ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Атанасова Юлія Сергіївна

УДК 159.9_____

Кваліфікаційна робота

Психологічні чинники виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці
053 «Психологія»

«Психологія»
Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____Атанасова Ю.С.

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна
доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ …… 6

1.1. Страхи як психологічний феномен……. 6

1.2. Шкільні страхи та їх особливості у молодшому шкільному віці……... 13

1.3. Основні причини виникнення шкільних страхів ……. 18

Висновки до розділу 1 …… 21

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ …… 23

2.1. Характеристика методик дослідження шкільних страхів……. 23

2.2. Дослідження психологічних особливостей страхів у молодшому шкільному віці……. 36

Висновки до розділу 2 …… 47

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ……... 49

3.1. Сучасні шляхи подолання шкільних страхів…….. 49

3.2. Тренінг з подолання шкільних страхів…… 54

3.3. Практичні рекомендації щодо подолання шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку…… 57

Висновки до розділу 3 ...…… 71

ВИСНОВКИ …… 75

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …… 80

ДОДАТКИ …… 87

ВСТУП

Актуальність роботи: Важливим етапом в розвитку дитини є шкільні роки. Протягом цього етапу формується особистість, відбувається фізичний та психологічний розвиток. Саме розвиток і виховання маленької особистості є головним завданням сучасного суспільства. В сучасній соціокультурній ситуації нашої країни з'являються нові умови для виховання дітей, щоб вони мали широке світосприйняття. Навчальна діяльність у дітей молодшого шкільного віку є провідною у розвитку особистості, її пізнавальних потреб, які є основою для набуття нових знань та позитивного життєвого досвіду.

Для дітей вступ до школи - це новий крок в розвитку та дорослішанні. Залишити садочок, звичне життя, друзів, знайомого вихователя та піти до чогось невідомого завжди не просто. Вступ до школи це завжди дуже тривожно та радісно одночасно.

Ми живемо в новому світі, іншому світі, який змінила пандемія. Більшість часу діти навчаються вдома, дистанційно. Багато часу проводячи з батьками вони чують різні версії про те що відбувається в країні і світі. Хоч зовні це може не проявлятися, але діти впадають в стан тривожності. І якщо не допомогти їм подолати страхи та тривожності наслідки можуть бути найрізноманітніші. Найчастіше зустрічаються в розладах сну та харчування, з'являються нові незвичайні страхи, погіршення поведінки, розвивається патологічна залежність від батьків.

Тому дослідити страхи та чинники їх виникнення у молодшому шкільному віці та шляхи подолання є актуальністю цієї роботи.

Дослідження феномена страхів безпосередньо пов'язане з вивченням проблеми емоцій, яка ще недостатньо розроблена у психологічній науці. Деякі аспекти емоційних проявів особистості, що так чи інакше пов'язані з виникненням страхів, досліджувалися у працях Л.Н. Аболіна, П.К. Анохіна, А.М. Ананьєва, Г.М. Бреслава, В.К. Вілюнаса, Б.І. Додонова, О.В. Запорожця, К. Ізорда, Є.П. Ільїна та ін.

Вивчали проблему виникнення страхів такі вчені, як, зокрема, Ю. Щербатих, Ф. Ріман, К. Ізард, П. Симонов, А. Рибаков, Є. Івлева, С. Керкегор, Я. Рейковський. Особливу увагу цьому питанню приділяли Т. Сімсон, М. Кузьміна, Л. Лебедєва, Л. Костіна, Н. Імедадзе, Ф. Зімбардо, Л. Макшанцева, Є. Савіна, Н. Шаніна, Д. Соколов, В. Оклендер, В. Астапов. А зпочатковано відповідні дослідження ще у працях А. Захарова, А. Прихожан, Г. Еберлейн.

Вікові особливості дитячих страхів і, зокрема шкільних страхів дітей молодшого шкільного віку, присвячена значна кількість сучасних психологічних досліджень: Ю. Аландаренко, І. Бабарикіна, О. Богучарова, О. Захарова, Н. Карпенко, С. Крюкова, Т. Липської, С. Мамонтова, Н. Мирошниченко, М. Мовчан, В. Назаревич, З. Нєкрасова, Р. Овчарова, О. Скляренко, М. Шевченко та ін.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці.

Задання роботи:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми страхів у дітей молодшого шкільного віку**.**

2. Дослідити основні психологічні чинники виникнення та особливості страхів у молодших школярів.

3. Емпірично дослідити особливості страхів у молодшому шкільному віці.

4. Розробити рекомендації стосовно подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: шкільні страхи.

Предмет дослідження: психологічні чинники виникнення та подолання страхів у молодшому шкільному віці.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення,

систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування; емпіричні –анкетування, бесіда, інтерв'ю, психодіагностичні методики, кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень.

Для емпіричного дослідження страхів у дітей молодшого щкільного віку були використані наступні методики: методика «Страхи в будиночках» (М. Панфілової); методика «Діагностика рівня шкільної тривожності (Філіпса); опитувальник «Тип батьківського ставлення» (А. Варга, В. Століна) та кореляційний аналіз за Пірсоном.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено програму-тренінг психологічної профілактики та корекції дитячих страхів у дітей молодшого шкільного віку та експериментально доведено її ефективність;

удосконалено:

- техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи; а також психокорекційних програм, де передбачено роботу з дитячими страхами;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів подолання дитячих страхів у молодшому шкільному віці.

Практичне значення дослідження: результати нашого дослідження можуть бути використані психологами та навчальними закладами для подальшої роботи з школярами та наданні консультацій батькам дітей, віком від 6 до 11 років.

Апробація результатів дослідження:

Результати дипломного магістерського дослідження висвітлено в тезах

на тему «Психологічні чинники виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці», опублікованих в збірнику матеріалів V Міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», яка відбулася 7 грудня 2023 року в ЗВО «Університет економіки та права «КРОК» м. Київ, Україна. Тези знаходяться за посиланням https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1921

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 79 сторінках. Список використаних джерел становить 71 найменування.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ

1.1 Страхи як психологічний феномен

Життя кожної людини у наш час сповнене важкими обставинами та непередбачуваними ситуаціями, які ускладнюють існування людини, або, як правило, сприймаються як складні та такі, що призводять до порушення звичного життя у зв’язку з чим викликають ряд негативних емоцій та потрясінь. Саме тому людина у мінливому (в тому числі й стремогенному) оточенні повинна володіти відповідними навичками подолання наслідків негативних емоцій, зокрема й страху також.

Крім того, в нашій державі триває війна, яка теж психологічно впливає на сучасне українське суспільство у зв’язку з чим нагальною постає потреба у збільшенні (розширенні) системи професійної (кваліфікованої) психологічної допомоги, що свідчить про необхідність підготовки фахівців, які будуть спеціалізуватися, в першу чергу, на консультативно-терапевтичній допомозі особам із вищезазначеними проблемами.

У психологічному словнику є визначення дефініції «страх», під якою слід розуміти – психічний стан, який безпосередньо пов'язаний із чітко вираженим проявом астенічних почуттів (тривоги, занепокоєння і т.п.) у випадках загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда, а також спрямований на джерело дійсної або ж уявної небезпеки [3].

Якщо розглядати страх як психологічний феномен в залежності від характеру загрози, то очевидним постає той факт, що частота та специфіка переживання людиною страху є варіативною у доволі розгалуженому діапазоні відтінків, зокрема мова йде про переляк, побоювання, жах та боязнь.

Загалом страх є свого роду провідником, який попереджає особу щодо майбутньої небезпеки, а також він допомагає зосередити увагу на джерелі небезпеки і є рушійною силою для пошуку шляхів уникнення небезпеки.

У випадку, якщо страх досягає сили афекту, тобто панічного страху або жахіття, він спроможний схилити дії людини до видотипових стереотипів поведінки, зокрема до втечі, захисної реакції у виді агресії чи заціпеніння [4, с.97].

Загальним теоретичним підґрунтям визначається розуміння природи емоцій. До прикладу, дослідниками психоаналізу феноменологія страху висвітлюються із різних позицій теорії З. Фрейда, який, в свою чергу, робить акцент на трьох рівнях страху:

1) страх, який належить до стану і не висловлює ніякої уваги до відповідного об'єкта;

2) боязнь, яка робить акцент на самий об'єкт;

3) переляк – здатний зробити акцент на дії небезпеки, коли відсутня готовність до страху [5, с.137].

Таким чином, як стверджують психоаналітики, щоб не отримати переляк, людина захищається страхом. Крім того, З. Фрейд акцентував увагу на наступних видах страху, а саме: реальному та невротичному.

Так, під реальним страхом слід розуміти зрозумілий та раціональний, тобто мова йде про реакцію на небезпеку, яка є дійсною. В свою чергу, під невротичним страхом слід розуміти вид страху, який насправді немає дійсної (видимої) причини оскільки фактично загроза відсутня [12, с.64].

Також вважаємо за доцільне розглянути джерела страху згідно з фрейдистськими уявленнями. Серед яких:

- перше це акт народження, оскільки при ньому спостерігається численна кількість неприємних вражень, які стають для індивіда прообразом смертельної небезпеки;

- друге це момент відділення дитини від матері, оскільки саме він є причиною появи страху;

- третє це прояв зв'язку між сексуальним життям особи і страхом. Так, до прикладу, у деяких випадках сексуальне збудження (лібідо) згасає, натомість проявляється страх у різних його проявах. Тобто, при наявності

невротичного страху «Я» особа намагається уникати своїх інстинктивних бажань, сприймаючи їх як небезпеку [18, с.31].

