

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Е.В. Лузік

« ____ » _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Психологічні особливості переживання навчального стресу
молодшими школярами»**

Виконавець: студентка групи 427 Тімановська Аліна Юріївна

Керівник: доктор психологічних наук Дробот Ольга Вячеславівна

Нормоконтролер:

Бородінова Л.Ю.

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Е. Лузік

«__» _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Тімановської Аліни Юріївни

1. Тема дипломної роботи «Психологічні особливості переживання навчального стресу молодшими школярами» затверджена наказом ректора від «26» березня 2021 р. № 483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 79 сторінок, 54 використаних джерел та літератури.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1.Теоретичний аналіз проблеми переживання навчального стресу молодшими школярами; Висновки до першого розділу; Розділ 2.Емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання навчального стресу молодшими школярами; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки, діаграми, графіки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	01.04.2021	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	01.05.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи	18.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	31.05.2021	
9.	Рецензування роботи	06.06.2021	
10.	Захист роботи	16.06.2021	

Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____

Дробот О.В.

Завдання прийняв до виконання _____

Тімановська А.Ю.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічні особливості переживання навчального стресу молодшими школярами»: 79 сторінок, 54 використаних джерел та літератури, 2 додатків.

Об'єкт дослідження – навчальний стрес у дітей.

Предмет – психологічні особливості переживання навчального стресу молодшими школярами.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей переживання навчального стресу молодшими школярами, розробці практичних рекомендацій на зниження рівня стресу до навчання.

У дипломній роботі розкрито основні проблеми переживання навчального стресу у дітей, зокрема: вплив вікових особливостей на розвиток даного явища, стадії розвитку стресу до навчання у дітей, ознаки того, що дитина відчуває стрес. Описані стресогенні фактори та форми дезадаптації молодших школярів під час навчальної діяльності, а саме значущі психологічні та педагогічні причини виникнення навчального стресу, особливості прояву даного явища у молодших школярів та засоби профілактики і допомоги при психоемоційному напруженні та стресі.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблено практичні рекомендації шкільним психологам при роботі з дітьми, які мають прояви стресу під час навчальної діяльності, впроваджено та визначено ефективність психокорекційної програми на зниження переживання навчального стресу молодшими школярами.

Отриманні результати дослідження можуть бути використані фахівцями в галузі психології для поглиблення знань і подальших досліджень проблеми переживання навчального стресу молодшими школярами.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ, НАВЧАЛЬНИЙ СТРЕС, ДЕЗАДАПТАЦІЯ, ЕМОЦІЙНА НАПРУГА, ДИТЯЧА ТРИВОЖНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ	9
1.1. Теоретичний аналіз проблеми переживання навчального стресу у дітей.	9
1.2. Психологічні особливості навчального стресу у молодших школярів... ..	15
1.3. Стресогенні фактори та форми дезадаптації молодших школярів під час навчальної діяльності.....	20
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ.....	27
2.1. Організація, методи та методики дослідження.	27
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	32
2.3. Впровадження психокорекційної програми на зниження переживання навчального стресу молодшими школярами в Деснянському НВК, оцінка ефективності програми.....	40
2.4. Розробка практичних рекомендацій для шкільних психологів при роботі з дітьми, що мають прояви стресу під час навчальної діяльності.....	52
Висновки до другого розділу.....	57
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми. Стрес – це невід'ємна частина сучасного життя. Довгий час він розглядався як проблема тільки дорослих людей, але сьогодні очевидно, що все частіше стрес стає частиною і дитячого світу: діти, як і дорослі, страждають від надлишкових фізіологічних та інформаційних навантажень, непосильного для них психологічного тиску.

Стрес нерідко трапляється у дітей при зіткненні з чимось новим, незрозумілим і через відсутність досвіду діти не в змозі з ним справлятися. Як би дошкільні освітні установи не готували дітей до вступу в школу, молодші школярі стикаються з новою для них специфікою навчального процесу - темпом, кількістю і способом подачі і отримання інформації, тривалим навчальним днем, великою кількістю домашніх завдань. Якщо все це перевершує можливості молодшого школяра, то навіть при його високій зацікавленості в участі і виконанні навчальної роботи можна констатувати стан інформаційного перевантаження. Залежно від вихідного функціонального й емоційного стану і здатності учня до адаптації, тиск, який чиниться на нього вимогами навчального процесу, може привести до розвитку стресу і як наслідок - до психосоматичних захворювань, спектр яких дуже широкий.

Проблемою переживання навчального стресу молодшими школярами займалися зарубіжні вчені, такі як Ганс Сельє, Маррі Р., Гненнер Д, Левіс Ш., науковці радянського періоду: Ельконін Д. Б., Виготський Л. С., Л. Чибикин, А. Фомінова, К. Судакова та вітчизняні дослідники, такі, як Є. Новікова, Б. Кочубей, Є. Ільїн, Моралов В. Г., Омельченко Я. М., Титаренко Т., Чепалева Н., Петровський А. В.

Саме тому сьогодні актуальною стала проблема зниження переживання навчального стресу молодшими школярами. Стрес в умовах школи неможливо зрозуміти і тим більше керувати ним без глибокого знання його психологічного механізму. Шкільному психологу та педагогу важливо знати причини стресу у молодших школярів в навчально-виховному процесі та шляхи його подолання і

профілактики. Все вище сказане обумовило обрання теми нашого дослідження «Психологічні особливості переживання навчального стресу молодшими школярами».

Об'єктом дослідження є навчальний стрес у дітей.

Предметом дослідження є психологічні особливості переживання навчального стресу молодшими школярами.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості переживання навчального стресу молодшими школярами, розробити практичні рекомендації щодо зниження навчального стресу.

Реалізація поставленої мети передбачає реалізацію наступних дослідницьких **завдань**:

1) здійснити теоретичний аналіз проблеми переживання навчального стресу молодшими школярами;

2) підібрати методичний інструментарій та дослідити психологічні особливості переживання навчального стресу молодшими школярами;

3) здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, застосувати психокорекційну програму на зниження переживання навчального стресу молодшими школярами;

4) розробити практичні рекомендації шкільним психологам при роботі з дітьми, що мають прояви стресу під час навчальної діяльності, визначити ефективність психокорекційної програми.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі **методи дослідження**:

теоретичні методи – вивчення та аналіз літератури за темою, узагальнення, систематизація, синтез, класифікація;

емпіричні методи: спостереження, тестування, опитування;

математичні методи: метод кореляції Пірсона, метод ранжування даних, t-критерій Стьюдента.

Методики дослідження:

1. Методика «Шкала стресу та тривожності» Тейлора;

2. Тест шкільної тривожності Філіпса;
3. Тест визначення особистісної адаптованості школярів А. В. Фурман;
4. Проективна методика К.Маховер «Малюнок людини».

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблено практичні рекомендації шкільним психологам при роботі з дітьми, які мають прояви стресу під час навчальної діяльності, використано психокорекційну програму на зниження переживання навчального стресу молодшими школярами та підтверджено її ефективність.

Отриманні результати дослідження можуть бути використані фахівцями в галузі психології для поглиблення знань і подальших досліджень проблеми переживання навчального стресу молодшими школярами.

Структура бакалаврської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Основний зміст роботи викладено на 63 сторіках. Загальний обсяг роботи – 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми переживання навчального стресу у дітей

Відомо, що шкільне навчання завжди супроводжується підвищенням емоційної напруги у дітей. Більш того, певний оптимальний рівень тривоги активізує навчання, робить його ефективнішим. Але коли рівень тривожності перевищує цей оптимальний рівень, людину охоплює паніка. Прагнення уникнути поразки також підсилює страх невдачі. Внаслідок, зростаюча тривожність стає постійною перешкодою і веде до появи таких негативних симптомів, як шкільна дезадаптація, дидактогенні неврози, шкільна фобія, хронічна неуспішність, шкільний невроз [8, с. 18].

Система життєвих відносин дитини будується і багато в чому визначається тим, наскільки успішно вона справляється з новими вимогами. Нова соціальна ситуація посилює умови життя дитини і виступає для неї як стресогенна. У дітей, які вступають до школи, підвищується психічна напруга, і це відображається не тільки на фізичному стані здоров'я, а і на їх поведінці [12, с. 202].

Молодші школярі - це діти віком від 6 до 10 років. Протягом часу, який займає навчання в початкових класах, у дитини складається нова для неї діяльність – навчальна, формується світогляд дитини, формується коло моральних, ідейних уявлень і понять. Збагачується світ почуттів, естетичних переживань, ширше стають захоплення: трудові, художні, спортивні [24].

Найбільш характерна риса дитини - її емоційність. Діти дуже жваво реагують на негативні і позитивні зміни в їх оточенні. Ці переживання в більшості випадків носять позитивний характер. Вони мають велике значення в пристосуванні дитини до мінливого життя. Однак, при певних умовах почуття можуть грати і негативну роль, приводячи до невротичних або соматичних

розладів. Це відбувається в тих випадках, коли сила емоції досягає такого ступеня, що стає причиною стресу.

Основоположником вчення про стрес є Ганс Сельє, який майже півстоліття займався вивченням проблеми стресу [47].

За визначенням вченого, стрес (від англ. Stress - тиск, напруга) - термін, який використовується для позначення широкого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори).

Стресори - фактори, що викликають стан стресу. Стрес зазвичай розуміється як несприятливий досвід недостатньої або надмірної стимуляції, який зараз або в майбутньому призведе до порушення здоров'я.

Наука ділить стреси на:

- емоційно позитивні і емоційно негативні;
- короткочасні і довгострокові (гострі і хронічні);
- фізіологічні та психологічні (інформаційні, емоційні та комунікативні)

[53, с. 102].

Фізіологічний стрес виникає в результаті прямого впливу на організм різних негативних факторів. Наприклад, коли дитина довго або часто відчуває почуття голоду, холоду, спраги, фізичні перевантаження.

Психологічний стрес викликають чинники, які діють своїм сигнальним значенням, наприклад, коли школяра обдурили, скривдили, погрожували фізично або морально, якщо він відчуває сильні інформаційні перевантаження.

Інформаційний стрес виникає при інформаційних перевантаженнях, коли дитина, несе велику відповідальність за наслідки своїх дій, не встигає приймати правильні рішення [50, с. 46].

Емоційний стрес має місце в ситуаціях, які загрожують безпеці школяра, його соціальному статусу, економічному добробуту, міжособистісним відносинам (сімейні проблеми, сварки) [47].

Комунікативний стрес можливий при нездатності дитини спілкуватися з однокласниками або вчителями, при невмінні налагоджувати міжособистісні стосунки.

Зі слів Судакова К. В., емоційний стрес - це стан яскраво вираженого психоемоційного переживання людиною конфліктних життєвих ситуацій, які гостро або тривало обмежують задоволення її соціальних або біологічних потреб [43].

Напруженість, або стрес, - це психічний стан, викликаний екстремальними для даної особистості умовами, проявляється в скутості рухів і невпевненості при виконанні нових дій, які загрожують будь-якою небезпекою [42, с.222].

Ісаєв Д. М. виділив, що однією з основних причин виникнення розладів у дітей молодшого шкільного віку є емоційна напруга. Стрес має три стадії розвитку:

1. Аларм-стадія (стадія тривоги). Ця стадія називається також «передстартовою готовністю». Ресурси організму на цій стадії максимально мобілізуються. Дитина знаходиться в стані напруженості і настороженості. Фізично і психологічно дитина відчуває себе комфортно, може навіть перебувати в гарному настрої. Її поведінка на цій стадії дивує оточуючих своєю неадекватністю по відношенню до пережитої напередодні ситуації.

2. Стадія резистентності (стадія опору). Підйом, який спостерігався на першій фазі, спадає, спостерігається деяка втома. Хоча в цілому самопочуття хороше, але організм вже починає заявляти про себе. Внутрішні ресурси на цьому етапі витрачаються більш оптимально, психіка немов готується до тривалого подолання труднощів. Енергія витрачається більш розумно, пристосовуючись до обставин, що склалися [21, с.98-99].

3. Стадія виснаження. Сил на боротьбу більше не залишається, захисні механізми дитини не можуть виконувати свої функції. І фізично і психічно, дитина виснажена. Можливе виникнення психосоматичних захворювань, знижується апетит, виникають проблеми зі сном (нічні жахіття, страх засинати, безсоння). Безсоння або переривчастий сон можуть також бути обумовлені підвищеною тривожністю, неможливістю відволіктися від нав'язливих думок і розслабитися. Дитина може стати дратівливою, перебільшено реагувати на навколишні звуки і події - кричати, плакати, лякатися. Намагаючись себе

захистити від нової біди, дитина стає занадто пильною, але разом з цим, погіршується концентрація уваги. Можуть спостерігатися необґрунтовані спонтанні спалахи гніву. На цій фазі потрібно невідкладне втручання фахівців, необхідно обов'язково звернутися за отриманням психологічної допомоги [6, 9, 17].

Стрес не завжди результатом негативного зовнішнього впливу на психіку людини. В повсякденній навчальній діяльності стреси у дітей виникають з різних причин: на уроці, під час змагань, шкільних олімпіад, в спілкуванні з учителями та однокласниками, публічне визнання успіху і т. д.

У стресології виділяють два терміни – «еустресс» і «дистрес». Перший термін означає бажаний ефект, другий - негативний.

Дистрес (від англ. Distress - горе, нещастя, нездужання, виснаження, потреба) – сильний стрес неприємної спрямованості, що викликається стресорами.

Прояв стресу у дітей багато в чому відрізняється від прояву стресу у дорослих. В цей віковий період у школяра активно розвиваються соціальні емоції, такі як самолюбство, відчуття відповідальності, довіра до людей і здатність співпереживати. На думку Г. Каменської, в молодшому шкільному віці інтенсивно формується особистість дитини. Якщо в першому класі особистісні якості ще мало виражені, то до кінця третього класу і початку четвертого навчального року особистість дитини вже чітко проявляється в системі цінностей і відносин з однолітками і дорослими [15, с.14].

Стимулом для оформлення системи цінностей дитини являється розширення соціальних зв'язків і значимих стосунків. Центральною і системостворюючою позицією виступає відношення до школи та навчання. В залежності від даних відносин починає складатися або соціально-нормативний, або девіантний і акцентуований варіант особистості [17, с. 115].

Ознаками того, що дитина знаходиться у стані навчального стресу є:

– труднощі в засвоєнні матеріалу, що зазвичай називають відсутністю здібностей;

- неправильне формування ставлення до навчання;
- відсутність правильних навичок навчальної роботи;
- не вміння долати труднощі;
- нерозвиненість пізнавальних і навчальних інтересів;
- легка емоційна чуйність на події, що відбуваються;
- емоційна нестійкість, часта зміна настрою, схильність до короткочасних і бурхливих афектів.

Є. П. Ільїн відзначає, що емоційний стан молодших школярів характеризується:

- легкою емоційною чуйністю на події, що відбуваються;
- безпосередністю і відвертістю вираження своїх переживань - радості, смутку, страху, задоволення або незадоволення;

- емоційною нестійкістю, частою зміною настрою (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості, безтурботності), схильністю до короткочасних і бурхливих афектів;

- емоційними факторами для молодших школярів є не тільки ігри і спілкування з однолітками, а й успіхи в навчанні та оцінка цих успіхів батьками, вчителем і однокласниками;

- емоції і почуття свої та інших людей слабо усвідомлюються і розуміються;

- міміка інших сприймається часто невірно, що призводить до неадекватних відповідних реакцій молодших школярів [13, с. 9]

А. Я. Чебикін вказує, що, «утворюючи певну надбудову над процесами пізнання, емоції не тільки супроводжують їх, оцінюючи суб'єктивне значення цих процесів, а й виступають суттєвими регуляторами їх ефективності» [35, с. 33.]

Можна позначити деякі емоційні властивості, характерні для навчально-пізнавальної діяльності в молодшому шкільному віці. А. Н. Фомінова встановила, що більше половини дітей в початковій школі відчувають підвищену і високу ступінь психологічної напруги по відношенню до перевірки знань і до 85 % пов'язують це зі страхом покарання і боязню засмутити батьків [55, с. 33].

