

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	8
1.1. Поняття «тривожність» та характеристика психічного стану дітей, яким вона властива .....	8
1.2. Причини тривожності у дітей молодшого шкільного віку .....	14
Висновок до розділу I .....	20
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b> .....	22
2.1. Методики встановлення рівня прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку .....	22
2.2. Результати прояву рівня тривожності у молодших школярів .....	30
Висновок до розділу II .....	32
<b>РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ</b> .....	34
3.1. Основні психологічні засоби для подолання тривожності молодших школярів .....	34
3.2. Практичний приклад роботи з використанням психологічних засобів з тривожними дітьми в психологічних консультаціях. ....	43
3.3. Рекомендації для батьків і вчителів щодо підтримки дітей, що страждають від тривожності.....	51
Висновок до розділу III.....	55
<b>РОЗДІЛ VI. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ</b> .....	56

4.1. Охорона праці в роботі практичного психолога.....	56
4.2. Безпека життєдіяльності молодших школярів в надзвичайних ситуаціях ..	60
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>64</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>66</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>71</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній день існує безліч факторів, які негативно впливають на психічний стан і породжують тривожність у дітей молодшого шкільного віку.

Вже більше ста років тому видатні психологи, такі як Е. Еріксон, З. Фрейд, А. Прихожан, О. Захаров, Дж. Тейлор та інші почали досліджувати особливості тривожності, які виявляються у дітей.

Період навчання в школі є важливою частиною життя дітей, адже в них починається утворення глибинних характеристик та розкриття їхніх здібностей. Тому в цей час потрібно утворити злагоджені відносини в школі й сім'ї та сприяти запобіганню утворення тривожності. Причин тривожності на такому етапі є безліч: адаптація до нового середовища, взаємодія з однолітками та вчителями, оцінка їхніх знань та можливостей і багато інших. Через те в учня можна спостерігати високий рівень переживань та негативний психічний стан.

Вразливість до зовнішніх впливів, залежність від думок оточуючих, тяжка адаптація до нового місця, обмежені здібності до свідомого контролю над своїми розумовими та емоційними процесами, все це психологічні особливості, які характерні дітям молодшого шкільного віку та впливають на рівень їхньої тривожності.

Багатьом дітям з психічними розладами притаманний високий рівень тривожності, переживання, невпевненість у своїх силах, низька самооцінка та прояв страху та тривоги, іноді депресія. Тому, таким дітям потрібна допомога психолога.

Своєчасна діагностична робота та підбір дієвих психологічних засобів для подолання тривожності допоможуть позитивно вплинути на психологічний стан дітей.

З огляду на актуальність, тему магістерської роботи вибрано таку: «Психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку».

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

**Для досягнення мети дослідження поставлено виконання наступних завдань:**

1. Дослідити тривожність та причини виникнення її у дітей молодшого шкільного віку.
2. Здійснити діагностику рівня тривожності у дітей.
3. Апробувати психологічні засоби для зменшення тривожності молодших школярів.
4. Провести оцінку ефективності впливу застосованих психологічних засобів та розробити практичні рекомендації для вчителів та батьків щодо подолання тривожності.

**Об'єкт дослідження** – тривожність у дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – психологічні засоби, які спрямовані на подолання тривожності молодших школярів.

**Місце проведення дослідження:** Тернопільська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №13 імені Андрія Юркевича Тернопільської міської ради Тернопільської області.

**Методи дослідження:** аналіз та синтез, порівняння й узагальнення теоретичних даних, спостереження, проведення діагностичного обстеження (тестування, анкетування, бесіди) та обробка їх результатів.

Для підбору психологічних засобів подолання тривожності у молодших школярів, було використано такі психодіагностичні методики: а) «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна; б) «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен; в «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва.

Взято участь у Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень. Випуск 24». В рамках участі було

опубліковано тези доповіді на тему: «Дослідження тривожності та психологічні засоби подолання її у дітей молодшого шкільного віку»

**Наукова новизна** виявляється у вдосконаленні знань про тривожність школярів та розкриття результативності психологічних засобів її подолання.

**Практичне значення** даної роботи полягає у використанні та перевірці ефективності психологічних засобів щодо подолання тривожності у дітей.

**Структура та обсяг роботи:** магістерська робота складається з вступу, чотирьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

## 1.1. Поняття «тривожність» та характеристика психічного стану дітей, яким вона властива

Тривожність – це стан емоційного дискомфорту, пов'язаний з очікуванням неприємностей, з передчуттям загрозової ситуації, стале особистісне утворення [38, с. 152].

Як зазначив Е. Еріксон : тривожність – це центральна проблема сучасної цивілізації [37, с. 228].

Розподіляють тривожність як емоційний стан (ситуативна тривожність) і особливість особистості або темпераменту (стабільну властивість). Вплив тривожності (як ситуативної, так і стійкої) на діяльність широко вивчалася в «школі навчання», яка була представлена видатними науковцями К. В. Спенном та Дж. Тейлором, авторами дуже поширеної школи вчення про тривожність .

Цікава позиція З. Фрейда щодо проблеми основних форм тривожності. Він виділяв три основні форми тривожності:

1. реальну – на небезпеку у зовнішньому світі;
2. невротичну – на небезпеку, яку не можна виявити, вона є невідомою;
3. моральну – тривожність совісті [25, с. 133].

Аналіз невротичної тривожності дав змогу З. Фрейду виділити дві її головні відмінності від реальної (об'єктивної) тривожності. Відмінність невротичної тривожності від об'єктивної полягає в тому, що «небезпека є внутрішньою, а не зовнішньою, і в тому, що вона свідомо не визнається». Головне джерело невротичної тривожності – страх потенційної шкоди, який спричиняє визволення нахилів .

На думку вченого невротична тривожність може існувати в трьох формах:  
– по-перше, це готовність у вигляді тривоги, яку тривожна людина носить всюди за собою і може перейти в страх очікування.

– по-друге, це фобічна реакції, які характеризуються дуже сильною реакцією на деякі об'єкти та ситуації – страхи висоти, темряви, спілкування.

– по-третє, це страхи, які виникають при істеріях та тяжких неврозах; вони характеризуються повною відсутністю зв'язку з будь-якою зовнішньою небезпекою [7, с. 60].

Для правильного трактування поняття «тривожність» слід диференціювати його від поняття «страх». Тривожність на відміну від страху не завжди негативне відчуття, бо вона може існувати у вигляді радісного хвилювання, хвилюючого очікування. Об'єднуючим початком для страху і тривоги є почуття неспокою. Воно проявляється у тому, що дитина ніяковіє, коли її питають, не знаходить потрібних слів для відповіді на питання, говорить із зупинками, або зовсім мовчить. З'являються психофізіологічні розлади: серце щемить, пульс прискорюється, долоні стають вологими, відмічається підвищення артеріального тиску. Такі симптоми говорять про перенапругу психофізіологічних та психічних функцій організму.

Все, що сьогодні ми відносимо до явищ тривожності і страху, раніше обговорювалось під загальним терміном «страх», тому що і тривожність, і страх – емоційні реакції, які виникли на основі умовного рефлексу. На сьогоднішній час ми розглядаємо страх як реакцію на конкретну, реально існуючу небезпеку, а тривожність – як хвилювання перед невизначеною загрозою, частіше уявного характеру.

Деякий рівень тривожності у нормі властивий усім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як сталого утворення свідчить про порушення в особистому розвитку; цей стан заважає нормальній діяльності, повноцінному спілкуванню. Тривога сприяє успішній діяльності у відносно нескладних для людини ситуаціях і заважає, навіть веде до повної дезорганізації діяльності в складних ситуаціях.

До причин появи тривожності, спираючись на сучасний підхід до цієї проблеми, відносять стійкі форми тривожності. Вони бувають психодинамічні, тобто залежать від властивостей темпераменту, та тривожність очікувань в

соціальному спілкуванні. Причинами психодинамічної тривожності є особливості нервової та ендокринної системи, а саме слабкість нервових процесів [33, с. 73-74].

Одним з суттєвих питань, яке важливе для розуміння причин тривожності, є проблема локалізації її джерела. На сучасному етапі виділяють дві групи джерел стійкої тривожності:

1. зовнішні джерела:

- довготривала стресова ситуація;
- багаторазове повторення стресової ситуації.

Довготривала і багаторазова дія стресових ситуацій при оцінці розглядається як головне джерело невротичних ситуацій, у тому числі і тривожності.

– посттравматичний стрес: аварії, природні катаклізми, хірургічні операції, хвороби, конфлікти між батьками, суворе відношення батьків до дітей. Загальна тривожність є одним з центральних компонентів «посттравматичного синдрому».

2. внутрішні джерела:

- психологічні особливості;
- психофізіологічні особливості.

Тривожність з'являється тоді, коли оцінка зовнішньої загрози об'єднується з уявою про неможливість знайти необхідні засоби для її подолання.

Велика кількість дітей переживають стресові ситуації, але не в усіх розвиваються невротичні симптоми, в тому числі і тривожність.

Поява тривожності, по-перше, залежить від особистісних особливостей дитини, умов життя та виховання; по-друге, присутності в момент стресу батьків, або інших людей, які змогли б надати дитині підтримку та допомогу.

Є дані, коли на підвищення стресового стану дитини впливає несприятливе екологічне середовище. Вплив зовнішніх та внутрішніх факторів



на розвиток тривожності демонструють результати досліджень, які проводилися в Україні у зв'язку з Чорнобильською катастрофою. Отримані дані свідчили, що тривожність населення заражених районів зв'язана перш за все з інформаційною невизначеністю, протиріччям даних. Все це, по-перше, свідчить, що джерелом тривожності в даному випадку є невизначеність самої життєвої ситуації, її неоднозначність, ступінь та характер інформації про неї, а також можливих наслідків. По-друге, вказує на особистісні особливості людей, які її пережили [17; 21].

Прояв тривожності поділяється на два види: мобілізуючий та демобілізуючий. Мобілізуючий – проявляється в підвищеній активності, яка може переходити в агресію; демобілізуючий – проявляється в заціпенінні, в раптовій втраті зацікавленості, в апатії, особливо яскраво це проявляється при стійкій тривожності.

У літературі виявляють наступні категорії тривожності [9] :

I. Відкрита – проявляється в поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги:

а) гостра тривожність, яка не регулюється або слабо регулюється, самостійно здолати її не можливо;

б) регулююча тривожність, при якій діти самостійно виробляють способи для подолання цієї тривожності;

с) культивує або «магічна» тривожність, при якій усвідомлюється та переживається цінна для особистості якість, яка дозволяє отримати бажане.

II. Прихована тривожність – проявляється надмірним спокоєм, нечутливістю до реально існуючого дискомфорту або його ігнорування, чи реалізується побічним шляхом через специфічні способи поведінки.

Обговорюючи форми тривожності, необхідно торкнутися і проблеми замаскованої тривожності. Виділяють такі види цієї тривожності:

1. агресивно-тривожний;
2. залежно-тривожний.

Агресивно-тривожний тип поведінки зустрічається при відкритих і закритих формах тривожності, являє собою яскравий прояв почуття загрози, суміш агресії та тривоги.

Залежно-тривожний тип частіше зустрічається при відкритих формах тривожності, являє собою надмірну слухняність або надмірну непокірність, яка переходить до підвищеної турботи, уваги до інших людей, в тяжких випадках переходить в стан самозречення.

Всі ці форми, типи, категорії розглядалися нами детально для того, щоб успішніше проводити роботу щодо подолання тривожності.

Вплив тривожності на діяльність розглядався багатьма психологами. Вони прийшли до висновку, що тривожність сприяє діяльності в достатньо простих для індивіда ситуаціях та заважає – в складних, при цьому велике значення має вихідний рівень тривожності. Складність ситуації може проявлятися у вигляді ускладнення завдання, умов ситуації (її значимість для індивіда, включенням оціночного компоненту). Але мобілізуюча функція тривожності характерна в основному для дітей середнього та старшого шкільного віку. А для дошкільного та молодшого шкільного віку мобілізуюча функція тривожності негативно впливає на діяльність та розвиток особистості.

Дуже цікаві дані між уявленнями тривожних дітей дошкільного і шкільного віку отримані А.М. Прихожан. У школі тривожні діти часто досягають високих результатів та оцінюються педагогами як відповідальні та встигаючі учні, але й у них бувають емоційні зриви на фоні перенапруги, а у дітей з ослабленим здоров'ям виникає, як наслідок вегето-судинна дистонія. Інша картина постає серед дошкільників. Вихователі дитячих садків, не дивлячись на відносну успішність цих дітей на заняттях, характеризували тривожних дітей як дуже невпевнених, сором'язливих, скутих [33, с. 72-73].

Різним є вплив тривожності на поведінку дітей різного віку. А.М. Прихожан були виявлені наступні симптоми тривожності для різного віку дітей. Для дітей 6-7 років найбільш характерними симптомами є:

– порушення сну,

- соматичні скарги (часті позиви сечовипускання, пульсація в скронях, головний біль),
- нестерпність очікування.

Для дітей 11-12 років найбільш характерними симптомами є:

- фізіологічні (прискорення серцебиття, утруднення дихання),
- почуття самотності.

