

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ДОШКІЛЬНОЇ ТА
ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

ДІАГНОСТИКА І КОРЕКЦІЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала:

Студентка II курсу 211М групи

Спеціальності 013 Початкова освіта

Освітньо-професійної (наукової)

програми Початкова освіта

Білоус Олена Олексіївна

Керівник: кандидатка психологічних
наук, доцентка Казаннікова О.В.

Рецензент: Головатюк В.О., практичний
психолог, НВК “Школа гуманітарної
праці” Херсонської обласної ради

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми діагностики та корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку	7
1.1. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя молодших школярів.....	7
1.2. Специфіка психодіагностики проявів тривожності в учнів початкової школи.....	13
1.3. Особливості психокорекції тривожності та її наслідків у дітей молодшого шкільного віку.....	18
РОЗДІЛ 2. Прикладні аспекти діагностики та корекції тривожності молодших школярів	23
2.1. Емпіричне дослідження проявів тривожності молодших школярів в умовах дистанційного навчання.....	23
2.2. Організація і зміст психокорекції тривожності у молодших школярів.....	32
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	46
ДОДАТОК А "Тест "Ознаки тривожності" П. Бейкер, М. Алворд".....	46
ДОДАТОК Б "Тест-гра "Довідайся про себе".....	47
ДОДАТОК В "Стимульний матеріал до дитячого тесту тривожності "Тест Темпл, Дорки, Амен".....	48
ДОДАТОК Д "Приклади корекційних ігор та вправ".....	50

ВСТУП

Сучасний стан українського суспільства в усіх сферах життя громадян обумовлений війною. Немає жодної родини, якої б не торкнулась війна. Бойові дії, загострення економічної ситуації не лише викликає посилення загальних песимістичних настроїв, а й суттєво заважає повноцінному функціонуванню особистості. Надмірні хвилювання, посилення напруженості, страхи, невпевненість, підвищення загального рівня тривожності, роздратування, загострення почуття самотності, непотрібності, страх за майбутнє позначаються на психічному здоров'ї людей. Найбільш уразливими до негативних чинників, спричинених війною, є діти, які є невід'ємною частиною нашого суспільства. Всі труднощі, проблеми, негаразди, які відбуваються в країні, значною мірою відбиваються на дітях і посилюють традиційні вікові проблеми. Незважаючи на всі негаразди, які спричинює війна, життя продовжується. Дорослі працюють, діти навчаються.

Молодший шкільний вік визначають як важливу сходинку у житті людини, це період народження соціального «Я», впродовж якого формується особистість. І дуже важливо, щоб дитина прожила цей етап повноцінно. Цьому віковому періоду притаманні типові проблеми, які зумовлюють дезадаптовану поведінку, тривогу, страхи. Навчання багатьох дітей країни відбувається в дистанційному форматі, що також позначається на поведінці, ментальному здоров'ї дітей. Як свідчать педагоги, сьогодні суттєво збільшилася кількість дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, тривогою, емоційною нестійкістю. Самостійно дитина впоратись із такими проблемами не може, внаслідок не усвідомлення свого стану, відсутності життєвого досвіду. Тому проблема дитячої тривожності, ментального здоров'я, своєчасного виявлення дитячих проблем і надання якісної допомоги є

надзвичайно актуальною.

Проблема тривоги і тривожності була в центрі уваги таких науковців як З. Фрейд та А. Фрейд, Е. Фромм, Ч. Спілберг, К. Роджерс та інші. Особливості емоційного розвитку молодших школярів досліджували І.Д. Бех, В.П. Зінченко, С.Д. Максименко, А.Я. Чебикін. Дослідження страхів, тривоги, тривожності та їх впливу на психічний розвиток дітей проводили В.П. Вісковатова, Д.Н. Ісаєв, З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Н.І. Пов'якель, Л.А. Терещенко та ін.. Сучасні дослідження доводять, що тривога і тривожність здійснюють негативний, дезорганізуючий вплив на діяльність молодших школярів, є причинами емоційної нестабільності, низької самооцінки. Тривожність дітей посилюється негативними соціальними факторами, серед яких надсильним є війна. Тривожність молодших школярів є перешкодою для гармонійного розвитку, заважає соціалізації і зумовлює невротичний розвиток особистості.

Актуальність дослідження полягає в обґрунтуванні системи психологічної допомоги тривожним молодшим школярам, комплексу методів діагностики та корекції негативних наслідків тривожності.

Виходячи з актуальності зазначеної проблеми було обрано тему дослідження «Діагностика і корекція тривожності молодших школярів».

Мета дослідження: розкрити особливості прояві тривожності в молодшому шкільному віці та схарактеризувати систему психологічної підтримки тривожних молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Зробити диференційний аналіз дефініцій «тривога» і «тривожність». Розкрити причини та прояви тривожності молодших школярів.
2. Визначити систему та роль психодіагностики в структурі психологічної допомоги тривожним молодшим школярам.
3. Обґрунтувати систему корекційних заходів в структурі психологічної допомоги тривожним учням.

4. Емпірично дослідити прояви тривоги та тривожності у молодших школярів.

5. Схарактеризувати напрями та прийоми психокорекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: Система психологічної підтримки молодших школярів із вираженою тривожністю.

Предмет дослідження: Діагностика і корекція тривожності у молодших школярів.

Теоретико-методологічною основою дослідження склали системний підхід до емоційного розвитку молодших школярів (І.Д. Бех, С.Д. Максименко, А.Я. Чебикін); дослідження тривожності молодших школярів (С.Д. Максименко, З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Н.І. Пов'якель, Л.А. Терещенко); теорія та методика організації психологічної підтримки тривожних дітей (Б.І. Кочубей, С.Л. Коробко, О.А. Мартиненко, Н.І. Повякель).

Дослідження є складовою частиною наукової теми кафедри педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти «Формування професійної компетентності кадрового педагогічного потенціалу у системі суспільних трансформаційних процесів» (Реєстраційний номер 0117U 005614).

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення, аналіз наукових джерел за проблемою дослідження. Емпіричні: спостереження, експертні оцінки, опитування, тестування.

З метою дослідження причин та проявів тривожності у молодших школярів використовувався діагностичний інструментарій: тест-гра для дітей, експертна оцінка тривожності дітей, тест «Тривожність» Р.Темпл, М. Доркі, В. Амен; опитувальник «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу» О. Захарова; шкала невротизації особистості батьків дітей дошкільного і молодшого шкільного віку О. Захарова).

Наукова новизна роботи: узагальнено інформацію щодо прояві тривожності у молодших школярів. Обґрунтована необхідність психологічної підтримки тривожних дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення роботи полягає у систематизації методів діагностики і корекції тривожності молодших школярів. Результати дослідження прояві тривожності та її впливу на розвиток, діяльність молодших школярів можуть бути використані педагогами початкової школи, батьками молодших школярів.

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження обговорені на засіданні кафедри педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти. Зміст роботи відображений в публікації «Використання проєктивних методик для діагностики тривожності молодших школярів».

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Херсонської гімназії №16 із вивченням мов національних меншин. .

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (30 найменувань) та додатків. Основний зміст роботи викладений на 43 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя молодших школярів

Процес відображення у свідомості людини явищ зовнішнього світу та відчуття власного тіла супроводжуються тими чи іншими емоціями – переживаннями, які відображають суб'єктивне ставлення людини до навколишнього світу і до себе. Емоції постійно присутні в житті людини, відображаючи її ставлення до того, що сприймається, і те, що її хвилює. Джерелом емоцій є навколишній світ, який і спричинює ті чи інші емоції та почуття – в залежності від ступеня його значущості для людини. Емоції і почуття втілюються в діяльність, впливають на її ефективність, а також взаємопов'язані із потребами організму й формуються в соціумі. Серед базових емоцій виокремлюють тривогу, яка лежить в основі особистісної риси – тривожності. Перш ніж схарактеризувати як тривожність впливає на розвиток, формування особистості, здійснення діяльності, особливо в дитинстві, визначимо дефініції «тривога» і «тривожність».

Термін «тривога» означає емоційну відповідь на уявну, незрозумілу психічну небезпеку, яка проявляється у зв'язку можливими неприємностями, ситуаціями, які людина не може передбачити. Тривога завжди характеризується певними, неприємними переживаннями, а саме – порушенням впевненості, спокою, побоюваннями. Якщо постійно підвищена тривога закріплюється, проявляється в поведінці, діяльності, взаємодії і спілкуванні з іншими людьми і впливає на регулятивні процеси, мова йде про тривожність, яка є властивістю особистості,

рисою характеру і суттєво впливає на якість життя людини [26, с. 377-378]. Диференційний аналіз понять «тривога» і «тривожність» дає чітке розмежування цих понять. Посилаючись на З.Фрейда Я.М. Омельченко і З.Г. Кісарчук визначають тривогу як «безпредметне ірраціональне передчуття віддаленої небезпеки, джерело якої є неусвідомленим», а тривожність є «індивідуальною психологічною особливістю, яка проявляється у схильності людини до постійних емоційних переживань станів занепокоєння». Тривожність, яка посідає провідне місце в структурі особистості, визначається як стійка риса особистості [15, с. 8].

Слід зауважити, що визначений рівень тривожності є природною, і, навіть, обов'язковою особливістю активності людини. У кожній людини є свій, оптимальний рівень тривожності, який може позитивно впливати на особистість, її діяльність. Люди з таким рівнем тривожності відрізняються здатністю до ефективною адаптації. В таких випадках тривожність може бути мобілізуючим чинником і людина більш серйозно ставиться до проблемних ситуацій. Навпаки, люди з надмірно високим або надмірно низьким рівнем тривожності характеризуються дезадаптивною поведінкою. Тривога і тривожність проявляються в різних ситуаціях неоднаково [5, с. 4-5].

Переживання, які супроводжують тривожність, часто пов'язані із зміною звичайного оточення, середовища, особливо з такими, що можуть загрожувати якимось неблагополуччям для суб'єкта. Тривожність – це блукаючий погляд, неспокій, безпричинне хвилювання, надмірна пильність, відсутність відчуття безпеки, очікування невдач, відчуття та передчуття небезпеки, страхи без причин. Цей перелік можна продовжувати. Для високо тривожних людей властива емоційна неврівноваженість, невпевненість у собі, покірність, стурбованість, підозрілість. Всі ці особистісні особливості обумовлені природничими факторами, а саме слабким типом нервової системи та інертністю нервових процесів. Соціальне оточення лише посилює ці

природничі особливості. Висока тривожність створює проблеми у спілкуванні, навчанні, в цілому у житті людини. Зрозуміло, що з такими характеристиками, тривожність стає визначальною детермінантою виникнення нервово-психічних розладів у людини, і, що особливо актуально, у дітей.

