

Порівняння даних діагностики за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна

Таблиця 3.4.

Всього учнів	До експерименту	Після експерименту
-----------------	-----------------	--------------------

	низький рівень	помірний рівень	високий рівень	низький рівень	помірний рівень	Високий Рівень
30	15 %	45 %	40 %	21 %	47 %	32 %

Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса) при повторному дослідженні показала таку динаміку рівня тривожності молодших школярів.

Таблиця 3.5.

	Усього	%	Хлопчики	%	Дівчата	%
Висока загальна тривожність	Проблеми і страхи у відносинах з вчителями, Переживання соціального стресу	9	Так	3	Так	6
Підвищена загальна тривожність	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	26	Так	10	Так	14
Низька тривожність	Низька фізіологічна опірність стресу, Фрустрація потреби в досягненні успіху, Страх самовираження	66	Так	35	так	31

З отриманих результатів, ми бачимо, що високий рівень тривожності знизився однаково і у хлопців і у дівчат, помірний рівень знизився більше у дівчат, також низький рівень тривожності зріс більше у дівчат.

Доцільно порівняти результати двох тестувань (табл. 3.6). Результати оцінки рівня тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса) показали невелике зниження показників (табл. 3.5). Підсумовуючи результати, висока тривожність – 8%, підвищена загальна тривожність – 26%, низька тривожність – 66% . Також проведені індивідуальні бесіди психолога з батьками, у сім'ях яких дитина помітно змінилась у своїй поведінці. Стали спокійнішою, засипає та спить спокійно, із задоволенням йде до школи, діти більш рішучі та впевнені у своїх діях.

Порівняння даних діагностики за тестом шкільної тривожності Філіпса.

Таблиця 3.6.

Всього учнів	До експерименту			Після експерименту		
	високий рівень	помірний рівень	низький рівень	високий рівень	помірний рівень	Низький Рівень
30	10 %	25 %	65 %	8 %	26 %	66 %

За методикою «Чарівна країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов) при повторному дослідженні були отримані наступні результати (табл. 3.7).

Таблиця 3.7.

№ Учня	Вибір коліру	Кол-во Балів
-----------	--------------	-----------------

1	жовт.	фіол.	чорн.	корич.	помар.	зел.	темн. зелений	світло зелений	1
2	зел.	черв.	чорн.	голуб.	жовт.	фіол.	блакит.	сірий	2
3	жовт.	блакит.	фіол.	зел.	блакит.	фіол.	синій	ліловий	1
4	жовт.	жовт. блак.	помар.	лілов.	Синій	черв.	красн.	синій	0
5	жовт.	роз.	чорн.	фіол.	блак.	Синій	черв.	помар.	2
6	жовт.	роз.	фіол.	черв.	Синій	блак.	черв.	зел.	4

Позитивні зміни ми отримали і під час повторної діагностики за методикою «Чарівна країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов) (табл. 3.7). Діти при повторному дослідженні вибирали більш позитивні кольори – зелений, жовтий, а сірий – менше. Чорний чи фіолетовий майже не застосовували. У 73% дітей позитивний психічний стан, у 18% дітей негативний психічний стан низького ступеня та у 9% дітей негативний психічний стан середнього ступеня. Показниками у роботах учнів переважали світлі яскраві кольори та їх гармонійне поєднання на картинці. Порівняння двох досліджень можемо спостерігати у таблиці 3.8.

Порівняння даних діагностики за методикою «Чарівна країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов)

Таблиця

3.8.

Всього	До експерименту	Після експерименту
--------	-----------------	--------------------

учнів						
	високий рівень	помірний рівень	низький рівень	високий рівень	помірний рівень	низький рівень
30	25 %	10 %	65 %	18 %	9 %	73 %

Таким чином, ми проаналізували отримані результати і з'ясували, що поставлена на початку мета експериментальної програми виконана, показниками ефективності програми є зниження рівня тривожності молодших школярів після проведення комплексної програми психологічної корекції тривожності учнів молодшого шкільного віку. Як ми бачимо, з порівняння даних дослідження зміни є, але рівень тривожності у дітей залишається. У нашому випадку доречно застосовувати програму корекції і надалі, а також залучити батьків до співпраці з психологом. Враховуючи тяжкі обставини сьогодення, арт-терапевтичні методи разом з зусиллями батьків посилять ефект корекційної програми.

Отже, результати дослідно-експериментальної роботи підтверджують, що комплексна програма психологічної корекції тривожності молодших школярів за допомогою арт-терапевтичних методів, позитивно впливає на підвищення самооцінки, розвиває навички саморегуляції емоційних станів, особливо, тривожності, розвиває комунікативні уміння та сприяє процесу становлення позитивних взаємовідносин у учасників занять.

3.3. Психологічна робота з батьками як додатковий фактор зниження тривожності дітей

Психокорекція тривожності у молодших школярів не матиме довготривалого впливу, якщо батьки не прийматимуть участі у цьому процесі. Діти цього віку дуже залежні від родини, батьків – фізично,

психологічно, емоційно, саме від активної праці батьків над психоемоційним станом дитини залежить успіх корекційних занять в цілому.

Як стверджують досвідчені дитячі психологи *робота психолога з батьками, особливо під час воєнних дій*, необхідний комплексний процес, який містить психологічну підтримку, консультації, поведінкову корекцію для покращення стосунків і взаємо розуміння між батьками та дітьми. Ця співпраця вирішує багато проблем, є частиною психокорекційної роботи зі школярами, налагоджує сімейні відносини, які відновлюють психологічний клімат у родині.

Основні завдання роботи психолога з батьками підвищення навичок спілкування та виховання, розвиток емоційної підтримки для дітей, надання інформації та уявлення про психологічні аспекти виховання та розвиток дітей цього віку. Це може відбуватись на лекціях, консультаціях, тренінгах, розробці психологічних матеріалів для дорослих [2].

Як вже зазначалось, взаємодія практичного психолога і батьків спрямована на вирішення конкретних проблем чи ситуацій, які виникли у родині і спричинили стресовий вплив на поведінку дитини. Ці питання доречно розглядати на індивідуальних консультаціях, спільних зустрічах, де описують труднощі та шукають відповідні шляхи вирішення. Заходи роботи з батьками повинні ставити за мету активізацію позитивних змін у спілкуванні та вихованні, адаптацію до реалій сьогодення, нових життєвих обставин, власної цінності та розвитку родинних цінностей, розуміння подій, які викликали проблеми з психологічним станом школярів. Організація роботи з батьками передбачає створення програм, які враховують індивідуальні потреби сімей, підтримку через онлайн-ресурси, а також розробку інтерактивних методик для залучення батьків [47].