Для дітей 14-15 років характерні такі симптоми:

- підвищення ритму серцебиття,
- порушення сну,
- хвилювання перед можливою невдачею,
- почуття провини,
- почуття власної неповноцінності.

Ці дані дають уяву про підвищення уваги дітей цього віку до своїх внутрішніх відчуттів.

О.І. Захаров вважає, що тривожність, в основі якої лежать хворобливо-загострені (невротичні) страхи, властива емоційно-чутливим та вразливим дітям [9]. Тривога, що почалася в дитинстві потім розвинулась далі. Поступово стан тривожності охоплює діяльність мислення, почуття, волю. Особистість, яка сформована при таких умовах, робиться тривожною надовго, якщо на допомогу не прийде психологічне лікування.

Підводячи підсумки можна побачити, що стійка тривожність негативно впливає на розвиток особистості. Якщо при проведенні корекційної роботи вдасться здолати тривожний стан, то це не тільки сприятливо вплине на діяльність дітей, на їх подальшу адаптацію до нових умов, але й зробить їх більш вільними, розкутими, творчими.

## 1.2. Причини тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Підвищена тривожність у дітей молодшого шкільного віку, яка заважає досягти мети в освітньому процесі, може виникати внаслідок індивідуальних особливостей дитини або ж факторів обставин чи оточення.

Причина, яка найменше може спричинити тривожність дитину у школі це – оформлення шкільної кімнати. Тому для мінімізації цієї причини школа намагається дотримуватися порад НУШ. Наприклад, колір кімнати має бути спокійним на теплим та містити кілька яскравих акцентів, також в кімнаті можуть міститися різні куточки де дитина може поділитися своїм настроєм, емоціями, порелаксувати та знайти певні матеріали для навчання, якщо загубив чи забув взяти вдома, загалом учень тоді отримає спокійну атмосферу [24].

Виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку може бути пов'язане з навчальним навантаженням, роботами, які оцінюють знання учнів, несприятливою атмосферою з вчителями, з новим шкільним колективом, неспроможністю впоратися з навчальними предметами, високими очікуваннями від батьків.

Навчальні навантаження зумовлені побудовою навчального року, адже після шести – семи тижнів у дітей розпочинається зниження працездатності та починається розвиток тривожності, тому для відновлення стану дітей надається тиждень-два перерви.

Також на перенавантаження впливає і перенасичений графік впродовж дня. Вчені вважають ,що з 10 по 12 годину у дітей молодшого шкільного віку найвища розумова діяльність. Отже, предмети з вищою розумовою напруженістю повинні відбуватися на другому, третьому та четвертому уроках. Різна розумова діяльність дітей у певні дні тижня ,наприклад, вона низька у понеділок та у п'ятницю, тому найбільший обсяг предметів з великою напруженістю повинен бути розділений на середину тижня. Рекомендовано контрольні роботи та вивчення нового матеріалу проводити посередині тижні на другому – четвертому уроках. Потрібно намагатися не ставити в один день

уроки, які потребують значного витрату часу на виконання домашнього завдання. Щоб дитина відновила свої сили їй потрібен один день без шкільних завдань. Адже, було досліджено, що виявляється високий рівень тривожності у дітей, які одержують домашнє завдання на вихідні.

Перенавантаження виникає через тривалість уроку. Діти за перші 30 хвилин уроку відволікаються набагато менше, ніж за останні 10-15 хвилин. Найбільша кількість відволікання припадає на 5-10 хвилин до кінця уроку, тоді ж зростає рівень тривожності [11].

Роботи, які оцінюють знання учнів впливають на психологічний стан дитини, адже перевірка знань відноситься до дискомфортних ситуацій. Учень хоче отримати хороший результат від докладених на підготовку сил, бути кращим у очах батьків, вчителів та однолітків, отримати повагу авторитете від них, все це притаманне емоційно – напруженому характеру в оціночній роботі, що підсилюється тим, що тривожність тісно пов'язана з пошуком соціального схвалення.

Деякі діти бояться відповідати на уроці, часто це пов'язано з сором'язливістю, з відсутніми навичками спілкування, надмірною мотивацією, що вказує на суперечність самооцінки та вже сформовану тривожність у школі.

Найбільше тривожності діти молодшого шкільного віку отримують під час написання контрольних чи самостійних робіт, адже тоді тривожність виявляється у неточно визначеному уявленні результатів своєї роботи.

Негативний вплив під час оцінювання найбільше стосується дітей у яких тривожність є характерною рисою. Під час написання оціночних робіт, які потрібно здавати письмово таким дітям простіше. Тому що, в цій ситуації відсутні чинники, які впливають на тривожність, це відповідь біля дошки чи з місця та взаємодія з вчителем.

Однак тривога під час оцінюваних робіт може виникати і у дітей у яких тривожність не є характерною рисою. Вона зумовлена ситуаційними чинниками, але може бути дуже інтенсивною, що перешкоджає діяльності учня,

не дає проявити себе на оцінюванні з кращої сторони та ускладнює виклад матеріалу, що вивчений бездоганно.

Знайомство з новим шкільним колективом є потужним фактором, під час якої відбувається стан підвищеної напруги, адже потрібно встановлювати нові взаємозв'язки з однолітками. Тому, коли дитина змінює школу чи колектив це призводить до тривожності. Хороші стосунки з однокласниками є найголовнішим компонентом для бажання дитини ходити у школу. Також, часто діти відмовляються йти у школу через цькування однокласниками, відсутність друзів, конфлікти і тд. Також погані стосунки створюються з дитиною, коли однолітки вважають, що його поведінка «ненормальна», адже, він заважає на уроці, ні з ким не спілкується, непристойно спілкується з вчителями та однолітками, вважає себе кращим за всіх інших, доносить на інших [27, с. 257].

Несприятлива атмосфера з вчителями є причиною тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Адже, тривожність може бути викликана тим ,що вчитель ставиться до дитини по іншому через погану поведінку під час уроку. Наслідком шкільної тривожності є незібраність, недисциплінованість дитини на уроці і коли вчитель постійно проявляє антипатію до учня, це призводить до її збільшення, зумовлюючи цим такі форми поведінки.

Так само, завищенні вимоги вчителя до учня сприяють появі тривожності, а саме, коли ці вимоги не відповідають віковим особливостям дітей. Деякі вчителі вважають що тривожність у дітей це є позитивна риса характеру, тому що, вони переконані, що така дитина старанна і відповідальна до навчання та намагаються збільшити емоційну напруженість в освітньому процесі, але усе-таки це призводить до іншої дії.

Тривожність може виникати від стилю взаємодії вчителя з учнями. Наприклад, коли вчитель ображає дітей, користується фізичним насиллям у класі, використовує «унікальний стиль правління» у педагогічній діяльності. Головними ознаками такого стилю є однакова вимогливість до учнів з різним рівнем засвоєння знань, строгий до дисципліни, під час обговорення помилок у

роботі переходить до оцінки індивідуальності учня. Через те, результатом такого стилю роботи є побоювання зробити помилку у своїй роботі, відповіді та відсутність у дитини бажання відповідати з місця чи біля дошки.

А також, створює у дитини внутрішній конфлікт висока очікуваність батьків щодо успішності дитини, що призводить до утворення або ж фіксації тривожності. Чим вищих результати у навчанні очікують батьки від своєї дитини, тим більше виявляється тривожність. Батьки вимагають високих оцінок від дитини, адже вважають чим вища оцінка у дитини тим кращий показник успішності у неї. На даний час , багато людей поділяють думку, що оцінки не відповідають знанням. Вчитель під час оцінювання знань, ставить оцінку надаючи перевагу його відноsinам до дитини, а не самим знанням учня. Тому, якщо учень отримав кращий результат у навчальній діяльності, ніж він колись мав, то вчитель стереотипно продовжує оцінювати учня за його попереднім рівнем. В такі моменти, учень не отримує ні вищої оцінки, ні мотивації наступного разу працювати краще. Іноді, ще й не розповідає батькам про такі випадки і вони не можуть надати його підтримку [2, с. 19].

Причин через які у дитини виникає неспроможність впоратися з навчальними предметами є безліч. По-перше, навчальні програми містять ускладнення та не відповідають віковим чи розумовим особливостям учнів, тому в таких випадках, у дітей більше виражена тривожність. По-друге, учень може володіти низьким рівнем розвитку психічних процесів, педагогічна діяльність не відповідає вимогам НУШ, недостатньо кваліфікований вчитель, який проводить урок на якому подає матеріал та спілкується з учнями. По-третє, хронічна неуспішність , яка найбільше проявляється у дітей молодшого шкільного віку, і проявляється у вигляді тривожності , коли між сподіваннями дорослих та досягненнями дитини відбувається дисонанс.

Найбільш виражена тривожність у дітей у яких високий і низький рівень навчальної успішності. Ознака, яка притаманні дітям з середнім рівнем досягнень є емоційна витримка відносно дітей, які очікують отримати найвищі

результати у всіх досягненнях та з тими які не надіються отримати результати вищого рівня досягнень ніж мають [2, с.20].

Також, за даними дослідження з використанням шкали для визначення шкільної тривожності Фліпса можна зробити висновок про гендерну різницю тривожність. Результат такий, що в дівчат більш яскравіше виражена тривожність за восьма показниками, що проявляються у страху самовираження, в страху неспроможності відповідати очікуванням однолітків, батьків, вчителів та страх у взаєминах з вчителями. Хоча індекс тривожності проявляється на середньому рівні. Щодо страху не відповідати очікуванням інших людей у дівчат показник – 66,8%, а у хлопців – 33,2%. Підвищена тривожність у дівчат 66,4% та у хлопців 33,6% за причинами самовираження, страх під час перевірки знань, низький рівень боротьби зі стресом. Під час переживання соціального стресу у 33,4% дівчат спостерігається тривожність та в 77,6% тривожність здобуття успіху. В хлопців за такими причинами тривожність не проявлялася [6, с. 102].

Ми живемо в часи війни і саме діти найбільше відчують в цей час тривожність. Вони отримують стрес, коли чують розмови про повномасштабну війну, про обстріли шкіл, про можливість батьків долучитися до армії та коли бачать, як батьки скупляють багато продуктів та туалетний папір перетворюючи будинок на бункер. Також, проявляється тривога у школярів, через те, що батьки можуть втратити роботу, бо в країні економічні проблеми. Тому, «тяжкість психологічного стану залежить від того, чи була дитина в епіцентрі бойових дій, чи спостерігала за ними по телевізору, чи постраждала сама, чи постраждали її рідні та близькі» [40, с. 194].

Отже, неодмінно дітям молодшого шкільного віку характерна тривожність, адже є багато причин, які на неї впливають. Навчання матиме успіх, якщо дитина зможе правильно пережити тривожність через пригоди шкільного життя. Також, потрібно донести дітям, що не потрібно вважати, світ небезпечним. Тому потрібно використовувати різні психологічні засоби, щоб



навчити школярів або допомогти їм попереджати тривожність, адже вони повинні навчитися жити в світі з будь-якими недосконалостями.

## Висновок до розділу I

Проблема тривожності залишається актуальною для дослідження, адже з нею працювали багато дослідників, як вітчизняні так і закордоном. Тому поняття «тривожність» має безліч пояснень.

Аналізуючи зроблений вклад дослідників, можна сказати, що прояв тривожності поділяється на два види: мобілізуюча, яка проявляється в підвищеній активності і може переходити в агресію та демобілізуюча, яка проявляється в заціпенінні, в раптовій втраті зацікавленості, в апатії, особливо яскраво це проявляється при стійкій тривожності.

В літературі є два види тривожності: ситуативна та особистісна. Ситуативна тривожність – це тривожність, яка утворилася певною ситуацією та яка спричиняє тривогу. Особистісна тривожність – це тривожність, коли дитина перебуває в постійній тривозі та в переживаннях у різноманітних подіях, також вона спонукає у дітей утворення заниженої самооцінки, безнадійності та похмурості

Також, проявляються такі категорії тривожності, як відкрита – проявляється в поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги та прихована тривожність – проявляється надмірним спокоєм, нечутливістю до реально існуючого дискомфорту або його ігнорування, чи реалізується побічним шляхом через специфічні способи поведінки.

Тривожності дітей молодшого шкільного віку супроводжується занепокоєністю, тривогою та страхом, переважно тривога та страх нападають на дитину коли вона у безпеці і їй нічого не загрожує. Їм характерна вразливість, чутливість, недовірливість. Тому вони дуже чутливі коли їхні очікування не справджуються, тому в майбутньому відмовляються від тої діяльності, в якій набувають укладення. Висока тривожність перешкоджає дітям спілкуватися, взаємодіяти з однолітками, вчителями та батьками та іншими дорослими. Також тривога гальмує успішність дітей молодшого шкільного віку на уроці.

Вивчаючи дану тему та проходячи практику з молодшими школярами , можна зробити висновок, що до причин виникнення тривожності можна віднести навчальне навантаження, роботи, які оцінюють знання учнів, несприятливу атмосферу з вчителями, з новим шкільним колективом, неспроможність впоратися з навчальними предметами, високі очікування від батьків, ситуацію в країні.

