

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ В.В. Шевченко

“ _____ ” _____ 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА УСПІШНІСТЬ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Керівник:

викладач

ЗЕМЛЯНА Юлія Анатоліївна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

доцент кафедри психології та педагогіки
Миколаївського національного
університету імені В.О. Сухомлинського,
кандидат психологічних наук, доцент

ЛИТВИНЕНКО Ірина Сергіївна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 666Мз

КОШЕЛЮК Ірина Анатоліївна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення

Навчально-науковий інститут
післядипломної освіти

Кафедра, циклова комісія

Кафедра психології

Рівень вищої освіти

другий (магістерський)

Спеціальність

053 «Психологія»

ОПП / ОНП

«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____ В.В. Шевченко

“ ” 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

КОШЕЛЮК Ірини Анатоліївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Вплив тривожності на успішність дітей молодшого шкільного віку

керівник роботи: ЗЕМЛЯНА Юлія Анатоліївна

викладач

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від «20» вересня 2024 року № 249/1.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) «20» листопада 2024 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	ЗЕМЛЯНА Юлія Анатоліївна викладач		
Розділ 1			
Розділ 2			
Розділ 3			
Висновки			

7. Дата видачі завдання 02.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1 Теоретичні основи дослідження проблеми тривожності дітей молодшого шкільного віку	жовтень 2024	
3.	Розділ 2 Дослідження впливу тривожності як чинника успішності навчання дітей молодшого шкільного віку	жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Психологічна корекція тривожності дітей молодшого шкільного віку	жовтень 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Передкваліфікаційна практика	02.-15.09.2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел, додатків	листопад 2024	
8.	Попередній захист	21.11.2024	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2024	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12 2024	

Студент _____
(підпис)

Ірина КОШЕЛЮК _____
(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

ЮЛІЯ ЗЕМЛЯНА _____
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Кошелюк І.А Вплив тривожності на успішність навчання молодших школярів. Кваліфікаційна (магістерська) робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня вищої освіти спеціалізації 053 «Психологія» освітньо-професійної програми Психологія - Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Розглянуто теоретичні аспекти дослідження тривожності: вікові особливості психічного розвитку молодших школярів, наведені причини і фактори, що спричиняють тривожність, а також її зв'язок з навчальною успішністю.

Проведено аналіз методів дослідження діагностики рівня тривожності у дітей, за результатами цього аналізу здійснене узагальнення і дослідження рівня тривожності молодшого шкільного віку дозволили встановити статистично значущий зв'язок між рівнем тривожності та успішністю навчання.

На основі теоретичного аналізу та результатів дослідження рівня тривожності у дітей, була розроблена програма психологічної корекції тривожності, яка включала комплекс психологічних вправ та технік, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки. Ефективність програми була підтверджена повторною діагностикою.

Ключові слова: дитяча тривожність, молодший шкільний вік, успішність навчання, психічний розвиток, психологічна корекція, діагностика тривожності.

ANNOTATION

Koshelliuk I.A. influence of anxiety on the academic performance of junior schoolchildren - Qualification (master's) thesis for the higher education qualification level of specialisation 053 'Psychology' of the educational and professional programme Psychology - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The theoretical aspects of the study of anxiety are considered: age peculiarities of mental development of junior schoolchildren, the causes and factors that cause anxiety, as well as its relationship with academic performance are presented.

The article analyses the methods of research on diagnosing the level of anxiety in children, generalises the results of this analysis and studies the level of anxiety in primary school children, which allowed to establish a statistically significant relationship between the level of anxiety and academic performance.

Based on the theoretical analysis and the results of the study of children's anxiety levels, a programme of psychological correction of anxiety was developed, which included a set of psychological exercises and techniques aimed at reducing anxiety and increasing self-esteem. The effectiveness of the programme was confirmed by repeated diagnostics.

Key words: childhood anxiety, primary school age, academic performance, mental development, psychological correction, anxiety diagnosis.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
1.1. Вікові особливості і психологічний аналіз психічного розвитку молодших школярів.....	8
1.2. Фактори дитячої тривожності, причини прояву і їх подолання.....	14
1.3. Особливості зв'язку тривожності з успішністю.....	21
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
2.1. Опис методів дослідження для діагностики рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	34
Висновки до другого розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
3.1. Науковий та методологічний підхід до проблеми психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	49
3.2. Програма психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	52
3.3. Оцінка ефективності програми психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку	72
Висновки до третього розділу	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема взаємозв'язку тривожності та успішності навчання у молодших школярів в сучасному освітньому контексті стає все більш актуальною. Зміни в суспільстві, динаміка навчального процесу та психічного здоров'я дітей вимагають системного дослідження цієї проблеми.

Сучасний світ швидко змінюється, що може впливати на психологічний стан молодших школярів. Зростаючий тиск з боку оточення, шкільні вимоги та соціальний стрес можуть призводити до збільшення рівня тривожності учнів.

Діти на початковому етапі навчання знаходяться в стадії формування особистості та адаптації до нових умов. Тривожність може впливати на їхню здатність ефективно вчитися та сприймати навчальну інформацію.

Вивчення впливу тривожності на успішність навчання дозволяє розробити ефективні стратегії педагогічної та психологічної підтримки для учнів. Розуміння механізмів цього взаємозв'язку є ключовим для створення оптимального середовища для навчання та розвитку.

Вивчення тривожності в контексті навчальної діяльності проводилося вітчизняними та зарубіжними вченими: Бабаян Ю. О., Бастун Н., Бітякова М., Булах І. С., Власова О. І., Галян М. І., Галян О. І., Гончаренко, Гордєєва Ж., Горобець І. А. та інші.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між рівнем тривожності та успішністю навчання молодших школярів.

Об'єктом дослідження є молодші школярі, які перебувають у процесі навчання в початкових класах загальноосвітніх шкіл.

Мета дослідження полягає в аналізі впливу тривожності на успішність навчання молодших школярів.

Відповідно до поставленої мети було розкрито наступні **завдання** дослідження:

- Охарактеризувати вікові особливості і психологічний аналіз психічного розвитку молодших школярів;
- Дослідити фактори дитячої тривожності, причини прояву і їх подолання;
- Розкрити особливості зв'язку тривожності з успішністю;
- Здійснити опис методів дослідження для діагностики рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку;
- Провести аналіз результатів дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку;
- Розглянути науковий та методологічний підхід до проблеми психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку;
- Розробити програму психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку;
- Провести оцінку ефективності програми психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

У ході дослідження використовувалися різноманітні **методи**, які можна класифікувати на теоретичні, емпіричні та психодіагностичні.

Теоретичні методи включали в себе аналіз, зіставлення, ранжування та узагальнення теоретичного та досвідного матеріалу. Ці методи дозволили систематизувати існуючі теоретичні знання щодо взаємозв'язку тривожності та навчання, провести порівняльний аналіз підходів вчених та визначити ключові аспекти досліджуваної проблеми.

Емпіричні методи включали в себе спостереження, бесіду та опитування. За допомогою цих методів здійснювалася оцінка практичних аспектів взаємозв'язку тривожності та навчання у конкретному контексті. Спостереження дозволяло отримати об'єктивні дані щодо поведінкових проявів тривожності, бесіди сприяли збору квалітативної інформації, а опитування дозволило здійснити кількісний аналіз відповідей учасників дослідження.

Для психодіагностики використовувалися наступні методики: Шкала вимірювання рівня тривожності J. Taylor в адаптації Т. А. Немчинова, Тест оцінки рівня тривожності школярів Б. Н. Філліпса, Опитувальник Боврозера «Мій клас» в модифікації Ю. З. Гільбуха. Використання цих психодіагностичних інструментів дозволило отримати кількісні показники рівня тривожності учнів, оцінити їхні емоційні стани та взаємини в класному колективі.

Експериментальна база дослідження: учні Комишанської ЗОШ № 26 І-ІІІ ступенів Херсонської міської ради у м. Херсон. У дослідженні брали участь учні початкової школи, загальна кількість яких становила 48 осіб. Вік учасників дослідження коливався від 8 до 10 років. Серед учасників було 25 хлопчиків і 23 дівчаток.

Дослідження тривожності у молодших школярів має важливе **теоретичне значення**, оскільки воно включає в себе структурування та узагальнення наявних на сьогоднішній день наукових досліджень. Таке узагальнення дозволяє глибше зрозуміти, які саме фактори впливають на формування тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Завдяки цьому, ми можемо виявити ключові психологічні особливості, що стосуються навчальної неспішності, і зрозуміти, як вони взаємодіють між собою. Вивчення різноманітних аспектів тривожності дозволяє виявити її різноманітні прояви, а також сприяє розробці більш ефективних підходів до роботи з дітьми. Крім того, результати цього дослідження можуть стати основою для подальших наукових робіт у цій галузі, пропонуючи нові напрямки для вивчення. Це може включати аналіз зв'язків між тривожністю та іншими психологічними характеристиками, такими як самооцінка, емоційна регуляція та соціальні навички. Розширення уявлень про психологічні особливості молодших школярів також має значення для освітян, психологів і батьків, оскільки дозволяє створити більш сприятливе середовище для навчання і розвитку дітей. Також теоретичне значення дослідження полягає у формуванні нових концепцій і моделей, що стосуються психологічної підтримки учнів. Це може

привести до зміни підходів до навчального процесу, зробивши його більш адаптивним і чутливим до потреб учнів. Змістовне дослідження тривожності в молодшому шкільному віці допоможе сформувати наукову базу для розробки профілактичних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та покращення навчальних результатів.

Практичне значення нашого дослідження проявляється в розробці та впровадженні програми психокорекції тривожності для дітей молодшого шкільного віку. Ця програма орієнтована на зниження рівня тривожності та покращення навчальної успішності школярів початкових класів. Зокрема, вона передбачає застосування різноманітних методів і вправ, які сприяють розвитку комунікаційних навичок та емоційної регуляції. Завдяки практичним рекомендаціям, вчителі можуть отримати чіткі інструкції щодо того, як ефективно підтримувати дітей, що страждають від тривожності. Упровадження програми психокорекції допоможе виявити і усунути чинники, що сприяють навчальній неуспішності, на ранніх етапах, що особливо важливо в молодшому шкільному віці. Це, у свою чергу, позитивно вплине на загальний емоційний фон учнів і сприятиме формуванню позитивних взаємин у класі. Успішне впровадження програми не лише поліпшить психологічний стан дітей, але й дозволить батькам та вчителям отримати нові інструменти для роботи з тривожними проявами. Проблема тривожності у дітей молодшого шкільного віку є актуальною для багатьох навчальних закладів, тому розроблені рекомендації можуть стати основою для подальших практичних заходів. Результати нашого дослідження можуть бути використані для навчання вчителів і психологів, а також для проведення семінарів і тренінгів. Вони можуть стати каталізатором змін у шкільній практиці, сприяючи створенню більш комфортного та підтримуючого навчального середовища.

У підсумку, результати нашого дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення, сприяючи глибшому розумінню проблеми тривожності у дітей та наданню практичних інструментів для її подолання.

Апробація результатів дослідження: Результати дослідження були представлені в Комишанській загальноосвітній школі I-III ступенів №26 Херсонської міської ради

Структура роботи: вступ, три розділи, вісім підрозділів, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел в кількості 45 шт., додатки в кількості 5 шт. Загальний обсяг роботи становить 104 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Вікові особливості і психологічний аналіз психічного розвитку молодших школярів

Молодшими школярами вважають дітей у віці від 6 до 10 років, які навчаються в 1—4 класах сучасної школи. Цей період означає завершення етапу дитинства, і він визначається опануванням нового виду діяльності - навчанням. Водночас, молодші школярі віддають багато часу та енергії грі, розвиваючи власні стосунки з ровесниками і дорослими.

У цей період важливою характеристикою є модуляція, що виявляється в комбінації рис дітей передшкільного віку із специфічними особливостями шкільного життя. Якщо процес соціалізації дитини проходить без серйозних прорахунків, то, досягнувши шести років, вона прагне стати школярем. Молодші школярі перебувають у стадії життєвого розвитку, коли закладаються основи їхньої особистості, і цей етап має значення для подальшого формування [34, с. 82].

У цей час діти починають усвідомлювати себе як учнів, що вимагає від них адаптації до нових соціальних умов і правил. Це важливий момент, коли у них формуються базові соціальні навички, такі як співпраця з однолітками, виконання вказівок вчителів та участь у групових активностях. Відзначається, що в цей період діти починають шукати визнання та підтримку з боку дорослих і своїх однокласників, що є важливим для їхньої впевненості в собі та мотивації до навчання [20, с. 75].

Таким чином, молодші школярі опиняються на порозі нових можливостей і викликів, і саме в цей час важливо підтримувати їхню

ініціативу, заохочувати цікавість до навчання та сприяти розвитку позитивних стосунків у колективі. Цей етап є критично важливим для формування їхньої ідентичності та успішної адаптації в новому соціальному середовищі [25, с. 365].

Психічний і особистісний розвиток дітей у цьому віці визначається особливістю соціальної ситуації розвитку, а саме навчанням у початковій школі. Навчання стає провідною діяльністю, заснованою на пізнавальному інтересі та новій соціальній позиції. Молодший шкільний вік (від 6 до 11 років) визначається періодом навчання в початкових класах, в якому розвивається пізнавальний інтерес та формується нова соціальна позиція дитини [21, с. 190].

На цьому етапі відділяється дошкільний вік від молодшого шкільного віку за "симптомом утрати безпосередності." Цей симптом вказує на появу нового моменту між бажанням і самою діяльністю - розуміння, який сенс має конкретна діяльність для дитини. Так виникає емоційно-сміслова орієнтація в здійсненні вчинку, визначаючи задоволення або незадоволення своїм становищем у відносинах з дорослими та іншими дітьми [18, с. 27].

Початок шкільного навчання позначає важливу зміну в житті дитини, визначаючи нову соціальну ситуацію її розвитку. Цей перехід асоціюється із зміною провідної діяльності від ігрової до навчальної. Дитина стає усвідомлювати важливість своєї діяльності у навчанні, а оточуючі оцінюють її значущість. У відміну від дошкільної гри, навчання стає обов'язковою діяльністю, яку дорослі поважають.

Навчальна діяльність має виражену суспільну вагу і переформатовує погляди дитини на дорослих і однолітків, впливаючи на її самооцінку та взаємини в сім'ї. У молодшому шкільному віці спостерігається перехід від мимовільної до свідомо-вольової психічної саморегуляції. Шкільне життя вимагає від дитини систематичного та обов'язкового дотримання правил, що включає своєчасний прихід до школи, виконання завдань на уроках і вдома, подолання труднощів у навчальній роботі. Це передбачає вміння свідомо регулювати свою поведінку та підпорядковувати дії свідомо визначеним цілям.

Життя в школі визначається особистістю вчителя, чия позиція по відношенню до дитини відрізняється від позиції батьків чи вихователя з дитячого садка, оскільки вчитель опосередковує систему стосунків учня з навколишнім світом. Провідною діяльністю молодшого школяра стає навчальна діяльність, яка потребує великих особистісних зусиль та допомоги дорослих, зокрема вчителя [19, с. 114].

Оволодіння навчальною діяльністю не відбувається стихійно, як у минулому під час гри, а вимагає від учня систематичних зусиль та наставництва дорослих. У початкових класах навчальна діяльність підпорядкована певним закономірностям, включаючи розгорнуте представлення головних компонентів навчального процесу, в який учні активно включаються.

Дитина в молодшому шкільному віці активно спрямована на інтелектуальні заняття та спорт [26, с. 4]. Цей період, визначений Е. Еріксоном як "латентний шкільний вік", характеризується формуванням его і суперего, оволодінням елементарними культурними навичками та початком навчання в школі. У цьому віці діти проявляють інтерес до знань, розвивається їхня здатність до логічного мислення та самодисципліни [7, с. 205].

Ця вікова фаза характеризується формуванням основних аспектів індивідуальності дітей, таких як почуття етичності, гідності та світогляду. Діти починають експериментувати з моральними нормами у своїй поведінці. Вони вчаться не лише відповідати колективним вимогам, але й брати активну участь у реалізації своїх прагнень, обирати певні повноваження та виконувати дії, які їм до вподоби. У цей період з'являється нова формація у вигляді більш збалансованих моделей поведінки та дій, які в подальшому формують їх характер.

Коли учні завершують навчання в першому класі, не всі з них уже мають повністю сформовані нові особистісні якості. Це ще притаманне дошкільникам, які можуть демонструвати такі ознаки [27, с. 148]:

Неповне усвідомлення учнівського життя, а також потреби в управлінні та організації свого простору відповідно до визначених норм та вимог спільного життя.

Недостатнє сприйняття моральних норм, таких як совість, коли діти орієнтуються лише на зовнішній контроль з боку дорослих і не здатні до самостійних рішень, що веде до невпевненості та конфліктів у спілкуванні.

Нестриманість часто переважає над обдуманістю в їхніх діях, що може призводити до імпульсивності, коли діти не контролюють свої дії через можливі наслідки [21, с. 17].

Відсутність компетентного самосудження, що є важливим для їхньої особистісної зрілості.

У другокласників виховний процес триває, і педагоги працюють над виправленням цих недоліків, прагнучи сформувати нові особистісні якості, характерні для молодшого шкільного віку. Серед таких якостей — здатність до свідомих проявів психіки, розвиток внутрішньої рефлексії та інтелектуальних здібностей.

Учні другого класу починають усвідомлено сприймати себе у стосунках із зовнішнім світом. Відбувається розвиток та перегляд їхніх внутрішніх моральних установок, формуються етичні мотивації діяльності, підвищується емпатійність і здатність до співпраці як з однокласниками, так і з дорослими. Таким чином, у цей період діти роблять значні кроки до соціальної та моральної зрілості, що має велике значення для їх подальшого розвитку [22, с. 9].

Однією з ключових подій є психосоціальний конфлікт, описаний Е.Еріксоном, між любов'ю до праці та почуттям неповноцінності [28, с. 49]. За цього віку діти також виявляють бажання спілкуватися з іншими та розвивають певний ідеал учня. Проте, існує ризик появи почуття некомпетентності, особливо у тих, хто не впевнений у собі.

Формування ставлення учнів до школи і вчителя визначається великою мірою організацією навчально-виховного процесу. Недостатня активізація

учбової діяльності та неправильна організація можуть сприяти змінам у ставленні дітей до школи з позитивного на байдуже чи негативне.

Для підтримки позитивного ставлення учнів до школи, важливо враховувати індивідуальні відмінності між учнями, розрізняючи між тими, хто впевнений в своїх силах, і тими, хто може виявляти невпевненість. Деякі діти проявляють активність та виявляють позитивне ставлення до школи, водночас існують такі, які уникнути уваги та приховати своє ставлення до школи [20, с. 29]

Важливо враховувати, що ставлення учнів до вчителя визначається особливостями взаємин та комунікації. У першокласників, особливо тих, хто має досвід відвідування дитячого садка, може знадобитися час для адаптації до ставлення вчителя. Тривалість цього періоду залежить від індивідуальних якостей вчителя та взаємин з учнями [15, с. 147].

У молодших школярів учбова діяльність стає визначальною, і вона має свої особливості, включаючи дії та операції, мотиви та форми спілкування, результати навчання та його контроль. Цільові компоненти навчання важливо розрізняти, враховуючи постановки як учителя, так і учня. Навіть якщо молодший школяр усвідомлює мету учителя, це не завжди означає, що він приймає цю мету як свою власну.

Отже, у молодшому шкільному віці відбувається важливий етап у формуванні особистості дитини. У цей період починає розвиватися навчальна діяльність, що є основним способом взаємодії дитини з новим оточенням. Дитина отримує новий досвід, що стосується не лише навчання, а й соціальних взаємин, адже з'являються нові авторитети, як-от вчителі, а також однокласники. Цей процес супроводжується потребою визнання та підтримки з боку дорослих і ровесників, що є важливим для формування самосвідомості.

У школі навчальна діяльність стає провідною, і це накладає певні вимоги на дітей. Разом з розвитком навчальних навичок, у школярів також спостерігається підвищення рівня тривожності. Ця тривожність може проявлятися у різних формах: від страху перед перевітками до переживань про

успіхи в навчанні. Шкільна тривожність займає особливе місце серед численних факторів, які впливають на навчальний процес. Вона може заважати дітям реалізовувати свій потенціал, викликати відчуття невпевненості та негативно позначатися на їхньому навчальному прогресі.

Подолання цієї проблеми потребує комплексного підходу. Педагоги можуть використовувати методи навчання, які орієнтовані на індивідуальні особливості дітей, що дозволяє створити більш комфортну атмосферу для навчання. Важливо враховувати різноманітність стилів навчання та потреб кожного учня. Це може включати інтерактивні форми роботи, проекти, групові обговорення та інші методи, які заохочують активну участь дітей у навчальному процесі [29, с. 482].