Робота психолога, як з дітьми, так і з батьками є одним із найбільш важливих напрямків діяльності шкільної психологічної служби. Її головні напрямки спрямовані на розвиток сприятливих умов для виховання та

навчання дітей, розуміння батьків психологічної грамотності та навичок ефективного батьківства.

Шкільний психолог може використовувати різноманітні форми роботи з батьками, а саме - тренінги, консультації, тематичні вечори, на яких обговорюються питання виховання та психологія розвитку дітей. Також використовуються технології, такі як онлайн-платформи для консультацій, мобільні додатки, вебінари та соціальні мережі для швидкого та доступного отримання інформації. Доречно використовувати групові тренінги, рольові ігри, створення психологічних казок або музичні та художні твори як засіб спілкування та виховання, для того, щоб зробити цікавішими форми роботи з батьками.

Форми роботи психолога з батьками для профілактики та корекції тривожності дітей застосовують, насамперед, просвітницьку роботу, яка поєднує проведення батьківських зборів, лекцій, семінарів, тренінгів, консультацій з метою підвищення рівня психологічної грамотності батьків. Консультації для батьків можна використовувати для надання індивідуальної або групової допомоги батькам у вирішенні конкретних проблем у вихованні та навчанні дітей. Корекційну роботу застосовують для проведення групових занять з батьками, для того, щоб ефективно сформувати у них позитивні батьківські установки та навички [47, с. 121].

У діяльності психолога з батьками важливим моментом є встановлення з ними довірливих відносин. Практичний психолог має бути відкритим, щирим, чуйним та готовим до співпраці. Повинен ураховувати індивідуальні особливості дітей та батьків, їхні потреби та інтереси.

В своїй діяльності, а особливо під час війни, психолог повинен враховувати, що батьки часто відчують стрес та тривогу, пов'язані з вихованням дітей. Психолог повинен розуміти, що батьки можуть бути конфліктними, емоційними або навіть агресивними. Вони можуть мати різні погляди на виховання дітей, можуть не погоджуватися з його

рекомендаціями. Робота психолога з батьками, які мають дітей з тривожністю найчастіше є довготривалим процесом. Не варто очікувати, що батьки змінять свої погляди та поведінку після однієї зустрічі з психологом [33].

Головним пріоритетом у роботі з батьками сьогодні виступає психологічна підтримка батьків для вирішення їхніх психологічних проблем, пов'язаних із тривожністю дітей. Психолог повинен допомогти батькам впоратися зі стресом, тривогою та іншими негативними емоціями, пов'язаними з вихованням дітей. Психолог повинен обов'язково підвищити рівень психологічної грамотності батьків, щоб вони могли краще зрозуміти своїх дітей та їхні потреби. Надати батькам конкретні рекомендації щодо вирішення конкретних проблем у взаємодії з дітьми, та допомогти батькам у вирішенні конкретних проблем з вихованням та навчанням дітей. Необхідно приділити увагу корекції батьківської поведінки, допомогти батькам у зміні їхньої поведінки у взаємодії з дітьми. Навчити батьків формувати позитивні установки та навички, тому що в наш складний час батьки потребують ефективні стратегії виховання та навчання дітей.

Важливо зазначити, у роботі з батьками тривожних школярів теми можуть бути різними, починаючи зі спілкування та виховання до психологічного розвитку дітей, емоційного інтелекту, стрес-менеджменту у родині та інших питань. Потрібно враховувати вікові та психологічні особливості дітей. Психолог повинен пояснити, допомогти батькам зрозуміти вікові особливості своїх дітей, щоб вони могли вірно виховувати та навчати їх. Психолог повинен допомогти батькам відтворити з дітьми здорові та гармонійні стосунки, виробити ефективні стратегії виховання та навчання дітей, навчити зрозуміти, коли дитині потрібна професійна психологічна допомога.

«Згідно з вимогами Нової української школи, робота психолога з батьками має бути спрямована на формування в них батьківської

компетентності. Це передбачає розвиток у батьків знань, умінь та навичок, необхідних для ефективної взаємодії з дітьми» [2].

«У рамках НУШ робота психолога з батьками має такі особливості:

- спрямована на формування в батьків усвідомленої батьківської позиції. Психолог повинен допомогти батькам зрозуміти свою роль у розвитку та навчанні дітей.
- передбачає активну участь батьків у житті школи. Психолог повинен заохочувати батьків до співпраці з педагогічним колективом.
- реалізується в різних формах, що відповідають віковим особливостям дітей та потребам батьків» [2, с. 16].

Як ми ми вже зазначали, тривожність у дитини впливає на усі сфери життєдіяльності, її неможливо не помітити та проігнорувати. Тому батькам, слід звертати увагу на зміни у поведінці і навчанні. Прояв відкату у знаннях, коли неможливо спрогнозувати, скільки часу потрібно відвести на повторення матеріалу, що був уже пройдений. У дітей молодшого шкільного віку при порушенні психоемоційного стану може спостерігатись деякий регрес у навичках письма. Діти, так само, як і дорослі, що пережили досвід травматизації, можуть «забувати» правила орфографії. Можуть спостерігатись складнощі із предметами та знаннями, пов'язаними з просторовою орієнтацією. Якись травматичні події ускладнюють сприйняття абстрактних понять, можуть бути погіршення навичок читання. Треба наголосити, що це тимчасово. Діти під час навчання можуть крутити щось у руках, гойдатися на стільці, мати ускладнення у запам'ятовуванні інформації. Вони не обов'язково відволікаються, а можуть навпаки, так концентруватися. Це може бути своєрідним засобом «відключити» зайві подразники.

Як ми розуміємо, кожна ситуація, кожна дитина, кожна родина має індивідуальні особливості, потребує окремого підходу, але є загальні риси тривожності, якщо враховувати час у який ми сьогодні живемо. Тому доцільно викласти загальні рекомендації для профілактики і підтримки

психоемоційного стану дитини та батьків, та вправи для зняття напруги, наприклад, під час повітряних тривог, чи бомбардування.