Друга причина психологічної напруги - «труднощі в навчанні». За даними А. Д. Андрєєвої, найбільш значним чинником, що викликає негативні емоції у молодших школярів, продовжує залишатися шкільне життя. При чому ці чинники виражені сильніше у дівчаток, ніж у хлопчиків. Як показали Б. І. Кочубей і Є. В. Новікова, тривогу часто відчують не тільки двієчники, а й школярі, які добре і навіть відмінно вчаться, відповідально ставляться до навчання, шкільної дисципліни і беруть участь у суспільному житті [26, с. 99-100].

Серед причин навчального стресу у молодших школярів автори називають:

- перевірку знань під час контрольних та інших письмових робіт;
- відповідь учня перед класом і страх помилитися;
- отримання поганої оцінки (при чому поганою може бути названа і трійка, і четвірка, в залежності від домагання школяра і його батьків).

Але працювати потрібно не над тим, щоб повністю нівелювати тривогу, а над підтриманням її не вище певного рівня [26, с.101].

Л. С. Виготський припускав, що в молодшому шкільному віці самооцінка починає видозмінюватися, переходячи в узагальнене, тобто стійке, позаситуативне і одночасно диференційоване ставлення дитини до себе. Разом з тим, молодші школярі переважно здійснюють самоконтроль під керівництвом дорослого і за участю однолітків [10].

Можемо зробити висновок, що знання шкільним психологом причин виникнення навчального стресу та емоційної напруги у дітей, призведе до своєчасного проведення корекційно-розвиваючої роботи, сприяючи тим самим зниженню тривожності і формуванню адекватної поведінки у дітей молодшого шкільного віку. Тому дана проблема завжди актуальна для психолога початкової школи, який здійснює корекційно-розвиваючу роботу з тривожними дітьми.

1.2. Психологічні особливості навчального стресу у молодших школярів

Проблема шкільної тривожності і стресу до навчання є однією з дуже складних проблем в сучасній педагогіці і психології. Організація роботи з профілактики виникнення функціональних порушень у дітей, що включає в себе як проведення консультацій для вчителів і батьків, так і корекційну роботу з дітьми, можлива тільки на основі знань про специфіку важких ситуацій в житті молодших школярів та особливостей стратегій їх подолання.

Зі вступом до школи змінюється емоційна сфера дитини. З одного боку, у молодших школярів, в значній мірі зберігається характерна властивість бурхливо реагувати на окремі ситуації, що їх зачіпають. З іншого боку, вступ до школи породжує нові, специфічні емоційні переживання, тому що свобода дошкільного віку змінюється залежністю і підпорядкуванням новим правилам життя. Ситуація шкільного життя вводить дитину в суворо нормований світ відносин, вимагаючи від неї організованості та відповідальності. Посилюючи умови життя, нова соціальна ситуація у кожної дитини, що вступила до школи, підвищує психічну напруженість [19].

Об'єктивні стресори існують для всіх. Це явища повсякденного життя, загальні для більшості людей. До об'єктивних стресорів для молодших школярів можна віднести:

- розклад, ритм життя (шкільний розклад);
- вороже оточення;
- домашні завдання, оцінки, змагання;
- дестабілізуючі події навколишнього світу.

Стресори діють одночасно, і їх негативний вплив на дитину збільшується. Найчастіше вони комбінуються по два або по три, і тоді стан дитини стає напруженим настільки, що у неї розвивається регулярний, повторюваний, а потім і хронічний стрес. Чутлива до стресу дитина відчуває на собі його вплив при

виникненні найменших труднощів або змін, спрацьовує принцип останньої краплі [28, с. 41]

Суб'єктивні стресори варіюються в залежності від особливостей особистості дитини, її темпераменту, життєвого досвіду, а також від майже вродженого переконання, що вона здатний або не здатний впоратися з тим чи іншим завданням. До суб'єктивних стресорів для молодших школярів можна віднести:

- переконання батьків: «в школу як на роботу»;
- зауваження з боку інших;
- вплив колективу;
- тиск, дух суперництва, прагнення до досягнень;
- високий рівень вимог до самого себе, потреба в контролі;
- потреба у визнанні.

Усунення суб'єктивних стресорів є можливим і навіть бажаним, а усунення об'єктивних стресорів є неможливим і небажаним [33, с. 94].

Шкільна дезадаптація - це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи, які проявляються у вигляді порушень навчальної діяльності, поведінки, конфліктних відносин з однокласниками і дорослими, підвищеного рівня тривожності, порушень особистісного розвитку [6].

Характерні зовнішні прояви, на які звертають увагу педагоги і батьки - це зниження інтересу до навчання аж до небажання відвідувати школу, погіршення успішності, повільний темп засвоєння навчального матеріалу, неорганізованість, неухважність, повільність або гіперактивність, невпевненість в собі, конфліктність. Одним з основних факторів, що сприяють формуванню шкільної дезадаптації, є порушення функції центральної нервової системи.

Виділяють 3 компоненти прояву шкільної дезадаптації:

1. Когнітивний компонент шкільної дезадаптації – погана успішність дитини в навчанні за програмами, що розроблені відповідно до вікових властивостей дітей, включаючи такі ознаки, як хронічна неуспішність,

недостатність і уривчастість загальноосвітніх відомостей, безсистемність знань і навчальних навичок.

2. Емоційно-оцінний, особистісний компонент шкільної дезадаптації – це постійні порушення емоційно-особистісного ставлення до окремих предметів і навчання в цілому, до вчителів, до життєвої перспективи, пов'язаної з навчанням.

3. Поведінковий компонент шкільної дезадаптації - систематично повторювані порушення поведінки в шкільному навчанні і в шкільному середовищі. Неконтактність і пасивно-відмовні реакції, включаючи повну відмову від відвідування школи; стійку анти дисциплінарну, опозиційно-зухвалу поведінкою, активне протиставлення себе однокласникам, вчителям, демонстративне нехтування правилами шкільного життя, випадки шкільного вандалізму, булінгу [42, с. 225-227].

Навчальний стрес може стати причиною розвитку «шкільної фобії». Поняття «шкільна фобія» використовується для позначення ситуацій відмови від відвідування школи дітьми. Страх перед школою проявляється в таких реакціях, як крики та скарги, а також в негативіській поведінці та відмові підкорятися батькам. Дратівливість і вибухи гніву також є поширеними формами вираження страху у маленьких дітей, які менш обізнані про свої власні емоції, ніж більшість дорослих.

Настрій, як правило, поганий, з такими депресивними симптомами, як апатія і сум. Подібно тривозі, депресивний настрій відрізняє цю фобію від інших причин шкільних прогулів. Також спостерігається значна залежність від одного або обох батьків.

Зазвичай соматичні реакції виникають в результаті тривоги; серед них виділяються головний біль та шлунково-кишкові симптоми, такі як нудота, блювання, діарея і біль в животі. Фізичний і когнітивний дискомфорт також може викликати енурез і проблеми з їжею.

Отже, психологічними особливостями прояву навчального стресу у дітей молодшого шкільного віку є:

1. Діти, які тільки вступають до школи часто мають психічний стан, що виражається нестачею любові, емоційної прихильності, теплих надійних стосунків у сім'ї, емоційною напруженістю. Це пов'язано з різкою зміною референтної групи, з тим, що діти набувають нових соціальних ролей. Також важливим тут є те, що в школі учнів починають оцінювати, що також впливає на розвиток самооцінки та оцінки оточуючих факторів.

2. Провідний страх в молодшому шкільному віці - страх не відповідати соціальним вимогам найближчого оточення, будь то школа, однокласники або сім'я. Школа, в свою чергу, також вносить корективи в проблему страху у дітей. З'являються так звані *шкільні страхи*. Знаходження дитини в колективі однокласників, з якими вона пов'язана не тільки особистими, а й соціальними відносинами, сприяє виникненню шкільних страхів, але може і сприяти подоланню деяких з них. Є страхи, причина яких не пов'язана безпосередньо зі школою, але робить негативний вплив на розвиток дитини і на процес її навчання.

3. Тільки вступаючи до школи, дитина вже може зіткнутися з появою нового страху. Вченими навіть використовується термін «шкільна фобія», який означає нав'язливий страх дітей перед школою, її відвідуванням, перед учителем.

4. *Особливості освітнього закладу*, також впливають на якість і характер шкільних страхів: від рівня вимог - гімназія, звичайна школа - можливо, буде залежати ступінь вираженості тих чи інших страхів, особливості їх розвитку та сутності.

5. В більшості випадків *шкільні страхи чинять негативний вплив на навчально-виховний процес і психологічний розвиток учня*. При цьому необхідно відповісти на питання про доцільність «знищення» страху, як пропонують більшість корекційних програм. *Наскільки необхідний страх для повноцінного розвитку сучасної дитини? Як приклад розглянемо страх оцінки*. З одного боку цей страх негативно позначається на розвитку пізнавальної активності учня, на його відношенні до досліджуваного предмета. З іншого - в сучасній він школі часто є провідним мотивом навчання.

6. Найбільш значущими факторами стресу до навчання впродовж початкової школи залишаються «страх перевірки знань» і «страх не виправдати очікування оточуючих» [47].

Отже, система життєвих відносин дитини будується і багато в чому визначається тим, наскільки успішно вона справляється з новими вимогами. Значним чинником, що викликає негативні емоції у молодших школярів, продовжує залишатися шкільне життя. Багато дітей в початковій школі відчувають підвищену і високу ступінь тривоги по відношенню до перевірки знань. Тривогу часто відчувають не тільки двієчники, а й школярі, які добре і навіть відмінно вчаться, відповідально ставляться до навчання, шкільної дисципліни і беруть участь у суспільному житті. Серед факторів навчального стресу виступають: перевірка знань під час контрольних та інших письмових робіт; відповідь учня перед класом і страх помилитися; отримання поганої оцінки (при чому поганою може бути названа і трійка, і четвірка, в залежності від домагання школяра і його батьків).

1.3. Стресогенні фактори та форми дезадаптації молодших школярів під час навчальної діяльності

Стрес у дітей багато в чому відрізняється від стресу у дорослих, особливо у його проявах. Емоційна напруга є постійною проблемою в дитинстві тому, що життя і досвід дитини контролюється дорослими. Діти часто відчувають, що вони нічого не можуть вдіяти, що вони безсилі щось змінити. Це призводить до апатії і втрати будь-якої мотивації. Іноді це підвищена збудливість, іноді агресивність і нездатність зосередитися на якомусь предметі. Часом стрес викликає чисто фізичне нездужання, наприклад, головний біль, різі в шлунку і підвищену чутливість.

Можна виділити деякі найбільш значущі психологічні та педагогічні причини виникнення навчального стресу у молодших школярів:

1. *Фактори сімейного виховання* («мати-дитина») зазвичай є центральними, «базовою» причиною тривожності та емоційної напруги. Це впливає на виникнення емоційних порушень і неврозів. Поведінка тривожних дітей в сім'ї проявляється значно менш впевнено, ніж у емоційно благополучних однолітків [54, с. 192].

2. *Шкільна успішність*. У тривожних дітей найчастіше спостерігається невдоволеність своєю успішністю, це не залежить від оцінок. Зазвичай свої оцінки вони пов'язують з різними причинами: від «несправедливості» вчителя до «випадковості» гарної оцінки. Ці діти беруть до уваги ставлення батьків до цієї оцінки та одночасно осмислюють її через призму ставлення до себе вчителя.

Ці дві причини яскраво проявляються у молодших школярів. Особливо у дітей яскраво проявляється страх розчарувати батьків або бажання відповідати їх уявленням [4, с. 76].

3. *Взаємовідносини з вчителями*. Однією з основних причин емоційної напруги та тривожності у молодших школярів є несприятливі відносини, конфлікти, грубість і нетактовна поведінка вчителів по відношенню до дітей. Це неминуче веде до дидактогенії або дидактогенного неврозу. При цьому непрофесійна поведінка педагога впливає на загальний рівень тривожності всього класу, істотно підвищуючи його. Особливо це властиво дітям 1-го і 2-го класів. Якщо при цьому в класі вже є тривожні діти, то дана нетактовність педагога виявляється найбільш згубною. В результаті, діти стають безпорадними, не мають захисту і не в змозі чинити опір. При цьому першорядну роль грає обстановка в сім'ї [4, с. 81].

4. *Взаємини з однолітками*. Діти з тривожністю займають різне положення серед однолітків. Варто зазначити, що чітко простежується вплив тривожності на особливості і характер міжособистісного спілкування у однолітків. Мотивом породження підвищеної залежності від однолітків виступає сама тривожність. Крім цього, тривожні школярі значно частіше, ніж їх емоційно благополучні ровесники, оцінюють групу однолітків як ненадійну, домінантну, яка відкидає.

Тому ці діти переживають стан беззахисності, залежності, що впливає з такого спілкування.

5. *Внутрішній конфлікт.* Іноді головним джерелом тривожності виступає внутрішній конфлікт; цей конфлікт пов'язаний зі ставленням до себе, з самооцінкою, Я-концепцією.

Внутрішній конфлікт виникає від рівня самооцінки, яка формується вже до 4-го класу. У зв'язку з цим, ставлення дитини до себе буває дуже різним. Це залежить від відносин в системі взаємодії «дитина-дитина», також стійкий зв'язок тривожності і конфліктності може виникати в системі взаємодії «дитина-дорослий».

6. *Емоційний досвід.* Стійкий зв'язок тривожності і несприятливого емоційного досвіду спостерігається в зв'язку з запам'ятовуванням переважно несприятливих, неуспішних подій. Зазвичай краще запам'ятовуються переважно негативні події, внаслідок чого відбувається накопичення негативного емоційного досвіду, який постійно збільшується за законом «замкнутого психологічного кола» і знаходить своє вираження у відносно стійкому переживанні тривожності та емоційної напруги [20, с. 90-98].

Наведено наступні особливості прояву стресу у молодших школярів.

1. При стресі зазвичай страждає інтелектуальна діяльність. Порушуються майже всі характеристики уваги: стійкість, концентрація, обсяг, розподіл, переключення, відзначається підвищене відволікання. В дещо меншій мірі страждає функція пам'яті. Постійна завантаженість свідомості навчальним матеріалом знижує об'єм оперативної пам'яті, порушується процес відтворення необхідної інформації.

2. Порушується нормальна взаємодія півкуль мозку при сильному емоційному стресі в сторону домінування правої, «емоційної» півкулі, і зменшення впливу лівої, «логічної» половини кори великих півкуль на свідомість людини, що перешкоджає успішному і своєчасному вирішенню різних стресових ситуацій.

У мисленні відзначаються такі відхилення: труднощі прийняття рішення, зниження творчого потенціалу, порушення логіки. Дитина не може зрозуміти очевидних аргументів, робить негативні вчинки всупереч власним ціннісним орієнтаціям. Одне з перших місць займає стрес через контрольні роботи та іншу перевірку знань.

3. Великий вплив на характер реакцій, які демонструє дитина в умовах емоційного стресу, надає структура самооцінки особистості. Учні з низькою самооцінкою в більшій мірі виявляють ознаки тривожності (як на суб'єктивному, так і на об'єктивному рівні), ніж діти з адекватною самооцінкою.

4. Емоційна нестійкість – легко виникає плач, дратівливість, образливість, занепокоєння, невпевненість у діях, непослідовність у вчинках, примхливість, страхи [23, с. 49-50].

5. Вегетативна нестійкість - легко виникає почервоніння або збліднення шкіри, в основному на обличчі, часті коливання артеріального тиску (переважно в бік його зниження), підвищена пітливість, нестійкий пульс, погане самопочуття при коливаннях атмосферного тиску .

6. Порушення сну: труднощі з засинанням, чуткий сон або дуже глибокий сон, погане самопочуття вранці після пробудження.

