

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«21» січня 2025р.

**«РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського)
рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Фесенко Вікторії Володимирівни

Науковий керівник:
Голюк Оксана Анатоліївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогіки та освіти

Рецензент: **Олексій ТЕРНОВОЙ,**
директор ліцею №27
Вінницької міської ради

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 85 В / добре
Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«21 » лютого 2025р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1 Тривожність особистості як наукова проблема	7
1.2 Особливості прояву тривожності у молодших школярів в умовах збройного конфлікту.....	11
1.3. Організаційні засади діяльності психолога з подолання тривожності у молодших школярів під час повітряних тривог.....	17
1.4 Казкотерапія як засіб подолання тривожності у молодших школярів.....	22
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДІАГНОСТУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	34
2.1. Критерії, показники та діагностичні методики визначення проявів тривожності у молодших школярів.....	34
2.2 Дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку (констатувальний етап).....	35
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ.....	51
3.1 Реалізація програми психологічної підтримки з подолання тривожності під час повітряних тривог у дітей молодшого шкільного віку (формульальний етап).....	51
3.2 Аналіз результатів реалізації програми психологічної підтримки з подолання тривожності під час повітряних тривог у дітей молодшого шкільного віку (контрольний етап).....	57
Висновки до третього розділу	70
ВИСНОВКИ.....	73

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

В наш час, коли збройний конфлікт та військові дії стали частиною повсякденного життя у суспільстві дуже актуальним стає питання психоемоційного самопочуття підростаючого покоління. Життя в умовах збройного конфлікту суттєво впливає на психічний стан дітей, результатом чого може виникнути тривожні розлади. Особливим періодом в житті людини, коли закладаються основи фізичного та психічного здоров'я є дитячий вік.

На сьогоднішній день існує значуща кількість наукових досліджень, присвячених вивченню психоемоційного стану дітей під час військових конфліктів. Вони показують, що тривожність у дітей молодшого шкільного віку може проявлятися в різних формах: від загальної тривоги та незліченних страхів до конкретних фобій та панічних атак. Військовий конфлікт може стати для дитини джерелом постійного стресу, що в свою чергу може призвести до ряду негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Однак, не зважаючи на наявність великої кількості досліджень, проблема тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни є досить мало дослідженою в аспекті конкретних проявів та психологічних механізмів її формування. Також важливо визначити оптимальні психологічні стратегії та методи підтримки дітей в умовах військових дій. Тож, актуальність теми обумовлена необхідністю комплексного підходу до вивчення психоемоційного стану дітей в умовах війни та розробки ефективних методів психологічної підтримки для запобігання негативним наслідкам тривожності.

Синдром тривоги є одним з найбільш розповсюджених психопатологічних симптомів у дітей та є предметом вивчення багатьох науковців у філософії, психології, психіатрії тощо (І.Булах, О.Волошок, М.Кляйн, К.Роджерс, З.Фройд, Р.Шевченко, К.Хорні, О.Царькова та ін.) [10,18,42,72,74,80].

Діти – це найбільш чутлива частина соціуму і найбільш сприйнятлива до різноманітних негативних впливів. В останні роки, як свідчать дослідження,

дуже поширеними явищами у дітей стали тривожність і страхи (О. Казанікова, О.Матвієнко, Т. Оліфіренко, С. Тітаренко та інші), збільшилася кількість тривожних шкілярів, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю, тому ця проблема є надзвичайно актуальною, адже завдання педагогів, батьків, психологів – виростити здорову, соціально адаптовану людину [22,35,63].

Одним із найважливіших проблемних завдань педагогів та психологів сучасності, на нашу думку, є пошук нових ефективних технологій у галузі профілактики, діагностики, корекції психічних станів та виховання особистості.

Об’єкт дослідження – тривожність дітей молодшого шкільного віку

Предмет дослідження – процес діяльності психолога з подолання тривожності у учнів початкових класів під час повітряних тривог.

Метою дипломної роботи є теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму психологічної підтримки з подолання тривожності засобами казкотерапії у учнів початкових класів під час повітряних тривог .

Досягнення зазначеної мети передбачає розв’язання наступних завдань:

1. Розглянути проблему тривожності у дітей молодшого шкільного віку в науковій літературі.
2. Конкретизувати особливості прояву тривожності у молодших школярів в умовах збройного конфлікту ;
3. Виявити особливості організації діяльності психолога з подолання тривожності у молодших школярів під час повітряних тривог.
4. Розробити та експериментально перевірити програму психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку з подолання тривожності під час повітряних тривог засобами казкотерапії;
5. Підготувати рекомендації для батьків і педагогів щодо зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Експериментальна база дослідження: Криворізька гімназія №32
Криворізької міської ради

Структура: робота складається зі вступу, трьох розділів, у яких вирішено основні завдання дипломної роботи. У кінці роботи подано висновки, зроблені за результатами дослідження, список використаних джерел літератури (88 джерел) та додатки. Загальний обсяг роботи-113 сторінки, основний зміст-77 сторінки, 21 таблиця, 6 рисунків

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Тривожність особистості як наукова проблема

Серед важливих питань, що постають у практичній діяльності психологів, особливу увагу привертають проблеми, пов'язані з психічними станами. Наукові дослідження охоплюють різноманітні психічні стани, однак найбільший інтерес викликає саме тривожність.

Психологи ХХ століття пояснювали виникнення тривожності впливом розвитку цивілізації та надмірним потоком інформації, що обрушується на людину. У сучасній психології тривожність розглядається як соціальне явище [9, с.5].

Необхідно розрізняти поняття "тривога" і "тривожність". Тривога — це епізодичний стан неспокою чи хвилювання, тоді як тривожність характеризується стійким характером [30, с.13].

Тривога визначається як неясний і неприємний емоційний стан, що супроводжується очікуванням негативних подій, передчуттям небезпеки, страхом, напругою і занепокоєнням. Тривожність, своєю чергою, — це схильність людини до частого переживання тривожного стану. Найчастіше вона пов'язана з очікуванням соціальних наслідків успіху чи невдач [3].

Тривога і тривожність тісно взаємопов'язані зі стресом. З одного боку, тривожні емоції можуть бути симптомами стресу, з іншого — початковий рівень тривожності визначає чутливість людини до стресових ситуацій.

Як і стрес, тривога не є однозначно позитивною чи негативною. У певних обставинах вона може бути природною, адекватною та навіть корисною. Наприклад, людина часто відчуває занепокоєння перед новими завданнями чи відповідальними подіями [18]. Водночас тривога може мати патологічний характер, стаючи хронічною та з'являючись без очевидних причин, навіть за відсутності стресових факторів [41].

Аналіз наукової літератури [3, 14, 18, 42, 83] дає можливість розглядати тривожність як схильність особистості до переживання тривоги, що виражається у низькому порозі виникнення тривожних реакцій. Вона є одним із ключових параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність зазвичай підвищується при нервово-психічних чи серйозних соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, які переживають наслідки психотравм або суб'єктивне відчуття неблагополуччя.

Сучасні наукові дослідження [18, 42, 76] розрізняють ситуативну тривожність, що пов'язана із зовнішніми обставинами, та особистісну тривожність, яка є стабільною рисою індивіда. Також вони спрямовані на вивчення тривожності як результату взаємодії людини з її середовищем.

Як риса особистості, тривожність має генетичні передумови і характеризується постійно підвищеним емоційним напруженням та відчуттям тривоги. На основі різних визначень цей феномен можна розглядати як психічне явище, індивідуальну психологічну рису, схильність до тривожних переживань або стан підвищеної турботи.

Проблему тривожності досліджували представники неофрейдизму, зокрема К. Хорні. Вона стверджувала, що основними джерелами тривоги є не біологічні конфлікти, а неправильні людські стосунки. Згідно з її теорією, базовою потребою дитини є потреба у безпеці, яка формується через почуття захищеності та бажаності. Задоволення цієї потреби сприяє розвитку здорової особистості [72].

Отже, термін "тривожність" у психології використовується для позначення стану людини, що супроводжується схильністю до переживань, страхів і занепокоєнь із негативним емоційним відтінком.

Важливо розрізняти поняття тривоги і страху. Тривога зазвичай має безпредметний характер, тоді як страх виникає у відповідь на конкретний подразник – об'єкт, людину, подію або ситуацію [30].

Проблему тривожності вперше як окрему психологічну категорію дослідив засновник психоаналізу З. Фройд [70]. Він наголошував на необхідності розрізнення між страхом і тривогою: страх є реакцією на визначену загрозу, а тривога – відповіддю на невідому або невизначену небезпеку. З. Фройд виділив три основні типи тривоги залежно від джерела їхнього походження:

1. **Реалістична тривога** виникає у відповідь на конкретну зовнішню загрозу та виконує захисну функцію, попереджаючи про небезпеку. Вона є тимчасовою і зникає, коли загроза усувається. Цей тип тривоги має позитивний аспект, оскільки активізує інстинкт самозбереження.
2. **Невротична тривога** пов'язана з ілюзорним сприйняттям ситуацій, фантазіями чи внутрішніми конфліктами. Вона виникає через страх втрати контролю над власними інстинктивними імпульсами, що може спричинити небажані наслідки. Така тривога активує захисні механізми, які пригнічують ці імпульси, трансформуючи їх у загальний стан тривожності.
3. **Моральна тривога** зумовлена конфліктом із внутрішнім цензором – Супер-его, яке викликає почуття провини або страх покарання за порушення моральних норм. Цей тип тривоги виникає через загрозу не відповідати високим вимогам Супер-его [70].

Зазначені типи тривоги спостерігаються як у дитячому, так і в дорослому віці. Корені невротичної та моральної тривоги часто сягають дитинства, де формуються так звані «маркери тривоги». У дорослому житті ці маркери стають тригерами, що активують тривожні реакції [70].

З. Фройд вважав, що в основі поведінки людини лежать кілька вроджених інстинктів, які впливають на її емоційний стан. Він зазначав, що конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами може спричиняти неврози і тривожність. З часом ці потяги набувають нових форм, однак їх прояви обмежуються цивілізаційними нормами, що змушує людину пригнічувати або маскувати їх. З. Фройд вважав, що сублімація енергії лібідо, тобто її

спрямування на творчість і продуктивну діяльність, є природним способом подолання цього конфлікту і зменшення тривожності [70].

Тривожність має захисну функцію (передбачення небезпеки та підготовка до неї) і мотиваційну (легкий рівень тривоги може стимулювати досягнення). Оптимальний рівень тривожності вважається необхідним для адаптації до реальності, тоді як надмірна тривожність дезорганізує поведінку. Водночас повна відсутність тривоги також може заважати адаптації.

Причини стійкої тривожності залежать від її природи: якщо це риса темпераменту, то на перший план виходять біологічні чинники, такі як особливості нервової та ендокринної систем. У випадку, коли тривожність розглядається як особистісна характеристика, важливими є соціальні та індивідуальні фактори, зокрема, стиль спілкування.

Основними джерелами стійкої тривожності є:

1. Тривалий зовнішній стрес, викликаний частими епізодами тривоги (Ю.Ханін, Ч. Спілбергер) [67].
2. Внутрішні причини, що можуть бути психологічними або психофізіологічними [49].

Отже, аналіз наукової літератури дає можливість стверджувати, що поняття тривожності досліджується у багатьох психологічних концепціях. Вперше його ввели до науки психоаналітики та психіатри. Вчені розглядають тривожність як психологічний феномен, індивідуальну рису або стан підвищеного занепокоєння. Тривога, як реакція на реальну чи уявну небезпеку, має невизначений характер загрози, тоді як тривожність описує схильність до переживань і занепокоєнь із негативним емоційним забарвленням. Попри близькість цих понять, їх важливо розрізняти.

1.2 Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку

в умовах збройного конфлікту

Діти будь-якого віку відчувають глибокі емоції. Для малюків світ часто виглядає небезпечним і незрозумілим, так само як і для підлітків, які переживають інтенсивні фізичні та емоційні зміни. Дорослі нерідко згадують моменти дитинства, коли вони стикалися зі страхом, тривогою чи розчаруванням. Ці переживання є природною частиною дорослішання, особливо під впливом зовнішніх травматичних обставин, які дитина не здатна ані зрозуміти, ані контролювати.

Під час війни діти зазнають двох видів травм: раптових шокуючих подій і тривалих стресових ситуацій, які формують стратегії виживання, такі як реакції «бий, біжи або замри». Це часто призводить до розвитку тривожних розладів, ПТСР, депресії чи дисоціативних станів (наприклад, відчуження чи дереалізації) [54]. Водночас можуть проявлятися поведінкові розлади, агресивність, соціальна ізоляція, схильність до ризикованих звичок, таких як вживання алкоголю чи наркотиків. Психічні травми у дітей є нормальною реакцією на ненормальні обставини. Навіть якщо фізично вони залишилися неушкодженими, багато з них отримують серйозні психологічні травми [53].

Дитяча психіка є водночас гнучкою та чутливою, що ускладнює прогнозування наслідків пережитих подій. Тривала травма може створити постійне відчуття небезпеки, викликаючи тривожність, агресію, замкненість або гіперактивність. На когнітивному рівні це може проявлятися у зниженні концентрації, пам'яті та мовних здібностей. Зміни в поведінці включають порушення сну, нічні кошмари, втрату апетиту чи регресію в розвитку.

На соматичному рівні діти часто стикаються із хронічною втомою, загостренням хвороб або іншими фізичними симптомами, які свідчать про психічний дискомфорт. Тривожність, за визначенням А. Прихожан, є емоційним станом, що базується на очікуванні небезпеки. У дітей із високим рівнем тривожності спостерігається надмірна чутливість, страх невдач, уникнення складних завдань і низька самооцінка. Це негативно впливає на

навчальний процес і соціалізацію, підвищуючи ризик розвитку перфекціонізму, фобій і конфліктів у самооцінці [49].

Формування тривожності значною мірою залежить від соціального середовища та сімейних стосунків. Зокрема, завищені вимоги дорослих чи несприятливі умови виховання можуть провокувати невпевненість у собі, що є основою тривожних станів. Особливо важливим є період молодшого шкільного віку, коли дитина адаптується до нових соціальних умов і формує уявлення про себе. Тривожність, що закріплюється в цьому віці, може перейти в стійкий емоційний розлад, якщо вчасно не забезпечити психологічну підтримку [5].

Війна поглиблює проблему дитячої тривожності. За даними ООН, понад 5,7 мільйона українських дітей зазнали серйозного впливу на освітні можливості та психічне здоров'я. Навіть якщо дитина безпосередньо не стикалася з війною, загальний стрес сім'ї та суспільства все одно негативно позначається на її психоемоційному стані [54].

Таким чином, розуміння специфіки дитячої тривожності в умовах війни є ключовим для створення ефективних програм реабілітації та підтримки, які допоможуть дітям справлятися з викликами й зберігати психічне здоров'я в складних умовах.

А. Прихожан зазначає, що тривожні діти часто демонструють високий рівень інтелекту та знань, однак вчителі іноді сприймають їх як менш здатних до навчання. Такі діти мають труднощі з концентрацією на головному завданні, прагнучи врахувати всі його аспекти. Вони швидко здаються при виникненні труднощів, проявляють невпевненість у своїх силах, а їхні відповіді на уроках можуть бути непередбачуваними й плутаними, незалежно від рівня підготовки. Вони бояться як успіху, так і невдач, а вказівки на помилки лише посилюють їхню напруженість і дезорієнтацію [49].

Діти з вираженою тривожністю часто мають шкідливі звички невротичного характеру, такі як гризіння нігтів, смоктання пальців або

смикання волосся. Тривожність також може впливати на фізичний стан: викликати підвищену температуру, прискорене серцебиття, астматичні прояви та інші соматичні реакції, що нерідко стає причиною пропусків занять через хвороби. Водночас почуття дискомфорту в навчальному середовищі може знижувати мотивацію до навчання та відвідування школи. Надмірна старанність у виконанні завдань у таких дітей нерідко призводить до перфекціонізму й страху перед помилками, що може спричинити формування фобій та проблем із самооцінкою. Високий рівень тривожності здатний значно вплинути на психічний стан дитини в майбутньому [5].

Самооцінка відіграє ключову роль у рівні тривожності дітей і починає формуватися з перших днів життя під впливом батьків. У процесі соціальної взаємодії людина бере участь у різних видах діяльності та виконує різноманітні ролі, що формують її самооцінку й образ власного "Я", сприяючи розвитку самосвідомості. Знижена самооцінка може стати причиною внутрішнього конфлікту [22].

С. Томчук зазначає, що ставлення до себе та формування самооцінки у дітей значною мірою залежить від їхньої взаємодії з соціальним оточенням. Це впливає на регулювання поведінки та вчинків дитини, супроводжуючись підвищенням очікувань до її рівня поведінки, знань, навичок і їхнього застосування в суспільстві. З часом виникають оцінки успіхів і невдач, а також різні реакції батьків на ці оцінки. У такі моменти дитина може відчувати невпевненість у своїх рішеннях, труднощі у прогнозуванні подій або своєї моральної поведінки, що може спричинити фрустрацію. У результаті формується нестабільний образ себе, низька моральна самооцінка та недостатній рівень самоповаги, що сприяє розвитку тривожності у молодшого школяра [67].

До ознак тривожності за зниженої самооцінки належать:

- уникнення складних завдань. Якщо дитині не вдається виконати завдання, вона може припинити спроби його вирішення, що пов'язано з формуванням страху невдачі (атіхіфобії);
- дратівливість та агресивна поведінка. Ці прояви часто вважають індикаторами потреби в психологічній допомозі, хоча вони можуть бути лише симптомами шкільної тривожності;
- розсіяність та зниження уваги під час навчання;
- інші прояви шкільної тривожності, подібні до попередніх [76].

Зокрема, агресивність і розсіяність можуть розглядатися як окремі симптоми, що вказують на труднощі з концентрацією уваги. Водночас нездатність виділити основне завдання й зосередитися на ньому змушує дитину намагатися охопити всі аспекти діяльності, що є характерним для тривожних осіб незалежно від віку. Такий підхід допомагає виявити причини дитячої тривожності [9].

У молодших школярів тривожність може виникати через почуття незахищеності з боку найближчого оточення, зокрема батьків чи родини. На початковому етапі шкільного навчання вона ще не є сталою особистісною рисою, а радше виконує роль захисної реакції на несприятливі стосунки з дорослими. З часом тривожність може поглиблюватися, проявляючись у формі посиленої саморефлексії, яка залежить від суперечливого й конфліктного самоприйняття. Такий стан погіршує емоційний досвід і викликає сумніви у власних досягненнях, що сприяє закріпленню тривожності та її переходу в стійкі форми поведінки. У деяких випадках це може призводити до формування рис характеру, а іноді й до розвитку генералізованого тривожного розладу.

Дослідження [6, 59, 64] показують, що люди з тривожними розладами більш чутливі до потенційних загроз, ніж ті, хто не має таких проблем. Це може бути наслідком ранніх стресових ситуацій, які сформували сприйняття світу як небезпечного й непередбачуваного. Водночас такі люди прагнуть

контролювати свої емоції й передбачати можливі наслідки [9, 64]. Як одну з ключових причин тривожності науковці часто виділяють особливості сімейного виховання, особливо взаємодію «мати-дитина» [49, 59]. Однак сучасна література обмежено висвітлює вплив дитячо-батьківських відносин на розвиток тривожних станів. Деякі дослідники (О. Матвієнко, С. Тітаренко) наголошують на проблемі невідповідності дітей високим очікуванням батьків, вважаючи її одним із головних чинників тривожності у молодшому шкільному віці [34,63].

На сьогодні спостерігається зростання кількості дітей із тривожними проявами, що характеризуються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю та емоційною нестабільністю [34, 61].

Тривожність як розлад у сфері емоційної регуляції особистості є стійким явищем, що проявляється протягом тривалого часу і вказує на низьку адаптацію людини до життєвих обставин. Це питання набуває особливої актуальності в умовах війни. За даними ООН, 5,7 мільйона українських дітей шкільного віку зазнали серйозного впливу на освітні можливості та психічний стан [29, 53].

Війна впливає на дитину не лише безпосередньо, але й через загальний стрес у сім'ї. Зусилля з подолання дитячої тривожності часто мають ширший контекст, адже навіть непрямий вплив військової агресії може позначатися на емоційному стані дитини [53]. Прояви тривожності у дітей мають виразний характер і залежать від їхнього віку. У кожному віковому періоді існують свої типові ситуації, які викликають підвищену тривогу, незалежно від реальної загрози або стійкої тривожності як стану [7]. Тому проблема дитячої тривожності та її своєчасної корекції є надзвичайно актуальною.

Зниження рівня тривожності у молодших школярів може сприяти успішнішій адаптації до шкільного життя, формуванню соціальних навичок і зміцненню психоемоційного стану. Зростання кількості дітей, які відчують тривогу, страх і напруження, ще більше підкреслює важливість цієї проблеми.

Наукові джерела вказують, що високий рівень тривожності перешкоджає нормальній соціалізації в молодшому шкільному віці, причинами чого можуть бути як завищені очікування дорослих, так і занижена самооцінка, а також зовнішні чинники, включно з впливом війни [29].

Період початкової школи є важливим етапом у житті дитини, коли вона здобуває новий соціальний досвід, вчиться взаємодіяти з оточенням і адаптується до змін. Проте цей процес може супроводжуватися негативними наслідками, які впливають на формування емоційного досвіду [6]. Такі емоції, як тривога, страх і занепокоєння, є природною частиною людської психіки. Проте їх надмірна присутність може спричинити зміни у поведінці дитини, негативно впливаючи на її соціальні взаємини.

Молодший шкільний вік є ключовим для формування початкових уявлень про світ, і саме на цьому етапі важливо навчити дітей долати тривожні стани та керувати емоціями. У контексті військового конфлікту діти молодшого шкільного віку демонструють підвищений рівень тривожності, що проявляється у зростанні стресу, емоційних розладах та зниженні психоемоційного благополуччя. Розуміння цих особливостей є важливим для створення дієвих методів психологічної підтримки та реабілітації цієї вразливої групи [34].

1.3. Організаційні засади діяльності психолога з подолання тривожності у молодших школярів під час повітряних тривог

Наш час характеризується складною ситуацією, яку переживає наша країна у зв'язку з повномасштабним вторгненням російської федерації в Україну. Важливою складовою діяльності психолога закладу освіти є психологічна підтримка і психологічна допомога учасникам освітнього процесу як учням так і дорослим, особливо тим, хто пережив травмуючі події, формування у них стресостійкості та життєстійкості.

Реалії сьогодення свідчать, що українські заклади освіти працюють в режимі постійних повітряних тривог. Основним пріоритетом в умовах збройного конфлікту залишається фізична безпека всіх учасників освітнього процесу, що забезпечується перебуванням в захисній споруді здобувачів освіти й персоналу закладу освіти. Тому підготовка до знаходження в укритті під час повітряної тривоги починається з облаштування безпечного й комфортного простору, ознайомлення з місцем розташування, правилами поведінки під час переміщення учнів і персоналу до укриття та перебування в ньому. Слід зазначити, що не менш важливою є психологічна безпека, підтримка й допомога. Відповідно до Положення про психологічну службу у системі освіти України, практичний психолог закладу освіти здійснює психологічне забезпечення освітнього процесу та працює з усіма учасниками освітнього процесу (здобувачами освіти, педагогічними працівниками, адміністрацією закладу, батьками (законними представниками)) [53].