Батькам слід зосередитися на формуванні позитивних сімейних відносин, що ґрунтуються на увазі до життя дитини. Важливо, щоб батьки були залучені в освітній процес своїх дітей, цікавилися їхніми захопленнями та успіхами. Також необхідно обговорювати з дітьми їхні переживання, допомагати їм справлятися з тривожними ситуаціями, що виникають у навчальному середовищі [23, с. 163].

Саме таке партнерство між батьками та педагогами може створити здорове середовище для розвитку особистості дитини. Вона має можливість вільно висловлювати свої думки та почуття, відчувати підтримку та прийняття. Це в свою чергу сприяє формуванню впевненості у собі, необхідної для успішного навчання та соціальної адаптації.

У результаті, комплексний підхід до виховання та навчання у молодшому шкільному віці є запорукою всебічного розвитку школярів. Важливо, щоб і педагоги, і батьки були усвідомленими у своїх діях і прагнули створити умови, в яких дитина могла б не лише навчатися, а й розвивати свої особистісні якості. Це стосується не лише академічних успіхів, а й соціальних навичок, емоційної стійкості та здатності до самостійного мислення [24, с. 190].

Таким чином, увага до тривожності дітей і її впливу на навчальний процес має стати важливим аспектом у роботі як вчителів, так і батьків. Спільними зусиллями можливо досягти гармонійного розвитку дитини, що є необхідним для формування здорової особистості, здатної до успішного навчання та активної участі в суспільному житті.

Виховання дітей у доброзичливій і підтримуючій атмосфері сприятиме їхньому особистісному розвитку і забезпечить фундамент для подальшого життя.

1.2. Фактори дитячої тривожності, причини прояву і їх подолання

Проблемою тривожності зацікавило багатьох науковців, як в українському, так і в світовому контексті, серед яких можна визначити В. М. Астапова, О. І. Захарова, К. Ізарда, Р. Лазаруса, Г. М. Прихожана, Ч. Д. Спілбергера, С. С. Степанова, З. Фрейда та інших [5, с. 34].

Сутність поняття "тривожність" розглядається вченими з різних поглядів. Наприклад, за В. К. Вілюнасом, тривожність визначається як схильність людини до переживання тривоги з низьким порогом виникнення реакцій гальмування [8, с. 26].

Ж.Гордєєва розглядає тривожність як емоційний стан, що виникає в умовах невизначеної небезпеки і проявляється у очікуванні неконтрольованого розвитку подій [9, с. 1].

Г. М. Прихожан вносить у зміст тривожності переживання емоційного дискомфорту, передчуття небезпеки та прояви незадоволення.

За визначенням С. Ю. Головіна у психологічному словнику, тривожність— це стан цілеспрямованого підвищення сенсорної уваги і моторної напруги в ситуації можливої небезпеки з виникненням відповідної реакції страху. Ці різні визначення відображають різноманітні аспекти

тривожності, що сприяє розумінню цього психологічного стану з різних точок зору [30, с. 72].

В ході аналізу питання тривожності у молодших школярів, дослідники акцентують увагу на різних аспектах, зокрема соціальній ситуації розвитку дитини та взаємодії з батьками. Вчені, такі як Г. В. Бурменська, І. А. Дідук, О. В. Новікова, А. В. Разумова, Г. М. Прихожан, Т. М. Титаренко, К. А. Тонконог, досліджують вплив тривожності на розвиток особистості та взаємодію з оточуючими [16, с. 22].

Більшість вчених приходять до висновку, що тривожність негативно впливає на формування особистості молодшого школяра. Дослідження показують, що школа для багатьох дітей є стресогенним чинником. Навіть на шляху до школи деякі діти виявляють ознаки втоми, про що свідчать висліви на обличчі та порушення активності. Сама шкільна діяльність вимагає від учнів підвищеної уваги, і упродовж дня є обмежені можливості для повного відпочинку.

За думкою О.Кормило, шкільна тривожність є легкою формою вияву емоційного неврозу. У дітей цей стан проявляється у високому рівні хвилювань та підвищеного занепокоєння в навчальних ситуаціях та під час спілкування з однолітками та іншими. Наприклад, молодший школяр постійно відчуває свою власну неадекватність, відчуття неповноцінності та невпевненість у правильності своїх відповідей та рішень. Педагоги та батьки помічають цю поведінку дитини, хоча не завжди розуміють їй відповідний ступінь значущості. Емпірично доведено, що така поведінка може вказувати на початковий етап неврозу, порушення пізнавальної діяльності та викликати формування психологічних комплексів іншого характеру [17, с. 88].

Тривожність у молодших школярів пов'язана з очікуванням соціальних та індивідуальних наслідків успіху чи невдачі. Для них це особливо актуально у провідній діяльності, такій як учіння, яка включає в себе міжособистісні відносини з учителем, однокласниками та батьками. Також до цих переживань

входять рівень домагань, самооцінка та задоволеність основними потребами [10, с. 53].

Тривожність у молодших школярів формується в контексті їх взаємодії з різними суб'єктами, зокрема, у сім'ях. Сприятливі взаємини в родині можуть зменшувати рівень тривожності у дітей, порівняно із сім'ями, де відзначаються частими конфліктами. Навчальна тривожність може розпочинатися навіть на дошкільному етапі, що може бути обумовлено стилем виховання та завищеними вимогами до дитини, а також постійним порівнянням її з іншими.

У деяких випадках батьки можуть зазначати високі вимоги до якості школи та вчителя ще до вступу дитини до школи, що може викликати тривожність у молодших школярів. Така емоційна напруженість батьків може перейти на дітей, а поява тривоги на початковому етапі навчання може визначатися певною формою відповідальності дітей перед батьками за виявлену турботу.

Часто підвищена тривожність дітей виникає внаслідок завищених очікувань батьків [39, с. 28]. Дитину, яку раніше вважали вундеркіндом, можуть сприймати батьки як невдачу, навіть при середніх шкільних успіхах. Реальні досягнення дитини можуть бути непоміченими або недостатньо високо оціненими. Негативні оцінки з боку дорослих призводять до втрати впевненості у собі та збільшення рівня тривожності [6, с. 311].

Тривожність, як емоційне напруження, може викликати в дитини відчуття страху у ситуаціях перевірки знань, боязені невідповідати сподіванням оточуючих та виникнення проблем у взаємовідносинах з учителем [40, с. 219]. Страх блокує пам'ять, ускладнюючи адекватність учнівської реакції. Це може призводити до погіршення результатів, дезорганізації діяльності та непродуктивного витрачання часу на навчання. В результаті загальний рівень успішності навчання та досягнень дитини значно знижується. Невдачі породжують тривогу, яка в свою чергу сприяє закріпленню невдач, утворюючи таким чином "хронічну" неуспішність.

Важливо вчасно розпізнати високий рівень тривожності у дитини, оскільки це може бути основним фактором, що впливає на навчальний успіх [3, с. 77].

Важливо визнати, що іноді саме дорослі, навмисно чи несвідомо, передають дітям страхи, які можуть мати негативний вплив на їхнє подальше життя. Це може виявитися в поганій успішності у школі, складнощах у власному житті та спілкуванні з іншими, а також у виникненні різних форм комплексів [41, с. 202].

Дитячі страхи, які не подолані вчасно, можуть перетворитися на неврози та впливати на психічне здоров'я та загальний розвиток особистості. Набір допомоги дітям позбутися цих страхів і стати впевненими у собі вкладається в розвиток дитячої психіки [13, с. 9].

Перехід з дитячого садка до школи може викликати дезадаптацію учнів, що пов'язано з організацією навчального процесу та віковими особливостями учнів. Дитина стикається із збільшеним навантаженням на свою психіку. Період адаптації до навчання у першому класі може виявитися складним через неупорядкованість та невідповідність педагогічних підходів до учнів.

Важливо розуміти, що успішне подолання цих труднощів вимагає розвинених механізмів самозаспокоєння та налагоджених педагогічних методів, які враховують індивідуальні особливості дітей.

Стан дезадаптації, як визначено, пов'язаний із виникненням різних страхів у дітей. Зазначено, що наявність страхів у дитини є нормою, проте надмірна кількість страхів може свідчити про тривожний психологічний стан дитини. Формування шкільної тривожності відзначається як процес, що починається ще в дошкільному віці, але проявляється особливо в першокласників через відчуття неупорядкування з вимогами навчання та відчуття неможливості їм відповідати.

У зв'язку з цим, визначено, що дуже важливо виявляти дітей, які мають ризик шкільної дезадаптації, та розпочинати з ними корекційно-профілактичну роботу. Окреслено, що цей процес включає в себе надання

психологічної, емоційної та навчальної підтримки для забезпечення успішного переходу дитини до шкільного середовища та подолання можливих труднощів.

Високі рівні тривожності у дітей можуть суттєво впливати на їхнє навчання та загальний стан здоров'я. Як зазначено, близько 30% дітей страждають від підвищеної тривожності, що може проявлятися у ряді негативних ознак[14, с. 16].

Діти з високим рівнем тривожності часто відчують труднощі при сприйнятті нової інформації. Це може призводити до того, що матеріал, який здається простим іншим учням, стає для них складним. Вони можуть мати проблеми з увагою, що заважає їм концентруватися на уроках. Через страх перед оцінюванням або можливими помилками такі учні можуть відволікатися, боятися висловити свої думки чи запитання, що лише погіршує їхнє розуміння навчального матеріалу.

Високий рівень тривожності може призводити до негативного сприйняття процесу навчання. Діти, які постійно переживають, бояться невдач або відчують тиск з боку батьків і вчителів, можуть почати сприймати школу як джерело стресу. Це може формувати в них відчуття безнадійності та знеохочення, внаслідок чого навчання перестає бути для них позитивним і цікавим досвідом.

Тривожність може перешкоджати розвитку ефективних навчальних навичок, таких як планування, організація та управління часом. Діти, які постійно відчують стрес, можуть не мати змоги правильно організувати свої завдання, що призводить до хаосу в навчальному процесі. Вони можуть пропускати дедлайни, забувати про домашні завдання або не знати, з чого почати виконання завдань, оскільки їхній розум зайнятий негативними думками.

Тривожність заважає дітям розвивати стійкість і впевненість у своїх силах. У ситуаціях, коли вони стикаються з труднощами, замість того, щоб шукати рішення або просити допомоги, вони можуть почати панікувати або відчувати безпорадність. Це призводить до зниження їхньої мотивації та

готовності до навчання, а також може вплинути на їхні соціальні навички, оскільки вони можуть уникати спілкування з однокласниками.

Діти, які відчують високий рівень тривожності, часто не можуть повністю реалізувати свої пізнавальні інтереси. Вони можуть боятися пробувати нові речі, відповідати на запитання або брати участь у дискусіях, оскільки побоюються зробити помилку або бути осудженими. Це може призвести до втрати інтересу до навчання та саморозвитку, оскільки страх перед невдачею або критикою заважає їм відкривати для себе нові сфери знань.

Зазначимо, що ці прояви можуть свідчити про високий рівень тривожності у дітей та вказувати на необхідність вчасного втручання та психологічної підтримки для вирішення проблем та сприяння їхньому успішному навчанню та розвитку.

Важливо враховувати, що невдачі у навчанні часто виникають через відсутність індивідуального підходу до учнів або недостатність такого підходу. Амонашвілі підкреслює, що шкільна тривожність в період раннього шкільного виступу може виступати як мотиваційна основа навчальної діяльності, але водночас заважати формуванню стійких пізнавальних навчальних інтересів [2, с. 18].

Низька успішність і супутні несприятливі фактори, такі як негативні взаємовідносини та негативні суб'єктивні переживання, вказують на наявність проблеми «шкільної дезадаптації» учнів початкових класів. Ці проблеми можуть включати негативний вплив на дисципліну, відносини з дорослими та ровесниками, а також розвиток негативних рис особистості.

Для успішного вирішення цих проблем важливо визначити психологічний стан дитини та виявити наявність тривожності. Тривожність, як визначено, є психологічним станом підвищеного хвилювання та емоційного напруження, яке може бути як ситуативним, так і постійним.

Тривожність, яка виражається у емоційному напруженні, може викликати страх перед ситуаціями перевірки знань, невпевненість у

відповідності сподіванням оточуючих, а також проблеми у взаємовідносинах з учителем та іншими людьми. Страх, як відомо, може блокувати пам'ять та перешкоджати адекватній реакції на події [11, с. 50].

Застосування різних методик для діагностики тривожності є важливим етапом в роботі з учнями, оскільки дозволяє точно визначити рівень їх емоційного напруження, а також виявити можливі причини, які можуть впливати на їхнє навчання та загальний стан. Сучасні підходи до оцінки тривожності охоплюють різноманітні психометричні інструменти, опитувальники та проєктивні методики, що дозволяє отримати всебічну картину емоційного стану учнів.

Важливість діагностики тривожності не можна переоцінити, оскільки вона допомагає виявити не лише високі рівні тривожності, а й специфічні аспекти, які потребують уваги. Наприклад, деякі учні можуть страждати від соціальної тривожності, в той час як інші можуть мати специфічні страхи, пов'язані з навчанням або перевіркою знань. Розуміння цих нюансів дозволяє педагогам розробити індивідуалізовані підходи до корекційної роботи [31, с. 10].

Після проведення діагностики важливо перейти до корекційної роботи, спрямованої на зняття емоційного напруження та підвищення ефективності навчального процесу. Це може включати різноманітні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, тренінги з релаксації та дихальні практики. Кожен із цих підходів має на меті зменшити тривожність і допомогти учням справлятися зі стресом.

Спеціальні методи та підходи можуть також включати розвиток соціальних навичок, які є необхідними для адекватної взаємодії з однолітками та вчителями [32, с. 23]. Це допоможе учням не лише подолати страх, а й покращити їхні стосунки з навколишнім середовищем. Наприклад, рольові ігри можуть бути ефективним інструментом для навчання учнів вмінню спілкуватися, розвивати навички емпатії та співпраці.

Крім того, важливо проводити регулярні бесіди з учнями, де вони можуть висловити свої переживання та страхи. Це створює атмосферу довіри і підтримки, що є критично важливим для емоційного благополуччя дітей. Також варто залучати батьків до цього процесу, оскільки сімейне середовище може значно впливати на стан дитини [33, с. 234].

Паралельно з корекційними заходами, педагоги можуть впроваджувати навчальні програми, які включають заняття з розвитку емоційного інтелекту. Це допоможе учням зрозуміти свої емоції, розпізнавати тривожність та ефективно реагувати на стресові ситуації. Додаткові активності, такі як заняття спортом, медитація або йога, можуть слугувати засобами для зняття стресу.

Також важливо моніторити прогрес учнів, щоб оцінити ефективність корекційних заходів і, за потреби, коригувати їх. Регулярні оцінювання стану емоційного благополуччя допоможуть виявити нові проблеми, які можуть виникнути під час навчання.

Загалом, комплексний підхід до діагностики та корекції тривожності в учнів може суттєво поліпшити їхнє навчання та загальне психоемоційне благополуччя. В результаті учні зможуть не лише успішно проходити навчальний процес, а й формувати позитивні стосунки з однолітками та дорослими, що є важливим аспектом їх соціалізації і розвитку в цілому.

1.3. Особливості зв'язку тривожності з успішністю

Навчання в школі завжди супроводжується підвищенням рівня тривожності у учнів, незалежно від їхнього віку. Тривожність може розглядатися як індивідуальна особливість, що проявляється у збільшеній чутливості до почуття неспокою в різних життєвих ситуаціях. Зазвичай вона виявляється через рухове збудження, несформованість вчинків, а також

надмірну цікавість і прагнення до будь-якої діяльності, щоб зайняти себе чимось [44, с. 208].

Серед чинників, які можуть викликати тривожність у школярів, слід зазначити шкільну дезадаптацію, переважно, внутрішні конфлікти та емоційну вразливість. Високі вимоги до учнів, жорсткі догматичні підходи до виховання, що не враховують дитячі інтереси, здібності та схильності, також суттєво впливають на їхній емоційний стан. Тобто, якщо виховна система ігнорує активність і потреби дитини, це може призводити до виникнення тривожності та інших психологічних проблем.

На початку нового етапу в житті дитини, що пов'язаний зі школою, з'являється новий вид страху, відомий як "шкільна фобія" або "school phobia". Цей страх проявляється у небажанні відвідувати школу, що спостерігається у деяких дітей, які можуть відчувати значний дискомфорт при думці про навчальний процес. Часто причина страху полягає не в самій школі, а в страху покинути дім і розлучитися з батьками, з якими у дитини встановлено тісний емоційний зв'язок [38, с. 7].

Батьки, які самі відчувають страх перед школою, можуть несвідомо передавати свої переживання дітям. Вони часто драматизують труднощі навчання, виконують домашні завдання замість своїх дітей та надмірно контролюють їх діяльність, що лише посилює тривожність.

Тривожність у дітей також пов'язана з очікуванням результатів від їхньої діяльності, будь то успіхи чи невдачі в навчанні. Для молодших школярів навчання є центральною діяльністю, а міжособистісні стосунки з учителями, однолітками та батьками мають величезне значення. Діти стають особливо чутливими до таких факторів, як рівень їхніх досягнень, самооцінка та задоволеність базових потреб. Це вікове період визначає їхню здатність взаємодіяти з іншими, а будь-які порушення у цих стосунках можуть призвести до невдач у навчанні [45, с. 216].

Сім'ї, де часто виникають конфлікти, можуть провокувати вищий рівень тривожності у дітей, тоді як доброзичливі стосунки сприяють формуванню

впевненості. Навчальна тривожність може почати формуватися ще в дошкільному віці, оскільки виховні методи, рівень вимог до дитини та постійне порівняння її з іншими дітьми можуть істотно вплинути на її емоційний стан. Якість школи та авторитет вчителя обговорюються батьками перед початком навчання, що викликає емоційну реакцію у дітей. Через це тривожність у учнів початкових класів може стати відповідальністю за батьківські сподівання, формуючи у дитини почуття обов'язку перед ними [43, с. 215].

Страх відвідування школи часто супроводжується острахом бути опитаним на уроці. Це побоювання виникає через панічний страх помилитися в присутності однокласників і можливість стати об'єктом насмішок. Найбільш виражено це відчуття у дітей з підвищеною тривожністю та сором'язливістю. Для таких учнів особливо складними є ситуації, коли потрібно відповідати біля дошки, адже це стає індикатором їхньої незахищеності.

Ця проблема частіше торкається емоційно чутливих дітей, а також тих, хто має фізичні проблеми зі здоров'ям або є "новачками" у класі, де вже усталені взаємини. У період навчання від початкової школи до випускних класів рівень тривожності дітей може зрости більш ніж удвічі. Молодші підлітки особливо чутливо реагують на оцінювання, контрольні роботи, відповіді біля дошки та публічні виступи, що може істотно впливати на їхній емоційний стан і загальну успішність у навчанні.

Діти часто зазначають, що в школі є кілька чинників, які підвищують їхню тривожність. Серед них неприйняття їхнього емоційного стану педагогами, необ'єктивність у оцінюванні, а також ігнорування їхніх думок при вирішенні проблем. Часто вони відчувають образливі висловлювання в адресу, що відбуваються під час уроків, а також усвідомлюють недовіру з боку вчителів, які підозрюють їх у негативних намірах. Діти можуть страждати від словесних нападок, які мають загрозливий резонанс, а також фізичного тиску [35, с. 729].

У класах, де є добрий вчитель, діти зазвичай не відчують такої тривожності. Якщо учень вже мав проблеми з тривожністю до школи, то в таких сприятливих умовах йому легше знайти впевненість у своїх силах. Це можливо завдяки тому, що педагог організовує навчальний процес так, щоб уникнути провокацій страху та невпевненості.

Проте більшість дітей стикається з іншими обставинами. У шкільному середовищі вони не лише переживають старі проблеми, але й здобувають нові, часто ще більш складні. Важливо пам'ятати, що емоційний стан дітей не можна повністю покладати на школу; сімейне виховання відіграє не меншу роль у формуванні їхнього світосприйняття. Коли дитина приходить до школи, вона приносить із собою весь досвід своєї родини - все те, що накопичила в сімейному колі [36, с. 47].

Повертаючись додому, дитина несе з собою враження від навчального дня, вимоги вчителів і нові конфлікти [37, с. 670]. У процесі формування власного «я-образу» вона збирає інформацію про себе в різних аспектах: вдома, в школі, на вулиці та під час занять. Негативні переживання, пов'язані з навчанням, можуть бути компенсовані теплом і добротою родинних відносин. Але погане виховання вдома може перекриватися увагою і доброзичливістю вчителя або однокласників, що створює додаткову складність у формуванні позитивного емоційного фону для дитини [42, с. 169].