«Люди здатні на більше, ніж самі про себе думають. І впоратися зі стресом їм під силу — як самостійно, так і з допомогою спеціалістів. Існує набір технік та навичок, які допомагають пережити кризові ситуації дітям і дорослим [33, с. 5].»

Для підтримки психоемоційного стану на належному рівні молодшим школярам вкрай необхідно дотримуватися режиму дня. Важливо, прокидатися щоранку в один і той самий час, грати в ігри з рідними та друзями, робити уроки, обідати, розмовляти після вечері з батьками, сестрами, чи братами, обійматися та співати. Потрібно намагатися повернути те, що ви робили до війни, адже це допомагає дитині почуватися спокійніше і впевненіше. Якщо немає такої змоги повернутися до свого звичного режиму дня, можна створити нові ритуали, але головне, щоб одні й ті самі дії повторювалися щодня в той самий час.

При напрузі, чи тривожному стані можна рекомендувати використовувати батькам з дітьми корисні вправи та ігри, які стабілізують емоційний стан, нормалізують дихання, допоможуть відновити відчуття безпеки. Розглянемо деякі з них.

Гра «Відтворити хмаринку диханням». Уявімо, що вдихаємо хмаринку й видихаємо її, відтворюючи звуки, наприклад, «грози» чи «блискавки». На вдиху руками розводимо у боки, демонструючи, хмаринку такого розміру, як ми вдихаємо. А на видиху робимо звук та підводимо руки, зменшуючи розмір хмаринки. Можна також під час видиху тупотіти ногами.

Вправа «погода». Обережно доторкатися пальцями рук до тіла дитини, «розігруючи» різну погоду. Спочатку це м'які дотики, немов дитину балують сонечко і легкий вітер. Потім вітер з'являється та починається дощ, торкаємося і постукуємо сильніше; злива — ще сильніше; гроза та ураган — дмухаємо та кричимо. Потім вітер повинен зникнути, дощ стихнути, поступово перестаємо постукування. Закінчуємо «гарною погодою». Можна

також запропонувати, щоб дитина простукувала погоду ніжками на місці, тупотіла ніжками, потім стрибала і викрикувала коли «грім», а в кінці усміхалася та руками утворювала сонечко, коли «ясна погода» [43, с. 68].

Гра «Собачки». Спочатку перетворюємося на лагідних собачок, які виляють хвостиками. Потім на розсерджених собачок, які гавкають один на одного. А потім знову стаємо лагідними собачками, які граються, торкаються носиками і знайомляться.

Вправа «Граємо у боулінг». Збиваємо будь-які предмети (дозволяємо дитині порушити порядок).

Вправа «Емоційна розрядка». Кричимо в «мішок для крику», стакан чи подушку.

Вправа «Пружинка». Уявімо, що ми — пружинка. Присідаємо, обіймаємо коліна, і підстрибуємо, розпрямляючи тіло.

Вправа «Ліпка». Розминаємо тіло, уявімо, що воно, як тісто чи пластилін.

Вправа «Гойдалка». Сісти за дитиною, обійняти її, і погойдатися.

Вправа «Обіймашки». Діємо за правилом «обійми мене, сильніше, ніж я тебе».

Вправа «Килимок». Простукати все своє тіло, мов килимок.

Гра «Сліпи сніговичка». «Ліпимо» із тіла дитини сніговичка. Просимо напружити всі м'язи, наче він змерз. А потім «розігріваємо як сонечко», і сніговичок тане (дитина розслабляється).

Вправа «Очищення». Уявімо, що сонечко чи вода проходять (із нашими доторками) по тілу зверху донизу і змивають, освітлюють усе, що напружує, лякає, заважає.

Вправа «Рослинка». Запитати в дитини, якою рослиною вона хоче бути. Доторкнутися стоп і сказати «у тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя, і міцно втримує тебе». Доторкнутися боків і сказати «у тебе такий стрункий, гнучкий і міцний стовбур. Він може зігнутися, може нахилитися, але він ніколи не зламається. Він зможе

витримати всі вітри та урагани». Доторкнутися голівки зі словами «а це твоя крона — красива, ніжна, соковита, сильна»). «Ти — Рослинка Життя» [43, с. 67].

Отже, ми з'ясували, що стан тривожності може часто спостерігатись у молодших школярів, посилюючи свій вплив від негативних подій в нашій країні. Для подолання наслідків необхідно застосовувати корекційні заходи. Разом з тим дуже важливою є психологічна робота з батьками, яка у комплексі з арт терапевтичними методами зможе налагодити психоемоційний стан дитини.

ВИСНОВКИ

Першим етапом нашого дослідження став аналіз джерельної бази, який дав змогу стверджувати такі положення.

Молодший шкільний вік – період розвитку дітей від 6 до 10 років, характеризується підвищеною емоційністю, поступовим набуттям умінь керувати своїми емоційними станами, щоб стати стриманішими, більш зрівноваженими. Головним джерелом емоцій є учбова та ігрова діяльність, а успіхи і невдачі в навчанні, взаємини в колективі, читання літератури, сприймання телепередач, фільмів, участь в іграх є невід'ємними складовими в їх життєдіяльності.

Вступ дитини до школи нерідко стає додатковим фактором виникнення відхилень в особистісному розвитку, оскільки висуває нові вимоги до неї. Так виникає шкільна тривожність, яка має форми прояву емоційного неблагополуччя дитини, хвилювання, підвищеного занепокоєння в навчальних ситуаціях, у класі, в очікуванні поганого ставлення до себе,

негативної оцінки з боку вчителів, батьків та однолітків. Дитина може відчувати власну неповноцінність, невпевненість у поведінці та власних діях.

Воєнний стан та події, що відбуваються в нашій країні створюють додаткові умови розвитку стресу для усіх учасників освітнього процесу, а особливо, учням молодшого шкільного віку з несформованою психічною діяльністю і свідомістю. За таких обставин істотно зростає роль психологічної служби у системі освіти щодо забезпечення своєчасного і систематичного надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу, піклуючись передусім за психічне здоров'я найбільш вразливої категорії учнів – молодших школярів.

Навчальна діяльність через воєнний стан має об'єктивну складність, оскільки значна кількість школярів перебуває в нових умовах навчання, стикаючись при цьому з багатьма труднощами: новим режимом життя, незнайомими людьми, обстановці, новими речами, нерідко відсутністю нормальних побутових умов, стосунків з новими учителями та однолітками, перебуванні в інших країнах, нерозумінні іноземної мови, засвоєнні великої кількості нової інформації, частим перебуванням для більшої частини дітей під час тривоги в укриттях, бомбосховищах.