Однак, якщо під впливом психологічних захистів (витіснення страху в несвідоме, перетворення на інші предмети чи явища, а також речі, тобто процес зміщення із чогось одного на зовсім інше) небезпека не оцінюється як внутрішня, то в такому випадку страх мігрує на інші предмети і, як стверджує З. Фрейд, призводить до формування у особи певного роду фобій [5].

Ми підтримуємо позицію К. Хорні, яка у своїх працях стверджує, що причиною появи неврозу, тобто і невротичного страху теж є наявність базальної тривоги, яка проявляється у малолітніх дітей у зв’язку з відсутністю відчуття безпеки під час спілкуванні з власними батьками [6].

Заслуговує на увагу також думка інших психоаналітиків, які відкидаючи значущість енергії лібідо в питанні страху, робили акцент на вродженості страхів, так само як і певного роду інших емоцій (О. Кернберг), або ж акцентували увагу на адаптивній функції емоцій, зокрема таку позицію займали наступні психоаналітики: Г. Салліван, Е. Шахтель, Р. Фэйрберн.

На наш погляд досить цікавою є теорія прив'язаності Дж. Боулбі, в якій власне прив'язаність слід розуміти як емоційний зв'язок, що проявляється у вигляді загрози втрати та є збудником тривоги, до прикладу: дійсна втрата породжує горе, а відновлення є підставою для радості [2].

Якщо розглядати дане питання із позицій когнітивної психології, то значної уваги заслуговує теорія А. Бека, оскільки він стверджував, що природа емоційної реакції або ж емоційного порушення напряму пов’язана з тим, чи сприймає особа відповідні події як такі, які збагачують, применшують, загрожують чи посягають на, так би мовити «володіння» такої особи [8]. Дане трактування емоцій доволі близьке до того, як висвітлював А. Елліс [8]. Та все ж, якщо А. Елліс розглядав переконання людини у ракурсі джерела порушень, які наявні в емоційній сфері, то А. Бек більше акцентує увагу на їх схильності до таких порушень.

Крім того, він також не є прибічником поділу емоцій на два види, тобто

позитивні та негативні, адже на його думку самі по собі емоції виконують адаптивну функцію, а проблеми формуються після того, як відбувається спотворення сприйняття дійсності (реальності). Тобто, якщо мова йде про тривожність та депресію, то психоаналітик акцентує увагу на тому, що хоча дані стани і є як правило дезадаптивними, та все ж вони є біологічно закладеними, а тому на відповідному етапі життя та розвитку людини поставали обов'язковими для того, щоб особа мала можливість вижити [8].

Розглядаючи страз із позицій психоаналізу можна дійти висновку, що він може бути і поза сферою людської свідомості, однак якщо страх розглядати із позицій гуманістичної психології, то він потенційно завжди є таким, що доступний для усвідомлення самою людиною, оскільки, як стверджують К. Роджерс, Е. Гендлін, це не те, що витісняється, однак те, що необхідно навчитися усвідомлювати, а також диференціювати [19].

В свою чергу екзистенціалісти припускають наявність таких базових екзистенціальних понять, як: смерть, свобода, безглуздість, ізоляція та аргументують свою позицію тим, що невжиття таких понять породжує базову тривогу, коли ж прийняття призводить до повноцінного та збалансованого проживання людиною свого життя.

Також на думку Дж. Б`юдженталь часте відчуття страху є ніщо іншим як вибором самої людини, тобто коли людина постійно переживає страх, то в кінцевому результаті вона реалізує свої мотиваційні тенденції, які зазвичай сама людина не усвідомлює [8].

Ми погоджуємось із теоретичним підходом, який був започаткованим рамках гештальтпсихології та на якому у своїх працях акцентує увагу Ф. Пьорлз, згідно якого страх – це емоція людини, яка виникає під час виявлення небезпеки. Так, страх виступає своєрідним знанням про шкідливе або ж руйнівне минуле, а тому у людини в подальшому виникає прагнення уникнути повторення небажаного (небезпечного) досвіду в майбутньому [12, с.68].

Страх здатен попередити щодо подальшого можливого втручання у

простір (порушення границь). Як правило страх є проективний, а також він здатен переважно слугувати запереченням сьогодення, що призводить до ігнорування людиною її реальних можливостей і ресурсів.

Зазвичай, страх є взаємопов'язаним з інтересом до новизни, змін, а також можливої небезпеки, з постійним бажанням протистояти середовищу чи навпаки жагою до пізнання такого середовища. За допомогою страху реалізовуються потреби в орієнтуванні, а також у зміні, тобто свого роду вислів: «людина завжди найбільше хоче того, чого боїться» [34, с.197].

Саме тому страх поєднує у собі енергію, яка покликана слугувати причиною для збільшення дистанції. При цьому така дистанція, може виражатися максимально у відділені від небезпеки, а тому все залежить від здібностей людини переживати страх, а також здатності особи правильно оцінювати небезпеку, до прикладу: дистанція, за умови, що небезпека уже не є помітною і тому зливається з фоном, призводить до втечі або руйнування контакту та дистанція, за умови, що небезпека досить добре помітна, однак її вплив доволі обмежений буде вважатися стерпним або рухомим. Причому якщо мова йде про рухомий страх, то він проявляється у зв'язку з поєднаним впливом двох страхів, зокрема: наближення і віддалення [47, с.129].

Відмінність полягає у тому, що страх наближення сприяє скороченню дистанції і посиленню контакту, оскільки саме контакт несе небезпеку, в свою чергу страх віддалення сприяє зупиненню загрозою розриву контакту, при цьому частота страху коливається навколо зони одночасного результуючого мінімуму, тобто від цих двох страхів. Щодо дистанції, то вона фіксується на рівні переносимості даних страхів [7].

Я випадки коли людина неспроможна сильно змінити дистанцію навіть при наявності нестерпного страху, як правило, така поведінка зумовлена ситуацією коли додатковим чинником постає наявність сорому.

Тобто, у таких випадках, збільшується дистанція до джерела небезпеки і тому страх стає стерпним, однак нестерпним постає сором, а тому образ «Я» диференціює на неприйнятний, що й слугує приводом для скорочення

дистанції.

Таким чином, спостерігається коливання, під час якого дистанція будь-якого розміру постає неприйнятною. Саме тому для того, щоб відбулися зміни у сталій дистанції необхідно щоб виникнула інша емоція, до прикладу, інтерес, злість чи відраза.

Як прийнято розуміти згідно гештальттеорії, страх здатен впливати на все тіло людини. Крім того, науковці значну увагу приділяють двом типам страхів:

1) вітальні, тобто ті, що пов'язані з «Ід», зокрема, до них належать: страх смерті, страх болю, а також хвороби, страх безумства, страх безсилля, окремо виділяють страх голоду;

2) соціальні страхи, тобто ті, що пов'язані з «Персонеліті» (з англ. особистість, або ж особливостями характеру), зокрема, до них належать: страхи життєвих ситуацій, таких як успіху або ж навпаки злиднів, страх близькості та страхи переживань, зокрема: відповідальності, приниження, безпорадності, безсилля [7].

Дж. Уотсон є представником біхевіорізму, який намагався дослідити які форми страху можна назвати вродженими, а які виключно набутими людиною за життя.

Дані дослідження проводились шляхом підкладанням тваринам немовлятам жаб, великих собак, павуків і при цьому науковець дійшов висновку щодо відсутності проявів страху у немовлят тварин, а тому можна дійти висновку, що страх павуків, жаб, собак є набутим.

Також під час експериментів було з’ясовано, що вродженими проявами страху немовлята володіють якщо мова йде про втрату опори, до прикладу різке виривання матрацу або ж із появою різкого металевого звуку [8].

Неменш цікавий підхід щодо розгляду природи страху та емоцій в цілому був розроблений Е. Берном у трансакційному аналізі, а саме автор акцентує увагу на двох видах емоцій: аутентичні й рекетні.

В свою чергу аутентичні емоції виступають виправданими емоціями,

тобто вони є чистими, такими, що притаманні «Дитині». До нтаких емоцій належать: радість чи сум, гнів або страх. Поєднує їх те, що кожному з аутентичних почуттів притаманні наступні ознаки:

1) радість включає в себе три складових: минуле, сьогодення та майбутнє;

2) страх загартовує людину шляхом формування подальшої обережності, а також розвиває в людині вміння передбачати небезпеку в майбутньому і прогнозувати її ступінь;

3) гнів, дає поштовх людині бути в бойовій готовності у сьогоденні як фізично так і психологічно;

4) сум є провідником для того, щоб допомогти людині розлучитися із її минулим [67, с.341].

На думку науковця Е. Берна, аутентичні емоції сприяють у подоланні конфлікту людиною, коли ж рекетні навпаки стають причиною конфлікту.

Рекетні емоції – це своєрідні емоції, які спостерігалисяу дитинстві і мали вираз заохочення під час пережитих різного роду стресових ситуаціях і які не були фактором, який би сприяв дорослому вирішенню проблем. Так, до прикладу, коли дитині «не дозволяли» відчувати певну емоцію, то така дитина, для того щоб задовольнити свою потребу, змушена була використовувати іншу емоцію. Тобто, коли страх скерований на минуле, а не на майбутнє чи теперішнє то це рекетна емоція [65, с.164].

Так, страх зі сторони трансакційного аналізу висвітлюється як аутентична емоція, або ж іншими словами – природна, тобто така, що притаманна «вільній Дитині», та відповідно як рекетна емоція, тобто, така, що належить «пристосованій Дитині», іншими словами та, яка виникає у зв’язку з певною ціллю, а саме – маніпулювати оточуючими при цьому, як правило, мета маніпуляції не усвідомлюється [1].

Таким чином, вищезазначений аналіз теоретичний підходів до феноменології страху дає можливість зробити наступні висновки.