Тривожність у дітей є актуальною проблемою, тому що наявність такої особистісної характеристики значно ускладнює і погіршує якість життя дитини. Така особистісна риса починає регулювати психічну діяльність і поведінку дитини небажаним чином, а саме: призводить до формування негативного ставлення до інших людей, недовіри до них, відлюдкуватості, а іноді і до агресивності. Зрозуміло, що наведені ознаки відбиваються на процесі становлення особистості дитини, на формуванні небажаної життєвої позиції, в деяких випадках тривожність може загальмувати загальний психічний розвиток дитини [4, с.5].

Також необхідно зауважити, що тривалий час проблема тривожності дітей, в тому числі і молодших школярів не була в центрі уваги педагогів і батьків. Причина цього полягає в тому, що тривожна дитина є надзвичайно зручною для дорослих, як батьків, так і педагогів. Дорослі навпаки вважають таких дітей слухняними, із сформованою соціальною поведінкою, оскільки діти не порушують поведінку, постійно шукають схвалення своєї поведінки у дорослих, намагаються виконувати всі їх доручення, навіть якщо вони не співпадають з їх природними бажаннями та поведінкою. Але постійне перебування в стані очікування неприємностей, велике бажання їх уникнути, створює несприятливий фон для формування особистісних якостей, необхідних для повноцінного розвитку й підготовки для подальшого життя вже в дорослому світі.

Перш ніж проаналізувати вплив тривожності на психічний та особистісний розвиток молодших школярів, на перебіг їх провідної діяльності, необхідно схарактеризувати особливості молодшого

шкільного віку. Будь-який віковий період, етап життя людини визначається його параметрами, а саме соціальною ситуацією розвитку, провідною діяльністю та новоутвореннями. Ці параметри виступають як діагностичні критерії, які можуть бути насичені як позитивною, так і негативною симптоматикою, відповідати чи не відповідати віковим нормативам.

Молодший шкільний вік є надзвичайно важливим періодом в житті дитини, оскільки вона вперше в житті починає виконувати обов'язкову, соціально оцінювану діяльність. Цей віковий період співпадає з навчанням дитини у початковій школі, період триває від 6-7 років до 10-11 років, нечітка вікова межа пов'язана із віком вступу дитини до школи. Початок навчання в школі пов'язаний із кризою народження соціального «Я». Соціальна ситуація розвитку в молодшому шкільному віці визначається із зміною положення в найближчому соціальному оточенні, формуванням статусу школяра [17, с. 97]. Перехід до нового статусу є складним, оскільки пов'язаний із виконанням обов'язкових правил і вимог школи, знаходженням під постійним контролем дорослих. Молодший шкільний вік визначається входженням дитини у навчальну діяльність, яка є систематичною, цілеспрямованою і стає провідною діяльністю. Опанування навчанням не відбувається миттєво, потребує від дитини значних зусиль та допомоги дорослих, в першу чергу, педагога. В процесі навчання відбувається стандартизація умов життя дитини, що провокує появі проблем із поведінкою, таких як збудливість, надмірна рухливість, або, навпаки, надмірна загальмованість. У поєднанні із підвищеною емоційністю, амбівалентністю переживань, вразливістю ці порушення поведінки можуть стати основою дитячих страхів, тривоги, пригніченості.

Тривога та тривожність у дітей мають вікову специфіку, яка проявляється у змісті тривожних переживань, формі їх прояву. Для кожного віку існують певні області дійсності, які спричинюють тривогу

у більшості дітей певного віку. Зазвичай найбільш загальними причинами тривожності у молодших школярів є наступні:

- внутрішньо особистісні конфлікти, пов'язані з оцінкою власної успішності в різних сферах діяльності, в першу чергу в навчальній діяльності, яка є пріоритетною для дітей цього віку;
- порушення внутрішньо родинної взаємодії, взаємодії з однолітками;
- негативні вимоги, які можуть поставити дитину у залежний стан;
- неадекватні, частіше завищені вимоги до дитини перш за все її батьків;
- протилежні вимоги, які висуваються батьками чи школою, а також однолітками до дитини.

До перелічених причин виникнення тривожності у молодших школярів сьогодні можна додати кризисну ситуацію в країні внаслідок війни. Ця причина посилює всі вищезазвані причини тривожності. Перебування дитини в окупації, в зоні бойових дій, на звільненій території, але під пострілами, і навіть в небезпеці (за межами країни) є несприятливим фоном для розвитку дитини і додає до типових вікових негараздів певної специфіки. Несприятливим фоном для особистості дитини є і навчання в он-лайн форматі. Часто діти змушені отримувати освіту в бінарному форматі. Наприклад, за кордоном дитина відвідує місцеву школу, де окрім звичайних програмних знань у прискореному темпі повинна оволодіти іноземною мовою, в той же час більшість батьків не вважають за потрібне відмовлятися від вітчизняної освіти і дитина продовжує навчатися дистанційно в рідній школі. Окрім посиленних навантажень, у дитини з'являється невпевненість у собі, роздратування, агресивні тенденції в поведінці. Схильність дитини до тривоги й тривожності різного ступеня інтенсивності у різних ситуаціях залежить від поведінки дорослих, які не враховують вікові особливості дитини [15, с. 33-34].

Окремо слід проаналізувати тривожність, яка локалізується в шкільній сфері, і позначається терміном «шкільна тривожність». Для

такої дитини характерна нездатність відповісти при вивченому уроці, неуспіхи у контрольних роботах при виконанні схожих завдань поза ситуації контролю, Школяр боїться не виправдати очікувань батьків, учителя, отримати погану оцінку, насмішок однокласників тощо. Постійне очікуванні помилки не дозволяють школяру концентруватися на змісті завдання, спричинює багаторазову перевірку виконаного завдання. Навіть одноразовий неуспіх спричинює тривогу, яка при постійному повторенні ситуації перетворюється поступово у тривожність, як особистісну рису [6, с.9]. Часто такі діти опиняються в категорії хронічно неуспішних учнів незважаючи на високу мотивацію до навчання. Перебування в категорії неуспішних спричинює зниження самооцінки дитини, формуванню невпевненості, почуття малоцінності.

Отже, тривогу визначають як безпредметне передчуття небезпеки, причини якої є неусвідомленими, а тривожність є індивідуальною рисою, яка виявляється у схильності людини до постійних хвилювань, переживань станів тривоги. Тривожність, яка закріплюється в структурі особистості, визначається як риса особистості. Тривога та тривожність у дітей мають вікову специфіку, яка проявляється у змісті тривожних переживань, формі їх прояву. У молодших школярів тривожність виникає внаслідок незадоволення базових потреб у любові, захищеності Тривожність, яка локалізується в шкільній сфері позначають терміном «шкільна тривожність». Протягом молодшого шкільного віку тривога і тривожність дезорганізують діяльність дитини, негативно впливають на її особистісний розвиток.

1.2. Специфіка психодіагностики проявів тривожності в учнів початкової школи

Підвищена тривожність перешкоджає ефективній навчальній діяльності молодшого школяра, спричинює зниження самооцінки учня, в цілому погіршує якість життя дитини. Впоратися самостійно із своїми негараздами тривожний молодший школяр не може, оскільки не усвідомлює свої проблеми і навіть приховує її. В той же час тривожна дитина відрізняється зразковою поведінкою, виконанням всіх доручень дорослих, які не вважають таких дітей проблемними, а неуспіхи у навчанні у таких учнів педагоги, батьки намагаються компенсувати додатковими заняттями. Проблема не вирішується, стан дитини погіршується до невротичного. І вже в таких випадках батьки звертаються до фахівця. В контексті надання допомоги тривожним школярам є своєчасне їх виявлення і недопущення розвитку психогенних розладів у дитини. Тому першим кроком у допомозі тривожним дітям є своєчасна діагностика.

Психодіагностика в галузі освіти спрямована на виявлення індивідуальних особливостей дитини, рівня її розвитку, актуальних та потенційних можливостей. Психодіагностика є базовим компонентом психологічного супроводу молодших школярів і спрямована на оптимізацію розвитку й надання психологічної допомоги школярам-початківцям. Психодіагностика є основою профілактичної та корекційної роботи [9, с.16].

Психодіагностика в освітньому процесі є важливою тому, що дозволяє виявити індивідуально-психологічні проблеми здобувачів освіти до їх актуалізації, що дозволить усунути проблему на рівні профілактичної роботи. В цьому аспекті важливою є періодичне масове комплексне вивчення психічного розвитку учнів. Саме під час такого обстеження є можливість виявити дітей з прихованими проблемами, в

тому числі з ознаками тривожності. Але найчастіше психодіагностика в освітньому закладі здійснюється за запитом батьків, педагогів чи самої дитини (стосовно молодшого школяра це не актуально, оскільки дитина ще не усвідомлює свої проблеми). Однак в такому випадку мова йде вже про проблему, яка стала очевидною й потребує втручання. Дозволяє виявляти ознаки неблагополуччя і психолого-педагогічна діагностика в освітньому процесі. Це довготривалий процес, найбільшу можливість його здійснення має педагог в умовах повсякденної навчальної діяльності [9, с.18-19]. Як правило, після фронтальної діагностики (періодичне масове комплексне вивчення психічного розвитку учнів, психолого-педагогічна діагностика в освітньому процесі), яка є груповою, необхідною є поглиблена індивідуальна діагностика, яка дозволить схарактеризувати зміст та причини тривожних переживань дитини. До поглибленої діагностики залучаються і дорослі, педагоги і батьки тривожної дитини, оскільки саме вони можуть бути причиною її тривожності.

На тепер не існує загальновизнаного підходу чи універсальної методики діагностики тривожності. Для діагностики тривожності молодших школярів використовують різноманітні методичні підходи, серед яких спостереження за поведінкою дитини в школі, експертні опитування батьків та педагогів, тести, проєктивні методики. Розглянемо більш детально кожний з підходів.