Психологічна підтримка є ваговою складовою освітнього процесу метою якої стає забезпечення комфортного емоційно-психологічного стану для всіх учасників освітнього процесу, надання психологічної підтримки здобувачам освіти й педагогічним працівникам, запобігання вторинному психологічному травмуванню, зокрема внаслідок сприйняття загрози на колективному рівні, яке посилюється під час масових ракетних обстрілів [29].

За таких обставин значно підвищується роль усіх педагогічних працівників, здатних надавати першу психологічну допомогу та підтримку всім учасникам освітнього процесу. Освітнє середовище повинно завжди забезпечувати особливу турботу та увагу до дітей, які через обмежений життєвий досвід і особливості дитячої психіки можуть опинитися під загрозою фізичної та психоемоційної небезпеки [53].

Психічне здоров'я особистості дитини тісно пов'язане не тільки з фізичним здоров'ям, яке є основою здоров'я особистості, а й з моральним (духовним) і соціальним здоров'ям. Врівноваженість, психологічна

стійкість і незалежність особистості залежать від її стосунків із навколишнім світом, ступеня оволодіння духовними цінностями, побудови взаємин на основі моральних норм і адаптації до змін соціального середовища.

Від того, чи зможуть батьки, психологи та педагоги розпізнати та вчасно визначити причину тривожності, надати психологічну допомогу в її корекції та подоланні, залежить подальше психічне та фізичне здоров'я дитини шкільного віку в наступні вікові періоди.

Військовий стан у країні значно посилює прояви невротичних станів. Люди, які перебувають у стані тривоги, можуть відчувати постійне передчуття небезпеки, стають напруженими, збудженими, відчують тремтіння в тілі, мають труднощі з концентрацією.

У дітей під час сильного емоційного напруження змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюються ритм дихання, пульс, колір обличчя, а також можуть виникати сльози. Саме тому психологи й педагоги надають велику увагу організації підтримки та допомоги дітям, особливо в умовах стресу, наприклад, під час перебування в укритті під час повітряної тривоги.

Підготовка дитини до перебування в укритті

Щоб дитина краще адаптувалася до умов укриття, важливо дотримуватись таких рекомендацій:

1. Пояснити план дій заздалегідь:

- Розробити маршрут до укриття.
- Проговорити з дитиною алгоритм дій чіткими та короткими фразами.

2. Візуалізувати укриття:

- Намалювати карту укриття із позначенням локацій, входів, виходів, розташування предметів.

3. Відповідати на запитання дитини:

- Давати чіткі, спокійні відповіді, щоб зменшити невизначеність.

4. Провести тренування евакуації:

- Організувати попередні практичні заняття для ознайомлення з укриттям.

Як вивести дитину зі стану ступору?

Якщо дитина впала в стан ступору, потрібно м'яко повернути її до активності та вербальної комунікації:

1. Поставте три простих запитання, чекаючи відповіді, наприклад:
 - "Тебе звати Оленка, так?"
 - "Ти зараз стоїш, так?"
 - "Ти одягнена в зелене платтячко, так?"
2. Проведіть вправу із пальцями:
 - Зігніть дитині пальці на обох руках до долонь, залишивши великі пальці виставленими назовні.
3. Виконайте масаж:
 - Масажуйте кінчики пальців, мочки вух або спеціальні точки над зініцями (між лінією росту волосся та бровами).
4. Запропонуйте виконати дію:
 - Наприклад, принести, передати або зробити щось просте.
5. Забезпечте базові потреби:
 - Дайте дитині води, чаю чи щось поїсти, а також обійміть її [54].

Психологічна підтримка дитини в укритті

1. Спостерігайте за емоційним станом дитини, рівнем активності та реагуйте на її потреби.
2. Ставте відкриті запитання, щоб стимулювати вербалізацію почуттів.
3. Заохочуйте дитину ставити запитання та висловлювати свої емоції.
4. Не забувайте про фізичний контакт: обіймайте дитину для створення відчуття безпеки [53].

Ці кроки спрямовані на те, щоб мінімізувати стрес дитини та створити для неї максимально комфортні умови навіть у складних ситуаціях.

Тілесний контакт допомагає знизити рівень напруги та заспокоює дитину.

Одним із способів своєчасного подолання емоційного напруження є переключення уваги дітей.

Чим можна розважити дітей в укритті?

1. Гуртувати довкола себе дітей – давати їм творчі завдання, бажано – завдання, які треба робити руками: малювання, ліплення, різноманітні вироби, складання і переказ казок (гра в театр), декламування віршів тощо.

2. Давати завдання підліткам, щоб допомагали виконувати завдання меншим дітям.

3. Грати разом з дітьми в ігри [5, 53].

Психологічні ігри, тренінги, вправи для саморегуляції та арт-терапія сприяють створенню комфортної атмосфери, яка допомагає дітям розслабитися, зменшити емоційну напругу, відновити почуття безпеки та психологічного комфорту. Це, своєю чергою, забезпечує природний процес стабілізації емоційного стану.

Для ефективної роботи з учнями початкових класів, які мають підвищений рівень тривожності під час повітряних тривог, психологу рекомендовано:

1. Організувати в укритті безпечний простір, де діти зможуть відчувати підтримку та розуміння.
2. Використовувати вправи та ігри, спрямовані на зменшення тривоги та стресу, наприклад, техніки дихання, медитацію та релаксацію.
3. Сприяти вираженню дітьми своїх емоцій і думок щодо війни та конфлікту, а також забезпечувати можливість взаємного вислуховування.
4. Підтримувати розвиток соціальних навичок і позитивних відносин між дітьми, що знижує рівень тривожності.

5. Налагоджувати комунікацію з батьками та надавати їм рекомендації щодо підтримки дітей вдома [28].

Отже, у контексті збройного конфлікту значення психологічної служби в системі освіти суттєво зростає. Її основне завдання — забезпечення своєчасної та систематичної психологічної й соціально-педагогічної підтримки всіх учасників освітнього процесу відповідно до цілей і завдань освітньої системи.

1.4 Казкотерапія як засіб подолання тривожності у молодших школярів

Казка – це потужний засіб впливу на внутрішній світ дитини або дорослого, а також ефективний інструмент для розвитку особистості. Термін «казкотерапія» з'явився у 90-х роках XX століття. На відміну від багатьох інших назв психотерапевтичних напрямів, цей термін має слов'янське походження. Англійський відповідник “fairy tale therapy”, що розглядається як частина бібліотерапії (терапії за допомогою літературної творчості), став відомим у країнах СНД пізніше, але не зміг витіснити вже усталену назву [84].

Казкотерапія є складовою арт-терапії у її широкому розумінні, поруч із такими напрямками, як образотворча терапія, танцювально-рухова терапія, драматерапія, музикотерапія та пісочна терапія. Її об'єктом виступає особистість як унікальне психічне явище, а предметом – процес розвитку внутрішньої дитини, збагачення душевного досвіду, усвідомлення життєвих законів і освоєння соціальних форм творчої самореалізації [46].

Метою казкотерапії є трансформація негативних образів у позитивні, що сприяє відновленню нервової рівноваги та покращенню загального стану здоров'я [82].

У своїй практиці використання казок застосовували відомі психологи, такі як Е. Берн, В. Назаревич, Н. Пезешкіан, Ж. Піаже, С. Ройз, К. Юнг та інші [23,24,46,47,82]. Науковці вважають, що казкотерапія є не лише окремим

напрямом психотерапії, але й синтезом знань психології, педагогіки, психотерапії та філософії різних культур.

Дослідники визначають чотири етапи історичного розвитку казкотерапії:

1. **Етап усної народної творчості** – бере свій початок у сивій давнині. Процес створення та передачі казок усним шляхом триває й досі.
2. **Етап збирання й дослідження казок і міфів** – пов'язаний із вивченням цих творів у глибинно-психологічному контексті. Серед ключових імен цього періоду – К. Г. Юнг, Б. Беттельгейм, В. Пропп та інші [24, 47, 82].
3. **Психотехнічний етап** – характеризується використанням казок як інструменту психодіагностики, а також для корекції та розвитку особистості.
4. **Інтегративний етап** – спрямований на формування концепції комплексної казкотерапії. Цей підхід поєднує духовне осмислення казок із виховною системою, що є природною для людського сприйняття та перевіреною поколіннями [24].

Казкотерапія одночасно є процесом відкриття знань, що існують у душі й мають терапевтичний ефект, розшифровкою смислів про світ і відносини в ньому, а також побудовою зв'язку між казковими подіями та реальним життям [24]. Із давніх часів казка використовувалась як інструмент позитивного впливу на емоційний стан дитини [46].

Казкотерапія належить до найдавніших психологічних і педагогічних методів. Її можна розглядати як спосіб передачі знань про соціальне становлення особистості через метафоричні образи. Як психотерапевтична техніка, казка допомагає виявити причини психологічних проблем та сприяє розкриттю життєвого потенціалу. Створення казкових образів і можливість завершити історію на власний розсуд дарують дитині почуття сили й значущості.

Казки навчають наполегливості, терпіння, здатності ставити цілі й долати труднощі. Вони допомагають дитині опрацювати особисті проблеми через

емоційний досвід. Навіть тривожні діти охоче беруть на себе ролі сміливих героїв, прагнучи стати такими ж [46, 47, 82].

Казка виконує роль містка між реальністю та внутрішнім світом, знайомить дитину з життям і багатовіковою культурою людства. Через казкові сюжети дитина вчиться розпізнавати людські характери й опрацьовувати власні емоції. Наприклад, боязкі діти часто ототожнюють себе з образом зайця, а його перемога над сильнішими персонажами мотивує їх подолати власні страхи.

Сила казки полягає у її трансформаційній дії: слабкий герой наприкінці стає сильним і самодостатнім. Мова казки дає змогу зрозуміти складні аспекти людських відносин і осмислити власні переживання, роблячи їх зрозумілими й важливими [46].

Оскільки у дітей до 10–12 років домінує правопівкульний тип мислення, найважливіша інформація має передаватися через яскраві образи. Саме тому казки є одним із найефективніших засобів пізнання світу.

Як зазначає І. Шестопал, під час прослуховування або створення казок дитина вільно виражає свої почуття. Навіть страх, який виникає від певних сюжетів, може приносити задоволення через порушення правил і стимулювати психологічний розвиток. Водночас відмова від казок із тривожними елементами може свідчити про проблеми у внутрішньому стані дитини [82].

Казкотерапія, як напрям практичної психології, має значну привабливість завдяки своїй гнучкості та невеликій кількості обмежень порівняно з іншими підходами. Зокрема, вона не має вікових меж: у різному віці люди знаходять відгук у казках, легендах, байках, баладах чи піснях. Цей метод ефективний для вирішення широкого спектра проблем — від навчальних труднощів до серйозних життєвих криз. Водночас важливо враховувати, що кожна ситуація потребує індивідуального підходу та акцентів.

Особливу ефективність казкотерапії забезпечують унікальні характеристики її “казкової” форми:

1. **Символічність як основа впливу.** Казка відображає рівень міфологічного мислення, що сприяє засвоєнню соціального досвіду не через прямі дії, а через символи. Завдяки цьому навіть ті, хто не може повністю виразити свої внутрішні стани, можуть осмислити та передати глибинні проблеми через образи, імпрровізацію й творчу діяльність. Такий підхід допомагає відновлювати емоційні та інформаційні зв'язки, які могли не сформуватися або бути втраченими.
2. **Багатогранність засобів.** Казкотерапія об'єднує різні терапевтичні інструменти — малювання, ліплення, співи, танці — пропонуючи безліч варіантів для самовираження. Вона створює умови для демонстрації внутрішнього світу та розкриття особистісного потенціалу.
3. **Ненаправлений підхід.** Засоби казкотерапії не є директивними, а тому дають учаснику значну свободу у самовираженні. Ведучий у цьому процесі виступає одночасно організатором і учасником, що сприяє відкритості та гармонізації емоційного стану. Відсутність суворих правил і заохочення до імпрровізації дозволяють знизити тривожність та вільно виразити переживання.
4. **Доступність.** Метод казкотерапії є порівняно доступним у використанні, що є його додатковою перевагою [86].

Казка в межах цього методу виконує три ключові функції:

- діагностичну;
- терапевтичну (корекційну);
- прогностичну [46].

Таким чином, казкотерапія відкриває широкі можливості для творчої самореалізації та вирішення особистісних проблем, сприяючи гармонізації внутрішнього світу людини.

У межах казкотерапії через казкові історії осмислюються різні явища, події та аспекти духовного пошуку. У процесі казкотерапії використовують п'ять основних типів казок:

1. Художні казки.

Цей тип включає як народні казки, створені багатовіковою мудрістю, так і авторські твори. Такі історії часто називають казками, міфами або притчами. Вони мають не лише дидактичний, а й психокорекційний, психотерапевтичний і навіть медитативний вплив. Хоча художні казки не створювалися спеціально для психологічного консультування, вони успішно використовуються в цій сфері.

Народні казки, які є найдавнішим видом літературної творчості, часто мають міфологічну основу. Вони базуються на ідеї єдності людини і природи.

Народні казки поділяються на такі підвиди:

- **Казки про тварин.** У них описуються взаємини людей і тварин. Для дітей до п'яти років такі казки особливо цінні, оскільки вони ідентифікують себе з тваринами, прагнучи наслідувати їх. Таким чином, ці казки передають життєвий досвід найменшим.
- **Побутові казки.** Розповідають про сімейне життя, вирішення конфліктів і подолання труднощів. Вони сприяють формуванню здорового глузду, почуття гумору та вмінь вирішувати життєві ситуації. Такі казки є важливими у сімейному консультуванні й у роботі з підлітками, допомагаючи формувати позитивний образ сімейних відносин.
- **Страшні казки.** Історії про відьом, вовкулаків чи іншу нечисту силу. У сучасній дитячій культурі до цього підвиду належать також казки-страшилки, які допомагають дітям переживати та моделювати тривожні ситуації, знижуючи їхній рівень стресу й відкриваючи нові шляхи реагування на труднощі.
- **Чарівні казки.** Особливо захоплюють дітей 6–7 років, передаючи у підсвідомість «концентрат» життєвої мудрості й інформацію про духовний розвиток.

- **Авторські художні казки** відрізняються чуттєвістю та образністю. Вони часто акцентують увагу на особистих аспектах життя, що є важливим для розуміння світу й себе [47].

II. Дидактичні казки

Такі казки створюють педагоги для подачі навчального матеріалу у цікавій та доступній формі. У них абстрактні символи (цифри, букви, звуки, арифметичні операції тощо) оживають, стаючи частиною фантастичного світу. Через ці історії діти не лише отримують нові знання, а й усвідомлюють їхню важливість. Завдання в таких казках подаються у формі інтригуючих випробувань.

Алгоритм побудови дидактичної казки-завдання:

1. **Знайомство з казковим світом** – опис країни, де мешкають символи, її звичаї, особливості.
2. **Конфліктна ситуація** – благополуччя країни порушують злі персонажі (наприклад, дракон чи Баба-Яга), стихійні лиха або емоційні труднощі.
3. **Звернення до дитини** – пояснюється, що лише вона, використовуючи знання та співчуття, може допомогти виправити ситуацію, виконавши певне завдання.

На заняттях із казкотерапії діти вчаться переписувати математичні приклади у форматі казок, де кожен етап розв’язання стає частиною пригоди, а фінал – досягнення успіху.

III. Психокорекційні казки

Ці казки створюються для корекції поведінки дитини. Вони допомагають замінити неефективний стиль поведінки на продуктивний, а також пояснюють сенс різних життєвих подій.

Психокорекційні казки підходять дітям віком до 11–13 років і спрямовані на вирішення проблем, пов’язаних із неадекватною або неефективною поведінкою.

Алгоритм створення психокорекційної казки:

1. **Вибір героя**, схожого на дитину за віком, статтю чи рисами характеру.
2. **Опис життя героя**, щоб дитина могла впізнати себе або свою ситуацію.
3. **Розвиток конфлікту**, що відображає реальну проблему дитини. Герой переживає ті ж емоції, що й дитина.
4. **Шлях до вирішення** – герой починає шукати вихід із складної ситуації. У цьому йому допомагають різні істоти, які переживають подібне, або мудрий наставник (фігура казкотерапевта), що дає поради й пояснює сенс подій. Герою пропонують різні варіанти поведінки, щоб показати альтернативні шляхи.
5. **Зміна героя** – усвідомивши свою помилкову поведінку, герой обирає новий, правильний шлях [47,86].

IV. Психотерапевтичні казки

Цей вид казок розкриває глибинний зміст життєвих подій. Вони глибокі й проникливі, часто залишають людину з питанням, що сприяє її особистісному зростанню.

Психотерапевтичні казки допомагають змінити сприйняття дійсності, побачити приховані позитивні риси оточуючих людей або подій. Їх мета – стимулювати внутрішній розвиток через відкриття нових перспектив.

Медитативні казки створюються для формування позитивного образного досвіду, зняття психоемоційного напруження, розвитку внутрішнього ресурсу та створення в душі кращих моделей взаємин. Їх основною метою є передача несвідомому позитивних "ідеальних" моделей стосунків з людьми та навколишнім світом. Особливістю медитативних казок є відсутність конфліктів і негативних персонажів [24].

Різні підходи у казкотерапії мають як переваги, так і недоліки. Важливо розуміти, що казкотерапія — це не просто читання казки, а цілеспрямований процес впливу на людину. Саме тому її застосовують психологи, які можуть визначити, кому, коли і в якій формі запропонувати ту чи іншу казку, а також

обрати оптимальний спосіб роботи з нею залежно від особливостей людини та її ситуації.

Народні казки мають кілька суттєвих переваг, серед яких: метафоричність і символічність, що сприяють особистісним проєкціям; знайомство з сюжетом, іноді навіть дослівне знання тексту; відсутність зайвих деталей у сюжеті; динамічність; широкий вибір тематик; відповідність національним особливостям. Проте недоліками таких казок є умовність характерів, що призводить до недостатньої "психологічності"; відсутність змін у героях протягом сюжету; у деяких архаїчних текстах герої керуються сумнівними етичними принципами.

Авторські казки також мають свої сильні сторони, подібні до народних: популярність і впізнаваність сюжету, метафоричність, розмаїття тем, а також можливість глибоких особистісних проєкцій. Однак до труднощів їх використання належать: можливе зниження інтересу через знайомий сюжет; багатолінійність, яка робить казку надто довгою для короткострокової терапії чи групової роботи; вплив авторського бачення, що не завжди відповідає світогляду інших людей [24].

Виокремлюють такі способи роботи з казками:

1. **Інтерпретація казок.** Цей підхід спрямований на глибоке осмислення казкових ситуацій, образів та сюжетних конструкцій. Основна ідея полягає в тому, що казки несуть у собі прихований сенс – мудрість і досвід предків у розв'язанні складних життєвих ситуацій. Ця інформація зашифрована в казкових образах, і її розкриття сприяє розвитку творчого мислення, а також аналітичних та синтетичних здібностей дітей молодшого шкільного віку.
2. **Розповідання казок.** Переказ казок може мати як позитивні, так і ризиковані аспекти. Кожна людина переказує історію по-своєму, підсвідомо акцентуючи увагу на моментах, близьких до її особистих переживань. Це може бути корисним для психодіагностики, адже,

аналізуючи виразні засоби та емоційний стан оповідача, можна створити його психологічний портрет. Водночас важливо, щоб оповідач усвідомлював свої внутрішні проблеми, адже його інтерпретація передає слухачам не лише сюжет, а й власні цінності та ставлення. Розповідання казок допомагає вирішувати такі завдання:

- Виявлення актуальних проблем через аналіз емоційного стану оповідача.
- Розвиток пам'яті та уваги.
- Формування здатності до децентрації – вміння поставити себе на місце іншого й подивитися на ситуацію з іншого боку.

3. Створення казок. Творення власних історій має психотерапевтичний ефект, адже в них людина відображає частину своєї внутрішньої реальності, зокрема переживання і проблеми. У процесі складання казок активізуються несвідомі механізми, які сприяють особистісному зростанню[82].

Казкотерапія може бути індивідуальною або груповою, залежно від того, яку проблему потрібно вирішити.

Отже, казкотерапія — це процес пізнання світу, розкриття його змісту та взаємовідносин у ньому; встановлення зв'язку між подіями в казці та поведінкою в реальному житті; інтеграція казкових сюжетів у дійсність; об'єктивне осмислення складних ситуацій; розкриття потенціалу особистості; а також всебічний розвиток і виховання. У цьому контексті казкотерапія спрямована на вдосконалення внутрішнього світу як дітей, так і дорослих, а також на створення гармонії у їхньому оточенні.

Для досягнення терапевтичного ефекту та ефективного використання казкотерапії необхідно дотримуватися таких принципів:

- **Принцип усвідомленості:** увага зосереджується на розумінні причинно-наслідкових зв'язків у розвитку сюжету, а також ролі кожного героя в подіях.

- **Принцип множинності:** визнання багатозначності однієї й тієї ж події.
- **Принцип зв'язку з реальністю:** усвідомлення життєвих уроків, які приховані у казкових ситуаціях [24].

Таким чином, казкотерапія є цікавим, ефективним та доступним методом роботи з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Казка відповідає внутрішнім потребам та емоційному світові дитини. Завдяки казці відбувається трансформація негативних образів у позитивні, а дитина може приміряти на себе роль героя, якого вона хоче наслідувати. Щасливий фінал казки надихає і мотивує до змін у реальному житті. Водночас слід пам'ятати, що використання казкотерапії для корекції психічних станів і поведінки дитини має проводити фахівець, оскільки цей процес вимагає цілеспрямованого та професійного підходу.

Висновки до першого розділу

Одним із емоційних станів, який потребує корекції у молодших школярів, є тривожність. Вперше ця проблема, як суто психологічне явище, була розглянута у працях З. Фрейда.

Аналіз наукових джерел показує, що вчені досліджують тривожність з різних підходів. Серед дослідників, які вивчали це явище, варто назвати К. Хорні, З. Фройда, І. Булах, А. Прихожана, О. Матвієнка та інших. Хоча існують різні погляди на визначення поняття тривожності, основні ідеї зводяться до розуміння її як психічного явища, індивідуальної психологічної риси особистості, схильності людини до переживання тривоги чи стану підвищеної занепокоєності.

Серед критеріїв тривожності виділяють: підвищену збудливість, напруженість, страх перед новим або незнайомим, невпевненість у собі, низьку самооцінку, очікування невдач чи несхвалення, а також боязкість, пасивність, схильність фокусуватися на негативному. Наявність лише одного

з цих критеріїв не свідчить про тривожність, проте їх сукупність може вказувати на рівень прояву цього стану.