Тривожність виявляє різний вплив на ефективність навчання в школі. При оптимальному рівні тривожності, навчання стає більш ефективним, оскільки активізуються увага, пам'ять, сприйняття та інтелектуальні здібності. Проте, коли рівень тривожності перевищує норму, це може викликати паніку. Дитина, щоб уникнути невдачі, може ухилятися від навчання, боячись відповідати на уроках, переживати та відчувати стрес, щоб не викликати уваги.

Тривожність може виявлятися або внаслідок реальних проблем школяра в різних сферах діяльності та спілкування, або бути внутрішнім конфліктом, порушенням самооцінки та іншими факторами. Останні випадки є особливо значущими, оскільки часто можуть залишатися непоміченими вчителями та

батьками. Подібна тривожність може виникати у високоуспішних учнів, які ставлять високі вимоги до себе, але при цьому відчують невпевненість в собі [12, с. 176].

Для успішної корекції тривожності важливо враховувати конкретний стан та потреби кожного школяра. Наприклад, у випадку реальних труднощів може бути спрямована робота на формування необхідних навичок для подолання труднощів. У випадку внутрішніх конфліктів важливо працювати над самооцінкою та подоланням внутрішніх напруг [4, с. 150].

Отже, враховуючи всі аспекти, важливо розвивати у школяра навички управління власною тривогою, які сприяють покращенню його психологічного стану та підвищенню ефективності навчання.

Перша група умов, що впливають на тривожність дитини, стосується особистісних особливостей. Важливими аспектами в цьому контексті є невпевненість у власних силах, неправильно завищена або занижена самооцінка, а також домінування прагнення досягати успіху або уникати невдач.

Друга група умов включає фізіологічну повноцінність дитини, зокрема, біологічну безпеку центральної нервової системи.

Третя група умов пов'язана з соціальними аспектами виховання дитини в сім'ї. Фактори, що впливають на тривожність, можуть включати тип сімейного виховання, матеріальну забезпеченість сім'ї та кількість дітей у сім'ї. Наприклад, сім'ї з домінуючим типом виховання "Симбіоз" можуть формувати високий рівень тривожності, тоді як у сім'ях з "Маленьким невдахою" може бути низький рівень тривожності [1, с. 18].

Враховуючи ці умови, важливо враховувати взаємозв'язок між тривожністю та успішністю навчання дітей молодшого шкільного віку. Однак цей зв'язок може бути як позитивним, так і негативним залежно від конкретних обставин. Розуміння цих умов допомагає розробити ефективні стратегії корекції для покращення успішності та зниження рівня тривожності у дітей.

Отже, тривожність відіграє ключову роль у виникненні навчальної неуспішності у молодших школярів. Серед основних причин, які викликають тривожні стани, можна виділити сам процес навчання, недостатню підготовленість педагогів, брак уваги з боку батьків, сумніви в власних можливостях, незрозумілу подачу матеріалу в школі, а також проблеми з харчуванням, такі як дефіцит необхідних вітамінів і мінералів в організмі дитини. Крім того, порушення сну, конфлікти в сім'ї та інші сімейні проблеми також можуть суттєво впливати на емоційний стан дитини та, відповідно, на її успішність у навчанні.

Висновки до першого розділу

Молодший шкільний вік є періодом істотних трансформацій у розвитку дитини, зумовлених вступом у систему освіти та зростаючою активністю навчальної діяльності. Цей перехід супроводжується формуванням нових соціальних ролей і пізнавальних інтересів. Молодші школярі приділяють значну увагу грі та взаєминам з ровесниками і дорослими. Ключовим елементом успішної адаптації до шкільного середовища є позитивне ставлення до навчання.

Цей період характеризується також збільшеною вагою навчальної діяльності та впливом вчителя на формування особистості. Важливою вимогою для успішної педагогічної роботи стає розуміння психологічних особливостей молодших школярів, їхніх мотивацій та емоцій. Це дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного учня та створити сприятливу атмосферу для успішного навчання та розвитку.

Тривожність у молодших школярів є складним явищем, обумовленим їхніми соціальними та індивідуальними очікуваннями, активною участю у навчанні та взаємодією з ровесниками та дорослими.

Ключовим для успішного підходу до цього питання є розпізнання факторів, що викликають тривожність, таких як високі вимоги та конфлікти в родині, та впровадження індивідуального підходу для вчасного реагування та підтримки.

Сприяння сприятливому психосоціальному середовищу та розуміння ролі родини і вчителів стають важливими кроками у формуванні позитивного ставлення до навчання та забезпеченні психічного здоров'я молодших школярів.

Узагальнюючи вищевикладене, виявлено, що тривожність у молодших школярів є багатоаспектним явищем, формування якого значно визначається соціальними та сімейними факторами. Своєчасне розпізнавання та ефективна педагогічна підтримка в утворенні сприятливого середовища можуть впливати на психічний стан дітей та сприяти їхньому гармонійному розвитку та навчанню на початковому етапі.

Забезпечення індивідуального підходу та урахування особливостей кожного учня є важливим кроком у створенні позитивного впливу на їхнє психосоціальне благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Опис методів дослідження для діагностики рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Експеримент проводився в межах Комишанська ЗОШ № 26 I-III ступенів Херсонської міської ради у м. Херсон. У дослідженні брали участь учні початкової школи, загальна кількість яких становила 48 осіб. Вік учасників дослідження коливався від 8 до 10 років. Серед учасників було 25 хлопчиків і 23 дівчаток.

Для оцінки рівня тривожності серед молодших школярів у нашому дослідженні ми використовували методику Тейлора, відому як «Опитувальник вимірювання рівня тривожності», адаптовану Т. А. Немчиною. Ця методика є однією з найбільш популярних і широко використовуваних у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє отримати чіткі й зрозумілі дані про емоційний стан респондентів.

Опитувальник складається з п'ятдесяти тверджень, що охоплюють різні аспекти тривожності. Кожне з цих тверджень вимагало від учасників дати відповідь «Так» або «Ні», залежно від того, чи відчувають вони певну емоцію або переживання, що описується в запитанні. Такий формат запитань забезпечує простоту заповнення та зрозумілість, що важливо для молодших школярів, які можуть мати труднощі з абстрактними концепціями.

Після збору відповідей, ми проводили підрахунок кількості співпадінь, використовуючи запропонований ключ для інтерпретації результатів. Згідно з цим ключем, результати оцінювались за кількістю набраних балів. Так, отримані бали в діапазоні від 40 до 50 свідчили про дуже високий рівень

тривожності, що може бути тривожним знаком для вихователів і батьків. Це вказує на те, що дитина може потребувати додаткової психологічної підтримки або втручання для полегшення її емоційного стану.

Від 25 до 40 балів вказували на високий рівень тривожності, що також свідчить про можливі труднощі в адаптації дитини до шкільного життя або соціальних умов. Діти з такими результатами можуть виявляти значні симптоми тривожності, які можуть заважати їхньому навчальному процесу і соціальній взаємодії з однолітками.

Середній рівень тривожності з тенденцією до підвищення, що оцінюється в діапазоні від 15 до 25 балів, може свідчити про те, що дитина періодично відчуває стрес чи занепокоєння. Цей показник вимагає уваги, оскільки він може призвести до подальшого зростання тривожності, якщо не буде вжито заходів щодо підтримки дитини.

Результати, що показують від 5 до 15 балів, вказують на середній рівень тривожності з тенденцією до зниження. Це означає, що дитина, хоча й може іноді відчувати занепокоєння, в цілому здатна адекватно справлятися з емоційними викликами, що виникають у її житті. Однак і в цьому випадку важливо залишатися уважними до її емоційного стану, оскільки будь-які зміни в обставинах можуть вплинути на загальний рівень тривожності.

Нарешті, показники від 0 до 5 балів свідчать про низький рівень тривожності, що є позитивним знаком. Це вказує на те, що дитина має здорову емоційну регуляцію і може впоратися зі стресовими ситуаціями без значних труднощів.

Загалом, використання даної методики дозволяє детально оцінити тривожність у дітей, виявити проблеми на ранніх стадіях і визначити, які саме аспекти потребують корекції. Це сприяє розробці індивідуальних програм підтримки та втручання, що дозволяє забезпечити комфортне навчальне середовище для кожної дитини. Важливість такого підходу важко переоцінити, адже емоційне благополуччя є ключовим фактором для успішного навчання і соціалізації дітей у молодшому шкільному віці [3, с. 38].

За метою аналізу рівня та характеру шкільної тривожності у молодших школярів ми використовували методику "Оцінка рівня шкільної тривожності Філліпса". Тест складався із п'ятидесяти восьми запитань, які були Coogl формі. Кожне питання вимагало відповіді "так" чи "ні". Обробка результатів включала виділення питань, відповіді на які не збігалися з ключем тесту, що вказувало на прояви тривожності. Подальший аналіз полягав у підрахунку неспівпадінь загальною кількістю по всьому тесту [34, с. 271].

Підвищена тривожність учня визначається кількістю неспівпадінь, перевищуючи 50% від загальної кількості тестових запитань. Рівень тривожності вважається високим, якщо кількість неспівпадінь перевищує 75%. Аналіз емоційного стану школярів включає в себе вивчення факторів, що викликають тривожність, а також синдромів та їх кількість.

Тривожність серед молодших школярів може мати різноманітні прояви та чинники, які впливають на їхній емоційний стан і загальне самопочуття. Визначивши основні синдроми, що сприяють розвитку тривожності, можна краще зрозуміти цю складну проблему та її вплив на навчальний процес і соціальну взаємодію дітей.

Один з основних аспектів — загальна шкільна тривожність. Вона проявляється у загальній емоційності дітей і безпосередньо пов'язана з їхньою участю у різних аспектах шкільного життя. Молодші школярі, які стикаються з новими викликами в навчанні, часто відчують емоційний дискомфорт. Цей вид тривожності може виникати внаслідок багатьох факторів, включаючи завантаженість навчальної програми, потребу в конкуренції з однолітками та високі вимоги з боку вчителів і батьків.

Ще одним важливим аспектом є відчуття стресу в соціумі, яке виникає через емоційну напругу, пов'язану з соціальною взаємодією з однолітками. Діти в молодшому шкільному віці активно формують свої соціальні зв'язки, і іноді взаємодія з однолітками може викликати страх перед засудженням або неприйняттям. Ці переживання можуть стати причиною формування

тривожності, оскільки діти починають сумніватися у своїй здатності взаємодіяти з іншими.

Фрустрація домагання в досягненні успіху також є важливим чинником, який може негативно впливати на емоційний стан дітей. Вона вказує на психологічний фон, що перешкоджає розвитку потреби в успіху та досягненні високих результатів. Якщо дитина стикається з труднощами в навчанні або не отримує бажаних оцінок, це може призвести до почуття безсилля та безнадії, що лише погіршує їхню тривожність.

Негативний емоційний досвід, пов'язаний із жахом вираження власного "я", є ще одним фактором, який може викликати тривожність. Це почуття виникає під час саморозкриття та виявлення власних здібностей перед іншими. Діти можуть відчувати страх бути осміяними або незрозумілими, що стримує їхню активність і бажання брати участь у колективній діяльності.

Ляк перед перевіркою знань є ще одним важливим аспектом. Діти часто відчують негативні емоції, коли їм потрібно демонструвати свої знання, адже це пов'язано з ризиком отримати погані оцінки. Цей страх може впливати не тільки на їхнє навчання, а й на загальний стан психоемоційного здоров'я.

Страх, що очікування оточуючих не будуть виправдані, є ще одним фактором тривожності. Він проявляється у спробах дітей виправдати очікування батьків, вчителів або друзів. Це може призвести до постійного стресу, адже діти постійно оцінюють результати своїх дій і переживають через можливі невдачі.

Низький опір стресам, зумовлений фізіологічними особливостями, також знижує можливість дітей адаптуватися до стресових ситуацій. Кожна дитина має свої особливості нервової системи, і деякі з них можуть бути більш чутливими до стресових ситуацій, що викликає додаткову тривожність. Це може бути пов'язано з генетичними факторами або попереднім досвідом, який впливає на їхнє сприйняття стресу.

Таким чином, ці фактори та синдроми тривожності є взаємопов'язаними і можуть суттєво впливати на навчання та соціальне життя молодших

школярів. Знання цих аспектів допомагає педагогам і батькам розробити відповідні стратегії підтримки дітей, які можуть допомогти зменшити рівень тривожності і забезпечити здорове навчальне середовище. Для подолання тривожності важливо не тільки виявляти та аналізувати ці синдроми, але й застосовувати корекційні методи, які б сприяли покращенню емоційного стану дітей і їхній соціалізації.

Впровадження психокорекційних програм, тренінгів для розвитку соціальних навичок, а також підтримка з боку дорослих можуть суттєво знизити рівень тривожності серед учнів. Це дозволить створити сприятливі умови для навчання та розвитку дітей, що, в свою чергу, допоможе їм досягти успіхів у навчанні та соціальному житті.

Таким чином, правильне управління тривожністю в молодшому шкільному віці має великий потенціал для поліпшення психологічного клімату в класі і сприяння гармонійному розвитку кожної дитини. Надання підтримки, розуміння і позитивної уваги з боку дорослих може змінити ситуацію на краще, допомагаючи дітям впоратися з тривожними переживаннями та стати впевненими особистостями.

Методика "Мій клас", модифікована Ю. З. Гільбухом на основі опитувальника Боврозера, є цінним інструментом для вивчення загальної атмосфери дружби та співпраці в класі. Вона створена для виявлення емоційного клімату у колективі та вивчення взаємин між учнями. Структура цієї методики складається з п'яти блоків, кожен з яких включає три запитання, що в цілому становить 15 питань. Кожен блок зосереджений на вимірюванні певного аспекту шкільного життя, що допомагає педагогам зрозуміти, як учні сприймають свою навчальну середу.

Перше питання в кожному блоці спрямоване на оцінку ступеня влаштованості учнів у шкільному житті. Це дозволяє виявити, наскільки комфортно та безпечно діти почуваються в навчальному середовищі. Друге питання фокусується на визначенні рівня конфліктності в класному колективі, що враховує як усвідомлення кожного учня, так і загальне усвідомлення класу.

Це важливий аспект, оскільки конфлікти можуть суттєво впливати на навчальний процес і взаємодію між учнями. Третє питання орієнтоване на вимірювання ступеня єдності учнів у класі, відображаючи усвідомлення цієї якості школярами. Ця інформація може бути корисною для вчителів у визначенні сильних і слабких сторін класного колективу.

Опитувальник подається у формі Google, що спрощує процес заповнення для учнів. Завдяки цьому учні можуть легко і швидко відповідати на запитання, що, в середньому, займає 5-10 хвилин. Цей формат є зручним та доступним, що сприяє підвищенню залученості учнів у процес збору даних. Методика націлена на отримання об'єктивної інформації щодо взаємин та атмосфери в класному колективі, що є важливим аспектом педагогічного дослідження. Отримані результати можуть дати цінну інформацію про стан класу і вказати на можливі проблеми, які потребують уваги.

Анкета має прості і зрозумілі інструкції, завдяки чому учні можуть легко зрозуміти, що від них очікується. Після заповнення учні вибирають слово "так", якщо вони згодні з твердженням, або "ні", якщо не згодні. Важливо також зазначити "п" для питань, які мають протилежність. Це дозволяє отримати більш детальну інформацію про думки та переживання учнів.

Згідно з правилами оцінювання, питання без позначки "п" отримують 3 бали за "так" та 1 бал за "ні". У свою чергу, питання з позначкою "п" мають зворотну оцінку: 1 бал за "так" і 3 бали за "ні". Питання, на які не надано відповіді або з порушенням правил, отримують 2 бали. Це підходить для забезпечення точності оцінювання та стимулювання учнів до уважного ставлення до кожного запитання.

Сума балів за кожен параметр розраховується як сума балів за відповідні питання. Після цього результати можна підсумувати за такими категоріями: ступінь задоволеності, ступінь конфліктності та ступінь згуртованості. Наприклад, ступінь задоволеності визначається за питаннями № 1, 4, 7, 10 та 13, що дозволяє виявити, як учні оцінюють своє навчальне середовище. Ступінь конфліктності аналізується за питаннями № 2, 5, 8, 11 та 14, що

допомагає виявити можливі проблеми у взаєминах. Ступінь згуртованості вимірюється за питаннями № 3, 6, 9, 12 та 15, що дозволяє оцінити, наскільки учні відчують себе частиною колективу.

Ця методика дозволяє діагностувати ставлення кожного учня до класного колективу та аналізувати загальну характеристику класу за різними параметрами. Результати можна узагальнити, підрахувавши середній бал для кожного параметра. Це може дати вчителям чітке уявлення про те, в яких областях необхідно зосередити увагу для поліпшення атмосфери в класі.

Етапи емпіричного дослідження включали надання учням відповідних методик, а також спостереження за їхнім розумінням і виконанням завдань. Час для виконання завдань не був обмежений, що дозволяло дітям вільно відповідати на запитання без стресу. Це також сприяло більш точному збору даних, адже учні мали можливість подумати над кожним твердженням [73, с. 26].

Таким чином, методика "Мій клас" в модифікації Ю. З. Гільбуха є важливим інструментом для педагогів, оскільки вона допомагає не лише виявити атмосферу в класі, але й надати інформацію, необхідну для покращення взаємин між учнями. Розуміння цих аспектів може стати основою для розробки програм, спрямованих на підтримку позитивного мікроклімату в школі. Зрештою, така робота допоможе створити умови для розвитку кожної дитини в комфортному та підтримуючому середовищі.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Наше дослідження зосереджується на вивченні психологічних особливостей тривожності дітей молодшого шкільного віку, оскільки ця емоційна реакція може суттєво впливати на їхню навчальну успішність і загальне психоемоційне самопочуття. Тривожність у цьому віці часто є

реакцією на різноманітні стресори, з якими діти стикаються в навчальному середовищі, і може виникати внаслідок тиску з боку вчителів, батьків або однолітків. Важливо відзначити, що тривожність не лише заважає навчальному процесу, але й може стати причиною низької самооцінки, невпевненості в собі та проблем у соціальних взаємодіях.

Об'єктом нашого дослідження є тривожність дітей молодшого шкільного віку, адже саме в цей період формується їхнє сприйняття світу, а також навички адаптації до нових соціальних умов. Ми намагаємося з'ясувати, які саме фактори сприяють виникненню тривожності у дітей та яким чином вона впливає на їх навчальні досягнення.

Для визначення рівня тривожності ми використали методику Тейлора "Опитувальник вимірювання рівня тривожності", адаптовану Т. А. Немчиною. Ця методика зарекомендувала себе як ефективний інструмент для оцінки тривожності в різних вікових групах. Вона включає низку тверджень, на які респонденти повинні відповісти «Так» або «Ні», що дозволяє отримати об'єктивні дані про емоційний стан учнів.

Для забезпечення коректності та точності отриманих результатів ми створили Google форму, в якій учні могли зручно заповнити опитувальник. Перед початком збору даних ми провели контроль, щоб переконатися, що всі учасники уважно прочитали та зрозуміли інструкцію, а також надали необхідний час для виконання завдань. Це дозволило учням не лише ознайомитися з питаннями, але й усвідомити важливість кожного з них для нашого дослідження.

Додатково, в процесі проведення дослідження ми створили сприятливу атмосферу, в якій діти могли висловити свої думки без страху засудження чи оцінки. Ми акцентували увагу на тому, що всі відповіді є конфіденційними і використовуватимуться лише для наукових цілей. Це дозволило учням бути більш відкритими і щирими у своїх відповідях, що, в свою чергу, покращило якість отриманих даних.

Наше дослідження має на меті не лише виявити рівень тривожності серед дітей, але й виявити можливі кореляції між цим рівнем та їх навчальними успіхами. Зібрані дані стануть основою для подальшого аналізу і можуть слугувати основою для розробки рекомендацій щодо психокорекційних заходів, які можуть допомогти знизити тривожність і покращити навчальні результати учнів. У перспективі, отримані результати можуть бути корисними для вчителів, психологів та батьків, які прагнуть підтримати дітей у їхньому навчальному та емоційному розвитку.

В результаті аналізу, проведеного за методикою Тейлора, було виявлено високий рівень тривожності серед молодших школярів (див. рис. 2.1).