В цілому спостерігається певна схожість розгляду природи страху з

огляду на розходження методологічного підґрунтя, а саме: під дефініцією «страх» розуміється відповідна емоція, яка виникає в ситуаціях загрози у зв'язку з чим виступає специфічним сигналом щодо неї, а також своєрідним регулятором поведінки у відповідних умовах ситуації.

В певній мірі різняться погляди дослідників щодо джерел, а також механізмів страху, що очевидно відбивається на специфіці терапевтичних технік. Та все ж, на нашу думку, для формування власного як теоретичного так і практичного погляду на феномен страху наступникам психологам-практикам допоможе саме підхід, який розроблений у рамках трансакційного аналізу, адже він допомагає здійснювати розгляд феномену страху в онтогенетичному аспекті, а також допомагає поглиблювати теоретичне розуміння явища і певною мірою сприяти розширенню й урізноманітненню практичного репертуару психолога, збагачуючи його розробками, здобутими з інших дієвих підходів.

1.2 Шкільні страхи та їх особливості у молодшому шкільному віці

Станом на сьогодні пріоритетним завданням постає зміцнення психічного здоров'я, а також емоційного благополуччя дитини в молодшому шкільному віці оскільки дане питання є одним із основних для сучасної освіти.

На даний час наявною є явно виражена тенденція збільшення кількості дітей зі страхами, а саме тими, які тісно пов'язані з хвилюванням і почуттям невпевненості в собі, що призводить до негативного впливу на самооцінку дитини. Саме тому дитина спроможна хибно оцінювати свої можливості, що призводить до переживань і невдач у житті [56, с.137].

Молодший шкільний вік є одним із основних етапів у житті людини, оскільки в даний проміжок часу активно формується особистість. Натомість страхи, здатні створити серйозні перешкоди гармонійному розвитку дитини, а також бути передумовою невротизації, що призводить до гальмування у дитини пізнавальних потреб.

Враховуючи вищезазначене, своєчасна та обґрунтована діагностика

страхів дітей молодшого шкільного віку виступає запорукою вчасної профілактичної, а також за потреби й корекційної роботи з метою запобігання появі емоційних порушень.

Молодший шкільний вік виступає підсумковим етапом дитинства і є своєрідним переходом дитини до підліткового віку. В даному випадку мова йде про дітей віком від 6, 7 до 10, 11 років, що навчаються в 1 – 4 класах. Саме на такому етапі свого життя у молодших школярів переважає спілкування з однолітками, а також дорослими, що є дуже важливим чинником для активного психічного і особистісного розвитку дитини та формування вікових психічних новоутворень. У даний період діти молодшого шкільного віку досягають нового рівня пізнання навколишнього світу, розвивається самопізнання та відкриваються у дітей нові можливості і перспективи [1, с.47].

Саме такий вік психоаналітики відносять до зрілого дитинства, адже в даний період відбувається формування нової особистісної характеристики – прийняття та усвідомлення власної внутрішньої позиції, тобто позиції школяра [3, с. 193–194].

Неменш важливим є притаманне для такого віку ослаблення егоцентризму, підвищення рівня самосвідомості, а також появи почуття відповідальності, що в свою чергу є фактором для зменшення числа страхів, найбільш дана тенденція виражена у хлопчиків. Та все ж, страхи від дітей не зникають, а лише трансформуються [9].

Проводячи паралель із страхами в дошкільному віці можна помітити, що в першому варіанті переважали інстинктивні страхи, оскільки це пов’язано з інстинктом самозбереження дитини, в другому ж варіанті (підлітковому) перевагу мають соціальні страхи, і лише у третьому, коли мова йде про молодший шкільний вік, ми бачимо, що в останньому випадку наявне своєрідне перехрестя, тобто коли перші два варіанти перехрещуються і як результат наявні як інстинктивні так і соціальні страхи.

Так, інстинктивні страхи – це в більшій мірі емоційні форми страху, коли ж соціальні страхи – це власне результат інтелектуальної переробки, так би

мовити процес раціоналізації страхів.

Коли мова йде про «страх і боязнь, то це стійкий стан страху який виражається у долі дошкільного віку, а от підлітковому притаманні тривожність та побоювання. Однак, предметом нашого дослідження виступає у молодшому шкільному віці як страх і боязнь, так і наявність тривожності та побоювання, які можуть спостерігатися у дітей однаковою мірою [4, с. 34–38].

Одним із найпопулярніших (провідних) серед страхів цього віку виступає страх «бути не тим», тобто дитини побоюється не відповідати загальноприйнятим нормам поведінки, коли мова йде про вимоги її найближчого оточення, зокрема: учням у школі чи однолітками, рідше членам сім'ї.

Формами вищезазначеного виду страху є страх вчинити неправильно, тобто не так, як потрібно. Страх невідповідності проявляється у зв'язку з тим, що в дитини несформоване вміння належним чином оцінювати свої вчинки з точки зору моральних приписів, що й закладено в основі формування почуття відповідальності [8, с. 5–7].

Молодший шкільний вік виступає найбільш сенситивним періодом для його формування. Саме тому в такому віці під час формування почуття відповідальності помітно знижується ймовірність виникнення страху невідповідності.

Одним з найпопулярніших видів страху невідповідності в такому віці є страх запізнитися до школи. Відомо, що даний вид страху невідповідності більше притаманний дівчаткам, оскільки саме у них набагато раніше та сильніше, порівняно з хлопчиками, виявляється, почуття провини.

Одним із симптомів синдрому «шкільної фобії» виступає страх запізнення у школу, тобто мова йде про страх перед відвідуванням школи. Ми підтримуємо позицію А. Захарова, який стверджує, що це не стільки страх самої школи, як страх розлучення із батьками, оскільки саме до останніх постійно була прив'язана тривожна дитина під гіперопікою [4, с. 39].

Ще однією причиною «шкільних страхів» дитини можуть слугувати її

конфліктні ситуації із учителями, також із однолітками, тобто мова йде про боязнь їхньої агресивної поведінки.

Непоодинокими випадками є той факт, коли самі батьки провокують виникнення даного виду страху, який зумовлений здійсненням постійного тиску на дитину з боку батьків протягом виконання домашнього завдання чи дачі вказівок щодо правильних варіантів відповідей у школі з метою нав'язливого прагнення мати дитину-відмінника [5, с. 61–63].

Щодо симптом «школофобії», то вони бувають дуже різноманітними, починаючи від психосоматичних симптомів таких як головний біль, коліки у шлунку, часто буває запаморочення, а також блювота та закінчуючи негативними психологічними, серед яких найбільше виражені: поява почуття невпевненості у власних силах, сумніви щодо власних знань, вироблення сталої звички надавати перевагу не власним знанням та вмінням, а спирання на сторонню допомогу навіть при найменших труднощах.

Поряд зі «шкільними страхами» для цього віку типовий страх стихії: бурі, повені, урагану, землетрусу. Усі ці страхи, на думку А. Захарова, є продуктами так званого «магічного мислення» школяра, його схильності вірити в різного роду передбачення, забобони, «фатальний» збіг обставин.

З одного боку, це прояв сугестивності, із другого – наслідки страхів раннього дитинства (страхів темряви, самотності та замкнутого простору), а із третього – егоцентричного мислення, що блокує розгорнуті логічні форми мислення (проявляється в невмінні молодшого школяра зв'язати причинно-наслідковими зв'язками дві випадкових і одночасних події) [7, с. 34–36].

Виділяють п'ять негативних емоцій, з якими дитина найчастіше стикається в навчальному процесі: страждання, гнів, презирство, страх, сором. Страх – афективне (емоційно загострене) відображення у свідомості конкретної загрози для життя і благополуччя [6, с. 421].

С. Абрамова звертає увагу на те, що страх – головна причина неврозів у п'яти-семирічних дітей; він виникає як глобальне, що паралізує всі прояви психічного життя, явище, найчастіше на тлі дефіциту любові з боку дорослих

[8, с. 11].

Треба зазначити, що саме в молодшому шкільному віці виникає страх смерті. У цей період формується почуття часу і простору, дитина розуміє, що життя не нескінченне, що люди народжуються і вмирають. Дитина починає ставити на цю тему питання, їй дуже важливо почути, що близькі довго його не покинуть, а смерть – це певний закон життя, закономірне явище.

Т. Гузанова виділила вісім основних чинників, що впливають на розвиток шкільних страхів у дітей у початковій школі [9]:

– загальна тривожність у школі, виражена в загальному емоційному напруженні, пов'язаному з різними формами включення дитини в нову ситуацію розвитку;

– переживання соціального стресу, насамперед щодо соціальних контактів з однокласниками;

– фрустрація потреби в досягненні успіху, що гальмує розвиток домагань на успіх і досягнення високих результатів;

– страх самовираження – емоційне напруження, пов'язане із труднощами саморозкриття, демонстрації своїх можливостей;

– страх ситуації перевірки знань – переживання тривоги в ситуації перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей;

– страх не відповідати очікуванням оточення – тривога щодо оцінки з боку значущих інших, щодо своїх результатів, учинків, ідей; через острах можливості негативних оцінок;

– низька фізіологічна опірність стресу, що підвищує ймовірність деструктивного реагування на тривожні чинники середовища;

– проблеми і страхи у відносинах з учителями – негативне емоційне тло відносин із дорослими у школі, що знижує мотивацію й успішність навчання [66, с.347].

Таким чином шкільні страхи у молодшому шкільному віці негативно впливають на пізнавальний та емоційний розвиток дитини, а також призводять до виникнення проблем зі сном та сприяють розвитку інших психосоматичних

порушень, стають перепоною для спілкування із однолітками і значним чином постають перешкодою для гармонійного розвитку дитини як особистості.