Вивчення літератури дозволяє зробити висновок, що тривожність у дітей часто виникає через внутрішній конфлікт. До основних причин цього конфлікту належать: порушення взаємин між дитиною та батьками, надмірні вимоги педагогів чи батьків, труднощі у стосунках з однолітками, проблеми зі здоров'ям.

Діти з тривожністю вирізняються підвищеною боязкістю та схильністю очікувати найгіршого. Вони можуть боятися не лише конкретної події, а й її передчуття. Постійна тривога та страх здатні призводити до формування особистісної тривожності, що своєю чергою викликає психоемоційні порушення, труднощі в комунікації, поведінкові проблеми та особистісну дезадаптацію.

Особливо важливо, щоб психологи приділяли увагу дітям із ранньою схильністю до тривожності або труднощами у подоланні внутрішнього напруження, особливо під час стресових ситуацій, таких як повітряна тривога.

Своєчасне виявлення, діагностика та корекція тривожності допоможуть уникнути багатьох проблем у вихованні дітей. Розв'язання цієї проблеми в початковій школі сприятиме кращій адаптації до навчання, формуванню соціальних навичок та вмінь. Зважаючи на зростання кількості дітей, які переживають тривогу, ця тема стає дедалі актуальнішою. Високий рівень тривожності ускладнює соціалізацію молодших школярів, і цьому можуть сприяти як зовнішні фактори (наприклад, військові події), так і внутрішні (занижена самооцінка або завищені вимоги дорослих).

Одним із цікавих і дієвих методів корекції дитячої тривожності є казкотерапія. За допомогою казок психологи можуть краще зрозуміти причини тривоги дитини, допомогти їй усвідомити свої емоції та знайти шляхи подолання страхів. Саме тому казкотерапія вважається одним із найефективніших психологічних інструментів у роботі з дітьми.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДІАГНОСТУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

2.1. Критерії, показники та діагностичні методики визначення проявів тривожності у молодших школярів

Етапи дослідження

I етап - теоретичне дослідження феномену прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Петап - підбір методично-діагностичного інструментарія ;

III етап - проведення діагностики прояву тривожності у учнів початкових класів (констатувальний етап)

IV етап – реалізація програми психологічної підтримки учнів початкових класів під час повітряної тривоги(формувальний етап)

V етап – аналіз ефективності психокорекційної програми (контрольний етап)

VI етап – підготовка рекомендацій батькам і педагогам щодо з подолання тривожності у дітей

На констатувальному етапі експерименту ми вирішили дослідити рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку. На основі отриманих даних ми зможемо підібрати відповідні форми роботи, які допоможуть вплинути на рівень тривожності дітей на формувальному етапі експерименту.

Дослідження проводилось на базі середньої загальноосвітньої школи I-III ступенів №126 м. Києва. Нами було сформовано дві дослідні групи(учні перших класів): експериментальну і контрольну, по 15 дітей в кожній.

Для досягнення мети дослідження – виявлення рівня тривожності дітей, недостатньо використовувати один метод, так як у такому випадку експеримент може бути не об'єктивним, тому ми проводили діагностику рівня тривожності у дітей за допомогою комплексу таких методів:

- тест тривожності для молодших школярів (авт. Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі) (див.додаток Г) ;
- спостереження;

- анкета для батьків.

Вибір методів можна обґрунтувати тим, що ми намагались провести діагностику рівня тривожності у різних сферах життєдіяльності дитини, адже причини тривожності різні (проблеми в сім'ї, боязнь вчителя, комунікативні проблеми тощо). Отримані дані допоможуть нам з'ясувати на які проблеми слід звернути більше уваги під час проведення формувального етапу роботи.

2.2 Дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку (констатувальний етап)

Для визначення рівня тривожності використовувався "Тест тривожності" авторства Р. Темпл, В. Амен та М. Доркі [Додаток Г]. Ця методика дає змогу оцінити тривожність у контексті типових життєвих ситуацій взаємодії дитини з іншими людьми, де ця риса проявляється найсильніше. Методика розрахована на дітей віком від 4 до 7 років.

Особливістю тесту є двозначність малюнків, що виконує "проективну" функцію: інтерпретація дитиною зображень відображає її характерний емоційний стан у подібних ситуаціях. Тестування проводиться індивідуально, а результати фіксуються у протоколі (Додаток В).

Для дослідження був підготовлений експериментальний набір матеріалів, що включає 14 малюнків розміром 8,5 x 11 см. Кожен малюнок має два варіанти: з дівчинкою (зображено дівчинку) і з хлопчиком (зображено хлопчика). Обличчя дітей на малюнках не деталізовані, зображено лише контур голови. До кожного малюнка додаються два додаткових зображення дитячих голів, які за розміром відповідають контуру: одне із усміхненим обличчям, інше – із сумним (Додаток Д).

Малюнки були показані дитині в чітко визначеній послідовності один за одним. Бесіда проходила в окремій кімнаті. Під час виконання дитині пояснювалось завдання та задавались чітко визначені запитання до кожного малюнка (Додаток Г). Додаткові питання дитині не задавались.

На підставі даних протоколу обчислювався індекс тривожності дитини (ІТ), який дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$ІТ = \text{Число емоційних негативних виборів} / 4 \times 100\%$$

В залежності від рівня індексу тривожності діти розподілялись на 3 групи:

- а) високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- б) середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- в) низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Кожна відповідь було проаналізовано окремо. Також зроблені висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Навіть по тому як діти віднеслись до нової людини, до запропонованого завдання, наскільки впевнено його виконували і як себе поводити ми можемо зробити висновки про рівень їх тривожності і про її причини.

Можна зазначити, що часто високий рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють відносини дитина – дитина (“Гра з молодшими дітьми”, “Об’єкт агресії”, “Гра зі старшими дітьми”, “Агресивний напад”, “Ізоляція”). Також високий рівень тривожності проявляється до малюнків, що моделюють відносини дитина – дорослий (“Дитина і мати з немовлям”, “Догана”, “Ігнорування”, “Дитина з батьками”), набагато рідше в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії (“Одягання”, “Вкладання спати на самоті”, “Умивання”, “Збирання іграшок”, “Їжа на самоті”).

Результати тестування кожної дитини занесені до таблиці.

Таблиця 2.1.

**Результати “Тесту тривожності” в експериментальній групі
(констатувальний етап експерименту).**

Імена	Обрахування ІТ (Індекс тривожності)	ІТ (%)
Олена П.	$IT = 5/14 \cdot 100$	IT = 35,7%
Кирило Д.	$IT = 2/14 \cdot 100$	IT = 14,3%
Олексій С.	$IT = 6/14 \cdot 100$	IT = 42,8%
Леонід Х.	$IT = 9/14 \cdot 100$	IT = 64,2%
Вітя Я.	$IT = 6/14 \cdot 100$	IT = 42,8%
Соня Р.	$IT = 4/14 \cdot 100$	IT = 28,5%
Даша М.	$IT = 7/14 \cdot 100$	IT = 50%
Соня О.	$IT = 2/14 \cdot 100$	IT = 14,3%
Катя С.	$IT = 5/14 \cdot 100$	IT = 35,7%
Артем Д.	$IT = 8/14 \cdot 100$	IT = 57,1%
Настя Г.	$IT = 4/14 \cdot 100$	IT = 28,5%
Максим У.	$IT = 5/14 \cdot 100$	IT = 35,7%
Олександр Ш.	$IT = 9/14 \cdot 100$	IT = 64,2%
Андрій К.	$IT = 7/14 \cdot 100$	IT = 50%
Віка Ф.	$IT = 3/14 \cdot 100$	IT = 21,4%

За результатами “Тесту тривожності” можна зробити висновок, що з 15 учнів експериментальної групи 3 дітей (20%) – з високий рівнем тривожності, 10 дітей (67%) – з середнім рівнем тривожності, 2 дітей (13%) – з низький рівнем тривожності.

Таблиця 2.2.

**Результати “Тесту тривожності” у контрольній групі
(констатувальний етап експерименту).**

Імена	Обрахування ІТ (Індекс тривожності)	ІТ (%)
Соня М.	$IT = 4/14 \cdot 100$	IT = 28,5%
Михайло В.	$IT = 4/14 \cdot 100$	IT = 28,5%
Віка Я.	$IT = 6/14 \cdot 100$	IT = 42,8%
Богдан К.	$IT = 7/14 \cdot 100$	IT = 50%
Ваня Б.	$IT = 10/14 \cdot 100$	IT = 71,4%
Аня Ч.	$IT = 3/14 \cdot 100$	IT = 21,4%
Аня Р.	$IT = 4/14 \cdot 100$	IT = 28,5%
Аніта Р.	$IT = 7/14 \cdot 100$	IT = 50%
Давид С.	$IT = 6/14 \cdot 100$	IT = 42,8%
Діана О.	$IT = 5/14 \cdot 100$	IT = 35,7%
Ілля В.	$IT = 5/14 \cdot 100$	IT = 35,7%
Влад П.	$IT = 2/14 \cdot 100$	IT = 14,3%
Даша С.	$IT = 12/14 \cdot 100$	IT = 85,7%
Єва Д.	$IT = 5/14 \cdot 100$	IT = 35,7%
Лев Н.	$IT = 2/14 \cdot 100$	IT = 14,3%

Нами було виявлено, що у контрольній групі з 15 учнів 2 дітей (13%) – з високий рівнем тривожності, 11 дітей (74%) – з середнім рівнем тривожності, 2 дітей (13%) – з низький рівнем тривожності.

Також на констатувальному етапі експерименту ми використовували метод спостереження для виявлення рівня тривожності у дітей учнів початкової школи . Ми спостерігали за їхньою поведінкою, манерою спілкування з однолітками, реакцією на доручення та завдання, які давали вихователі, а також на завдання, які пропонували ми, та визначали наявність критеріїв тривожності у різних видах діяльності.

Критерії тривожності (поділені на 7 груп):

1. Підвищена збудливість, відчуття напруги та скутості;
2. Страх перед новизною, незвичними чи невідомими обставинами;

3. Низька самооцінка та невпевненість у власних силах;
4. Постійне очікування невдач, неприємностей чи несхвалення з боку старших;
5. Надмірна старанність і сильне почуття відповідальності;
6. Відсутність ініціативності, схильність до пасивності та сором'язливості;
7. Тенденція акцентувати увагу на негативному замість позитивного.

Кожен окремо взятий критерій не є свідченням вираженої тривожності. Наявність 6-7 критеріїв говорить про високий рівень тривожності; 3-5 – про середній рівень тривожності; 1-2 – про низький рівень тривожності.

За результатами спостереження була розроблена таблиця, де зазначається рівень тривожності кожної дитини по підгрупах у експериментальній та контрольній групах.

Таблиця 2.3.

Результати спостереження за проявами тривожності у експериментальній групі (констатувальний етап експерименту).

Імена	Критерії тривожності (підгрупи)							Рівень тривожності
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
Олена П.	✓			✓	✓			середній
Кирило Д.			✓		✓			низький
Олексій С.	✓		✓			✓	✓	середній
Леонід Х.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		високий
Вітя Я.		✓			✓	✓	✓	середній
Соня О.		✓		✓	✓	✓	✓	середній
Даша М.	✓	✓	✓				✓	середній
Соня О.				✓	✓			низький
Катя С.	✓		✓		✓		✓	середній

(продовження таблиці 2.3)

Артем Д.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	високий
Настя Г.		✓	✓	✓	✓			середній
Максим У.	✓			✓		✓		середній
Олександр Ш.	✓	✓		✓	✓	✓	✓	високий
Андрій К.		✓						низький
Віка Ф.		✓		✓	✓	✓		середній

Отже, за результатами спостереження, ми можемо зробити висновок, що з 15 дітей експериментальної групи 3 учнів (20%) – з високий рівнем тривожності, 9 учнів (60%) – з середнім рівнем тривожності, 3 учнів (20%) – з низький рівнем тривожності.

Таблиця 2.4.

Результати спостереження за проявами тривожності у контрольній групі

(констатувальний етап експерименту).

Імена	Критерії тривожності (підгрупи)							Рівень тривожності
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
Соня М.			✓				✓	низький
Михайло В.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		високий
Віка Я.	✓		✓	✓			✓	середній
Богдан К.		✓	✓		✓	✓		середній
Ваня Б.	✓	✓	✓	✓	✓		✓	високий
Аня Ч.			✓		✓	✓		середній
Аня Р.		✓						низький
Аніта Ф.			✓			✓	✓	середній
Давид С.							✓	низький
Діана О.			✓	✓	✓	✓		середній
Ілля В.	✓	✓	✓		✓			середній
Влад П.					✓		✓	низький
Даша С.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		високий
Єва Д.	✓		✓	✓				середній
Лев Н.					✓			низький

У контрольній групі з 15 дітей 3 учнів (20%) – з високий рівнем тривожності, 7 учнів (47%) – з середнім рівнем тривожності, 5 дітей (33%) – з низький рівнем тривожності.

Під час проведення методики “Тест тривожності” ми спостерігали такі особливості поведінки дітей:

Діти з високим рівнем тривожності (Леонід Х., Артем Д., Олександр Ш., Даша М.) під час тестування виявляли занепокоєння, нервозність. Їх цікавило, що ми записуємо, чи дізнаються про результати тесту батьки або вихователі, як відповідають інші діти і чи правильно відповідають вони самі. У деяких дітей (Олександр Ш., Максим У., Катя С.) спостерігалась підвищена рухова активність: гризли нігті, качали ногами, намотували волосся на палець, покусували нижню губу. Одним з проявів високого рівня тривожності також є м’язове напруження. У деяких – (Артем Д., Віка Ф.) ми спостерігали скутість у рухах, напруженість у плечах і всьому тілу.

Діти з середнім рівнем тривожності в процесі тестування або взагалі не проявляли ознак, властивих високо тривожним школярам (Олексій С., Олена П.), або проявляли деякі з них в слабкому ступені. Наприклад, в окремих дітей можна було помітити фізіологічні ознаки підвищеної тривожності, у них частішало дихання, пітніли долоні, з’являлися почервоніння шкірних покривів в області обличчя і/або шиї. Також помітним було м’язове напруження, але воно виявлялось меншою мірою, частіше у скутості рухів.

Діти з низьким рівнем тривожності (Соня О., Кирило Д.) були сміливими, комунікабельними, спокійно і доброзичливо ставились до нас та до запропонованих завдань, з цікавістю виконували їх та проявляли ініціативу у спілкуванні.

Щоб перевірити оцінки тривожності молодших шкілярів, зроблені на основі спостереження, ми запропонували батькам дітей анкету (Додаток Е). Оскільки батьки мають можливість щоденно спостерігати за поведінкою своїх дітей в різних ситуаціях. Також ми мали на меті дізнатися, наскільки

об'єктивно вони оцінюють власних дітей, чи розуміють, що їх тривожить та чи готові батьки до співпраці з нами.

Після проведення цієї форми роботи, ми зробили висновок, що більшість батьків були зацікавлені такою темою, задавали запитання та були готові співпрацювати з нами задля благополуччя своїх дітей.

Таблиця 2.5.

**Результати анкетування батьків у експериментальній групі
(констатувальний етап експерименту).**

Імена	Загальна кількість балів	Рівень тривожності
Олена П.	7	середній
Кирило Д.	5	низький
Олексій С.	9	середній
Леонід Х.	16	високий
Вітя Я.	7	середній
Соня Р.	10	середній
Даша М.	15	високий
Соня О.	6	низький
Катя С.	14	середній
Артем Д.	9	середній
Настя Г.	6	низький
Максим У.	17	високий
Олександр Ш.	18	високий
Андрій К.	14	середній
Віка Ф.	10	середній

За результатами анкетування батьків, можна зробити висновок, що з 15 дітей експериментальної групи з високий рівнем тривожності – 4 дітей (27%), з середнім рівнем тривожності – 8 дітей (53%), з низький рівнем тривожності – 3 дітей (20%).

Таблиця 2.6.

**Результати анкетування батьків у контрольній групі
(констатувальний етап експерименту).**

Імена	Загальна кількість балів	Рівень тривожності
Соня М.	8	середній

Михайло В.	9	середній
Віка Я.	8	середній
Богдан К.	11	середній
Ваня Б.	15	високий
Аня Ч.	13	середній
Аня Р.	9	середній
Аніта Ф.	5	низький
Давид С.	6	низький
Діана О.	8	середній
Ілля В.	14	середній
Влад П.	6	низький
Даша С.	18	високий
Єва Д.	10	середній
Лев Н.	5	низький

У контрольній групі з 15 дітей з високий рівнем тривожності – 2 дітей (13%), з середнім рівнем тривожності – 9 дітей (60%), з низький рівнем тривожності – 4 дітей (27%).

Проведені дослідження можуть допускати незначну похибку у результатах, адже окремо кожне з них не може стовідсотково свідчити про рівень тривожності у школярів. Тому ми співставили результати всіх використаних методів, і на основі них можемо зробити загальний висновок стосовно рівня тривожності кожної дитини.

Дані занесені до таблиці, де зазначені результати усіх використаних методів і підсумовано загальні висновки стосовно рівня тривожності кожної дитини у експериментальній та контрольній групах.

Таблиця 2.7.

Результати усіх використаних методів у роботі з експериментальною групою (констатувальний етап експерименту).

Імена	Результати I методу	Результати II методу	Результати III методу	Висновок
Олена П.	середній	середній	середній	середній
Кирило Д.	низький	низький	низький	низький
Олексій С.	середній	середній	середній	середній

Леонід Х.	високий	високий	високий	високий
Вітя Я.	середній	середній	середній	середній
Соня Р.	середній	середній	середній	середній
Даша М.	середній	середній	високий	середній
Соня О.	низький	низький	низький	низький
Катя С.	середній	середній	середній	середній
Артем Д.	високий	високий	середній	високий
Настя Г.	середній	середній	низький	середній
Максим У.	середній	середній	високий	середній
Олександр Ш.	високий	високий	високий	високий
Андрій К.	середній	низький	середній	середній
Віка Ф.	середній	середній	середній	середній

Таблиця 2.8.

**Результати усіх використаних методів у роботі з контрольною
групою
(констатувальний етап експерименту).**

Імена	Результати I методу	Результати II методу	Результати III методу	Висновок
Соня М.	середній	низький	середній	середній
Михайло В.	середній	високий	середній	середній
Віка Я.	середній	середній	середній	середній
Богдан К.	середній	середній	середній	середній
Ваня Б.	високий	високий	високий	високий
Аня Ч.	середній	середній	середній	середній
Аня Р.	середній	низький	середній	середній
Аніта Ф.	середній	середній	низький	середній
Давид С.	середній	низький	низький	низький
Діана О.	середній	середній	середній	середній
Ілля В.	середній	середній	середній	середній
Влад П.	низький	низький	низький	низький
Даша С.	високий	високий	високий	високий
Єва Д.	середній	середній	середній	середній
Лев Н.	низький	низький	низький	низький

Таблиця 2.9.

**Узагальнені дані експериментальної групи на констатувальному
етапі дослідження.**

Рівні тривожності	Кількість дітей у групі
високий	3
середній	10
низький	2

Таблиця 2.10.

Узагальнені дані контрольної групи на констатувальному етапі дослідження.

Рівні тривожності	Кількість дітей у групі
високий	2
середній	10
низький	3

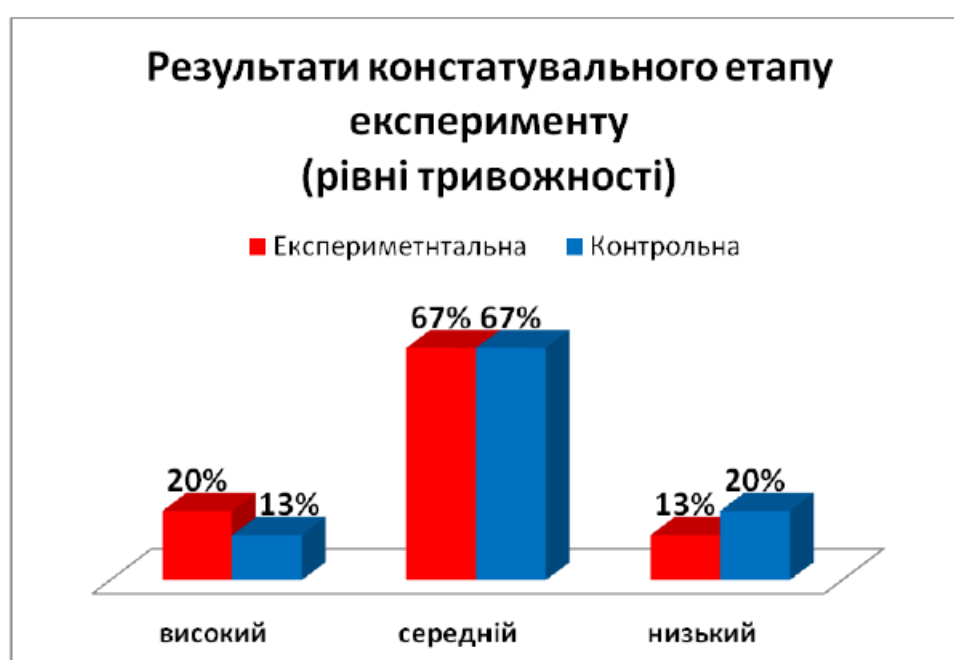


Рис.2.1 Порівняльні результати діагностики прояву рівня тривожності у молодших школярів (констатувальний етап)

Також ми вирішили прослідкувати гендерний аспект тривожності зробивши висновки на основі отриманих результатів дослідження, які відображені у гістаграмах (Додаток А).

Нами було виявлено, що в експериментальній та контрольній групах з високим рівнем тривожності більше хлопчиків. Натомість з середнім рівнем в обох групах більше дівчаток. За показниками низького рівня тривожності в

групах різні дані, в експериментальній групі більше дівчаток, а в контрольній – хлопчиків.

Отже, на основі проведеної діагностики рівнів тривожності у дітей, ми можемо зазначити, що у молодших школярів високим рівнем тривожності проявляється у невпевненості у собі, низькій самооцінці, боязні відповідальності та уваги, такі діти рідко беруть на себе ініціативу, слухняні, сором'язливі. Їхня охайність і дисциплінованість виконують захисну функцію – дитина докладася всіх зусиль, щоб запобігти невдачам. Такі діти не орієнтовані на успіх. У них спостерігаються підвищена рухова активність, м'язове напруження, вологі долоні, частіше дихання.

Діти із середнім рівнем тривожності характеризуються наявністю декількох ознак, що властиві високо тривожним дітям. Окрім того, у учнів із середнім рівнем тривожності ці ознаки проявляються меншою мірою. У таких дітей часто спостерігаються фізіологічні ознаки тривожності, але їх самооцінка є більш високою та стійкою, поведінка є більш впевненою, вони частіше відповідають на заняттях та проявляють ініціативу, проте, дуже старанні, близько до серця приймають невдачі.