Спостереження. Метод спостереження вважають одним з основних методів психологічної діагностики, який полягає у вивченні індивідуальних проявів психіки й особистості на основі цілеспрямованої фіксації проявів поведінки індивіда в природних умовах з подальшим аналізом та інтерпретацією отриманих даних для практичного застосування [2, с.74]. Для діагностики тривожності спостереження корисно використовувати в освітньому процесі. Спостереження дає можливість отримати інформацію про різноманітні прояви тривожності

в поведінці школяра, навіть у випадках, коли ця тривожність ним не усвідомлюється. Метод спостереження має певні недоліки, серед яких суб'єктивна позиція спостерігача стосовно об'єкта спостереження і, відповідно, інтерпретації отриманих результатів.

Для виявлення причин тривожності у дитини доцільно використовувати діагностичне інтерв'ю, за допомогою якого отримують інформацію про анамнестичні відомості про дитину. Діагностичне інтерв'ю орієнтоване на батьків дитини, має містити наступні блоки питань: біографічні дані батьків, анамнестичні відомості про дитину на ранніх етапах її розвитку, характеристика соціального оточення та соціальної ситуації розвитку дитини на момент обстеження. Процедура проведення діагностичного інтерв'ю здійснюється у вигляді бесіди з батьками, відповіді батьків обов'язково фіксуються. Аналіз відповідей батьків дозволяє виявити ймовірні несприятливі ситуації розвитку в родині, які можуть бути причинами актуальної тривожності дитини [15, с. 47-48].

Експертне оцінювання (експертиза) визначають як метод отримання інформації шляхом оцінювання певної ситуації, явища експертом чи групою незалежних експертів. Полягає в ситуації виявлення тривожних тенденцій у дітей процесі окремого опитування батьків і педагогів за визначеною системою запитань чи тверджень, що дозволяє визначити інтенсивність проявів тривожності у школярів. Таким чином, діагностичні дані набувають додаткового об'єму. Достовірність отриманих даних в результаті експертного оцінювання залежить від здатності батьків та педагогів помітити ознаки тривожності у дитини (можливий ефект приписування неіснуючих ознак, внаслідок суб'єктивного ставлення до дитини) [20, с. 448]. Для діагностики тривожності у дітей доцільно скористатися переліком ознак П. Бейкер, М. Алворд для батьків і педагогів [19, с.132].

Стандартизовані опитувальники (тести) є інструментом об'єктивного вимірювання психологічних особливостей особистості та поведінки. Результати такого тестування підлягають кількісній та якісній процедурі аналізу та інтерпретації [14, с. 125]. Стандартизовані опитувальники тривожності для молодших школярів дозволяють отримати кількісні показники виразності тривожності, що полегшує процедуру обробки та інтерпретацію отриманих даних.

Найбільш поширеним стандартизованим методом діагностики тривожності вважається Тест Шкільної тривожності Філіпса, який дозволяє оцінити не тільки загальний рівень тривожності, але і визначити сфери шкільної тривожності, пов'язані із шкільним життям. Опитувальник орієнтований на дітей молодшого і середнього шкільного віку, але оптимально його використовувати в початковій школі з третього класу. Діагностика може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі. Недоліком цієї методики є те, що досліджувані можуть сприйняти процес тестування як ситуацію контролю або прагнути продемонструвати соціально бажані зразки поведінки [9, с.115-119].

Для дітей першого і другого класів доцільно використовувати Тест «Тривожність» Р.Темпл, М. Доркі, В Амен. Для проведення тесту використовується серія малюнків з 14 картинок, кожна з яких сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію. Є серія малюнків окремо для дівчат, окремо для хлопчиків. Для якісного аналізу результатів додаються коментарі [20, с.385-394, 9, с.106-115].

Проективні методики передбачають діагностування на основі аналізу особливостей взаємодії досліджуваного із зовнішньо нейтральним, слабо структурованим матеріалом, який через свою невизначеність стає об'єктом проєкції [20, с. 29]. Найбільш ефективними в діагностиці тривожності молодших школярів є малюнкові проективні методики. Такі методики не мають вікових обмежень і дозволяють дослідити ті прояви психіки, які дитина не

усвідомлює або намагається приховати від інших. В той же час процедуру діагностики за допомогою малюнкових тестів дитина не сприймає як оцінну і поводить невимушено. Більш детально особливості використання проєктивних методик для діагностики тривожності представлено в публікації «Використання проєктивних методик для діагностики тривожності молодших школярів».

Таким чином, психодіагностика в галузі освіти спрямована на виявлення індивідуальних особливостей дитини, рівня її розвитку, актуальних та потенційних можливостей, є основою профілактичної та корекційної роботи із школярами. Тривожності молодших школярів може бути виявлена й схарактеризована під час фронтального обстеження всіх учнів (виявляються діти із прихованою тривожністю); під час діагностики за запитом дорослих, коли проблема дитини вже стала очевидною; в результаті поглибленої індивідуальної діагностики, яка дозволяє схарактеризувати зміст та причини тривожних переживань дитини. Не існує загальновизнаного підходу чи універсальної методики діагностики тривожності. Для діагностики тривожності молодших школярів використовують різноманітні методичні підходи, серед яких спостереження за поведінкою дитини в школі, експертні опитування батьків та педагогів, тести, проєктивні методики.

1.3. Особливості психокорекції тривожності та її наслідків у дітей молодшого шкільного віку

Надання психологічної допомоги дітям завжди є актуальним, оскільки процес нормативного розвитку є суперечливим, часто ускладнюється різноманітними негативними факторами, серед яких медичні, соціальні, індивідуально-психологічні. Психологічна допомога повинна мінімізувати наслідки несприятливих для психічного розвитку дитини факторів [3, с.15].

Виявлення наявності та причин тривожності у молодших школярів ще не означає усунення проблеми, тому важливою є організована, кваліфікована психологічна допомога дитині. Ефективним видом надання допомоги тривожному школяру є психокорекція.

Психокорекцію визначають як активний цілеспрямований вплив на особистість дитини з метою виправлення виявлених недоліків, подолання труднощів, негативних емоційних станів, допомоги у вирішенні проблем дитини. Корекційна робота усуває перешкоди на шляху повноцінного розвитку дитини. Слід зауважити, що в освітянській практиці корекційна робота здійснюється поряд із розвивальною, яка спрямована на створення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку дитини з врахуванням нормативів розвитку на певному віковому етапі, реальних та потенційних можливостей школяра [9, с. 250, 29, с. 4].

Дуткевич Т.В. [с.14] визначає задачі корекційно-розвивальної роботи:

1. Просвіта батьків та педагогів стосовно вікових та індивідуальних особливостей розвитку.
2. Своєчасна діагностика дітей з прихованими проблемами розвитку та поведінки.
3. Пропедевтика ускладнень розвитку та поведінки школярів.

4. Підготовка батьків і педагогів до оптимізації соціального оточення дитини.
5. Залучення батьків та педагогів до участі в корекційно-розвивальній роботі з учнями.
6. Методичне забезпечення та проведення корекційно-розвивальних занять в груповій, змішаній та індивідуальній формах.

Успішність корекційно-розвивальної роботи потребує дотримання принципу системності, тому що розв'язання проблем у певній сфері психіки дитини пов'язано із загальним розвитком особистості школяра. Саме тому корекційна і розвивальна робота мають здійснюватися як взаємопов'язаний процес впливу на особистість дитини в цілому [9, с.250].

Стосовно психологічної підтримки тривожних молодших школярів, корекції наслідків тривожності необхідно зауважити, що така робота не повинна бути вузько спрямованою лише на наслідки тривожності, а має бути орієнтована на розвиток особистості дитини, оптимізацію її діяльності, для молодшого школяра – навчальної діяльності.

Аналіз джерел, присвячених проблемі подолання тривожності у молодших школярів дозволив виокремити напрями корекції прояві тривожності, серед яких:

1. Просвітницька робота з батьками, під час якої необхідно ознайомити батьків із причинами та проявами тривожності у дітей і, що особливо важливо, довести роль сім'ї у виникненні тривожності їх дітей. Важливо переконати батьків, що саме вони відповідальні у формуванні такої властивості у дітей і від них залежить ефективність роботи з подолання наслідків тривожності у дітей. Робота з батьками включає навчання їх засобам усунення високої тривожності у дітей.

2. Просвітницька робота з педагогами, вчителями початкової школи. Педагоги необхідно пояснити як впливає тривожність у молодших школярів на їх подальший розвиток, на ефективність навчальної

діяльності, визначає їх майбутнє. Таке пояснення є обґрунтованим, тому що більшість педагогів вважають тривожність позитивною рисою школяра.

3. Корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами, яка передбачає навчання учнів способами опанування своєї тривожності, хвилювання, озброєння моделями поведінки у значущих (оцінних) для дитини ситуаціях, вироблення дитиною власних критеріїв успішності. Важливим є внесення позитивних змін в якості особистості дитини, а саме робота над самооцінкою та мотивацією дитини, підвищення її впевненості у собі. Суттєве місце в цій роботі займає підготовка дітей до нових ситуацій через попереднє ознайомлення з їх змістом, обговорення можливих проблем й ускладнень. Необхідно розширювати функціональні та операційні можливості молодшого школяра, формувати відповідні навички щодо підвищення ефективності навчальної діяльності. Важливо впроваджувати в практику реального життя набуті уміння і навички з подальшим обговоренням ситуації. Також важливо забезпечувати підтримку з боку дорослих за межами навчальної ситуації. В цілому для зниження тривожності у молодших школярів необхідно створювати ситуацію успіху, лояльний режим оцінювання у випадках неуспіху, а також забезпечувати потребу школярів у захисті, піклуванні, любові, як в умовах освітнього закладу, так і в умовах сім'ї [7, с.420, 25, с.76].

Корекційно-розвивальна робота з тривожними молодшими школярами може проводитися як в індивідуальній формі, так і в груповій формі. При виборі форми роботи, як правило, враховується характер тривожності школяра. Якщо тривожність якимось чином пов'язана з однокласниками, чи у школяра спостерігаються проблеми у встановленні контактів з однолітками, на початкових етапах колекційної роботи доцільно працювати з дитиною індивідуально. Коли у дитини спостерігається прогрес у взаємодії, комунікації з іншими дітьми,

корисно включати учня в групову роботу.

Індивідуальна робота з тривожними школярами включає діагностичний етап, під час якого бажано з'ясувати причини виникнення й формування тривожності. Після проведення поглибленої діагностики бажано провести консультування батьків та педагогів стосовно мінімізації дії стресогенних факторів, створення для дитини ситуації успіху, дозування емоційних навантажень, оптимальної організації режиму дня школяра.