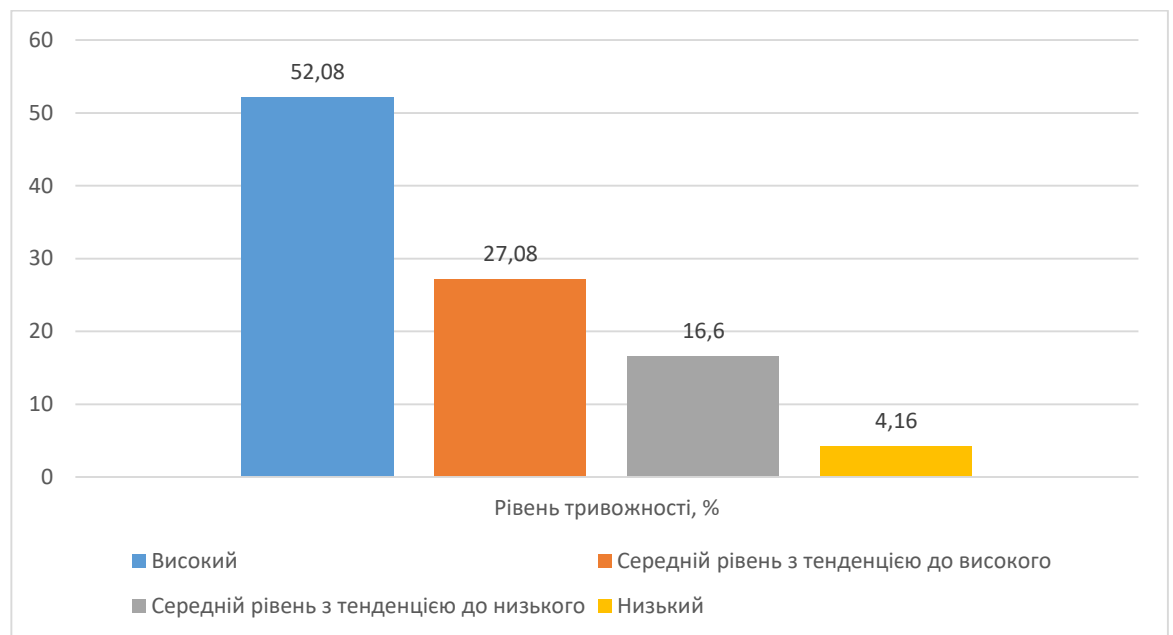


Рис. 2.1 Загальний рівень тривожності молодших школярів

Отримані дані рисунку 2.1 свідчать про високий рівень тривожності серед молодших школярів у класі. Відзначається переважання високого та схильності до високих рівнів тривожності. Ця тривожність може впливати негативно на усі аспекти шкільної активності. Зазначені показники вказують на загальний рівень тривожності учнів молодших класів, який може бути пов'язаний як із навчальним процесом та взаєминами в школі, так і з особистісним розвитком. Важливо відзначити, що високий рівень тривожності

сприяє неуспішності у навчанні, порушенню міжособистісних відносин та особистісному становленню. За отриманими результатами, високий рівень тривожності виявлено у 52,08% випадків, середній рівень з тенденцією до високого – у 27,08%, середній рівень з тенденцією до низького – у 16,6%, тоді як низький рівень був виявлений у 4,16% учнів.

Виявлені ознаки вказують на присутність в класі напруженої та невтішної атмосфери, яка супроводжується відчуттям страху і тривоги. Майже всі аспекти життя молодших школярів зазнають негативного впливу високого рівня тривожності. Цей феномен тісно пов'язаний з трагічними подіями війни в Україні, що має комплексний вплив на всі сфери життя дітей. Діти, які живуть неподалік від лінії фронту, безпосередньо стикаються з небезпекою, і це справляє значний вплив на їх психоемоційний стан.

Війна не лише створює фізичні загрози, а й викликає глибокі психологічні травми. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), нічних жахів, тривожності, депресії та інших психологічних розладів. Важливо пам'ятати, що всі діти реагують на війну по-різному. Деякі можуть виявляти стійкість, намагаючись адаптуватися до нових умов, тоді як інші можуть бути більш вразливими та потребувати додаткової підтримки.

Ситуація на фронті і пов'язані з нею стреси стають каталізатором для розвитку емоційних проблем. Діти можуть відчувати страх перед невідомим, тривогу за своїх близьких, а також відчуття безвиході. Це призводить до порушення їхнього емоційного фону і негативно впливає на навчальний процес. У навчальному середовищі можуть виникати конфлікти, зниження мотивації, а також проблеми з концентрацією уваги. Діти стають замкнутими, уникають спілкування з однолітками, що тільки посилює їхнє відчуття самотності.

Створення для дітей атмосфери безпеки та підтримки стає надзвичайно важливим. Вчителі і батьки повинні бути уважними до емоцій дітей, щоб допомогти їм впоратися з відчуттям страху та тривоги. Це може включати

проведення групових бесід, арт-терапії, або просто створення можливості для дітей висловлювати свої переживання. Необхідно заохочувати їх ділитися своїми думками і почуттями, аби зменшити напругу.

Важливо також звертати увагу на індивідуальні потреби кожної дитини, адже однакові підходи можуть не підходити всім. Діти, які пережили травматичні події, можуть потребувати професійної допомоги, тому залучення психологів до роботи з класом може стати важливим кроком у підтримці їх емоційного стану. Психологічна допомога повинна бути доступною, щоб діти могли відчувати, що їхні проблеми визнаються і що вони не одні.

Крім того, важливо надавати дітям інформацію про те, як справлятися зі стресом та тривожністю, навчаючи їх корисним технікам релаксації, дихальним вправам і способам вираження своїх емоцій. Це допоможе їм розвинути навички емоційної саморегуляції, що є критично важливим у сучасних умовах.

У підсумку, в умовах війни, коли діти стикаються з численними викликами, їхнє благополуччя стає пріоритетом. Створення підтримуючого середовища, уважність до емоційних потреб та надання належної допомоги є ключовими аспектами, які можуть суттєво покращити якість життя молодших школярів і сприяти їхньому психоемоційному розвитку.

Дослідження рівня шкільної тривожності за методикою Філліпса виявило підвищення загального рівня тривожності у учнів, проявляючись у підвищенні тенденції до високих рівнів. Ці результати свідчать про загальне підвищення тривожності учнів молодших класів, що може бути пов'язане як з навчальним процесом та шкільними взаємовідносинами, військовими діями, так і з особистісними рисами.

Важливо відзначити, що високий рівень тривоги сприяє неуспішності в навчанні, порушенню міжособистісних стосунків та особистісному становленню (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Шкільна тривожність в учнів молодших класів (показники у %)

Фактори тривожності	Рівні			
	Низький	Середній	Підвищений	Високий
Загальна	4,16	16,60	40,76	45,00
Тривожність в школі	28,70	12,30	30,30	28,70
Переживання соціального стресу	7,30	15,30	46,10	7,60
Фрустрація потреби в досягненні успіху	38,40	30,70	23,00	7,60
Страх самовираження	23,00	7,60	53,80	15,30
Страх ситуації перевірки знань	7,60	23,00	23,00	46,10
Страх невідповідності очікуванням оточуючих	23,00	7,60	23,00	46,10
Низьке	46,10	7,60	23,00	23,00
Проблеми страхів в стосунках з вчителем	15,30	15,30	61,50	7,60

Як вказано в таблиці 2.1, 40,76% учнів виявляють підвищений рівень тривожності в школі, що може свідчити про їхнє перебування у негативному емоційному стані, пов'язаному з різноманітними аспектами шкільного життя.

У 40,10% дітей виявлений підвищений рівень соціального стресу, що може вказувати на наявність благоприятних умов для соціальної комунікації, особливо з однолітками.

Зазначено, що 30,70% мають середній рівень фрустрації у досягненні успіху, що свідчить про несприятливі умови, які гальмують розвиток їхніх потреб до успіху та досягнення бажаних результатів.

Підвищений рівень страху самовираження виявлений у 53,80% досліджуваних, що може свідчити про те, що необхідність саморозкриття та представлення себе іншим викликає у дітей негативні емоції.

У 46,10% виявлений високий рівень тривожності у ситуаціях перевірки знань, що може свідчити про відчуття сильної тривожності у меншості дітей у таких ситуаціях, але більшість учнів проявляє нормальне пристосування до стресових ситуацій.

61,50% виявили підвищений рівень тривожності щодо проблем і страху у відносинах з викладачем, що може впливати на шкільну навчальну успішність. Важливо відзначити, що більшість учнів початкових класів демонструє тривожність на низькому рівні.

Дослідивши рівень тривожності учнів початкових класів, було визначено середньоарифметичний бал їхньої успішності. Середньоарифметичні бали успішності дітей молодшого шкільного віку розподілилися на три рівні: високий, середній та низький. Половина учнів (24 особи) проявила низький рівень успішності, у 15 учнів (31%) відзначається високий показник, а середній рівень зафіксований у 9 учнів (19%). На підставі вищезазначених даних виявляється загальний рівень успішності учнів початкових класів (див. рис. 2.2).

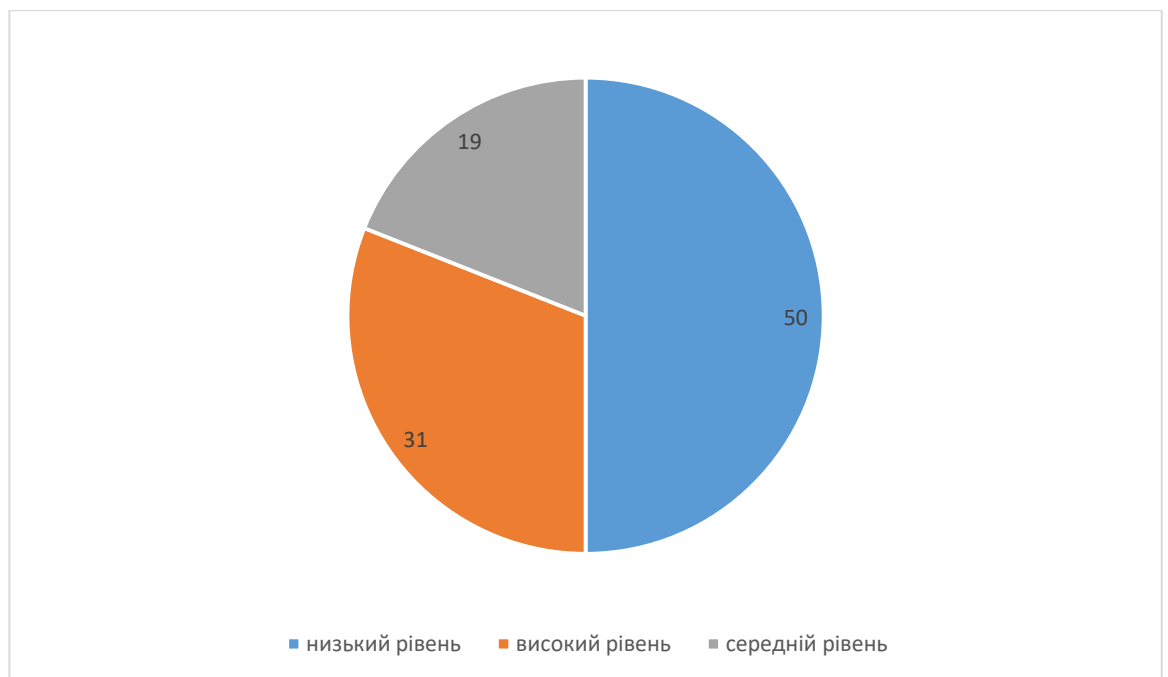


Рис. 2.2. Загальний рівень успішності учнів, %

Отже, з 48 учасників емпіричного дослідження виявлено 24 дитини з тривожністю низького рівня, 15 дітей з високим рівнем тривожності та 9 дітей із середнім рівнем тривожності.

Високий рівень тривожності характеризується умовами, при яких сила подразника переважає індивідуальні психофізіологічні можливості дитячого

організму для успішного подолання чи швидкої адаптації. У випадку низького рівня тривожності (коли тривожність ситуативно активізує), неадекватна реакція викликається лише в окремих випадках. Після закінчення впливу подразника страх, агресія або апатія як реакційність залишаються на тривалий час (днями, тижнями, місяцями, роками) у випадку високого рівня тривожності. У випадку середнього рівня тривожності ці реакції зберігаються протягом певного часу (годинами, днями), а за умов низького рівня тривожності повністю зникають після припинення подразникової дії.

Під час аналізу рівнів задоволеності, конфліктності та згуртованості в класі за допомогою опитувальника Боврозера "Мій клас" в модифікації Ю. З. Гільбуха, ми виявили середній рівень задоволеності у класі (Табл. 2.2). Це свідчить про те, що загальна атмосфера в класному колективі не є вираженою або має помірний характер за певними показниками. Однак такий середній рівень задоволеності може бути суперечливим, оскільки спостереження свідчать про те, що він може негативно впливати на здатність класу приймати спільні рішення в критичних ситуаціях.

Середній рівень задоволеності може свідчити про те, що учні не відчувають достатньої емоційної зв'язності між собою. Це може призвести до нерішучості у вирішенні спільних завдань і негативно позначитися на атмосфері співпраці. Якщо учні відчувають лише помірне задоволення, це може свідчити про недостатню залученість до класних справ, що в свою чергу впливає на їхню мотивацію та інтерес до навчання.

Крім того, в умовах середнього рівня задоволеності може виникнути відчуття нейтральності, коли учні не активно беруть участь у житті класу і не висловлюють свої думки та побажання. Це може створити ілюзію стабільності, але насправді підкреслює наявність невирішених конфліктів або непорозумінь серед учнів, які можуть сплисти в найбільш критичних ситуаціях.

Наприклад, коли потрібно приймати рішення щодо спільних заходів, активності або проектів, відсутність чіткої комунікації і зв'язності може призвести до того, що учні не можуть знайти компроміс або дійти згоди. У

таких випадках може виникнути плутанина, незрозуміння або навіть конфлікти, які загрожують порушити класну динаміку.

Таким чином, важливо детально досліджувати фактори, що впливають на цей середній рівень задоволеності. Можливо, деякі учні відчувають тиск, пов'язаний із необхідністю відповідати певним очікуванням, або вони просто не знають, як висловити свої переживання і думки. Важливо заохочувати відкритий діалог між учнями, щоб вони могли ділитися своїми почуттями і спостереженнями про класну атмосферу.

Дослідження показує, що активна участь у процесі прийняття рішень може підвищити рівень задоволеності та згуртованості. Якщо учні будуть залучені до процесу, відчуватимуть свою значущість у класі, це може призвести до зростання їхньої самооцінки та покращення взаємин. Підтримка атмосфери відкритості, де кожен може вільно висловлювати свої думки, є ключем до покращення якості спілкування та підвищення рівня згуртованості у класі.

Таким чином, важливо не лише оцінити середній рівень задоволеності, але й дослідити його складові, зокрема рівень конфліктності та згуртованості. Лише через комплексний підхід можна зрозуміти, які зміни потрібні для покращення класної атмосфери та створення сприятливого середовища для навчання.

Таблиця 2.2.

Середньоарифметичні показники задоволеності, конфліктності та згуртованості учнів обстежуваного початкового класу

Задоволеність	Конфліктність	Згуртованість
6	7	6

Учні початкових класів, як свідчать дослідження, виявляють певні тенденції у виявленні конфліктності. Хоча конфлікти у цьому віці часто мають ситуативний характер і тимчасові, але невчасна психологічна допомога та

несприятливі умови можуть сприяти формуванню стійкої конфліктності як особистісного утворення.

Сучасний етап розвитку людства ставить перед психологами завдання допомагати учням початкових класів подолати труднощі в комунікації на різних рівнях ієрархії, як на внутрішньому, так і взаємодії з дорослими. Покращення мікроклімату у середовищі цих дітей може бути досягнуте через збільшення взаєморозуміння та взаємодії між ними та дорослими.

Зазначається, що шкільні конфлікти стають однією з найскладніших проблем для учнів, оскільки вони можуть виникати на всіх рівнях і за різних обставин. Наприклад, конфлікти в системі "вчитель-учні" та "учні-учні" є досить поширеними та потребують особливої уваги. Це вимагає від психологів активної роботи з учнями та вчителями для забезпечення сприятливого середовища для взаємодії.

Щодо рівня згуртованості у класі, виявлено, що він є низьким. Це свідчить про те, що учні виявляють недостатнє прагнення до спільності та більше зацікавлені в особистих досягненнях. Замість того, щоб працювати разом над спільними проектами, учні часто орієнтуються на свої власні цілі, що негативно позначається на колективній атмосфері. Низький рівень згуртованості може призвести до роз'єднаності в класі, де кожен учень відчуває себе ізольованим.

Заохочення активної участі всіх учнів у спільних справах може суттєво покращити ситуацію. Коли учні відчувають, що їхні ідеї та внески важливі для групи, це може стимулювати їх до більшої залученості. Спільні заходи, такі як проектна діяльність або групові ігри, можуть стати чудовими інструментами для формування згуртованості. Коли діти працюють разом, вони починають ділитися своїми думками та емоціями, що сприяє розвитку міжособистісних відносин.

Важливим аспектом є створення умов для відкритої комунікації між учнями. Вчителі можуть заохочувати учнів ділитися своїми переживаннями та ідеями, що може допомогти зменшити бар'єри у спілкуванні. Регулярні

обговорення класних проблем можуть також сприяти розвитку відчуття спільності. У такій атмосфері учні будуть більш готові підтримувати один одного, ділитися знаннями та досвідом.

Згуртованість у класі має важливе значення не лише для навчального процесу, але й для соціального розвитку дітей. Коли учні відчують себе частиною команди, вони можуть більш ефективно справлятися з труднощами, які виникають у процесі навчання. Взаємна підтримка допомагає зменшити рівень стресу і тривожності, що, у свою чергу, покращує навчальні результати.

Також слід звернути увагу на те, що кожен учень приносить свої унікальні якості до колективу. Важливо визнати цю різноманітність та використовувати її для зміцнення згуртованості. Вчителі можуть організувати активності, які дозволяють учням розкрити свої таланти та здібності, що може підвищити відчуття належності до групи. Це не лише сприяє розвитку особистості учнів, але й зміцнює зв'язки між ними.

Крім того, важливо визначити позитивні моделі поведінки серед учнів. Якщо деякі діти активно залучаються до спільних справ, це може стати прикладом для інших. Вчителі можуть винагороджувати командну роботу і колективні досягнення, що заохочує учнів до активної участі. Це створює позитивну атмосферу, де співпраця стає нормою, а індивідуалізм відходить на другий план.

Отже, підвищення рівня згуртованості у класі вимагає зусиль з боку вчителів та учнів. Це не лише про організацію спільних заходів, але й про створення довірчої атмосфери, де кожен учень відчуває себе важливим і потрібним. Тільки через спільні зусилля можна досягти істотних змін у класній динаміці. Розвиваючи згуртованість, ми відкриваємо нові можливості для навчання та розвитку дітей, що вплине на їхні майбутні успіхи як у навчанні, так і в житті.

Під час дослідження було проведено оцінку впливу шкільної тривожності на успішність учнів початкових класів. З метою спрощення

аналізу та отримання більш точних результатів, узагальнені показники рівня тривожності та успішності молодших школярів представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Показники впливу рівня тривожності на успішність молодших школярів (n=48)

Узагальнені показники рівня тривожності	Узагальнені показники рівня успішності (показники у %)		
	Високий	Середній	Низький
Високий	40,0	24,0	36,0
Середній	33,3	47,6	19,1
Низький	0,0	50,0	50,0

З таблиці 2.2 видно, що серед учнів з високим та низьким рівнями успішності виявляється переважання високого рівня тривожності. Зокрема, серед учнів із високим рівнем тривожності 40% досягають високого рівня успішності (переважно оцінки 10, 11 та 12 балів), 24% мають середній рівень успішності (переважно оцінки 7, 8 та 9 балів), а 36% продемонстрували результати на рівні неуспішності (переважно оцінки 2, 3, 4 та 5 балів).

Учні із середнім рівнем тривожності показали наступні результати: 33,3% досягли високого рівня успішності, 47,6% мають середній рівень успішності, а 19,1% показали низький рівень успішності. Діти молодшого шкільного віку із низьким рівнем тривожності не досягли високого рівня успішності (відсоток становить 50,0%), а середній та низький рівні успішності мають у 50,0% учнів.

Далі ми провели розрахунки та оцінили лінійний зв'язок між двома змінними, а саме тривожністю та успішністю навчання дітей молодшого шкільного віку, використовуючи коефіцієнт кореляції Пірсона. Отриманий коефіцієнт Пірсона дозволяє точно визначити тісноту зв'язків між цими двома показниками.

Математичні обчислення показали, що коефіцієнт кореляції Пірсона становить $r_{xy} = -0,9231$. Отже, можна зробити висновок, що рівень

тривожності є безпосереднім чинником навчальної неуспішності дітей молодшого шкільного віку.

Цей високий від'ємний коефіцієнт кореляції свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності спостерігається зменшення успішності учнів.