1.3 Основні причини виникнення шкільних страхів

Більшість дітей проходять в своєму психічному розвитку ряд вікових періодів підвищеної чутливості до страхів. Особливість страхів дітей молодшого шкільного віку полягає в тому що на одному рівні існують вигадані страхи (вампіри, темрява, привиди) і тимчасові (тварини, комахи, змії) та невигадані серйозніші (страх не відповідності, самотності, знехтування, відповідальності, страх до дорослого життя).

Велика кількість страхів молодших школярів притаманна сфері навчальної діяльності та соціальних контактів саме тому «шкільні страхи» слід відокремлювати від інших. Шкільні страхи розуміються як негативні емоційні стани дитини, що виникають у школі або із згадуванням про школу. Вони пов'язані із відображенням у свідомості конкретної загрози емоційному благополуччя дитини [46, с.179].

Шкільні страхи проявляється в очікуванні та передбачені дитиною невдачі при здійсненні конкретної дії на уроці або у позаурочний час.

Шкільні страхи є різнобічним явищем, що впливає на психологічний стан учнів і може впливати на їхній навчальний процес та соціальну адаптацію. Давайте розглянемо кілька основних шкільних страхів та їх вплив на учнів:

1. Амаксофобія (страх перед невдачею): Учні, які стурбовані можливістю невдачі, можуть уникати викликів чи важливих завдань, щоб уникнути ризику неуспіху.

2. Соціофобія (страх перед соціальними ситуаціями): Деякі учні можуть відчувати тривогу у соціальних ситуаціях, що може призвести до ізоляції, низької самооцінки та ускладнень взаємодій з однолітками.

3. Глософобія (страх виступів перед класом): Боязь виступати перед іншими може обмежувати розвиток комунікативних навичок та впливати на академічний прогрес.

4. Тестофобія (страх тестувань): Страх перед оцінюванням може викликати стрес, що має вплив на здатність зосередження та засвоєння матеріалу.

5. Дидактофобія (страх перед навчанням чи вчителями): Учні з таким страхом можуть відчувати тривогу у зв'язку з учителями або навчальними процесами.

Розуміння та вирішення цих страхів може включати психологічну підтримку, методи релаксації, адаптацію соціальних навичок та педагогічні стратегії для підтримки розвитку учнів. Важливо створювати позитивне та безпечне навчальне середовище, де учні можуть вільно виражати свої потреби та переживання.

На думку К. Ізарда, причини страху можуть бути розділені на чотири класи:

1) зовнішні події або процеси;

2) потяги і потреби;

3) емоції;

4) когнітивні процеси суб'єкта.

Причини, що відносяться до кожного з цих класів, можуть бути природженими або набутими. Крім того, К. Ізард виокремлює вроджені причини страху – «природні стимули і їх похідні». Похідні стимули більшою мірою ніж природні можуть змінюватися у процесі розвитку дитини [22, с.134].

Природними стимулами страху є: самотність, незнайомість, раптове наближення, раптова зміна стимулу, висота і біль. Головними причинами виникнення, страхів вважається особливості сімейного виховання і стиль взаємовідносин в сім'ї. Найбільш гострі переживання у дітей бувають пов'язані

з невдалими взаємовідносинами з однолітками і дорослими, з ситуаціями, коли принижується почуття гідності дітей.

На думку Д.Б.Ельконіна, важливо визначити ті сфери життя дитини, в яких передусім проявляється емоційне неблагополуччя. З одного боку, воно може проявлятися у взаємовідносинах дитини з іншими людьми; з іншого, в особливостях внутрішнього світу дитини, в складності її переживань тощо.

При нормальному емоційному розвитку страх буває пов'язаний з якими-небудь предметами, що лякають, тваринами, іноді з невизначеністю ситуації. Поза цими ситуаціями страх все ж не заважає нормальному ходу життя дитини.

Е.Фромм виділяє чотири типи ситуацій, в яких у дитини виникає страх. Це наслідування, травма, система «покарання – ворожість – провина» і страх, що постійно поновлюється. При наслідуванні, вважає Е.Фромм, дитина переймає страхи дорослих і їхнє ставлення до них. Родичі, не усвідомлюючи, передають дитині свої побоювання. Наслідуючи їх в поведінці, дитина з часом переживає і почуття, які виникають у таких ситуаціях [23, с.147].

Травматичні епізоди, такі як укус собаки, можуть травмувати не лише фізично, але й психічно. Але те, що може завдати травми одній дитині, може не залишити ніякого сліду в психіці іншої, стверджує Е.Фромм. Одні випадки надовго зберігаються в емоційній пам'яті, інші швидко забуваються залежно від характеру дитини, гостроти ситуації або реакції батьків на те, що сталося.

Ще одним з фактором виникнення страху є гіперопіка батьків. Гіперопіка або гіперпротекція – один зі стилів виховання. Основною ознакою є надмірне піклування батьків про своє чадо, бажання вберегти його від усіх мислимих та немислимих небезпек, максимально полегшити життя.

У дітей, яких батьки аж занадто опікають, виникають проблеми з незалежністю та самостійністю. Вони відчувають труднощі в спілкуванні з однолітками, коли потрібно діяти в команді, думати про інших, брати на себе відповідальність. Дослідження показують, що надмірна батьківська турбота негативно впливає на самооцінку та віру у власні сили. Невпевненість у собі

та почуття власної безпомічності – ось головні супутники гіперопіки, тим самим дитина більш розположена до страхів [29, с.165].

Серед основних шкільних страхів молодших школярів розрізняють:

- страх самовираження що зберігають впродовж усього молодшого шкільного віку;

- страх зробити помилку;

- страх публічних виступів;

- страх не відповідати очікуванням інших в основному зменшуються у кінці навчання в початковій школі;

- страх перевірки знань, що виникають при спілкуванні з учителем який зберігаються впродовж молодшого шкільного віку;

- страх не мати друзів в класі.

Отже, можна зробити висновок головними факторами виникнення шкільних страхів є особливості сімейного виховання, стиль взаємовідносин в сім'ї, а також індивідуальні особливості психічного розвитку і конкретні соціальні умови, в яких відбувається становлення особистості дитини.

Висновки до розділу 1

Узагальнюючи вищезазначене вважаємо за доцільне зробити відповідні висновки. Так, згідно гештальттеорії, страх здатен впливати на все тіло людини. Крім того, науковці значну увагу приділяють двом типам страхів:

1) вітальні, тобто ті, що пов'язані з «Ід», зокрема, до них належать: страх смерті, страх болю, а також хвороби, страх безумства, страх безсилля, окремо виділяють страх голоду;

2) соціальні страхи, тобто ті, що пов'язані з «Персонеліті» (з англ. особистість, або ж особливостями характеру), зокрема, до них належать: страхи життєвих ситуацій, таких як успіху або ж навпаки злиднів, страх близькості та страхи переживань, зокрема: відповідальності, приниження, безпорадності, безсилля.

Шкільні страхи проявляється в очікуванні та передбачені дитиною невдачі при здійсненні конкретної дії на уроці або у позаурочний час.

Причини страху можуть бути розділені на чотири класи:

1) зовнішні події або процеси;

2) потяги і потреби;

3) емоції;

4) когнітивні процеси суб'єкта.

Причини, що відносяться до кожного з цих класів, можуть бути природженими або набутими.

Серед основних шкільних страхів молодших школярів розрізняють:

- страх самовираження що зберігають впродовж усього молодшого шкільного віку;

- страх зробити помилку;

- страх публічних виступів;

- страх не відповідати очікуванням інших в основному зменшуються у кінці навчання в початковій школі;

- страх перевірки знань, що виникають при спілкуванні з учителем який зберігаються впродовж молодшого шкільного віку;

- страх не мати друзів в класі.

Таким чином шкільні страхи у молодшому шкільному віці негативно впливають на пізнавальний та емоційний розвиток дитини, а також призводять до виникнення проблем зі сном та сприяють розвитку інших психосоматичних порушень, стають перепоною для спілкування із однолітками і значним чином постають перешкодою для гармонійного розвитку дитини як особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

2.1 Характеристика методик дослідження шкільних страхів

З метою розкриття змісту даного розділу вважаємо за доцільне охарактеризувати методики дослідження шкільних страхів. Так, нами було відібрано ряд методик за допомогою яких буде проведений констатуючий експеримент.

Зауважимо, що методики для дослідження обирались шляхом співставлення двох чинників, а саме: завдання дослідження і відповідного віку дітей. Щодо критеріїв відбору діагностичного інструментарію, так ними виступали: методична обґрунтованість обраних методик, спроможність реалізації методик серед досліджуваних відповідного віку, а також спроможності виявлення взаємозв'язку між отриманими результатами та застосованими методиками.

Так, для досягнення поставленої мети ми задіяли такі методики:

1. «Страхи в будиночках» (М.А. Панфілової).
2. «Діагностика рівня шкільної тривожності» (Б.Н. Філліпса).
3. Опитувальник «Тип батьківського ставлення» (А. Варга, В. Століна).
4. Кореляційний аналіз за Пірсоном [71, с.89].

Першу методику започаткував О.І. Захаров, однак М.А. Панфілова модифікувала дану методику у зв'язку з чим вважаємо за доцільне застосувати дану методику в модифікованому варіанті.

Так, суть першої методики полягає у тому, що за мету ми ставимо виявити та уточнити види страхів, які переважають у дітей молодшого шкільного віку, тобто від 6 до 11 років.

Для того, щоб допомогти дітям подолати їхні страхи необхідно з'ясувати весь спектр страхів, а також той фактор до яких саме страхів схильні діти у віці від 6 до 11 років.