Основна частина корекційної роботи із тривожними школярами включає переведення тривоги із неусвідомленої сфери у свідомість (символічне знищення або перетворення тривоги), вироблення нових стратегій поведінки у тривожних ситуаціях (малювання, програвання тривожних ситуацій). Важливим є формування навичок впевненої поведінки. Для закріплення результатів створювати умови для підвищення самооцінки дитини, її впевненості у собі.

Заключний етап корекційної роботи з тривожними молодшими школярами передбачає проведення контрольної діагностики, що дозволить з'ясувати ефективність проведеної психокорекції. Результати колекційної роботи повинні бути повідомлені батькам і педагогам з обов'язковою їх консультацією стосовно створення оптимальних соціально-психологічних умов для дитини з метою недопущення повернення негативних тривожних проявів.

Отже, психологічна допомога тривожним молодшим школярам повинна мінімізувати наслідки несприятливих для психічного розвитку дитини факторів. Ефективним видом психологічної допомоги тривожному школяру є психокорекція, яку визначають як активний цілеспрямований вплив на особистість дитини з метою виправлення виявлених недоліків, подолання труднощів, негативних емоційних станів, допомоги у вирішенні проблем дитини. Корекційна робота усуває перешкоди на шляху повноцінного розвитку дитини.

Психологічна підтримка тривожних молодших школярів, корекція наслідків тривожності не повинна бути вузько спрямованою лише на наслідки тривожності, а має бути орієнтована на розвиток особистості дитини, оптимізацію її діяльності. Психокорекція тривожності молодших школярів повинна бути спрямована на зниження психологічного дискомфорту, усунення негативних наслідків тривожності, підвищення самооцінки, навчання учнів способами опанування своєї тривожності, підвищення їх впевненості у собі.

РОЗДІЛ 2

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Емпіричне дослідження проявів тривожності молодших школярів в умовах дистанційного навчання

У молодших школярів відсутній досвід, знання, навички, щоб самостійно впоратись із негативними наслідками властивої для них тривожності, тому вони потребують підтримки батьків, педагогів, психологів. Першим етапом надання допомоги тривожним молодшим школярам є своєчасна й кваліфікована діагностика. В умовах освітнього закладу бажано, що діагностика здійснювалась шкільним психологом у співпраці з педагогом, який постійно взаємодіє з дітьми і в процесі освітнього процесу може спостерігати ознаки тривожності або інших проявів неблагополуччя у дитини. Слід зауважити, що проведення психодіагностики в умовах дистанційного навчання має певні особливості, серед яких неможливість точного виявлення діагностичних ознак (таких проявів поведінки, які можна безпосередньо спостерігати в освітньому процесі), відсутність прямої взаємодії та комунікації з дитиною, неможливість проконтролювати самостійність виконання певних діагностичних процедур дитиною. Ускладнюється можливість залучення батьків до діагностичного процесу внаслідок об'єктивних та суб'єктивних причин.

Психодіагностика проявів тривожності у молодших школярів проводилась протягом 2023 року на базі Херсонської гімназії №16 із вивченням мов національних меншин. Діагностичне обстеження всіх учасників освітнього процесу проводилось дистанційно. В діагностичній процедурі взяли участь не всі учні/батьки класу, оскільки частина

відвідує інші освітні заклади, як в Україні, так і за її межами, частина учнів знаходяться на сімейному навчанні і не беруть участь в освітньому процесі навіть дистанційно.

Головною метою психодіагностики є виявлення дітей з ознаками підвищеної тривожності і схильних до тривожності молодших школярів, а також з'ясувати причини і зміст тривожних переживань молодших школярів.

У дослідженні взяли участь 12 учнів другого класу, серед яких 5 хлопчиків і 7 дівчаток.

На першому етапі дослідження була проведена фронтальна діагностика, яка дозволила виявити дітей «групи ризику», а саме в контексті нашого дослідження школярів із підвищеним рівнем тривожності. Для цього нами було використано процедуру експертного оцінювання проявів тривожності у школярів педагогами та батьками і тест-гру для дітей «Довідайся про себе», яка дає можливість скласти перше враження про рівень тривожності школярів (Атемас, пробл, с.131-132). Також учням було запропоновано намалювати «Неіснуючу тварину».

- Експертна оцінка ознак тривожності П. Бейкер, М. Алворд. Батькам і педагогу запропоновано оцінити наявність ознак тривожності у дитини у переліку з 20 тверджень. Наявність тривожної ознаки у дитини позначають знаком «+», відсутність ознаки знаком «-». Обробка результатів полягає у підрахунку позитивних відповідей:

15 – 20 балів – висока тривожність;

7 – 14 балів – середній рівень тривожності;

1 – 6 балів – низький рівень тривожності.

Для підвищення рівня об'єктивності отриманих результатів необхідно вирахувати середньоарифметичний показник між результатами оцінювання батьками і вчителем. Перелік ознак тривожності додається (Додаток Б).

Тест – гра «Довідайся про себе». Школярам пропонується 10 запитань, встановлюється час виконання завдання (2-3 хвилини). Запитання додаються (Додаток В). Інтерпретація результатів:

8-10 балів: високий рівень тривожності;

6-8 балів: помірна тривожність;

0-5 балів: низький рівень тривожності, або тривожність відсутня.

На основному етапі була проведена діагностика батьків і дітей. Батькам був запропонований тест «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу» О. Захарова. Тест містить 15 тверджень, які дозволяють оцінити рівень прояву тривожних ознак, емоційне неблагополуччя і схильність дитини до неврозу. Оцінюються відповіді наступним чином: якщо відзначена особливість поведінкових реакцій на теперішній час яскраво проявляється, оцінка – 2 бали; якщо наведена ознака проявляється періодично, оцінка – 1 бал; якщо ознака відсутня у дитини – 0 балів. Отримані бали додаються:

0-4 бали – дитина емоційно стабільна, проявів тривоги не спостерігається, незначні прояви наведених ознак можуть бути вираженням вікових особливостей школяра;

5-9 балів – присутні незначні коливання в емоційній сфері, несуттєві прояви тривоги, що потребує уваги до нервової системи дитини;

10-14 балів – є прояви тривожності, наявні ознаки негативних емоційних переживань, нервових розладів, які необов'язково свідчать про наявність психогенного розладу, а можуть бути реакцією на стресову ситуацію;

15-19 балів – суттєві ознаки тривоги, наявність тривожних рис особистості, схильність до неврозу, його ймовірність у найближчий час;

20-30 балів – високий рівень тривоги і тривожності, наявність неврозу у дитини, необхідність звернення до фахівця.

Результати виконання методики з високою вірогідністю свідчить

про неблагополуччя дитини, про порушення її психічного здоров'я [9, с. 105-106].

Діагностика схильності до неврозу батьків є важливим моментом діагностичного етапу, оскільки вважається, що невротичних батьків діти також схильні до неврозу. Для виявлення схильних до неврозу батьків нами була використана методика «Шкала невротизації особистості батьків дітей дошкільного і молодшого шкільного віку» О. Захарова. Тест призначений для з'ясування життєвих проблем, невротичних ознак у батьків, які можуть спричинити високий рівень тривожності і, як наслідок, вплинути на рівень невротизації дітей.

Батькам пропонується 35 тверджень, які повинні схарактеризувати їх ставлення до різноманітних життєвих ситуацій. Обробка даних полягає у підрахунку позитивних відповідей. Якщо отримано більше 20 балів, це є ознакою високого рівня тривожності, можливо, невротизації батьків. Бажано проводити з обома батьками, але це проблематично [25, с.49-50].

На цьому ж етапі була проведена діагностика самих школярів, для чого була використаний тест «Тривожність» Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен. Школярам була запропонована серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і дівчаток). На кожному малюнку зображені типові ситуації з життя дитини. Діти повинні підібрати правильне за їх думкою обличчя дитини на малюнку відповідно до того як вони оцінюють зображену ситуацію. Приклади малюнків додаються (Додаток Д). Результати виборів обов'язково фіксуються. Результати піддаються кількісному і якісному аналізу. Кількісні показники виражаються в балах та індексах тривожності (ІТ):

Низький рівень: 0-1 бал; ІТ - 0-0,72 %;

Середній рівень: 2-5 балів; ІТ – 14,3-35,7%;

Вище середнього: 6-7 балів; ІТ – 42,9-50%;

Високий рівень: 8 і вище балів; ІТ – 57,1 і вище.

Якісний аналіз спирається на вивчення висловлювань дитини, на основі якого робиться резюме стосовно про досвід спілкування дитини з найближчим оточенням, про емоції, які супроводжують це спілкування. Особливе значення мають малюнки №№ 2, 4, 6, 7, 11, 14. Якщо школярі дають нечіткі пояснення до цих малюнків, це означає, що з великою ймовірністю, вони будуть високий рівень тривожності [9, с. 106-115].

Обстеження батьків, педагога і дітей проводилось дистанційно. З усіма респондентами дорослими й учнями обстеження проводилось індивідуально. Батькам було запропоновано взяти участь у дослідженні на батьківських зборах, де була проведена просвітницька робота з теми «Психічне здоров'я дітей в освітньому процесі в умовах війни». Після проведеного аналізу впливу кризової ситуації в країні батькам розповіли про наслідки цього впливу на дітей, про особливості тривожності та її значенні у психічному розвитку дитини.

Результати підготовчого етапу емпіричного дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати експертного оцінювання

№/ стаття	Тест гра (діти)		Ознаки тривожності (батьки)		Ознаки тривожності (педагог)	
	бали	рівень	бали	рівень	бали	рівень
1. х	7	середній	17	високий	18	високий
2. д	9	високий	15	високий	17	високий
3. х	9	високий	-		18	високий
4. х	8	високий	18	високий	16	високий
5. д	6	середній	15	високий	14	середній
6. д	5	низький	7	середній	8	середній
7. д	10	високий	17	високий	20	високий
8. д	8	високий	16	високий	14	середній
9. д	7	середній	-		10	середній
10. х	9	високий	18	високий	17	високий
11. х	7	середній	18	високий	15	високий
12. х	6	середній	12	середній	11	середній
Середній показник	8,1	високий	15,4	високий	15,1	високий

Слід зауважити, що в оцінюванні брали участь батьки, серед яких 11 – матері дітей і 1 – батько. Двоє батьків відмовились від участі в експертному оцінюванні. Обчислення середнього арифметичного показника показало наявність вираженої тенденції у школярів до високого рівня тривожності. Причому така тенденція характерна як для відповідей дітей, так і відповідей дорослих. Загальний середній показник за експертною оцінкою дорослих (батьків і педагога) дорівнює 15,25, що також знаходиться у межах високого рівня тривожності.