Різним є вплив тривожності на поведінку дітей різного віку. Для школярів характерними симптомами є:

- порушення сну,
- соматичні скарги (часті позиви сечовипускання, пульсація в скронях, головний біль),
- нестерпність очікування.
- фізіологічні (прискорення серцебиття, утруднення дихання),
- почуття самотності.
- хвилювання перед можливою невдачею,
- почуття провини,
- почуття власної неповноцінності.

Важливо зазначити, що тривожність у дітей молодшого шкільного віку є не стійкою рисою характеру і може бути корегована за допомогою психолого-педагогічних заходів, якщо батьки та вчителі дотримуються рекомендацій фахівців у цій сфері.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

### 2.1. Методики встановлення рівня прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Завданням роботи на практиці з дітьми полягало у визначенні їх рівня тривожності для подальшого підбору психологічних засобів подолання тривожності у молодших школярів .

Дослідження складалося з кількох етапів [35, с. 102-103]:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі розглянула літературу, що стосувалася мого дослідження, результатом було складено протокол дослідження, підібрано психодіагностичні методики та вибрано групу об'єктів для досліджування.

2. Етап практичного дослідження. На етапі було проведено дослідження за вибраними психодіагностичними методиками: а) «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна; б) «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен; в) «Дерево-чоловічки» Л.А. Карпова; г) «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва.

3. Етап обробки результатів. Було проведено аналіз результатів дослідження, створено узагальнену таблицю та проведена інтерпретація результатів. Після використання психологічних засобів мала змогу порівняти результати до та після їх використання, та зробити висновок щодо їхньої ефективності.

В дослідженнях приймали участь хлопці та дівчата 1-4 класів Тернопільської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №13 імені Андрія Юркевича загалом 37 учнів з них 19 хлопчиків та 18 дівчат, віком 6-9 років.

Першим підходом для визначення тривожності дітей є спостереження за поведінкою учнів в ході якого можна виявити психофізичні особливості, що проявляються у спілкуванні з однокласниками чи відповіддю біля дошки. У такому підході у бланку потрібно фіксувати скільки з 8 особливостей присутні

у дитини : напруженість; смоктання пальця чи обкушування та гризіння нігтів; боязкість; сприйнятливість та надчутливість; блідність чи почервоніння через відповідь біля дошки чи з місця; труднощі говорити назагал; неспокій та велика жестикуляція; дуже тихі або голосні відповіді під час опитування. В результаті зафіксованих у бланку особливостей, можна зробити висновок, якщо в учня присутні 1-2 ознаки, це свідчить про низький рівень тривожності, 3-5 ознак-середній рівень тривожності, 6 і більше- високий рівень тривожності [22, с. 57].

Метою психодіагностики «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен є вивчення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Дана психодіагностика також оцінює внутрішнє ставлення учня, до конкретної події, за допомогою дослідження ми також можемо дізнатися про характер взаємодії з іншими людьми, вдома чи в школі. Матеріали, які потрібно для виконання дослідженнях: 14 малюнків, кожен з яких містить певну ситуацію з життя дитини, але які не містять намальованого обличчя. Для учнів жіночої статті використовуються картки з зображенням дівчинки, а для чоловічої статті – картки із зображенням хлопчика. Кожна картка унизу має обличчя дитини з посмішкою або ж сумне (Додаток А).

Діагностика проводиться з кожною дитиною індивідуально в усній формі. Бланк є особистий для кожного та в ньому зазначається ім'я, вік та час дослідження. Спочатку показуємо школяру картку з ситуацією, тоді зазначаємо відповідь на бланку. Кожна така картка має свою нумерацію, тому потрібно точно додержуватися її. Також, потрібно запитувати дитину « Як ти, вважаєш, у дитини сумне обличчя чи веселе?». До 14 карток відносяться такі ситуації:

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.

На бланку кожної дитини потрібно фіксувати її словесні відповіді та емоції та ці відповіді обробляти в кількісному відношенні [1, с. 55].

На основі результатів психодіагностики підраховується індекс тривожності дитини, який дорівнює процентному відношенню числа емоційно-негативних відповідей (сумне лице) до загальної кількості відповідей (14).

Індекс тривожності = число емоційно негативних відповідей / 14 × 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%) [15, с. 287].

Мета психодіагностики «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Матеріали, які потрібно для виконання дослідження: бланк- опитувальник, який містить 40 тверджень, перших 20 тверджень призначенні для визначення ситуативної тривожності, а других 20 тверджень - для визначення особистісної тривожності (Додаток Б).

Діагностику можна проводити усно зачитуючи вголос або ж кожен учень індивідуально. Потрібно надати інструкцію, щодо виконання завдання: «Діти, у вас у кожного є бланки, зверху заповніть деяку інформацію про себе ім'я та вік, тепер візьміть бланк А з лівої сторони твердження, а з правої числа від 1 до 4 . Тому, ваше завдання уважно прочитати твердження та обвести відповідне число в залежності, як ви себе почуваете у цій ситуації. Пам'ятайте, що не

потрібно довго думати над відповіддю, адже перше що прийшло в голову і є найбільш правильним».

Коли учні виконали завдання з бланку А вони їх здають та виконують таке ж завдання з бланком Б «Діти, ваше завдання уважно прочитати твердження та обвести відповідне число в залежності, як ви себе почуваете зазвичай у цій ситуації».

Для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності використовується формули:

$$\text{Ситуативна тривожність} = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

$\sum_1$  – 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.

$$\text{Особистісна тривожність} = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

$\sum_1$  – 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.

В залежності визначеної суми ситуативної та особистісної тривожності вона поділяється на такі 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) [11, с. 64-68].

Проективна методика «Дерево-чоловічки» Л.А. Карпова спрямована на визначення мотивації та адаптації учнів в освітньому середовищі. Матеріали, які потрібно для виконання дослідження: малюнок, на якому зображено дерево з чоловічками (Додаток В). Учням надається хід виконання завдання: «Учні, розгляньте малюнок, на ньому зображено дерево та багато різноманітних чоловічків. Кожен з них має свій настрій на положення на дереві. Ваше завдання, взяти червоний олівець і обвести чоловічка, який найбільше

схожий на вас, має такий настрій як ви. Тепер візьміть зелений олівець і обведіть чоловічка яким ви б хотіли бути та на місці якого хотіли б перебувати». Червоний чоловічок відповідає «Я-реальне» , а зелений – «Я-бажане».

Чоловічки, яких обрав учень відповідають певному номері, кожне з яких пояснюється:

№ 1, 3, 6, 7 – швидко долають труднощі, переважно працьовиті, швидко проходять період пристосування в новому колективі, переважає оптимістичний настрій, вмотивовані на здобування хороших результатів.

№ 2, 11, 12, 17, 18, 19 – дружелюбні ,готові підтримати, мають потребу в друзях та спілкуванні, відчувають душевний неспокій, коли закінчилася дружба.

№ 16 – є потреба в підтримці батьків чи вчителів, комфортність перебування в середовищі лише під наглядом дорослих, вмотивовані на здобування хороших результатів лише за умови допомоги когось, переважно вони в ролі того, ким керують інші.

№ 4 – стійкість положення, відкриті, вмотивовані на здобування успіху, без подолання труднощів, не часто досягають високих результатів у навчанні, потребують підтримку у навчанні та міжособистісних відносинах

№ 9 – умотивовані на розваги , але успішно адаптуються до нового середовища, оптимістичні, через хитрування та пропуски уроків потребують контролю.

№ 10 – присутнє відчуття комфорту, вмотивовані на здобування хороших результатів, нормальна здатність адаптуватися до нового середовища, мають проблеми з уважністю, забудькуватістю, добиваються бути в центрі уваги незважаючи нінащо.

№ 15 – висока здатність адаптуватися до нового середовища, добрі організаторські вміння, оптимістичне ставлення до світу, високий розумовий рівень, присутнє відчуття комфорту, нормальна соціалізація.



№ 5 – потребують підтримки і допомоги вчителів та батьків, швидко втомлюються, присутня загальна слабкість та сором'язливість.

№ 20 – самооцінка є завищена, добивається лідерства будь-якою ціною, іноді виникає нездатність адаптуватися до нового середовища.

№ 13, 21 – присутня тривожність та замкнутість, відсторонені, потребують підтримки і допомоги вчителів та батьків, іноді агресивність та нездатні адаптуватися до нового середовища.

№ 8 – відсторонені від навчання, нездатні адаптуватися до нового середовища, потребує психологічний супровід, неприйнятий колективом, замикається в собі.

№ 14 – дитина у кризовому стані, високий ступінь нездатності адаптуватися до нового середовища, потребує правильного спостереження та постійного психологічного супроводу [12, с. 35-37].

Використання методика «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва можна визначити нормальний чи пригнічений настрій, стан тривоги, страх, задовільну чи низьке пристосування у новому або звичному соціальному середовищі. Вона спрямована на визначення позитивного і негативного ступеня психічного стану. Матеріали, які потрібно для дослідження: білий паровозик, 8 кольорових вагонів (червоний, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний) (Додаток Г).

Спочатку розташовуємо кольорові вагончики на білому фоні у вибіркового порядку. Згодом, даємо інструкцію дитині: «Розглянь всі кольорові вагончики, а зараз я пропоную тобі створити особливий поїзд. Першим постав вагончик, який ти вважаєш найкрасивіший. Тепер вибери з вагончиків, що залишилося другий найкрасивіший і т.д.»

Під час дослідження необхідно, щоб учень бачив усі вагончики, а психолог нагадував інструкцію під час обведення вагончиків, які залишилися. Відповіді та порядок вагончиків потрібно записувати. Після розташування вагончиків, вчитель рахує бали.

1 бал – якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на другу позицію; чорний, сірий, коричневий - на третю; червоний, жовтий, зелений - на шосту;

2 бали – якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на першу позицію; чорний, сірий, коричневий - на другу; червоний, жовтий, зелений - на сьому, синій - на восьму;

3 бали – якщо чорний, сірий або коричневий вагончик поставлений на першу позицію; синій - на сьому; червоний, жовтий, зелений - на восьму позицію.

Сумуючи бали отримуємо результати щодо психологічного ступеня учня:

- а) позитивний психічний стан ( менше 3 балів) ;
- б) негативний психічний стан низького ступеня (4 – 6 балів);
- в) негативний психічний стан середнього ступеня ( 7– 8 балів) ;
- г) негативний психічний стан високого ступеня (більше 9 балів)

Отримавши результати кожної дитини, можна за допомогою формули визначити загальний психологічний стан класу .

Психологічний стан класу = позитивний психічний стан дітей – негативний психічний стан дітей / кількість дітей × 100%

- а) високий ступінь сприятливості психологічного стану в класі ( 70% і більше);
- б) середній ступінь сприятливості психологічного стану в класі (42% – 69%);
- в) незначний ступінь сприятливості психологічного стану в класі (26% – 41,9%);
- г) початковий ступінь несприятливого психологічного стану в класі (0%-25%);
- д) середній ступінь несприятливого психологічного стану в класі ( 1% – -25%);

е) високий ступінь несприятливого психологічного стану в класі ( -26% і більше) [30, с. 50].

## 2.2. Результати прояву рівня тривожності у молодших школярів

Дослідивши результати тривожності за різними методиками у школярів, можна зробити висновок, що рівень тривожності є різний за певними показниками. Ці результати показані у таблицях 2.1.- 2.3.

Таблиця 2.1.

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

№	Ім'я	стать	Рівень реактивної тривожності	Рівень особистісної тривожності
1	Вікторія	жін.	низький	Високий
2	Ілля	чол.	низький	Високий
3	Олександр	чол.	низький	Високий
4	Яна	жін.	помірний	Високий
5	Алекс	чол.	помірний	Високий
6	Юрій	чол.	низький	Низький
7	Станіслав	чол.	низький	Помірний
8	Арсен	чол.	низький	Помірний
9	Софія	жін.	низький	Помірний
10	Марта	жін.	помірний	Помірний
11	Ніна	жін.	низький	Помірний
12	Максим	чол.	низький	Помірний
13	Оля	жін.	помірний	Високий
14	Остап	чол.	помірний	Помірний
15	Таня	жін.	помірний	Низький
16	Ігор	чол.	помірний	Високий
17	Евеліна	жін.	низький	Помірний

З огляду отриманих даних, можна зробити висновок, що 59% учнів мають низький рівень ситуативної тривожності; 41% учнів мають помірний рівень ситуативної тривожності; 11% учнів мають низький рівень особистісної тривожності; 47% учнів мають помірний рівень особистісної тривожності; 41% учнів мають високий рівень особистісної тривожності. Школярі з високими показниками тривожності мають певні проблеми з адаптацією в класі, страх відповідати на оцінку та бояться не виправдати очікування своїх батьків.

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

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

На основі результатів таблиці з 20 дітей, що тестувалися, у 50% дітей високий рівень тривожності, у 50% середній рівень тривожності.

Найбільший рівень тривожності отримали малюнки, які мають відношення: №3. Об'єкт агресії; №8. Догана; №9. Ігнорування; №10. Агресивність; №12. Ізоляція.

Низький рівень тривожності в малюнках, які моделюють відношення: №1. Гра з молодшими дітьми; №2. Дитина і мати з немовлям; №4. Одягання; №7. Вмивання; №13. Дитина з батьками.