Молодші школярі із низьким рівнем тривожності – це діти, які впевнені у собі, рішучі, комунікабельні, активні. Завжди прагнуть уваги та визнання, являються лідерами в групі, але у певних ситуаціях та сферах життя у них теж виявляються окремі, слабкі ознаки тривожності. До категорії дітей із низьким рівнем тривожності можуть належати і не тривожні діти, які загалом орієнтовані на досягнення успіху, але кожна дитина у якихось ситуаціях проявляє більше занепокоєння і тривожності, ніж у інших. Отож з такими дітьми теж доцільно проводити профілактику тривожності.

Отже, можна сказати, що вибрані нами методи діагностики рівня тривожності у учнів початкових класів допомогли дослідити тривожність та ступінь її інтенсивності у різних сферах життєдіяльності. Це було можливим за допомогою “Тесту тривожності”, де діти могли показати своє ставлення до

типових життєвих ситуацій, анкети для батьків, що допомогли проаналізувати ставлення батьків до дитини та їхнє бачення ситуації, а також нашого власного спостереження під час всього констатувального етапу дослідження, де ми мали змогу зробити висновки стосовно того, як дитина взаємодіє з вчителями, іншими дітьми та новими людьми та як вона реагує на певні ситуації. Можна також стверджувати, що найчастіше тривожність дітей пов'язана зі стосунками з близькими дорослими та однолітками.

На основі нашої роботи на констатувальному етапі, ми можемо зробити висновок, що наявність у експериментальній та контрольній групах дітей з високим рівнем тривожності свідчить про те, що ця проблема дійсно є поширеним явищем, яке потребує корекції, особливо під час війни. Такі діти мають багато страхів, побоювань, тривог, вони невпевнені у собі, що можна спостерігати практично у всіх сферах життя. Це відображається на поведінці школярів та їх самопочутті, а також відкладає негативний відбиток на подальшому житті дитини.

Більшість дітей мають середній рівень тривожності, тобто у них спостерігається наявність декількох ознак тривожності. Робота з такими дітьми повинна будуватись на основі посиленої уваги до наявних проблем, а також включати в себе загальні профілактичні дії.

Зовсім невелика кількість дітей мають низький рівень тривожності, що може прирівнюватись до не тривожних дітей і свідчити про емоційне благополуччя та відсутність гострих проблем у стосунках та спілкуванні з близькими дорослими та однолітками. Але, на нашу думку, така категорія учнів все одно потребує профілактичної роботи з метою унеможливлення виникнення тривожності у подальшому.

Оскільки тривожність у дітей молодшого шкільного віку ще не є закріпленою рисою характеру, педагогам та батькам важливо якомога раніше звернути увагу на цю проблему. Адже якщо ця риса стане стійкою, позбутися її буде майже неможливо.

Висновки до другого розділу

Після теоретичного обґрунтування проблеми тривожності у дітей молодшого шкільного віку варто було здійснити експериментальне дослідження способів подолання тривожності, зокрема засобами казкотерапії.

Для цього було обрані учні перших класів, які створили експериментальну і контрольну групу, по 15 дітей у кожній.

На констатувальному етапі експерименту для діагностики рівня тривожності ми обрали комплекс таких методів: тест тривожності, спостереження, анкета для батьків. Ці ж методи ми використовували і на контрольному етапі дослідження для перевірки ефективності корекційної роботи. Вибір методів можемо обґрунтувати тим, що ми намагалися провести діагностику рівня тривожності дітей у різних ситуаціях, оскільки тривожність може виявлятися у різних сферах життя дитини.

Під час констатувального етапу було виявлено, що у кожній групі є діти з високим рівнем тривожності, більшість дітей обох груп мають середній рівень тривожності, а невелика кількість дітей – низький рівень. До категорії дітей із низьким рівнем тривожності можуть належати і не тривожні діти, які загалом орієнтовані на досягнення успіху, але кожна дитина у якійсь сфері проявляє більше занепокоєння і тривожності, ніж у інших, отож з такими дітьми теж доцільно проводити профілактику тривожності.

На основі отриманих даних ми бачимо, що тривожність – поширене явище серед дітей молодшого шкільного віку, яке, проте, у цьому віці ще не є стійким. Тому воно потребує корекції, адже вже у початковій школі тривожність поглиблюється та набуває більш стійкого характеру.

На основі нашої роботи на констатувальному етапі, ми можемо зробити висновок, що наявність у експериментальній та контрольній групах дітей з високим рівнем тривожності свідчить про те, що ця проблема дійсно є поширеним явищем, яке потребує корекції, особливо під час війни. Такі діти мають багато страхів, побоювань, тривог, вони невпевнені у собі, що можна

спостерігати практично у всіх сферах життя. Це відображається на поведінці школярів та їх самопочутті, а також відкладає негативний відбиток на подальшому житті дитини.

РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДНО – ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ

3.1.Реалізація програми психологічної підтримки з подолання тривожності під час повітряних тривог у дітей молодшого шкільного віку (формувальний етап)

Відповідно до результатів констатувального етапу дослідження щодо рівня тривожності дітей було визначено потребу проведення корекційної роботи. Ми проводили цілеспрямовану роботу з дітьми експериментальної групи у співробітництві з батьками і вихователями.

На формувальному етапі експерименту ми використовували програму з казкотерапії “Казкова скринька” (Додаток Є).

Мета даної програми – зниження рівня тривожності молодших школярів з високим і середнім рівнем тривожності, а також як профілактичні заходи для дітей із низьким рівнем тривожності під час повітряної тривоги. Адже казкотерапія є ефективним методом у роботі з дітьми всіх рівнів тривожності.

Обрана нами програма підходить для роботи з учнями початкових класів з різними причинами тривожності, оскільки в казках моделюються різноманітні ситуації, що допоможе нам опрацювати тривожність під час повітряної тривоги.

Ми обрали саме цю програму тому, що разом з казкотерапією на заняттях під час повітряної тривоги використовуються рухові вправи, які не потребують великого територіального простору, і можуть проводитися в укритті. . На нашу думку, рухові вправи мають допомогти дітям у подоланні одного з проявів тривожності – м’язового напруження.

Заняття проходили в укритті, під час повітряних тривог. Тривалість кожного заняття не перевищувала 30 хв. потім дітям пропонувались арт-

терапевтичні вправи, малювання, настольні ігри. Для фіксації результатів дослідження було проведено 10 занять .

Структура корекційного казкотерапевтичного заняття:

1. Ритуал “входу” в казку. Мета – створити гарний настрій для спільної роботи, “увійти” в казку. Ми використовували колективні вправи. Наприклад, передати один одному по колу уявний подарунок (кошенятко, сонечко, квіточку тощо) або поділитись своєю усмішкою. Такі вправи налаштовують на спільну роботу, об’єднують дітей.

Реакція дітей на ці вправи була позитивною, вони з цікавістю її виконували, просили повторювати декілька разів.

2. Читання казки. Дітям ставилось запитання про те, що було минулого разу, чи вони пам’ятають про що була історія. Ми запитували дітей чи хочуть вони почути нову казку, чи цікаво їм дізнатись про кого вона буде. Дітям пояснювалось завдання, потім читалась казка, виконувались рухові вправи. Після закінчення, ставились запитання, пропонувалось продовжити історію, проходило обговорення.

Цікаво було спостерігати, що діти з високим рівнем тривожності (Леонід Х., Олександр Ш.) на кожне нове заняття приходили більш спокійно і теж цікавились, запитували про сьогоднішню казку, про героїв і їх історію. Це може свідчити, що їх дійсно зацікавили казки, але все одно вони були дуже обережними і настороженими у своїх діях, порівняно з іншими дітьми були більш мовчазними.

Діти з середнім та низьким рівнем тривожності (Кирило Д., Настя Г., Соня О.) окрім казок починали цікавитись і нами. Запитували як наші справи, що ми сьогодні робили, питали про наші сім’ї, наше хобі, улюблених тварин. Тобто чим більше часу ми проводили з дітьми, тим більше вони ставали розкутіші, були раді нас бачити, зустрічали обіймами і посмішками.

3. Ритуал “виходу” з казки – підготовка дитини до взаємодії у звичному соціальному середовищі. Використовувались колективні вправи, наприклад,

діти стають в коло і передають один одному позитивні якості (сміливість, чесність, терплячість тощо). А також дихальні вправи, які теж ефективно знімають м'язову напругу, наприклад, “Повітряна кулька”, “Корабель і вітер”, “Сопілка” тощо.

Програма "Казкова скринька" базується на заняттях, побудованих за принципом концентричності, що охоплюють три цикли. На кожному з цих етапів дітям розповідали казки, супроводжуючи їх сюжет відповідними руховими вправами. У першому циклі рухи демонстрували педагоги, і школярі виконували їх разом із дорослими. У наступних циклах дітям пропонувалося самостійно придумувати рухи, що відповідали змісту казок.

**табл 2.11. Тематичний план програми психологічної підтримки з
подолання тривожності молодших школярів
«Казкова скринька».**

<u>Перший цикл</u>	<u>Другий цикл</u>	<u>Третій цикл</u>
Заняття 1 “Два брати”. Заняття 2 “Зла фея”. Заняття 3 “Дідусь і внучка (внук)”. Заняття 4 “Мисливці”.	Заняття 5 “Білки и горішки”. Заняття 6 “Рибаки”. Заняття 7 “У лісі”. Заняття 8 “Біля річки”.	Заняття 9 “Як бути?”. Заняття 10 “Прийми рішення”.

Заняття першого циклу були спрямовані на зниження тривожності, сприяючи формуванню в дітей активної позиції через запропоновані ролі-образи. Вони допомагали навчитися створювати сюжет і самостійно опановувати роль. Уведені ролі-образи покликані подолати скутість і пасивність дитини. Завдяки цьому формується особлива внутрішня позиція, яка дозволяє дитині ефективніше справлятися з тривожними ситуаціями.

Нами було помічено, що деякі діти з цікавістю та задоволенням слухали казки та виконували рухові вправи, які ми показували. Було помічено, що троє

з дітей (Олександр Ш., Леонід Х., Артем Д.) не охоче виконували завдання. За результатами констатувального експерименту саме у цих дітей був виявлений високий рівень тривожності. Інші ж діти із задоволенням виконували фізичні вправи, але не всі хотіли розповідати продовження казки, деякі діти (Максим У., Даша М., Олександр Ш., Леонід Х., Артем Д.), якщо і розповідали, то голос у них був тихим, невпевненим, розповідь була короткою, вони соромились, були скутими, перебирали пальчиками або крутили у руках якісь предмети (краї спідничок, кофтинок, волосся тощо). Саме ці діти за результатами констатувального етапу експерименту мали високий та середній рівень тривожності.

Заняття другого циклу були спрямовані на зниження тривожності шляхом формування у дитини навички вирішення проблемних ситуацій без використання рольового образу. Спочатку діти спостерігали за діями дорослого, а потім самостійно завершували запропоновані історії. Завдання поступово ускладнювалися, і молодші школярі починали самостійно вигадувати проблемні ситуації та знаходити для них рішення.

Діти вже розуміли, які завдання ми будемо їм давати, тому деякі (Андрій К., Соня О., Кирило Д., Настя Г. та інші) з нетерпінням чекали зустрічі і коли приходив час заняття, то з цікавістю розпитували про сьогоднішню казку, про що вона буде. Деякі ж діти (Олексій С., Олена П.) все ще з боязкістю ставились до завдань, але вже більш відкрито висловлювали свої думки, з більшою охотою виконували вправи і не так соромились коли ми до них зверталися. Окремі діти з високим рівнем тривожності (Віка Ф., Леонід Х., Олексій С., Даша М.) стали уважніше слухати, але все ще соромились розповідати своє закінчення казки при інших дітях. Новий елемент в завданнях – те, що молодші школярі мають придумувати рухи самостійно, а не повторювати за нами – більшість сприйняла спокійно. Ніхто не відмовився від виконання вправ. П'ятеро дітей з середній та високим рівнем тривожності (Олександр Ш.,

Леонід Х., Артем Д., Максим У., Даша М.) повторювали вправи за іншими дітьми в групі, що все ще свідчить про їхню невпевненість у собі.

Заняття третього циклу спрямовані на зменшення тривожності у дітей шляхом формування в них внутрішньої установки, яка підтримує здатність ухвалювати самостійні рішення.

У казках цього циклу були моменти, які можуть трапитись з дитиною у реальному житті. Деякі діти говорили, що з ними колись відбувалась схожа ситуація, тобто впізнавали себе у героях казок. Після читання казки ми не задавали запитань, натомість дітям пропонувалось придумати продовження, і тільки потім ставились запитання вже у ході бесіди. Фізичні вправи виконували всі діти. Вони більш відкрито обговорювали казку, але деякі молодші школярі з тих, хто мали високий рівень тривожності (Артем Д., Леонід Х.) вели себе тихо, відповідали сором'язливо і тільки тоді, коли їх запитають. Однак за час проведення наших занять значно зріз рівень відкритості дітей, їх впевненості та бажання виконувати наші завдання. Одну з причин цього ми вбачаємо у тому, що діти вже звикли до нас та до майже схожих завдань, отже можна зробити висновок, що більшість дітей лякали нові незнайомі ситуації та незнайомі люди. Всі діти виконували фізичні вправи, всі, крім однієї (Артем Д.), відповідали на запитання та розповідали свої продовження казок.

Якщо говорити про ставлення дітей до казкових ситуацій, то воно залежало від того, у якій ситуації у житті дитина відчуває найбільшу тривогу. Всі діти дуже переймались сюжетами, це було добре видно по їх міміці. Найбільш реалістичними були казки третього циклу і вони викликали у дітей найбільше згадок ситуацій з власного життя.

За бажанням молодших шкілярів (Соня О., Соня Р., Вітя Я., Олена П. та інші) іноді Наприкінці заняття були використані елементи стислого рухового «переказу» всієї казки. Також діти розповідали чи сподобалися їм казки інших дітей.

Оскільки у молодшому шкільному віці найчастіше тривожність формується на основі порушень у батьківсько-дитячих стосунках та відносинах вихователь-дитина, то ми вирішили доцільним проведення роботи також з батьками і вчителями

Так на формувальному етапі експерименту ми провели міні-лекцію на тему: “Рекомендації батькам тривожної дитини”, де зазначили головні проблемні моменти виховання тривожних дітей у сім'ях та запропонували деякі поради щодо їх вирішення. Таку інформацію корисно знати всім батькам, щоб допомогти дитині справитись з тривожністю або для її профілактики (Додаток Ж). На міні-лекцію ми запросили також і вчителів, адже ця інформація буде корисною і для них, зокрема у подальшій їх співпраці з батьками.

Після проведеного нами анкетування батьків на констатувальному етапі експерименту, більшість зацікавились даною темою, ознайомилися з текстом міні-лекції(інформація розміщувалась в батьківському чаті). Це свідчить про бажання батьків допомогти власним дітям у подоланні проблем, зокрема пов'язаних з тривожністю.

Отже, на нашу думку, ми справились з поставленим завданням. Під час проведення занять з подолання тривоги ми вже мали змогу спостерігати за змінами у поведінці дітей. Це свідчить про ефективність зазначеного методу. Великої ролі у цьому ми також надаємо руховим вправам, що супроводжували казки.

Початок роботи був проведений вдало. Він дає позитивні результати, які ми перевіримо під час контрольного етапу експерименту. Але потрібно враховувати, що процес корекції тривожності довготривалий. Вихователі дуже добре віднеслись до наших порад, прийняли їх до уваги і включили у свою роботу деякі ігри для подолання тривожності у дітей, особливо під час тривоги, коли діти знаходяться поряд з батьками. Ми сподіваємось, що їх систематична праця у поєднанні зі стараннями батьків принесе гарні

результати у роботі з подолання тривожності школярів під час повітряної тривоги, адже це складна довготривала робота.

3.2 Аналіз результатів реалізації програми з подолання тривожності під час повітряних тривог у дітей молодшого шкільного віку (контрольний етап)

Після проведеної роботи на формуальному етапі експерименту із використанням методу казкотерапії та роботи з батьками і вихователями, метою контрольного етапу дослідження є визначення ефективності даної діяльності та порівняння даних констатувального та контрольного експериментів.

На цьому етапі ми працювали з дітьми експериментальної і контрольної групи.

Для перевірки ефективності підібраних нами форм роботи ми використовуємо такий комплекс методів, як і на констатувальному етапі:

- тест тривожності для школярів;
- спостереження;
- анкета для батьків.

Повторне проведення “Тесту тривожності” авторів Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі відбувається за такими ж правилами. Тест проводиться індивідуально, результати заносяться до протоколу (ДодатокВ).

Експериментальний матеріал: 14 малюнків (Додаток Д). Малюнки показувались дитині в чітко визначеній послідовності в окремій кімнаті. Дитині пояснювалось завдання та задавались чітко визначені запитання до кожного малюнка (Додаток Г). Додаткові питання дитині не задавались.

На підставі даних протоколів обчислювався індекс тривожності дитини (ІТ), який дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$ІТ = \text{Число емоційних негативних виборів} / 4 \times 100\%$$

В залежності від рівня індексу тривожності діти розподілялись на 3 групи:

- а) високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- б) середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- в) низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Результати занесені до таблиці, де зазначається рівень тривожності дітей після здійснення корекційної роботи.

Таблиця 3.1.

Результати “Тесту тривожності” у експериментальній групі
(контрольний етап експерименту).

Імена	Обрахування ІТ (Індекс тривожності)	ІТ (%)
Олена П.	$IT = 5/14 \cdot 100$	ІТ = 35,7%
Кирило Д.	$IT = 2/14 \cdot 100$	ІТ = 14,3%
Олексій С.	$IT = 6/14 \cdot 100$	ІТ = 42,8%
Леонід Х.	$IT = 7/14 \cdot 100$	ІТ = 50%
Вітя Я.	$IT = 5/14 \cdot 100$	ІТ = 35,7%
Соня Р.	$IT = 4/14 \cdot 100$	ІТ = 28,5%
Даша М.	$IT = 7/14 \cdot 100$	ІТ = 50%
Соня О.	$IT = 2/14 \cdot 100$	ІТ = 14,3%
Катя С.	$IT = 2/14 \cdot 100$	ІТ = 14,3%
Артем Д.	$IT = 8/14 \cdot 100$	ІТ = 57,1%
Настя Г.	$IT = 1/14 \cdot 100$	ІТ = 7,1%
Максим У.	$IT = 2/14 \cdot 100$	ІТ = 14,3%
Олександр Ш.	$IT = 4/14 \cdot 100$	ІТ = 28,5%
Андрій К.	$IT = 7/14 \cdot 100$	ІТ = 50%
Віка Ф.	$IT = 3/14 \cdot 100$	ІТ = 21,4%

За результатами “Тесту тривожності” можна зробити висновок, що з 15 дошкільників експериментальної групи 1 дитина (7%) – з високий рівнем тривожності, 9 дітей (60%) – з середнім рівнем тривожності, 5 дітей (33%) – з низький рівнем тривожності.

Таблиця 3.2.

**Результати “Тесту тривожності” у контрольній групі
(контрольний етап експерименту).**

Імена	Обрахування ІТ (Індекс тривожності)	ІТ (%)
Соня М.	$IT = 4/14 \cdot 100$	IT = 28,5%
Михайло В.	$IT = 5/14 \cdot 100$	IT = 35,7%
Віка Я.	$IT = 6/14 \cdot 100$	IT = 42,8%
Богдан К.	$IT = 7/14 \cdot 100$	IT = 50%
Ваня Б.	$IT = 10/14 \cdot 100$	IT = 71,4%
Аня Ч.	$IT = 2/14 \cdot 100$	IT = 14,3%
Аня Р.	$IT = 4/14 \cdot 100$	IT = 28,5%
Аніта Ф.	$IT = 7/14 \cdot 100$	IT = 50%
Давид С.	$IT = 6/14 \cdot 100$	IT = 42,8%
Діана О.	$IT = 3/14 \cdot 100$	IT = 21,4%
Ілля В.	$IT = 5/14 \cdot 100$	IT = 35,7%
Влад П.	$IT = 2/14 \cdot 100$	IT = 14,3%
Даша С.	$IT = 11/14 \cdot 100$	IT = 78,5%
Єва Д.	$IT = 5/14 \cdot 100$	IT = 35,7%
Лев Н.	$IT = 2/14 \cdot 100$	IT = 14,3%

З 15 дошкільників контрольної групи 2 дітей (13%) – з високий рівнем тривожності, 10 дітей (67%) – з середнім рівнем тривожності, 3 дітей (20%) – з низький рівнем тривожності.

За результатами повторного проведення “Тесту тривожності”, можна зазначити, що результати тестування у експериментальній групі мають покращення у порівнянні з даними констатувального експерименту. Так, зокрема, помітне зменшення кількості дітей з високим рівнем на 13%, із середнім рівнем – на 7%, відповідно на 20% збільшилась кількість дітей із низьким рівнем тривожності.

У контрольній групі дані дещо варіюються, так, кількість дітей з високим рівнем тривожності залишилася без змін, кількість дітей з середнім рівнем тривожності – зменшилась на 7%, з низьким рівнем тривожності – збільшилась на 6%.

Як і у констатувальному експерименті, так і у контрольному ми використовували метод спостереження для виявлення рівня тривожності у дітей у повсякденному житті у школі. Ми фіксували свої спостереження за дітьми під час всього формувального етапу, а також на контрольному етапі експерименту. Спостереження велись за поведінкою дітей, манерою спілкування з однолітками та вчителями, а також за реакцією на завдання, які ми пропонували. Таким чином ми визначили наявність критеріїв тривожності у різних видах діяльності.

Критерії тривожності (поділені на 7 груп):

1. Підвищена збудливість, відчуття напруги та скутості;
2. Страх перед новизною, незвичними чи невідомими обставинами;
3. Низька самооцінка та невпевненість у власних силах;
4. Постійне очікування невдач, неприємностей чи несхвалення з боку старших;
5. Надмірна старанність і сильне почуття відповідальності;
6. Відсутність ініціативності, схильність до пасивності та сором'язливості;
7. Тенденція акцентувати увагу на негативному замість позитивного.

Кожен окремо взятий критерій не є свідченням вираженої тривожності. Наявність 6-7 критеріїв говорить про високий рівень тривожності; 3-5 – про середній рівень тривожності; 1-2 – про низький рівень тривожності.

За результатами спостереження була розроблена таблиця, де зазначається рівень тривожності кожної дитини по підгрупам.

Таблиця 3.3.