За тестом-грою 50% дітей продемонстрували високий рівень тривожності. 48% - середній; 8% - низький. Батьки оцінили тривожні прояви дітей наступним чином: 80% - визначили рівень тривожності своїх дітей як високий, 20% - середній. Двоє батьків відмовились від участі в оцінюванні. Педагог оцінила рівень тривожності вихованців так: 64,8% школярів мають високий рівень тривожності, 35,2% - мають середній рівень тривожності.

Отже, під час фронтальної діагностики було з'ясовано, що всі діти (за виключенням № 6) мають ознаки високого і середнього рівня тривожності. До основного етапу діагностики були залучені всі діти, оскільки виключення однієї учениці спричинило б зайві запитання у школярів.

Основний етап діагностики присвячений більш глибокому вивченню проявів тривоги і тривожності у школярів. Також до процедури діагностики були залучені батьки школярів, які також оцінювали тривожність і схильність їх дітей до невроту. Батькам було запропоновано оцінити і свою схильність до невротизації.

Для поглибленої діагностики було використано три діагностичних процедури, в яких були задіяні і діти і дорослі. Результати поглибленої діагностики представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати поглибленої діагностики

№/ стаття	Тест «Тривожність дітей» (%)		Тест «Схильність до тривожності дітей»		Шкала невротизації батьків	
	бали	рівень	бали	рівень	бали	рівень
1. х	47,2	середній	14	середній	19	адекватний
2. д	59,7	високий	15	вище середнього	15	адекватний
3. х	64,9	високий	16	вище середнього	28	високий
4. х	58,7	високий	19	вище середнього	16	високий
5. д	46,9	середній	17	вище середнього	14	адекватний
6. д	45,1	низький	14	середній	18	адекватний
7. д	69,9	високий	23	високий	26	високий
8. д	78,8	високий	24	високий	24	високий
9. д	76,5	високий	29	високий	21	високий
10. х	69,4	високий	21	високий	17	високий
11. х	65,7	високий	20	високий	19	високий
12. х	69,8	високий	25	високий	21	високий
Середній показник	63,8	високий	20,3	високий	18,1	адекватний

Кількісний аналіз результатів поглибленої психодіагностики показав, що 66,6% школярів мають високий рівень тривожності, 24,9% - середній рівень тривожності. Лише одна дитина (8,5%) продемонструвала низький рівень тривожності. Наведені статистичні дані свідчать, що сучасні школярі, навіть перебуваючи поза реальної взаємодії з однолітками, не маючи прямого контакту з педагогом, проявляють надмірне хвилювання. Як з'ясувалось із бесіди з педагогом, половина дітей із високим рівнем тривожності проживають в м. Херсоні, де сама ситуація є чинником підвищеної тривоги, звичайні життєві ситуації набувають негативного змісту. Найбільш проблемними виявились малюнки, які зображують дітей поза межами приміщення (наприклад, прогулянка на вулиці) і, навпаки, ситуації, які в мирні часи були тригерами тривоги (наприклад, малюнки з маленьким сиблінгом, з

іграшками, побутовими сценами), виявились нейтральними. Це означає, що фокус уваги школярів перенесений на сфери, які вважаються дітьми небезпечними. У відсоток дітей з високим рівнем тривожності увійшли діти, у яких рідні знаходяться на передовій, а також діти, батьки яких із зрозумілих причин проживають окремо. Можна сказати, що війна змістила фокус тривожності дітей із шкільної сфери у соціальну.

Аналіз результатів тестування батьків показав наступне: 50% батьків оцінили тривожність своїх дітей як високу, 41,7% - як вище середнього, і лише 8,3% як середній, який і вважається адекватним.

Була проведена діагностика тривожності й схильності до неврозу самих батьків. 66,6% батьків продемонстрували високі результати, які свідчать про наявність у них високого рівня тривожності, наявність неврозу, відповідно 43,4% показали адекватний рівень тривожності, відсутність неврозу.

Для доведення зв'язку між тривожністю батьків та тривожність дітей було здійснено кореляційний аналіз [20, с.148-149]. Ми скористались формулою: коефіцієнт кореляції Спірмена:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n^3 - n} = +78,6$$

де Σ – сума

d – різниця між рангами

n – кількість досліджуваних.

Коефіцієнт кореляції за Спірменом дорівнює +78,6 показав, що між тривожністю дітей і тривожністю батьків є достатньо сильний позитивний зв'язок, це означає, що збільшення тривожності у батьків підвищує тривожність у дітей і навпаки.

Отже, проведена діагностика тривожності молодших школярів показала, що 66,6% школярів мають високий рівень тривожності, 24,9% - середній рівень тривожності, одна дитина (8,5%) продемонструвала низький рівень тривожності. Якісний аналіз результатів показав, що

високий рівень тривожності обумовлений не шкільною ситуацією, а соціальними факторами (тривогою з приводу обстрілів, хвилюванням за близьких, сумом за рідними та ін.). Діагностика рівня тривожності й схильності до неврозу показала, що 66,6% батьків мають високий рівень тривожності й наявність ознак неврозу. Кореляційний аналіз (+78,6) показав тісний зв'язок між рівнем тривожності батьків і дітей. Висока тривожність батьків провокує високу тривожність дітей.

2.2. Організація і зміст психокорекції тривожності у молодших школярів

Наступним етапом надання допомоги тривожним молодшим школярам після психодіагностики є психокорекція негативних наслідків тривожності у дітей. Робота із тривожною дитиною пов'язана із значними труднощами, потребує значного часу, в умовах війни ця робота значно ускладнюється, тому що війна сама є надсильнішим фактором тривожності як дорослих, так і дітей. Ситуація ускладнюється ще тим, що немає можливості безпосередньо працювати з дитиною, з групою дітей. Дистанційна робота значно знижує можливості корекційної роботи. Але працювати з таким негативним і болючим для дитини проявом психіки потрібно навіть в умовах війни і дистанційного навчання. Важливим в роботі з тривожними молодшими школярами створити сприятливі умови для психіки дитини, але в умовах дистанційного навчання це завдання для батьків, які знаходяться поруч із дитиною. Під час опосередкованої роботи із школярем необхідно створити ситуацію довіри, позитивного настрою, що буде фоном для подальшої корекційної і розвивальної роботи. Як вже було визначено в пункті 1.3., корекцію тривожності та її наслідків бажано здійснювати комплексно, а саме робота з батьками та педагогами та самою дитиною.

В дитячій корекційно-розвивальній психології існують різноманітні прийоми, спрямовані на корекцію тривожності, зниження негативних наслідків тривожних переживань. При виборі конкретних способів корекції тривоги і тривожності у дітей враховують такі фактори:

1. Психологічний фактор: містять характеристики особистості дитини, особливості взаємодії та комунікації, наявність внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів, стиль батьківського ставлення і виховання дитини.
2. Педагогічний фактор: характеризують рівень сформованості у

молодших школярів навчальної діяльності, успішність у навчанні, сформованість компетентності дитини, особливості професійної діяльності педагога.

3. Медичний фактор: включає особливості пренатального розвитку, розвитку на ранніх етапах онтогенезу, особливості функціонування нервової системи та інших систем організму дитини, які можуть зумовити емоційні порушення у молодших школярів.

Зупинимось на особливостях корекційної роботи з тривожними молодшими школярами. Корекційна робота включає наступні взаємопов'язані напрями:

1. Навчання учнів прийомам регуляції своєї поведінки, керування станами хвилювання.

2. Робота із самооцінкою дитини. Традиційно, самооцінка у тривожних дітей занижена, при цьому такі діти надзвичайно вимогливі до себе, самокритичні, вважають себе гіршими за інших, невдахами, нерозумними, тому необхідно сприяти формуванню адекватної самооцінки.

3. Розвиток здатності до саморегуляції, що дозволить їм свідомо керувати власною поведінкою. Необхідно розширювати функціональні та оперативні можливості учня, формувати необхідні знання, навички, які підвищують результативність діяльності.

Існують різноманітні програми, тренінги, які дозволяють долати негативні наслідки тривожності, навчають керувати власною поведінкою, але вони потребують тривалого часу, безпосередніх контактів, взаємодії з учасниками таких тренінгових груп, що в умовах дистанційного навчання виявляється неможливим. В арсеналі психологічної практики існує значна кількість способів, технік та прийомів, безпосередньо спрямованих на подолання різних видів тривожності, в тому числі і шкільної тривожності. Тому ми відібрали конкретні прийоми, вправи, ігри, за наведеними напрямами, які

позитивно вплинуть на емоційний фон дітей, дозволять їм впоратися з негативними наслідками тривожності.

Релаксаційні вправи. Специфікою тривожності є її вплив на м'язову систему не тільки дітей, але і дорослих. Тому корисно навчити батьків дітей проводити різноманітні ігри, вправи, що знімають м'язову напругу. Аналізуючи існуючі способи, ми звернули увагу на кінезіологічну гімнастику. Сучасна наука довела наявність зв'язку між руховою активністю і психічними станами дітей. Кінезіологічні методики орієнтовані на активізацію різних ділянок кори великих півкуль мозку, а це дає можливість оптимізувати функціонування певних сфер психіки дитини. Кінезіологічні вправи виконують наступні функції:

- знижують або усувають наслідки стресу, підвищують стресостійкість;
- знімають м'язову напругу, покращують кровообіг мозку;
- оптимізують нейрогуморальну регуляцію, внаслідок чого дитина починає контролювати .

В контексті нашого дослідження кінезіологічна гімнастика використовувалась не як окремий корекційний прийом, а в процесі навчання, в якості фізкультхвилинок. Серед таких вправ обов'язковими були вправи на дихання, адже дихання є єдиною вегетативною функцією, яку людина може регулювати. Нами були використані вправи «Спрямоване дихання» та «Дихання через долоні». Ці прийоми сприяють формуванню навичок саморегуляції психічного стану. Саме процес дихання є інструментом досягнення цілі. Актуальним для тривожних молодших школярів навчитися розслабляти м'язи, що знижує нервово-психічну напруженість, сприяє відновленню енергетики дитячої нервової системи. З метою розслаблення м'язів, розвитку м'язового відчуття ми використовували вправу «Втомлена рука». При виконанні цієї вправи стан розслаблення м'язів виникає безпосередньо,

автоматично після попереднього напруження [10, с.4-10]. Опис вправ додається (Додаток Д).