При зборі відомостей про цих дітей, було з'ясовано, що 20% дітей мали симптоми тривожності з раннього дитинства (до 1 року): несприятливі умови внутрішньоутробного розвитку, інфекційні хвороби, травми голови та 80% набули тривожність у віці 3-5 років.

**Ступінь психічного стану за методикою  
«Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва**

№ учня	Вибір кольору								п балів
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	черв.	жовт.	зел.	синій	чорн.	фіол.	корич.	сір.	0
2	жовт.	сір.	фіол.	черв.	синій	корич.	зел.	чорн.	4
3	синій	черв.	зел.	жовт.	корич.	чорн.	фіол.	сір.	0
4	зел.	сір.	жовт.	черв.	синій	фіол.	корич	чорн.;	2
5	фіол.	сір.	черв.	жовт.	корич.	синій	зел.	чорн.	2
6	сір.	корич.	черв.	зел.	жовт.	фіол.	чорн.	синій	7
7	фіол.	зел.	сір.	синій	жовт.	черв.	корич.	чорн.	3
8	жовт.	фіол.	зел.	черв.	сір.	синій	чорн.	корич.	1
9	черв.	корич.	сір.	чорн.	жовт.	синій	фіол.	зел.	6
10	зел.	жовт.	синій	черв.	фіол.	сір.	чорн.	корич.	0
11	чорн.	синій	жовт.	черв.	сір.	фіол.	корич.	зел.	3
12	жовт.	корич.	фіол.	сір.	зел.	черв.	синій	чорн.	5
13	сір.	жовт.	черв.	синій	зел.	фіол.	чорн.	корич.	3
14	жовт.	фіол.	зел.	черв.	синій	сір.	корич.	чорн.	1
15	фіол.	зел.	корич.	черв	жовт.	зел.	сір.	чорн.	5
16	фіол.	сір.	черв.	жовт.	корич.	синій	зел.	чорн.	2
17	чорн.	фіол.	жовт.	зел.	черв.	корич.	синій	сір.	7

Підсумовуючи результати з таблиці, у 65% дітей позитивний психічний стан, у 23% дітей негативний психічний стан низького ступеня та у 12% дітей негативний психічний стан середнього ступеня. Також, було визначено, що психологічний стан класу має незначний ступінь сприяльності – 29%. Це свідчить, що деякі учні проявляють тенденцію сприймати загрозу для власної самооцінки та життєдіяльності в різноманітних обставинах і реагують на неї напружено, проявляючи виразний стан тривожності.

Результати, отримані у дослідженнях, свідчать, що необхідно поглиблено вивчати дану тему і займатися питанням корекції та профілактики тривожності для покращення психічного стану учнів.

## Висновок до розділу II

Отже, мною було проведене психодіагностична робота з дітьми молодшого шкільного віку. Вибірка дослідження передбачала 37 учнів, віком 6-9 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; «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва.

Отримані результати дослідження за діагностикою «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна вказують на те, що більшість учнів класу мають низький рівень ситуативної тривожності та помірний рівень особистісної тривожності.

За результатами дослідження за методикою «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен визначено, що високий рівень тривожності у 50% опитаних дітей, та середній рівень тривожності також у 50% дітей.

За методикою «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва, що проведено, можемо побачити, що більшість дітей мають позитивний психологічний стан та незначний сприятливий ступінь психологічного стану у класі.

## **РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ**

### **3.1. Основні психологічні засоби для подолання тривожності молодших школярів**

Ефективність подолання тривожності молодших школярів залежить від правильного вибору та використання різноманітних психологічних засобів. Потрібно досконало вивчити можливості дитини, внутрішній стан та допомогти їй боротися з своєю тривогою та негативними емоціями.

Психологічні засоби – це різноманітний інструментарій, який використовується в психології для дослідження, розуміння та впливу на психічні процеси та поведінку людини [8, с. 336 ].

Завданням психологічних засобів є заохочення сил дитини на подолання тривожності, зменшення рівня тривожності у школярів, розвиток вміння працювати з уявою для подолання страху, за допомогою казкотерапії знаходити аналогії з власного життя та аналізувати виявлені проблеми, за допомогою арт-терапії виражати свої емоції, розвиток соціальних навичок та емпатійності, формування вміння пізнавати та розуміти себе і свої потреби.

До психологічних засобів подолання тривожності можна віднести релаксаційні та дихальні вправи, арт-терапію, а саме: танцювальну терапію, ізотерапію, казкотерапію, музикотерапію, робота із пластичними матеріалами – ліплення, пісочна терапія та багато інших.

Релаксаційні та дихальні вправи є одним з перших психологічних засобів, які використовує людина під час тривоги чи агресії. Адже, вони активізують парасимпатичну нервову систему, що спричиняє розслаблення організму.

Дихальні вправи включають в себе свідоме і несвідоме дихання, в результаті яких збільшується кисень в організмі та знижується рівень тривоги.



Релаксаційні вправи включають в себе медитації, техніки на розслаблення м'язів та пригадування спогадів від яких покращується настрій [20, с. 549].

Отже, релаксаційні та дихальні вправи є корисними для дітей молодшого шкільного віку, які можуть самотійно використовувати під час виникнення тривоги чи інших негативних почуттів чи емоцій.

Арт-терапія- це різновид психокорекційної та психотерапевтичної допомоги засобами мистецтва та творчості. Також, вона перекладається, як лікування мистецтвом [3].

Унікальність її у легкому використанні та доступності у всіх вікових категоріях. Використання цієї терапії призведе до гармонії та покращення психічного стану людини засобами творчого самовираження. Арт-терапія є хорошим засобом для інтровертів, адже вони схильні до внутрішнього самовираження та роздумів, тому ця терапія може відповідати їхній природній схильності до внутрішнього світу.

Танцювальна терапія – засіб психотерапії, який використовує рух та танець для зцілення людей які переживають тривожність чи травму, під час якого відбувається злиття фізичного і емоційного стану [23, с. 375-376].

У цій терапії є два види впливу: перший – змінити дію за допомогою реакції, другий – перебудувати тривожний момент і знайти його вирішення через зміну цього моменту шляхом творчості [18, с. 24].

Для танцювальної терапії не потрібно завчати рухи. Психолог вивчає межі рухливості, що притаманна дитині, таким чином, він сприяє розширенню цих меж школяра. Входить в емоційний стан дитини для подальшого розуміння за допомогою повторення його рухів . Внутрішні зміни досягаються у молодшого школяра шляхом неординарних рухів які він виконує.

В дослідженні А. Лесте та Дж. Роста було зроблено висновок, що у людей які мали 5 сесій танцювальної терапії впродовж 2 тижнів зменшився рівень тривожності, це було перевірено за «Шкалою тривожності» Спілберга –Ханіна та вони отримали психологічне розуміння, як вирішити свої проблеми [32].

Донна Ньюман – Блюстейн дослідила, що терапія є ефективною, адже під час її застосування відбувається розслаблення, досліджувані стали більш впевненішими та в них знизився рівень тривожності [32].

У роботі з дітьми молодшого шкільного віку танцювальна терапія дає хороший результат. Тривожність можна долати завдяки наділені позитивними змінами психічного стану дитини. В наслідок прожиття почуттів та емоцій в рухах чи танцю, школярам простіше розмовляти про свою тривожність та позбавляються її.

Виділяють такі техніки терапії:

1. Спонтанний танець для самовираження;
2. Круговий танець для зниження тривожності, утворення почуттів причетності до групи, розвитку міжособистісних відносин;
3. Аутентичний рух являє собою рухом з глибини під час якого виражається свідоме та несвідоме [19, с. 25].

Танцювальна терапія складається з трьох етапів [4]:

– Перший етап містить розминку, яка складається з розігрівання тіла, визначення почуттів дитиною, встановлення контактів вербальними чи невербальними способами.

– Другий етап розвиток загальногрупової тематики, тобто використовується уява, різні предмети та техніки, збільшується чи зменшується швидкість руху, діти реагують на невербальні сигнали, використовується весь наданий простір.

– Третій етап є завершальним, учні рухають спільно в низькому темпі, обговорюють свої почуття та прощаються один з одним.

Під час танцювальної терапії не потрібно розказувати учням, що вони зараз будуть танцювати, адже вони почнуть відчувати страх, що будуть оцінювати їхні таланти, тому краще сказати, що вони будуть рухатися. Наприклад: «Діти, сьогодні ми вами будемо рухатися немовби маленькі краплинки». Привітання, основна робота та прощання – це ті, елементи терапії, які повинні бути незмінні, щоб дитина відчувала себе впевнено знаючи, що її

очікує. Вибір музики має подобатися учням, це може бути ритмічні, веселі, спокійні пісеньки, а також різноманітні мелодії. Використання музики має певний ефект, тому викликає у школярів необхідні емоції, психологічні установки, стимулює рухову активність,

Терапія не лише ефективна для зменшення рівня тривожності, а й забезпечує формування впевненості, розвитку психічних процесів, володінню собою та своїм тілом.

Ізотерапія, як один із засобів подолання тривожності у школярів через малювання, мазання та штрихування.

Під час цієї терапії дитина дає волю своїм страхам, переживанням та негативним емоціям. Має певне значення і вибір самої дитини щодо розташування предметів на малюнку, їхні форми та кольори, тому, психолог матиме величезний матеріал для пояснення стану дитини. Щоб зрозуміти ефективність цього методу, потрібно, щоб школяр на кожній зустрічі зображував на папері свої переживання та страхи, тоді психолог впродовж кількох занять може зробити висновок щодо зменшення тривоги чи навпаки її збільшення. Також після кожного малюнку потрібно провести бесіду з дитиною та прислухатися до того, що вона говорить, щоб допомогти їй.

Заняття ізотерапії проводяться на індивідуальних та групових консультаціях чи тренінгах. Ця терапія має кілька етапів: на першому етапі психолог дає завдання учневі, яке відповідає його проблемі; на другому етапі відбувається аналіз та переосмислення інформації, яку зобразила дитина та пошук шляхів вирішення ситуації. Після заняття учень має змогу вирішити, що робити з малюнком: залишити чи знищити.

При аналізі малюнків потрібно звертати та такі ключові моменти: емоції, які передаються малюнком; центр малюнка; наявність тіні в предметах; розташування предметів відносно аркуша; використання гумки; пропорції об'єктів;

За С. Кратохвілом є такі методики малювання:

– колективне малювання, коли в групі кожен учасник малює на спільному аркуші;

– малювання з доповнення, коли кожен учасник по черзі доповнює малюнок;

– парний малюнок через спілкування образами;

– невимушене малювання [10, с. 18].

Важливо, щоб діти приймати участь в ізотерапії, адже це призводить до позитивних змін та вирішенні багатьох проблем.

Казкотерапія – це засіб психотерапії, в якому використовується казкові форми для подолання тривожності та інших запитів .

Діти шкільного віку обожають слухати чарівні казки та уподібнювати себе до їхніх улюблених героїв, такі казки розповідають їм про моральні цінності та мудрості. Казки є джерелом сил, показують різні форми поведінки, дозволяють прожити емоції разом з героєм, мають ефект самонавіювання та готують до дитину ставати більш дорослим.

До способів казкотерапії відносять [10, с. 31] :

– Обговорення казки та головної думки. Учень знаходить негативних і позитивних героїв, обдумує їхні вчинки та робить висновок правильності дій героїв та аналізує сюжет казки.

– Малюнок казки. За допомогою малюнка, школяр зображує момент в творі, який для нього важливий та показує емоції, які він отримав.

– Індивідуальне створення казки. Дитина виражає свою проблему через призму індивідуально написаної казки.

– Розігрування казки. Під час такого підходу, дитина усвідомлює емоції героїв і проживає їх разом ними. Коли учень втілюється в життя героя, він розповідає про емоції, думки та переживання.

Казкотерапія дає дітям знання, як реагувати в певних життєвих ситуаціях, пізнання про себе і те, що їх оточуватиме в світі, позбавлення тривожності, негативних емоцій.

Дотичність дитини до роботи з казкою впливає на її майбутнє, адже це допомагає впоратися з негативними думками, які її турбують, стати більш впевненою та товариською.

Коли школяр йде в перший клас то він стикається з багатьма труднощами та тривожністю. Щоб зменшити це напруження у дітей, потрібно використовувати казкотерапію, щоб встановити позитивний емоційний стан, налагодити взаємозв'язок школярів один з одним, позбутися страху висловлювати свою думку серед однолітків та дорослих.

Правильний вибір казки допоможе дитині вирішити проблеми та запобіжить виникненню нових психологічних труднощів.

Музикотерапія – засіб психологічної корекції, що використовує музику для покращення психологічного та емоційного стану людини. Для музикотерапії слід залучати дітей з тривожністю, страхами, низькою самооцінкою, емоційними труднощами та переживаннями, поганими взаєминами з близьким, недоброзичливістю до оточення.

Дослідження, які були проведені в університетах Меріленду, Лондона, Мельбурна, Мітчигану відстежували вплив музики на організм людини та зробили висновок, що відбувається підвищення серотоніну і в людини зменшується тривожність, покращується настрій та якість сну, підвищується енергія і розумові здібності, також музики впливає на гормон кортизолу у людини, який відповідає за рівень стресу [26, с. 201].