7. Порушення обміну речовин, нейродерміт, поганий апетит, зниження маси тіла, болісно загострені реакції організму на запахи, ліки, пил і деякі харчові речовини у вигляді кашлю, свербіння. Часті простудні захворювання, особливо тоді, коли чітко є зв'язок з дією нервових, стресових факторів.

8. Психомоторні порушення у вигляді заїкання, нічного і денного нетримання сечі - енурез, нетримання калу - енкопрез, нервових тиків (мимовільні, часто і однотипно повторювані посмикування м'язів обличчя), миготіння, шмигання носом, розкриття рота, сіпання губ, щік, скороченням артикуляційних і дихальних м'язів - звуки типу «кх-кх», покашлювання, попискування, важкі зітхання, переривчаста, що нагадує заїкання мова. Такі порушення часто вже не усвідомлюються і не помічаються дитиною, і дуже часто залежать від пори року, стомлення, нервового напруження.

9. Невротичні реакції - короточасні переживання у відповідь на дії психотравмуючих чинників - підвищена збудливість або загальмованість в перший час відвідування навчального закладу, стан пригніченості при прощанні з батьками, загострені переживання з приводу наявності захворювання або фізичного дефекту.

10 Патологічні звички - постійне смоктання пальця, нав'язливе обгризання нігтів [23, с. 51-55].

Всі перераховані вище ознаки можуть свідчити про наявність у дитини стресового стану лише в тому випадку, якщо вони не спостерігалися раніше. Необхідно також відзначити той факт, що не всі ці ознаки можуть бути виражені явно. Але турбуватися дорослим потрібно починати вже тоді, коли були помічені деякі з них.

Основні засоби профілактики та корекції психоемоційного напруження у дітей:

1. Дорослим потрібно навчитися розпізнавати наявність у дитини ознак емоційного неблагополуччя, постаратися почути, як дитина сигналізує про своє перенапруження, не ігнорувати несприятливі симптоми, чекаючи, що все пройде само собою.

2. Кожна дитина має певний ліміт фізичних і психічних можливостей. Обов'язково потрібно вивчити особливості конкретної дитини і берегти її від непосильних навантажень, вміло розподіляючи і грамотно поєднуючи їх з періодами відпочинку для відновлення сил.

3. Від стресових ситуацій дитину захистити неможливо. Потрібно розвивати у неї навички стресостійкості і надавати їй необхідну підтримку [34].

Як правило, для того, щоб вийти зі стану стресу, дитина намагається витратити надлишок гормонів, які зумовили роздратування. Одні діти для цього будуть бити іграшки або посуд, інші - кого-небудь з навколишніх, треті - бігати, метушитися, кричати або слухати гучну музику. Іноді діти починають щось жувати, часто вже не відчуваючи при цьому смаку їжі.

Ризик виникнення стресового стану особливо високий у дитинстві при порушенні умов нормального фізичного розвитку. Наукою давно доведено взаємообумовленість фізичного і психічного стану людини. Відчуття здоров'я, своїх фізичних можливостей і тілесного добробуту сприяє сталому почуттю внутрішнього комфорту [41, с. 243].

В яких випадках дитині може знадобитися професійна допомога?

- якщо дитина протягом тривалого періоду часу не здатна повністю управляти своєю поведінкою (вона агресивна, не здатна контролювати свої вчинки і висловлювання, запальна, надмірно уразлива, плаксива і т.д.);

- якщо у учня спостерігається повна відсутність прояви почуттів (дитина стала млявою, байдужою до всього, втратила інтерес до занять, які її раніше захоплювали і т.д.);

- якщо дитина проявляє стійку втрату апетиту або у неї з'явилося безсоння протягом тривалого періоду часу;

- якщо у дитини з'явилися сильні страхи;

- якщо у дитини занадто затягнувся процес переживання гострого горя, вона не може повернутися до звичного плину життя [43, с. 312-315].

У деяких дітей наслідки перенесеного стресу можуть зберігатися протягом багатьох років, але якщо дитина отримує необхідну увагу батьків, близьких людей або дорослих, то наслідки перенесеного стресу можуть пройти через кілька місяців. У ряді важких випадків дитині може знадобитися спеціалізоване лікування, в тому числі і призначення лікарських засобів.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень з проблеми прояву навчального стресу у молодших школярів було висвітлено сутність, фактори та форми стресової дезадаптації молодших школярів під час навчання.

Відповідно до цього:

1. Виявлено, що навчальний стрес у дітей – це стан емоційної напруги організму у відповідь на несприятливий подразник, частіше за все – ситуацію, що сталася в школі. Стрес проходить три етапи свого розвитку: стадію тривоги, стадію опору та стадію виснаження.

2. Визначено, що основними причинами виникнення стресу у дітей молодшого шкільного віку є: фактори сімейного виховання, шкільна успішність, відносини з вчителями, емоційний досвід, внутрішній конфлікт та взаємини з однолітками. Серед причин тривоги виділяють: перевірку знань під час контрольних та інших письмових робіт; відповідь учня перед класом і страх помилитися; отримання поганої оцінки (при чому поганою може бути названа і трійка, і четвірка, в залежності від домагання школяра і його батьків).

3. З'ясовано, що стрес у дітей багато в чому відрізняється від стресу у дорослих, особливо у його проявах. Проявляється навчальний стрес у молодших школярів у вигляді емоційної нестабільності, психосоматичних захворювань, порушень сну та апетиту, психомоторних порушень та невротичних реакцій. Страждають майже всі характеристики уваги: стійкість, концентрація, обсяг, розподіл, переключення, відзначається підвищене відволікання. Всі перераховані вище ознаки можуть свідчити про наявність у дитини стресового стану лише в тому випадку, якщо вони не спостерігалися раніше.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

2.1. Організація, методи та методики дослідження

У цьому розділі розкриваються основні етапи проведення дослідження переживання навчального стресу у дітей молодшого шкільного віку. Далі, на основі отриманих результатів буде розроблена психокорекційна програма на зниження переживання стресу до навчання у молодших школярів.

З метою дослідження переживання навчального стресу у дітей молодшого шкільного віку нами було визначено основні завдання даного розділу:

- 1) визначення досліджуваної вибірки та вибір методів збирання первинної інформації;
- 2) проведення емпіричного дослідження, обробка та інтерпретація отриманих результатів;
- 3) розробка психокорекційної програми на зниження переживання стресу до навчання у молодших школярів;
- 4) визначення ефективності впливу психокорекційної програми на зниження переживання стресу у дітей молодшого шкільного віку;
- 5) розробка практичних рекомендацій для шкільних психологів при роботі з дітьми, що мають прояви стресу під час навчальної діяльності

Експериментальна база дослідження – «Деснянський навчально-виховний комплекс» гімназія-загальноосвітня школа Деснянської селищної ради Чернігівської області. Учасниками дослідження стали 40 осіб, які є учнями 4 класів, серед них хлопчиків 17, дівчаток 23 особи. Деснянського навчально-виховного комплексу.

Варто зазначити, що обраний нами психодіагностичний інструментарій можна застосовувати в роботі з дітьми віком від 10 років. Саме тому наше дослідження проводилося з учнями 4-х класів.

З метою виявлення рівня переживання навчального стресу у дітей молодшого шкільного віку нами було використано використано **ряд психодіагностичних методик:**

1) для дослідження рівня шкільного стресу та тривожності нами була обрана однойменна методика Тейлора;

2) для виміру рівня шкільної тривожності, фрустрації та переживання стресу у дітей молодшого шкільного віку було застосовано «Тест шкільної тривожності» Філіпса;

3) для визначення рівня особистісної адаптованості школярів, нами був обраний однойменний тест А. В. Фурман;

4) для визначення рівня емоційної напруженості, тривожності та стресу у дітей була використана проєктивна методика «Малюнок людини» К. Маховер.

Методика «Шкала стресу та тривожності» Тейлора дозволяє виміряти рівень стресу, що викликаний трьома чинниками: навчання у школі, проблеми із самооцінкою дитини та труднощі в міжособистісних стосунках. Складається вона з 30 ситуацій, відповіді на які респонденти дають у відповідності до міри занепокоєння, що виникає при уявному програванні тієї чи іншої проблеми. Учням потрібно якомога ясніше уявити собі кожну ситуацію і визначити, обвівши кружечком одну з цифр, якою мірою вона може викликати тривогу, занепокоєння, побоювання чи страх у їх житті.

Тест шкільної тривожності Філіпса дозволяє вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою у дітей молодшої шкільної ланки. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

Інтерпретувати отримані результати потрібно відповідно до 8 шкал:

- 1) загальна тривожність у школі;
- 2) переживання соціального стресу;

- 3) фрустрація потреби в досягненні успіху;
- 4) страх самовираження;
- 5) страх ситуації перевірки знань;
- 6) страх невідповідності очікуванням оточення;
- 7) низька фізіологічна опірність стресові;
- 8) проблеми і страхи у стосунках з учителями.

Тест «Визначення особистісної адаптованості школярів» А. Фурман дозволяє дослідити ставлення учнів до однокласників, вчителів, класного керівника, навчальних предметів, до школи загалом, а також до родини, друзів та до себе особисто. Інтерпретація результатів здійснюється за трьома шкалами:

- 1) адаптованість;
- 2) неадаптованість;
- 3) дезадаптованість.

Використання додаткового психодіагностичного інструментарію - експресивних проєктивних малюнкових тестів, на нашу думку, сприяло визначенню групи ризику в плані розвитку віддалених наслідків шкільного стресу у учнів молодшої шкільної ланки. У проведеному нами дослідженні була використана проєктивна методика «Малюнок людини».

Виділяють такі характеристики, які можна перевірити за даним тестом:

- уявлення про себе;
- чи перебуває дитина в стресовому стані;
- тривожність;
- агресивність;
- міжособистісні відносини;
- образ тіла;
- статево-рольова ідентичність;
- патологія розвитку;
- інтелект.

Процедура тесту полягає в тому, що дитині дають простий олівець середньої м'якості, гумку та стандартний чистий аркуш паперу формату А4.

Психолог повинен чітко проговорити інструкцію: «Намалюй, будь ласка, людину, якомога краще». На питання, які, як правило, носять уточнюючий характер («а яку людину?»), слід відповідати ухильно, наприклад: «будь-яку», «малюй кого хочеш».

Протягом всього процесу малювання варто **спостерігати за дитиною** (як вона поставилась до завдання, чи висловлювала опір або різку відмову, чи задавала додаткові питання і як багато, чи висловлювала гостру потребу в подальших вказівках – заявляв про це прямо чи це виражалося в її поведінці, чи дитина сміливо приступила до виконання). Це надасть безцінну інформацію про особливості досліджуваного.

Наступний етап – **бесіда**, у процесі бесіди психолог може прояснити всі неясні моменти, а через почуття і переживання, які дитина висловлює під час бесіди можна отримати унікальну інформацію щодо її емоційного стану.

Інший варіант бесіди з дитиною – попросити її скласти історію про цю людину.

Для продуктивної роботи з досліджуваними важливим став етап встановлення з ними індивідуального контакту, адже кожна дитина з обережністю ставиться до незнайомих людей, особливо якщо ті пропонують їм невідомі раніше завдання. Дуже важливим етапом був пошук спільної мови з дітьми та налагодження довірливих відносин. Це дозволило без проблем провести дослідження з дітьми, які мають прояви тривожності у навчанні.

Психодіагностика проводилася поетапно, в окремому приміщенні, куди респонденти приходили на заздалегідь обговорений час. Після того, як учні зайшли до кабінету, їм було запропоновано сідати за столи на власний розсуд. Тобто, ніяких вказівок щодо вказування місця зі сторони експериментатора не було, що забезпечувало вільний вибір самих респондентів.

Щойно респонденти сіли на місця, експериментатор привітався з ними та пояснив причини їх зустрічі. Респондентам було роз'яснено, що експеримент проводиться з метою дослідження переживання учнями навчального стресу, що

допоможе експериментатору розробити в подальшому психокорекційну програму для зниження стресу у учнів молодшої шкільної ланки.

Після даної бесіди, респондентам було висвітлено основні поняття дослідження, тобто що таке «стрес», «шкільна тривожність», «емоції та почуття», «адаптованість особистості», «шкільний стрес» та інші актуальні для нашого дослідження терміни. Також учасникам експерименту були роздані бланки відповідних психодіагностичних методик.

Після того, як учасники експерименту закінчили роботу над останньою методикою, їм була висловлена подяка за участь у нашому дослідженні, було гарантовано збереження конфіденційності їх відповідей, що надало певну впевненість досліджуваним. Було зібрано бланки з відповідями для подальшої обробки та інтерпретації результатів, на основі яких в подальшому було розроблено психокорекційну програму на зниження рівня шкільного стресу у учнів молодших класів.

Обраний нами психодіагностичний інструментарій дозволив провести експериментальне дослідження у визначений час та отримати відповідні результати. Обрані методики відповідають досліджуваним якостям та існуючим вимогам.

Для проведення математико-статистичної частини експериментального дослідження нами були обрані коефіцієнт кореляції Пірсона з метою визначення зв'язку між шкалами психодіагностичних методик та t-критерій Стьюдента, який допоможе порівняти результати діагностики рівня шкільного стресу до проведення психокорекційної програми та після її впровадження з учнями молодших класів. Також був застосований метод ранжування отриманих показників з метою вибору учасників корекційної програми.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Провівши логічну та математико-статистичну інтерпретацію діагностики рівня стресу під час навчання у молодших школярів 4х класів Деснянського навчально-виховного комплексу, ми дійшли наступних висновків.

Інтерпретація коефіцієнта кореляції проводиться виходячи з рівня сили зв'язку:

$r > 0,01 \leq 0,29$ - слабкий позитивний зв'язок,

$r > 0,30 \leq 0,69$ - помірний позитивний зв'язок,

$r > 0,70 \leq 1,00$ - сильний позитивний зв'язок,

$r > -0,01 \leq -0,29$ - слабкий негативний зв'язок,

$r > -0,30 \leq -0,69$ - помірний негативний зв'язок,

$r > -0,70 \leq -1,00$ - сильний негативний зв'язок.

Діапазон значимості отриманих даних нашого дослідження ділиться на два рівні: $p \leq 0,05$ – значимі кореляції та $p \leq 0,01$ - менш значимі кореляції.

Аналіз показників рівня стресу у молодших школярів за методикою «Шкала стресу та тривожності» Тейлора та визначення рівня шкільної тривожності за методикою Філіпса, дає можливість констатувати наступне: отримані показники мають високий діапазон значимості кореляції ($p \leq 0,05$), це означає, що кожна зі шкал обох методик має велике значення для розуміння причинно-наслідкового зв'язку між показниками шкільного стресу, самоцінного стресу, міжособистісного стресу та рівня загальної тривожності, переживання соціального стресу, фрустрації потреби в досягненні успіху, страху самовираження та перевірки знань, страху не відповідати очікуванням оточуючих та низькому фізіологічному опору стресу.

Всі вищевказані показники в значній мірі корелюють між собою. Між перемінними обох методик був виявлений сильний позитивний зв'язок, що дорівнює $r > 0,70 \leq 1,00$. Це є свідченням того, що чим вищий рівень показників стресу за методикою Тейлора, тим сильніші будуть прояви тривожності та вплив

на дитину інших стресових факторів, вказаних в методиці Філіпса. Наприклад, чим вищий показник шкільного стресу, тим сильніше буде страх перевірки знань.

Стосовно кореляції показників діагностики стресу та тривожності у дітей молодшого шкільного віку за першими двом методиками та методикою на визначення особистісної адаптованості школярів А. В. Фурман, можемо зробити наступні висновки.

В процесі кореляції між шкалами перемінних обох методик був виявлений сильний негативний зв'язок, що дорівнює $r > -0,70 \leq -1,00$. Це є свідченням того, що високі показники за шкалами методики Тейлора та методики Філіпса мають надзвичайно негативний вплив на розвиток особистісної адаптованості дітей молодшого шкільного віку. Наприклад, найбільший негативний вплив на розвиток особистісної адаптованості мають фактори страху самовираження (-0,924), страху перевірки знань (-0,851), страх не відповідати очікуванням оточуючих (-0,899).