Підвищення самооцінки тривожного молодшого школяра. Зрозуміло, що миттєво змінити самооцінку дитини неможливо. Така робота повинна проводитись постійно і систематично. Дорослі повинні взяти за правило виконання наступного: звернення до дитини по імені, схвалення навіть за незначні досягнення, успіхи, особливо в присутності інших дітей. Завжди можна відшукати привід для відмічання дитини. При чому це має бути обов'язкове позитивне схвалення. Зауваження тривожній дитині треба робити дуже обережно, обов'язково підкреслюючи, що це зауваження за вчинок. Однак, слід пам'ятати, що діти сенситивні до фальші, тому схвалення має бути щирим і дитина має розуміти, за що її схвалюють. Також важливо доводити інформацію до батьків про досягнення й успіхи їх дитини. Позитивна інформація про дитину дуже важлива для батьків, це є підтримкою для них, додає їм впевненості [5, с.13, 11, с. 101-102]). В освітньому процесі необхідно використовувати прийоми зворотного зв'язку, для чого в оцінку за успішне виконання навчального завдання включати позитивні оцінки особистості школяра, наприклад: «я була впевнена, що ти впорашся», «я знаю, що ти можеш зробити і більш складні завдання» та ін.. Також важливо застерігати тривожного школяра від зайвих і недоречних самозвинувачень, самокритики.

Формування навичок самоконтролю, вміння керувати власною поведінкою. Тривожні діти намагаються не привертати до себе уваги, не повідомляють про свої стани, навіть намагаються приховати їх. Але, якщо школяр замовчує свою тривогу, це не означає, щоб він впорався із своїми негативними переживаннями. Важливим є залучення тривожної дитини до обговорення її проблем. В освітньому процесі можна зробити акцент на деяких літературних творах, а потім перейти до обговорення особистісних проблем. До учня треба довести факт, що кожна людина

може тривожитись, переживати, сміливою є не та людина, яка нічого не боїться, а та яка може перебороти свою тривогу, страхи. Треба м'яко довести до свідомості дитини, що вона не одна, що і дорослі, і її однолітки мають подібні проблеми. Але слід пам'ятати, що в будь-якому випадку не можна порівнювати дитину з іншими дітьми, це не припустимо взагалі і особливо стосовно тривожної дитини, оскільки таке порівняння може ще більше посилити невпевненість дитини. Також недоречним залучати тривожну дитину до змагань та таких видів активності, які включають порівняння досягнень. Для тривожного молодшого школяра більш корисним буде порівняння його досягнень з попередніми результатами [11, с.102-103].

Для зниження тривожності у молодшого школяра використовують ігротерапію. Гра не втратила своєї актуальності і на початку навчання в школі. Це можуть бути сюжетно-рольові ігри або програвання реальних ситуацій, під час яких дитина може програти, озвучити свої проблеми як елемент сюжету, не намагаючись їх приховати. Як зауважує Терещенко Л.А. «гра сприяє перенесенню негативних емоцій та якостей на ігровий образ...допомагає дитині усвідомити й коригувати соціальні взаємини» [25, с.62]. Під час гри дитина глибоко переживає емоції, в тому числі і тривогу, в результаті програвання своїх проблем дитина може зрозуміти, що негативні переживання зникають. Використання ігрової корекції відбувалось після навчальних занять і поступово перетворилось для дітей на очікувану подію. Якщо на початку впровадження корекційних заходів з незадоволенням сприймали пропозицію залишитись ще на деякий час, деякі відмовлялись. Але вже після третьої сесії залишались майже всі учні.

Також для усунення негативних наслідків тривожності ми використали елементи арт-терапії (малювання, ліплення). Перевагою таких методів є те, що вони є найулюбленішими видами діяльності для молодших школярів, причому незалежно від того, чи має дитина хист до

цієї діяльності. За допомогою арт-терапевтичних прийомів знімається напруження у дитини, такі прийоми полегшують встановлювати контакт з дитиною, окрім цього такі методи є джерелом інформації про дитину, її найближче оточення. Якщо в безпосередній бесіді дитина може приховувати свої переживання, ставлення, побоювання, та в малюнку вона відображає те, що відчуває, і це відбувається на несвідомому рівні.

Корекційні впливи були включені в освітній процес. Під час навчальних занять використовувались кінезіологічні вправи, використовувались прийоми стимуляції позитивної оцінки дитини, підвищення впевненості дитини у собі. Після навчальних занять проводились спеціальні сесії з використанням різноманітних ігор, вправ, прийомів, які дозволяли усунути негативні наслідки тривожності у дітей. Постійно проводилась робота із батьками і педагогом. Повноцінно здійснити корекційний вплив на дитину в умовах дистанційного навчання складно. Після впровадженої корекційної роботи було проведено контрольну діагностику з метою з'ясування її ефективності. Батькам було запропоновано оцінити актуальний стан власної дитини. Для цього було використане експертна оцінка та анкетування. На етапі контрольної діагностики середній показник тривожності школярів за оцінкою їх батьків дорівнював 15,4. Після проведеної роботи з дітьми, батьками педагогом середній показник дорівнює 14,9. Суттєвих змін не відбулось, але за словами батьків, емоційний стан дітей зазнав змін, діти почали більше посміхатися, проявляти інтерес до навчання, стали більше контактувати з однокласниками. Зрозуміло, що для суттєвого зниження тривожності дітям потрібні інші умови для навчання, усунення наслідків війни. Педагог і батьки затвердили, що будуть продовжувати роботу з дітьми.

Корекція тривожності молодших школярів передбачає і роботу з дорослими учасниками освітнього процесу. Важливо залучати педагога і батьків до корекційних занять. Однак, з педагогам і батьками треба

проводити окрему від дітей роботу, основна мета якої розкриття причин і змісту тривоги і тривожності у молодших школярів. Під час проходження практики педагог був залучений до розв'язання проблеми тривожності вихованців. Спільно з педагогом була підготовлена доповідь для батьків про вплив тривоги і тривожності на поведінку, діяльність, успіхи, майбутнє дітей. Також була показана роль дорослих у виникненні тривоги і тривожності їх дітей. Такий матеріал є важливим, оскільки більшість вчителів, батьків вважають тривожність позитивною рисою, яка дозволяє керувати поведінкою школяра, виховувати у дитини почуття відповідальності. Отже, до корекційної роботи мають бути залучені батьки та педагоги. Під час цієї роботи удосконалюються психологічні знання дорослих про особливості вікового періоду молодших школярів, усвідомлюються проблеми, властиві для цього віку в цілому чи для окремої дитини. Іноді постає необхідність в коригуванні стилю батьківського ставлення, педагогічного спілкування, сприймання педагогами і батьками труднощів молодших школярів, які виникають в процесі навчання, взаємодії, спілкування. Важливим є ознайомлення батьків і педагогів із засобами корекції та подолання тривожних розладів у школярів [25, с.66].

Також важливою профілактичною роботою щодо виникнення тривоги і тривожності у молодших школярів. Таку роботу треба проводити як з самими молодшими школярами, так із педагогами і батьками. Профілактика тривожності, в першу чергу, має бути спрямована на створення сприятливого соціального оточення, задоволення базових потреб дитини в захисті, піклуванні, любові. Зрозуміло, що в молодшому шкільному віці центральне місце в профілактиці тривоги і тривожності повинна займати робота саме з дорослими, які і виступають як основне джерело формування тривожності у дітей.

Таким чином, корекційна робота з усуненням тривожності у

молодших школярів включає наступні взаємопов'язані напрями: навчання учнів прийомам регуляції своєї поведінки, керування станами хвилювання; робота із самооцінкою дитини; розвиток здатності до саморегуляції, що дозволить їм свідомо керувати власною поведінкою. Корекція тривожності молодших школярів передбачає роботу з педагогом і батьками вихованців. Під час роботи з батьками і педагогом удосконалюються психологічні знання дорослих про особливості вікового періоду молодших школярів, усвідомлюються проблеми, властиві для цього віку в цілому чи для окремої дитини, коригування стилю батьківського ставлення, педагогічного спілкування.

Після впроваджені корекційної роботи було проведено контрольну діагностику з метою з'ясування її ефективності. Батькам було запропоновано оцінити актуальний стан власної дитини. Для цього було використане експертна оцінка та анкетування. На етапі контрольної діагностики середній показник тривожності школярів за оцінкою їх батьків дорівнював 15,4. Після проведеної роботи з дітьми, батьками педагогом середній показник дорівнює 14,9. Отриманий результат свідчить про незначну, але позитивну динаміку. Для суттєвого зниження тривожності дітям потрібні інші умови для навчання, усунення наслідків війни.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових джерел та емпіричних досліджень дозволив зробити наступні висновки:

1. Тривогу визначають як безпредметне передчуття небезпеки, причини якої є неусвідомленими, а тривожність є індивідуальною рисою, яка виявляється у схильності людини до постійних хвилювань, переживань станів тривоги. Тривожність, яка закріплюється в структурі особистості, визначається як риса особистості. Тривога та тривожність у дітей мають вікову специфіку, яка проявляється у змісті тривожних переживань, формі їх прояву. У молодших школярів тривожність виникає внаслідок незадоволення базових потреб у любові, захищеності. Тривожність, яка локалізується в шкільній сфері позначають терміном «шкільна тривожність». Протягом молодшого шкільного віку тривога і тривожність дезорганізують діяльність дитини, негативно впливають на її особистісний розвиток.

2. Психодіагностика в галузі освіти спрямована на виявлення індивідуальних особливостей дитини, рівня її розвитку, актуальних та потенційних можливостей, є основою профілактичної та корекційної роботи із школярами. Тривожності молодших школярів може бути виявлена й схарактеризована під час фронтального обстеження всіх учнів (виявляються діти із прихованою тривожністю); під час діагностики за запитом дорослих, коли проблема дитини вже стала очевидною; в результаті поглибленої індивідуальної діагностики, яка дозволяє схарактеризувати зміст та причини тривожних переживань дитини. Не існує загальновизнаного підходу чи універсальної методики діагностики тривожності. Для діагностики тривожності молодших школярів використовують різноманітні методичні підходи, серед яких спостереження за поведінкою дитини в школі, експертні опитування батьків та педагогів, тести, проєктивні методики.