Ці складні і незвичні обставини ще більш впливають на нестабільність емоційної, соціальної та особистісної сфери дитини у цьому віці, можуть мати непередбачувані прояви в майбутньому.

Особлива увага педагогічних працівників та психологічної служби має бути прикутою до учнів молодшого шкільного віку, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Встановлено, що особливі труднощі в процесі адаптації до навчання виникають у дітей, які, внаслідок активних бойових дій, стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу, спричиненого війною, вони відчують складнощі через виникнення нового соціального становища.

Психологічна допомога необхідна дітям з тимчасово переселених родин, вона повинна бути спрямована на подолання наслідків перебування у

стресових обставинах та попередження розвитку посттравматичного стресового розладу. Фахівцям варто усвідомлювати, що психологічна робота з дітьми має бути цілеспрямованою, комплексною та стабільною.

Вони потребують психологічної допомоги, головним завданням якої стає подолання наслідків негативних факторів, розвантаження психіки від напруги зовнішнього впливу. Наступним етапом роботи було діагностичне дослідження, яке проведено з врахуванням вікових особливостей дітей за методиками «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна; «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен; «Чарівна країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов), тесту шкільної тривожності Філіпса.

Результати емпіричного дослідження виявили підвищений рівень тривожності. Тому, дуже важливо було підібрати ефективні засоби психологічної корекції тривожності молодших школярів, що є метою нашого дослідження. Аналіз джерел і результати дослідження емоційного стану школярів спрямували мене на вибір різних методів корекції. Для ефективного застосування цих методів була створена експериментальна програма психокорекції з 3 різних типів занять. Обравши комплексний метод арт терапії, який містить ігротерапію, малювання, аплікацію, казкотерапію та танцювальну терапію вдалось зробити заняття більш цікавими і різноманітними, а також покращити настрій та навчальні показники.

Маленьким дітям набагато простіше виражати свої переживання, потреби, мрії в ігровому процесі. Тому основною метою застосування арт терапевтичних методів є, насамперед, допомога дитині висловити свої емоції, позбутися переживань та м'язової напруги, виникає можливість розвинути творчу і соціальну активність, пам'ять, увагу, мислення, сформувати активну уяву.

Діти змогли виявити свої якості, як індивідуально, так і в невеликих групах. У груповому занятті була сформована активна взаємодія дитини з

особистим розвитком та з навколишнім світом, розвивались інтелектуальні, емоційно-вольові, етичні якості, формувалась особистість взагалі.

Досить важливою для психоемоційного стану та активної діяльності може бути потреба дитини в самовираженні, самоствердженні, для реалізації якої педагоги і психологи повинні застосовувати творчість. Поринувши у незвичний світ творчості стало можливим повністю розкрити свою уяву, бажання, здобути нові навички, вчитись спілкуватися з навколишнім світом, використовуючи уявні зображення. Арт терапія дає змогу в повному обсязі самостійно виявляти свої почуття, потреби і мотивацію своєї поведінки, діяльності і спілкування, необхідні для повноцінного розвитку і пристосування до навколишнього середовища.

Переваги комплексного методу арт терапії досить вагомі в корекційній терапії – піднесення настрою, переключення уваги з зовнішнього середовища на внутрішні потяги дитини, внаслідок чого, зникає тривожність, неприємні відчуття, підвищується цікавість і наполегливість до творчої роботи. Крім того, підвищується пізнавальна активність дітей, яка сприяє сенсорному і руховому розвитку, концентрує увагу.

Розвиток емоційної сфери дітей знижує тривожність, надає уміння розпізнавати і передавати емоції (радість, сміх), розвиває засоби спілкування між однолітками та з дорослими, а головне, вчить гідно адаптуватися в соціумі. З інших переваг цього методу, треба зазначити, розуміння значення дружби, розвиток пізнавальних процесів - сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, мови, уяви, дрібної моторики.

Після застосування експериментальної програми на практиці спостереження показало піднесення настрою дітей, підвищився інтерес до навчання. Повторне діагностичне тестування за тими же методиками показало невеликий позитивний результат, на який ми очікували. Як ми розуміємо, процес корекції займає тривалий час і потребує допомоги з боку батьків, оскільки діти перебувають переважну частину свого життя разом з

родиною. Під час періоду психокорекційних занять було необхідно залучити до процесу батьків і провести з ними ряд заходів.

Робота психолога з батьками є частиною процесу, спрямованого на надання психологічної підтримки, консультування та корекцію для покращення психоемоційного стану молодших школярів через взаємовідносини між батьками та їхніми дітьми. Психологічна допомога сприяє не лише вирішенню конкретних проблем, але й впливає на загальну динаміку сімейних відносин.

Головними завданнями, психолога у роботі з батьками, насамперед, є створення позитивного психологічного клімату в родині, підвищенні навичок спілкування та виховання, розвитку емоційної підтримки для дітей. Просвітницька робота дає змогу отримати інформацію та уявлення про психологічні аспекти виховання та розвитку дітей.

Роботу з батьками було спрямовано на вирішення конкретних проблем чи ситуацій, які виникають у сім'ї. Як на індивідуальних консультаціях, так і на спільних зустрічах обговорювались труднощі та знаходили шляхи вирішення проблем. Метою заходів роботи з батьками була активізація позитивних змін у спілкуванні та вихованні, адаптація до нових життєвих обставин, враховуючи воєнні події, підвищення самооцінки та розвитку родинних цінностей. Організація роботи з батьками передбачала надання порад і рекомендацій, які враховують індивідуальні потреби сімей, особливо дитини, а також було розроблено комплекс вправ та ігор для використання з дітьми з метою профілактики тривожності. Використання спеціальних вправ на постійній основі батьками розраховано на підтримку психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку як у звичайній обстановці у повсякденному житті, так і під час повітряних тривог, перебуванні в укритті.