**Результати спостереження за проявами тривожності у
експериментальній групі (контрольний етап експерименту).**

Імена	Критерії тривожності (підгрупи)							Рівень тривожності
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
Олена П.	✓			✓	✓			середній
Кирило Д.			✓		✓			низький
Олексій С.	✓		✓	✓				середній
Леонід Х.	✓	✓	✓			✓		середній
Вітя Я.					✓		✓	низький
Соня Р.		✓		✓	✓	✓	✓	середній
Даша М.	✓	✓						низький
Соня О.				✓	✓			низький
Катя С.	✓		✓					низький
Артем Д.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	високий
Настя Г.		✓	✓					низький
Максим У.	✓			✓		✓		середній
Олександр Ш.	✓	✓		✓	✓	✓		середній
Андрій К.	✓	✓		✓				середній
Віка Ф.		✓		✓	✓	✓		середній

Отже, за результатами спостереження, ми можемо зробити висновок, що з 15 дітей експериментальної групи 1 дитина (7%) – з високий рівнем тривожності, 8 дітей (53%) – з середнім рівнем тривожності, 6 дітей (40%) – з низький рівнем тривожності.

Таблиця 3.4.

**Результати спостереження за проявами тривожності у контрольній групі
(контрольний етап експерименту).**

Імена	Критерії тривожності (підгрупи)							Рівень тривожності
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
Соня М.			✓				✓	низький
Михайло В.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		високий
Віка Я.	✓		✓	✓			✓	середній
Богдан К.		✓	✓		✓	✓		середній
Ваня Б.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		високий
Аня Ч.			✓		✓	✓		середній
Аня Р.		✓						низький
Аніта Ф.		✓	✓			✓	✓	середній
Давид С.							✓	низький
Діана О.			✓	✓	✓	✓		середній
Ілля В.	✓	✓	✓				✓	середній
Влад П.					✓		✓	низький
Даша С.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		високий
Єва Д.	✓		✓	✓				середній
Лев Н.					✓			низький

Результати засвідчили наступне: з 15 дітей контрольної групи 3 дітей (20%) – з високий рівнем тривожності, 7 дітей (47%) – з середнім рівнем тривожності, 5 дітей (33%) – з низький рівнем тривожності.

Отже, порівнюючи результати даних спостереження на контрольному та констатувальному етапах, ми помітили наступні зміни:

У експериментальній групі кількість дітей з високим рівнем тривожності зменшилась на 13%, з середнім рівнем – на 7%, з низьким рівнем тривожності – зросла на 20%.

У контрольній групі кількість дітей з високим рівнем тривожності не змінилась, з середнім і низьким рівнем – мала деякі варіювання, але в загальному залишилася без змін.

Значним досягненням можна вважати те, що спостерігаючи за дітьми експериментальної групи можна помітити значні зміни у їхній поведінці. Це загальне позитивне ставлення до нас усіх дітей, можливо пов'язане з тим, що вони вже не сприймають нас як нових, незнайомих людей. Діти вже знають завдання, які ми їм пропонуємо, тому менше виявляється тривожність перед новим і невідомим. Діти з високим рівнем тривожності (Леонід Х., Олександр Ш.) менше скуті у рухах, сміливіші у висловлюваннях та при виконанні завдань. Під час спостереження за роботою вчителя з дітьми можна спостерігати, що усі діти виконують завдання, стараються, поступово починають спокійніше ставитись до виконання доручень, брати на себе більше відповідальності, що може свідчити про підвищення самооцінки. Відчувається, що всі діти стають більш відкритими і доброзичливими, окрім однієї дитини (Артем Д.) ніхто не виділяється надмірним занепокоєнням і тривожністю. Велика роль у цьому належить педагогам, які на основі наших рекомендацій ввели нові ігри для зниження тривожності дітей та періодично проводять роботу з батьками з даної теми.

Ми знову запропонували батькам дітей обох дослідних груп анкету, щоб перевірити чи помітили вони якісь зміни у поведінці дітей в домашніх умовах (Додаток Е).

Таблиця 3.5.

**Результати анкетування батьків у експериментальній групі
(контрольний етап експерименту).**

Імена	Загальна кількість балів	Рівень тривожності
Олена П.	7	середній
Кирило Д.	5	низький
Олексій С.	9	середній
Леонід Х.	14	середній
Вітя Я.	6	низький
Соня Р.	10	середній
Даша М.	14	середній
Соня О.	5	низький
Катя С.	7	середній

Артем Д.	14	середній
Настя Г.	6	низький
Максим У.	15	середній
Олександр Ш.	11	середній
Андрій К.	6	низький
Віка Ф.	10	середній

За результатами анкетування батьків з 15 дітей експериментальної групи з високий рівнем тривожності – 1 дитина (7%), з середнім рівнем тривожності – 9 дітей (60%), з низький рівнем тривожності – 5 дітей (33%).

Таблиця 3.6

**Результати анкетування батьків у контрольній групі
(контрольний етап експерименту).**

Імена	Загальна кількість балів	Рівень тривожності
Соня М.	8	середній
Михайло В.	9	середній
Віка Я.	8	середній
Богдан К.	11	середній
Ваня Б.	12	середній
Аня Ч.	6	низький
Аня Р.	9	середній
Аніта Ф.	7	середній
Давид С.	6	низький
Діана О.	8	середній
Ілля В.	14	середній
Влад П.	6	низький
Даша С.	18	високий
Єва Д.	10	середній
Лев Н.	5	низький

У контрольній групі з 15 дітей з високий рівнем тривожності – 1 дитина (7%), з середнім рівнем тривожності – 10 дітей (67%), з низький рівнем тривожності – 4 дітей (26%).

Порівнюючи констатувальний і контрольний етапи експерименту, робимо висновок, що для учасників експериментальної групи властиві позитивні зміни – зменшилась кількість дітей з високим рівнем на 20%, із

середнім рівнем збільшилась на 7%, і відповідно збільшилась кількість дітей з низьким рівнем на 13%.

У контрольній групі кількість дітей із високим рівнем тривожності зменшилась на 7%, із середнім – збільшилась на 7%, із низьким – залишилась незмінною.

Ми вважаємо, що на результати батьківського опитування вплинули старання батьків досягти зниження рівня тривожності своїх дітей або провести профілактику, оскільки під час формувального етапу експерименту з ними була проведена робота, що включала в себе пояснення причин тривожності та рекомендації щодо їх усунення.

Після проведеної роботи, батьки мали змогу переглянути своє бачення виховання дитини, зробити певні висновки та скористатися нашими порадами. Також періодично роботу з даного питання проводять вчителі, тому батьки можуть звертатись за консультаціями.

Варто відмітити, що батьки Артема Д. за результатами анкетування на констатувальному етапі вважають, що їх син має середній рівень тривожності, а всі інші проведені форми роботи показали, що високий. Це може свідчити про те, що батьки не об'єктивно оцінюють власну дитину. Адже Артем навіть після проведеної корекційної роботи все ще має високий рівень тривожності за результатами двох досліджень.

Дані всіх використаних методів контрольного експерименту занесені до таблиці, де зазначено їх результати і підсумовано загальний висновок стосовно рівня тривожності кожної дитини у експериментальній та контрольній групах.

Таблиця 3.7.

Результати усіх використаних методів у роботі з експериментальною групою (контрольний етап експерименту).

Імена	Результати I дослідження	Результати II дослідження	Результати III дослідження	Висновок
Олена П.	середній	середній	середній	середній

Кирило Д.	низький	низький	низький	низький
Олексій С.	середній	середній	середній	середній
Леонід Х.	середній	середній	середній	середній
Вітя Я.	низький	низький	низький	низький
Соня Р.	середній	середній	середній	середній
Даша М.	середній	середній	середній	середній
Соня О.	низький	низький	низький	низький
Катя С.	низький	низький	середній	низький
Артем Д.	високий	високий	середній	високий
Настя Г.	низький	низький	низький	низький
Максим У.	середній	середній	високий	середній
Олександр Ш.	середній	середній	середній	середній
Андрій К.	середній	середній	низький	середній
Віка Ф.	середній	середній	середній	середній

Таблиця 3.8.

**Результати усіх використаних методів у роботі з контрольною
групою
(контрольний етап експерименту).**

Імена	Результати I дослідження	Результати II дослідження	Результати III дослідження	Висновок
Соня М.	середній	низький	середній	середній
Михайло В.	середній	високий	середній	середній
Віка Я.	середній	середній	середній	середній
Богдан К.	середній	середній	середній	середній
Ваня Б.	високий	високий	середній	високий
Аня Ч.	низький	середній	низький	середній
Аня Р.	середній	низький	середній	середній
Аніта Ф.	середній	середній	середній	середній
Давид С.	середній	низький	низький	низький
Діана О.	середній	середній	середній	середній

Ілля В.	середній	середній	середній	середній
Влад П.	низький	низький	низький	низький
Даша С.	високий	високий	високий	високий
Єва Д.	середній	середній	середній	середній
Лев Н.	низький	низький	низький	низький

Таблиця 3.9.

Узагальнені дані експериментальної групи на контрольному етапі дослідження.

Рівні тривожності	Кількість дітей у групі
високий	1
середній	9
низький	5

Таблиця 3.10.

Узагальнені дані контрольної групи на контрольному етапі дослідження.

Рівні тривожності	Кількість дітей у групі
високий	2
середній	10
низький	3

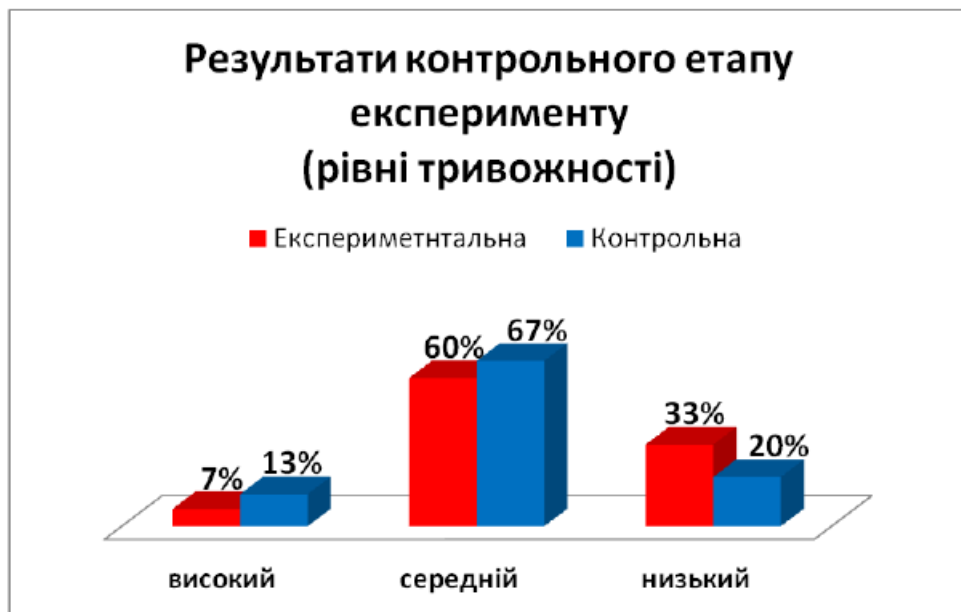


Рис.3.1 Порівняльні результати діагностики прояву рівня тривожності у молодших школярів (контрольний етап)

На контрольному етапі дослідження, як і на констатувальному, ми відобразили гендерний аспект тривожності у гістаграмах (Додаток Б). На основі отриманих даних було з'ясовано, що в контрольній групі змін не відбулося: з високим рівнем тривожності більше хлопчиків, з середнім – дівчаток, з низьким – хлопчиків. У експериментальній групі після проведеної корекційної роботи кращі показники по всіх рівнях спостерігаються у дівчаток, але загальне зниження рівня тривожності у групі можна бачити у всіх дітей.

Отже, можна зробити висновок, що після проведеної роботи на формуальному етапі дослідження у експериментальній групі відбулися наступні зміни: зменшилась кількість дітей з високим рівнем тривожності на 13%, із середнім рівнем тривожності кількість дітей зменшилась на 7%, а з низьким рівнем – збільшилась на 20%. Можемо зазначити, що збільшення кількості дітей із низьким рівнем тривожності відбулось за рахунок вдалої корекційної роботи із дітьми з середнім рівнем, а їх кількість, у свою чергу, має такі показники за рахунок переходу на цей рівень дітей із високим рівнем

тривожності. У контрольній групі ми не спостерігаємо зниження рівня тривожності дітей, тобто можемо свідчити про відносну сталість її показників.

Характеризуючи дітей після проведеної корекційної роботи, ми можемо стверджувати, що критерії тривожності у більшості дітей набули менш виразного характеру, з високим рівнем тривожності все ще залишається одна дитина, але зважаючи на те, що її батьки готові прислухатись до наших порад та вихователів, сподіваємось, що вдасться подолати її тривожний стан.

Тобто можна констатувати ефективність обраних методів роботи. Адже ми досягли поставленої мети – зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Висновки до третього розділу

Обрана програма “Казкова скринька” була проведена нами як корекційна для молодших школярів із високим та середнім рівнем тривожності, а також як профілактична – для дітей із низьким рівнем. В основі програми казки, поділені на три цикли, що супроводжувалися руховими вправами, які ефективно знімають м’язове напруження.

Під час проведення занять з казкотерапії нами здійснювали спостереження за дітьми і можемо констатувати, що такі заняття викликають захоплення та інтерес, вони є доступними й цікавими для дітей. Ми спостерігали за поведінкою молодших школярів, ставленням до казкових ситуацій, за їхніми висловлюваннями, діями і бачили зміни, які відбувались у процесі занять.

На основі теоретичного аналізу проблеми та нашого дослідження було виявлено, що в основному тривожність формується через порушення взаємин з близькими дорослими, тобто у батьківсько-дитячих стосунках та відносинах вчитель– дитина, а рідше – через порушення взаємин з ровесниками. Тому на формувальному етапі дослідження ми проводили також цілеспрямовану роботу з батьками і вихователями. Тут були використані такі форми роботи,

як міні-лекція “Рекомендації батькам тривожної дитини”, розміщення у чаті батьків пам’ятки “Профілактика тривожності” та рекомендації для батьків і вчителів “Як спілкуватися з тривожною дитиною”. Так ми подали інформацію про особливості тривожності у дітей та шляхи її подолання і профілактики.

На контрольному етапі експерименту ми порівнювали дані, отримані до і після корекційної роботи, тобто дані констатувального і контрольного етапів дослідження. Можемо зробити висновок, що проведення корекційної програми дало позитивні результати. В експериментальній групі зменшилась на 13% кількість дітей із високим рівнем тривожності за рахунок переходу на середній рівень, що вже є великим досягненням. Із середнім рівнем тривожності кількість дітей зменшилась на 7%, а із низьким рівнем – збільшилась на 20%. У контрольній групі змін не відбулося.

Крім кількісного показника рівня тривожності, спостерігаються також зміни у якісній характеристиці. Під час повторного тестування дітей, анкетування батьків та організованого спостереження було констатовано послаблення ознак тривожності, підвищення ініціативності, впевненості у більшості дітей, а також менша скутість у спілкуванні та скутість у рухах. Діти стали виявляти менше занепокоєння у стресових ситуаціях, наприклад під час відповідей на уроці, під час повітряної тривоги тощо, також менше проявляється боязкість і нерішучість в іграх.

Нами було виявлено, що метод казкотерапії має дієвий вплив як на хлопчиків, так і на дівчаток. Можна засвідчити також, що хоча дівчатка мають кращі показники по всіх рівнях тривожності, але під впливом корекційної роботи значні зміни можна бачити у всіх дітей.

Після проведеної роботи на формувальному етапі дослідження у експериментальній групі відбулися наступні зміни: зменшилась кількість дітей з високим рівнем тривожності на 13%, із середнім рівнем тривожності кількість дітей зменшилась на 7%, а з низьким рівнем – збільшилась на 20%. Можемо зазначити, що збільшення кількості дітей із низьким рівнем

тривожності відбулось за рахунок вдалої корекційної роботи із дітьми з середнім рівнем, а їх кількість, у свою чергу, має такі показники за рахунок переходу на цей рівень дітей із високим рівнем тривожності. У контрольній групі ми не спостерігаємо зниження рівня тривожності дітей, тобто можемо свідчити про відносну сталість її показників.

Таким чином, можна говорити про ефективність програми психологічної підтримки у подоланні тривожності дітей молодшого шкільного віку. Але корекційна робота є довготривалою, тому досягнутий результат має бути підкріплений стараннями батьків і вчителів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Нестабільність сучасного життя, численні соціальні виклики, пов'язані зі збройним конфліктом, а також недоліки у вихованні дітей як у сім'ї, так і в дитячих садках чи школах, разом із багатьма іншими факторами, включаючи життя в умовах війни, спричиняють підвищений рівень тривожності у школярів. Запобігти її розвитку можливо за допомогою комплексу заходів, спрямованих на профілактику та підтримку емоційного здоров'я дитини. Проте важливо насамперед своєчасно виявляти схильність до тривожності, адже вона негативно впливає на загальне самопочуття, створює труднощі у навчанні й вихованні та може позначитися на майбутньому житті дитини.

У наш час проблема тривожності стає надзвичайно актуальною, тому питання її профілактики та корекції набуває великого значення. У зв'язку з цим перед науковцями постає завдання розробки нових ефективних методик і технологій, здатних впливати на психоемоційний стан дитини.

Отже, вивчаючи проблему подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку ми можемо зробити висновки відповідно до поставлених у роботі завдань:

1. Згідно з першим завданням було проаналізовано теоретичні основи тривожності як психологічного феномену.
2. Згідно другого завдання було розглянуто особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Багато вчених, зокрема К. Хорні, З. Фрейд, А. Прихожан та інші досліджували тривожність з різних позицій – як психічне явище; індивідуальну психологічну особливість особистості; схильність людини до переживання тривоги; стан підвищеної турботи та розрізняли суміжні поняття – страх, тривога, тривожність.

Важливим є також виокремлення критеріїв тривожності: підвищена збудливість, напруженість, скутість; страх перед усім новим, незнайомим, незвичним; невпевненість у собі, занижена самооцінка; очікування

неприємностей, невдач, несхвалення старших; старанність, розвинене почуття відповідальності; безініціативність, пасивність, боязкість; схильність пам'ятати швидше погане, ніж хороше. Кожен окремо взятий критерій не є свідченням вираженої тривожності. Сукупність певної кількості критеріїв може свідчити про різні рівні тривожності.

На основі теоретичного аналізу цієї проблеми ми можемо узагальнити, що тривожність виникає внаслідок порушення батьківсько-дитячих стосунків, взаємин у сфері дорослий – дитина та дитина – дитина.

3. Відповідно до третього завдання було досліджені організаційні засади діяльності психолога закладу освіти під час повітряних тривог з учнями початкових класів. Були розглянуті алгоритми дій психолога, а також обгрунтовано доцільність використання казкотерапії в поєднанні з руховими вправами під час роботи з тривожними дітьми.

4. У межах виконання четвертого завдання нашої роботи було експериментально перевірено ефективність програми психологічної підтримки з подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час повітряної тривоги.

Для виконання цього завдання нами були сформовані дві дослідні групи: експериментальна та контрольна, по 15 дітей-учнів перших класів у кожній.

На констатувальному етапі експерименту ми досліджували рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку за допомогою комплексного застосування таких методів: тест тривожності для дітей, спостереження та анкетування батьків. Під час дослідження було виявлено, що в обох групах є діти з високим рівнем тривожності, а переважна більшість дітей мають середній рівень тривожності, що підтверджує актуальність проблеми і потребу в її вирішенні на етапі дошкільного дитинства.

Для роботи на формувальному етапі дослідження з експериментальною групою ми обрали програму “Казкова скринька”, в основі якої – казки у поєднанні з руховими вправами для зняття м'язового напруження у дітей –

однієї з ознаками тривожності. Цю програму ми застосовували як корекційну для молодших школярів із високим і середнім рівнем, та як профілактичну – для дітей із низьким рівнем тривожності. Робота проводилася під час повітряних тривог, доки діти знаходилися в приміщенні шкільного укриття. Оскільки корекція тривожності – процес довготривалий, то велика роль у ньому належить саме батькам і педагогам. Тому з ними було проведено такі форми роботи – міні-лекція, пам'ятки та рекомендації батькам і вчителям з цієї теми, що допомогли розібратися з проблемою тривожності у дітей та зі шляхами її вирішення.

На контрольному етапі дослідження ми використовували такі ж методи, як і на констатувальному етапі, з метою порівняння даних, а отже, перевірки ефективності корекційної роботи.

Відповідно до четвертого завдання ми порівняли результати констатувального та контрольного етапів експерименту і можемо засвідчити ефективність нашої корекційної роботи. Адже в контрольній групі не відбулося змін, а в експериментальній – рівень тривожності помітно знизився. Внаслідок узагальнення результатів дослідження ми виявили, що на 13% стало менше дітей з високим рівнем тривожності, вони тепер мають середній рівень. Школярів із середнім рівнем тривожності стало менше на 7%, із низьким рівнем – більше на 20% за рахунок вдалої корекційної роботи з дітьми, що мали середній рівень тривожності.

За результатами аналізу отриманих даних можна зазначити, що у молодшому шкільному віці високий рівень тривожності частіше спостерігається у хлопчиків, натомість більше дівчаток мають середній рівень. Загальна ж схильність до зниження рівня тривожності під впливом корекційної роботи спостерігається у всіх дітей, що може свідчити про дієвість методу казкотерапії.

Отже, можна зробити висновок, що казкотерапія в поєднанні з іншими методами є дієвим інструментом для подолання тривожності у дітей

молодшого шкільного віку. Це дає підстави рекомендувати її для використання педагогами та психологами, зокрема під час повітряних тривог.

Подальші дослідження у цій сфері можуть включати детальний аналіз чинників, що впливають на розвиток тривожності, розробку та перевірку ефективності програм психологічної підтримки, дослідження взаємозв'язку між тривожністю та іншими психоемоційними порушеннями, а також створення психологічних програм для педагогів. З огляду на це, розвиток наукових досліджень у даному напрямі є важливим і необхідним для покращення психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, особливо в умовах воєнного стану.

Профілактика тривожності у дітей: Пам'ятка для батьків

1. **Поважайте авторитет інших важливих для дитини людей.** Уникайте висловлювань, які підривають довіру дитини до вчителів, родичів чи інших значимих осіб (наприклад: "Твій учитель нічого не розуміє, слухай краще бабусю!").
2. **Будьте послідовними у вихованні.** Не змінюйте своїх рішень без явної причини. Якщо раніше ви щось дозволяли, не забороняйте це раптово, щоб уникнути плутанини й відчуття несправедливості.
3. **Враховуйте можливості дитини.** Не вимагайте більше, ніж вона здатна виконати. Якщо дитина стикається з труднощами, наприклад, у навчанні, допоможіть їй, підтримайте, і завжди хваліть навіть за найменші досягнення.
4. **Довіряйте та приймайте дитину такою, якою вона є.** Будьте чесними, відкритими та готовими до спілкування. Нехай дитина відчуває, що її люблять і підтримують незалежно від обставин.
5. **Допоможіть знайти захоплення до душі.** Підтримуйте її інтереси та виберіть гурток або секцію, яка приносить радість і задоволення. Це допоможе зміцнити впевненість у собі та знизити тривожність.