Висновки до другого розділу

Після здійснення теоретичного аналізу та вивчення психологічних аспектів тривожності у дітей молодшого шкільного віку як одного з чинників навчальної неуспішності, нами було організовано і проведено емпіричне дослідження.

У рамках цього дослідження використовувались методика визначення рівня тривожності Тейлора і тест шкільної тривожності Філліпса, які дозволили встановити рівень успішності учнів початкових класів.

Згідно з результатами дослідження, 52,08% дітей молодшого шкільного віку мають високий рівень тривожності, а 50,0% школярів демонструють навчальну неуспішність. Це свідчить про те, що тривожність є суттєвим фактором, який впливає на неуспішність у навчанні. Крім того, 40,76% дітей страждають від підвищеної тривожності в школі, що вказує на несприятливий емоційний стан учнів, пов'язаний з різними формами їхньої участі у шкільному житті.

Дослідження також показало, що 40,10% учнів мають підвищений рівень соціального стресу, що свідчить про несприятливі соціальні умови у класі, особливо в контексті взаємодії з однолітками. У 30,70% дітей виявлено фрустрацію потреби досягнення успіху на середньому рівні, що свідчить про наявність певних труднощів, які заважають їм реалізовувати свої потреби та досягати бажаних результатів.

Більше половини респондентів (53,80%) відзначили високий рівень страху самопрезентації.

Ці діти відчують сильне емоційне напруження, коли їм доводиться представляти себе перед іншими.

Також 46,10% учнів демонструють високий рівень страху перед ситуаціями, коли перевіряються їх знання, що вказує на значну тривожність у подібних стресових обставинах. Водночас більшість учнів виявили нормальну адаптацію до стресових ситуацій.

У 61,50% школярів було зафіксовано підвищену тривожність у взаєминах з учителями. Ці діти відчують страх і дискомфорт у відносинах з педагогами, що також виступає важливим чинником їхньої навчальної неспішності. Низький рівень тривожності був виявлений лише у незначній частини молодших школярів.

Дослідження рівнів задоволеності, конфліктності та згуртованості учнів за допомогою опитувальника Боврозера "Мій клас" у модифікації Ю. З. Гільбуха показало, що загальний рівень задоволеності у класі був середнім. Це негативно впливає на здатність учнів колективно приймати рішення у складних ситуаціях.

Конфліктність, хоч і присутня, мала ситуативний характер і поступово зменшувалася. Що стосується згуртованості, то учні початкових класів виявляли незначне прагнення до колективної роботи, зосереджуючись на особистих досягненнях.

Результати дослідження, а також індивідуальний підхід до кожного учня дозволили визначити причини високого рівня тривожності у школярів. Основними факторами виявилися: страх самопрезентації, що виникає через порівняння себе з успішнішими однолітками, негативна самооцінка, високі вимоги з боку вчителів, проблеми в сім'ї, завищені очікування батьків, недостатня увага та відсутність підтримки з боку родини.

Для оцінки взаємозв'язку між рівнем тривожності і навчальною успішністю дітей молодшого шкільного віку був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона. Наші розрахунки показали, що коефіцієнт кореляції

Пірсона становить $r_{xy} = -0,9231$, що свідчить про дуже сильний негативний зв'язок між цими двома змінними.

Таким чином, можна зробити висновок, що тривожність є одним із ключових факторів, що впливають на навчальну неуспішність дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ

МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Науковий та методологічний підхід до проблеми психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку

На основі отриманих результатів дослідження ми розробили психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Програма розрахована на 10 занять, тривалість кожного з них варіюється від 20 хвилин до 40 хвилин, враховуючи вікові особливості та вимоги до організації корекційної роботи з цією віковою категорією школярів [30].

Мета нашої розробленої психокорекційної програми полягає у створенні можливостей для підвищення самооцінки, розвитку навичок самостійної регуляції психоемоційних станів, зокрема тривожності, а також у розвитку комунікаційних вмінь та формуванні позитивних взаємовідносин в дитячому колективі.

Завдання програми включають в себе опанування та фіксацію у дітей молодшого шкільного віку комунікативних навичок, які охоплюють як вербальний, так і невербальний позитив. Програма спрямована на культивування та набуття виразної експресивності, розвиток емпатії, навичок щирого розділення власних почуттів та розуміння почуттів співрозмовника. Особливий акцент робиться на збільшенні успішної взаємопідтримки та довіри, а також на зміцненні позитивного «Я»-образу.

Програма також визначає завдання з оволодіння умінням саморегуляції власних емоцій, навчання самопредставлення в оточенні однолітків та стимулювання будування групового дружельного взаєморозуміння. Всі ці завдання спрямовані на створення позитивного та сприятливого середовища

для розвитку психоемоційної стійкості та успішних міжособистісних відносин серед молодших школярів.

Методи та форми роботи в рамках програми включають в себе наступні елементи: інформаційне повідомлення, рухові ігри, психотехнічні вправи, бесіди, ауторелаксація, обговорення, проєктивне малювання, розминки та рефлексія наприкінці. Ці методи спрямовані на розвиток комунікативних навичок, психоемоційний стан та загальний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

Група, для якої розроблена програма, складається з 48 осіб.

Основна мета проведення занять - зниження рівня тривожності серед дітей молодшого шкільного віку. Форма роботи здійснюється у вигляді тренінгових занять, спрямованих на психологічний розвиток та емоційний стан дітей.

Схема заняття:

Вступ.

Один з ключових моментів у груповій роботі - це ритуальні привітання та прощання, спрямовані на згуртування дітей та створення довірливої та прийнятної атмосфери у групі. Це необхідно для успішної спільної роботи, оскільки без чого плідна взаємодія стає неможливою. Даний ритуал відзначає всі зустрічі, в яких кожен учасник групи бере участь. Його виконання поступово передається під контроль самих дітей, сприяючи розвитку саморегуляції та взаємоконтролю в групі.

Початковий етап.

На даному етапі визначається загальна мета групової роботи. Значущим засобом впливу на емоційний стан дітей є розминка, яка одночасно сприяє підвищенню рівня активності та стимулює їх ефективну участь у діяльності. Розминку можна проводити не лише на початкових етапах занять, але й у періоди, що відокремлюють вправи, а також за потреби тренера для зміни емоційного стану дітей. Вправи для розминки обираються з урахуванням змісту та завдань конкретного заняття.

Основна частина.

Центральним елементом заняття є вправи та методи, що в сукупності розвивають завдання на розвивальному етапі. Пріоритет надається багатофункціональним технікам, спрямованим на розвиток емоційної сфери та соціальних навичок дітей.

Планується послідовність вправ, включаючи зміну характеру діяльності та психофізіологічного стану дітей: від рухливих до спокійних, від складних ігор до релаксаційних епізодів тощо. Вибір вправ враховує фактор дитячої стомленості, уникаючи надмірної кількості ігор. Початок та завершення занять рекомендується проводити за допомогою улюблених у дітей вправ, що також гармоніює з темою заняття.

Підведення підсумків заняття.

На цьому етапі проводиться рефлексія, що включає ретроспективну оцінку заняття за двома аспектами: емоційним (виявлення уподобань та визначення причин) та смисловим (розкриття важливості та сенсу проведених вправ).

Дитячі спогади про попередні заняття включають в себе емоційне сприйняття та визначення важливості проведених заходів. Рефлексія також спрямована на визначення цілей та значущості виконаних завдань. На заключному етапі заняття діти, разом з дорослими, відповідають на питання щодо цілей програми, отриманої допомоги в їхньому житті та визначають можливості використання отриманих знань. Також створюється можливість для зворотнього емоційного зв'язку між психологами (педагогами) та учасниками групи.

Для зручності сприймання нами подається психокорекційна програма у вигляді таблиці в додатку А.

Психокорекційна програма включає 10 занять, з тривалістю кожного від 20 хвилин до 40 хв, а вправ – від 10 до 15 хвилин. При розробці завдань були враховані фактори, що спричиняють тривожність, рівень її прояву та

індивідуальні особливості дітей, включаючи їх соціальний статус у групі однолітків та рівень успішності в навчанні.

3.2. Програма психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Наукові дослідження підтверджують, що високий рівень тривожності у дітей може призводити до труднощів у навчанні, проблем у спілкуванні з однолітками та дорослими, а також до формування негативного самосприйняття. Важливо не лише ідентифікувати ознаки тривожності, але й впроваджувати ефективні стратегії психологічної корекції, які допоможуть дітям розвивати навички емоційної регуляції та підвищити їх стійкість до стресових ситуацій.

У цьому контексті програма психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку має на меті створення безпечного та підтримуючого середовища, де діти можуть вільно висловлювати свої переживання, отримувати допомогу в подоланні тривожності та вчитися конструктивним способам управління своїми емоціями. Програма включає різноманітні методи та техніки, які враховують індивідуальні особливості дітей, їх потреби та рівень розвитку.

Заняття 1

Мета: Ознайомити учасників тренінгової групи, розвинути емпатію, забезпечити невербальну взаємодію та посилити емоційну чутливість серед дітей.

На початку повідомляється загальна мета групових занять. Діти сідають у коло, і керівник пояснює, що ці зустрічі відрізняються від шкільних уроків. На таких заняттях можна грати, малювати, а головне – ділитися своїми радощами і турботами, отримувати поради, надавати підтримку один одному.

Це допоможе дітям краще зрозуміти себе та інших, відкривати нові, корисні знання про себе та оточення.

Критерії взаємодії у групі: Для того щоб робота в групі була продуктивною, необхідно розробити і засвоїти певні правила співпраці. Для дитячих груп важливо, щоб правила були простими і зрозумілими. Основні можуть бути такими:

- Фрази мають бути короткими, конкретними та відображати власні думки й почуття.
- Слухаємо інших уважно, не перебиваємо.
- Критика стосується дій, а не особистості.
- Критикуємо доброзичливо, з конкретними порадами та вірою в можливість виправлення ситуації чи помилки.

Гра «Знайомство»

Для початку знайомства учасникам пропонується вибрати для себе нове ім'я, за яким їх називатимуть інші члени групи. Цей процес має діагностичний характер і дозволяє виявити, з ким діти схильні ідентифікувати себе, а також визначити наявність самонеприйняття чи внутрішнього конфлікту. Нерідко молодші школярі обирають імена, що не відповідають їхній статі або власним іменам, що може свідчити про внутрішні переживання та самосприйняття. На першому занятті не робиться акцент на причини вибору іншого імені, це питання порушується пізніше, коли діти адаптуються до нових форм діяльності та відчують довіру до ведучого. Після того, як кожен дитина назве своє нове ім'я, учасникам пропонується створити символ або образ, який асоціюється з їхнім обраним ім'ям, та намалювати його на обкладинці власного щоденника. Такий підхід стимулює творче самовираження та допомагає дітям краще запам'ятати нові імена.

Гра «Гості»

Далі ведучий пропонує гру «Гості», яка допоможе дітям запам'ятати імена один одного. Учасники мають уявити свято, яке вони нещодавно відзначали або яке наближається. Можна навіть заплющити очі та кілька

хвилин подумки переживати атмосферу цього свята. Після цього учасники по черзі називають імена тих, кого вони б запросили на своє свято. Ця гра дозволяє виявити характер взаємовідносин у групі та допомагає фіксувати статусні ролі учасників. Ведучий може спостерігати за тим, кого діти обирають для запрошення, що дозволяє визначити рівень популярності кожної дитини та ієрархію в групі. Також гра допомагає виявити дітей, які потребують уваги та корекції статусних ролей у групі.

Рухлива гра «Море хвилюється...»

Ця гра є модифікованою версією відомої дитячої гри, адаптованою до цілей тренінгу. Один з учасників стає спиною до інших і починає повторювати ритмічну фразу: «Море хвилюється раз, море хвилюється два...». На рахунок «три» всі учасники завмирають у певній позі, а ведучий підходить до кожного, намагаючись вгадати, кого або що зображає дитина. Після цього кожен учасник пояснює, що він зображував. У процесі аналізу разом з групою обговорюється, наскільки чітко були передані емоції та невербальні засоби (міміка, жести, вираз обличчя). Ця гра сприяє розвитку вміння «зчитувати» емоції інших людей, а також корегує нетерплячість. Участь у грі є добровільною, оскільки важливо не тиснути на дітей, які ще не повністю адаптувалися до групи.

Вправа «Шосте чуття»

Ця вправа використовується для вивчення ступеня згуртованості групи та розвитку командного мислення. Ведучий пропонує дітям відповідати на запитання не від власного імені, а від імені всієї групи, ніби висловлюючи думку більшості. Відповіді записуються на аркушах мовчки, без обговорень, щоб не порушувати атмосферу гри. Питання можуть бути різноманітними: «Який улюблений день тижня?», «Яка улюблена пора року?» або «Яке улюблене число?». Після запису відповідей ведучий зачитує кожне питання, а діти піднімають руку на знак згоди зі своїм варіантом відповіді. Це дозволяє швидко визначити, яка відповідь є найпоширенішою серед учасників, і допомагає дітям усвідомити рівень розвитку їхнього «шостого чуття». Ця

вправа проводиться також на заключному етапі тренінгу для оцінки покращення рівня згуртованості групи після проведених занять.

Малюнок на тему «Мій найщасливіший день»

На занятті ведучий пропонує дітям протягом кількох хвилин пригадати і зобразити на аркуші паперу найщасливіший день свого життя. Діти повинні зосередитися на своїх емоціях, які вони відчували в цей момент, а також на найбільш пам'ятних подіях, які залишили слід у їхній пам'яті.

Ведучий також заохочує дітей поділитися своєю радістю з іншими учасниками групи. Малювання стає важливим інструментом для невербального вираження почуттів, адже дітям іноді важко висловити свої емоції словами. Після завершення малюнків ведучий організовує обговорення, яке дозволяє провести неформальну діагностику рівня амбіцій та самоусвідомлення кожної дитини через аналіз їхніх робіт, кольорової гами та змісту малюнків.

Для створення сприятливої атмосфери ведучий забезпечує доброзичливу обстановку під час обговорення, показуючи розуміння і підтримку дитячих почуттів. Позитивна оцінка робіт стимулює дітей відкриватися та ділитися своїми переживаннями. Коли обговорення завершується, ведучий висловлює дітям побажання: «Бажаю вам, щоб у вашому житті було якомога більше щасливих днів, і пам'ятайте, що багато з цього залежить від вас самих».

Етюд «Веселка» (ауто релаксаційна вправа)

Дітям пропонується зручно влаштуватися на місці, закрити очі та на протязі кількох хвилин уявити веселку, яка легка та прекрасна, переливається яскравими кольорами. У цей момент важливо, щоб діти відчували себе спокійно, приємно та розслаблено. Ведучий налаштовує дітей на відчуття внутрішнього спокою та гармонії.

Після завершення вправи діти обговорюють свої відчуття, що виникли під час виконання, включаючи можливо незвичайні образи або «видіння», які вони могли спостерігати. На завершення вправи діти встають, потягуються і

піднімають руки над головою, зображуючи веселку, символізуючи радість та позитивні емоції.

Заняття 2

Мета: розвинення розуміння своїх емоцій, досягнення поставлених цілей, розвиток навичок невербальних взаємодій.

Вправа «Зустріч»

Учасники формують два кола – зовнішнє та внутрішнє. Ставши один навпроти одного, учні використовують невербальні способи спілкування, по черзі вітаючись з представниками протилежного кола. У цьому процесі вони грають різні ролі: друга, товариша, однокласника, учня з паралельного класу, сусіда, «ворога», хлопця або дівчину, які їм подобаються, вчителя, незнайомця, батька однокласника, маленьку дитину тощо. Тренер періодично змінює завдання.

Після виконання вправи обговорюються наступні питання:

- Які емоції та почуття виникали у тебе під час привітання з однолітками, старшими людьми, молодшими, незнайомцями?
- Які зміни відбувалися у твоїх жестах, рухах та емоційному стані?
- Чи стикалися ти з труднощами в цій грі?
- Який зв'язок ти помітив між цими ситуаціями та власною поведінкою в житті?

У обговоренні беруть участь всі охочі. Тренер підкреслює, що різні життєві ситуації та спілкування з різними людьми вимагають від нас різних дій. Важливо звернути увагу учнів на те, що їх власні відчуття повинні усвідомлюватися за принципом «тут і зараз».

Тренер слідкує за дотриманням правил надання зворотного зв'язку. Завдяки цій вправі учні усвідомлюють, як емоційне ставлення до співрозмовників відображається в їхніх діях та міміці. Для кращого розуміння емоцій інших важливий аналіз їх жестів і виразів обличчя. Одночасно, для полегшення сприйняття своїх емоцій іншими, корисно розвивати вміння невербально виражати власні почуття.

Вправа «Молекули»

Учні починають рухатися в хаотичному порядку, уникаючи будь-яких дотиків один до одного, уявляючи себе «молекулами» однієї живої істоти та зосереджуючи увагу на власних емоціях. Після певного часу тренер оголошує нове завдання і знову дає команду продовжити рух. Тепер, при зустрічі один з одним, учасники повинні на мить зупинитися, подивитися в очі іншому та усвідомити свої відчуття.

Тренер пропонує учасникам невербально проявити певні емоції, такі як усмішка, гнів, підозра, обурення, хвалькуватість, страх, здивування, радість, заздрість, дорікання, співчуття та веселощі. У будь-який момент тренер може «перетворити» будь-якого учасника на «каміння» — у цьому випадку учні зупиняються, зосереджуючись на своїх внутрішніх відчуттях. Коли тренер дає команду «Рух!», учасники відновлюють свою діяльність.

Після виконання вправи молодші школярі обговорюють свої враження і діляться почуттями. Для обговорення можна поставити такі питання:

- Чи вдавалося вам усвідомлювати свої емоції?
- Які зміни відбувалися у вашому внутрішньому світі при вираженні різних емоцій через міміку?
- Що ви відчували, коли перетворювалися на «каміння»?
- Чи відчували ви емоції інших учасників? Яка емоція найбільше вразила вас?
- Коли ви відчували себе найкраще? Якщо бажаєте, поділіться своїми відчуттями з партнерами.
- Як ви в житті визначаєте своє ставлення до інших людей?

Під час рефлексії ведучий звертає увагу дітей на важливість усвідомлення своїх актуальних почуттів і емоцій. Дуже важливо, щоб учні на власному досвіді усвідомили широкий спектр емоційних переживань, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Встановлення балансу між цими емоціями є ключовим фактором для успішної адаптації в житті.

Діти поступово розуміють, що важливо вміти регулювати свій емоційний стан, особливо коли йдеться про тривожність.

Психологічна нотатка

Природа взаємодії у спілкуванні значною мірою залежить від емоційного сприйняття співрозмовника. Відчувати на собі негативні емоції від інших зазвичай неприємно. Учні роблять висновок: негативні емоції, які ви відчуваєте з боку інших, не означають, що ви є «поганими». Вони свідчать про те, що ваші дії можуть бути незручними або неприємними для співрозмовника, і це викликає в нього незадоволення.

Якщо ви часто відчуваєте незадоволення через дії інших, важливо розібратися в собі та зрозуміти, що саме викликає вашу неприязнь чи непорозуміння. Тривале переживання негативних емоцій може негативно позначитися на вашому здоров'ї і на взаєморозумінні з оточуючими, що в свою чергу може призвести до конфліктів. Найрозумніше — це з'ясувати причини непорозумінь та щиро висловити свої почуття.

Вправа «Намір»

Учні сідають на стільці в коло. Кожен з них мовчки обирає для себе «намір», уявляючи інший стілець, на який хотів би пересісти. Після цього всі закривають очі, і одночасно починають рухатись до своїх обраних стільців. Мета досягнута, коли дитина сідає на стілець, який вона вибрала. Тренер ставить перед учасниками кілька цілей:

- Досягти «наміру», дбайливо ставлячись до інших.
- Досягти «наміру», ігноруючи почуття оточуючих.
- Досягти «наміру», з повагою до інших, але не забуваючи про власні потреби.

Якщо обраний стілець вже зайнятий, учень шукає інший вільний стілець, а ті, хто сидить поруч з вільними стільцями, можуть стукати по ним, допомагаючи іншим знайти місця. У процесі вправи ведучий закликає дітей звертати увагу на свої емоції.

Рефлексія

Після завершення ігрового елемента діти розмірковують над наступними питаннями:

- Які відчуття ви мали, досягнувши наміру за різних умов спілкування з іншими?
- Яка ситуація допомогла вам краще впоратися із завданням?
- Які думки вас супроводжували при виборі «наміру»? Як змінювались ваші емоції в залежності від того, чи була мета легкою чи важкою?

Ведучий контролює безпечність простору під час пересування учнів і стимулює бажання учасників допомагати тим, хто залишився без стільців. Наприкінці обговорення тренер підкреслює, що найбільш ефективним досягненням своїх намірів є повага до оточуючих та врахування власних потреб.