Таким чином, ми вивчили джерельну базу обраної теми, провели діагностичне дослідження з дітьми молодшого шкільного віку, обравши відповідні методики. Вдало підібрана корекційна програма була

розрахована на цикл занять з повторною діагностикою після неї. Результати психокорекційної роботи показали позитивну динаміку, були залучені до співпраці батьки. Виконавши завдання в повному обсязі ми досягли мети, яку ставили на початку нашого дослідження. Тому є доцільним рекомендувати застосовувати психокорекційну програму й надалі для підтримки психоемоційного стану молодших школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., канд.псих.н., Флярковська О. В., канд.пед.н., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник /Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. К., 2023. 149 с.
2. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч. - метод. посібник / Я. С. Андрушко. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
3. Бабаян Ю., Коновалюк О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Науковий вісник Миколаївського

- національного університету імені В. О. Сухомлинського. 2014. № 2 (12). С. 18–21.
4. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
 5. Васильєва О.А. Методи психологічної корекції тривожності в молодшому шкільному віці. *IV Міжнародна наукова конференція «Prospects and achievements in applied and basic sciences»*, 9-12 лютого 2021 р., Будапешт, Угорщина. С. 545-548.
 6. Вишньовський, В. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС [Електронний ресурс] / Василь Вишньовський, Андрій Чайківський. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. Вип. 2 (25). С. 241-246.
 7. Всеосвіта – Національна освітня платформа. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/vpravi-znatta-mazovoi-naprugi-130817.html>
 8. Гнатюк О.В. Психологічні особливості організації навчання молодших школярів в умовах воєнного стану. Київ, 2023. С. 1-6.
 9. Гріньова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.
 10. Грибун Н.І. Подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 52 с.
 11. Гупаловська Вікторія Анатоліївна Методичні рекомендації для проведення занять з дисципліни «психокорекція». Львів, 2021. 29 с.
 12. Дорофей С. Психолого-педагогічні умови подолання страхів і тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах пандемії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 56–62.

13. Зайцева Т. А., Марценюк М. О. Дослідження психолого-педагогічного забезпечення розвитку інтелекту в молодшому шкільному віці / <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/2202/1/%D0%94%D0%9E%D0%A1%D0%9B%D0%86%D0%94%D0%96%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AF%20%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%9E%D0%9F%D0%95%D0%94%D0%90%D0%93%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E.pdf>
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
15. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. 296 с.
16. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Л: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
17. Кіріченко Д.І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Режим доступу: / http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10581/%D0%9A%D1%96%D1%80%D1%96%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=2&isAllowed=y
18. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ “Видавництво “Логос”. 207 с.
19. Кісарчук З.Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
20. Ковтун А.Ю., Литовченко Н.Ф., Наконечна М.М., Никоненко О.П. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: *Збірник*

матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 164 с.

21. Кодекс цивільного захисту України: Кодекс України від 02.10.2012 р. № 5403-VI: станом на 27 листоп. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text>

22. Кононенко Л. В., Підберезня Я. С. Соціально-педагогічна профілактика дитячих страхів у дошкільному віці: навч.-метод. посіб. [для студ. і магістр. спец-тей «Соц. робота» і «Соц. педагогіка»] / Л. В. Кононенко, Я. С. Підберезня. Полтава : ПНПУ, 2018. 100 с.

23. Кононова М. М. Практикум із дисциплін «Основи психокорекції та психоконсультаування в умовах інклюзії» і «Основи психотренінгу осіб з тяжкими порушеннями мовлення»: навчально-методичний посібник. Полтава: ПНПУ імені В. Г.Короленка. 2020. 191 с.

24. Конспект лекцій до дисципліни «Спеціальна психодіагностика» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП Дошкільна освіта/Психологія спеціальності 012 Дошкільна освіта. Одеса, 2022. 96 с.

25. Котлова Л.О., Долінчук І.О., Ілющенко І.О. *Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану вікова та педагогічна психологія. Габітус. Випуск 53.* 2023. С. 1-6.

26. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с.

27. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с.

28. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст] / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище.- Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

29. Леонова В.І. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми молодшого шкільного віку під час воєнного стану. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 61. Том 1. 2023. С. 1-4.
30. Максименко С. Д. Актуальні проблеми психології Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; К.: 2017. Вип. 13. Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 13. 1 с.*
31. Марушко Т.В., Козачук В.Г., Тараненко Т.В. Синдром підвищеної тривоги як фактор порушення поведінки та самопочуття дитини під час воєнного стану. *Національний університет охорони здоров'я України ім. П.Л. Шупика, м. Київ; Н.Є. Смутьська, Комунальне некомерційне підприємство «Київська міська дитяча клінічна лікарня № 1»*. С. 1-2.
32. Марушко Т.В., Козачук В.Г., Тараненко Т.В., Національний університет охорони здоров'я України ім. П.Л. Шупика, м. Київ. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя» № 4 (565), 2024 р.*
33. Міністерство освіти і науки України. Надання психологічної допомоги під час воєнних дій (добірка інформаційних матеріалів для педагогів та батьків). URL: <https://sntin.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%83-%D0%B2%D0%BE%D1%94%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%87%D0%B0%D1%81.pdf>
34. Міщик Л., Сапсаєнко Л. Соціально-педагогічні умови роботи соціального педагога з обдарованими дітьми в загальноосвітніх навчальних закладах. Глухів. С. 1-4.

35. Мороз О. В. Методика дослідження стану та проявів мовленевої тривожності у молодших школярів із тяжкими порушеннями мовлення. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/13438/1/O_Moroz_NMZHL_7_KS_PKIO_IL.pdf
36. Марциняк-Дорош О.М., Васильєва О.А., Слободяник В.І., Березяк К.М., Пасько К.М. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність. *Наукові перспективи: журнал*. 2023. №5(35), 2023. С. 835-846.
37. Омельченко Я. М., Кісарчук Г.З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами [Текст]: метод. посібник / Я. М. Омельченко, З. Г. Кісарчук. - 2-ге вид., без змін. - Київ: Шкільний світ, 2011. - 112 с.
38. Омельченко Я. М. Специфіка чинників надмірного стресу у дітей військовослужбовців. Київ. 27 с.
39. Особливості пісочної терапії з дітьми. URL: https://stud.com.ua/43141/psihologiya/osoblivosti_pisochnoyi_terapiyi_ditmi
40. Павелків Р.В. Вікова психологія / Р.В. Павелків. К.: Кондор, 2015. 469 с.
41. Панка В.Г. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби: Т. 1 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138 с.
42. Панчук Н. П. Практикум з групової психокорекції: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. 368 с.
43. Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров,

- Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.
44. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник / В. М. Поліщук. 4 - те вид., стер. Суми: Університетська книга, 2019. 352 с.
45. Помиткіна Л.В., Полухіна М.П. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С.Костюка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2015. Том. Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 27. С.482-492.*
46. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
47. Пророк Н.В. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купреєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с.
48. Пророк Н.В., Тиндик Я.М., Полякова В.І. Війна і діти: деякі психологічні особливості молодших школярів, які відвідують школу в умовах воєнного стану. *Вікова та педагогічна психологія. Габітус. Випуск 47. 2023. С.1-6.*
49. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення. *Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). Київ: НУБІП України, 2023. 87 с.*
50. Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану/<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2022/08/20/01/Dodatok.1.psykholohichni.aspekty.orhanizatsiyi.osvitnoho.protsesu.v.umovakh.voyennoho-pislyavoyennoho.stanu.20.08.2022.pdf>

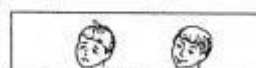
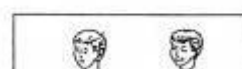
51. Рибалка В.В., Пророк Н.В. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла, Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : 2015. 232 с.
52. Ройз С., Булавінова К.; Побережна Ю.; Дзюбенко Я./Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. Режим доступу: [/https://spilnoteka.org/wp-content/uploads/2023/06/mentalne-zdorovya-ditej-pid-chas-vijny_print.pdf](https://spilnoteka.org/wp-content/uploads/2023/06/mentalne-zdorovya-ditej-pid-chas-vijny_print.pdf)
53. Сергєєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 243–247.
54. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
55. Ставицька С.О., Отич Д.Д., Федоренко А.Ф. Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства. *Матеріали IV науково-практичної конференції з міжнародною участю (21 травня 2020 року, м. Київ)*. [За ред. д.п.н., проф. Ставицької С. О. ї, к.п.н., доц. Д.Д. Отич, к.п.н., доц. А. Ф. Федоренко]. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020. 232 с.
56. Сторож В. В. Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна психодіагностика»: метод. реком. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 32 с.
57. Танцювальна терапія як засіб корекції тривожності у дітей. URL: <https://ua.waykun.com/articles/stattja-z-psihologii-po-temi-tancjuvalnaterapija.php>
58. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: ВАНО, 2018. 200 с.
59. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації: методичнопрактич. посіб. / упоряд. А. Шаш. Чернігів, 2013. 46 с.
60. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій / І.М. Ушакова. Х.: НУЦЗУ, 2016. 123 с.

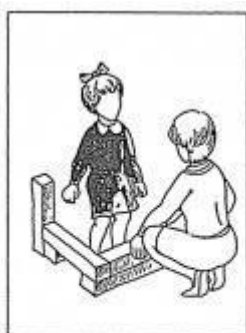
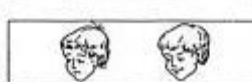
61. Філоненко В., Касілова А., Дзякова А. Урок для 1-4 класів щодо безпечної поведінки у час війни. Режим доступу: [/https://stop-sexting.in.ua/adult/wp-content/uploads/2023/08/1-4-klas.pdf](https://stop-sexting.in.ua/adult/wp-content/uploads/2023/08/1-4-klas.pdf)
62. Халько М.С. Емпіричне дослідження переживання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Боярки, 2019 р., № 1, Т. 2. С. 1-5.
63. Хом'як А. О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів [Електронний ресурс]. *Андрагогічний вісник*. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І.Франка, 2019. Вип. 10. 170 с. С. 158-164 URL: http://library.zu.edu.ua/andragogichniyi_visnyk.html
64. Циганенко Г.В. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей. Друге видання: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. [авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] за наук. ред. Г. В. Циганенко. Дніпро: Середняк Т.К., 2019, 96 с.
65. Яценко Т.С. Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко: колективна монографія / за заг. ред. акад. Т. С. Яценко. Дніпро: Інновація, 2019. 350 с.

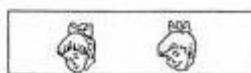
ДОДАТКИ

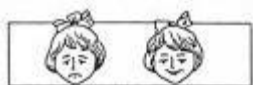
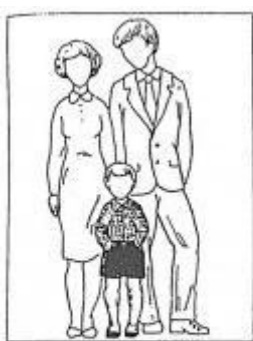
Додаток А

Тест тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен)









Додаток Б**Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)**

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, цене так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4

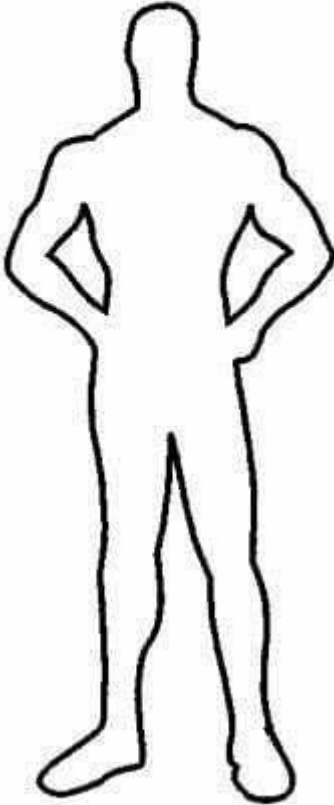
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4
-----	--	---	---	---	---

*Додаток В***Методика «Чарівна країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Д. Фролов)**

Прізвище ім'я _____

Дата _____

Чарівна країна почуттів

Будиночки	Мешканці	Карта
	Радість	
	Задоволення	
	Страх	
	Провина	
	Образа	
	Смуток	
	Злість	
	Цікавість	

Додаток Г

Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса)

Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?

20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдасться бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось заплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Додаток Д

Таблиця 1.

Рівень ситуативної та особистісної тривожності за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна.

№	Ім'я	Стать	Рівень реактивної Тривожності	Рівень особистісної Тривожності
1	Ірина	Жін.	низький	Високий
2	Єлізавета	Жін.	Помірний	Помірний
3	Іван	Чол.	Низький	Помірний
4	Поліна	Жін.	Низький	Високий
5	Дарина	Жін.	низький	Помірний
6	Наталя	Жін.	помірний	Низький
7	Ростіслав	Чол.	Помірний	Помірний
8	Дмитрій	Чол.	Низький	Високий

Додаток Е

Таблиця 2.