Найголовніше: навіть якщо ви не задоволені поведінкою чи успіхами дитини, це не привід відмовляти їй у любові та підтримці. Створіть атмосферу тепла, довіри та прийняття. У такому середовищі дитина розкриє свої таланти й почуватиметься щасливою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аландаренко Ю. Шляхи подолання : семінар-тренінг для вчителів молодших класів. *Шкільному психологу. Усе для роботи* : науково-методичний журнал. 2018. № 9. С. 26-30..
2. Аракелов Н., Шишкова М. Тривога: методи її діагностики та корекції. *Вісник МДУ : Психологія*, 2020. № 1. 126 с.
3. Аракелов Н.Є, Шишкова Н.М. Тривожність: методи її діагностування та корекції. *Вісник МУ, Психологія*. 2018. № 1. 18 с.
4. Бабарикіна І. Психологічні особливості корекційної роботи зі шкільними страхами. *Вісник харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія : психологія*. 2021. № 45. С.18-20.
5. Бастун Н.А. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. *Шестирічки в школі*. Київ, 2014. С. 40–45
6. Бастун Н.А. Психічні особливості учнів з високою тривожністю. *Психолог*. 2023. № 33. С. 18–20.
7. Батлер Дж. Подолати соціальну тривогу / пер. з англ. Д. Бусько ; Наук. ред. К. Явна. Львів : Вид-во Укр. катол. ун-ту : Свічадо, 2014. 96 с.
8. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Либідь, Київ, 2018. С. 838.
9. Бех І. Д. Ідентифікація у вихованні та розвитку особистості *Педагогіка і психологія*. 2013. С. 42 – 49
10. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2021. Вип. 7. С. 150–157.
11. Богучарова О. Шкільні страхи шестирічок та їх запобігання завдяки поведінці опанування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 5. С. 1-3.
12. Буйлова Л. Організація додаткової освіти дітей в школі. *Довід. заст. дир. шк.*, 2020. 112 с.
13. Важливі навички в період стресу. Веб-сайт. URL: <https://k->

s.org.ua/wpcontent/uploads/2022/04/%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8-%D0%B2-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%BE%D0%B4-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf

14. Васьківська С. В. Про дитячу тривожність *Початкова школа*, 2023. №10. С. 53-55.
15. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник Скрипченко О.В., Долинська Л.В., С. Ставицька С.О. та ін. Київ : Каравела, 2016. 344 с.
16. Всесвітня організація охорони здоров'я: [вебсайт]. URL: <https://www.who.int/>
17. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 15. С.23-45
18. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2012. Т.17, вип. 8. С. 479–484.
19. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду молодшого школяра. *Вісник Одеського національного університету*. 2018. Т.13, вип. 5. С. 290–294.
20. Дмитрієва С.М. Діагностика і корекція тривожності старшокласників. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації : реалії, проблеми та перспективи* : матеріали п'ятої Міжнародної науково-практичної конференції Київ, 2021. С. 345–349. 2017.
21. Заброцький М.М. Вікова психологія: навч. посібник. Київ : МАУП. 2018. 92с.
22. Казаннікова О.В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів *Науковий вісник Херсонського державного університету : зб. наук. праць*. 2019. Вип. 1. С. 176–180.

23. Казки доктора Луїзи Дюсс : проєктивні тести для дітей. Психологіс: Енциклопедія практичної психології розповідь казки дитиною та відслідковування реакції.

[URL:psychologis.com.ua/skazki_doktora_luizy_dyuss_dvoe_zn_proektivnye_testy_dlya_detey.htm](http://psychologis.com.ua/skazki_doktora_luizy_dyuss_dvoe_zn_proektivnye_testy_dlya_detey.htm)

24. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. для студ. Вищ. Навч. Закл. III–IV рівнів акредитації Л.І. Магдисюк, Р.П. Федоренко, М.І. Замелюк. Луцьк : Східноєвроп. Нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2019. 150 с.

25. Карпенко Н. В. Корекція окремих видів тривожності у дітей. *Початкова школа*. № 3. 2019. С. 40-43 15.

26. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей. *Початкова школа*. 2022. № 3. С. 4-7.

27. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості: навч. посібник. Київ: Либідь, 2017. 256 с.

28. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2016. 580 с.

29. Кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, надання соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства та торгівлі людьми. URL: imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/krashchi-praktyky-psykholoho-pedahohichnoho-suprovodu-ta-pidtrymky-uchasnykiv-osvitn-oho-protsesu-v-umovakh-voiennykh-diy-i-zbroynykh-konfliktiv-nadannia-sotsial-no-psykholohichnoi-dopomohy-postrazhda/

30. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба. *Хімія і життя*. 2014. № 11. С.10–14

31. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні

методики. Вид. 2-ге. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2022. 615 с.

32. Литвиненко С. А. Казкотерапія у профілактиці і корекції шкільної дезадаптації. *Актуальні проблеми практичної психології в системі освіти : зб. наук. праць*. Херсон : ХДУ, 2002. С. 139–142.

33. Макшанцева Л.В. Тривожність і можливості її зниження у дітей. *Психологічна наука і освіта*. 2018 №2. с. 15

34. Матвієнко О. В., Олефіренко Т. О., Особливості прояву тривожності у молодших школярів під час війни, *Освітньо–науковий простір Р*: № 6 (1) (2024): С.73-76

35. Матвієнко О. В., Олефіренко Т. О., Емоційне благополуччя дітей та педагогів: проблеми та практика підтримки в умовах військової агресії, *Освітньо–науковий простір Р*: № 3 (2) (2022): С.83-88

36. Мірошніченко Т. Запровадження арт-терапії в освітньо-виховний простір початкової школи : історико-методичний аспект. *Педагогічні науки*. 2012. Вип. 3. С. 26-30.

37. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*: матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.). Харків : НТУ«ХП», 2017. Вип. 46(50). С. 18–31

38. Молодший шкільний вік. Дитяча психологія : веб-сайт. URL: <https://posibniki.com.ua/post-molodshiy-shkilniy-vik>

39. Мороз Р. Збірка спогадів про Другу світову війну "Війна очима дитини". URL: <https://naurok.com.ua/zbirka-spogadiv-pro-drugu-svitovu-viynu-viyna-ochima-ditini-56349.html>

40. Олійник Л. Психокорекція дитячих “медичних” страхів. *Дошкільне виховання*. 2021. № 2. С. 22-26.

41. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям із тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2021. 112 с
42. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2018. № 13. С.9–12.
43. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ, Кондор, 2015. 469 с.
44. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 109. С.93–95
45. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності *Психолог*. 2003. №2. С. 21–22.
46. Петренко О. Б. Роль казки у формуванні орієнтації дитини на цінності своєї статі (на матеріалі спадщини Василя Сухомлинського). *Цінності народного виховання у науковій спадщині В. О. Сухомлинського : зб. наук. праць*. Херсон : ХДУ, 2019. С. 421–429.
47. Підлипна Л. В. Казка в роботі практичного психолога та соціального педагога. *Психолог*. 2016. № 11/12. С. 46–51.
48. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2017. 330с.
49. Прихожан А.М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». *«Психологічна наука і освіта»*. 2018. С. 11 – 17
50. Психологічна енциклопедія. Автор упорядник Степанов О.М. Київ : Академвидав, 2016. 424 с. 30.
51. Психологія: Підручник За ред. Ю.Л. Трофімова. Київ : Либідь, 2021. 390с.
52. Психологічне здоров'я дошкільників Уклад. Т. І. Прищепа. Серія «Психологія виховання». Харків: Вид. група «Основа», 2010. 239 с.

53. Психологічна підтримка здобувачів освіти в захисній споруді або укритті. Освіта та ресурси [URL:https://fortetsia.gov.ua/documents/09220823.pdf](https://fortetsia.gov.ua/documents/09220823.pdf)
54. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. за ред. Н.В.Пророк. Київ,2022.155с.URL:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733084/1/%D0%94%D0%B%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%281%29_2022.pdf
55. Розвиток дитини. Тривожні розлади в дітей: коли емоції шкодять. *Психологія дитини*. URL:<https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/7449/>
56. Сергєєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 243–247.
57. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 296с.
58. Синиця В. Корекція страхів у дітей засобами арт-терапії. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості : матеріали II загальноуніверситетської науково-практичної конференції, 17 травня 2018 року. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 205–209.
59. Сітніков Н. Основні фактори шкільної тривожності. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2020. № 10. С. 38–39.
60. Соколова Г. Б. Психокорекція емоційних порушень у дітей з особливими потребами засобами ігротерапії. Науковий часопис. *Спеціальна психологія*. 2015. С. 313–318.
61. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/15719>
62. Терлецька Л.Г. Психологія дитинства: практикум.

Київ:Главник, 2006. 144 с.

63. Титаренко С. А. Покращення психічного здоров'я дітей дошкільного віку засобом сміхотерапії *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Педагогічні 2014.Вип.118(3).С.273-275 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118%283%29_67

64. Титаренко Т.М., Лєпіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2016. 204 с.

65. Токарева Н.М. Основи педагогічної психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 223 с.

66. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова і педагогічна психологія : підручник. Київ, 2017. 480 с.

67. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНО, 2018. 200с.

68. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації : методичнопрактич. посіб. / упоряд. А. Шаш. Чернігів, 2013. 46 с

69. Федоришина Л. М. Здоров'я дитячого населення: сутність та складові елементи. *Глобальні та національні проблеми економіки*. Вип. 23. 2018. С. 425– 431.

70. Фройд З.. Вступ до психоаналізу. (передрук)Переклад з німецької: Петро Тарашук. Харків: КСД, 2015. 480 с.

71. Хлівна О. Психодіагностичні засоби виявлення шкільної тривожності в процесі психоконсультативної та психокорекційної практики. *Сучасні стратегії впровадження світоглядної освіти* : зб. наук. пр. Луцьк, 2021. С. 129–137.

72. Хорні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. і примітки А. І. Фета. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.
73. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи : методичні рекомендації. Тернопіль, 2017. 115 с
74. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
75. Центр громадського здоров'я МОЗ України Що важливо знати про психічне здоров'я? 2023. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya>
76. Цумарева Н. В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної деривації в дітей молодшого шкільного віку. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Психологія. 2020. № 4. С. 260–266.
77. Черевко Н.В. Психічне здоров'я дитини: збереження та зміцнення. Квасидівський ЗДО. URL: <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=163>
78. Чудновець Ю. С., Бочелюк В. Й. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 квіт. 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 431–433.
79. Шебанова В. Дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку *Педагогіка і психологія*. 2021. № 1. С.108–117
80. Шевченко Н.О. Особистість молодшого школяра Київ: Главник, 2008. 128с.
81. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. Науковий

вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. № 1. С. 229–235.

82. Шестопа І.А. Казкотерапія як ефективний метод роботи психотерапевта з дітьми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 143–147.

83. Шпак С. Г. Вплив тривожності на механізми адаптації дітей молодшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. Київ, 2014. № 43. С. 136–142.

84. Яценко Л. В. Казкотерапія. Співпраця учителя, батьків і дітей : 2-й клас. *Початкова освіта*. 2018. № 2. С. 13–15.

85. Як допомогти дітям подолати тривожність через війну? веб-сайт. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/25/247568/> (дата звернення: 04.05.2023)

86. Як розмовляти з дітьми про війну? веб-сайт. URL: <https://meclee.com/blog/detskaya-psihologiya/yak-rozmovlyati-z-ditmi-pro-viynu>

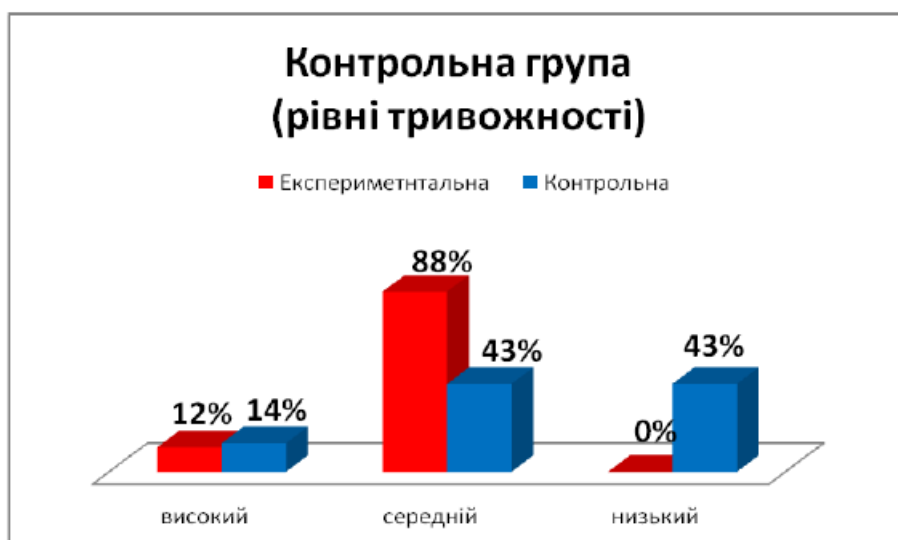
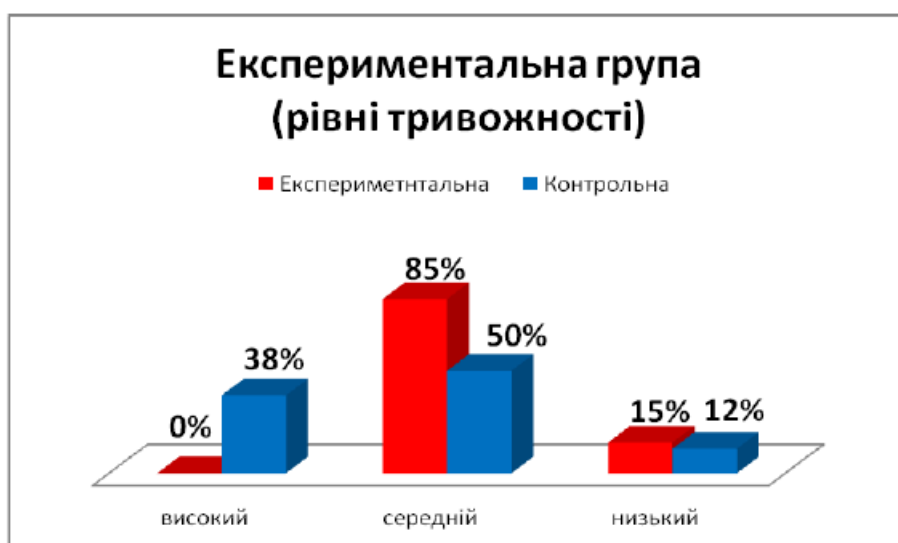
87. Children of War . Helping with Traumatic Stress .A Guide for Parents, Teachers & Group Workers. URL: http://www.lifeinpalestine.org/files/palestine/english/trauma_english.pdf 46. Coping with unconfirmed death: tips for Caregivers of children and teens/NCTSN. URL:http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/Coping_with_Unconfirmed_Death.pdf

88. Secondary Traumatic Stress. A Fact Sheet for Child-Serving Professionals: The National Child Traumatic Stress Network. URL: <https://www.nctsn.org/resources/secondarytraumatic-stress-fact-sheet-child-serving-professionals>

ДОДАТКИ

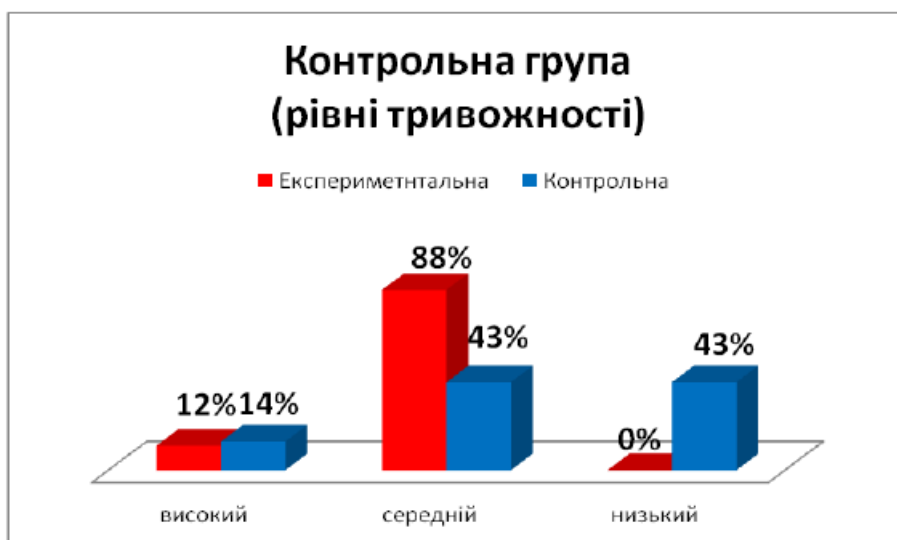
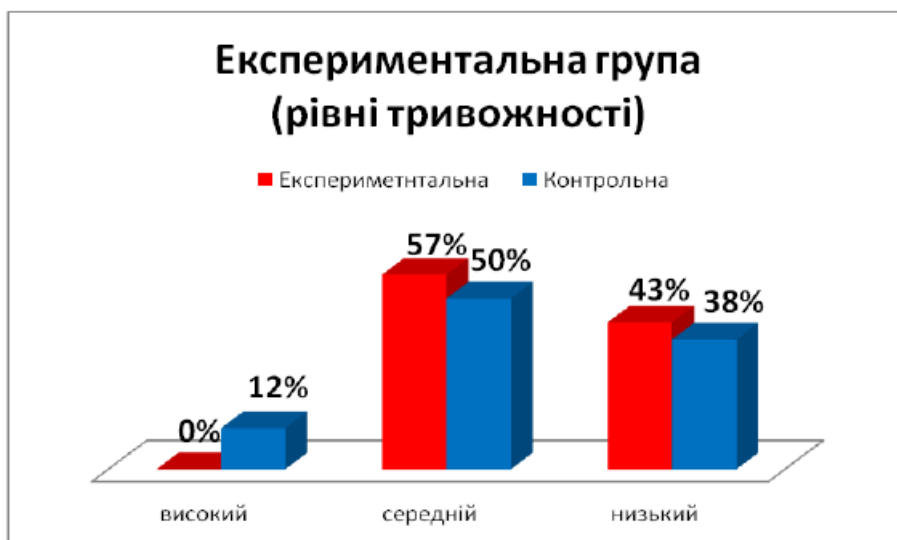
Додаток А

Гендерний аспект тривожності (констатувальний етап експерименту)



Додаток Б

Гендерний аспект тривожності
(контрольний етап експерименту)



Додаток В**Протокол до “Тесту тривожності”**

Ім'я: Олена П. Вік: 6 років

Малюнок – висловлювання – вибір

Веселе обличчя +

Сумне обличчя -

1. Гра з молодшими дітьми. (+)
2. Дитина і мати з немовлям. (+)
3. Об'єкт агресії. (-)
4. Одягання. (+)
5. Гра зі старшими дітьми. (+)
6. Вкладання спати на самоті. (+)
7. Умивання. (+)
8. Догана. (-)
9. Ігнорування . (+)
10. Агресивність. (-)
11. Збирання іграшок. (-)
12. Ізоляція. (-)
13. Дитина з батьками. (+)
14. Їжа на самоті. (+)

Додаток Г**Запитання до малюнків “Тесту тривожності”**

1. Гра з молодшими дітьми. “Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе або сумне?”
2. Дитина і мати з немовлям. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне або веселе?”
3. Об'єкт агресії. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?”
4. Одягання. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини сумне чи веселе?”
5. Гра зі старшими дітьми. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?”
6. Вкладання спати на самоті. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне або веселе?”
7. Умивання. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?”
8. Догана. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне або веселе?”
9. Ігнорування. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?”
10. Агресивність. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне або веселе?”
11. Збирання іграшок. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?”
12. Ізоляція. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне або веселе?”
13. Дитина з батьками. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?”
14. Їжа на самоті. “Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне або веселе?”