Ця вправа сприяє розвитку співпраці в суспільстві та є проєктивним зображенням реальних аспектів групової взаємодії.

Психологічна нотатка

Вправи, що містяться в цій діяльності, допомагають молодшим школярам активізувати усвідомлення своїх відчуттів, що сприяє кращому розумінню їхніх поведінкових патернів у ситуаціях, пов'язаних із фрустрацією.

Завершити заняття можна традиційною вправою «Посмішка по колу».

Заняття 3.

Мета цієї вправи полягає у розвитку уваги учнів, навчанні їх визначати власний емоційний стан, формуванні позитивного ставлення до навчального процесу, а також вдосконаленні навичок спілкування і поведінкових реакцій у ситуаціях емоційного напруження.

Рухлива гра «Будь ласка»

У цій грі ведучий подає команди, які діти повинні виконувати лише в тому випадку, якщо вони супроводжуються звертанням «будь ласка». Якщо учасники виконують команди без цього слова, вони вибувають з гри. Команди

можуть бути різноманітними, включаючи спортивні вказівки, такі як «ліворуч», «праворуч» тощо.

Гра сприяє розвитку уваги у дітей та допомагає зняти емоційну напругу на початку заняття, створюючи позитивну атмосферу для подальшої роботи.

Бесіда «Чарівність слова»

Після проведення рухливої гри «Будь ласка» доцільно продовжити заняття короткою бесідою про силу і чарівність слова «будь ласка». Учасники обговорюють важливість ввічливості, грубощів та їх вплив на взаємодію з оточуючими. Під час розмови варто звернути увагу на різницю між враженням, яке справляють ввічливі та грубі люди, а також на ефективність вирішення проблем за допомогою обох тактик.

Вправа «Наші емоції»

Для цієї вправи керівник готує набір карток або плакат з різними емоційними станами. Далі проводяться такі завдання:

1. Назвати емоційні стани, зображені на картках.
2. Розділити аркуш паперу на дві частини: зліва схематично зобразити емоції, які подобаються, а справа – які не подобаються. Діти повинні дати назви та пояснити свої вподобання і неприязнь до тих чи інших емоцій.
3. У книжечці схематично відобразити свої нинішні настрої та емоційні стани, після чого коротко пояснити причини своїх відчуттів.

Під час обговорення різних емоцій керівник акцентує увагу на тому, як діти почуваються у групі, виявляючи підвищену тривожність у деяких учнів.

Вправа «Подобається або ні»

Після обговорення емоційних станів у попередній вправі керівник пропонує учасникам поділити чисті аркуші паперу на дві частини. У лівій частині діти відповідають на запитання:

- Що мені не подобається в школі?
- Що мені не подобається вдома?
- Що мені не подобається в життєвих обставинах?

– Потім керівник формулює ряд позитивно налаштованих питань, на які учасники записують відповіді у правій частині аркуша:

- Що мені подобається в школі?
- Що мені подобається вдома?
- Що мені подобається в життєвих обставинах?

По черзі діти діляться своїми думками, спочатку висловлюючи невдоволення, а потім – свої вподобання щодо школи, домашнього життя та загалом життєвих умов. Важливо, щоб ця послідовність відповідей дотримувалася, оскільки вона підкреслює наявність позитивних моментів у житті, а також добрих людей навколо.

Ця вправа допомагає отримати інформацію про взаємини дітей, їх ставлення до однокласників та членів сім'ї, а також про їхнє сприйняття власного місця та ролі в класі і родині.

Вправа «Відкинь стомлення»

Діти стають у коло в довільному порядку. Керівник пропонує учасникам зайняти певну позу: ноги широко розставлені, коліна трохи зігнуті, руки вільно опущені, тіло злегка нахилене вперед, пальці розправлені, а голова опущена до грудей. Потім діти починають виконувати покачування в сторони, вперед і назад, після чого різко трусять різними частинами тіла. Під час вправи керівник звертається до кожного:

«Ти відкинув своє стомлення? Чи відчуваєш щось ще? Повторюй вправу ще раз».

Етюд «Прислухаймося до себе»

Протягом кількох хвилин діти перебувають у розслабленому стані і прислухаються до своїх внутрішніх відчуттів. Після цього вони відображають свій настрій у вигляді малюнка або короткого опису.

Прощальний етюд «Посмішка у колі»

Цей етюд має на меті закріпити позитивний настрій учасників. Діти стають у коло, беруться за руки, і «передають» посмішку по колу. Кожен учасник звертається до сусіда справа або зліва, бажаючи йому щось приємне

та добре, при цьому посміхаючись. Уявно вони «беруть посмішку» у долоні і обережно передають її з рук в руки по колу.

Заняття 4

Мета: Розвивати емпатію, емоційність, коригувати фобічні думки, формувати спільні цінності групи, щоб її учасники відчували безпеку і підтримку.

Гра «Відгадай емоції».

Один з учасників стає спиною до групи. Ведучий показує картку з емоційним станом і демонструє цю емоцію через міміку та вираз обличчя. Учасники повинні без слів повторити за ведучим його рухи та міміку. Після цього той, хто стоїть спиною, повертається і намагається вгадати, які емоції відображаються на обличчях інших. Якщо він правильно вгадує, то отримує право вибрати наступний емоційний стан для показу. Учасник, чиє обличчя найбільш точно відобразило першу емоцію, отримує можливість вгадати.

Етюд «Прислухаймося до себе» (ауторелаксаційна вправа).

Протягом кількох хвилин діти знаходяться в розслабленому стані, прислухаючись до власних відчуттів. Потім вони відображають свій внутрішній стан у вигляді настрою.

Бесіда «Мої страхи».

Керівник показує дітям картки або плакати з різними емоціями і просить назвати ті, що є для них найнеприємнішими. Він звертає увагу, чи діти згадують про свої страхи, і, якщо ні, нагадує про них. Далі відбувається коротке обговорення особливостей страху, мімічних виразів обличчя і відчуттів, які виникають у цьому стані.

Малюнок за темою «Мої страхи».

Керівник проводить коротку бесіду, після якої учнів просять подумати про свої найбільші страхи та зобразити їх. Діти можуть вибрати будь-який стиль малюнка — абстрактний або реалістичний, зображаючи конкретний об'єкт страху чи дитячі тривоги. Кожен учасник отримує окремий аркуш паперу для малюнка. Після завершення малювання тренер пропонує:

«Розірвіть ваші малюнки на маленькі шматочки. Ви подолали свій страх, і тепер його більше не існує».

Вправа «Я – чародій».

Після створення схемного зображення свого настрою діти знову закривають очі і уявляють себе в казковій країні, де здійснюються всі мрії та бажання. Кожен з них стає могутнім чародієм, здатним втілити в життя будь-які побажання. Дітям пропонується подумати, які дії вони б здійснили, володіючи такими силами. Свої думки учасники записують у щоденнику, щоб уникнути впливу один на одного, а потім по черзі діляться ними. Вибір «сфери чародійства» — вдома, в школі, серед знайомих, друзів або в контексті власних якостей — слугує діагностичним інструментом.

Заняття 5.

Мета: розвивати навички спілкування між особистостями, навчати ауторегуляції емоцій і формувати конструктивну поведінку в умовах конфліктних ситуацій.

Вправа «Рівняйсь»

Керівник просить дітей стати в ряд зліва від нього, не надаючи додаткових пояснень. На всі уточнюючі запитання відповідає: «Як бажаєте». Ця вправа слугує для діагностики відносин у групі. Лідери зазвичай прагнуть зайняти помітні позиції, відштовхуючи тих, хто має нижчий статус. Оцінюючи, які місця обирають учасники, керівник виявляє їх самооцінку. Зазвичай, завищена самооцінка сприяє бажанню зайняти перші місця, тоді як занижена самооцінка призводить до вибору середніх або останніх позицій.

Вправа «Мої друзі»

Ця вправа ґрунтується на соціометричному методі. Учасники ділять аркуш паперу навпіл: у лівій частині записують імена однокласників, з якими дружать, та пояснюють чому; у правій — імена тих, з ким не дружать, також із поясненнями. Кількість імен не обмежується. Керівник наголошує на конфіденційності інформації, обговорюючи лише причини дружби та недружби.

Після виконання вправи проводиться аналіз даних, визначається соціометричний статус кожного учасника та ієрархія стосунків у групі. Обговорюючи мотиви вибору друзів, керівник отримує уявлення про комунікаційні потреби дітей та існуючі проблеми в цій сфері. Наприкінці, ведучий пояснює молодшим школярам, що конвергенція людей не є обов'язковою, адже всі ми різні.

Рольова ситуаційна гра «Шляпа»

Діти діляться на пари і по черзі відтворюють ситуацію, в якій один учасник сидить на лавочці зі шляпою поруч, а інший сідає прямо на цю шляпу. У процесі гри діти демонструють свої реакції на ситуацію фрустрації. Після кожного епізоду проводиться обговорення реакцій «потерпілих» та «винуватих». Керівник акцентує увагу учасників на тому, що у людей можуть бути різні реакції в конфліктних ситуаціях: деякі можуть реагувати з гумором, інші – з сумом, хтось може бути активним, а хтось впадати в ступор. Після цього гра повторюється, але лише ті діти, які проявили неадекватну агресивну реакцію, мають можливість відпрацювати більш конструктивні моделі поведінки. Це сприяє розвитку навичок самоконтролю та поведінкової ауторегуляції у молодших школярів.

Вправа «Взяти себе до рук»

Продовжуючи тему самоконтролю та поведінкової ауторегуляції, керівник навчає дітей простій техніці. Він пояснює, що при перших ознаках занепокоєння чи роздратування найкращий спосіб підтвердити свою внутрішню силу – це зчепити долонями свої лікті, щільно притискаючи руки до грудей. Ця поза символізує силу духу і допомагає дітям відчувати впевненість у собі.

Етюд «Прислухаймося до себе» (ауторелаксаційна вправа) та прощальний етюд «Посмішка у колі».

Заняття 6.

Мета полягає в тому, щоб допомогти учасникам пережити негативно забарвлені емоції, розвинути навички самоконтролю та ауторегуляції, а також

сприяти самопрезентації учасників. Це дозволить дітям краще усвідомлювати свої емоційні реакції, вчитися управляти ними та ефективно презентувати себе в групі.

Рухлива гра «Месник»

В одній з ігор один учасник займає місце на стільці, тримаючи в руках серветку або м'яку ганчірку. Інші діти мають завдання бігати навколо та намагатися розізнати його різними способами — дразненням, лоскотанням або кривлянням. Важливо, щоб тренер стежив за тим, щоб ніхто не завдавав фізичного болю. «Месник» намагається залишатися толерантним якомога довше, але, коли його терпіння закінчується, він починає ганятися за іншими, намагаючись «покарати» їх легким ударом ганчіркою по спині. Ця гра допомагає дітям випустити агресію та розвинути витривалість. Спостереження показують, що найбільш агресивні учасники зазвичай демонструють найбільшу витривалість.

Вправа «Взяти себе до рук»

Керівник пропонує дітям пригадати вправу, що допомагає стримувати песимістичні емоції та «взяти себе в руки». Цю вправу доцільно застосовувати в моменти, коли діти бешкетують, щоб зосередити їх на важливості роботи.

Рольова ситуаційна гра «Привіт друзіві»

У цій грі діти сідають по колу і вітаються з кожним учасником, при цьому звертаючи увагу на індивідуальні риси своїх партнерів. Керівник допомагає дітям помітити, які слова, міміка та жести використовуються під час вітання. Після цього обговорюються типові помилки, а також демонструються конструктивні способи привітання. Потім кілька пар учнів розігрують цю бажану модель привітання. Ця вправа може допомогти дітям налаштуватися на конструктивну та продуктивну співпрацю.

Вправа-бесіда «Моє гасло»

Ведучий звертається до історії, розповідаючи про лицарів, які на своїх щитах зображували герби та девізи. Він пропонує дітям вигадати власні гасла.

Для прикладу ведучий ділиться своїм гаслом, наприклад: «Сам гинь, а товаришеві допоможи».

Після п'яти хвилин роздумів діти по черзі озвучують свої девізи, за потреби пояснюючи їх значення. Тренер аналізує усі висловлювання, наголошуючи на тому, що жодне з гасел не містить слів образи чи насильства.

В ході обговорення діти спільно відповідають на запитання, наприклад: яка доля може спіткати людину з девізом, що закликає до сварки чи злодійства? Яке враження справляє така людина? Чи виникне бажання дружити з нею?

Керівник особливо зацікавлений оригінальними дитячими гаслами та закликає всіх нести свої позитивні девізи через усе життя, супроводжуючи їх відповідною поведінкою.

Заняття 7.

Мета даного заняття полягає в стимулюванні позитивної самооцінки учасників та розвитку навичок взаємодії в групі.

Гра «Оповідання задом наперед»

Ведучий пропонує групі створити оповідання, але розповідати його в зворотному порядку, по черзі. Той, хто порушить послідовність, вибуває з гри. Гру можна повторити, дотримуючись усіх правил, але без учасників, які помилилися в перший раз.

Гра «Похвала»

Учасники кидають один одному м'яч, вимовляючи слова похвали. Наприклад, перша дитина кидає м'яч і говорить: «Мені подобається в тобі...», а та, що ловить, відповідає аналогічним чином, кидаючи м'яч далі.

Вправа «Чужинець в школі»

Ведучий пропонує дітям уявити, що чужинець зацікавлений у їхній школі, але не розуміє мови. Тому учасникам потрібно пояснити йому все за допомогою жестів. Після цього тренер пропонує дітям створити щось на зразок казки про власну школу. Ця вправа допомагає виявити ставлення учнів до вчителів і школи в цілому.

Вправа «Уроки та перерви»

Ведучий називає різні діяльності, а діти повинні вказати, коли ці дії доречні – на уроках чи на перервах. Відповіді даються колективно, коли ведучий піднімає руку, та індивідуально, коли ведучий не піднімає руку і дивиться на конкретного учасника.

Вправа «Розфарбовані долоні»

Ця вправа спрямована на розвиток самоусвідомлення та позитивної самооцінки у дітей. Перш ніж розпочати, ведучий проводить коротке вступне слово про важливість знання власних позитивних якостей. Діти збираються в коло, де кожному учаснику роздають аркуші паперу та кольорові олівці або фломастери.

Спочатку кожна дитина прикладає свою руку до аркуша паперу і обводить її. Це створює основу для малюнка, який символізує кожную особистість. Потім, у центрі кожної долоні, діти пишуть свої імена. Це допомагає зосередитися на індивідуальності кожного учасника.

Наступним етапом є заповнення пальців. Кожна дитина повинна подумати і написати на кожному з п'яти пальців одну позитивну якість, якою вона гордиться. Це можуть бути такі як доброта, чесність, креативність, уважність, сміливість та інші. Ведучий пропонує дітям згадати ситуації, в яких вони проявили ці якості, аби підкріпити свої слова.

Після того, як усі діти заповнили свої малюнки, вони переходять до етапу розфарбування. Кожен учасник має можливість використати різні кольори для прикрашання своїх долонь. Це не тільки розвиває їхню креативність, а й робить процес більш веселим і захоплюючим.

Коли малюнки завершені, ведучий запрошує кожную дитину представити свій малюнок групі. Під час виступу діти можуть розповісти про свої якості та поділитися, чому вони важливі для них. Це не тільки сприяє розвитку навичок спілкування, а й допомагає кожному учаснику відчувати себе важливим і цінним.

У ході представлення діти можуть ставити запитання один одному або ділитися своїми думками про зазначені якості. Це створює атмосферу підтримки і взаєморозуміння в групі. Ведучий стежить за тим, щоб усі мали змогу висловитися, а також заохочує до позитивного підкріплення один одного.

На завершення тренер організовує виставку малюнків. Це може відбуватися в класі або в коридорі, де інші учні та вчителі можуть побачити творчі роботи. Виставка є чудовим способом відзначити досягнення дітей і підкреслити важливість кожної особистості в групі.

Якщо якась дитина відчуває труднощі у визначенні своїх позитивних якостей, ведучий пропонує допомогу іншим учасникам. Це створює можливість для співпраці та зміцнює зв'язки між дітьми. Діти вчаться підтримувати один одного, і це може допомогти їм в майбутньому у вирішенні інших проблем.

Наприкінці вправи ведучий підводить підсумки, акцентуючи увагу на важливості усвідомлення власних сильних сторін. Він наголошує, що кожен має свої унікальні якості, які роблять їх особливими. Завдяки цій вправі діти не лише покращують самооцінку, а й розвивають навички роботи в групі.

Таким чином, вправа «Розфарбовані долоні» стає не лише творчим процесом, а й важливим етапом у формуванні позитивного колективу, де кожен учасник відчуває себе цінним і прийнятим.

Заняття 8.

Основною *метою* є організація та розвиток етичних якостей у дітей. Цей процес сприяє усвідомленню важливості моральних цінностей у взаємодії з іншими людьми. Діти навчаються проявляти доброту, повагу та емпатію, що є основою для створення здорового соціального середовища.

Крім того, акцент робиться на формуванні навичок пошуку очевидних та прихованих засобів взаємодії. Діти вчаться не лише вербально спілкуватися, але й використовувати невербальні методи, такі як міміка, жести та інтонація.

Це дозволяє їм краще розуміти емоції інших людей та ефективно реагувати на них.

Під час заходів діти виконують різноманітні вправи, що сприяють розвитку комунікаційних навичок. Вони вчаться активно слухати, ставити запитання та виявляти інтерес до думок і почуттів інших. Завдяки цьому формуються основи конструктивного діалогу і співпраці, що є важливими для побудови гармонійних стосунків у колективі.

Таким чином, процес організації та набуття етичних якостей стає невід'ємною частиною виховної роботи, сприяючи розвитку відповідальності та соціальної активності у дітей.

Вправа «Кожному по парі»

У цій вправі ведучий роздає дітям картки з назвами тварин, по одній для кожного учасника. Діти уважно вивчають свої картки, запам'ятовуючи назви тварин, а потім повинні знайти свою «пару» серед інших учасників. Це завдання виконується без слів: кожен має використовувати тільки рухи, що відповідають його тварині. Наприклад, якщо у когось картка з назвою «кіт», він може імітувати плавання. Коли діти знаходять свою пару, вони стають разом і мовчать, поки не зберуться всі пари.

Вправа «Свято мого дня народження»

У цій вправі діти вибирають одного учасника як іменинника. Без слів, мовчки, інші діти вручають йому уявні подарунки, використовуючи міміку і жести для вираження найкращих побажань. Потім іменинник має подумати, чи є в його житті люди, яких він міг образити, і придумати способи, як виправити це. Після цього діти доповнюють побажання, враховуючи сказані недоліки. Ведучий закликає учасників уявити майбутнє іменинника, що допомагає створити атмосферу єдності в групі та дає можливість дітям висловити свої переживання і образи, що знижує рівень розчарування.

Малювання на тему «Подарунок другу»

Продовжуючи основну тему заняття, ведучий пропонує дітям намалювати той подарунок, який вони хотіли б подарувати своєму другу. Діти

повинні підписати малюнок, вказавши, що це за подарунок і кому він адресований. Цей етап має діагностичний характер, адже дозволяє виявити, які цінності та уявлення про дружбу є у дітей.

Рольова ситуаційна гра «Дарунок»

Після виконання ряду завдань діти отримують можливість активно провести час, інсценуючи ситуацію вручення подарунка. Два учасники стають обличчям один до одного, де один із них виконує роль іменинника, а інший – гостя. У цій грі діти показують момент, коли гість приходить на святкування дня народження та вручає подарунок.

На початку діти ще не знають правил етикету, тому вони можуть мовчки передати подарунок або просто сказати «тримай» чи «на». Ведучий направляє учасників, щоб вони поступово освоювали правильні моделі поведінки в цій ситуації. Діти починають самостійно додавати деталі, такі як гарний одяг, вітання, ввічливі слова під час вручення подарунка та пояснення, що саме вони дарують.

Після того, як ситуація буде зіграна, діти змінюють ролі і місця. Важливо, щоб ведучий враховував соціометричний статус дітей при формуванні пар, аби заохотити взаємодію між різними учасниками. Це сприяє зменшенню стереотипів, які можуть бути небажаними під час спілкування, і оптимізує стосунки в групі, допомагаючи дітям краще зрозуміти один одного.

Заняття 9.

Основною метою є формування позитивного ставлення до партнерів у процесі спілкування. Воно сприяє корекції самооцінки учасників, що допомагає знизити рівень тривожності під час комунікативних взаємодій. Завдяки цим аспектам, учасники можуть розвивати впевненість у собі і відчувати більший комфорт у спілкуванні з іншими, що, в свою чергу, позитивно впливає на загальну атмосферу в групі.