І. Р. Хох в своїх дослідженнях зазначив, що використання музикотерапії хоча б раз в тиждень призводить до зниження тривожності дітей молодшого шкільного віку та розвитку творчості [16, с. 268].

Психологічні особливості учня, емоційний стан, взаємини з іншими, погляд на музику все це впливає на сприйняття дитиною музики. Індивідуальні психологічні уявлення та думки до певної події, які ґрунтуються на колишньому досвіді дитини залежить від постійності слухання музичних творів. Тоді у цієї дитини формується запрограмована реакція на сприйняття

такої музики. Отже, запрограмована реакція розкриває напрями музики, які хоче слухати дитина, що відповідають її настрою та потребам.

Є два способи використання музикотерапії: активний та пасивний. У першому способі, дитині підбирають та дають прослуховувати музику, що відповідає її психічному стану, у другому способі учень грає на музичних інструментах, співає, відбиває такти своїм тілом чи іншими допоміжними предметами.

Послідовність виконання музичних творів: спочатку має прозвучати спокійна музика на розслаблення, потім звучить динамічна та напружена мелодія, насамкінець звучить музика для утворення спокійної атмосфери та позбавлення напруженості.

Під час використання музикотерапії в груповій психологічній корекції можна додати завдання школярам намалювати їхні емоції та асоціації під час слухання музичних творів.

Дітям, яким притаманна тривожність, невпевненість у собі та своїх силах, байдужість до навколишньої дійсності, відсутність прагнень та зацікавленості рекомендують для прослуховування такі музичні твори, як: дитяча та українська народна музика, Ф. Шопен «Мазурка», «Прелюдії», Й. Штраус «Вальси», А. Рубінштейн «Мелодії», мелодії флейт та фортепіано, Й. Брамс «Колискова», Л. ван Бетховен «Симфонія б» [31, с. 194].

Музикотерапія може бути ефективною для зниження тривожності і в поєднанні з іншими терапіями. Використання її з дітьми молодшого шкільного віку допоможе розвитку творчості, уяви, збільшенню емоційності та зменшенню тривожності у дітей.

Робота із пластичними матеріалами – ліплення психологічний засіб для зниження тривожності та стресу, агресії у дітей та дорослих.

Д. Хенлі вважав, що вироби з пластичних матеріалів піддаються метафоричному аналізу і дають хороші результати у психоконсультаційній та психокорекційній роботі [10, с. 27].

Ліплення фігур помагає учасникам терапії краще висловити свої емоції та переживання. До пластичних матеріалів відносяться глина, пластилін, солоне тісто. Для робота з такими матеріалами не потрібно багато знань, адже вона м'яка і формує різні форми без надмірних зусиль, але витривалість та зібраність потрібна для виготовлення фігури, сюжету та образів .

Дитина може виліпити свою тривожність, розглянути її, а пізніше знищити та створити позитивний прототип цієї ж тривожності. Також під час виникнення тривоги школяр може взяти пластичний матеріал і просто м'яти його руками.

Робота із пластичними матеріалами є хорошою сполучною ланкою між комунікацією дитини з своїми переживаннями.

Пісочна терапія – це один з засобів, що відкриває особливість дитини, допомагає розв'язати її психологічні труднощі та усвідомити внутрішнє бажання. Ця терапія найбільш ближча до діяльності дітей гратися в пісочниці. Вони в такий спосіб розповідають про труднощі та проблеми, які з'явилися у них на шляху, показують свою тривогу і позбавляються її. К. Г. Юнг запевняв, що гра з піском розблоковує енергію і сприяє самоціленню людини [36, с. 317].

Щоб допомогти дитині у вирішенні її проблеми , потрібно зважати на всі елементи в пісочниці та інтерпретувати їх з використанням опису самої дитини.

Терапія піском має свої протипоказання:

- алергія на пісок;
- поранення на руках;
- негативна реакція до піску.

У терапії є три стадії гри з піском: хаос, боротьба та вирішення конфлікту [28].

Стадія хаос характерна тим, що школяр бере багато іграшок та хаотично розставляє їх у пісочниці. Такі дії символізують тривогу, негативний внутрішній стан. Проте, через хаос дитина проживає емоції, які в неї виникають і позбавляється від них. Стадія хаос може бути на одному занятті або

продовжуватися до кількох . Кожного разу коли дитина буде створювати картину, кількість задіяних іграшок буде зменшуватися і почне вибудовуватися сюжет.

Стадія боротьба характерна несвідомо дитиною переносити свої внутрішні конфлікт на пісок, це проявляється коли учень створює картину де іграшки роблять один одному боляче, виникає війна чи вбивства. Але згодом дитина може додати супергероя який допоможе вирішити конфлікти .

Стадія вирішення конфлікту проявляється у пісочній картині, яка наділена спокоєм та миром.

Терапія піском допомагає знизити тривожність дітей молодшого шкільного віку через полегшення емоційного стану дітей.

Отже, використання психологічних засобів для подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку є ефективним для забезпечення їх гармонійного розвитку. Вони покращують емоційне самопочуття, розвивають навички саморегуляції, соціальної адаптації, створюють основу для успішного навчання та сприяють формуванню стійкого психологічного фундаменту в ранньому віці.



### **3.2. Практичний приклад роботи з використанням психологічних засобів з тривожними дітьми в психологічних консультаціях.**

Практична робота з тривожними дітьми молодшого шкільного віку на психологічних консультаціях є важливою частиною професійної діяльності психолога. У цьому питанні розглянемо приклади психологічних засобів, які застосовуються для подолання тривожності та створення позитивного психологічного стану. Важливо вміти практично використовувати ці засоби, а не лише розуміти теоретичні аспекти роботи з тривожністю.

Нижче наведені вправи в яких використовуються ці психологічні засоби:

1. Вправа на усвідомлення основних причин виникнення тривожності та її подолання для якої потрібно пластичний матеріал. Дитині пропонують зліпити образ, що асоціюється в неї з тривогою в її житті. Коли вона це виконає, то психолог задає кілька питань школяру, для подальшого аналізу. Ці питання можуть бути такими :

- Кого ти зліпив?
- Як би ти його описав?
- Які у нього емоції та де вони знаходяться у зліпленій фігурі?
- Чи б хотів ти з ним дружити, допомогти?
- Чи хотілося тобі щось додати йому ?
- Згадай момент у своєму житті, коли в тебе виникла така ж емоція.
- Якщо зараз відчуваєш тривогу, то яка вона? Розкажи про неї.
- В тебе тепер посилюється чи знизився рівень тривожності ?
- Чи помінялося твоє ставлення до тривожності, яка у тебе виникла?

Таких питань може бути безліч та під час відповіді учня потрібно спостерігати за діями та його емоціями, адже це важливо під час психокорекції. Після виконаної роботи потрібно запитати чи її виріб викликає в неї негативні емоції, якщо так то запропонувати попрощатися з цією тривогою та знищити її будь-яким способом.

2. Вправи на розслаблення дітей, що допомагають знизити тривожність:

– «Маленьке кошеня» для зняття м'язової напруги. Дітям потрібно уявити, що вони кошенята, які прокинулися у теплій хаті від хорошого сну. Їм потрібно позіхнути та помурчати. Тепер потягнутися повільно всім своїм тілом, як кошенят.

– «День народження» на розслаблення за допомогою глибокого дихання. Учням пропонують уявити, що у них день народження та їм подарували невеличкий букет запашних квітів та тістечко з свічками, які вони тримають у руках. Потрібно вдихнути через ніс, та відчутти запах усіх квіточок з букету. Потім, загадуючи бажання видихнути через рот, задуваючи свічку. Цю вправу повторити декілька разів.

– «Лимонад» для зняття м'язової напруги. Діти будуть робити лимонад. Для цього їм потрібно уявити дерево на якому ростуть лимони та вибрати два лимони в кожену руку. Стискаючи лимони в руках потрібно вичавити якнайбільше соку. Потім кинути вичавлені лимони і розслабити руки. Потрібно виконувати вправу, поки склянка не заповниться лимонадом. Після стискання останнього лимону, який доповнить склянку потрібно потрусити руками, щоб розслабити їх після такої плідної роботи.

– «Квадрат» для відновлення рівноваги. Дітям пропонується уявити квадрат або зобразити на дошці чи аркуші. Починаючи зверху, можна спостерігати очима чи водити пальчиком, з одного кутика до іншого 4 секунди вдихаємо, потім з цього ж кутика донизу 4 секунди затримуємо дихання, ведемо далі в бік 4 секунди видихаємо та ведучи до останньої точки затримуємо повітря. Виконуємо вправу три – чотири рази [5].

– Релаксація «Прогулянка садом». Звучить чарівна розслаблююча музика з щебетанням пташок. Психолог або вчитель розповідає: «Діти, займіть позу, яка для вас зручна і заплющте свої оченята. Уявіть собі, що ви в саду, де багато фруктових дерев, різноманітних квітів та кущів. Поміж дерев висить великий кольоровий гамак, лягайте на нього. Прислухайтеся до звуків довкола. Ви чуєте спів пташок, шелест листочків на деревах, гудіння бджіл. Відчуйте, як пахнуть фруктові дерева, ґрунт, який прорив кріт. Сонечко торкається теплими

промінчиками до ваших щічок, долоньок та ручок. Запам'ятайте відчуття, які ви отримали. Ці почуття, заберіть з собою, повертаючись з прогулянки садом та насолоджуйтеся ними цілий день».

– «Безпечне місце» на розслаблення за допомогою уяви. Психотерапевт спонукає дітей сісти так, як їм зручно та уявити місце в якому вони відчують себе в безпеці та комфорті. Рекомендує згадати моменти, події в житті, коли вони відчували спокій, піднесення, впевненість та віру в свої сили й зосередитися на своїх відчуттях, кольорах та ароматах. Потрібно дуже добре закарбувати в своїй пам'яті ці відчуття. Після вправи потрібно сказати учням, що коли вони відчуватимуть тривожність можуть використовувати цю вправу, адже це допоможе їм повернути контроль на собою [5].

3. Вправа на вираження емоційних переживань, збільшення позитивних емоцій та відкриття творчості у дитини. Для роботи потрібно фарби, аркуш А4 та пластмасова дощечка.

Учневі пропонують вибрати кольори фарб і нанести на дощечку краплинки. Вибрані кольори характеризують внутрішній стан дитини та її переживання. Потім дитина бере аркуш і кладе на розмальовану дощечку притискаючи, щоб відбився візерунок. Тоді знімає його та чекаємо його висихання. Після цього пробує відшукати образи та може домалювати їх. Виконавши всі вказівки психолог з учнем розмовляє, він може використовувати питання:

- Які кольори ти використовував для своєї роботи?
- Що ці кольори означають для тебе?
- Які емоції в тебе викликає візерунок, який ти отримав?
- Який образ ти побачив у цьому візерунку? Які в нього емоції?
- Чи щось означає для тебе цей образ? Розкажи.
- Як змінився твій стан після сьогоднішньої роботи?

Питання потрібно підлаштовувати під кожну дитину та не вимагати від неї відповіді, в процесі сприятливої атмосфери учень буде сам спонукати до

розповіді. Для аналізу потрібно спостерігати за емоціями дитини та переживаннями про які він говорить і все це поєднати під час інтерпретації використаних кольорів [10, с. 72].

4. Вправа на виявлення тривожності та позбавлення її. В роботі знадобиться пісочниця і фігурки. Психолог пропонує школяру роздивитися фігурки та обрати ті, які б він хотів закопати. Вибрані фігурки закопує у пісочниці і згодом викопує, описуючи образ, до кожної фігурки, який в нього виникає.

Потім поводиться бесіда:

- Чому ти вирішив вибрати таку фігурку?
- Що таке мотивує її закопати?
- Чи є з обраних фігурок ті, які б ще раз хотів закопати в піску?

Під час роботи потрібно спостерігати за діями дитини, з якою інтенсивністю він це робить та на прагнення дитини відкопати чи закопати фігурку. Те, як дитина розповідає про те, що тривожить, показує на вкорінення в її житті цієї емоції та бажання працювати над своєю проблемою для покращення життя.

5. Вправа на вираження емоцій, зниження стресу та покращення емоційного стану дитини. Для роботи використовують рухи, які переростають в танець. Спочатку психотерапевт створює довірливу та позитивну атмосферу, щоб дитина могла показувати свої емоції в повному комфорті. Вмикає музику та виконуються разом з дитиною різноманітні рухи для зняття фізичної та емоційної наруги. Згодом пропонується дитині за допомогою свого власного танцю показати свої емоції. Після виконання танцю, ведеться обговорення вражень дитини молодшого шкільного віку та те, як це впливає на його стан тривоги. Ця розмова спонукатиме розумінню емоцій та знаходженню способів подолання тривожності.