Числові показники отриманих даних кореляції наведені.

За результатами методики «Шкала тривожності та стресу» Тейлора, що направлена на дослідження таких стресових факторів, як навчання у школі, самооцінка та міжособистісні відносини, було констатовано наступні результати. 15% респондентів мають високий показник шкільного стресу, 35% учнів отримали результати, що відповідають середньому рівню та 50% - низькому рівню стресу, пов'язаного зі школою. Високі та середні показники свідчать, що такі учні відчувають тривожність та страх по відношенню до навчання у школі, вони переживають за успішність та досягнення, мають проблеми у спілкуванні з вчителем.

Високий показник само оцінного стресу от мало 43% учнів молодших класів, 38% - середній показник та 19% мають низький рівень досліджуваної якості. Високий показник стресу, пов'язаного з самооцінкою вказує на те, що такі діти не впевнені у власних силах, їм важко справлятися з труднощами. Діти з низькою самооцінкою гостро сприймають критику, можуть бути емоційними, також вони відчувають підвищену потребу у прийнятті та підтримці.

Щодо шкали міжособистісного стресу, то високі показники отримало 30% дітей молодшого шкільного віку, серед яких проводилось дослідження. 45% мають середній рівень стресу, пов'язаного з відносинами з оточуючими та 25% - низький рівень досліджуваної якості. Варто зазначити, що високі та середні показники вказують на проблеми у спілкуванні з однолітками, такі діти можуть відчувати сильний стрес саме через те, що не можуть знайти спільну мову з однокласниками, батьками, вчителями, або іншими людьми.

Кількісні показники отриманих даних подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнем стресу (методика Тейлора)

Досліджувана якість	Рівні розвитку		
	Низький	Середній	Високий
Шкільний стрес	50%	35%	15%
Самооцінний стрес	19%	38%	43%
Міжособистісний стрес	25%	45%	30%

За результатами Тесту шкільної тривожності Філіпса, що направлений на дослідження загального рівня тривожності, пов'язаного зі школою, соціального стресу, фрустрації потреби у досягненні успіху та страхів, пов'язаних зі школою, ми отримали наступні результати.

В загальному, рівень тривожності в учнів молодших класів є досить високим (43%). Емоційний стан таких дітей пов'язаний з різними формами залучення їх до життя школи. Вони боязкі, багато хвилюються, невпевнені в собі. У дітей з підвищеною тривожністю, як правило, є підвищена потреба у прийнятті та емоційному контакті з домінуючими дорослими (батьками). 45% респондентів мають середній рівень загальної шкільної тривожності. Це також вказує на проблеми в емоційно-вольовій сфері дітей. Звичайно, страх перед школою не та

соціальним життям не такий високий, але потреба у підтримці є актуальною завжди. У 12% молодших школярів рівень досліджуваної ознаки є низьким.

Щодо шкали переживання соціального стресу, то 30% респондентів мають високі показники досліджуваної якості. Загалом, емоційний стан таких дітей формується на фоні соціальних контактів, передусім – з однолітками. Діти з високим рівнем переживань соціального стресу важко встановлюють взаємини з іншими, можуть піддаватись булінгу, бути відстороненими від інших. Також 30% дітей мають середні показники соціального стресу, і 40% - низькі.

Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, що не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо. 23% дітей, які брали участь у дослідженні мають високі показники в даній шкалі. Ці діти мають низьку самооцінку, є невпевненими у власних силах, їм важко долати труднощі та життєві перешкоди. 43% молодших школярів отримали результати, що дорівнюють середнім показникам та 34% - низьким.

23% молодших школярів мають високий рівень страху самовираження. Вони відчують негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей. 33% мають середній рівень досліджуваної ознаки та 44% - низький.

23% дітей відчують страх ситуації перевірки знань. У таких дітей негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень, можливостей. 58% респондентів мають середній рівень страху перевірки знань та 19% - низький рівень.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значущість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок. 23% респондентів мають високий показник досліджуваної якості, 8% - середній та 85% дітей мають низький рівень страху не відповідати очікуванням оточуючих.

Низький фізіологічний опір стресу – це важливий показник, що показує особливості психофізіологічної організації, які знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру. Це підвищує імовірність неадекватного,

деструктивного реагування на тривожний чинник середовища. У 28% учнів молодших класів даний показник є високим. У 13% фізіологічний опір стресу знаходиться на середньому рівні та 59% дітей мають низький показник досліджуваної якості.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність дитини. У досліджуваної вибірки 33% дітей мають високі показники даної ознаки. 5% - середні показники та 62% дітей відчувають страх, пов'язаний із взаєминами з вчителями.

Отже, дослідивши рівень прояву шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку за однойменною методикою Філіпса, можемо зробити висновок, що серед досліджуваної вибірки є діти, які відчувають стрес, страхи та тривожність, пов'язані з навчанням у школі. У когось існують проблеми у міжособистісних стосунках з однолітками, інші діти мають труднощі з вчителями. Деякі учні бояться перевірки знань, а деякі – потребують соціального схвалення та прийняття, в першу чергу близьких людей. Кожен з факторів є важливим чинником, який впливає на формування особистісних якостей дитини.

Кількісні показники отриманих даних подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Розподіл респондентів за рівнем прояву шкільної тривожності
(методика «Шкільна тривожність» Філіпса)**

Досліджувана якість	Рівні розвитку		
	Низький	Середній	Високий
Загальна тривожність у школі	12%	45%	43%
Переживання соціального стресу	40%	30%	30%
Фрустрація потреби у досягненні успіху	34%	43%	23%
Страх самовираження	44%	33%	23%
Страх ситуації	19%	58%	23%

перевірки знань			
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	85%	8%	23%
Низький фізіологічний опір стресу	59%	13%	28%
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	62%	5%	33%

Провівши діагностику особистісної адаптованості школярів за методикою А. Фурман, можемо зробити наступні висновки. 20% отримали показники дезадаптованості. Це означає, що такі діти не впевнені у власних силах, їм важко взаємодіяти з оточуючим середовищем. Рівень самооцінки у них надзвичайно низький, потреба у підтримці – висока. Страхи, тривожність, стрес – на високому рівні. Подібні ознаки є свідченням невротичності особистості, варто зазначити, що таким дітям потрібна допомога психолога.

33% учнів молодшої ланки неадаптовані до умов шкільного життя. Це може бути пов'язано з карантинном та дистанційним навчанням, адже дітям доволі важко пристосуватись до інновацій. 47% респондентів мають високі показники особистісної адаптованості.

Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівень розвитку особистісної адаптованості (за методикою А. Фурман)

Рівні розвитку		
Дезадаптованість	Неадаптованість	Адаптованість
20%	33%	47%

За результатами проективної методики «Малюнок людини» К. Махвер, що дозволяє виявити реакцію дитини на стрес, її здатність долати життєві труднощі, рівень самооцінки, було констатовано наступні результати. 37% осіб – мають

низький рівень емоційної напруги, 20 % - середній і 43% досліджуваних високий рівень прояву даної якості. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Розподіл респондентів за рівнем розвитку стресу за методикою
«Малюнок людини» К. Махвер**

Рівні розвитку		
Низький	Середній	Високий
17%	63%	7%

Відповідно до показників даної таблиці, можна сказати, що респонденти з високим рівнем прояву стресу зобразили на малюнку, окрім потребу людини, важкі грозові хмари, блискавки на фоні темного неба. Це може свідчити про те, що на момент проведення дослідження у дитини в житті спостерігається тривожність, пригніченість. Можуть бути прояви безпорадності перед зовнішніми обставинами. В нашому випадку – це навчальна діяльність, велика кількість нового матеріалу для вивчення. Портрет людини діти з високим рівнем стресу у таких дітей також був виконаний в темних тонах, діти детально промальовували кожну частину тіла, з сильним натиском на олівець.

Діти з середнім рівнем прояву стресу на своїх малюнках зобразили калюжі, на деяких малюнках зображення людини знаходилось безпосередньо в бруді. Це говорить про те, що автори малюнків є чутливими людьми, які не володіють «товстою шкірою», довго переживають власні невдачі і удари долі. Портрет людини на даних малюнках не надто похмурий, одяг діти зображали досить кольоровим, але переважали саме темні тони. Порівнюючи малюнки з попередньою групою дітей, результати свідчать про дещо слабший рівень стресу. Зображені фігури на деяких малюнках цих дітей знаходяться у русі (листя дерев, якщо вони його зображали, або дощ, деякі діти зобразили пориви вітру). Це є свідченням того, що діти готові до змін. Можливо. Вони вже роблять певні кроки для власної адаптації в навчальному середовищі. Навчальний рік обіцяв бути

досить складним через дистанційне навчання, система якого відпрацьована в нашій країні не досить професійно. Можемо припустити, що саме з цих причин і батьки дітей перебувають в тривожному стані, хвилюються через невідомість і складність такої форми навчання їх дітей. Як відомо, психологічний стан батьків передається і їх дітям.

Решта дітей, *що мали низькі показники прояву навчального стресу* зобразили досить оптимістичні малюнки. Вони обрали багато кольорів для своїх людей, загалом їх результати оптимістичні та свідчать про відсутність стресу та тривожного стану по відношенню до навчальної діяльності. Людські фігури на малюнках цих дітей промальовані обережно, одяг яскравого кольору – це свідчить про те, що діти вміють справлятися з труднощами, відчувають себе в комфорті та безпеці навіть в ситуаціях дискомфорту. Вік зображених фігур дещо не відповідає віку художників. Діти зобразили дорослих людей – це говорить про те, що вони відчувають особисту відповідальність перед подолання будь-яких життєвих труднощів, діти прагнуть проявляти мудрість і раціональність при вирішенні складних життєвих обставин.

Отримані результати констатувального експерименту дають підставу робити висновки, що серед учнів молодших класів є такі, що мають труднощі в адаптації до шкільного середовища та навчання, високий показник стресу та тривожності. Є і такі, що проблем не мають. Це зумовлює виникнення необхідності проведення корекційно-розвивальних заходів щодо зниження рівня навчального стресу у дітей молодшого шкільного віку. Орієнтуючись на отримані результати, нами була розроблена психокорекційна програма на зниження переживання стресу до навчання у дітей молодшого шкільного віку в Деснянському НВК. Група для корекційних заходів складатиметься із 9 школярів, з високим показником стресу, обраних за допомогою ранжування.

2.3. Впровадження психокорекційної програми на зниження переживання навчального стресу молодшими школярами в Деснянському НВК, оцінка ефективності програми

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма на зниження переживання стресу до навчання у дітей молодшого шкільного віку. Для її впровадження була сформована експериментальна група з 9 осіб, вибраних за допомогою ранжування (Додаток А). У кожного з обраних респондентів був високий показник стресу, пов'язаного зі шкільною діяльністю, особистісним само сприйняттям та з міжособистісною взаємодією. Також учасники корекційної групи схильні до проявів тривоги під час навчальної діяльності, відчують напругу під час спілкування з однолітками та вчителями.

Метою впровадження корекційної програми є: зниження рівня стресу до навчання та тривожності, подолання негативних проявів у спілкуванні, знаття емоційної напруги та загальне покращення психоемоційного стану у дітей молодшого шкільного віку.

Програма розрахована на 10 занять по 35-40 хвилин (2 зустрічі в тиждень з групою дітей із 9 осіб) , що відповідає віковим особливостям молодших школярів та вимогам до організації корекційної роботи з ними.

Кожне заняття варто починати з привітання і завершувати підбиттям підсумків.

Обладнання для проведення занять: олівці, маркери, ручки, папір формату А4, м'ячики, лялькові іграшки, повітряні кульки, м'які іграшки, картон, кольоровий папір.

Очікувані результати:

1. Зниження рівня прояву стресу до навчання;
2. Зниження емоційної напруги до навчання;
3. Розвиток навичок усвідомлення власних почуттів;
4. Розвиток адекватної самооцінки;

5. Покращення вміння знаходити варіанти вирішення конфліктів;
6. Зниження страху перед навчанням;
7. Розвиток комунікативних навичок;
8. Розвиток уяви та саморегуляції.

Обов'язкові умови проведення психокорекційної програми:

- кімната, де будуть проводитися групові заняття має бути просторою, затишною, зручною для роботи, відповідати санітарно- гігієнічним нормам та створювати в дітей відчуття захищеності;

- група учнів має становити 10 осіб та мати постійний склад;

- заняття повинні бути регулярними -1 раз на тиждень, проводитися в одному й тому самому приміщенні, ізольованому від зовнішнього шуму, в один і той же час;

- тривалість занять не має перевищувати 40 хвилин.

Початок, провадження і завершення групи. Перед першим заняттям рекомендовано ще раз нагадати учасникам про час і місце заняття. Можливо, такі нагадування доведеться робити повторно, бо в дітей, які переживають *сильний стрес*, знижується здатність запам'ятовувати важливі речі і здатність до концентрації уваги. Тому шкільному психологу слід ставитися толерантно і до можливих пропусків занять, які, як правило, виступають додатковим показником сили переживання стресу дитиною.

Можливо, у проміжках між заняттями діти будуть звертатися до ведучого із додатковими запитаннями або шукати індивідуальних консультацій. Необхідно іти на зустріч таким побажанням, бо за ними можуть стояти важкі переживання і страх дитини говорити про себе у групі.

Після завершення таких консультацій варто радити дітям повернутися до групової форми роботи і наголосити на важливості саме групового спілкування для подолання наслідків стресу. Батьки або педагоги так само можуть звертатися до ведучого із запитаннями щодо успіхів того чи іншого учня.

Сама психокорекційна програма наведена в **Додатку Б**.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

№ заняття	Структура заняття	Ресурсне забезпечення	Тривалість заняття
1.	«Знайомство» Гра «Що я найбільше люблю?» «Ім'я перетворилось...» «Малюнок імені» Прийняття правил групи	Вільний простір в аудиторії, бажано працювати на килимі, Діти сидять в колі. М'яч, м'яка іграшка, фломастери, кольорові олівці, плакат	20 хв 5 хв 5 хв 10 хв 5 хв
2.	«Переінтерпретація» бесіда (конкретні приклади) «Дихання» малюнок свого страху та інших емоцій	Фломастери, кольорові олівці Вільний простір у кімнаті	10хв 10 хв 15 хв 15 хв
3.	«Повітряна кулька» «Штанга» «Сосулька» «Вгадай настрої» «Від чого я радію»	Фломастери, кольорові олівці, картки із зображенням облич людей (різних емоцій)	10 хв 5 хв 5 хв 10 хв 10 хв
4.	«Нормальні реакції на ненормальні події».Гра «Мішечок боюсиків» «Корабель та вітер» «Шалтай-болтай» «Винт» «Закінчи фразу»	Фломастери, кольорові олівці Вільний простір у кімнаті, аркуші паперу, ручки	10 хв 10 хв 10 хв 5 хв 10 хв
5.	Гра «Розлютись» «Дихання» Рольова гра (ляльки) «Насос та м'яч» Малюнок на вільну	Фломастери, кольорові олівці, картонні коробки,пластикові блоки або баночки з-під коли	10 хв 5 хв 10 хв 10 хв 10 хв
6.	«Приємні спогади» «Незакінчені речення» «Компліменти» Дискусія «Най-найкраще» Гра «Тісто»	Аркуші паперу Фломастери, кольорові олівці	5 хв 15 хв 10 хв 10 хв 5 хв

	Домашнє завдання		
7.	«Переформулювання задачі» «Я дарую тобі...» «Мій всесвіт» «Повітряна кулька»	Фломастери, кольорові олівці	10 хв 5 хв 10 хв 20 хв
8.	«Доведення до абсурду» «Репетиція» «Водопад» Ліпка на вільну тему	Пластилін Фломастери, кольорові олівці	5 хв 10 хв 10 хв 20 хв
9.	«Сліпий танець» «Вигадане тренування» «Репетиція» «Дихання»	Фломастери, кольорові олівці	10 хв 10 хв 5 хв 20 хв
10.	Гра «Відбиток» «Бесіда» «Релаксація» (малюнок чарівної країни) Підведення підсумків	Фломастери, кольорові олівці	5 хв 20 хв 20 хв

Дана програма була проведена з дітьми, що мають виражені прояви стресу та тривожності у навчанні. Протягом 7 тижнів психолог працював з учнями молодших класів. Результати психокорекційної роботи були отримані завдяки повторному проведенню діагностики дітей.