У зв'язку з тим, що дана методика застосовується до дітей, які старші 6 років, то недоцільним буде малювати два будиночки (чорного та червоного кольору) для того, щоб дитина змогла розселити до них страхи з відповідного списку, так як це первинно пропонується за даною методикою і застосовується до дітей, які ще неспроможні самостійно малювати або роблять це не на належному рівні [70, с.64].

Так, за вищезазначеною методикою дітям у віці 6-11 років необхідно поставити запитання наступного змісту: «Будь ласка, скажи ти боїшся чи не боїшся…».

Крім того, важливо уточнити дитині, що вона має уявити два будиночки: один червоного, а інший чорного кольорів, і в подальшому до червоного необхідно буде поселити страхи, які є нестрашні, а до чорного – страхи, які страшні.

При цьому розмову з дитиною необхідно вести ґрунтовно та не поспішаючи, тобто психолог/батьки/вчитель повинен перераховувати страхи та чекати допоки дитина не дасть відповідь наступного змісту: «так» - «ні» чи «страшно» або «нестрашно».

Важливим моментом виступає те, що дитині непотрібно постійно повторювати питання щодо того боїться остання чи ні, адже такі дії доцільніше буде уточнювати лише час від часу. При цьому, особі, яка опитує дитину, необхідно уникати мимовільного навіювання страху дитині.

Якщо виникає ситуація коли дитина заперечує всі страхи, то необхідно попросити дитину дати розгорнуту відповідь, до прикладу: «не боюся вогню», а не стандартного змісту: «так» чи «ні».

Така поведінка дитини зумовлена відсутністю довіри до особи, яка проводить опитування, а тому необхідно налагодити приязні відносини з

дитиною для подальшої плідної роботи над виявленням та подоланням страхів, які є у дитини відповідного віку.

Також доцільно врахувати, що доросла людина, під час опитування, повинна сидіти поруч із дитиною, а не навпроти неї. Крім того, час від часу, дитину необхідно підбадьорювати, а також хвалити за те, що дитина відповідає так як є насправді.

Вищезазначена поведінка дорослого зможе зменшити напругу і відчуття незручності, допомагаючи дитині відчувати себе більш комфортно під час взаємодії.

Крім того, під час опитування важливо пам'ятати, що дитина може відчувати тривогу чи стрес. Підбадьорення та позитивне підкреслення її відповідей може допомогти зняти напругу та заохочувати відвертість. Саме тому дорослому необхідно сприяти атмосфері відкритості та підтримки.

Також важливо мати розуміння світу дитини, її емоційних реакцій і мовних можливостей. Дорослому потрібно запитувати дитину про її улюблені ігри, захоплення чи історії, щоб сприяти її зацікавленості та розкриттю думок.

Доцільним буде також після відповідей дитини виразити їй подяку та захоплення за її відвертість і відкритість. Це може підсилити позитивний досвід і стимулювати дитину бути більш активною під час спілкування.

Крім того, доцільно буде дорослому, під час опитування дитини, перелічувати страхи по пам’яті, а не читати все з аркуша паперу, оскільки зворотня поведінка дорослого відштовхуватиме дитину від себе та не допоможе налаштувати контакт довірливих відносин.

Після завершення опитування дитині потрібно запропонувати уявити чорний будинок до якого поміщено всі виявленні та перелічені дитиною страхи і закрити такий будинок на замок, а ключ від нього викинути. Така дія допоможе заспокоїти виявлені у дитини страхи [69, с.134].

Наступним кроком є підрахунок дорослим – експериментатором страхів дитини у чорному будинку і подальше їх порівняння із віковими нормами дитини.

Далі усі відповіді дитини розформовують по групах і видах страхів. Коли ж опитувана дитина дала відповідь у трьох із чотирьох чи п’яти випадках стверджувального змісту, то даний вид страху у такої дитини діагностується як наявний.

Розглянемо другу методику дослідження шкільних страхів під назвою «Діагностика рівня шкільної тривожності» Б.Н. Філліпса.

Мета даної методики полягає у вивченні рівня, а також характеру та ступеня тривожності, яка пов’язана з навчанням у школі дітей молодшого шкільного віку і з урахуванням статі дитини.

Така методика допомагає виявити відповідний ступінь шкільної тривожності та сприяє у визначенні якої форми досягає тривожність, а також допомагає з’ясувати де саме вона зосереджена.

Як правило, тест такої методики базується на самозвіті, а тому застосування даної методики включає в себе доволі високий рівень розвитку рефлексії у дитини (учня).

Основною перевагою над іншими методиками у даному випадку є те, що після застосування саме цієї методики стає можливим отримання даних не за одним, а за декількома факторами шкільної тривожності, у зв’язку з чим такий результат дає необхідну інформацію, яка стає основною для подальшого проведення корекційної і відповідної розвивальної роботи з дітьми (учнями).

Таким чином, за даною методикою можна визначити наявний рівень і характер шкільної тривожності в учнів (дітей) молодшого шкільного віку.

Дані, отримані за допомогою методики, дозволяють проаналізувати загальний емоційний стан школяра під час перебування у школі. Емоційний стан досліджуваних визначається наявністю певних тривожних факторів та мірою їх прояву. Результати дослідження за кожним учнем надаються у вигляді діаграм. Для отримання підтвердження результатів першого дослідження чи відслідковування динаміки стану учнів проводиться повторне обстеження через деякий час [46, с.149].

Тест складається із 58 питань, на кожне з яких учні повинні відповісти «так» або «ні». Усі результати розподілялися на 8 факторів, кожен з яких дає змогу виявити певний вид емоційного неблагополуччя дитини у школі. Зміст кожного з факторів характеризується таким чином:

Перший фактор – загальна тривожність у школі – дає уявлення про загальний емоційний стан дитини, пов'язаний із різними формами її включення у життя школи. Тобто загальна тривожність вказує на рівень загального емоційного напруження та тривожності, яку дитина може відчувати у школі. Це може бути пов'язано з різними аспектами навчання, соціальних відносин, взаємодії з вчителями та іншими учнями. Фактор включення у життя школи враховує різні аспекти участі дитини в шкільному середовищі. Це може включати участь у навчальних заходах, спортивних подіях, колективних проектах та інших аспектах шкільного життя. За допомогою цього фактора можна визначити, як дитина реагує на шкільні події та які емоційні реакції є характерними для неї в шкільному середовищі. Це може бути важливою інформацією для розуміння загальної емоційної адаптації дитини. Загальна тривожність у школі може бути пов'язана з іншими аспектами дитячого життя, такими як академічний успіх, соціальна взаємодія, стосунки з вчителями та однолітками. Розглядання цього фактора в контексті інших дозволяє отримати більш повне уявлення про емоційний стан дитини [46, с.148].

Так, даний фактор може слугувати важливим інструментом для розуміння того, як дитина сприймає шкільне середовище та як це впливає на її загальний емоційний стан. Аналіз цього фактора дозволяє звертати увагу на можливі питання та проблеми, а також розробляти ефективні стратегії підтримки емоційного благополуччя дитини в школі.

Другий фактор – переживання соціального стресу – дає уявлення про емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються соціальні контакти дитини з однолітками. Цей аспект дозволяє визначити, наскільки дитина відчуває соціальний стрес протягом свого життя. Соціальний стрес може

виникати через конфлікти, відчуття відмінності або неприйняття однолітками, труднощі у взаємодії з іншими тощо. Також даний фактор взаємодіє з емоційним станом дитини. Переживання соціального стресу може впливати на загальну емоційну стабільність та благополуччя дитини. Рівень стресу може виявляти вплив на емоційні реакції та загальний психологічний стан. Крім того, даний фактор також враховує, як переживання соціального стресу впливає на соціальні контакти дитини з однолітками. Стрес може впливати на здатність дитини встановлювати та утримувати дружби, взаємодіяти з іншими та включатися в групові або колективні активності. Переживання соціального стресу може бути взаємопов'язаним з іншими аспектами, такими як самооцінка, психічне здоров'я та загальне емоційне благополуччя. Вивчення цього фактора в контексті інших дозволяє отримати більш повне уявлення про соціальні та емоційні аспекти життя дитини. Розуміння переживання соціального стресу може бути корисним для вчителів, батьків та інших дорослих, щоб створити сприятливе середовище для дитини. Дії дорослих можуть впливати на зменшення стресу та сприяти покращенню соціальних навичок [46, с.150].

Так, даний фактор може бути важливим для розуміння та реагування на соціальні виклики, з якими може стикатися дитина, і сприяти побудові сприятливого оточення для її розвитку та благополуччя.

Третій фактор – фрустрація потреби у досягненні успіху - показує рівень несприятливого психологічного фону, який не дає дитині можливості розвивати свої потреби в успіхові та досягненні високих результатів. Потреба у досягненні успіху вказує на внутрішню мотивацію дитини до досягнення успіху та високих результатів у навчанні, спорті, мистецтві чи інших сферах. Фрустрація цієї потреби може виникати з різних причин, таких як негативний досвід, низька самооцінка чи внутрішні блокування. Фактор визначає рівень психологічного дискомфорту, стресу чи негативних емоцій, які перешкоджають дитині відчувати себе впевнено та успішно. Це може включати в себе переживання страхів, тривожності або невпевненості в своїх

здібностях. Фрустрація потреби у досягненні успіху може мати великий вплив на мотивацію та ефективність навчання дитини. Це може призвести до низької активності, відсутності інтересу до власного розвитку та обмеженого потенціалу. Розуміння цього фактора може допомогти вчителям, батькам та іншим дорослим створювати сприятливе психологічне середовище, що сприяє розвитку позитивної мотивації та допомагає подолати фрустрацію потреби в успіху. Дорослі можуть грати ключову роль у підтримці дитини та наданні настанов щодо подолання фрустрації. Це може включати в себе похвалу за зусилля, створення реалістичних цілей та сприяння позитивному відношенню до власних можливостей.