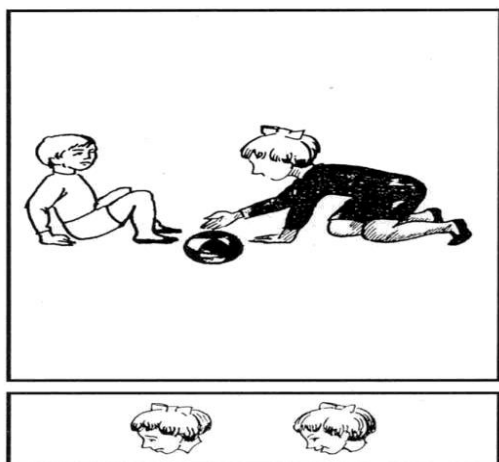
Додаток Д

Стимульний матеріал до “Тесту тривожності”

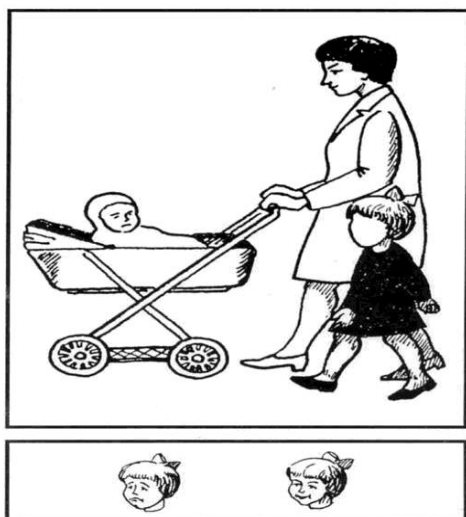
(Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі)

Картинки для дівчаток

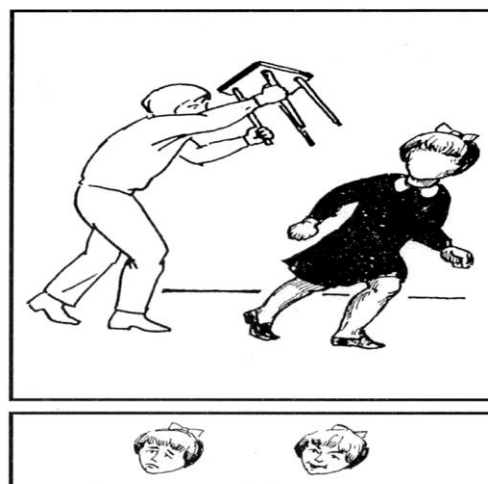
1



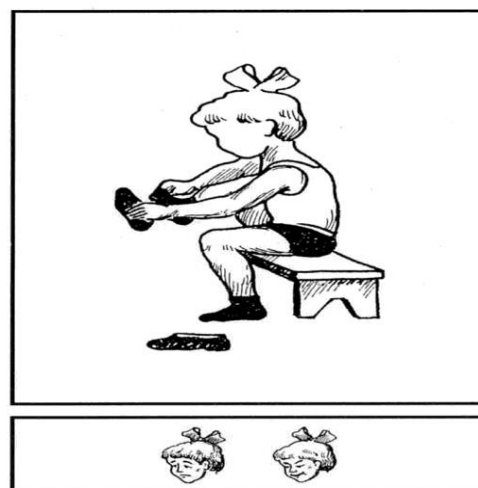
2



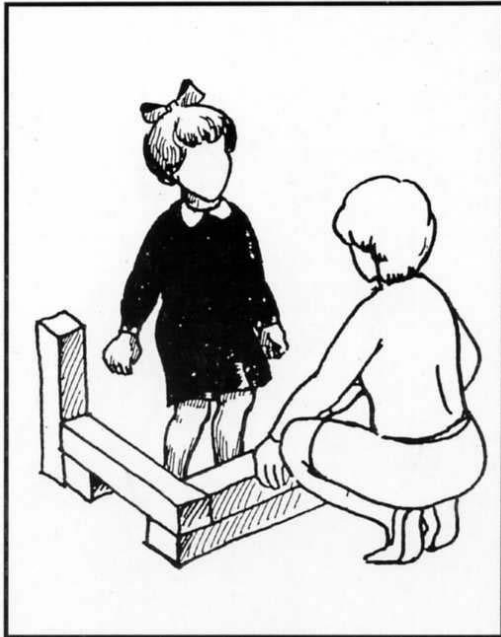
3



4



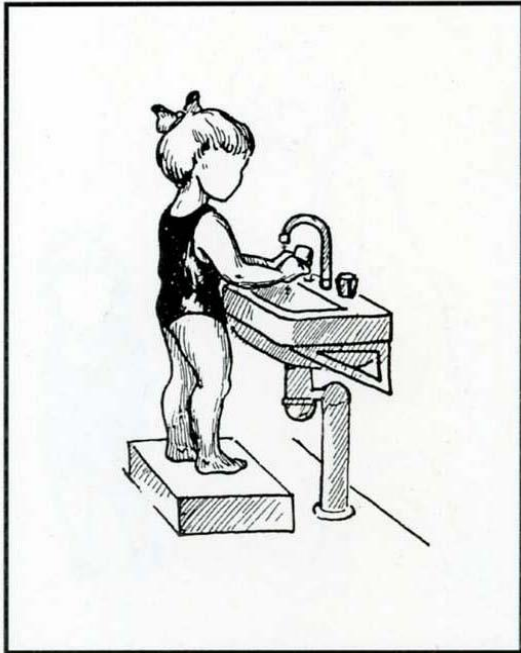
5



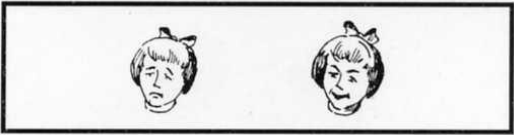
6



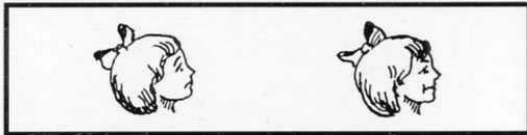
7



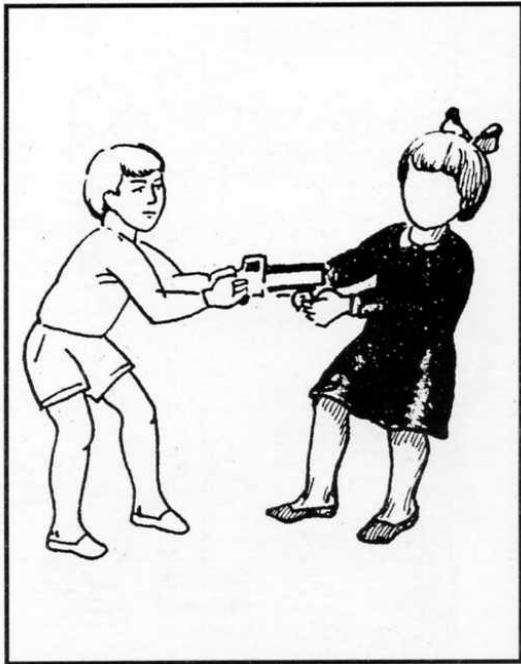
8



9



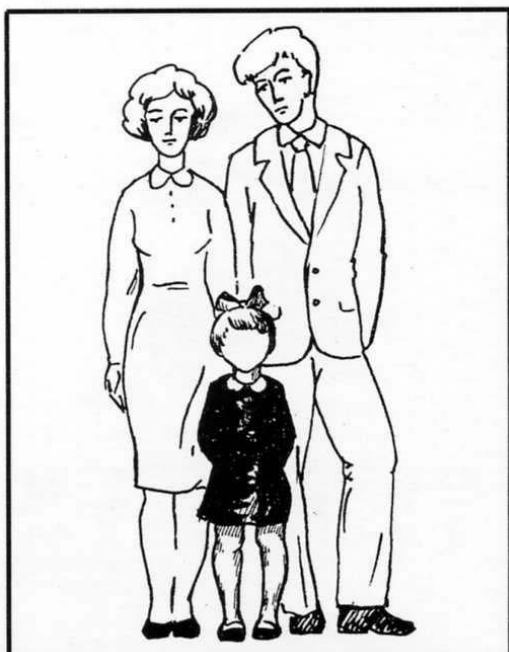
10



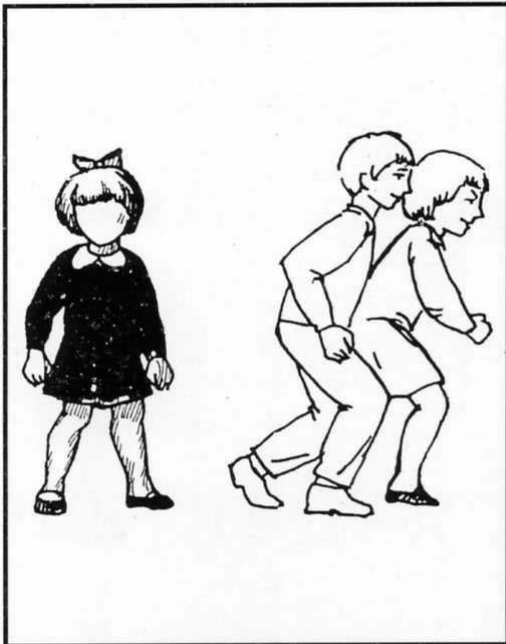
11



13



12



14

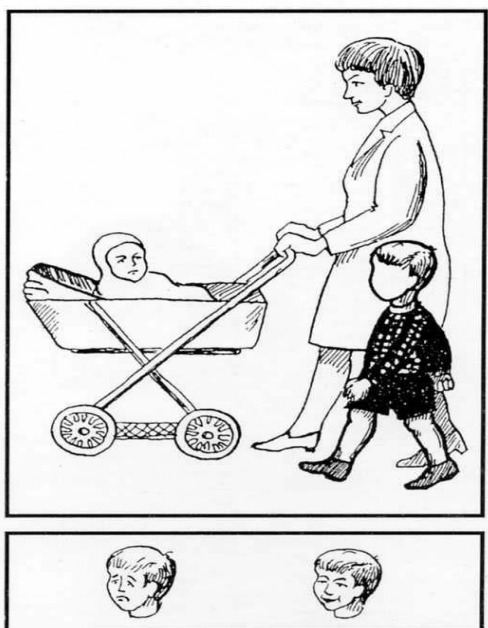


Картинки для хлопчиків

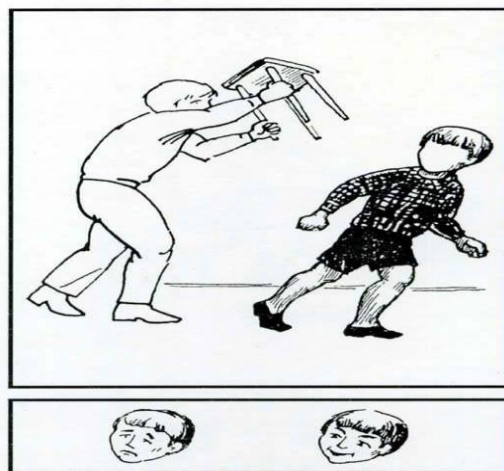
1



2



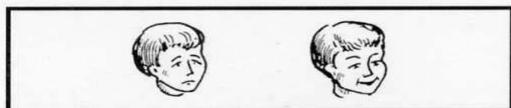
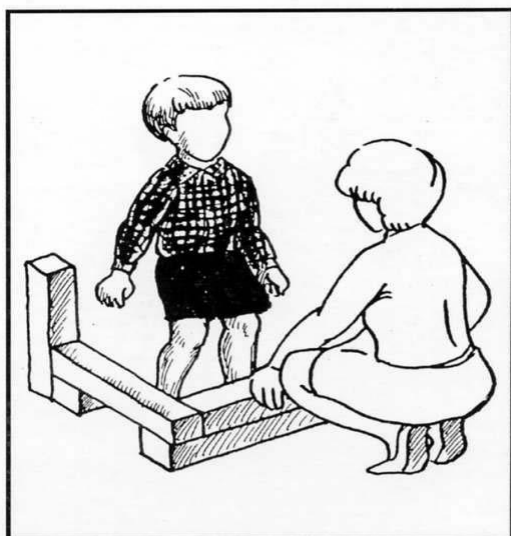
3



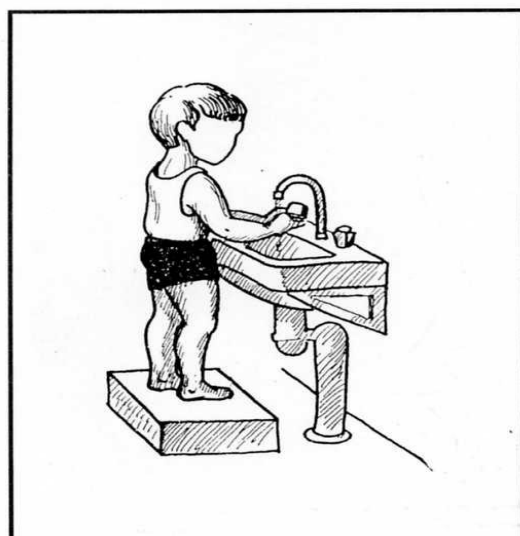
4



5



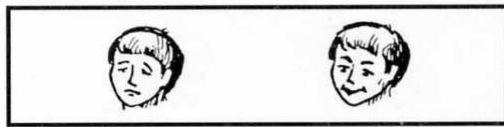
7



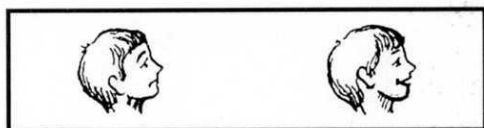
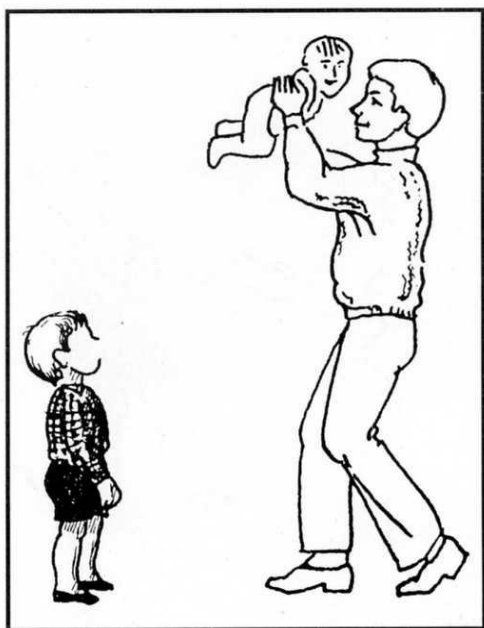
6



8

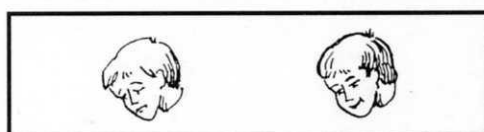
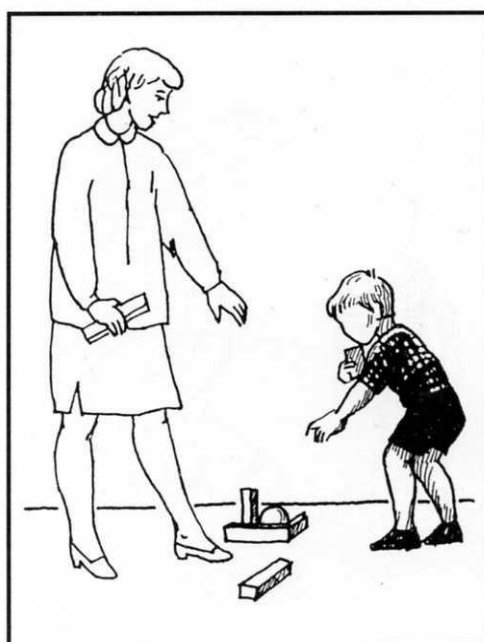


9

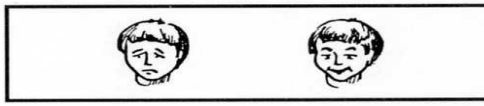
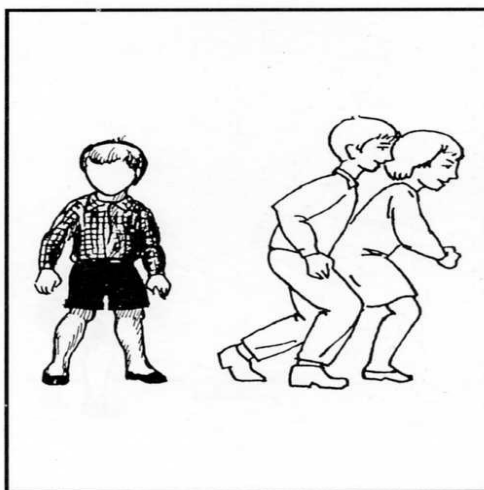
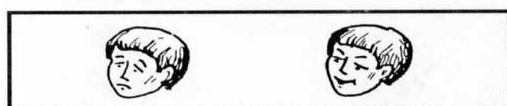
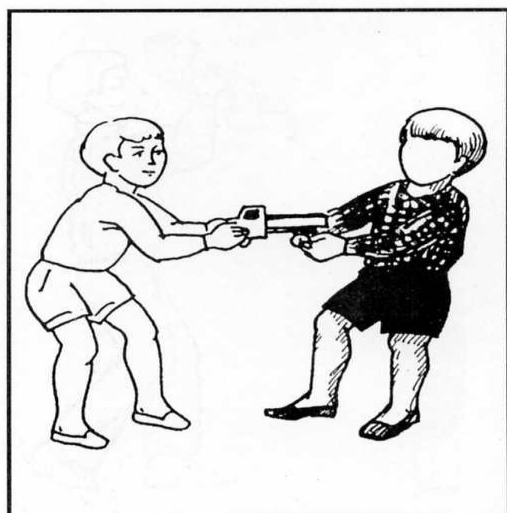


10

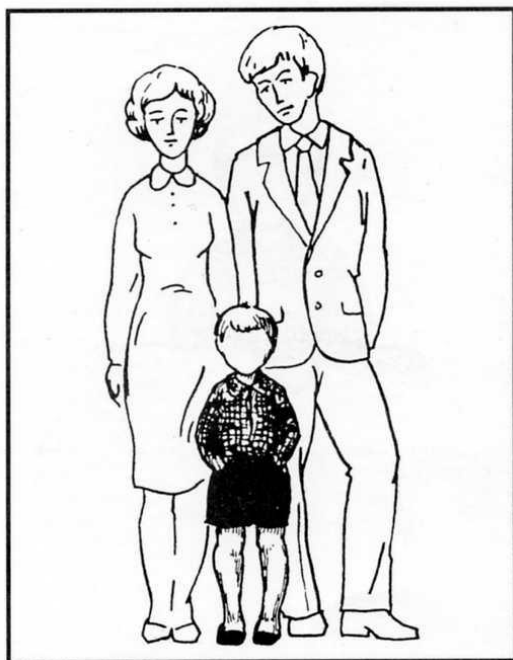
11



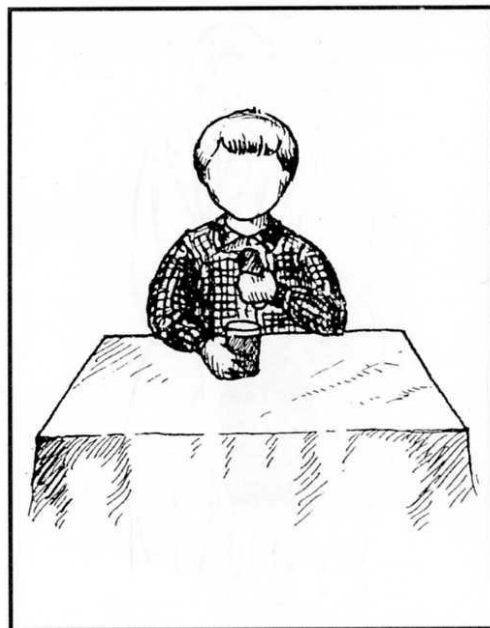
12



13



14



Додаток Е**Анкета для батьків**

(Лаврентьєва Г. П., Титаренко Т. М.)

1. Не може довго працювати не втомлюючись.
2. Важко зосереджується на чомусь.
3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.
4. Під час виконання завдань дуже напружена, скута.
5. Ніяковіє частіше за інших.
6. Часто говорить про можливі неприємності.
7. Як правило, червоніє в незнайомих обставинах.
8. Скаржиться, що сняться страшні сни.
9. Руки зазвичай холодні й вологі.
10. Нерідко бувають розлади шлунку.
11. Дуже пітніє, коли хвилюється.
12. Має поганий апетит.
13. Спить неспокійно, погано засинає.
14. Полохлива, багато що викликає страх.
15. Зазвичай неспокійна, легко засмучується.
16. Часто не може стримати сльози.
17. Погано переносить очікування.
18. Не любить братися за нову справу.
19. Не впевнена у собі, у своїх силах.
20. Боїться труднощів.

Підсумувавши кількість “плюсів”, отримуємо загальний бал рівня тривожності.

Високий рівень тривожності – 15-20 балів;

Середній рівень тривожності – 7-14 балів;

Низький рівень тривожності – 1-6 балів.

Додаток Є

Програма “Казкова скринька” (Костина Л. М.)

Перший цикл**“Два брати”**

“Жили були два брати – Бом і Мінь. Бом був сильний, сміливий і ніколи не сумував (показуємо сміливого, веселого, просимо дітей повторити), а Мінь всього боявся, плакав і часто не знав, що робити (показуємо боязкого, плаксивого брата, просимо дітей повторити). Брати дуже дружили і завжди були разом (беремо дітей по черзі за руку і показуємо, як дружили Бом і Мінь). Але ось одного разу на їхню країну напав злий дракон. Він забрав у людей всю їжу (показуємо злого дракона, що “літає” по кімнаті, просимо дітей повторити). Тоді Бом вирішив прогнати цього дракона. Зібрався він, попрощався з батьками, братом і друзями, сів на коня і поїхав (показуємо, як Бом попрощався з усіма і поскакав на коні; просимо дітей повторити). Мінь хотів поїхати з братом, але дуже боявся, тому залишився вдома (показуємо, як Мінь боявся, просимо дітей повторити). Минуло багато часу, і від Бома не було ніяких звісток. Тоді батьки послали Міню виручати брата і проганяти дракона. Мінь довго плакав, але робити нічого – зібрався він, сів на коня і відправився в дорогу (показуємо, як Мінь поплакав, сів на коня і повільно поїхав, просимо дітей повторити). Приїхав Мінь до печери дракона. Дивиться, а дракон перетворив Бома в камінь (зображуємо камінь, просимо дітей повторити). Злякався Мінь, хотів уже втекти (показуємо, як Мінь злякався, просимо дітей повторити), але тут з'явився Добрий чарівник ...”

Дітям пропонується проблемна ситуація. Питання:

- Що сталося далі? Що зробив Мінь?

“Зла фея”

Дітям пропонується продовження сюжету про двох братів.

“Жили собі Бом і Мінь і бід не знали (беремо кожную дитину за руку і показуємо, як брати веселилися, грали).

Як раптом в їхній країні з'явилася зла фея (зображуємо злу фею, просимо дітей повторити). Вона заманила обманом принцесу і заточила у себе в замку. Бом і Мінь сіли на своїх коней і вирушили виручати принцесу (показуємо, як брати сідають на коней і скачуть на допомогу принцесі; просимо дітей повторити). Приїхали вони до замку, як раптом на них накинулася зла величезна собака, яка охороняла замок (зображуємо злу собаку, просимо дітей повторити). Мінь дуже злякався (показуємо, як злякався Мінь; просимо дітей повторити), але тут знову з'явився Добрий чарівник ...”

Дітям пропонується проблемна ситуація. питання:

- Що сталося далі? Що зробив Бом? Що зробив Мінь?

“Дідусь і онучок”

“В одному селі жили-були дідусь та внук. Дуже їм було добре разом. Вони часто грали, читали книжки, і дуже їм весело жилося (беремо кожную дитину за руку, показуємо, як дідусь і внук веселилися, грали, просимо дітей повторити). Але ось одного разу на лузі вони грали в квача, і дідусь провалився в глибоку яму (зображуємо, як дідусь з внуком грали і дідусь провалився в яму; просимо дітей повторити). Внучок кликав-кликав дідуся, але той не озивався. Внук дуже злякався і довго плакав біля ями (зображуємо, як злякався і плакав внучок; просимо дітей повторити). Але робити нічого – вирішив внучок витягнути дідуся. Стрибнув він у яму і потрапив у казковий ліс (показуємо, як внучок стрибнув у яму і здивувався казковому лісу, просимо дітей повторити). Йде внучок по лісі, кличе дідуся і раптом бачить – сидить на пеньку зайчик (зображуємо зайчика, просимо дітей повторити). Злякався онучок, а зайчик йому говорить: “Здрастуй, хлопчик. Дай мені цукерочку”.

Спочатку внучку було шкода цукерку (показуємо, як внучку було шкода віддавати цукерку; просимо дітей повторити), але потім він все-таки віддав її (показуємо, як внучок віддає цукерку; просимо дітей повторити), а зайчик і каже: “Я бачу, ти не жадібний хлопчик. Спасибі тобі за цукерку. Я знаю, що твій дідусь у Господаря землі”. Сказав зайчик все це і зник. Пішов онучок шукати Господаря землі. Довго він ішов (показуємо, як внучок іде, просимо дітей повторити). Вже ноги у нього стали боліти (показуємо, як внучок іде, шкутильгаючи, просимо дітей повторити), але він все одно йшов шукати палац Господаря землі, щоб врятувати дідуса. І раптом ліс розступився, і на галявині побачив онучок красивий замок. Пішов він до цього замку, як раптом вискочили злі чоловічки (зображуємо злих чоловічків, просимо дітей повторити). Хотів онучок втекти, але тут з'явився зайчик і каже: “Ось тобі чарівна кулька. Вона допоможе тобі дістатися до палацу, але в палаці вона зникне”. Сказав це і втік...”

Дітям пропонується проблемна ситуація. Питання:

- Що сталося далі? Як онучок переміг злих чоловічків?