Контрольний зріз рівня стресу до навчання у молодших школярів дає підстави констатувати, що проведення корекційної програми знизило **якісні** характеристики даного явища в учасників корекційної групи. Це підтверджується кількісними показниками, які були отримані нами після проведення контрольного зрізу.

З метою дослідження ефективності впливу психокорекційної програми на зниження переживання стресу до навчання у дітей молодшого шкільного віку в Деснянському НВК, нами було проведено контрольний зріз прояву досліджуваних якостей за методичним інструментарієм констатувального етапу дослідження.

Кількісні показники отриманих даних подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за рівнем розвитку шкільного стресу до і після використання психокорекційної програми (за методикою Тейлора)

Досліджувана якість	Низький		Середній		Високий	
	До	Після	До	Після	До	Після
Шкільний стрес	50%	78%	35%	22%	15%	0%
Самооцінний стрес	19%	89%	38%	11%	43%	0%
Міжособистісний стрес	25%	89%	45%	11%	30%	0%

Так, за методикою «Шкала тривожності та стресу» Тейлора були отримані наступні показники: високого рівня шкільного стресу, само оцінного стресу та міжособистісного стресу не було виявлено ні в одного з респондентів. Це є свідченням дієвості проведеної психокорекційної програми на зниження рівня стресу у молодших школярів.

Середні показники рівня шкільного стресу у 22% молодших школярів, низькі показники досліджуваної якості у 78% дітей.

Отримані показники вказують на те, що рівень стресу, як шкільного, так і такого, що пов'язаний з уявленням про себе та спілкуванням з однолітками, значно знизився у досліджуваної вибірки школярів. Вправи, націлені на релаксацію та розуміння власних емоцій дієво впливають на психоемоційний стан молодших школярів.

Графічне зображення отриманих показників наведено на малюнку 2.1.

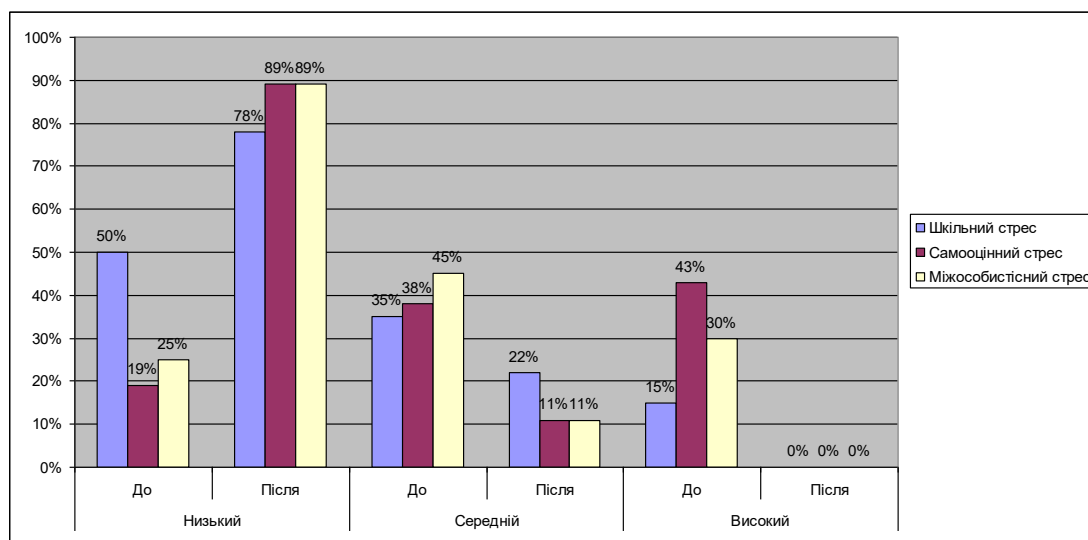


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем розвитку шкільного стресу до і після використання психокорекційної програми (за методикою Тейлора)

Для підтвердження дієвості психокорекційної програми нами був розрахований t-критерій Стьюдента.

Так як метою використання критерію t є встановлення значимості відмінностей між стандартним і емпіричним значеннями, при інтерпретації результатів необхідно, в першу чергу, звернутися до показника р-рівня:

- якщо $p\text{-рівень} \leq 0,05$, то відмінності між емпіричним і стандартним значеннями є статистично значущими;

- якщо $p\text{-рівень} > 0,05$, то відмінності між емпіричним і стандартним значеннями є статистично не значущими. Даний показник показаний в графі 2-стороння значущість.

Після встановлення рівня значущості відмінностей необхідно визначити напрямок відмінностей - емпіричне значення більше або менше стандартного:

- якщо перед значенням t-критерію знак «-», то емпіричне значення нижче рівня стандартного значення;

- якщо перед значенням t-критерію знак «+», то емпіричне значення вище рівня стандартного значення.

Отже, інтерпретувати результати методики Тейлора до проведення корекційної програми та після її проведення можна наступним чином:

- р-рівень за шкалою шкільного стресу 0,04 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 3,825. Це означає, що рівень стресу, пов'язаного з навчанням у школі статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

- р-рівень за шкалою самоцінного стресу 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 9,859. Це означає, що рівень стресу, пов'язаного з самооцінкою статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

- р-рівень за шкалою міжособистісного стресу 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 18,7276. Це означає, що рівень стресу, пов'язаного з міжособистісним спілкуванням статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

За результатами Тесту шкільної тривожності Філіпса, були отримані наступні показники: загальна тривожність у школі – високий рівень у 0%, середній рівень у 33% респондентів та низький рівень – у 67%. Високий відсоток переживання соціального стресу у 0 респондентів, середній – у 22%, низький у 78% дітей. Фрустрація потреби у досягненні успіху: високий показник у 0% дітей, середній у 11% та низький у 89%.

Страх самовираження відчують 0% дітей, середній показник даної ознаки у 44% та низький показник у 56% дітей.

Страх ситуації перевірки знань високого рівня у 0% дітей, середнього рівня у 33%, низького – у 67%.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих у сильній мірі не відчують ні один з респондентів, середній показник у 33% та низький – у 67% дітей.

Низький фізіологічний опір стресу у 11 % дітей (це шкала високого показника, інтерпретувати дані потрібно навпаки). Середній рівень досліджуваної ознаки у 89% та високий рівень – у 0% дітей.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями у сильній мірі відчуває 11% дітей, 33% мають середні показники страху та 56% - низькі.

Кількісні показники отриманих даних подано в таблиці 2.6.

Розподіл респондентів за рівнем розвитку тривожності до і після використання психокорекційної програми (за методикою Філіпса)

Досліджувана якість	Рівні розвитку					
	Низький		Середній		Високий	
	До	Після	До	Після	До	Після
Загальна тривожність у школі	12%	67%	45%	33%	43%	0%
Переживання соціального стресу	40%	78%	30%	22%	30%	0%
Фрустрація потреби у досягненні успіху	34%	89%	43%	11%	23%	0%
Страх самовираження	44%	56%	33%	44%	23%	0%
Страх ситуації перевірки знань	19%	67%	58%	33%	23%	0%
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	85%	89%	8%	11%	23%	0%
Низький фізіологічний опір стресу	59%	0%	13%	89%	28%	11%
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	62%	56%	5%	33%	33%	11%

Отримані показники свідчать, що рівень тривожності, пов'язаної з навчанням у школі у дітей молодшого шкільного віку, які брали участь у контрольному зрізі показників, значно знизився. Високих відсотків по кожній зі шкал майже немає, всього 11% дітей все ще відчувають страх у стосунках з вчителями та мають низький фізіологічний опір стресу.

Це означає, що проведена з дітьми корекційна програма показала хороші результати для покращення психоемоційного стану учнів молодших класів.

Графічне зображення отриманих показників наведено на малюнку 2.2.

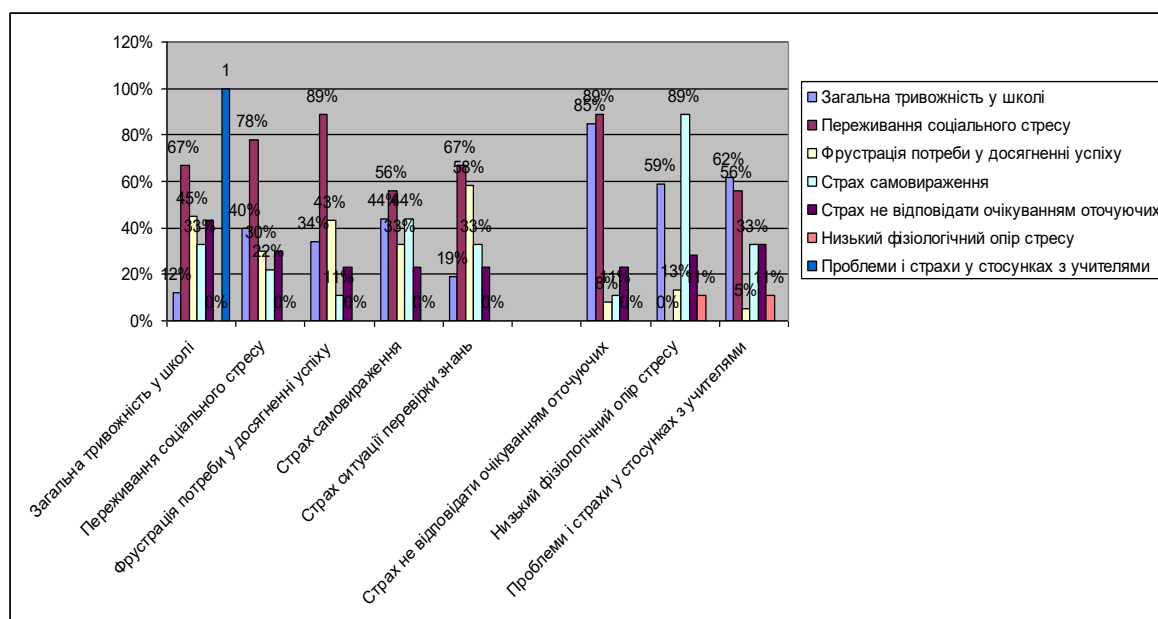


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем розвитку тривожності до і після використання психокорекційної програми (за методикою Філіпса).

Для підтвердження дієвості психокорекційної програми нами був розрахований **t-критерій Стьюдента**.

- р-рівень за шкалою загальної тривожності у школі 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 11,442. Це означає, що рівень загальної тривожності статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.
- р-рівень за шкалою переживання соціального стресу 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 6,260. Це означає, що рівень стресу, пов'язаного з соціумом статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.
- р-рівень за шкалою фрустрації потреби у досягненні успіху 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 6,159. Це означає, що рівень фрустрації потреби у досягненні успіху статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.
- р-рівень за шкалою страху самовираження 0,01 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 4,657. Це означає, що рівень досліджуваної ознаки статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

- р-рівень за шкалою страху ситуації перевірки знань 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 5,809. Це означає, що рівень стресу, пов'язаного страхом перевірки знань статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

- р-рівень за шкалою страху не відповідати очікуванням оточуючих 0,00 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 6,364. Це означає, що рівень досліджуваної якості статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

- р-рівень за шкалою фізіологічного опору стресу 0,03 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 4,000. Це означає, що рівень фізіологічного опору стресу статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

- р-рівень за шкалою проблеми і страхи у стосунках з учителями 0,01 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 2,848. Це означає, що рівень досліджуваної якості статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

За результатами Тесту на визначення особистісної адаптованості школярів А. В. Фурман, були отримані наступні показники: кількість дітей з високим показником адаптованості зросла до 87% , рівень не адаптованості зменшився до 13%. Деадаптованих дітей серед досліджуваної вибірки не виявилось.

Кількісні показники отриманих даних подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за рівнем розвитку особистісної адаптованості до і після використання психокорекційної програми (за методикою А. Фурман)

Досліджувана якість	Рівні розвитку					
	Деадаптованість		Неадаптованість		Адаптованість	
	До	Після	До	Після	До	Після
Особистісна адаптованість школярів	20%	0%	33%	13%	47%	87%

Графічне зображення отриманих показників наведено на малюнку 2.3.

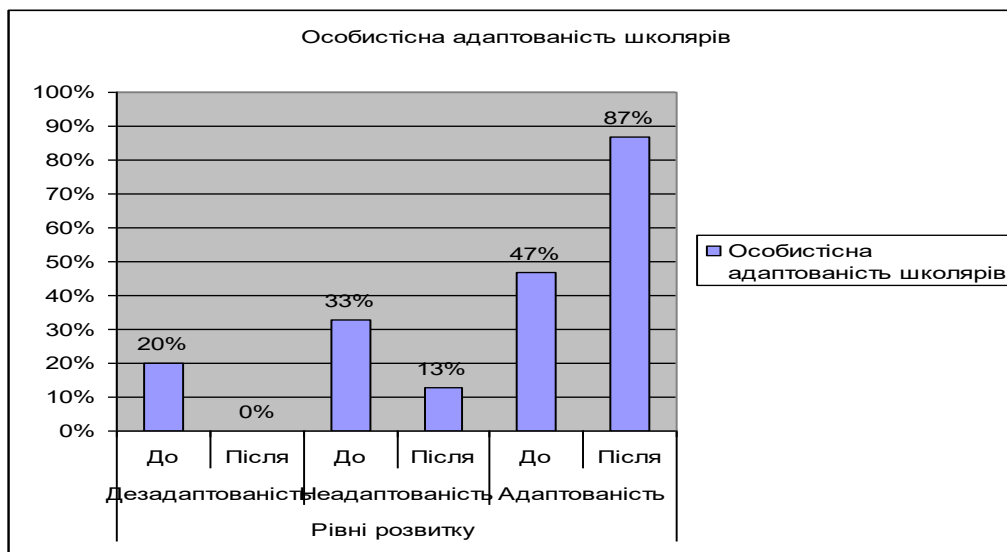


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем розвитку особистісної адаптованості до і після використання психокорекційної програми (за методикою А. Фурман)

За результатами проективної методики «Малюнок людини» К. Махвер, було констатовано наступні результати. 75% осіб – мають низький рівень емоційної напруги, 25 % - середній і 0% досліджуваних високий рівень прояву даної якості. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Розподіл респондентів за рівнем розвитку навчального стресу до і після використання психокорекційної програми (за методикою К. Махвер)

Рівні розвитку	До проведення корекційної програми	Після проведення корекційної програми
Низький рівень	17 %	75%
Середній рівень	63%	25%
Високий рівень	7%	0%

Показники даної таблиці вказують на те, що проведення корекційної програми знизило рівень стресу в учнів молодших класів.. Це проявлялося під час корекційних занять. На останньому занятті було проведено бесіду з учнями, в ході якої було з'ясовано, що учні не відчувають напруги при відповіді біля дошки, знизився страх покарання, оцінювання зі сторони вчителя та батьків. Також

вчителем було підтверджено зміни учнів в навчальному процесі та шкільному житті.

Для підтвердження дієвості психокорекційної програми нами був розрахований **t-критерій Стьюдента**.

- р-рівень за шкалою особистісної адаптованості 0,01 ($\leq 0,05$), а значення t-критерія = 8,358. Це означає, що рівень особистісної адаптованості молодших школярів статистично значимо нижче після проведення психокорекційної програми.

Відмінності між рівнями значимі, це означає, що наша корекційна програма ефективна, а рівень стресу до навчання після її проведення зменшився.

Отже, можемо зробити висновок, що розроблена нами психокорекційна програма для учнів молодших класів з проявами стресу до навчання є дієвим інструментом у роботі з ними. Завдяки ігровим завданням діти виражали свої почуття та емоції, страхи та невдоволення актуальним становищем. Отримані результати дозволили розробити рекомендації шкільним психологам при роботі з дітьми, що мають прояви стресу під час навчальної діяльності.