3. Психологічна допомога тривожним молодшим школярам повинна мінімізувати наслідки несприятливих для психічного розвитку дитини факторів. Ефективним видом психологічної допомоги тривожному школяру є психокорекція, яку визначають як активний цілеспрямований вплив на особистість дитини з метою виправлення виявлених недоліків, подолання труднощів, негативних емоційних станів, допомоги у вирішенні проблем дитини. Корекційна робота усуває перешкоди на шляху повноцінного розвитку дитини. Психологічна підтримка тривожних молодших школярів, корекція наслідків тривожності не повинна бути вузько спрямованою лише на наслідки тривожності, а має бути орієнтована на розвиток особистості дитини, оптимізацію її діяльності. Психокорекція тривожності молодших школярів повинна бути спрямована на зниження психологічного дискомфорту, усунення негативних наслідків тривожності, підвищення самооцінки, навчання учнів способами опанування своєї тривожності, підвищення їх впевненості у собі.

4. Проведена діагностика тривожності молодших школярів показала, що 66,6% школярів мають високий рівень тривожності, 24,9% - середній рівень тривожності, одна дитина (8,5%) продемонструвала низький рівень тривожності. Якісний аналіз результатів показав, що високий рівень тривожності обумовлений не шкільною ситуацією, а соціальними факторами (тривогою з приводу обстрілів, хвилюванням за близьких, сумом за рідними та ін.). Діагностика рівня тривожності й схильності до неврозу показала, що 66,6% батьків мають високий рівень тривожності й наявність ознак неврозу. Кореляційний аналіз (+78,6) показав тісний зв'язок між рівнем тривожності батьків і дітей. Висока тривожність батьків провокує високу тривожність дітей.

5. Корекційна робота з метою усунення тривожності у молодших школярів включає наступні взаємопов'язані напрями: навчання учнів прийомам регуляції своєї поведінки, керування станами хвилювання;

робота із самооцінкою дитини; розвиток здатності до саморегуляції, що дозволить їм свідомо керувати власною поведінкою. Корекція тривожності молодших школярів передбачає роботу з педагогом і батьками вихованців. Під час роботи з батьками і педагогом удосконалюються психологічні знання дорослих про особливості вікового періоду молодших школярів, усвідомлюються проблеми, властиві для цього віку в цілому чи для окремої дитини, коригування стилю батьківського ставлення, педагогічного спілкування.

Після впроваджені корекційної роботи було проведено контрольну діагностику з метою з'ясування її ефективності. Батькам було запропоновано оцінити актуальний стан власної дитини. Для цього було використане експертна оцінка та анкетування. На етапі контрольної діагностики середній показник тривожності школярів за оцінкою їх батьків дорівнював 15,4. Після проведеної роботи з дітьми, батьками педагогом середній показник дорівнює 14,9. Отриманий результат свідчить про незначну, але позитивну динаміку. Для суттєвого зниження тривожності дітям потрібні інші умови для навчання, усунення наслідків війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю.О., Коновалюк О.О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Психологічні науки. Вип. 2.12(103). С.18-21. – <http://mdu.ua> wp-content uploads files.
2. Галян О.І. Експериментальна психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2012. 400с.
3. Дуткевич Т.В. Дитяча розвивально-корекційна психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2017. 304с.
4. Емоційний розвиток дитини / Упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К.: Мікрос-СВС, 2013. 112с.
5. Казаннікова О.В. Діагностика та корекція тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Метод. рекомендації. Херсон:Айлант, 2006. 24с.
6. Казаннікова О.В. Тривожність молодших школярів. Початкова школа. 2007. №3. С. 9-10.
7. Казаннікова О.В. Психологічний супровід тривожної дитини. Актуальні проблеми психології. 2013. Т.2. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.8. Ч.1. С.415-421.
8. Карпенко Н.В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога: Навч. посібник. К.: Каравела, 2008. 192с.
9. Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: Метод. посібник. К.: Літера ЛТД, 2006. 416с.
10. Костриця Л.М. Дитина в кризовому суспільстві. К.: Шкільний світ, 2016. 136с.
11. Кочерга О.В. Психофізіологія шестирічних першокласників і адаптація до школи. К.: Шкільний світ, 2010. 128с.
12. Мамайчук І.І., Смирнова М.І. Діти з розладами поведінки: психологічна допомога. К.: Редакції загальнопед. газет, 2012. 120с.
13. Мартиненко О.А. Корекція дезадаптованої поведінки молодших

школярів. Х.: Ранок, 2011. 176с.

14. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. К.: ВД Слово, 2012. 464с.

15. Омельченко Я.М. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К.: Шкільний світ, 2011. 112с.

16. Передерій О. Вплив освітньої системи на рівень особистісної тривожності Вальдорфської школи та учнів загальноосвітніх шкіл. Педагогіка вищої та середньої школи. 2017. №1 (50). <https://core.ac.uk/download>

17. Пісоцький В.П., Горянська А.М. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі: навч. посіб. К.: КНТ, 2019. 144с.

18. Пов'якель Н.І., Скляренко О.М. Психологія дитячих страхів. К.: Шкільний світ, 2011. 128с.

19. Проблеми розвитку та корекції емоційної сфери молодших школярів / Упоряд. О.А. Атемасова. Х.: Ранок, 2010. 176с.

20. Психодіагностика: навч. посіб. / І.М. Галян. К.: Академвидав, 2009. 464с.

21. Психологія: підручник / за ред. Ю.Л. Трофімова. К.: Либідь, 2003. 560с.

22. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навч. посібник. К.: Академвидав, 2005. 360с.

23. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376с.

24. Сучасні форми роботи з батьками молодших школярів / Упоряд. І.В. Васильченко. К.: Редакції загальнопед. газет, 2013. 120с.

25. Терещенко Л.А. Як зберегти психічне здоров'я дітей 5-7 років. К.: Шкільний світ, 2012. 104с.

26. Терлецька Л.Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. К.: ВД Слово, 2013. 608с.

27. Туріщева Л.В. Організація психологічної служби в школі. Х.:

Основа, 2012. 111с.

28. Хом'як А.О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів //Андрогогічний вісник. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І.Франка, 2019. вип.10. 170с. URL

http://library.zu.edu.ua/androgogchyi_visnuk.html

29. Шкільний психолог в умовах НУШ. Професійний супровід початкової лнки освіти. / Укл. І.І. ДОрожко, О.Є. Малихіна, Л.В. Туріщева. Х.: Основа, 2020. 144с.

30. Школа сприяння здоров'ю. Від А до Я. Перші кроки /упоряд. Н. Черненко, Г. Миронюк. К.: Шкільний світ, 2010.112с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Ознаки тривожності» П.Бейкер, М. Алворд

1. Не можу довго невтомно працювати.
2. Складно зосередитись на чомусь.
3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.
4. Під час виконання завдань дуже напружений.
5. Бентежусь частіше за інших.
6. Часто говорю про напружені ситуації.
7. Як правило, червонію у незнайомій обстановці.
8. Скаржусь, що сняться страшні сни.
9. Руки зазвичай холодні і вологі.
10. Нерідко буває розлад стулу.
11. Сильно пітнію, коли хвилююсь.
12. Не маю хорошого апетиту.
13. Сплю неспокійно, засинаю важко.
14. Полохливий, багато що викликає страх.
15. Зазвичай неспокійний, легко збуджуюсь.
16. Часто не можу стримати сльози.
17. Погано переношу очікування.
18. Не люблю братися за нове діло.
19. Не впевнений у собі, у своїх силах.
20. Боюся стикатися з труднощами

Додаток Б

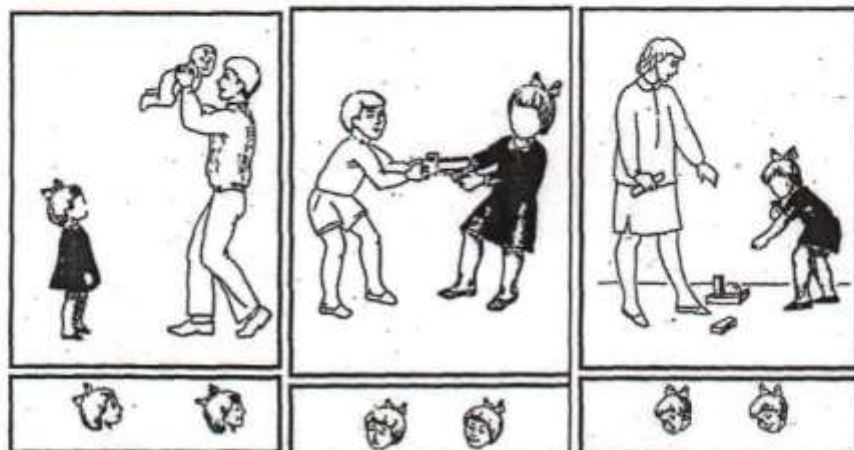
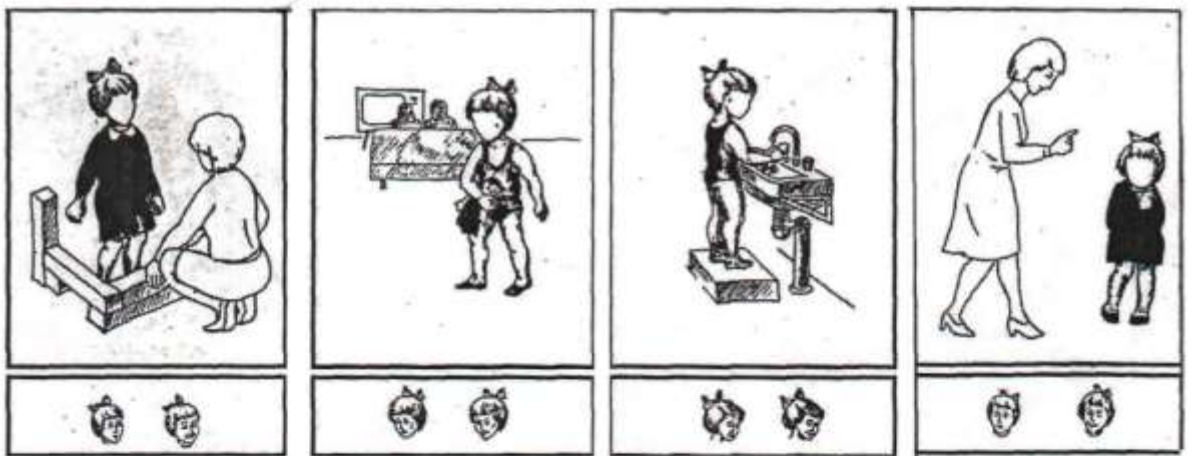
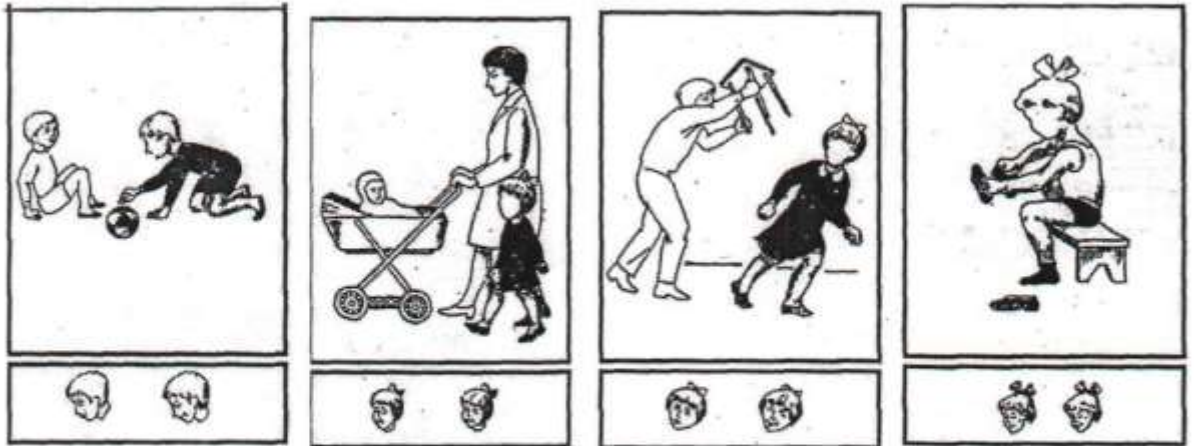
Тест-гра «Довідайся про себе»