Так, даний фактор важливий для зрозуміння та реагування на внутрішні мотиваційні та емоційні аспекти, які можуть впливати на успіх та досягнення дитини в різних сферах її життя.

Четвертий фактор – страх самовираження – показує наявність негативних емоційних переживань, які пов’язані із ситуаціями, де потрібно само розкритися, показати себе перед іншими, продемонструвати свої можливості [46, с.152]. Розглянемо цей фактор більш детально:

1. Страх самовираження: цей аспект вказує на емоційний дискомфорт чи страх, пов'язаний з необхідністю виражати свої думки, почуття, творчість чи інші аспекти особистості перед іншими. Це може включати в себе виступи, участь у групових обговореннях, вираз мистецтва тощо.

2. Негативні емоційні переживання: страх самовираження може супроводжуватися негативними емоціями, такими як тривога, стрес, стид або невпевненість. Ці емоції можуть ускладнювати здатність дитини відчувати себе комфортно та впевнено в ситуаціях самовираження.

3. Пов’язані ситуації: даний чинник може виявлятися в різних ситуаціях, таких як шкільні виступи, виставки, участь у спільноті чи інші активності, де дитина має бути в центрі уваги чи демонструвати свої таланти [48, с.96].

4. Підтримка і розвиток: розуміння цього фактора може допомогти

вчителям і батькам створювати довірливі умови для розвитку навичок самовираження. Пропонування позитивних зворотних зв'язків, надання можливостей для поступового звикання до самовираження та розвиток навичок комунікації може зменшити страх та допомогти дитині розкривати свій потенціал.

5. Підтримка самоприйняття: важливо сприяти створенню позитивного ставлення до самого себе. Розвиток самоприйняття та самовизначення може допомогти дитині більш вільно та позитивно виражати себе [48, с.97].

Так, даний фактор може мати велике значення для розуміння емоційного стану дитини та розробки стратегій підтримки для подолання страху самовираження та розвитку її особистісних можливостей.

П’ятий фактор – страх ситуації перевірки знань – показує рівень негативного ставлення та тривоги у ситуаціях перевірки знань, досягнень та успіхів, особливо якщо це публічна перевірка. Страх перевірки знань вказує на емоційний дискомфорт чи страх, пов'язаний із ситуаціями, де дитині доводиться демонструвати свої знання та навички. Це може включати в себе письмові або усні іспити, презентації, відповіді на запитання в класі тощо. Дитина може відчувати негативне ставлення до ситуацій перевірки, що призводить до тривоги чи стресу. Це може бути пов'язане із страхом отримання негативної оцінки, втрати репутації або страхом невдачі. Також цей фактор може впливати на оцінку власних знань та досягнень дитини. Страх перевірки може вести до недооцінювання власних здібностей та перешкоджати вивченню нового матеріалу. Страх у ситуаціях публічної перевірки може бути особливо вираженим, оскільки дитина стикається з оцінкою та увагою оточуючих. Публічна перевірка може включати в себе виступи перед класом, вчителями, батьками чи іншою аудиторією. Розуміння цього фактора може допомогти розробити стратегії для подолання страху перевірки. Це може включати в себе поступове звикання до ситуацій перевірки, надання підтримки від дорослих та використання технік зняття стресу. Важливо, щоб вчителі та батьки надавали підтримку дитині у

ситуаціях перевірки. Збудження позитивної атмосфери та визнання зусиль дитини можуть допомогти зменшити страх і стимулювати активніше навчання [48, с.99].

Так, даний фактор відіграє важливу роль у формуванні емоційного стану дитини в шкільному середовищі та важливий для розробки підходів, що сприяють подоланню стресу та розвитку позитивного ставлення до ситуацій перевірки.

Шостий фактор – страх не відповідати очікуванням оточуючих – показує міру орієнтування на інших під час оцінювання власних результатів та дій, тривога та переживання за оцінки. Орієнтація на інших вказує на те, наскільки сильно дитина орієнтується на думки, враження та очікування оточуючих під час оцінювання своїх дій та досягнень. Високий рівень цього страху може призводити до намагань відповідати очікуванням інших навіть за шкоду власних потреб та задоволення. Страх не відповідати очікуванням оточуючих може супроводжуватися тривогою та переживаннями за оцінки, які дитина може отримати. Це може включати в себе страх критики, негативних коментарів чи втрати публічного статусу. Дитина може часто порівнювати себе з очікуваннями оточуючих і переживати, якщо вона відчуває, що не відповідає цим очікуванням. Важливо розвивати здатність дитини реалістично оцінювати свої здібності та власні очікування. Страх не відповідати очікуванням оточуючих може впливати на психосоціальну адаптацію дитини у шкільному середовищі. Це може включати в себе страх взаємодії з однолітками, участь у групових проектах чи виступах перед класом. Для подолання цього страху важливо сприяти формуванню позитивної самоідентифікації та самоприйняття. Розвиток внутрішньої мотивації та навичок саморегуляції також може бути корисним. Вчителі та батьки можуть відігравати ключову роль у підтримці дитини та створенні навколишнього середовища, де вона може відчувати себе підтриманою та прийнятою [46, с.154].

Так, даний фактор може впливати на емоційний стан дитини та її

взаємодію з навколишнім середовищем, тому важливо надавати дитині підтримку та навчати її розрізняти власні потреби від очікувань інших.

Сьомий фактор – низька фізіологічна стійкість до стресу – показники по цьому фактору демонструють особливості психофізіології людини, які значно знижують можливість пристосування до стресогенних ситуацій у навчанні, а також підвищують вірогідність деструктивного реагування на тривожний фактор середовища [46, с.155].

Фізіологічна стійкість до стресу вказує на те, наскільки ефективно організм дитини може впоратися з фізіологічними змінами, що виникають під час стресових ситуацій. Низька стійкість може виявлятися в швидкій та інтенсивній реакції на стресори. Діти з низькою фізіологічною стійкістю до стресу можуть мати труднощі у пристосуванні до викликів, пов'язаних з навчанням. Стресові ситуації, такі як екзамени, виступи перед класом, можуть спричиняти значний дискомфорт і негативно впливати на навчання. Дитина з низькою фізіологічною стійкістю до стресу може виявляти деструктивне реагування на стресові фактори, таке як паніка, агресія, втрата концентрації чи інші негативні прояви, що можуть впливати на її поведінку та успішність у навчанні. Низька фізіологічна стійкість може вказувати на необхідність розвитку ефективних стрес-менеджмент стратегій. Розуміння власних фізіологічних реакцій та навичок саморегуляції може допомогти дитині легше пристосовуватися до стресових ситуацій. Вчителі, батьки та інші дорослі можуть відігравати важливу роль у підтримці дітей з низькою фізіологічною стійкістю до стресу. Підтримка, надання інструментів для ефективного стрес-менеджменту та створення позитивного навчального середовища можуть бути корисними [48, с.102].

Так, даний фактор акцентує увагу на тому, що збалансована стратегія підтримки, яка враховує індивідуальні особливості дитини, може сприяти поліпшенню її фізіологічної стійкості до стресу і, отже, сприяти більш успішному навчанню та психосоціальному розвитку.

Останнім фактором у методиці Б. Філліпса є проблеми та страхи у

стосунках з учителями. Цей фактор відображує загальний негативний емоційний фон у стосунках із учителями, що значною мірою знижує успішність у навчання дитини.

Таким чином, за допомогою методики «Діагностика рівня шкільної тривожності» Б. Філліпса можна достатньо глибоко дослідити як особливості стосунків дитини у шкільному середовищі, так і особливості її розвитку, що безпосередньо може впливати на виникнення шкільної тривожності та шкільних страхів.

Щодо третьої методики опитувальник «Тип батьківського ставлення» (А. Варга, В. Століна) вважаємо за доцільне звернути увагу на тому, що даний тест-опитувальник батьківського ставлення включає в себе психодіагностичний інструмент, який орієнтований саме на виявлення ставлення батьків до своїх дітей [64, с.341].

Ставлення батьків до дітей приймається як система різноманітних почуттів у розумінні до дитини, а також особливостей щодо їх виховання і розуміння характеру та особистостей конкретної дитини, у тому числі і її вчинків.

В першу чергу потрібно звернути увагу на структуру тесту, оскільки вона повинна бути побудована на основі математичного значення значущих факторів.

Так, у результаті факторизації даних можна отримати 5 факторів: «прийняття-відштовхування», «кооперація», «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація», «маленький невдаха».

Методика включає опитувальник, в якому батьки відповідають на ряд запитань, які стосуються їхнього ставлення до виховання дітей. На основі відповідей батьків можна визначити, до якого типу батьківського ставлення вони належать. Зазвичай у даній методиці виділяють наступні основні типи:

1. Авторитарні батьки – цей тип батьків характеризується високою вимогою та контролем щодо дітей, але низьким рівнем теплоти та підтримки. Авторитарні батьки схильні до домінування та обмеження свободи дітей.

2. Авторитетні батьки – цей тип батьків поєднує в собі високу вимогливість та підтримку. Вони ставлять високі вимоги до дітей, але також надають їм підтримку та тепло.

3. Пермісивні батьки – цей тип батьків характеризується низькою вимогою та високим рівнем теплоти та підтримки. Вони допускають більше свободи та самостійності для дітей.

4. Безпечні батьки – цей тип батьків поєднує в собі низьку вимогою та низький рівень підтримки. Вони можуть бути байдужими або відступити від виховання [37, с.451].