2.4. Розробка практичних рекомендацій для шкільних психологів при роботі з дітьми, що мають прояви стресу під час навчальної діяльності

Емоції відіграють велику роль у формуванні у дитини способів і прийомів оволодіння діяльністю. Необхідно на ранніх стадіях розвитку особистості навчати дітей цивілізованим способам виходу негативних емоцій і саморегуляції поведінки задля попередження емоційної напруги і, як наслідок, стресу. Але в житті трапляється багато ситуацій, коли негативні емоції накопичуються і це призводить до виникнення стресового стану. Однією з таких ситуацій є навчальна діяльність.

Емоційна напруга - емоційно забарвлене вольове зусилля, спрямоване на рішення якої-небудь розумової або рухової задачі. Накопичення емоційної напруги тягне за собою тривожні реакції, стан постійної готовності до

неприємностей. Психічне напруження викликає м'язовий тонус. Розслаблення м'язів викликає зниження емоційної напруги і призводить до заспокоєння, відновлення прискореного дихання. Але, важливою умовою правильного опрацювання проблем виникнення стресу у молодших школярів є дотримання багатьох факторів. Саме тому нами були розроблені практичні рекомендації шкільним психологам при роботі з дітьми, що мають прояви стресу під час навчальної діяльності.

1. У перший місяць навчання в школі крім виконання спеціальних вправ вчителю та шкільному психологу слід не один раз звертатися до обговорення зі школярами молодшої ланки наступних питань.

Що змінилося в твоєму житті з моменту початку навчальних занять?

Що значить бути школярем?

Навіщо потрібно вчитися?

Що таке правила та принципи шкільного життя?

Де в школі знаходяться: наш клас, їдальня, бібліотека, туалети, кабінет лікаря, психолога, соціального педагога і т.д.?

Як себе вести на уроках і на перервах?

Як готуватися до уроків?

Як працювати з підручниками?

Яким має бути моє робоче місце вдома?

2. Необхідними умовами для терапевтичного зростання дитини стає забезпечення її позитивного досвіду в присутності дорослого, який її розуміє і підтримує. Основні принципи психолога, які утворюють базис терапевтичних відносин і полегшують реалізацію внутрішніх джерел зростання дитини - це природність, безумовне прийняття, сенситивне розуміння [50, с. 108-110].

3. Дієвими способами зняття стресового стану у молодших школярів є ігротерапія та арттерапія. Ігрову кімнату, де варто проводити терапевтичні заняття, бажано розташовувати поруч з туалетом, що дозволить зняти деякі додаткові проблеми.

3.1. Найкраще використовувати приміщення площею приблизно 3,5 x 4,5 м, оскільки дитина в цьому випадку знаходиться досить близько від терапевта в процесі арт-терапевтичних занять, що дозволяє створити оптимальну дистанцію між ними. Для проведення групової ігрової терапії з великою кількістю дітей бажана кімната площею не менше 25 кв. м.

3.2. В кімнаті обов'язково повинен бути присутній ігровий матеріал двох типів: структурований (пістолети, ляльки, м'ячі і т. д.) і неструктурований (глина, пісок, вода, фарби і т. д.) [53].

3.3. Іграшки і матеріал слід вибирати, а не збирати. Ігрові кімнати, в яких знаходиться випадково обраний матеріал, обертають процес ігрової терапії на невдачу. Таким чином, іграшки та ігровий матеріал, використовувані в процесі ігрової терапії, слід ретельно відбирати в залежності від їх відповідності логічним підставам ігрової терапії.

3.4. Іграшки та матеріал, необхідні для терапевтичних занять, можна згрупувати в три категорії: іграшки з реального життя (ляльки, машини, будинки, класна дошка і т.д.), іграшки, що допомагають відреагувати агресію (іграшкові солдатика, рушниця, гумовий ніж, іграшки, що зображують диких тварин, і т. д. та ігровий матеріал для творчого самовираження і ослаблення емоцій (пісок, вода, глина, пластилін, кубики, фарби і т. д.).

4. Як правило, для того, щоб вийти зі стану стресу, дитина намагається витратити надлишок гормонів, які зумовили роздратування в організмі. Одні діти для цього будуть бити іграшки або посуд, інші - кого-небудь з оточуючих, треті - бігати, метушитися, кричати або слухати гучну музику. Іноді діти починають щось жувати, часто вже не відчуваючи при цьому смаку їжі.

Психологу важливо не зупиняти дитину під страхом покарання змушуючи її заспокоїтися. *Це спеціаліст повинен пояснити і педагогічному персоналу, і батькам.* Такий спосіб взаємодії з дитиною викличе тільки додаткову напругу. Варто знайти корисний вихід для накопиченої енергії дитини з використанням фізичної сили в класі або на відкритому повітрі. Нехай дитина обов'язково займається активним спортом і частіше грає в рухливі ігри з іншими дітьми.

5. У вільний від навчання час (на перервах, наприклад), в ігровій формі психолог може вчити дітей методам релаксації і зняття емоційної напруги. В цьому допомагають вправи на дихання, викликання позитивних зорових образів, навички м'язового розслаблення. Їх можна знайти в популярній літературі [32].

6. Важливо знати, що дитина справляється зі стресом у вільний від навчання час, в домашньому колі, а також в залежності від попереднього життєвого досвіду, стану здоров'я і деяких інших чинників. Якщо дитина «застрягла» в переживаннях, можливо, хтось близький не може впоратися зі своїм емоційним станом. Відповідно, необхідно надати професійну допомогу цьому члену сім'ї (порекомендувати спеціаліста або провести індивідуальну бесіду шкільному психологу).

Для дитини важливо, щоб у складній ситуації був дорослий, здатний подбати про неї, стати для неї емоційно близькою і надійною людиною. Важливо, щоб у дитини була можливість отримати підтримку і розділити свої почуття з іншими людьми, таким чином отримати соціальну підтримку в дитячому школі.

7. Можна рекомендувати дітям, у яких є ознаки переживання навчального стресу, вести щоденник. Давно доведено, що дуже корисно переносити на папір переживання, думки і емоції. Це дозволяє звільнитися від негативу і розвантажити психіку. Діти вчаться аналізувати власні записи, щоб розуміти причини своїх станів і знаходити шляхи вирішення проблем.

8. Іноді втима і, як наслідок, стрес - результат неправильного розподілу енергії і часу. Маленькі школярі взагалі роблять багато зайвого, адже вони ще не вміють вчитися. Для них все ще важливий режим дня. Деякі важко переносять довгу дорогу до школи. Головне тут - виробити щоденний алгоритм поведінки: прийшов додому, пообідав, відпочив, в певний час почав робити домашнє завдання.

Батькам можна рекомендувати будувати день дитини саме таким чином, починаючи зі сніданку. Часто ранковий поспіх не дозволяє вийти з «нічного» стану і швидко увійти в роль учня, а дітям необхідно перебудуватися від будинку до

школи. Спільний сніданок - це і час емоційного спілкування, і їжа, що підкріплює сили дитини.

Після уроків варто дати вихід дитячій енергії, перш ніж розпочати підготовку домашніх завдань. На уроках вчителі кажуть: «Дістаємо щоденник, беремо ручку, записуємо ...» Кожну дію так само треба промовляти і вдома. Дитина вголос читає завдання, вголос задає питання: «Що я повинен зробити?» - і вголос відповідає на нього. Виконуючи вправу, він говорить те, що зараз робить: «Пишу: 12 плюс 24 дорівнює ...»

Особливо це важливо, якщо предмет дається важко. Називаючи свої дії, дитина поступово вчиться говорити «про себе», непомітно освоює алгоритм виконання завдань і починає використовувати його автоматично.

Отже, стресостійкість забезпечується наявними в дитини ресурсами, які виявляються і взаємодіють на різних рівнях: індивідуальному, соціальному, культурному. Коли якась подія (стресор) загрожує якимось ресурсам дитини, то, як наслідок, виникає стрес. Тому робота психолога буде тільки тоді ефективною, коли враховуватиметься як вплив соціального оточення, так і індивідуальні чинники, що впливають на дитину. Таким чином, підвищення стресостійкості можна розглядати як підвищення її індивідуального ресурсного потенціалу, так і здатності найближчого оточення захищати дитину від впливу несприятливих факторів.

Фахівці, що працюють з дітьми, не завжди мають достатньо якісну підготовку для ефективної роботи. Причини різні - брак спеціалізованої підготовки, швидка зміна реалій життя тощо. Можливість творчості створює сприятливі умови для гармонізації та відновлення емоційної рівноваги школярів. Різноманітність ігротерапевтичних технік дозволяє вибрати найбільш підходящі для дітей вправи. Універсальність арт-терапії полягає в її віковій і категоріальній області застосування. Для роботи з тривожними станами особистості техніки такого виду терапії відрізняються можливістю виявляти, проживати і нівелювати негативний емоційний стан.

Висновки до другого розділу

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження:

1. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що високий відсоток учнів молодших класів відчувають стрес та тривожність по відношенню до навчального процесу.

2. Нами була розроблена психокорекційна програма на зниження рівня стресу до навчання у молодших школярів. Її метою є зниження рівня тривожності у дітей, ознак стресових станів та подолання негативних проявів у спілкуванні, зняття напруги.

3. З метою дослідження ефективності впливу корекційної програми на зниження стресу до навчання у молодших школярів, нами була проведена повторна діагностика учнів. Результати повторного дослідження показують, що психоемоційний стан дітей значно покращився.

Підтверджено ефективність впливу корекційної програми на зниження стресу у дітей. Результати дослідження показали, що більшість респондентів експериментальної групи виявляли якісні зрушення щодо прояву означених нами критеріїв даного явища.

4. На основі отриманих результатів дослідження нами були розроблені рекомендації шкільним психологам при роботі з дітьми, що мають прояви стресу під час навчальної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Нами був здійснений теоретичний аналіз проблеми переживання навчального стресу у дітей. Відповідно, можемо підбити підсумки, що стрес – це невід'ємна частина сучасного життя. Шкільне навчання завжди супроводжується підвищенням емоційної напруги у дітей. Діти в початковій школі відчувають підвищену ступінь психологічної напруги по відношенню до перевірки знань. Найбільш значним чинником, що викликає негативні емоції у молодших школярів, продовжує залишатися шкільне життя.

Центральною і системостворюючою позицією у житті дитини виступає відношення до школи та навчання. Ознаками того, що дитина знаходиться у стані навчального стресу можуть бути труднощі в засвоєнні матеріалу, що зазвичай називають відсутністю здібностей; неправильне формування ставлення до навчання; відсутність правильних навичок навчальної роботи; невміння долати труднощі; нерозвиненість пізнавальних і навчальних інтересів; легка емоційна чуйність на події, що відбуваються; емоційна нестійкість, часта зміна настрою, схильність до короткочасних і бурхливих афектів. До об'єктивних стресорів для молодших школярів можна віднести розклад, ритм життя (шкільний розклад); вороже оточення; домашні завдання, оцінки, змагання; дестабілізуючі події навколишнього світу. Суб'єктивні стресори варіюються в залежності від особливостей особистості дитини, її темпераменту, життєвого досвіду. До суб'єктивних стресорів для молодших школярів можна віднести переконання батьків: «в школу як на роботу»; зауваження з боку інших; вплив однолітків; тиск, дух суперництва, прагнення до досягнень; високий рівень вимог до самого себе, потреба в контролі; потреба у визнанні.

2. Нами був підібраний методичний інструментарій для дослідження психологічних особливостей переживання навчального стресу молодшими школярами. Обрані нами психодіагностичні методики можна застосовувати в роботі з дітьми віком від 10 років. Саме тому наше дослідження проводилося з учнями 4-х класів.

Провівши логічну та математико-статистичну інтерпретацію діагностики рівня стресу під час навчання у молодших школярів 4х класів Деснянського навчально-виховного комплексу, ми дійшли наступних висновків. Інтерпретація коефіцієнта кореляції проводиться виходячи з рівня сили зв'язку, діапазон значимості отриманих даних нашого дослідження знаходиться на високому рівні. Шкали всіх методик корелюють між собою в діапазоні сильного позитивного зв'язку. Тобто, чим вище показник однієї досліджуваної якості, тим сильніше буде прояв всіх інших. Що стосується особистісної адаптованості молодших школярів, то між шкалами перемінних обох методик був виявлений сильний негативний зв'язок, це є свідченням того, що високі показники за шкалами інших методик мають надзвичайно негативний вплив на розвиток досліджуваної якості.

Результати проведення чотирьох діагностичних методик з учнями дають можливість зробити висновок, що на початку експерименту рівень шкільного стресу був високим у 15 % дітей, середнім у 35 % учнів. Показники загальної тривожності у школі: до впровадження корекційної програми високий рівень досліджуваної якості був у 43% респондентів; страх ситуації перевірки знань до впровадження програми високий рівень був у 23% респондентів; проблеми і страхи у стосунках з вчителями до впровадження корекційної програми високий був у 33% респондентів.

3. Нами була розроблена психокорекційна програма на зниження переживання стресу до навчання у дітей молодшого шкільного віку. Її метою є зниження рівня стресу до навчання та тривожності, подолання негативних проявів у спілкуванні, знаття емоційної напруги та загальне покращення психоемоційного стану у дітей молодшого шкільного віку. Програма розрахована на 10 занять по 35-40 хвилин (2 зустрічі в тиждень з групою дітей із 9 осіб) , що відповідає віковим особливостям молодших школярів та вимогам до організації корекційної роботи з ними.

З метою дослідження ефективності впливу корекційної програми на зниження переживання стресу до навчання у дітей молодшого шкільного віку, нами була проведена повторна діагностика учнів. Результати діагностики дають

можливість констатувати, що психоемоційний стан дітей, які мали виражений стрес, тривожність та напругу до навчання, значно покращився. Рівень шкільного стресу знизився (високий рівень тривожності у 0 дітей, середній у 22% та низький у 78 %). Також значно знизились показники загальної тривожності у школі та страх ситуації перевірки знань (високий рівень досліджуваних якостей не був виявлений взагалі); проблеми і страхи у стосунках з вчителями у високій мірі відчують 11% учнів.

4. Нами були розроблені практичні рекомендації шкільним психологам при роботі з дітьми, що мають прояви стресу до навчання. Основною метою, на яку направлені рекомендації є покращення психоемоційного стану учнів та їх краща адаптація до навчального середовища та змін в ньому. Необхідними умовами для терапевтичного зростання дитини стає забезпечення її позитивного досвіду в присутності дорослого, який її розуміє і підтримує. Основні принципи психолога, які утворюють базис терапевтичних відносин і полегшують реалізацію внутрішніх джерел зростання дитини - це природність, безумовне прийняття, сенситивне розуміння. Вагомий акцент в розроблених нами рекомендаціях був зроблений на методи арттерапії та ігротерапії та особливості їх впровадження в умовах школи. Також важливою умовою для дієвості заходів, направлених на покращення психоемоційного стану молодших школярів є тісна співпраця як шкільного психолога, так і батьків дітей, які мають прояви навчального стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева А. Д., Данилова Е. Е., Дубровина И. В. Преподавание психологии в школе: учебно-методическое пособие для 3–11 классов. М., 2003.
2. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии [текст] / В. А. Абабков, М. Перре. СПб. : Речь, 2004. 166 с.
3. Алексеева Л.С., Меновщиков В.Ю. Семейная психотерапия в центре психолого-педагогической помощи: Научно-методическое пособие. М., 1998.
4. Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидере А. Г. Возрастно-психологическое консультирование: психологические проблемы нормального детства. Тематическое приложение к «Журналу практического психолога» за первое полугодие 2008 года. М. 2008. 120 с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968. С. 3 – 143.
6. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М. 1984. 200 с.
7. Витт Н. В. Эмоциональная регуляция речевого поведения // Вопросы психологии. 1981. № 4. С. 60-69.
8. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчу та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
9. Выготский Л.С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства // Собр. соч.: в 6 т. М., 1984. Т.5. С. 257-321.
10. Выготский Л.С. Трудное детство. Собр. соч.: в 6 т. / Л.С. Выготский. М.: Педагогика, 1983. Т. 3. 304 с.
11. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. М. 1997. 224 с.
12. Винникотт Д. В. Разговор с родителями. М.: НФ «Класс», 2015.
13. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов /Под. ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 1973. С. 5 – 19.