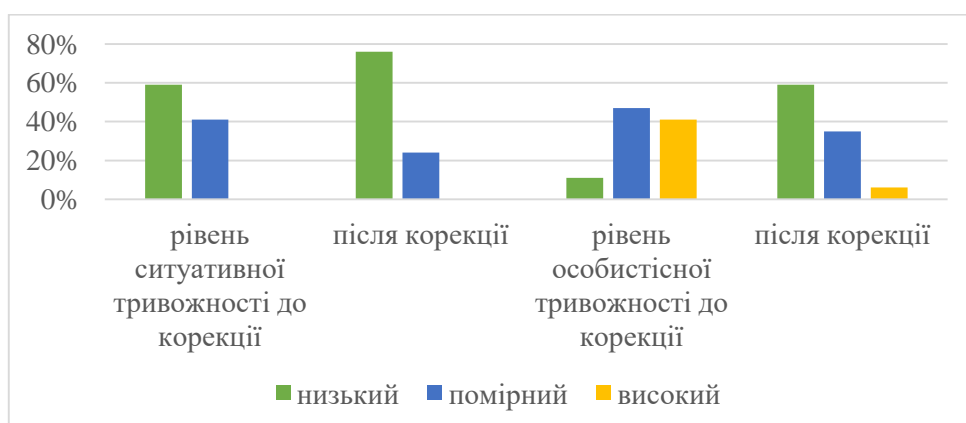
6. Вправи на зниження тривожності та вираження емоцій з використанням музичних інструментів.

– «Музична бульбашка». Спочатку потрібно, щоб учні послухали спокійну музику. Після цього роздати кожному музичний інструмент: ксилофон, барабан, трикутник, маракаси, тарілки, бубон. Запропонувати їм уявити, що вони в музичній бульбашці. Тому, їхнє завдання створити звук за допомогою вибраних інструментів, коли вони вдихають та ще один звук під час видиху, але старатися виконувати спокійно та врівноважено. Потрібно звернути увагу дітей на фіксації свого дихання та сприймати їхню створену музику як засіб заспокоєння.

– «Музичні емоції». Дітям пропонується вибрати з набору музичних інструментів той, який найбільше імпонує для виконання емоцій радості, щастя, гніву та тривоги. Потім вони виражають ці емоції за допомогою вибраних інструментів. Також, можна запропонувати дітям створити з цих звуків цілу музичну історію. Після, обговорити враження, які в них виникли після вправи.

Використовуючи ці психологічні засоби впродовж практики з дітьми та провівши ще раз діагностику, нами було зроблено висновок, що вони зацікавлюють дітей молодшого шкільного віку та ефективні для зниження їхньої тривожності.

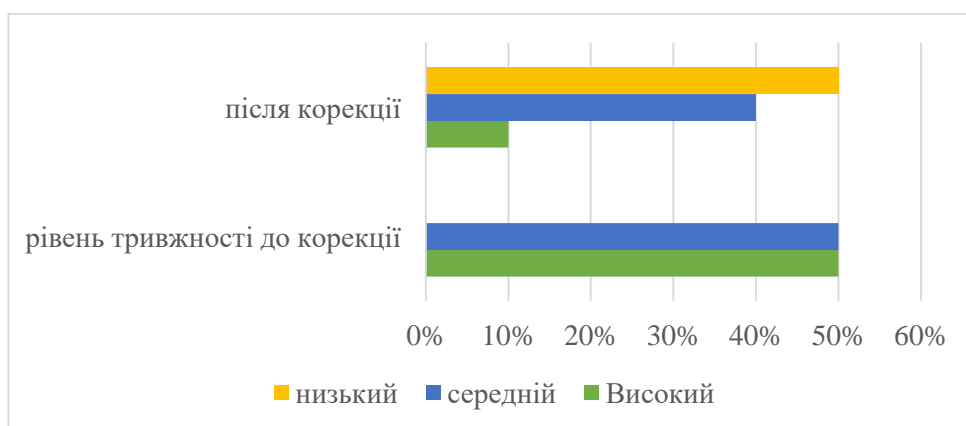
Порівняльна характеристика тривожності відображена на рисунку 3.1.



*Рис.3.1. Порівняльна характеристика рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою «Шкала тривожності» Спілберґера – Ханіна до використання психологічних засобів і після*

З даних, що отримали після використання психологічних засобів можна побачити, що рівень ситуативної та особистісної тривожності значно зменшився, це свідчить, що вибрані засоби були добре підібрані. Результати, які можна переглянути на рисунку 3.1. показують покращені зміни, адже високий рівень відсутній у визначенні рівня ситуативної тривожності, що свідчить про покращену самооцінку та сприйняття довколишнього світу дітьми та 76% учнів мають низький рівень та 24% учнів помірний рівень ситуативної тривожності. Якщо порівнювати рівень особистісної тривожності, то бачимо, що лише 6% учнів мають високий рівень тривожності, 35% учнів помірний та 59% учнів низький рівень .

Метод дослідження за методикою Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен також показав позитивні зміни при повторному проведені. Ці зміни показані на рисунку 3.2.

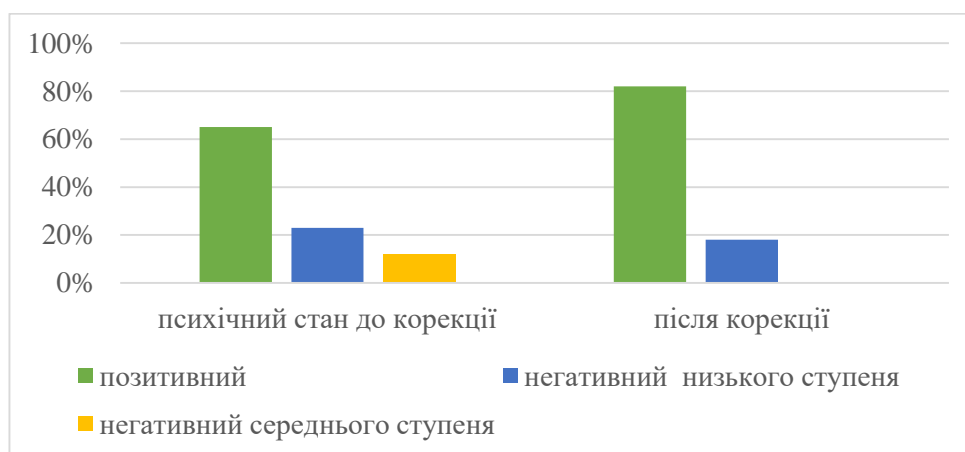


*Рис.3.2. Порівняльна характеристика рівня тривожності за методикою «Обери потрібне обличчя» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен до використання психологічних засобів та після*

В порівнянні з минулими результатами, можна зробити висновок, що високий рівень тривожності зменшився у 40% дітей, тому всього у 10% дітей він присутній та середній зменшився на 10%, тож 40% учням властивий даний рівень тривожності та дітей з низьким рівнем тривожності стало 50%. Повторне дослідження свідчить, що психологічні засоби, які

використовувалися на заняттях посприяли покращенню емоційного стану дитини в різних життєвих ситуаціях.

Тривожність впливає на психічний стан кожного. Провівши вдруге дослідження за методикою «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва та аналізуючи отримані результати бачимо покращений стан, який представлений на рисунку 3.3.



*Рис.3.3. Порівняльна характеристика рівня тривожності за методикою «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва до використання психологічних засобів та після*

Отримані результати вказують на покращений психічний стан учнів, адже 82% дітей мають позитивний психічний стан та 18% дітей негативний психічний стан низького ступеня. Діти, які мали негативний психічний стан знизили тенденцію виявляти загрозу для себе у будь-яких ситуаціях, тому реагують на них з меншою напруженістю та стан тривоги не такий виражений. Підсумовуючи загальний психічний стан в класі було визначено середній ступінь сприятливості психологічного стану в класі (65%) в якому дитина може розкривати свій потенціал і вирости в емоційно стійку, соціально адаптовану особистість.

Таким чином, завдяки використанню психологічних засобі на заняттях нам вдалося зменшити тривожність у дітей молодшого шкільного віку про це свідчать отримані результати повторних досліджень. Також, це позитивно

вплинуло на їхнє психічне здоров'я, емоційний стан дітей та матиме хороші наслідки для їхнього майбутнього розвитку.



### **3.3. Рекомендації для батьків і вчителів щодо підтримки дітей, що страждають від тривожності.**

Сімейне виховання відіграє важливу роль у виникненні та подоланні тривожності, адже «народжуючись, дитина не може ставити перед собою усвідомлені цілі, керувати своїм життям, прагненнями» [39, с. 99]. Батьки повинні спілкуватися з дитиною обговорюючи проблеми та її переживання. Головне завдання дорослих «допомогти їм пережити травматичні події та стрес війни», для забезпечення емоційного та психічного благополуччя.

Впродовж останніх років, психологи наполегливо працюють щодо створення рекомендацій для роботи з тривожністю дітей молодшого віку.

Через війну багато дітей були вимушені переїхати за кордон, тому батьки повинні допомогти їм адаптуватися в новому середовищі. Потрібно залучати також інших фахівців для спілкування, тренування та проведення різноманітних тренінгів, щоб пристосування школяра було легшим. Дослуховуючись до порад психологів можна виявити для себе способи надання дитині допомоги у вираженні та управлінні своїми емоціями, щоб вона не залишалася один на один з ними [40, с. 193].

Нижче можна побачити ці дієві поради для батьків:

1. Розвивайте оптимізм та безпеку. Щоб досягти цього, потрібно сприяти переходу дитини від негативних емоцій на позитивні, для відчуття безпеки .

2. Піклуйтеся про свою дитину. Найлегший спосіб показати своє піклування – це розмова з нею без брехні. Під час такої розмови:

- вся увага має бути дитині, не потрібно водночас займатися чимось іншим;
- необхідно запитувати її про почуття;
- спонукати висловлювати свої враження та емоції;
- розмовляти спокійно та не голосно;
- зберігати візуальний контакт впродовж всієї розмови.

3. Використовуйте тактильне спілкування. Обнімайте, цілуйте та дружньо торкайтеся до руки, плеча, голови дітей показуючи повагу до них, хороше ставлення та те як ви пишаєтеся ними. Ця тактильність наділяє дітей позитивом та підтримує під час складних для них моментах.

4. Показуйте дитині її емоції. Потрібно реагувати на емоції дитини, адже вона:

- зрозуміє, що її емоції приймаються;
- отримає інсайт власних емоцій, коли батьки розкажуть значення використаних ними емоцій;
- зможе прослідковувати зв'язок між своїми емоціями та ситуаціями, які є у її житті;
- виділяти різницю між емоціями та почуттями, якій їй притаманні.

Кожна дитина є унікальна, тому її потрібно сприймати такою, якою вона, але батьки допоможуть дитині впоратися з висловленням своїх емоцій, якщо поважатимуть та прислуховуватимуться до неї.

Так як, школа найбільша причина прояву у дитини тривожності, пропонуємо декілька порад для батьків, які можна використати для зменшення шкільної тривожності у дітей [34, с. 10-11 ] :

1. Спокійно поспілкуйтеся з дитиною для з'ясування чинника, що вплинув на формування в неї певної тривожності.

2. Перегляньте своє ставлення до дитини та зменште свої високі очікування.

3. Вірте у свою дитину, хваліть її за будь-які досягнення, допоможіть покращити самооцінку .

4. Забезпечте комфорт на безпеку вдома. Дітям важливо почуватися в безпеці, не використовуйте лайку та підвищений тон у спілкуванні, не карайте дитину за оцінку.

5. Допоможіть у вирішенні складних для неї проблем. Не залишайте її один на один з проблемами, з'ясуйте проблему та відшукайте ті способи, які найкраще зможуть вирішити дану проблему.

6. Поговоріть з дитиною про тривожність, поділіться своїм досвідом та лайфхаками, які допомагають Вам боротися з нею.

7. Навчіть дитину найпростіших засобів для подолання тривожності.

8. Не забувайте говорити, що Ви любите її та підтримуєте при будь-якій ситуації.

9. Зверніться до психолога за допомогою, якщо дитині не помагають надані вами поради.

Рекомендації вчителям при взаємодії з дітьми молодшого шкільного віку в яких присутня тривожність:

1. Налаштовуйте в класі позитивну атмосферу: встановіть довірчі відносини, цікавтеся вподобаннями дітей, приділяйте достатньо уваги та не знецінюйте їх почуття.

2. Наголошуйте про позитивні сторони та вміння дитини.

3. Не порівнюйте досягнення дитини з іншими, краще порівняйте з її минулими результатами.

4. Помилки – це нормально, дайте дитині зробити їх безліч, адже це буде її досвід.

5. Не принижуйте дитину та не ганьбіть її при всіх.

6. На уроці використовуйте різні вправи, які допоможуть учням в подоланні тривожності.

7. Допоможіть дитині знайти себе в шкільному житті.

8. Спілкуйтеся з батьками учнів та діліться порадами, які можуть допомогти їм підтримати дитину у важкий її час.

9. Утримуйтеся від надто великої вимоги до неї.

10. Візьміть в шкільне життя певний ритуал, в кінці тижня розповідайте кожному про його досягнення.

11. Створюйте ситуації в навчанні, які гарантовано отримують успіх.

12. Перед оціночними роботами, розкажіть, як та в якій формі вони будуть відбуватися.

13. Підкреслюйте позитивні аспекти під час відповіді учня.