Рівень тривожності за методикою «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл,
М.Дорки, В.Амен

№	Малюнок	Сумне обличчя %	Веселе обличчя %
1	гра з молодшими дітьми	17	83
2	дитина і мати з немовлям	8	92
3	об'єкт агресії	100	0
4	одягання	8	92
5	гра з старшими дітьми	25	75
6	укладання спати на самоті	42	58
7	вмивання	17	83
8	Догана	92	8
9	Ігнорування	58	42
10	Агресивність	92	8
11	збирання іграшок	50	50
12	Ізоляція	58	42
13	дитина з батьками	8	92
14	їжа на одинці	25	75

Додаток Є

Таблиця 3.

«Чарівна країна почуттів» (Авторська - Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнєєва,
Д. Фролов)

№ Учня	Вибір коліру								Кол-во Балів
1	жовт.	фіол.	чорн.	корич.	помар.	зел.	темн. зелений	світло зелений	0
2	зел.	черв.	чорн.	голуб.	жовт.	фіол.	блакит.	сірий	4
3	жовт.	блакит.	фіол.	зел.	блакит.	фіол.	синій	ліловий	1
4	жовт.	жовт. блак.	помар.	лілов.	Синій	черв.	красн.	синій	0
5	жовт.	роз.	чорн.	фіол.	блак.	синій	черв.	помар.	2
6	жовт.	роз.	фіол.	черв.	Синій	блак.	черв.	зел.	2

Додаток Ж

Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса)

Протокол

Групової психологічної діагностики

Дата проведення: 15.04.24

Мета діагностики: встановити рівень особистісної тривожності, наявність та вираження страхів, виявити зміни в емоційно-афективній сфері дитини молодшого шкільного віку.

Діагностичний інструментарій: методика вивчення шкільної тривожності Філіпса.

Обстежено осіб: 8, у тому числі хлопчиків - 3, дівчаток - 5, вік 8-9 років.

Результати діагностики:

	Усього	%	хлопчики	%	Дівчата	%
Висока загальна тривожність	Проблеми і страхи у відносинах з вчителями, Переживання соціального стресу	10	Так	3	Так	7
Підвищена загальна тривожність	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	25	Так	10	Так	15
Низька тривожність	Низька фізіологічна опірність стресу,	65	так	35	так	30

	Фрустрація потреби в досягненні успіху, Страх самовираження					
--	--	--	--	--	--	--

Заняття 1 «Мій настрій»

Актуальність:

Актуальність обумовлена тим, що сам по собі страх здатний надавати негативний вплив на розвиток різних сфер особистості дитини.

Мета:

- профілактика і корекція страхів, зниження рівня тривожності у дітей;
- повернення дітям відчуття впевненості у собі;
- розвиток емоційно-вольової сфери.

Завдання:

1. Знизити особистісну тривожність.
2. Подолати почуття страху.
4. Підвищити впевненість у собі.

Цільова група:

Заняття розраховані на дітей молодшого шкільного віку, які мають підвищений рівень тривожності та страху.

Тривалість заняття: 45 хвилин.

Матеріали: м'ячик, пов'язка для очей, музичне супроводження.

Вступна частина

Привітання. Вправа «Кулька щастя»

Мета: створити позитивну атмосферу; зняти психоемоційне напруження; допомогти дітям усвідомити свій емоційний стан.

Психолог: Тремо долоні одна об одну, щоб відчуті тепло. Розводимо ручки на невелику відстань. Відчуваємо тепло? Усе своє тепло, доброту своїх сердець вкладаємо в уявну кульку. Продовжуємо її ліпити ручками, а тепер разом з усмішкою відправляємо усім присутнім!

Основна частина

Гра «Спіймати лева»

Мета: розслабитися.

Хід вправи: Учні стають колом. Ведучий разом з дітьми промовляє слова віршика, кожен рядок якого супроводжується відповідними рухами.

- Ми йдемо полювати на лева. (Впевнено йдемо по колу).
- Не боїмося ми нічого! (Відоображаємо активним розмахуванням рук).
- Ой, а це що? (Зупиняємося).
- Болото! Чав! Чав! Чав! (Імітуємо обережний хід, високо піднімаючи коліна)
- Ой, а це що?
- Річка! Буль! Буль! Буль! (Робимо плавальні рухи руками)
- Ой, а це що?
- Поле! Топ! Топ! Топ! (Тупаємо ногами)
- Ой, а це що?
- Це дорога навіпростець! (Упевнено йдемо)
- Ой, а це хто? Такий великий! (Показуємо) Такий пухнастий! (Рухи-погладжування)
- Ой, та це ж лев! (Показуємо, як злякалися)
- Побігли додому! Через поле! Топ! Топ! Топ!
- Через річку! Буль! Буль! Буль!
- Через болото! Чав! Чав! Чав!
- Прибігли додому! Сховалися! (Присіли)
- Які ми молодці! (Погладжуємо себе по голові)
- Які ми хоробрі! (Легенько стукаємо кулачком по грудях)
- Ми нічого не боїмося! (Заперечливо похитуємо вказівним пальчиком).

Гра «Проводник»

Мета: розвивати почуття відповідальності за іншу людину, довірливе ставлення одне до одного.

Хід гри: Виконується в парах. Спочатку один гравець водить іншого з пов'язкою на очах, відчуває при цьому почуття відповідальності за його благополуччя. Потім діти міняються ролями.

Обговорення:

Як вам було у ролі проводників?

Як ви почувалися у ролі з заплученими очима ?

У якій ролі було легше?

Вправа «Стривожений їжачок»

Хід роботи: Один учасник зображує переляканого їжачка, згорнутого в клубок. Завдання іншого – намагатися відповідними жестами, словами встановити контакт з «їжачком», заспокоїти його і заслужити його довіру, щоб він розвернувся. Дітям дається наступна інструкція:

«Хто з вас бачив справжнього їжачка? Ви знаєте, що робить їжачок, коли його лякає лисиця, чи собака, яка несподівано з'явилася? Один з вас буде зараз їжачком, який сильно злякався собаки. Інші по черзі будуть підходити і заспокоювати їжачка. Хто з вас хотів би бути їжачком? Їжачок, скрутиться калачиком.