14. Габдреева Г. Ш. Состояние тревоги и процессы самоуправления // Теоретические и прикладные аспекты исследования психической саморегуляции. Казань. 1982. С. 63-65.

15. Габдреева Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии // Тонус. 2000. № 5.

16. Генинг Г. Н. Особенности взаимоотношений психических состояний с психическими процессами и свойствами личности младших школьников в учебной деятельности // Психология психических состояний. Вып. 2. Казань. 1999. С. 202-209.

17. Гилязова Э. В. Формирование системы «Я» и ее взаимодействие с психическими состояниями разного уровня неравновесия // Психология психических состояний. Вып. 1. Казань. 1998. С. 115-121.

18. Гордон, Томас. Как привить ребенку дисциплину: советы педагога и психолога = Discipline that Works : Promoting Self-Discipline in Children / Томас Гордон ; [пер. с англ. В. Волкова]. Москва : ЛомоносовЪ, 2010. 333 с.

19. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М. 1993. 192 с.

20. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб. 1995. 128 с.

21. Исаев Д. М. Игра дошкольника / Под ред. С. Л. Новоселовой. М. 1989. 286 с.

22. Иохвидов В.В., Веселова В.Г. Педагогика. Лекции для студентов. Новосибирск, 2015. Т. 1.

23. Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. Тбилиси. 1966. С. 49-57.

24. Каменская В. Г. Детская психология с элементами психофизиологии. М., 2005

25. Кайл Р. Десткая психология: Тайны психтки ребенка. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. С. 60-84.

26. Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника // Психологическое консультирование в школе. Пермь. 1993. С. 99-115.
27. Крэйн У. Теории развития. Секреты формирования личности. – СПб.: прайм -ЕВРОЗНАК, 2002. С. 195 - 222.
28. Лазарус Р. Теория стресса и психологические исследования // Эмоциональный стресс. Л. 1970. С 41-47.
29. Лебедева Н. Н. Принципы и методы игровой терапии / Под ред. А. Г. Лидерса. М. 1997. 50 с.
30. Лебедева Н. Н. Игровая терапия: эволюция методов // Психолог в детском саду. 1998. № 1. С. 38-47.
31. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М. 1981. 584 с.
32. Недоспасова В. А. Психологический механизм преодоления центрации в мышлении детей дошкольного возраста. М. 1972. 149 с.
33. Лаврентьева Г. П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Киев, 1992.
34. Марри Р., Греннер Д., Родуэлл В./Биохимия человека: в 2-х томах. Т 2. Пер. с англ.: -М.: -Мир, 1993.-415 с., ил.
35. Моралов В.Г., Фролова Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста. Череповец, 1995.
36. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 456 с.
37. Мухина В.С. Детская психология: Учеб. для студентов пед.ин-тов/ Под ред. Л.А. Венгера. М.: Просвещение, 1985. С.15 – 28.
38. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю., Сидоренко Е. В. Психогимнастика в тренинге. Ч. 2. СПб., 2003.
39. Омельченко Я.М. Особливості емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів тривожних станів у молодших школярів / Я.М. Омельченко // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць

Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К., Т. VI, вип. 8. С. 222–233.

40. Овчарова Р. В. Практическая психология образования: Учеб. Пособие для студ. психол. фак. Университетов. М.: Издательский центр «Академия», 2015. 448 с.

41. Основи практичної психології /В. Панок, Т.Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. К.: Либідь, 1999. С. 440 – 446.

42. Орбан – Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві //Психологія і суспільство. 2003. № 2. С.55 – 65.

43. Психологія життєвої кризи /Відп. ред. Т.М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. С. 11 – 19, 32 – 61, 69 – 88.

44. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. Прихожан. М.; Воронеж : МОДЭК, 2005. 303 с.

45. Петрова Е.Ю. Как предупредить негативные последствия стресса у детей: книга для родителей [текст] / Е.Ю. Петрова, Е.В. Самсонова. - М. : Академия. – 2010. - 128 с.

46. Петровский А. В. Психология развивающейся личности / Под ред. А. В. Петровского. М., 1987.

47. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн.1. М.: ВЛАДОС, 2006.

48. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2000.

49. Технології роботи організаційних психологів : [навчальний посібник / за наук. ред. Л. М. Карамушки]. К. : Фірма «ІНКОС», 2005. С. 192–214.

50. Чебыкин Л. Я. Проблемы эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности учащихся // Вопросы психологии. 1987. № 6. С. 33.

51. Фоминова А. Н. Причины эмоционального дискомфорта учащихся старших классов и условия его преодоления: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Новгород, 2000.

52. Экслейн Вирджиния Игровая терапия в действии (Дибс в поиске себя) М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2003. 384 с.

53. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника/Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды [текст] / Д.Б. Эльконин; Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Изд-во«Ин-т практич. псих-гии», Воронеж: НПО«МОДЭК», 1997. 384 с.

54. Ядов В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности // Методологические проблемы социальной психологии/под ред. Е. В. Шороховой. М.: Наука, 1975. С. 89–105.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Показники ранжування учасників корекційної групи на констатувальному етапі дослідження

Шкільний стрес	Самооцінний стрес	Міжособистісний стрес	Загальна тривожність у школі	Переживання соціального стресу	Фрустрація потреби в досягненні успіху	Страх самовираження	Страх	Страх
15	25	22	16	9	11	5	6	6
38	42	40	22	11	10	6	6	6
28	39	29	22	11	11	6	6	6
20	28	27	22	11	12	6	5	5
35	38	33	19	11	13	6	5	5
37	42	34	20	10	11	5	5	5
19	22	20	17	8	10	5	6	6
34	32	33	18	9	10	6	5	5
39	33	36	20	9	10	5	6	6

Показники ранжування учасників корекційної групи після корекційної програми

Шкільний стрес	Самооцінний стрес	Міжособистісний стрес	Загальна тривожність у школі	Переживання соціального стресу	Фрустрація потреби в досягненні успіху	Страх самовираження	Страх	Страх
22	20	19	14	5	5	1	2	2
17	17	17	14	5	5	2	2	2
14	16	17	14	4	5	2	2	2
15	17	16	10	5	5	3	2	2
14	16	18	12	6	4	2	3	3
13	12	13	11	5	5	3	2	2
15	9	11	10	5	4	3	3	3
19	17	17	11	5	5	2	2	2
9	8	8	7	3	2	1	1	1
24	15	21	12	7	6	3	3	3

ЗАНЯТТЯ 1.

«Знайомство»

Мета: налагодження контакту.

Хід вправи: Діти кидають один одному м'ячик, спочатку називають своє ім'я, потім по сигналу психолога - називають ім'я того, кому кидають м'ячик.

Гра «Що я найбільше люблю»

Мета: налагодження контакту.

Хід вправи: Ведучий використовує м'яч і кидає його по чергово кожній дитині, запитуючи: «Як тебе звати, що ти найбільше любиш?».

Правила гри: запропонуйте дітям поділитися тим, що вони люблять найбільше на світі в певній «категорії». Роздайте кожній дитині форму для письмових відповідей (або продиктуйте її пункти). Після заповнення розбийте клас на невеликі групи, де діти будуть обговорювати написане. Ось такою може бути «форма» для заповнення:

Що я найбільше люблю?

Моя улюблена пора року

Моя улюблена тварина

Моє улюблене місце

Мій найкращий друг

Мій улюблений вид спорту.

Моя улюблена книжка

Моє улюблене заняття

Мій улюблений фільм

Моя улюблена телепередача

Мій улюблений одяг

«На світі є те, що любите тільки ви. Ось тут ви можете вписати словами або намалювати те, що ви любите понад усе. Коли прозвонить дзвіночок (можна придумати інший умовний знак, наприклад плескання в долоні), зупиніться. Якщо

хтось не закінчив, продовжите вдома та вклеїте у свій альбом. А тепер об'єднайтеся в групи по три людини і поділіться своїми записами, розкажіть про те, що ви любите найбільше, своїм друзям».

«Ім'я перетворилося»

Мета: налагодження контакту між учасниками, знання міжособистісної напруги.

Хід вправи: Учасники уявляють собі Країну імен, в якій всі імена перетворилися в тварин (рослини). Придумують, в яку тварину (рослина) могло б перетворитися їх власне ім'я.

«Малюнок імені»

Мета: налаштування дітей на серйозну роботу, встановлення міжособистісного контакту.

Хід вправи: Учасники представляють, що кожен з них став відомим мореплавцем, лікарем, вченим або письменником. І йому вже за життя вирішено поставити пам'ятник, на якому має бути написано ім'я і намальовані цікаві малюнки. Діти придумують малюнки до своїх імен, описують їх усно, а потім малюють в альбомах поруч з красиво написаним іменем.

Прийняття правил групи

Слова ведучого: «Що необхідно, щоб наші заняття були цікаві, приємні та корисні для кожного?»

Варіанти відповідей учасників: бути активними, виконувати запропоновані завдання тощо.

Ведучий: «Звісно, нам треба домовитися, як ми будемо ставитися одне до одного, це потрібно, щоб кожний учасник у групі відчував себе комфортно й безпечно. Скажіть, будь ласка, які для цього необхідні правила?»

Орієнтовні правила роботи в групі:

- слухати і чути (один говорить — усі слухають);
- бути активними;
- говорити по черзі;
- конфіденційність;

- не можна битися й завдавати шкоди одне одному;
- всі роботи (малюнки тощо) будуть зберігатися в окремих теках (для кожної дитини);
- можливо, діти запропонують щось цікаве.

ЗАНЯТТЯ 2.

«Переорієнтація» симптомів стресу тривожності.

Мета: розповісти дітям про тривожність і її прояви, з наведенням конкретних прикладів.

Хід вправи: Психолог розповідає дітям, що ознаки стресу, які виникають у них, це ознаки готовності людини діяти (ознаки активності), їх відчують більшість людей, і вони допомагають відповісти, виступити якнайкраще і впоратися з іншими справами. Певний рівень тривожності необхідний для успіху діяльності. Всім відомо, як невелике хвилювання підвищує результативність.

Запропонувати дітям навести приклад тривожних їх ситуацій і на цьому прикладі показати, як можна змінити ситуацію в кращу сторону.

«Подих».

Мета: розстаблення, знаття емоційної напруги.

Хід вправи: Розповідається про значення ритмічного дихання, пропонуються способи використання дихання для зняття напруги, наприклад, робити видих вдвічі довше, ніж вдих; в разі сильної напруги зробити глибокий вдих і затримати дихання на 20-30 секунд. Повторити вправу кілька разів. Порекомендувати дітям, потренуватися вдома.

«Малювання свого страху та інших емоцій»

Мета: релаксація, припрацювання негативних емоцій, зняття напруги.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям намалювати свої страхи і неприємності, а потім порвати малюнки і викинути в корзину для сміття (тим самим як би позбавляючись від неприємних переживань).

ЗАНЯТТЯ 3.

Вправа на релаксацію і дихання: "Повітряна кулька"

Мета: зняти емоційну напругу, заспокоїти дітей.

Хід вправи: Усі гравці стоять або сидять в колі. Ведучий дає інструкцію: "Уявіть собі, що зараз ми з вами будемо надувати кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, через прочинені губи надувайте її. Слідкуйте очима за тим, як ваша кулька стає все більше і більше, як збільшуються, зростають візерунки на ній. Уявили? Я теж уявила ваші величезні кулі. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному". Вправу можна повторити 3 рази.

«Штанга».

Мета: розслабити м'язи рук і спини, дати можливість дитині відчувати себе комфортно.

Хід вправи: "А тепер візьмемо штангу і будемо піднімати її над головою. Зробили вдих, підняли штангу, зафіксували це положення, щоб судді зарахували вам перемогу. Важко так стояти, киньте штангу, видихніть. Розслабтеся. Ура! Ви всі чемпіони. Можете поклонитися глядачам. Вам все плескають, вклоніться ще раз, як чемпіони". Вправу можна виконати кілька разів.

«Бурулька»

Мета: розслабити м'язи рук.

Хід вправи: "Дітки, я хочу згадати вам загадку:

У нас під дахом

Білий цвях висить,

Сонце зійде,

Цвях впаде. (В. Селіверстов)

Правильно, це бурулька. Давайте уявимо, що ми з вами артисти і ставимо спектакль для малят. Лікар (це я) читає їм цю загадку, а ви будете зображувати бурульки. Коли я прочитаю перші два рядки, ви зробите вдих і піднімете руки над головою, а на третю, четверту - упустите розслаблені руки вниз. Отже, репетируємо ... А тепер виступаємо. Здорово вийшло! "

«Вгадай почуття»

Мета: навчити розпізнавати емоції інших людей.

Хід вправи: показувати дітям картки із зображеннями людей, які відчувать певні емоції та почуття. Поговорити з учнями про кожне з них, роз'яснити різницю між емоціями та почуттями, розказати про важливість емоційного інтелекту у житті людини.

Правила гри: спочатку учасники розглядають картинки, на яких зображені персонажі з різними виразами обличчя. Потрібно визначити, які почуття висловлюють ці герої. Потім роздайте дітям картки або декілька карток з певним «настроєм», щоб вони показували його за допомогою міміки та жестів. Коли хтось один показує, інші учасники повинні відгадати, який це настрій.

Інструкція для дітей: «Зараз я покажу картинки, на яких зображені персонажі з різним настроєм. Спробуймо відгадати, які це настрої, а потім назвемо їх. Добре, а тепер я роздаю картки, ви уважно подивіться на них і визначте, який настрій зображено. Нікому не показуючи, подумайте, як ви покажете цей настрій без слів. Ну що ж, почнімо. Відгадайте, який настрій показую я. А тепер ваша черга!».

Гра «Від чого я радію»

Мета: навчити розпізнавати емоції інших людей.

Хід вправи: Слова ведучого: «Як добре ви вже показуєте різні почуття. А зараз ми поговоримо тільки про радість. Це буде дуже швидка гра. Заплющіть очі та подумайте, від чого ви радієте в житті! Тоша теж подумав і вирішив погратися з вами. Він перший розпочне (це може бути ляльковий персонаж)

Тоша: «Я радію коли граюсь з друзями!»

А тепер до кого Тоша підійде, той і відповідає на запитання: «Чому я радію?». Ведучий передає Тошу комусь з учасників. Потім той передає наступному. Гра триває у швидкому темпі, але ведучий встигає зафіксувати на плакаті відповіді дітей. У кінці всі аплодують одне одному.

ЗАНЯТТЯ 4.

Актуалізація теми «Нормальні реакції на ненормальні події»

Слова ведучого: «Сьогодні ми поговоримо про емоційні реакції, які можуть бути в дітей після важких подій. Іноді людина може відчувати складні, неприємні почуття (гіркі спогади, нерозуміння, розгубленість, біль, страх). Дійсно, коли трапляється нещастя, важко всім. І звіряткам також. Це нормально - почувати себе по-різному після складних подій. Усі ці реакції повністю нормальні, це події, з якими ми іноді стикаємося, ненормальні. Після жахливих подій ми можемо боятися - і це може заважати. Це нормально для дітей і для дорослих. Після того як ви бачили або пережили щось жахливе, є те, що може нагадати вам про пережите. Ви можете себе відчутти так, ніби це відбувається знову, навіть якщо ви знаєте, що це не так.

Після цього варто провести **вправу «Мішечок боюсиків»**.

Мета: допомогти дітям усвідомити свої страхи і висловити їх через образи і знайти в них позитивний сенс.