Таким чином, методика опитувальник «Тип батьківського ставлення» (А. Варга, В. Століна) дозволяє визначити, до якого типу батьківського ставлення належать батьки, і це може бути корисно при аналізі впливу ставлення батьків на розвиток та добробут дітей. Важливо пам'ятати, що ця методика слугує для загального розуміння та класифікації ставлення батьків, і кожна сім'я може мати свої внутрішні особливості.

Щодо четвертої методики, а саме – кореляційного аналізу за Пірсоном, то кореляційний аналіз за Пірсоном (коефіцієнт кореляції Пірсона) – це статистичний метод, який використовується для визначення ступеня статистичного зв'язку або взаємозв'язку між двома кількісними змінними. Цей аналіз дозволяє встановити, чи існує лінійний зв'язок між двома змінними, тобто, чи змінюється одна змінна при зміні іншої.

Для розуміння кореляційного аналізу за Пірсоном важливо знати наступні поняття:

1) Кореляція – це міра статистичного взаємозв'язку між двома змінними. Вона вимірює, наскільки сильно дві змінні взаємозв'язані і в якому напрямку цей зв'язок. Кореляція може бути позитивною (обидві змінні зростають разом), негативною (одна змінна зростає, коли інша зменшується) або відсутньою (немає взаємозв'язку).

2) Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) – це числове значення, яке вимірює ступінь кореляції між двома змінними. Коефіцієнт кореляції Пірсона може приймати значення від -1 до +1.

Якщо r = +1, то існує ідеальний позитивний лінійний зв'язок.

Якщо r = -1, то існує ідеальний негативний лінійний зв'язок.

Якщо r = 0, то взаємозв'язку немає, і змінні не корелюють.

Змінні: В контексті кореляційного аналізу є дві змінні: незалежна (X) і залежна (Y). Незалежна змінна – та, яку ми вважаємо впливаючою на іншу змінну (залежну) [42, с.136].

Процедура кореляційного аналізу за Пірсоном включає наступні кроки:

1. Збір даних – зібрати дані, які стосуються двох кількісних змінних.

2. Обчислення середніх значень – знайти середні значення для обох змінних (X і Y).

3. Розрахунок результатів.

4. Інтерпретація результатів: Залежно від значення коефіцієнта кореляції Пірсона, можна зробити висновки про ступінь і напрям кореляції між двома змінними. Величина r вказує на силу кореляції, а знак (+ або -) - на напрям зв'язку [42, с.139].

5. Проведення статистичного аналізу: якщо кореляція є статистично значущою, то можна провести додатковий статистичний аналіз, щоб підтвердити результати.

6. Важливо пам'ятати, що кореляція не означає причинно-наслідкового відношення між двома змінними. Висока кореляція може бути результатом впливу третьої змінної, яка впливає на обидві змінні. Тому завжди важливо проводити додатковий аналіз та робити припущення на основі теорії та практики [46, с.159].

Кореляційний аналіз за Пірсоном широко використовується в багатьох галузях, включаючи психологію, економіку, медицину, соціологію та інші. Він допомагає встановлювати зв'язки між різними змінними, що може бути корисним для подальших досліджень та прийняття рішень.

Однак важливо враховувати обмеження кореляційного аналізу за Пірсоном. Він вимірює тільки лінійні зв'язки між змінними і не виявляє нелінійних або складних взаємозв'язків. Крім того, кореляція не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між змінними.

Таким чином, у разі використання кореляційного аналізу за Пірсоном важливо бути обережним і обґрунтованим в інтерпретації результатів та враховувати можливі внутрішні і зовнішні фактори, які можуть впливати на зв'язок між змінними.

2.2 Дослідження психологічних особливостей страхів у молодшому шкільному віці

Метою нашої дослідницької роботи є виявлення рівня тривожності у дітей молодших класів та встановлення зв'язку між характером їхніх шкільних страхів і рівнем тривожності. Проблема шкільних страхів є актуальною, оскільки вона впливає на життя дітей, а вони не завжди можуть поділитися своїми страхами та переживаннями з батьками.

Дослідження включало три основні етапи: підготовчий, проведення дослідження та обробка даних.

На першому етапі була визначена мета дослідження, на другому етапі проводилося дослідження з використанням різних методик, а на третьому етапі дані були оброблені та проаналізовані.

Для дослідження була сформована вибірка із 60 дітей та їхніх батьків, включаючи по 30 як дівчаток, так і хлопчиків у віці від 6 до 11 років. Дослідження проводилося онлайн та включало в себе використання двох методик: "Тест тривожності" для визначення рівня тривожності дитини та "Опитувальник оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу для батьків" для оцінки емоційного стану дитини з погляду їхніх батьків [41, с.169].

Результати дослідження допоможуть встановити зв'язок між сімейним середовищем, рівнем тривожності та шкільними страхами у дітей молодшого

віку. Вони також допоможуть краще зрозуміти домінуючі фактори, що впливають на поведінку та реакції цих дітей в різних ситуаціях.

Наша дослідницька робота спрямована на виявлення рівня тривожності у дітей молодших класів і встановлення зв'язку між характером їхніх страхів, пов'язаних зі школою, і рівнем тривожності цих дітей. Ця тема є дуже актуальною, оскільки страхи, які виникають у дітей в школі, можуть суттєво впливати на їхнє емоційне та соціальне благополуччя.

Дослідницька процедура включала в себе три основних етапи:

1. Підготовчий етап: на цьому етапі була визначена загальна мета дослідження, а також вибірка дітей та їх батьків, які брали участь у дослідженні. Важливо було забезпечити зрозумілість та добровільність участі, а також надати інструкції щодо використання методик.

2. Проведення дослідження: на другому етапі проводилося саме дослідження з використанням різних методик. Для вимірювання рівня тривожності дітей використовувався "Тест тривожності" з малюнками, які передавали типові ситуації для дітей. Дитина обирав обличчя та висловлювання, які найкраще відповідали її емоційному стану. Також застосовувався "Опитувальник оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу для батьків", де батьки відповідали на питання щодо емоційного стану та поведінки своєї дитини [32, с.254].

3. Обробка даних: на третьому етапі зібрані дані підлягали обробці та аналізу. Використовувалися якісні та кількісні методи обробки інформації, щоб отримати результати дослідження. Далі, на основі цих результатів, робилися висновки та інтерпретувалися результати.

Для дослідження ми використовували організаційні, емпіричні, методи обробки інформації та інтерпретаційні методи.

До організаційних методів входила організація процедури дослідження, а до емпіричних – проведення самого дослідження, включаючи тестування та спостереження. Методи обробки інформації дозволили нам кількісно та якісно

аналізувати зібрані дані. Інтерпретаційні методи використовувалися для формування висновків на основі результатів дослідження [32, с.257].

За допомогою цього дослідження ми старалися виявити взаємозв'язок між страхами дітей у школі, їх рівнем тривожності та впливом сімейного середовища на формування цих страхів.

Також ми намагалися з'ясувати, чи є певні ситуації чи фактори, які особливо впливають на рівень тривожності та наявність страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Для вимірювання рівня тривожності дітей ми використовували "Тест тривожності" з малюнками. Ця методика дозволяє візуально виявити, які ситуації викликають у дітей тривожність. Кожен малюнок сюжетно відображає типову для дитини ситуацію, і дитина обирає обличчя та висловлювання, що найкраще відповідають її емоційному стану.

За допомогою "Опитувальника оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу для батьків" ми зверталися до батьків для отримання інформації щодо емоційного стану своїх дітей. Ця методика включала питання, які дозволяли оцінити рівень агресивності і тривожності дитини у різних ситуаціях з погляду батьків [46, с.164].

Дана програма дослідження дозволила нам визначити взаємозв'язок між сімейним середовищем, рівнем тривожності та наявністю шкільних страхів у дітей молодшого віку. Ми з'ясували, які ситуації частіше викликають тривожність, і як ці страхи впливають на поведінку та реакції дітей. Результати дослідження можуть бути корисними для педагогів, батьків та психологів у розумінні та підтримці дітей, що стикаються із шкільними страхами та тривожністю [70].

Перед початком дослідження ми пояснили учасникам його мету та надали докладні інструкції щодо виконання кожної методики. Це було зроблено для того, щоб забезпечити найвищу точність та достовірність результатів. Кожен учасник здійснював дослідження в зручний для нього час.

Однією з використаних методик був "Тест тривожності", який допомагав виміряти рівень тривожності дітей. Ця методика включала в себе серію малюнків, що ілюстрували типові для дітей ситуації. Кожен малюнок передавав певну ситуацію, і дитина обирала обличчя та висловлювання, які, на її думку, найкраще відповідали її емоційному стану. Всі ці вибори фіксувалися у спеціальному протоколі. Після цього дані з протоколу піддавалися якісному і кількісному аналізу для визначення рівня тривожності. Особливу увагу приділяли малюнкам серії 4, 6, 14, а також 2, 7, 9, 11 (додаток А), оскільки діти, які надавали нечіткі пояснення до цих малюнків, мали більший індекс тривожності (ІТ) [29, с.247].

Для отримання більш точних результатів ми також використовували "Опитувальник оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу для батьків" А. Захарова. Ця методика надавала можливість батькам оцінити емоційний стан своєї дитини на основі її поведінкових реакцій.

Тест має 21 питання, за кожну відповідь “так” нараховується — 2 бали, “іноді” — 1 бал, “ні” — 0 балів. Повна інструкція до тесту, питання і бланк подається в додатку Б.

Крім того, тривожність як риса характеру може впливати на спосіб, яким дитина сприймає світ навколо себе. Це ставлення до життя, яке сприймається як сповнене загроз і небезпек. Тривожність може породжувати невпевненість та нерішучість, які, в свою чергу, формують відповідний характер дитини. Тривожність може затемнювати ставлення дитини до самої себе, до інших людей і до навколишньої дійсності. Дитина, яка страждає від тривожності, може стати невпевненою в собі і недовірливою до всього навколо.