14. Підтримуйте учня дотиком та поглядом.

15. Не заставляйте дітей брати участь у олімпіадах чи інших подія, під час яких вони відчуватимуть тривожність.

16. Після дзвінка, що оголошує перерву не затримуйте учнів.

17. Для дітей, які перейшли в нову школу чи першачкам, покажіть школу та розміщення кабінетів.

Отже, батькам та вчителям потрібно створити комфортне та безпечне середовища для дітей молодшого шкільного віку, які мають тривожність. Рекомендується прислухатися до них та їхніх емоцій, знайти ключ до своєї дитини для щирого та спокійного спілкування. Застосування даних порад допоможе полегшити відносини з дітьми та будуть корисними для зниження їхньої тривожності. Також, співпраця школи та сім'ї є важливою для розвитку та благополуччя школяра.

### **Висновок до розділу III**

Дитячий вік часто супроводжується різними емоціями та досвідом, але деякі діти молодшого шкільного віку можуть виявляти підвищений рівень тривожності. Використання психологічних засобів у взаємодії з такими дітьми вимагає особливого уваги.

Релаксаційні та дихальні вправи, танцювальна терапія, ізотерапія, казкотерапія, музикотерапія, робота із пластичними матеріалами – ліплення, пісочна терапія – це ті ефективні засоби подолання тривожності дітей, які може використовувати психолог у своїй роботі. Вони є легкими у використанні та цікавими для учнів. Під час їхнього застосування створюється позитивне та підтримуюче середовище, яке сприяє психологічному розвитку та подоланні тривоги у школярів. Засоби можна комбінувати між собою, але потрібно враховувати унікальність кожної дитини, тому підхід до них має бути адаптований під їх потреби та особливості.

Проводячи повторне дослідження було зроблено висновок, що застосовані психологічні засоби є результативними та позитивно впливають на психічний стан кожного у класі.

Психолог повинен не лише консультувати батьків та вчителів щодо роботи з дітьми з підвищеною тривожністю, а й розробляти рекомендації. Ці рекомендації допоможуть не лише зрозуміти особливості психічного стану учнів, а й допоможуть у подоланні та запобіганні тривожності молодших школярів, задля їхнього благополуччя.

## РОЗДІЛ VI. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

### 4.1. Охорона праці в роботі практичного психолога

Охорона праці – це система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження життя, здоров'я і працездатності людини у процесі трудової діяльності [29].

Захист охорони праці практичного психолога та безпека життєдіяльності тих, з ким психолог працює, залежить від того, що професійна діяльність психолога тісно пов'язана з людьми. Таким чином, описаний феномен "вигорання" є типовим для психологів, оскільки вони взаємодіють з іншими людьми.

Відповідно до Типових правил внутрішнього розпорядку для працівників державних навчально-виховних закладів України, затверджених наказом Міністерства освіти України від 20.12.93 № 455 (із змінами), практичному психологу варто 20 годин відвести для безпосередньої роботи з учасниками навчально-виховного процесу (індивідуальна і групова психодіагностика, консультування учнів, учителів, батьків, корекційно-розвивальна робота тощо) та 20 годин - на підготовку до проведення соціально-психологічних заходів (занять, тренінгів, ділових ігор), обробку результатів досліджень, оформлення висновків тощо. Такий розподіл часу роботи передбачає відсутності «вигорання».

Клієнтами психолога, який працює в школах, дитячих садках є діти та їхні батьки, вчителі чи вихователі. Так як, робота психолога відноситься до «допомагаючих» професій, його завдання охорона життєдіяльності клієнтів і допомога їм. Під час роботи з клієнтом психолог відвідає за його життя та психологічний стан.

В Етичному кодексі психолога виділено принципи, які потрібно дотримуватися в роботі: конфіденційність, компетентність, відповідальність, захист інтересів клієнта, етичні правила психологічних досліджень, кваліфікована пропаганда психології, професійна кооперація, добробут клієнта, інформування клієнта про цілі та результати обстеження, етичні та юридичні правомочності. Недотримання цих принципів призведе до важких емоційних переживань та неправильних дій у клієнта [14].

У сфері психології важливо висвітлювати та швидко реагувати на проблеми, пов'язані з фізичним і психічним здоров'ям. Ось деякі із цих аспектів:

1. гігієнічні режими роботи для фахівців у соціально-педагогічній сфері, які працюють з дітьми, учнями;

2. встановлення припустимих і найбільш ефективних характеристик для організації умов виховання, проживання, навчання, робочого середовища, природного та штучного освітлення, а також мікроклімату у приміщеннях;

3. встановлення критеріїв для організації та виконання науково-дослідницької діяльності та визначення основних заходів безпеки при використанні технічних засобів;

4. фактори та обставини, що призводять до виникнення травм, нещасних випадків або професійних захворювань в закладах соціально-виховної сфери;

5. стандарти безпеки щодо пожежної та електробезпеки, визначення необхідних заходів для їх упередження та запобігання.

Інструкція з охорони праці для психолога школи розроблена відповідно до Закону України «Про охорону праці» (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018р.

Дана інструкція визначає вимоги охорони праці перед початком, під час та по закінченню роботи психолога загальноосвітньої установи, а також встановлює порядок його дій і вимоги щодо охорони праці в аварійних ситуаціях.

До самостійної роботи психологом допускаються особи, які досягли 18 років, пройшли відповідну підготовку, отримали інструктаж з охорони праці та техніки безпеки, медичний огляд і не мають медичних протипоказань .

Шкільний психолог повинен забезпечувати режим дотримання норм і правил охорони праці, охорони життя і здоров'я дітей під час організації освітнього процесу з вихованцями.

Під час роботи у кабінеті психолога може виникнути вплив на клієнтів через такі потенційно небезпечні чинники:

- порушення гостроти зору при недостатній освітленості кабінету психолога;

- знижена або підвищена температура повітря;

- порушення постави, викривлення хребта, розвиток короткозорості у дітей при неправильному підборі розмірів дитячих меблів (столу і стільця);

- підвищена запиленість повітря робочої зони;

- ураження електричним струмом при несправному електрообладнанні, мультимедійного обладнання кабінету і технічних засобів навчання;

- відсутність або недолік природного світла;

- травми, отримані при необережному закритті вікон, дверей;

- травмування внаслідок пустощів дітей.

Під час перебування у кабінеті шкільного психолога важливо дотримуватися правил пожежної безпеки, бути ознайомленим із розташуванням засобів первинного пожежогасіння (вогнегасників) та знаходженням шляхів евакуації у разі пожежі.

У разі аварійної ситуації негайно інформувати адміністрацію установи або чергового адміністратора.

В процесі трудової діяльності важливо дотримуватися норм особистої гігієни та забезпечувати чистоту на робочому місці.

Працівник повинен пройти навчання та володіти навичками надання першої допомоги постраждалим, а також мати знання про процедуру дій у



випадку виникнення пожежі або іншої надзвичайної ситуації, включаючи евакуацію.

Особи, які порушили або не виконали вимоги інструкції з охорони праці, підлягають дисциплінарній відповідальності відповідно до Статуту, Правил внутрішнього трудового розпорядку, чинного законодавства України і, у необхідних випадках, можуть бути піддані позачерговій перевірці щодо знання встановлених норм і правил охорони праці.

Отже, психологія – це відповідальна галузь професійної діяльності для практичного психолога. Вона вимагає відповідної освіти та професійної майстерності і може суттєво впливати на життя людей, наприклад, при встановленні медичного чи судового психологічного діагнозу або при проведенні конкурсного відбору для роботи. У зв'язку з цим практикуючий психолог перш за все зобов'язаний керуватися соціально-етичними стандартами у своїй роботі, деякі з них включені до етичного кодексу практичного психолога.

## **4.2. Безпека життєдіяльності молодших школярів в надзвичайних ситуаціях**

Надзвичайна ситуація – обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або водному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела чи може призвести до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності [13].

Основними завданнями закладів освіти у надзвичайних ситуаціях є:

- забезпечення виконання заходів у сфері цивільного захисту;
- забезпечення відповідно до законодавства своїх працівників засобами колективного та індивідуального захисту;
- розміщення інформації про заходи безпеки та відповідну поведінку у разі виникнення надзвичайних ситуацій;
- організація та здійснення під час виникнення надзвичайних ситуацій евакуаційних заходів щодо учнів, вихованців, працівників та майна;
- створення об'єктових формувань цивільного захисту і забезпечення готовності таких формувань до дій за призначенням;
- проведення оцінки ризиків виникнення надзвичайних ситуацій і підпорядкованих закладах, здійснення заходів щодо не перевищення прийнятних рівнів таких ризиків;
- здійснення навчання працівників з питань цивільного захисту;
- проведення об'єктових тренувань і навчань з питань цивільного захисту.

Згідно зі статтею 130 Кодексу цивільного захисту для організації діяльної єдиної державної системи цивільного захисту КМУ, центральними органами виконавчої влади, місцевими державними адміністраціями, органами місцевого самоврядування, суб'єктами господарювання розробляються та затверджуються:

- план реагування на надзвичайні ситуації – розробляється у масштабі України, галузі, області, міста, району, району у місті, суб'єкта господарювання;

- план основних заходів цивільного захисту на рік;

- інструкція, що визначає дії працівників закладу та установи щодо забезпечення безпечної та швидкої евакуації учасників навчально-виховного процесу, за якою не рідше одного разу на півроку проводяться практичні тренування всіх працівників;

- орієнтовний план евакуації учнів та вихованців у разі виникнення пожежі та порядок оповіщення учасників навчально-виховного процесу, що встановлюють обов'язки і дії працівників на випадок виникнення пожежі.

В Україні за останні роки появилось багато надзвичайних ситуацій, які тривають і дотепер. Тому, дітям потрібно знати дії при таких ситуаціях.

Правила дій для дітей під час пожежної небезпеки:

1. Якщо сталася пожежа поруч із дитиною, вона повинна покликати дорослих, зателефонувати 101 та чітко назвати адресу чи місце, де відбувається пожежа, своє ім'я й прізвище та сповістити про пожежу сусідів.

2. Якщо пожежа там, де дитина перебуває: відчуваючи запах диму вона повинна лягти на підлогу і повзти до дверей та кликати на допомогу; Прикрити рота і носа вологою тканиною, дихати через неї; не відчиняти двері відразу, а обережно торкнися дверей тильною стороною долоні;

- якщо двері не гарячі : швидко відчинити і виходити, якщо вдалося вийти через двері, повзти до виходу. Також, допомогти молодшим правильно вийти з приміщення. Не користуватися ліфтом, виходити лише сходами;

– якщо двері гарячі — не відчиняти і не намагатися вийти. Щільно закрити усі щілини та отвори будь-якою тканиною і повзти вглиб приміщення. Відчинити вікно і щосили кричати «Пожежа, допоможіть!». Якщо не можна відчинити вікно, потрібно розбити скло твердим предметом.

Правила дій для дітей під час повітряної тривоги:

1. Дії у школі під час переходу в укриття: спочатку вчитель сповістить про загрозу; далі вчитель розкаже, як правильно вишикуватися й переміщатися; потрібно встати так, як попросить учитель або інші шкільні працівники, які супроводжуватимуть до укриття та швидко й організовано виходити із кабінету; якщо під час сигналу повітряної тривоги знаходишся на подвір'ї школи, потрібно якомога швидше перейти до найближче укриття.

2. Дії під час сигналу повітряної тривоги, коли в дорозі: пригадати, де знаходиться найближче укриття;

– під час перебування у громадському транспорті, залишити його та перейти до укриття

– якщо швидко дістатися до найближчого укриття неможливо, потрібно скористатися природними або штучними укриттями;

– якщо таких споруд чи природних укриттів немає, потрібно знайти будівлю, де можна скористатися правилом «двох стін». Важливо не перебувати поруч із вікнами, скляними поверхнями, плиткою.

Дії учня, якщо побачили підозрілий або вибухонебезпечний предмет: зупинитися, у жодному разі не наближатися до предмета і не торкатися, відійти якомога далі, потім потрібно покликати дорослих та зателефонувати 101.

Отож, безпека життєдіяльності молодших школярів у надзвичайних ситуаціях є надзвичайно важливою та актуальною проблемою. Розвиток навичок безпеки, уміння ефективно реагувати та виходити з небезпечних ситуацій, а також взаємодія з рятувальними службами стають ключовими компонентами формування відповідальності та самостійності у дітей. Шкільне оточення та педагогічний персонал відіграють важливу роль у створенні безпечного середовища для навчання та розвитку, що допомагає дітям

усвідомлювати загрози та вчить їх ефективно реагувати в умовах надзвичайних обставин. Все це сприяє забезпеченню належного рівня безпеки та добробуту молодших школярів.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Дослідження питання психологічних засобів подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку дало нам змогу стверджувати наступні положення.

Діти з тривожним типом характеру мають негативне ставлення до спілкування, вони замкнуті, сором'язливі, невпевнені у своїх силах, що переходить потім у занижену самооцінку. Необхідність виконати прохання чи завдання, особливо у новому оточенні, викликає у них реакції невротичного характеру. Спілкування носить виключно вибірковий характер. Психічний стан у цих дітей, як правило, пригнічений. Оточуючі люди нерідко своїм ставленням сприяють зростанню депресії, стану тривоги. Результати такого ставлення відбиваються погіршенням мовлення та душевного стану дитини.