Етюд «Вітання»

Діти діляться на пари та утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє, кожне з яких дивиться на обличчя один одного. Коли ведучий подає сигнал,

діти з зовнішнього кола вітаються з тими, хто знаходиться навпроти. Після того, як ведучий хлопає в долоні, учасники роблять крок ліворуч, щоб повторити ритуал з наступною дитиною. Потім вправу виконують діти з внутрішнього кола. Тренер пропонує дітям вітатися лише за допомогою невербальних засобів комунікації, що сприяє розвитку їхніх навичок спілкування.

Вправа «Мені імпонує в тобі...»

Діти стають у тісному колі. Кожен учасник обирає двох інших дітей і висловлює комплімент щодо їхніх зовнішніх якостей, поведінки або рис характеру, використовуючи фразу: «Мені імпонує (подобається) в тобі...». Після того як усі висловляться, тренер організовує обговорення, під час якого діти діляться своїми відчуттями, коли говорять приємні речі про інших і коли отримують такі коментарі на свою адресу. Тренер також запитує про те, що було легким, а що викликало труднощі під час виконання вправи.

Вправа «Я тебе дуже потребую»

Діти залишаються у тісному колі. Кожен учасник знову вибирає двох інших дітей і щиро говорить їм: «Я тебе дуже потребую». Після цього тренер проводить обговорення, звертаючи увагу на відчуття легкості або важкості висловлювань, а також на сприйняття цих слів. Учасники діляться своїми думками щодо загальних труднощів, з якими вони стикалися під час виконання вправи.

Заняття 10.

Це заняття спрямоване на закріплення позитивного сприйняття себе, розвиток здатності долати невпевненість та занепокоєння, які можуть виникати в процесі шкільного життя. Учасники матимуть можливість усвідомити свої сильні сторони, що сприяє формуванню позитивної самооцінки. Робота в групі допоможе створити підтримуюче середовище, де діти можуть відкрито ділитися своїми переживаннями та отримувати позитивний зворотний зв'язок від однолітків, що ще більше підвищить їхню впевненість у собі. Дане заняття стане основою для формування здорового

ставлення до себе та інших, а також сприятиме розвитку навичок комунікації і взаємодії в соціумі.

Етюд «Привітальна розминка»

Учасники формують коло і вітають один одного, висловлюючи побажання доброго настрою. Кожна дитина звертається до своїх сусідів і ділиться тим, що дізналася про них під час спільних занять. Тренер акцентує увагу на кількості позитивних коментарів, що висловлюються, сприяючи формуванню підтримуючої атмосфери.

Етюд «Ділюся удачею»

Кожен учасник по черзі виходить у центр кола, представляється, називаючи своє ім'я, і розповідає про свої сильні сторони та вміння. Вони також діляться своїми мріями та думками. Після цього учасники описують ситуації у школі, які викликають у них тривогу, а інші діти пропонують можливі рішення для подолання цих ситуацій. Ведучий підводить підсумки обговорення, запитуючи дітей, чому вони навчилися та як підтримка однолітків допомогла їм.

Рефлексія, присвячена закінченню занять

Тренер увімкне спокійну музику, що сприятиме релаксації. Учасники обговорюють, чого їх навчили заняття, ділячись своїми враженнями. Учні молодших класів прощаються, висловлюючи побажання один одному, або ж загальні. Наприкінці кожен отримує маленький талісман у формі серця як символ добра, тепла та любові, що стане приємним спогадом про проведений час разом.

3.3. Оцінка ефективності програми психологічної корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Експеримент, що служив основою для наших висновків та рекомендацій, відбувся у Комишанській ЗОШ № 26 I-III ступенів Херсонської міської ради.

Дослідження включало учнів початкових класів, загалом 48 осіб у віці 8-10 років, серед яких було 25 хлопчиків та 23 дівчаток.

Одержані результати використовуються як підґрунтя для подальшої розробки та впровадження "Програми психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку". Ця програма спрямована на ефективну роботу з тривожністю та покликана сприяти психологічному благополуччю дітей на початковому етапі навчання.

Під час повторного застосування методики діагностики тривожності та аналізу результатів шкільної успішності учнів молодшого шкільного віку були отримані нові важливі дані. Використовуючи методику Тейлора, ми виявили високий та схильний до високого рівень тривожності учнів, що може негативно впливати на різні сфери їхнього життя.

Аналіз показників загальної тривожності та страху, отриманих за допомогою методики Тейлора, вказує на те, що ця тривожність охоплює як шкільні аспекти, так і взаємини з оточуючими. Такий високий рівень тривожності може бути результатом особистісних особливостей чи навчального середовища.

Важливо враховувати, що висока тривожність може бути не лише внутрішньою рисою особистості, але й фактором, що сприяє навчальній неуспішності. Негативний вплив тривожності може також розгортатися на взаємини між особистостями та процес становлення кожної окремої дитини.

Початкові результати дослідження свідчили про високий рівень тривожності у більшості дітей молодшого шкільного віку. За даними дослідження, 52,08% дітей демонстрували високий рівень тривожності, 27,08% – середній рівень з тенденцією до високого, 16,6% – середній рівень з тенденцією до низького, а лише 4,16% мали низький рівень тривожності.

Після впровадження психокорекційної програми було проведено повторне дослідження за методикою діагностики тривожності Тейлора. Результати цього дослідження є ключовим показником ефективності заходів.

Рисунок 3.1 відображає результати дослідження, в якому взяли участь 25 учнів з рівнями тривожності – середній та середній схильний до високого. Ураховуючи, що загальна кількість дітей становила 48 осіб, даний аналіз спрямований на визначення ефективності психокорекційної програми на зазначених категоріях учнів.

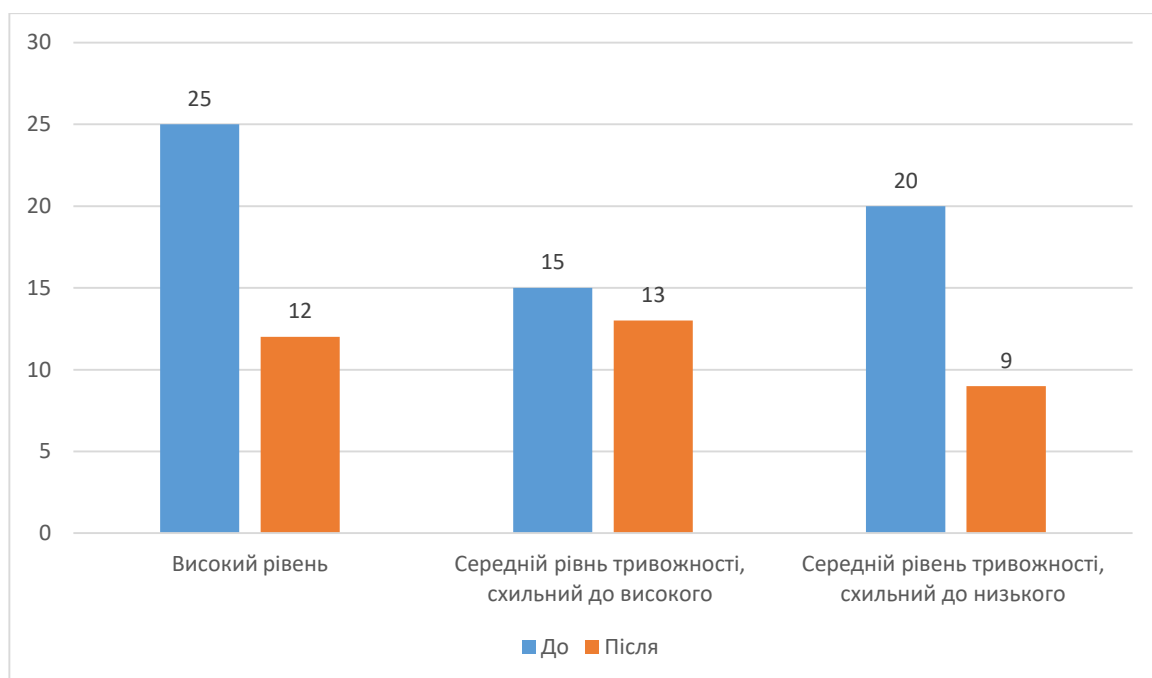


Рис. 3.1 Рівень тривожності учнів молодших класів після проведення психокорекційної програми

Аналіз діаграми вказує на зменшення кількості учнів з високим рівнем тривожності з 25 до 12 осіб, учнів з середнім рівнем тривожності, схильним до високого – з 15 до 13 осіб, та учнів з середнім рівнем тривожності, схильним до низького – з 20 до 9 дітей. Отже, можна зробити висновок, що психокорекційна програма, яку ми впровадили, є ефективною, оскільки спостерігається позитивна тенденція в зниженні рівня тривожності серед учнів.

Подальший аналіз шкільної успішності учнів також підтверджує позитивний вплив психокорекційної програми. Продемонстроване покращення учбових показників свідчить про успішність заходів з

психокорекції та підтримки учнів, спрямованих на зниження рівня тривожності та поліпшення загального стану дітей молодшого шкільного віку.

Наші висновки підтверджують, що рівень шкільної неуспішності та успішного навчання дітей молодшого шкільного віку взаємопов'язані з особистісним рівнем тривожності. Виявлено, що висока та схильна до високої тривожність може бути провокатором навчальних труднощів у дітей молодшого віку. Таким чином, тривожність може впливати на навчальний процес та призводити до неуспішності.

Врахування методичних рекомендацій та впровадження психокорекційної програми дозволили позитивно вплинути на рівень тривожності учнів молодших класів та зменшити ймовірність шкільної неуспішності. Результати дослідження підтверджують успішність програми у нивелюванні тривожності та поліпшенні шкільної успішності дітей молодшого шкільного віку.

Висновки до третього розділу

Після проведення теоретичного аналізу та вивчення особливостей тривожності у дітей молодшого шкільного віку, яка може слугувати чинником навчальної неуспішності, ми підготували та реалізували емпіричне дослідження. Отримані результати підтвердили, що підвищений рівень тривожності значно впливає на успішність навчання у дітей цього віку.

У процесі роботи ми проаналізували наукові та методичні підходи до психологічної корекції тривожності у молодших школярах, розробили рекомендації щодо подолання шкільної тривожності та створили й впровадили програму психокорекції для дітей молодшого шкільного віку. Проведене повторне дослідження дало змогу оцінити ефективність цієї програми.

Наша програма не є остаточною версією і може бути адаптована відповідно до потреб учасників. Важливо дотримуватись структури, в якій

вправи, що сприяють інтродукції та саморозкриттю, проводяться на початкових етапах, а вправи, що орієнтуються на позитивну перебудову взаємодії, розміщуються ближче до завершення циклу.

Вимоги до роботи з тривожністю в учнів молодшого шкільного віку мають бути загальними та індивідуально орієнтованими, адже тривожність може виникати в будь-якому віковому періоді. Важливо, щоб робота проводилася на всіх рівнях, які формують компоненти тривожності, з акцентом на вік та стать, а також на "зони вразливості" для кожної дитини. У цьому віці центральним є взаємодія дорослих з дітьми.

Комплексна програма психокорекції тривожності, що включала інформаційні повідомлення, рухливі ігри, психотехнічні вправи, ауторелаксацію, обговорення, проєктивне малювання, розминки та рефлексію, довела свою ефективність. Вона дозволяє не лише запобігати виникненню тривожності, а й знижувати її до оптимального рівня, що веде до адекватного психічного розвитку молодших школярів і створення сприятливих умов для їх особистісного зростання.

Для профілактики та подолання тривожності важливо забезпечити дитину необхідними засобами та стратегіями поведінки в значущих для неї ситуаціях, а також розвинути індивідуальну ефективну модель поведінки.

Отже, врахувавши методичні рекомендації та реалізувавши програму психокорекції тривожності, ми провели повторне дослідження, метою якого було оцінити ефективність програми. Результати виявили значне зниження рівня тривожності у дітей, що, своєю чергою, сприяло покращенню їх навчальної успішності.

ВИСНОВКИ

Опрацювання й узагальнення отриманих у ході дослідження даних дозволили сформулювати висновки нашого наукового доробку:

1. В першому підрозділі курсової роботи було охарактеризовано вікові особливості і психологічний аналіз психічного розвитку молодших школярів. Встановлено, молодший шкільний вік (від 6 до 11 років) є періодом важливих змін у розвитку дитини, пов'язаним із вступом в систему освіти та активізацією навчальної діяльності. Цей перехід визначається формуванням нових соціальних позицій та пізнавальних інтересів.

Молодші школярі віддають багато уваги грі та розвитку стосунків з ровесниками і дорослими. Важливою є психосоціальна адаптація до нового соціального середовища школи та формування позитивного ставлення до навчання. Зміни в житті дитини пов'язані із збільшенням ваги навчальної діяльності та впливом вчителя на формування особистості.

Під час цього етапу розвитку акцентується на важливості врахування індивідуальних особливостей учнів та підтриманні позитивного ставлення до школи. Розуміння психологічних особливостей молодших школярів, їхніх мотивацій та емоцій стає ключовим для успішної педагогічної практики.

2. Досліджено фактори дитячої тривожності, причини прояву і їх подолання, тривожність у молодших школярів є складним явищем, пов'язаним з їхніми соціальними та індивідуальними очікуваннями. Участь у навчанні, взаємодія з ровесниками та дорослими, а також вплив родини мають суттєвий вплив на емоційний стан дітей. Виявлення факторів, що викликають тривожність, таких як високі вимоги, конфлікти в родині та нереалістичні очікування, є ключовим для вчасного реагування та підтримки молодших школярів.

Сприятливе психосоціальне середовище та індивідуальний підхід до учнів є важливими компонентами успішної педагогічної практики. Важливо враховувати роль родини та учителів у формуванні позитивного ставлення до

навчання та сприянні психічному здоров'ю молодших школярів. Розпізнавання та вирішення проблем тривожності є важливим кроком для забезпечення успішного навчання та розвитку дітей у цьому важливому етапі їхнього життя.

3. Розкрито особливості зв'язку тривожності з успішністю. В результаті, виявлено, що тривожність у молодших школярів є складним явищем, що виникає внаслідок впливу соціальних та індивідуальних очікувань. Участь у навчанні, взаємодія з ровесниками та родиною значущо впливають на емоційний стан дітей. Ключовим є розпізнавання факторів, які призводять до тривожності, таких як високі вимоги та конфлікти в родині, для вчасного реагування та підтримки молодших школярів.

Сприятливе психосоціальне середовище та індивідуальний підхід грають важливу роль у успішній педагогічній практиці. Враховуючи роль родини та вчителів у формуванні позитивного ставлення до навчання, можна розробити ефективні стратегії роботи з тривожністю та підтримки розвитку молодших школярів. Розуміння психологічних особливостей та вчасна корекційна робота сприяють забезпеченню гармонійного розвитку та успішного навчання дітей на початковому етапі їхнього шляху.

4. Здійснено опис методів дослідження для діагностики рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Експеримент проведено в Комишанській ЗОШ № 26 I-III ступенів, Херсон. Участь взяли 48 учнів початкових класів (25 хлопчиків, 23 дівчаток), вік 8-10 років. Використано методику Тейлора для вимірювання рівня тривожності та методику "Оцінка рівня шкільної тривожності Філіпса" з 58 питань. Аналіз "Мій клас" Гільбуха використовувався для вивчення атмосфери в класі. Анкета включала 15 запитань, спрямованих на взаємини та влаштованість учнів у шкільному житті. Аналіз емоційного стану включав вивчення факторів та синдромів.

5. Проведено аналіз результатів дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Результати нашого дослідження вказують на високий рівень тривожності серед учнів молодшого шкільного віку, що може

впливати на їхню навчальну успішність. Більшість дітей виявили схильність до різних видів тривожності, зокрема страху, соціального стресу та страху самопрезентації.

Згідно з результатами, майже половина дітей демонструє високий рівень тривожності, що може впливати на їх навчання. Зазначено, що тривожність пов'язана із соціальними та навчальними аспектами, такими як стресові ситуації, перевірка знань, конфлікти в класі та несприятливий фон для соціальних взаємодій. Більшість учнів також виявили підвищений рівень тривожності у ситуаціях самопрезентації та оцінювання їх знань.

Застосування психокорекційної програми може бути важливим кроком у зниженні рівня тривожності серед дітей та покращенні їхньої навчальної успішності. Налаштування педагогічного процесу та урахування психологічних особливостей учнів можуть сприяти створенню більш підтримуючого та сприятливого середовища для їхнього розвитку.

Висновок здійсненого дослідження дозволяє стверджувати, що існує прямий зв'язок між рівнем тривожності та навчальною неуспішністю учнів молодшого шкільного віку. Аналіз показників виявив, що серед учнів із високим рівнем тривожності 36% мають навчальну неуспішність. Також виявлено, що в учнів із середнім рівнем тривожності 19,04% виявляється навчальна неуспішність.

Було здійснено поглиблений аналіз причин високого рівня тривожності, які включають страх не відповідати вимогам однокласників, понижену самооцінку, високі вимоги вчителів та батьків, а також недостатню увагу та підтримку з боку батьків. Ці фактори визначаються як основні складові тривожності у дітей молодшого шкільного віку, які впливають на їхню навчальну успішність.

6. Розробка та впровадження комплексної програми психокорекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку відкрили нові можливості для підвищення самооцінки, розвитку навичок самостійного регулювання психоемоційних станів, зокрема тривожності, а також покращення

комунікаційних вмінь та формування позитивних взаємовідносин у дитячому колективі.

У рамках програми діти освоїли і закріпили комунікативні навички вербального та невербального позитиву, культивували виразну експресивність, розвивали емпатію і вміння щиро ділитися власними почуттями, а також розуміти емоції співрозмовників. Це сприяло збільшенню взаємної підтримки і довіри, зміцненню позитивного «Я»-образу, розвитку навичок саморегуляції емоцій та умінню самопред'являтися в колі однолітків, що стало стимулом для формування дружнього і взаєморозумілого середовища.

Після впровадження методичних рекомендацій та програми психокорекції тривожності, ми провели повторне дослідження, метою якого було оцінити ефективність програми. Результати показали, що навчальна неуспішність значно зменшилася, оскільки рівень тривожності у дітей істотно знизився.

Надійність і достовірність отриманих результатів забезпечувалися послідовним застосуванням теоретичних підходів у вирішенні завдань емпіричного дослідження, використанням системи методів і прийомів, що відповідають об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження. Крім того, проводилася дослідно-експериментальна робота з дотриманням вимог надійності та валідності, забезпечуючи репрезентативність вибірки та застосування методів математичної статистики для обробки отриманих даних.

Варто зазначити, що проведене дослідження не охоплює всі аспекти даної проблеми. Перспективи подальшої науково-дослідної роботи можуть полягати в дослідженні чинників, що впливають на навчальну неуспішність, а також у поглибленому аналізі динаміки та специфіки впливу тривожності на особистість школяра.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів / Ю. О. Бабаян, О. О. Коновалюк // Збірник наукових праць : Психологічні науки. – Випуск 2.12 (103). – 2014. – С. 18-21.
2. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю / Н. Бастун // Психолог. – 2003. – №33. – С. 18-19.
3. Бітякова М. Р. Організація психологічної роботи в школі / М. Р. Бітякова. – М. : Досконалість, 1997. – С. 77–79.
4. Булах І. С. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів / І. С. Булах, С. В. Кузьменко // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. - 2011. - Вип. 7. - С. 150-157.
5. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. / О. І. Власова. – К. : Либідь, 2005. – 400 с.
6. Галян М. І. Психодіагностика : навч. посібн., 2-ге видання, стереотипне / М. І. Галян. – К. : Академвидав., 2011. – 424 с.
7. Галян О. І. Експериментальна психологія. Навч. посібн. / О. І. Галян, І. М. Галян. – К. : Академвидав., 2012. – 400 с.
8. Гончаренко Т. Тривожна дитина / Т. Гончаренко // Психолог. – 2004. - № 5. – С. 26-27.
9. Гордєєва Ж. Тривожність молодших школярів у процесі адаптації до школи / Ж. Гордєєва // Психолог. – 2009. – № 14. – С. 1-24.
10. Горобець І. А. Формування здорового способу життя молодших школярів як історико-педагогічна проблема (50-90 рр. ХХ ст.) / І. А. Горобець // Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки». – 2017. - Вип. 36. – С. 53-57.
11. Житарюк В. Аксіопсихологічні передумови розвитку моральності молодших школярів / В. Житарюк // Психологія особистості. - 2012. - № 1. - С. 50-58.

12. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності в молодших школярів / О. В. Казаннікова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2014. - Вип. 1 (1). - С. 176-180.
13. Казаннікова О. Тривожність молодших школярів / О. Казаннікова // Початкова школа. – 2007. – № 3. – С. 9-10.
14. Качаєв А. Шкільна тривожність : її вплив на розвиток учня / А. Качаєв // Психолог. – 2006. – № 13. – С. 16-17.
15. Кічук А. Феноменологія психологічного здоров'я особистості : деякі теоретичні аспекти дослідження / А. Кічук // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. - 2019. - № 1. - С. 147-158.
16. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів / О. Ковальчук // Психолог. – 2009. – № 11-12. – С. 22-23.
17. Кормило О. Емоційно-ціннісні чинники оптимізації учіння молодших школярів / О. Кормило // Психологія особистості. - 2012. - № 1. - С. 88-98.
18. Кочерга О. Фактори психічного здоров'я молодших школярів / О. Кочерга // Директор школи. – 2000. - № 5. – С. 118.
19. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб./ С. Б. Кузікова. – Суми : «Університетська книга», 2006. – 384 с.
20. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид. : Навч. посіб. — К. : Центр учбової літератури, 2010. — 128 с.
21. Матвєєва Л. В. Комунікативний акт в умовах опосередкованого спілкування / Л. В. Матвєєва // Вісник МУ. Психологія. – 1996. – № 4. – С. 30. 66.
22. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : [навчальний посібник] / В. В. Москаленко. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 448 с.
23. Назарова Д. В. Психолого-педагогічне вирішення конфліктних ситуацій серед молодших школярів / Д. В. Назарова // Вісник Національного

технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. - 2010. - № 3. - С. 163-167.

24. Омельченко Я. М. Вплив тривожних станів різної інтенсивності на навчальну успішність молодших школярів / Я. М. Омельченко // Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. - 2009. - Вип. 1. - С. 190-200.

25. Огороднійчук З. В. Прояви тривожності у молодших школярів з психофізичними вадами / З. В. Огороднійчук, Д. С. Сторожук // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. - 2014. - Вип. 26. - С. 365-369.

26. Пеньковська Н. Роль самооцінки у формуванні особистості молодшого школяра / Н. Пеньковська // Початкова школа. - 2002. - № 10. - С. 4-5.

27. Петренко К. О. Розвиток навчально-пізнавальних інтересів та мотиву шкільної тривожності молодших школярів у різних системах навчання / К. О. Петренко, О. К. Дусавицький // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2011. - № 959, вип. 46. - С. 148-150.

28. Пилипенко Н. М. Динамічні перетворення у мотиваційній сфері осіб із підвищеною тривожністю під впливом психокорекції / Н. М. Пилипенко // Практична психологія та соціальна робота. - 2006. - № 6. - С. 49-58.

29. Помиткіна Л. В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів / Л. В. Помиткіна, М. П. Полухіна // Актуальні проблеми психології. - 2015. - Т. 10, Вип. 27. - С. 482-492.

30. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. / С. А. Поліщук // Суми : Університетська книга, 2009. - 442 с.

31. Полякова Г. Подолання тривожності в шкільному середовищі / Г. Полякова, Т. Кружева // Психолог. - 2005. - № 2. - С. 10-13.

32. Попелюшко Р. П. Деякі особливості впливу самооцінки на формування особистості / Р. П. Попелюшко // Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук. – 2005. – С. 23-25.

33. Прахова С. Напрямки превенції шкільної тривожності молодших школярів : реалії сьогодення та перспективи «нової української школи» (на прикладі лонгітюдного дослідження) / С. Прахова, Н. Макаренко // Problems of modern psychology. - 2019. - Iss. 44. - С. 234-254.

34. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.

35. Рацул А. Б. Педагогіка співробітництва в роботі класного керівника з батьками молодших школярів / А. Б. Рацул // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. - 2006. - Ч. 2. - С. 242-251.

36. Росюк А. Корекція тривожності та страхів / А. Росюк // Психолог. – 2008. – № 7-8. – С. 47-51.

37. Скиба М. М. Психологічний супровід розвитку творчих здібностей молодших школярів / М. М. Скиба, Т. Д. Щербан // Проблеми сучасної психології. - 2013. - Вип. 21. - С. 670-681.

38. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / С. О. Ставицька ; Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. - К., 1999. - 20 с.

39. Тодорцева Ю. В. Педагогіка толерантності : метод. рек. / Ю. В. Тодорцева // Одеса : ПНЦАПН України, 2014. - 90 с.

40. Хлівна О. М. Тривожність та страх в психодіагностичному полі клінічної психології : молодший шкільний вік / О. М. Хлівна // Психологія: реальність і перспективи. - 2016. - Вип. 6. - С. 219-224.

41. Шинкарьова Ж. Суб'єкт-суб'єктні взаємини як цінності виховання толерантності учнів початкової школи / Ж. Шинкарьова // Науковий вісник

Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки». – 2019. - Вип. 45. – С. 202-207.

42. Beidel D. C. Test anxiety and childhood anxiety disorders in African American and White school children / D. C. Beidel, M. W. Turner, K. N. Trager // Journal of Anxiety Disorders. – 1994. – 8 (2). – P. 169–179.

43. Lowe P. A. The Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA) : Examination of the psychometric properties of a new multidimensional measure of test anxiety among elementary and secondary school students / P. A. Lowe, S. W. Lee, K. M. Witteborg // Journal of Psychoeducational Assessment. – 2008. – 26 (3). – P. 215–230.

44. Spielberger S. D. Anxiety : Current Trends in Theory and Research // S. D. Spielberger. - Vol. 2. - Elsevier, 22 okt. 2013. – P. 485.

45. White S. Anxiety in children and adolescents with autism spectrum disorders / S. White, D. Oswald, T. Ollendick // Clinical Psychology Review. – Vol. 29. - Issue 3. - April 2009. – P. 216-229.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Вимірювання рівня тривожності Тейлора» (адаптована Т. А. Немчиновим)

Приладдя: набір карток за картону.

Порядок роботи: учням пропонується: «відкладіть вправо ті картки, які містять твердження, з якими ви згодні, а вліво ті картки, які містять твердження, з якими ви не погоджуєтесь». тестування продовжується 15-30 хвилин.

Тестовий матеріал:

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
2. Мої нерви засмучені не більше, ніж у інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди відчуваю себе цілком щасливим.
7. Я впевнений в собі.
8. Я практично ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше за інших.
14. Мені не вистачає впевненості в собі.
15. Інколи мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу висидіти на місці.
17. Мій шлунок сильно турбує мене.

18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.
20. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.
23. У мене надзвичайно неспокійний і переривчастий сон.
24. Мене вельми турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх в тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитися на роботі або на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко ніяковію.
29. Я майже постійно відчуваю тривогу будь з-за чого чи кого.
30. Я схильний сприймати все занадто серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко турбують напади нудоти та блювання.
33. раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже складно зосередитися на чомусь.
36. Мій матеріальний стан надто хвилює мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, які мені ні з ким не хотілося б обговорювати.
38. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я перебуваю у замішанні, я сильно пітнію, що дуже турбує мене.
40. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
41. часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
42. Я людина легко збудлива.

43. Часом я відчуваю себе абсолютно марним.
44. Часом мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось-ось вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.
47. Я майже весь відчуваю почуття голоду.
48. Інді я впадаю в розпач через дрібниці.
49. Життя для мене пов'язано з незвичайною напругою.
50. Очікування завжди нервує мене.

Обробка результатів.

Оцінка результатів дослідження за опитувальником проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, які свідчать про тривожність. В 1 бал оцінюються:

- відповіді «так» на висловлювання 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60;
- відповіді «ні» на висловлювання 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Брехливими вважаються відповіді «так» на пункти 2, 10, 55 та «ні» на пункти 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Сумарна оцінка:

- 40-50 балів – показник дуже високого рівня тривоги;
- 25-40 балів – високий рівень тривоги;
- 15-25 балів – середній (з тенденцією до високого) рівень;
- 5-15 балів – середній (з тенденцією до низького) рівень;
- 0-5 балів – низький рівень тривоги.

ДОДАТОК В

«Методика шкільної тривожності Філіпса» Приладдя: аркуші паперу й ручки.

Порядок роботи: учням пропонується: «зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших чи поганих відповідей. над запитанням довго не замислюйтесь. На аркуші паперу для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь «+», якщо погоджуєтесь, та «-», якщо ні. Тест складається з 58 запитань, які я вам зараз зачитаю».

Тест опитувальника:

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?

14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожишся ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість однокласників ставляться до тебе доброзичливо?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хтось з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
31. Чи буває, що деякі учні в класі говорять щось, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись особливими правами, яких немає у інших дітей у класі?
42. Чи зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Чи висміюють часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші однокласники?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось заплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?

50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи турбує тебе по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Обробка й інтерпретація результатів.

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58 питання дитина відповіла «так», в той час як в ключі цього питання відповідає «мінус», тобто відповідь «ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, - прояв тривожності.

фактори	номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, II. 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13

4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

Ключ до питань

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

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.
2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.
4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

7. Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

ДОДАТОК С

**Опитувальник «Мій клас» (методика Боврозера у модифікації Ю.
Гільбуха)**

За допомогою методики діагностується ставлення окремих учнів до свого класу, виявляється, яким є клас – дружнім чи ворогуючим.

Приладдя: аркуші паперу й ручки.

Методика складається з 15 питань, поділених на 5 блоків. В кожному блоці – 3 питання, перше з яких виявляє ступінь задоволеності учня шкільним життям, друге – його оцінку рівня конфліктності в класі, і третє – ступінь згуртованості класу. Питання методики подаються на бланку, що має форму таблиці. Заповнення опитувальника учнем в середньому триває 5 – 10 хвилин.

Порядок роботи: Памятай, що ти характеризуєш свій нинішній клас, яким він є сьогодні. Підкресли свою відповідь (так або ні).

Текст опитувальника

1. Мені подобається вчитися у нашому класі
2. Діти в класі завжди б'ються один з одним 3. У нашому класі кожний учень – мій друг
4. Деякі учні нещасливі в нашому класі.
5. Діти в нашому класі сперечаються один з одним
6. З деякими учнями нашого класу я не дружу
7. Учні нашого класу із задоволенням ходять до школи
8. Багато дітей класу не можуть спокійно спілкуватися з однокласниками
9. Всі учні в нашому класі дружать між собою
10. Деякі учні не люблять свій клас
11. Окремі учні завжди намагаються настояти на своєму
12. Учні нашого класу добре ставляться один до одного
13. Наш клас веселий

14. Діти в нашому класі багато сваряться

15. Наш клас – дружний

Правила оцінювання

Підсумування даних, одержаних при заповненні анкети, здійснюється за такою системою:

- ступінь задоволеності (сумуються бали за питаннями № 1, 4, 7, 10, 13);
- ступінь конфліктності (питання № 2, 5, 8, 11, 14); - ступінь згуртованості (питання № 3, 6, 9, 12, 15).

Для отримання узагальненої характеристики за кожний із трьох параметрів вводять середній бал (як середнє арифметичне).

ДОДАТОК D

Коефіцієнт кореляції Пірсона

Для розрахунку коефіцієнта кореляції по Пірсону використовуємо формулу:

$$r = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X_i - \bar{X})^2 \times \sum (Y_i - \bar{Y})^2}}$$

Де:

- X_i та Y_i — значення величин X та Y відповідно;
- $\bar{X}$ та $\bar{Y}$ — середні значення величин X та Y ;
- σ_X та σ_Y — стандартні відхилення для X та Y ;
- $\text{cov}(X, Y)$ — коваріація між X та Y .

У таблиці представлені значення ознак X та Y :

№	X	Y
1	10,2	14
2	6,1	37
3	9	16
4	5,4	41
5	6,8	44
6	5	39
7	11,3	4
8	6,6	38
9	11,3	7
10	8,1	24
11	5,7	42
12	6	39

13	9,7	16
14	7	27
15	8,9	16
16	10,2	17
17	6,9	27
18	6,1	31
19	10,7	9
20	10,9	10
21	7	25
22	10,3	14
23	8,5	25
24	10	16
25	7	37
26	6,7	41
27	7,9	17
28	10,2	16
29	5,9	32
30	6	37
31	11	14
32	8	31
33	6,2	41
34	7,9	26
35	9,9	16
36	8,1	27
37	6,3	32
38	6	31
39	7	29
40	10,5	14
41	11	10
42	6,3	32

43	6	31
44	6,2	42
45	9,1	17
46	10,4	13
47	11	11
48	5,3	41

На підставі вихідних даних, наведених у таблиці, розрахуємо середні значення для X та Y: $X = 7,75$

$$\bar{X} = 25,333$$

Всі необхідні для розрахунку коефіцієнта кореляції проміжні дані та їх суми представлені в таблиці:

№	X	Y	X- X _{ср}	Y-Y _{ср}	(Y-Y _{ср})* (X-X _{ср})	(Y- Y _{ср}) ²	(X-X _{ср}) ²
1	10,2	14	2,25	-11,333	-25,499	5,063	128,437
2	6,1	37	-1,75	11,667	-20,417	3,063	136,119
3	9	16	1,25	-9,333	-11,666	1,563	87,105
4	5,4	41	-2,75	15,667	-43,084	7,563	245,455
5	6,8	44	-1,75	18,667	-32,667	3,063	348,457
6	5	39	-2,75	13,667	-37,584	7,563	186,787
7	11,3	4	3,25	-21,333	-69,332	10,563	455,097
8	6,6	38	-1,75	12,667	-22,167	3,063	160,453
9	11,3	7	3,25	-18,333	-59,582	10,563	336,099
10	8,1	24	0,25	-1,333	-0,333	-0,063	1,777
11	5,7	42	-2,75	16,667	-45,834	7,563	277,789
12	6	39	-1,75	13,667	-23,917	3,063	186,787
13	9,7	16	1,25	-9,333	-11,666	1,563	87,107
14	7	27	-0,75	1,667	-1,25	0,563	2,779
15	8,9	16	0,25	-9,333	-2,333	0,063	87,105
16	10,2	17	2,25	-8,333	-18,749	5,063	69,439
17	6,9	27	-1,75	1,667	-2,917	3,063	2,779
18	6,1	31	-1,75	5,667	-9,917	3,063	32,115
19	10,7	9	2,25	-16,333	-36,749	5,063	266,767
20	10,9	10	2,25	-15,333	-34,499	5,063	235,101

21	7	25	-0,75	-0,333	0,25	0,563	0,111
22	10,3	14	2,25	-11,333	-25,499	5,063	128,437
23	8,5	25	0,25	-0,333	-0,083	0,063	0,111
24	10	16	2,25	-9,333	-20,999	5,063	87,105
25	7	37	-0,75	11,667	-8,75	0,563	136,119
26	6,7	41	-1,75	15,667	-27,417	3,063	245,455
27	7,9	17	-0,75	-8,333	6,25	0,563	69,439
28	10,2	16	2,25	-9,333	-20,999	5,063	87,105
29	5,9	32	-2,75	6,667	-18,334	7,563	44,449
30	6	37	-1,75	11,667	-20,417	3,063	136,119
31	11	14	3,25	-11,333	-36,832	10,563	128,437
32	8	31	0,25	5,667	1,417	0,063	32,115
33	6,2	41	-1,75	15,667	-27,417	3,063	245,455
34	7,9	26	-0,75	0,667	-0,5	0,563	0,445
35	9,9	16	1,25	-9,333	-11,666	1,563	87,105
36	8,1	27	0,25	1,667	0,417	0,063	2,779
37	6,3	32	-1,75	6,667	-11,667	3,063	44,449
38	6	31	-1,75	5,667	-9,917	3,063	32,115
39	7	29	-0,75	3,667	-2,75	0,563	13,447
40	10,5	14	2,25	-11,333	-25,499	5,063	128,437
41	11	10	3,25	-15,333	-49,832	10,563	235,101
42	6,3	32	-1,75	6,667	-11,667	3,063	44,449
43	6	31	-1,75	5,667	-9,917	3,063	32,115
44	6,2	42	-1,75	16,667	-29,167	3,063	277,789
45	9,1	17	1,25	-8,333	-10,416	1,563	69,439
46	10,4	13	2,25	-12,333	-27,749	5,063	152,103
47	11	11	3,25	-14,333	-46,582	10,563	205,435
48	5,3	41	-2,75	15,667	-43,084	7,563	245,455

Σ	-	-	-	-	-999	189	6244,667
----------	---	---	---	---	------	-----	----------

Розрахуємо

$$r_{XY} = \frac{-999}{13.748 \cdot 79.023}$$

$$r_{XY} \approx -0.920$$

Коефіцієнт кореляції Пірсона: -0,9231

Додаток Е

Структура програми корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку

Зміст діяльності	Тривалість
Заняття 1. Інтродукція, розвинення навичок взаємодії на невербальному рівні, емоційної сенситивності, емпатії	1 год.
Відкриття тренінгу	5 хв.
Прийняття правил роботи групи	5 хв.
Гра «Знайомство»	10 хв.
Гра «Гості»	10 хв.
Рухлива гра «Море хвилюється...»	10 хв.
Вправа «Шосте чуття»	10 хв.
Малюнок на тему «Мій найщасливіший день»	5 хв.
Етюд «Веселка» (ауто релаксаційна вправа)	5 хв.
Заняття 2. Розвинення розуміння своїх емоцій, досягнення поставлених цілей, розвиток навичок невербальних взаємодій	40 хв.
Вправа «Зустріч»	10 хв.
Вправа «Молекули»	15 хв.
Вправа «Намір»	15 хв.
Заняття 3. Тренування уваги, здатності визначення власного емоційного стану, утворення позитивного відношення до школи, спілкування та поведінка як навички ситуацій емоційного напруження	1 год.
Рухлива гра «Будь ласка»	10 хв.
Бесіда «Чарівність слова»	10 хв.
Вправа «Наші емоції»	10 хв.
Вправа «Подобається або ні»	10 хв.
Вправа «Відкинь стомлення»	10 хв.
Етюд «Прислухаймося до себе» (ауторелаксаційна вправа)	10 хв.

Прощальний етюд «Посмішка у колі»	5 хв.
Заняття 4. Розвинення емпатійної сфери, емоцій, корегування фобічних думок, формуються єдині групові цінності, її члени відчують захищеність	1 год.
Гра «Відгадай емоції»	10 хв.
Етюд «Прислухаймося до себе» (ауторелаксаційна вправа)	10 хв.
Бесіда «Мої страхи»	10 хв.
Малюнок за темою «Мої страхи»	15 хв.
Вправа «Я – чародій»	15 хв.
Заняття 5. Розвиток навичок міжособистісного спілкування, , ауторегуляції емоцій, конструктивної поведінки в умовах конфліктних ситуацій	1 год.
Вправа «Рівняйся»	5 хв.
Вправа «Мої друзі»	15 хв.
Рольова ситуаційна гра «Шляпа»	15 хв.
Вправа «Взяти себе до рук»	10 хв.
Етюд «Прислухаймося до себе» (ауторелаксаційна вправа) та прощальний етюд «Посмішка у колі»	5 хв.
Заняття 6. Прожиття негативно забарвлених емоцій, розвинення навичок самоконтролю та ауторегуляції, самопрезентація учасників	40 хв.
Рухлива гра «Месник»	10 хв.
Вправа «Взяти себе до рук»	10 хв.
Рольова ситуаційна гра «Привіт другові»	10 хв.
Вправа-бесіда «Моє гасло»	10 хв.
Заняття 7. Стимулюється позитивна самооцінка, розвиваються навички групової взаємодії	1 год.
Гра «Оповідання задом наперед»	10 хв.
Гра «Похвала»	10 хв.
Вправа «Чужинець в школі»	10 хв.
Вправа «Уроки та перерви»	10 хв.
Вправа «Розфарбовані долоні»	10 хв.

Заняття 8. Організація та надбання етичних якостей, набуття пошуку очевидних та незарозумілих засобів взаємодії вербальними та невербальними методами	1 год.
Вправа «Кожному по парі»	15 хв.
Вправа «Свято мого дня народження»	15 хв.
Малювання на тему «Подарунок другу»	15 хв.
Рольова ситуаційна гра «Дарунок»	15 хв.
Заняття 9. Утілення позитивного забарвлення у ставленні до партнерів по комунікації, дії з коректування самооцінки, зниження рівня тривожності у комунікативному процесі	40 хв.
Етюд «Вітання»	10 хв.
Вправа «Мені імпонує в тобі...»	15 хв.
Вправа «Я тебе дуже потребу»	15 хв.
Заняття 10. Фіксація позитивного сприйняття себе, розвиток	40 хв.
здатності долати невпевненість і занепокоєння, пов'язані зі шкільними життєвими ситуаціями	
Етюд «Привітальна розминка»	10 хв.
Етюд «Ділюся удачею»	15хв.
Рефлексія, присвячена закінченню занять	15 хв.