Уяви собі, що ти ще дуже маленький їжачок і тебе налякав гучний гавкіт собаки. А коли собака ще й тикнулася в тебе носом, щоб обнюхати , тобі стало зовсім страшно. Тому ти згорнувся в міцний клубочок, щоб захистити свій носик і живіт. До тебе на допомогу прийде хлопчик чи дівчинка, але ти недовірливий, тому що ти ще не знаєш, хто такі люди і чого від них можна чекати. Хто хоче заспокоїти їжачка? Підійди до їжака, тихенько поговори з ним. Скажи йому, що на його місці ти б теж злякався. Можеш його погладити. Якщо ти будеш обережний, їжачок тебе не вколе. Спробуй показати їжакові, що ти до нього дуже добре ставишся, не тільки словами, але й жестами, мімікою, дотиками. Заспокой його – і ти побачиш, що він розслабився і розкрився ».

Потім їжачком стають інші учасники групи.

Обговорення:

Що ви відчували, коли були їжачками? А коли були людьми? Як намагалися встановити контакт, викликати довіру їжачка? Що було найважчим? Що допомогло? У яких ситуаціях ви ведете себе подібно до їжачка? Що вам допомагає встановити контакт в реальних ситуаціях?»

Заклучна частина

Рефлексія

Що найбільше сподобалося?

Що здалося особливо важким?

Танець. Діти збираються у коло і танцюють, виконуючи вільні рухи під веселе музичне супроводження.

Заняття 2 «В країні казок»

Мета: підвищити активність дітей; знизити рівень тривожності; розвивати довільність і самоконтроль.

Тривалість заняття: 45 хв.

Матеріали: макет казки у вигляді лісу, іграшкові тварини.

Хід заняття

Вступна частина

Вправа «Сонячні промінчики»

Мета: збереження позитивної установки.

Хід вправи: Діти стають в коло і витягують руки вперед, утворюючи сонячні промінчики. Потім вони підходять ближче і торкаються руками один одного. Так вони стоять кілька секунд, відчуваючи тепло кожного промінчика.

Основна частина

Казка «Подорож у чарівний ліс»

Мета: дати дітям можливість заспокоїтися і відчути себе далекими від повсякденних турбот; розслабитися і зануритися у світ фантазій.

Хід гри: Діти зручно влаштовуються на своїх місцях, закривають очі і роблять три глибокі вдихи. З кожним вдихом вони все більше розслабляються відновлюючи внутрішню рівновагу.

Психолог звертається до дітей як до однієї дитини: «Уяви, що ти йдеш лісом, де ростуть прекрасні дерева і кущі. Ліс наповнений різноманітними кольорами... На узліссі ти бачиш маленьку галявинку, на якій стоїть лавка з білого каменю. Ти можеш посидіти на ній.

Які звуки ти чуєш? Які запахи відчуваєш? Яке тут повітря? Можливо, воно прохолодне і пахне мохом і вологою лісового ґрунту? Можливо, вітер доносить аромат хвойних дерев? Ти чуєш, як співають птахи, які сидять на гілках або пролітають над тобою в небі? ..

Уявіть, що в цьому чарівному лісі живуть маленькі тваринки, які вміють розмовляти: їжачки, лисички, ведмедики, мишенята та вовченята. Вони готові вам допомогти. Ви можете викликати їх. Можливо, вони відкриють вам таємницю, допоможуть вирішити загадку або просто розвеселять вас. Спробуйте подружитись з цими тваринками з лісу ... » (2-3 хвилини.)

«Як ви себе тепер відчуваєш? Чи здивували вас чимось лісові чарівні тваринки? Скажіть їм: «До побачення!», адже вам доведеться ще повертатися через чарівний ліс. По дорозі уважно дивиться навколо і насолоджуйтесь спокоєм лісу. Якщо тваринки дали вам якусь пораду, візьміть її з собою, щоб пізніше подумати над нею ... » (1 хвилина.)

«Ви повернулися з подорожі з чарівного лісу. Потягніться і зробить три глибокі вдихи. Відкрийте очі і відчуйте себе свіжим і оновленим».

Обговорення:

Чи сподобалася вам ця «подорож»?

Які лісові тваринки вам зустрілися?

Що вони сказали?

Заклучна частина

Рефлексія

Вправа «Обійми»

Мета: зберегти позитивний настрій.

Хід вправи: Діти дякують один одному за спільну роботу і подорож, виконують вправу: їм потрібно обійняти один одного і сказати приємні слова прощання.

Заняття 3 « У світі фантазій»

Мета: допомоги дітям усвідомити свій емоційний стан; знизити психоемоційне напруження; розвивати вміння відчувати настрій і розвивати уяву.

Тривалість заняття: 45 хв.

Матеріали: кольорові гумки, аркуші паперу формату А4, фарби, губки та прищіпки, клей та підсушене кольорове листя з дерев, кольорові олівці.

Хід заняття

Вступна частина

Привітання

Вправа «Райдужні долоньки». Діти беруть кольорові гумки і одягають на пальці. На кожен палець по одному кольору по декілька гумок. Вправа на швидкість і концентрацію уваги, з елементами сенсорного розвитку. Той, хто швидше одягне пальці у гумки, переможець.

Основна частина

Вправа «Загадковий малюнок»

Хід гри: діти отримують фарби і папір, губку м'яку на прищіпці. Кожній дитині пропонується підібрати фарбу, що відповідає її настрою і намалювати рослинку, тваринку чи явище природи, чи якийсь предмет актуальний настрою дитини. На роботу відводиться 10-15 хв. Після чого діти по колу представляють свої роботи.

Обговорення:

Які почуття виникли під час виконання вправи?

Чому саме цей колір та зображення?

Чи задоволений (на) ти своєю роботою?

Вправа «Створи осінній настрій». Діти за допомогою клею та різнокольорового сушеного листа створюють аплікацію на аркуші паперу, використовуючи свою уяву у творчості.

Заключна частина**Рефлексія**

Що на занятті було для вас самим цікавим?

Що сподобалося, а що – ні? Чому?

Ритуал прощання**Вправа «Коло підтримки»**

Мета: закріпити позитивне налаштування дітей на майбутнє.

Хід вправи: Ведучий повідомляє дітям, що заняття підійшли до кінця. Пропонує стати у коло, обійнятися і подякувати один одному за підтримку. Доречно зробити фотографію на пам'ять.