Підводячи підсумки можна побачити, що стійка тривожність негативно впливає на розвиток особистості. Якщо за допомогою психологічних засобів вдасться запобігти чи здолати тривожний стан, то це не тільки сприятливо вплине на діяльність дітей, на їх подальшу адаптацію до нових умов, але й зробить їх більш вільними, розкутими, творчими.

Головним завданням психологічних засобів є виявлення та подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Методика вивчення рівня тривожності у дітей включає: тести, спостереження, бесіди, вивчення психічного стану, вивчення ситуативного та особистісного рівня тривожності молодших школярів і їх взаємовідносини з дорослими.

З метою подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку, було розроблено та впроваджено психологічні засоби, які включають в себе індивідуальні та групові консультації з психологом, програми релаксації, педагогічні методики та інші інструменти. Ці засоби спрямовані на зниження рівня тривожності у дітей та підвищення їхнього психологічного благополуччя.

В результаті дослідження та впровадження цих психологічних засобів було виявлено позитивні зміни в психологічному стані дітей молодшого

шкільного віку, що свідчить про їх ефективність. Засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку відкривають нові можливості для психологів, педагогів та батьків у підтримці емоційного розвитку дітей та створюють основу для подальших досліджень у цій області.

Крім того, важливо наголосити на важливості спільної роботи психологів, педагогів та батьків у процесі подолання тривожності у дітей. Ця співпраця може сприяти ранньому виявленню та вирішенню проблем, а також підтримувати дітей на шляху до емоційного розвитку та самопізнання.

Уся система використання психологічних засобі подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку повинна базуватись на комплексному та індивідуальному підході.

Створення сприятливих умов передбачає утворення такого зовнішнього середовища, способу життя, які сприяли б можливості більш швидкої нормалізації функції організму, а саме вищої нервової діяльності.

Психологічне вивчення тривожності і подолання її різноманітними психологічними засобами у дітей молодшого шкільного віку позитивно впливають на подальший особистісний розвиток дітей і їх адаптацію в новому середовищі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) : навчально – метод. посіб. К : НПУ ім. М. П. Драгоман., 2011. 108 с.
2. 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.
3. Види і техніки арт-терапії. URL: <https://koleso-gizni.com.ua/uk-ua/tvorchestvo/vidy-i-tehniki-art-terapii> (дата звернення: 11.12.2023).
4. Вільховченко Т. І. Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2017. № 2. С. 25–31.
5. Вправи, що допоможуть швидко знизити рівень тривоги. URL: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/4-vpravi-shcho-dopomozhut-shvidko-zniziti-riven-trivogi/> (дата звернення: 11.12.2023).
6. Гринченко А. Аналіз гендерних аспектів тривожності в підлітковому середовищі. *Актуальні проблеми психології*. 2009. Т. 7, № 20. С. 99–104.
7. Гуцал Л., Миронова С. Корекція заїкання у молодших школярів : навч.-метод. посіб. К : Шкіл. світ, 2010. 120 с.
8. Дідик Н. Психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. *ОСВІТА РЕГІОНУ*. 2011. № 2. С. 434–439.
9. Захаров А. І. Походження дитячих неврозів і психотерапія. Д : Сх. вид. дім, 2000. 448 с.



10. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Л : ЛьвДУВС,, 2020. 232 с.
11. Карапузова Н., Починок Є. Педагогічна ергономіка в початковій школі : навч.-метод. посіб. для студентів психолого-пед. ф-ту. П : ПНПУ, 2018. 76 с.
12. Карпова Л. "Дерево-чоловічки" : історія однієї проєктивної методики. *Психолог*. 2013. № 7. С. 35–37.
13. 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> (дата звернення: 11.12.2023).
14. Колтунович Т. А. Етичний кодекс психолога : навч.-метод. посіб. Ч : Рута, 2007. 232 с.
15. Кротенко В. І., Бабенко Н. М. Прояви невротичних станів у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2014. № 28. С. 285–289.
16. Куцин Е. Психофізіологічний механізм музикотерапії та її вплив на школяра. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : збірник наукових праць*. 2019. Т. 1, № 72. С. 266–270.
17. Ладур Н.В. Психологічний стан осіб, постраждалих у наслідок Чорнобильської катастрофи . Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Дніпро: ВВПЗ "ДГУ", 2020. - С. 165-168.
18. Магур Л. Танцювально - психологічний тренінг : бібліографія. К : Марич, 2009. 48 с.
19. Методичні вказівки до проведення лабораторних робіт з дисципліни «Арт-терапія». Х : Фабула, 2016. 37 с.

20. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks»*. 2022. С. 548–550.

21. Моляко В. Психологічні наслідки чорнобильської катастрофи. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології»*. 2010. Т. 12, № 12. С. 8–21.

22. Мороз О. Методика дослідження стану та проявів мовленнєвої тривожності у молодших школярів із тяжкими порушеннями мовлення. *Логопедія*. 2015. № 7. С. 55–61.

23. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. 3-тє вид. Л : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

24. Наказ Міністерства освіти і науки України від 23.03.2018 №283 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо організації освітнього простору Нової української школи».

25. Неведомська Є., Михайловська Т. Як подолати педагогу тривожність студентів?. *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1(13). С. 131–144.

26. Нерубаська А., Шепелева В. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини. *Габітус*. 2023. № 47. С. 200–203.

27. Никончук Н. О. Вплив соціального оточення на розвиток здібностей молодших школярів. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 254–260.

28. Особливості пісочної терапії з дітьми. URL: [https://stud.com.ua/43141/psihologiya/osoblivosti\\_pisochnoyi\\_terapiyi\\_ditmi](https://stud.com.ua/43141/psihologiya/osoblivosti_pisochnoyi_terapiyi_ditmi) ( дата звернення: 11.12.2023).

29. Про охорону праці : Закон України від 14.10.1992 р. № 2694-XII : станом на 1 жовт. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2694-12#Text> (дата звернення: 11.12.2023).

30. Психодіагностична практика в дошкільних навчально-виховних закладах : навч.-метод. посіб. / упоряд.: Н.М. Заболотна, С.І. Ісаєвич, У.Б. Михайлишин, В.І. Омелянська. Ужгород, 2022. 96 с.

31. Сорока О., Банкул Л. Музикотерапія як інноваційна здоров'язберезувальна технологія для роботи з молодшими школярами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота.* 2013. № 27. С. 192–195.

32. Танцювальна терапія як засіб корекції тривожності у дітей. URL: <https://ua.waykun.com/articles/stattja-z-psihologii-po-temi-tancjuvalna-terapija.php> (дата звернення: 11.12.2023).

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

34. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації : методично-практ. посіб. / упоряд. А. Шаш. Чернігів, 2013. 46 с.

35. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: : навч.-метод. посіб. К : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. 206 с.

36. Тягур Л. Сендплей - метод позитивного впливу на психічний розвиток дитини. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 11, № 13. С. 315–324.

37. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки.* 2016. № 1(16). С. 229–235.

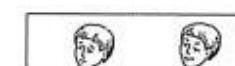
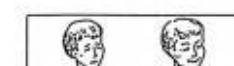
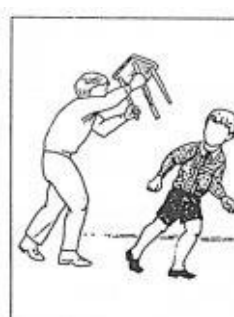
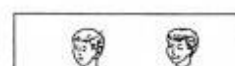
38. Шеремет М., Базима Н. В., Мороз О. В. Мовленнєва тривожність дітей із важкими порушеннями мовлення як проблема теорії і практики корекційної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки.* 2015. № 29. С. 151–160.

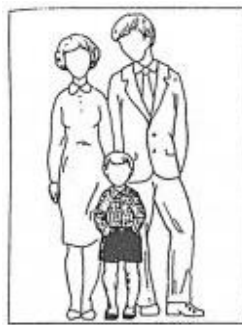
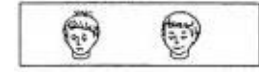
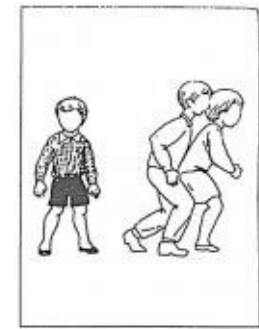
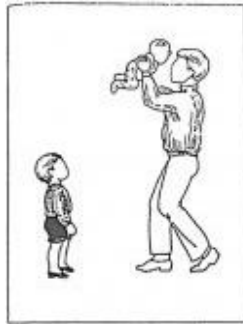
39. Ятищук А. Проблеми психології виховання у творчій спадщині. С. Балея : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К, 2018. 249 с.

40. Ятищук А., Поджинська О. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. *Габітус* 2023. № 53. С. 192–196.

# ДОДАТКИ

Додаток А





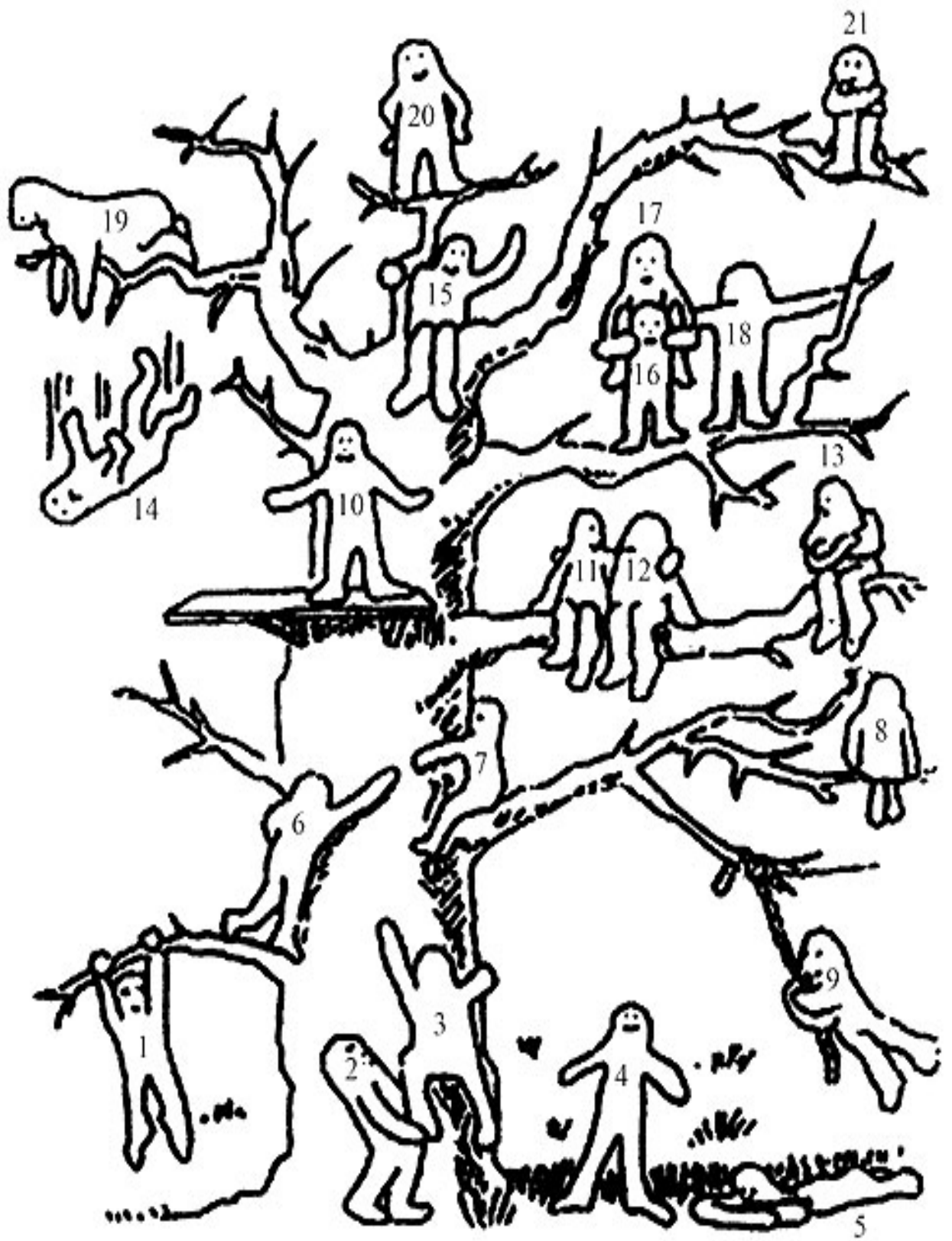
**А. Шкала самооцінки реактивної тривожності**

	<b>Ситуація</b>	<b>Ні, це не так</b>	<b>Напевно, так</b>	<b>Вірно</b>	<b>Дійсно вірно</b>
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього 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 відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

## Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

	Ситуація	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
22.	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
23.	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
24.	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
25.	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
26.	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
27.	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
28.	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
29.	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
30.	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
31.	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
36.	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
37.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
38.	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
39.	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4







*Молния*