Хід вправи: ведучий каже: «Зараз я дам вам такі намальовані мішечки, кожному свій. Намалюємо в цих мішечках свої страхи-боюсики». Дітям дають листи А4, на яких намальовані мішки. У них діти малюють усе, чого вони бояться, що їх турбує. Після того як усі намалюють, потрібно обговорити в загальному колі. Обсудити для чого нам потрібен страх, чому він важливий і коли він заважає.

Інструкція для дітей: «Зараз я вам роздам листочки з намальованими мішками, спробуйте намалювати в мішках або вписати все те, чого ви боїтеся. Коли ви закінчите, ми обговоримо і, можливо, проведемо аукціон найцінніших боюсиків.

Вправа на релаксацію і дихання: "Корабель і вітер"

Мета: налаштувати групу на робочий лад, особливо, якщо діти втомилися.

Хід заняття: "Уявіть собі, що наш вітрильник пливе по хвилях, але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть в себе повітря, сильно втягніть щоки ... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вирветься на волю вітер, який підганяє кораблик. Давайте

спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер!" Вправу можна повторити 3 рази.

«Дурниця»

Мета: розслабити м'язи рук, спини і грудей.

Хід вправи: "Давайте поставимо ще один маленький спектакль. Він називається "Дурниця".

Дурниця

Сидів на стіні.

Дурниця

Звалився у сні. (С. Маршак)

Спочатку будемо повертати тулуб вправо-вліво, руки при цьому вільно бовтаються, як у тканинної ляльки. На слова "звалився уві сні" - різко нахиляє корпус тіла вниз ".

«Гвинт»

Мета: зняти м'язові затиски в області плечового пояса.

Хід вправи: "Діти, давайте спробуємо перетворитися в гвинт. Для цього поставте п'яти і ступні разом. За моєю командою "Почали" будемо повертати корпус то вліво, то вправо. Одночасно з цим руки будуть вільно слідувати за корпусом в тому ж напрямку. Почали! ... Стоп! "

«Закінчи фразу»

Мета: навчитися розуміти і розрізняти різні почуття, а також усвідомлювати взаємозв'язки між діями, відносинами і почуттями.

Хід вправи: для гри потрібен м'яч або м'яка іграшка. Ведучий кидає м'яч учаснику гри і вимовляє початок фрази. Учасник повинен повернути йому м'яч, вимовивши закінчення речення. Спочатку всі фрази придумує дорослий ведучий (педагог), а в кінці, коли діти добре зрозуміють сенс гри, вони самі можуть бути ведучими. У гру «Закінчи фразу» можна грати багато разів.

Приклади фраз:

- Коли мені страшно, я

- Коли я серджуся, я

- Якщо мене ображають, я ...
- Коли на мене кричать, я ...
- Я відчуваю злість, коли ...
- Мені буває страшно, коли ...
- Я щасливий(-а), якщо ...
- Я стрибаю від радості, коли ...

Запропонувати дітям робити ці вправи вдома щодня.

ЗАНЯТТЯ 5.

Гра «Розлютись!»

Мета: розвиток навичок ефективного вербального і невербального вираження сильних переживань, визнання того, що злість і роздратування - нормальні прояви людських почуттів, навчання прийнятних способів вираження негативних емоцій.

Матеріали: картонні коробки, пластикові блоки або баночки з-під котлі.

Хід гри: для проведення гри необхідні картонні коробки або пластикові блоки або баночки з-під коли. Ведучий пропонує всім по черзі виходити в коло і говорити вголос про те, що їх дратує найбільше або про те, що вони вважають для себе образливим і несправедливим. При цьому необхідно ставити коробки одну на одну, вибудовуючи вежу. Коли вежа готова, дитина повторює свій привід для роздратування, робить «розлючений» вираз обличчя і розбиває вежу. Потім виходить наступний. Кожна дитина в групі може зробити це по кілька разів. Гра проходить весело і з азартом.

Інструкція для дітей: «Любі діти зараз ми будемо вчитися висловлювати сильні почуття безпечно. Зробимо коло, тепер кожен по черзі буде виходити в центр кола, говорити, що ображає або з приводу чого відчуває роздратування. Наприклад, «Я дуже злюся, коли на мене кричать»; «Я в сказі, коли псують мої речі»; «Я злюся на те, що не зміг забрати свої іграшки під час переїзду» і т.д. Під час цього необхідно з коробок будувати вежу і, коли все сказано, потрібно зробити розлючений вираз обличчя і розбити вежу. На бажання, кожен з вас зможе зробити це кілька разів». «Подих».

Мета: навчити дітей розслаблятися, контролювати емоції.

Хід вправи: Розповідається про значення ритмічного дихання, пропонуються способи використання дихання для зняття напруги, наприклад, робити видих вдвічі довше, ніж вдих; в разі сильної напруги зробити глибокий видих вдвічі довше; в разі сильної тривожності зробити глибокий вдих і затримати дихання на 20-30 секунд. Повторити вправу кілька разів. Порекомендувати дітям, потренуватися вдома.

«Рольова гра».

Мета: опрацювання негативних емоцій.

Хід вправи: Запропонувати дітям програти будь-яку ситуацію за допомогою ляльок. Наприклад, перша лялька - «строгий учитель», а друга - дитина. Це допоможе дітям висловити свої емоції безпечним способом і виробити стратегії поведінки у важких ситуаціях.

"Насос і м'яч"

Мета: розслабити максимальну кількість м'язів тіла.

Хід вправи: "Діти, розбийтеся на пари. Один з вас - великий надувний м'яч, інший насосом надуває цей м'яч. М'яч варто, обійняти всім тілом, на напівзігнутих ногах, руки, шия розслаблені. Корпус нахилений трохи вперед, голова опущена (м'яч не наповнений повітрям). Товариш починає надувати м'яч, супроводжуючи рух рук (вони качають повітря) звуком "з". З кожною подачею повітря м'яч надувається все більше. Почувши перший звук "з", він вдихає порцію повітря, одночасно випрямляючи ноги в колінах, після другого "з" випрямилася тулуб, після третього - у м'яча піднімається голова, після четвертого - надулися щоки і навіть руки відійшли від боків. М'яч надутий. Насос перестав накачувати. Товариш висмикує з м'яча шланг насоса ... З м'яча з силою виходить повітря зі звуком "ш". Тіло знову обм'якло, повернулося в початкове положення. "Потім гравці міняються ролями."

Малюнок на вільну тему.

Мета: релаксація і відреагування накопичених переживань.

ЗАНЯТТЯ 6.

«Приємне враження».

Мета: опрацювання негативного досвіду, знаття емоційної напруги.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям уявити собі ситуацію, в якій вони відчували повний спокій, розслаблення, і як можна яскравіше, намагаючись згадати всі відчуття, відчуті цю ситуацію. Дати на цю вправу від 5 до 10 хвилин. Запропонувати дітям використовувати цей прийом для нормалізації душевного стану в моменти тривоги і занепокоєння.

«Незакінчені речення».

Мета: розвиток рефлексії.

Хід вправи: Дітям пропонується доповнити речення: «Я люблю», «Мене люблять ...», «Я дбаю ...», «Про мене піклуються ...», «Я вірю ...», «У мене вірять ...». Вони по черзі усно закінчують речення.

Гра в колі «Компліменти».

Мета гри: Підвищення самооцінки. Діти дізнаються багато приємного від оточуючих, зможуть поглянути на себе «очима інших дітей».

Хід вправи: Запропонувати учням по черзі зробити комплімент своєму товаришеві.

Дискусія «Най-най».

Мета: дати поняття про самоцінність людського «Я».

Хід вправи: Психолог пропонує записати в зошити, що для них найцінніше в житті. Потім діти зачитують, а психолог записує на дошці. Потім йде обговорення кожного пункту.

Потрібно підвести дітей до того, що найважливіше і найцінніше в житті людини - це сама людина. Кожна людина неповторна і представляє цінність. Любити себе - це визнавати право на любов інших людей до самих себе.

Зазвичай діти перераховують такі цінності, як здоров'я, батьки, світ, сім'я, гроші. Психолог, коментуючи кожне перерахування, просить кожного відповісти на питання про самого себе:

- чому для мене головне ЗДОРОВ'Я?
- Чому мені дороги батьки?

- чому так важлива сім'я і ін.

Потім приходимо до висновку, що мені все це потрібно, а значить, я найважливіший і цінний для себе. Однак це не означає, що потрібно протиставляти себе іншим людям. Людина повинна любити себе і приймати те, що не тільки вона, а й кожна людина «самоцінна». Любити себе - пишатися своїми вчинками і бути впевненим, що робиш правильно. Той хто не любить себе, не може щиро любити інших.

Гра «Тісто»

Мета: акцентувати увагу на тілесних відчуттях, зняти напругу м'язів, активізувати уяву.

Хід вправи: діти створюють пари, хтось - «тісто», хтось - «пекар». Пекар розминає тісто, повільно, сильно, глибоко. Надає якоїсь форми і «випікає». Потім діти міняються ролями. Потім усі обговорюють здобутий досвід.

Інструкція для дітей : «Створіть пари і вирішіть, хто буде «тестом», а хто - «пекарем». Потім «пекар» готує «тісто» до випічки. Розминає, б'є, надає якоїсь форми: булки, рогалика, торта тощо і випікає. Потім поміняйтеся ролями і повторіть вправу ще раз».

Домашнє завдання.

Постежте протягом часу до нашого наступного заняття за своїм настроєм і дайте відповідь на питання:

- чи завжди ви були спокійні
- чи було вам незручно за якусь свою поведінку

Запропонувати робити самостійно вивчені вправи на дихання і релаксацію.

ЗАНЯТТЯ 7.

«Переформулювання завдання».

Мета та хід вправи: Розповісти дітям про те, що однією з причин, що заважають результативній діяльності тривожних людей, є те, що вони зосереджені не тільки на її виконанні, але і більшою мірою на те, як вони виглядають з боку. У зв'язку з цим необхідно тренувати вміння формулювати мету своєї поведінки в тій чи іншій ситуації, повністю відволікаючись від себе. Наприклад, при відповіді

біля дошки: «Я повинен розповісти про Вітчизняну війну», замість «Я повинен відповісти за будь-яку ціну» або «Я повинен отримати 5». Запропонувати дітям привести будь-які приклади і ситуації, в яких можна використовувати цей прийом. Потренуватися в переформулюванні завдань.

Гра в колі «Я дарую тобі ...»

Мета: гра спрямована на підвищення самооцінки учасників.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям по черзі звертаючись один до одного говорити «Я дарую тобі ..» і вимовляти, то, що хотів би подарувати.

Методика «Мій всесвіт».

Мета: продовжувати розвиток навичок самоаналізу і самооцінки.

Хід вправи: Дітям пропонується на альбомних аркушах накреслити коло і від нього промені до інших кіл. У центрі написати «Я», а в інших колах-планетах написати закінчення речень:

- моє улюблене заняття...
- мій улюблений колір...
- мій найкращий друг...
- моя улюблена тварина...
- моя улюблена пора року...
- мій улюблений казковий герой ...
- моя улюблена музика...

Вправа на релаксацію і дихання: "Повітряна кулька"

Мета: зняти емоційну напругу, заспокоїти дітей.

Хід вправи: Усі гравці стоять або сидять в колі. Ведучий дає інструкцію: "Уявіть собі, що зараз ми з вами будемо надувати кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, через прочинені губи надувайте її. Слідкуйте очима за тим, як ваша кулька стає все більше і більше, як збільшуються, зростають візерунки на ній. Уявили? Я теж уявила ваші величезні кулі. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному". Вправу можна повторити 3 рази.

«Доведення до абсурду»

Мета: опрацювання негативних емоцій.

Хід вправи: Школярам по черзі пропонується зіграти дуже сильну тривогу, страх і ін. емоції, роблячи це як би пустуючи.

«Репетиція».

Мета: відпрацювання конкретного досвіду.

Хід вправи: Психолог програє зі школярами ситуації, що викликають у них тривогу. Наприклад, школяр як би відповідає біля дошки, психолог виконує роль «суворого вчителя», «глузливого однокласника», детально відпрацьовуючи способи дії учня.

Гра на розслаблення з книги К. Фопеля «Як навчити дітей співпрацювати»

"Водоспад"

Мета: ця гра на уяву допоможе дітям розслабитися.

Хід вправи: "Сядьте зручніше і закрийте очі. 2-3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струмує по вашій голові. Ви відчуваєте, як розслабляється ваш лоб, потім рот, як розслабляються м'язи ший ... Біле світло тече по ваших плечам, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви помічаєте, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслабляються і ви самі собою, без будь-якого зусилля, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви помічаєте, як руки і долоні стають все м'якші. Світло тече і по ногах, спускається до ваших ступнів. Ви відчуваєте, що і вони розслабляються і стають м'якими. Цей дивовижний водоспад з білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе

абсолютно спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви все глибше розслабляєтеся і наповнюєтеся свіжими силами ... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він вас так чудово розслабив ... Трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі ". Після цієї гри варто зайнятися чимось спокійним.

Ліплення на вільну тему.

Мета: Для релаксації і відрагування накопичених переживань.

ЗАНЯТТЯ 9.

Гра на розслаблення з книги К. Фопеля «Як навчити дітей співпрацювати»

"Сліпий танець"

Мета: розвиток довіри один до одного, зняття зайвої м'язової напруги.

Хід вправи: "Розбийтеся на пари. Один з вас отримує пов'язку на очі, він буде "сліпий". Інший залишиться "зрячим" і зможе водити "сліпого". Тепер візьміться за руки і потанцюйте один з одним під легку музику (1-2 хвилини). Тепер помінятися ролями. Допоможіть партнеру зав'язати пов'язку ".

В якості підготовчого етапу можна посадити дітей попарно і попросити їх взятися за руки. Той, хто бачить, рухає руками під музику, а дитина з зав'язаними очима намагається повторити ці рухи, не відпускаючи рук, 1-2 хвилини. Потім діти міняються ролями. Якщо тривожна дитина відмовляється закрити очі, заспокойте її і не наполягайте. Нехай танцює з відкритими очима.

У міру позбавлення дитини від тривожних станів можна починати проводити гру не сидячи, а рухаючись по приміщенню.

«Уявне тренування».

Мета: Психолог навчає дітей опрацьовувати тривожні ситуації заздалегідь.

Наприклад, у дитини є ситуація, що завжди викликає тривогу (публічний виступ, відповідь біля дошки і ін.).

Хід вправи: Запропонувати уявити цю ситуацію у всіх подробицях, всі важкі моменти, ретельно, детально продумуючи власну поведінку. Пояснити дітям, що цей прийом допоможе їм у цій ситуації впоратися з тривогою.

Психолог пропонує повторювати цю вправу перед важливими для дітей заходами.

«Репетиція» (яку робили на попередньому занятті).

В кінці заняття запропонувати дітям вправу «Подих».

ЗАНЯТТЯ 10.

Гра «Відбиток»

Мета: звернути увагу на відчуття свого тіла, попрацювати з образом тіла.

Хід гри: діти лягають на килим на підлозі, на спину, заплющують очі і намагаються уявити який відбиток залишає їх тіло на підлозі. Потрібно відзначити, де цей відбиток сильніший, де практично невидимий, які завдовжки руки, ноги, який відбиток вони залишають. Після уявлення можна намалювати відбиток і обговорити в групі.

Інструкція для дітей: «Розташуйтеся на підлозі так, щоб не заважати одне одному, ляжте на спину, що б вам було зручно, заплющте очі й уявіть подумки, який відбиток ви залишаєте на підлозі, якого він кольору, де сильніший, де менший. Після уявлення намалюйте свій відбиток».

Бесіда з дітьми

Мета: узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення і вербалізацію підсумків.

Хід вправи: згадуємо зміст занять і «прокручуємо» основні ідеї (що таке тривожність, способи позбавлення від раптово виниклої тривоги і занепокоєння і т.д).

Релаксація.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям намалювати чарівну країну, без страхів і тривоги, в якій усім хотілося б жити.

Підсумкова бесіда. Обговорення цікавих моментів на заняттях. Обмін побажаннями та рекомендації учням для подальшого зняття емоційної напруги.