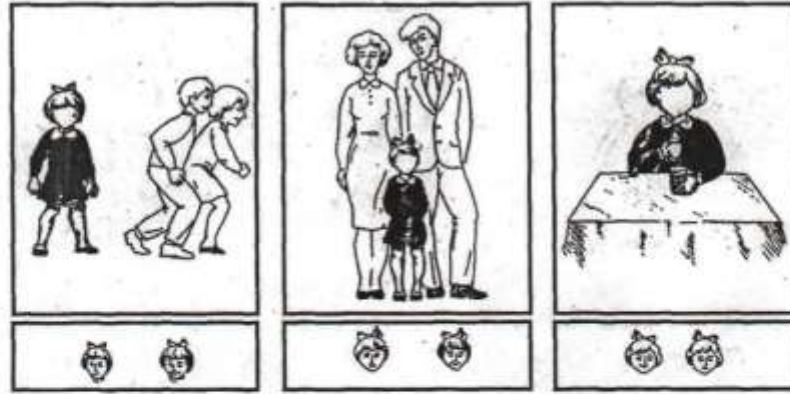
1. Чи складно тобі зосередитись на навчанні?
2. Чи викликають завдання стурбованість?
3. Ти переживаєш під час виконання завдань?
4. Чи часто ти думаєш про можливі неприємності?
5. Чи швидко і спокійно ти засинаєш?
6. Чи боїшся ти школи, вчителів ?
7. Чи боїшся темряви, грози?
8. Ти погано переносиш очікування?
9. Ти не любиш братися за нове діло?
10. Чи боїшся ти труднощів?

Додаток В

Стимульний матеріал до дитячого тесту
тривожності

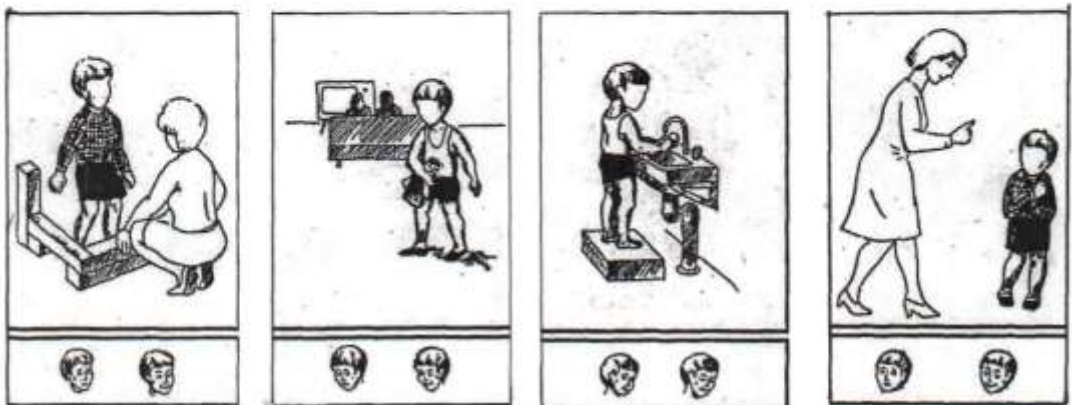
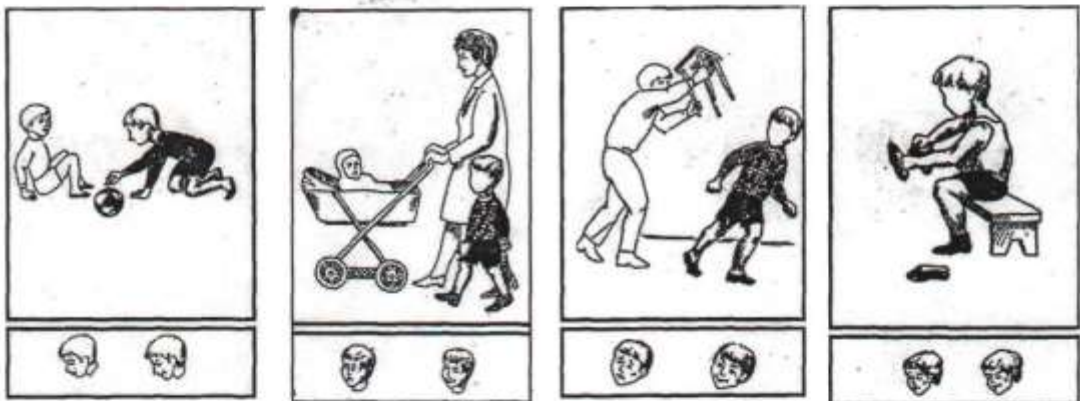
Тест Темпл, Дорки, Амен
(варіант для дівчаток)





Тест Темпл, Дорки, Амен

(варіант для хлопчиків)



Додаток Д

Приклади корекційних ігор та вправ

Вправа «Втомлена рука»

Інструкція. Займіть зручну позу, заплющте очі. Підніміть праву руку на рівні плеча. Почніть швидко стискати і розтискати кулак. Ще, ще, ще... І так доти, поки не відчуєте, що рука втомилася і немає сил продовжувати.

Покладіть руки на коліна симетрично. Поспостерігайте за відчуттями в них. Намагайтеся помітити різницю відчуттів у правій і лівій кисті. При цьому відчуйте, наскільки права кисть важча за ліву, наскільки права кисть тепліша. Запам'ятайте ці відчуття.

Гра «Чарівний сон»

Інструкція. Займіть позу спокою. Починається гра «Чарівний сон». Коли я почну читати вірш, заплющте очі. Ви не заснете по-справжньому, будете все чути, але не будете рухатися і розплющувати очі.

Уважно слухайте і повторюйте про себе такі слова. Гра завершиться, коли я скажу: «Розплющте очі».

Увага! Наступає чарівний сон:

Вії опускаємо,

Очі закриваємо,

Ми спокійно спочиваємо.

Сном чарівним засинаємо.

Дихається легко, рівно, глибоко,

Наші руки спочивають,

Ноги теж в нас спочивають,

Спочивають, засинають.

Шия не напружена,

І розслаблена,
 Губи ледь відкриваються,
 Всі чудово розслабляються.
 А слухняний наш язик
 Бути розслабленим вже звик.
 Вся напруга відлетіла,
 І розслаблено все тіло

Усі м'язи розслаблені. У них немає напруженості. Хвиля тепла огорнула вас. Ви не хочете рухатися, ні ворушитися. Поступово важчають ваші повіки, важчають дедалі більше. Ваші повіки міцно злиплися. Дихається легко, рівно, глибоко. Приємна дрімота огрнула вас. Ви приємно і спокійно спочиваєте. Сонливість посилюється з кожним моїм словом. Ви заснули чарівним сном.. Насолоджуйтеся станом спокою, чарівного сну, відновлюйте енергію кожною клітиною свого тіла, приємно спочивайте.

Ми спокійно спочивали,
 Сном чарівним засинали,
 Гарно нам відпочивати!
 Та пора уже вставати!
 Міцно кулачки стискаємо,
 Їх у гору підіймаємо.
 Потягнутися! Усміхнутися!
 Опустити руки.
 Всім розплющити очі
 І прокинутися.

Вправа «Дихальна гімнастика»

Інструкція. Займіть зручну позу, заплющте очі. Дихайте повільно і глибоко. Вдихайте через ліву ніздрю, видихайте через праву. На вдиху уявляйте, як із повітрям золотиста енергія проходить через ліву ніздрю і

заповнює ваше тіло. На видиху уявляйте, як ваша втома, неспокій «виходять» через праву ніздрю. Повторюйте вправу 3-4 рази як з лівою, так і з правою ніздрею.

Гра «На що схожий твій настрій?»

На цьому занятті можна оголосити міні-конкурс на найоригінальніше порівняння свого настрою. Тренер готує декілька призів дітям, чиї порівняння будуть найцікавішими.

Гра «За що ми любимо»

Виконується письмово, усім дітям роздаються аркуші паперу. Кожен обирає у групі людину, яка йому подобається. Потрібно написати про цю людину декілька слів, не вказуючи її ім'я. Усі по черзі читають свою характеристику, а решта має визначити, кого вона стосується.

Гра «Ласкаве ім'я»

Для кожної дитини вигадують нове ім'я, яке починається з першої літери її справжнього імені. Наприклад, Леся - ласкава.

Гра «Я люблю себе за те...»

Гра допомагає дитині осмислити власні позитивні та негативні якості, вчинки.

Суть гри: дитина називає якості, які їй подобаються в собі; вчинки, за які її заохочують і якими вона задоволена.

Потім діти можуть аналізувати ті якості, риси характеру, що викликають занепокоєння.