Потім слідує продовження казки:

“Прийшов онучок до палацу (показуємо, як озирається онучок, просимо дітей повторити).

І тільки він переступив поріг, як чарівна кулька зникла. Засмутився онучок, але робити нічого, пішов він шукати дідуса (зображуємо, як внучок засмутився; просимо дітей повторити). Довго бродив він по величезному палацу і нарешті, прийшов у велику залу, а там сидить на троні Господар землі ...”. Дітям пропонується проблемна ситуація. Питання:

- Що сталося далі? Що зробив онучок?

“Мисливці”

Дітям пропонується такий сюжет:

“Жили на світі два мисливці. Вони дуже багато подорожували. Були вони і на Півночі, де багато снігу і живуть білі ведмеді (зображуємо ведмедя, просимо дітей повторити). Були мисливці і в Австралії, де ростуть пальми (зображуємо пальму; просимо дітей повторити) і живуть кенгуру (зображуємо кенгуру, просимо дітей повторити). І ось одного разу приїхали вони в Африку. Дуже сподобалися мисливцям в Африці звірі. Там були і великі леви (показуємо лева; просимо дітей повторити), і високі жирафи (показуємо жирафа; просимо дітей повторити), і смішні мавпочки (зображуємо мавпу, просимо дітей повторити). Кинули мисливці свої рушниці і не стали стріляти в таких красивих тварин. Довго вони ходили по Африці і роздивлялися звірів, як раптом побачили дикунів-людодів і дуже злякалися (показуємо, як мисливці злякалися; просимо дітей повторити). Хотіли мисливці втекти, але не встигли – дикуни теж помітили їх і захопили в полон. Привели дикуни мисливців до свого вождя (зображуємо злого вождя; просимо дітей повторити). А вождь наказав з'їсти мисливців на світанку, якщо за них ніхто не заступиться ...”

Дітям пропонується проблемна ситуація. Питання:

- Що сталося далі?

Декільком дітям по черзі пропонується заступник – Бог Сонця.

- Що наказав Бог Сонця?

“... Вождь погодився відпустити тільки одного мисливця, і Богу Сонця нічого не залишалося, як погодитися і піти. Тоді вождь запитав, чи є хто-небудь, хто заступиться за другого мисливця ...”

Деяким дітям по черзі пропонується проблемна ситуація. Питання:

- Що сталося далі? Які слова вождю сказав би ти?

Другий цикл

“Білки й горішки”

У повільному темпі читаємо дітям казку, яку вони повинні супроводжувати рухами, придумуючи їх самостійно, без допомоги психолога.

“Жили-були в одному лісі білочки з великими пухнастими хвостами, маленькими лапками і смішними мордочками. І такі вони були веселі, швидкі. А ще в цьому лісі жили маленькі гноми. Одного разу білки набрали багато горіхів, щоб запастися ними на зиму. Білки дуже довго працювали. Перекидали горішки один одному і акуратно складали їх у дупло. До вечора білочки дуже втомилися, але все одно були дуже задоволені, що набрали стільки горіхів. Лягли білочки спати. Вранці прокинулися і першим ділом побігли подивитися, як там їх горіхи, а горіхи кудись зникли ...”

Дітям пропонується проблемна ситуація. Питання:

- Куди поділися горіхи? Що було далі? Що зробили білочки? Чим все закінчилося?

“Рибалки”

У повільному темпі читаємо дітям казку, яку вони повинні супроводжувати рухами, придумуючи їх самостійно, без допомоги.

“На березі синього моря росли пальми, на них жили веселі, смішні і спритні мавпи. А ще на березі жили рибалки. Вони кожен день виходили в море, щоб наловити багато риби і нагодувати своїх дітей, і під пальмами рибалки сушили свої сіті. Якось раз рибалки зловили багато риби...”

Дітям необхідно продовжити казку. Тут використовується оцінка поведінки дітей дорослим.

“У лісі”

У повільному темпі читаємо дітям казку, яку вони повинні супроводжувати рухами, придумуючи їх самостійно, без допомоги.

“В одному лісі жили красиві, великі леви і великі тигри. Всі вони харчувалися антилопами. Одного разу леви переловили всіх антилоп. А тигри залишилися без їжі ...”

Дітям необхідно продовжити сюжет. Тут використовується оцінка поведінки дітей дорослим.

“На річці”

У повільному темпі читаємо дітям казку, яку вони повинні супроводжувати рухами, придумуючи їх самостійно, без допомоги.

“На одній швидкій і широкій річці жили бобри. Вони не могли швидко плавати і тому хотіли, щоб річка текла повільно. Зібралися бобри всі разом і побудували на річці загату. Довго працювали бобри: тягали дерева, перекривали річку, замазували щілини глиною. До вечора вони дуже втомилися і пішли спати. Прийшли бобри вранці до загати і побачили там багато риби, яка через загату не могла проплисти далі ...”

Дітям необхідно продовжити сюжет. Тут використовується оцінка поведінки дітей дорослим.

Третій цикл

“Як бути?”

У повільному темпі читаємо дітям казку, яку вони повинні супроводжувати рухами, придумуючи їх самостійно, без допомоги.

“Жили-були на краю великого лісу мама і двоє дітей: хлопчик і дівчинка. Одного разу діти пішли в ліс. Мама приготувала обід і пішла кликати дітей. Прийшла вона на галявинку, а там нікого немає. Вона подумала, що діти пішли гуляти в ліс і скоро прийдуть, бо мама не дозволяла їм йти в ліс надовго, але дітей все не було. Мама чекала їх вдома і дуже хвилювалася. Нарешті вона сама пішла в ліс, але скільки не шукала там дітей, нікого не знайшла ...”

Дітям пропонується продовжити казку.

“Прийми рішення”

У повільному темпі читаємо дітям казку, яку вони повинні супроводжувати рухами, придумуючи їх самостійно, без допомоги.

“В одному місті жила дівчинка. Вона була розумна, гарна, але постійно все губила. Одного разу дівчинка дуже поспішала до школи, але ніяк не могла знайти ключі від квартири. Дівчинка обшукала весь будинок, всі кишені, але їх ніде не було. Довго думала дівчинка, що ж їй робити: залишитися вдома і пропустити школу або піти в школу і залишити двері відкритими? Вирішила дівчинка піти у школу. Прийшла вона на урок, відкрила портфель, щоб дістати підручники, і ... побачила ключі ...”

Дітям пропонується продовжити казку.

Додаток Ж

Рекомендації батькам тривожної дитини (міні-лекція)

Цілком очевидно, що ніхто з батьків не прагне, щоб його дитина стала тривожною. Однак часом дії дорослих сприяють розвитку цієї якості у дітей.

Нерідко батьки пред'являють дитині вимоги, відповідати яким вона не в силах. Малюк не може зрозуміти, як і чим догодити батькам, безуспішно пробує добитися їх розуміння та любові. Але, зазнавши одну невдачу за іншою, розуміє, що ніколи не зможе виконати все, чого чекають від нього мама і тато.

Він визнає себе не таким як усі – гірше.

Щоб уникнути лякаючої уваги дорослих або їх критики, дитина фізично і психічно стримує свою внутрішню енергію. Вона звикає не глибоко і часто дихати, напружувати плечі, дитина набуває звички обережно і непомітно вислизати з кімнати. Все це аж ніяк не сприяє розвитку дитини, реалізації її творчих здібностей, заважає спілкуванню з дорослими і дітьми, тому батьки тривожної дитини повинні зробити все, щоб запевнити її в своїй любові (незалежно від успіхів), в її компетентності в якій-небудь області (не буває зовсім нездібних дітей).

Перш за все, батьки повинні щодня відзначати її успіхи, повідомляючи про них у її присутності іншим членам сім'ї (наприклад, під час спільної родинної вечері). Крім того, необхідно відмовитися від слів, які принижують гідність дитини, навіть якщо дорослі дуже засмучені і сердиті. Не треба вимагати від дитини вибачень за той чи інший вчинок, краще нехай пояснить, чому вона це зробила (якщо захоче). Якщо ж дитина вибачилась під натиском батьків, це може викликати в неї не каяття, а озлоблення.

Корисно знизити кількість зауважень. Батькам можна спробувати протягом одного тільки дня записати всі зауваження, висловлені дитині. Увечері нехай вони перечитають список. Швидше за все, для них стане

очевидно, що більшість зауважень можна було б не робити: вони або не принесли користі, або тільки пошкодили вам і вашій дитині.

Не можна погрожувати дітям нездійсненими покараннями. Вони і без того багато чого бояться. Краще, якщо батьки в якості профілактики, не чекаючи екстримальної ситуації, будуть більше розмовляти з дітьми, допомагати їм висловлювати свої думки і почуття словами.

Ласкаві дотики батьків допоможуть тривожній дитині знайти почуття впевненості і довіри до світу, а це позбавить її від страху глузування, зради.

Батьки тривожної дитини повинні бути одностайні і послідовні, заохочуючи і караючи її. Малюк, не знаючи, наприклад, як сьогодні відреагує мама на розбиту тарілку, боїться ще більше, а це призводить до стресу.

Батьки тривожних дітей часто самі відчують м'язову напругу, тому вправи на релаксацію можуть бути корисні і для них. У таких ситуаціях можна сказати батькам: "Ваша дитина часто буває скутою, їй було б корисно виконувати вправи на розслаблення м'язів. Бажано, щоб Ви виконували вправу разом з нею".

Додаток 3

Казка-тест «Новина»

Автор - дитячий психолог Луїза Дюсс

Казка

Мета: спробувати виявити у дитини наявність тривожного стану, невысказанного занепокоєння і почуття страху, а також прихованих бажань і очікувань, про існування яких дорослі батьки можуть не здогадуватися.

«Один хлопчик (*дівчинка - у варіанті для дівчаток*) повернувся додому з прогулянки (тут можливі різні варіанти, з яких оповідачеві слід вибрати той, який буде найбільш близький конкретній дитині, наприклад: прийшов з школи, з двору, де грав у футбол, від свого друга, в гостях у якого він був, і т. д.), і мама йому говорить: «Добре, що ти прийшов. Мені треба сказати тобі дещо». Що саме хоче повідомити йому мама?»

Типові нормальні відповіді

- Сьогодні до нас прийдуть гості;
- Ввечері ми підемо до бабусі;
- Тато приніс тобі цуценя;
- По радіо оголосили, що буде гроза;
- Зателефонувала вчителька і сказала, що завтра ваш клас їде на екскурсію;
- Мама хотіла, щоб хлопчик сховався в магазин за молоком і т. д.

Відповіді, на які слід звернути увагу

- Хтось помер;
- Мама хоче покарати хлопчика, за те, що він пішов гуляти без дозволу;
- Мама хоче заборонити йому грати з сусідом з 3 поверху;
- Мама і тато їдуть;
- Вони з татом йдуть в кіно, а його залишають вдома;
- Тато прийшов додому п'яний і вдарив маму;
- Завтра його поведуть до лікаря;
- Мама сказала, що піде завтра разом з ним до школи і т. д.

(http://psychologis.com.ua/skazka-test_novost.htm) _

Додаток І

АЛГОРИТМ ВІД ДСНС ЩОДО ПІДГОТОВКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА ВИПАДОК ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ :

Як керівнику організувати роботу закладу освіти під час повітряної тривоги.

Нагадуємо керівникам закладів освіти алгоритм від ДСНС щодо підготовки учасників освітнього процесу на випадок повітряної тривоги під час занять у закладі освіти:

1. Учасники освітнього процесу мають бути ознайомлені з місцем розташування захисних споруд та правилами поведінки під час евакуації й в укритті.
2. Учасники освітнього процесу заздалегідь повинні вміти виконувати заходи з Плану реагування на надзвичайні ситуації або Інструкції закладу освіти, які передбачені на випадок отримання сигналу повітряної тривоги.
3. Заклад освіти заздалегідь розміщує всі покажчики напрямку руху для швидкого та безпечного проведення евакуаційних заходів учасників освітнього процесу.
4. Керівник має визначити відповідальну особу з-поміж працівників закладу освіти, яка супроводжуватиме учасників освітнього процесу під час евакуації та укриття в захисній споруді.
5. Керівник заздалегідь встановлює відповідальних осіб, які після евакуації перевіряють заклад на наявність присутніх учнів за межами захисної споруди.

На нашу думку, керівник обов'язково має видати письмовий наказ або розпорядження щодо роботи закладів освіти та працівників під час повітряної тривоги. Видавати та ознайомлювати з документом необхідно завчасно.

У наказі слід прописати два варіанти розвитку дій:

- якщо повітряна тривога розпочалася, коли тривають заняття
- якщо повітряна тривога розпочалася до початку занять.

Адже, на жаль, отримуємо повідомлення від педагогічних працівників про те, що деякі безвідповідальні керівники закладів освіти, які зневажають своїх колег, примушують педагогів під час повітряної тривоги прибути до закладу освіти та працювати очно, зокрема й тоді, якщо здійснюється дистанційне навчання здобувачів. Зокрема примушують прибувати до тих закладів освіти, де відсутнє укриття.

З наказом повинні бути ознайомлені всі учасники освітнього процесу, адже деякі батьки навіть під час тривоги, ризикуючи життям дитини та своїм власним, везуть або приводять дитину до закладу. У такій ситуації є ризик, що батьки прийдуть до школи чи садочка, а там немає педагогічних працівників, усі перебувають в укритті, адже педагоги також не мають переміщуватися під час тривоги, ризикуючи власним життям, тобто немає кому передати дитину. Тому необхідно розробити чіткий алгоритм, як діяти батькам та педагогам, якщо тривога розпочинається до початку занять.

Ми вже неодноразово наголошували, що в кожному закладі освіти на основі алгоритмів ДСНС та МОН щодо дій у разі повітряної тривоги має бути розроблений індивідуальний алгоритм. Адже в кожному закладі освіти своя безпекова ситуація, яка залежить від територіального розташування закладів освіти, кількості здобувачів та працівників, розташування укриття, віку здобувачів, які навчаються у закладі тощо.

ЮНІСЕФ також рекомендує:

- організувати створення єдиного каналу комунікації в закладі освіти між керівництвом закладу та учасниками освітнього процесу на випадок повітряної тривоги, щоб володіти оперативною інформацією щодо ситуації в закладі;
- проінструктувати учасників освітнього процесу, якщо у разі повітряної тривоги буде пошкоджено інтернет- та мобільний зв'язок, де знаходиться укриття й де після закінчення повітряної тривоги батьки зможуть забрати дитину.

Як діяти педагогічним працівникам під час повітряної тривоги

Якщо педагогічний працівник перебуває в закладі освіти

Нагадуємо педагогічним працівникам алгоритм від ДСНС щодо дій вчителя у разі повітряної тривоги під час занять у закладі освіти:

1. Відповідальна особа у разі надходження сигналу вмикає наявну систему оповіщення закладу.
2. Вчитель миттєво сповіщає учнів (словесно) про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації та припинення заняття.
3. Відповідальна особа разом із вчителями має скоординувати хід евакуації учнів від класу до захисної споруди (укриття).
4. Класи, в яких викладають вчителі, мають бути організовані для негайного пересування двома колонами в приміщенні класу та швидкого залишення кабінету. За можливості учні самоорганізуються для залишення кабінету та руху до захисної споруди. При обмеженому просторі для пересування учні залишають приміщення групами.
5. Відповідальні за евакуацію особи повинні знаходитись у заздалегідь визначених місцях та допомогти в організації та регулюванні швидкого руху до захисної споруди. Молодшим класам (1 або 2 класи) необхідно надати помічників.
6. Медичний працівник повинен знаходитись у відведеному для нього місці для швидкого надання медичної допомоги.
7. Відповідальні за евакуацію особи повинні знаходитись біля виходу із захисної споруди для здійснення контролю за порядком укриття учасників освітнього процесу та швидкого реагування у разі, якщо виявиться, що хтось відсутній.
8. Учні або цілі класи, які знаходяться на подвір'ї закладу, під час сигналу тривоги повинні рухатися під наглядом вчителя або самостійно до захисної споруди.
9. У середині захисної споруди відповідальні особи повинні забезпечити, щоб учні швидко та обережно зайняли свої місця. Після того як усі учні займуть свої місця відповідальний за клас повинен перевірити наявність усіх учнів.
10. Під час перебування в захисній споруді вчителі та відповідальні особи повинні провести заходи, щоб заспокоїти дітей та всіх, хто знаходиться в ній.

Якщо батьки хочуть забрати під час тривоги дитину з укриття – педагогічний працівник не має права передавати їм дитину. Докладніше про це читайте у підрозділі нижче.

Якщо тривога застала педагогічного працівника перед початком робочого дня

Якщо працівник має змогу швидко за 5-7 хвилин дістатися до закладу освіти і в закладі освіти є укриття, то працівник переміщується до укриття закладу освіти. Але варто враховувати розташування закладу освіти, у деяких регіонах до укриття необхідно переміститися за 2-3 хвилини.

Якщо у закладі освіти немає укриття, то працівник закладу має переміститися до найближчого до нього укриття за місцем його перебування.

Протизаконно та злочинно вимагати від працівників прибути до закладу освіти під час повітряної тривоги.

(продовження)

Дії батьків до та під час повітряної тривоги Щоб підготуватися до можливої повітряної тривоги

ЮНІСЕФ рекомендує батькам:

- долучитися до каналу комунікації закладу освіти між адміністрацією закладу та учасниками освітнього процесу, щоб володіти оперативною та необхідною інформацією у разі повітряної тривоги;
- надати керівництву закладу свої контакти, контакти тих, хто може забирати дитину зі школи, деталі стану здоров'я дитини, зокрема про особливі потреби дитини. Також поінформуйте дитину, щоб вона знала свій резус-фактор та групу крові, свої хронічні хвороби, а також ваші контакти.

У нашій окремій публікації щодо евакуаційних рюкзаків ми вже зазначали, що в рюкзак дитини варто покласти записку від батьків, у якій вказано прізвище, ім'я, по батькові дитини, дата народження, адреса проживання, контакти батьків, сімейне фото (за можливості й, бажано, з підписами, хто на ньому зображений). Також варто зазначити в цій записці резус-фактор та групу крові дитини.

Якщо під час повітряної тривоги дитина перебуває в закладі освіти

Як ми вже зазначали, нам відомі випадки, коли під час масових ракетних обстрілів 10 жовтня до закладів освіти під час повітряної тривоги приїжджали батьки та забирали дітей із закладів. Нагадуємо, що батьки не можуть забрати дитину з укриття під час повітряної тривоги, а педагог, відповідно, не має права відпустити дитину з укриття навіть на прохання батьків. До завершення повітряної тривоги дитина повинна залишатися в укритті. Адже так батьки наражають на небезпеку і себе, й дитину.

Пунктами 15-16 Порядку заповнення та перебування в спорудах фонду захисних споруд цивільного захисту (Витяг із Вимог щодо утримання та експлуатації захисних споруд цивільного захисту, затверджений наказом МВС від 09.07.2018 № 579) визначено, що вихід із захисної споруди здійснюється тільки якщо надійшла інформація про відсутність небезпеки (після уточнення ситуації в районі споруди), а також у випадках вимушеної евакуації.

Вимушена евакуація зі споруди фонду захисних споруд проводиться, якщо:

- відбулося пошкодження споруди, що виключає подальше перебування в ній осіб, які укриваються;
- відбулося затоплення споруди;
- сталася пожежа у споруді та утворилися в ній небезпечні концентрації шкідливих газів;
- було досягнуто граничних параметрів внутрішнього повітряного середовища, наприклад, в укритті суттєво знизився рівень кисню або у повітря є якісь небезпечні речовини.

Ми розуміємо батьків, адже всі хвилюємося за своїх рідних та близьких, особливо за дітей, і хочемо, аби під час небезпеки вони були поруч із нами. Але правильне рішення під час повітряної тривоги – батькам залишатися там, де вони є, і шукати найближче безпечне укриття для себе, а дитині – перебувати в укритті закладу освіти або закріпленому за закладом освіти укритті. Нагадайте дитині, що під час повітряної тривоги треба слухати вчителя і не слід покидати заклад освіти, щоб бігти додому або на вулицю.

Звертаємо увагу, що, наприклад, в Ізраїлі, згідно з циркуляром генерального директора щодо забезпечення безпеки закладів освіти, під час стрілянини чи захоплення закладу освіти, навіть не у разі повітряної тривоги, а під час занять загалом усі ворота для входу на територію закладу зачинені відповідно до вказівок охоронця та за погодженням з офіцером безпеки ізраїльської поліції. Без дозволу закладу освіти після закриття воріт до закладу вхід іншим особам забороняється, зокрема навіть батькам, братам, сестрам учнів.

А під час повітряної тривоги в Ізраїлі діти повинні перебувати в бомбосховищі до кінця повітряної тривоги й навіть ще 10 хвилин після її завершення.

З досвіду роботи ізраїльських шкіл в умовах війни відомо, що під час бомбардування, незалежно від того, завершилися заняття чи ні, всі діти залишаються в укритті. Лише після завершення тривоги, налаштування комунікацій та запуску роботи громадського транспорту діти можуть повертатися додому. Класні керівники в такій ситуації обов'язково мають поцікавитися, чи дісталася дитина додому.

Якщо повітряна тривога трапилася дорогою до/із закладу освіти

Департамент освіти і науки Києва розробив рекомендації на випадок, якщо повітряна тривога застася здобувача дорогою до чи з закладу освіти. Наводимо батькам ці рекомендації трохи трансформовані:

- оберіть із дитиною безпечний шлях до школи та у зворотному напрямку (тобто складіть своєрідний маршрут руху), далі оберіть укриття, які дитина зможе використовувати дорогою в разі сигналу повітряної тривоги;
- поясніть дитині, щоб вона рухалася тільки за складеним маршрутом, не зупинялася і нікуди не звертала;
- наголосіть дитині, що якщо немає можливості швидко дійти до школи або дому під час сигналу повітряної тривоги, щоб дитина прямувала до визначеного вами укриття і перебувала всередині укриття, а не біля його входу;
- навчіть дитину не торкатися оголених електричних дротів, невідомих предметів, проговоріть правила мінної безпеки. Докладніше про правила мінної безпеки – на нашому сайті;
- повідомте класного керівника про місцеперебування дитини або попросіть дитину це зробити.

Що робити учасникам освітнього процесу, якщо не встигли добігти до укриття під час обстрілу: поради ДСНС

Якщо не було часу добігти до укриття, ДСНС радить:

- негайно перейти в приміщення без вікон або скористатися правилом двох стін (перша стіна бере на себе силу вибуху, друга – руйнування);
- якщо виникла пожежа чи пошкодження будинку – зателефонувати 101, вказавши точну адресу, поверх та покинути небезпечне місце;
- якщо в будинку стався вибух – слід якнайшвидше самостійно залишити будівлю та залишити двері відчиненими, щоб рятувальники не зрізали їх.

URL:<https://eo.gov.ua/yak-diiaty-zakladu-osvity-ta-uchasnykam-osvitnoho-protsesu-pid-chas-povitrianoi-tryvohy/2022/10/17/>