Таким чином, для аналізу проблеми розвитку страхів у дітей молодшого шкільного віку в нашому дослідженні використовувалася низка методик.

Перша з них - "Тест тривожності (Р. Теммл, В. Амен, М. Доркі)". Ця методика призначена для визначення рівня тривожності дитини в молодшому шкільному віці. Діти переглядали серію малюнків і обирали ті, які відображали їхні емоції та ставлення до ситуацій. Індекс тривожності (ІТ)

обчислювався на основі відсоткового відношення емоційно негативних виборів (сумних обличь) до загальної кількості малюнків (14).

ІТ = (кількість емоційно негативних виборів / 14) * 100%. Залежно від рівня індексу тривожності, діти були поділені на 3 групи:

1) високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);

2) середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);

3) низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%) [29, с.254].

У процесі якісного аналізу кожна відповідь дитини розглядалася окремо з метою розуміння можливого емоційного досвіду дитини в конкретних ситуаціях. Особливий акцент робився на певних малюнках, які мали високе проективне значення. Ці малюнки включали:

1. Малюнок № 4 ("Одягання").

2. Малюнок № 6 ("Укладання спати на самоті").

3. Малюнок № 14 ("Їжа на самоті") [30, с.146].

Діти, які обирали негативні емоційні вибори в цих ситуаціях, мали найвищий індекс тривожності (ІТ). Тобто, ці ситуації викликали найбільшу тривожність у цих дітей.

Діти, які робили негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках:

1. Малюнок № 2 ("Дитина і мати з немовлям").

2. Малюнок № 7 ("Умивання").

3. Малюнок № 9 ("Ігнорування").

4. Малюнок № 11 ("Збирання іграшок").

Мали високий або середній індекс тривожності (ІТ). Це свідчить про те, що ці ситуації також впливали на рівень тривожності дітей, але не так сильно, як перші три [30, с.149].

Загальна тенденція показує, що найвищий рівень тривожності спостерігався в ситуаціях, які моделювали стосунки дитина-дитина, такі як "Гра з молодшими дітьми", "Об'єкт агресії", "Гра зі старшими дітьми", "Агресивна напад", "Ізоляція". Значно менший рівень тривожності був в

ситуаціях, які моделювали стосунки дитина-дорослий, такі як "Дитина і мати з немовлям", "Догана", "Ігнорування", "Дитина з батьками", а також в ситуаціях, що моделювали повсякденні дії, наприклад, "Одягання", "Укладання спати на самоті", "Умивання", "Збирання іграшок", "Їжа на самоті" [34, с.244].

У нашому дослідженні брали участь 60 дітей, які належали до молодшого шкільного віку, від 6 до 11 років. Після визначення рівня тривожності у кожної дитини, ми обчислили індекс тривожності для кожної з них. Узагальнені показники і результати представлені в табл. 2.1.

За допомогою цих методик ми були в змозі встановити взаємозв'язок між сімейним середовищем, рівнем тривожності та виникненням шкільних страхів у дітей молодшого віку.

Таблиця 2.1

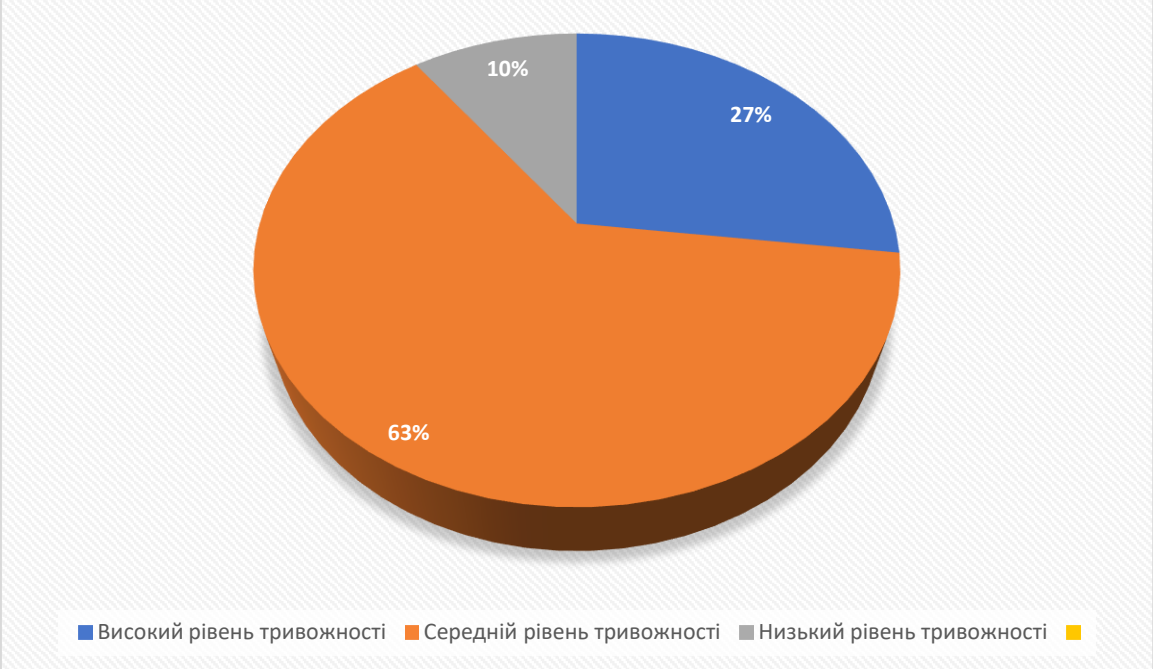
Порівняння рівня тривожності хлопчиків та дівчаток

	Кількість дітей (%)	
Рівень тривожності	Хлопці	Дівчата
Високий рівень тривожності	***10%***	***16.67%***
Середній рівень тривожності	***33.33%***	***30%***
Низький рівень тривожності	***3.33%***	***6.67%***

Отже, на основі результатів дослідження можна зробити висновок, що існує незначна різниця між рівнем тривожності у хлопчиків і дівчаток, але вона все ж таки присутня, і становить приблизно 10%. Тривожність у хлопчиків виявлена трохи нижчою, ніж у дівчаток, і це може бути зумовлено гендерними особливостями. За моєю думкою, дівчата можуть бути більш емоційними і реагувати гостріше на фактори тривожності у молодшому шкільному віці. У цьому віці існує безліч чинників, які можуть викликати тривожність у дітей, зокрема, умови виховання в сім'ї, методи виховання, взаємовідносини з однокласниками та вчителями, а також статус у класі.

У результаті дослідження, проведеного за участі 60 дітей, було виявлено, що 27% з них мали високий рівень тривожності, 63% дітей показали середній рівень тривожності, і 10% мали низький рівень тривожності (рис. 2.1.).

Рис. 2.1 Рівень тривожності молодшого школяра



Рівень тривожності у дітей впливає на їх реакцію на подразники. При високому рівні тривожності, подразник майже завжди переважає здатність організму дитини подолати його чи швидко адаптуватися до нього, з метою зниження тривожності. При середньому рівні тривожності, подразник часто переважає здатність до адаптації. При низькому рівні тривожності (в рамках активізуючої ситуативної тривожності), він лише інколи призводить до неадекватної реакції.

Коли вплив подразника припиняється, реакція тривожності залишається на деякий час. При високому рівні тривожності ця реакція може зберігатися протягом тривалого періоду (дні, тижні, місяці, роки).

При середньому рівні, вона зазвичай існує протягом певного часу (години, дні).

При низькому рівні тривожності реакція зникає, коли подразник більше не впливає на дитину. У подібних ситуаціях, навіть коли подразник не активний, реакція тривожності при високому рівні тривожності виникає завжди; при середньому - часто; при низькому – інколи [34, с.249].

За результатами дослідження, більшість (63%) дітей молодшого шкільного віку мають середню тривожність щодо шкільної діяльності, і ця тривожність виявляється сильніше серед дівчаток (60%) порівняно з хлопчиками (40%). Знайдені фактори, які сприяють виникненню особистісної тривожності та її прояви, свідчать про необхідність організації спеціальної роботи з дітьми молодшого шкільного віку для подолання цієї тривожності. Високий і середній рівні тривожності мають негативний вплив на формування емоційної сфери молодших школярів і можуть гальмувати розвиток їх пізнавальної сфери, а також впливати на гармонійний розвиток їх особистості на подальших етапах її становлення [44, с.169].

Отже, виявлення рівнів особистісної тривожності підкреслює важливість проведення роботи з подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Ця робота має спрямовуватися на усунення факторів, що призводять до виникнення тривожності, а також на розвиток та зменшення впливу цієї тривожності у дітей.

Також вважаємо за доцільне надати оцінку рівню тривожності й схильності до неврозу у дітей молодшого шкільного віку.

В першу чергу невроз – психогенне захворювання, яке виникає через дисгармонію в людських відносинах. Так, інтенсивна тривога і страх, які дитина переживає, негативно впливають на її пізнавальну діяльність. Якщо це дитина з неврозом, то тривожно-афективні розлади можуть погіршувати загальну картину її інтелектуально-афективної функції. У ситуаціях небезпеки основною, вродженою емоцією є страх, а тривожність розглядається як результат взаємодії цього домінуючого страху з іншими первинними емоціями, такими як гнів та сором.

Під час проведення дослідження встановлено, що рівень тривожності та кількість страхів є вищими у дітей, які проживають у конфліктних сім'ях, порівняно з однолітками, які сприймають стосунки між своїми батьками як дружні.

Страхи, що виникають у школярів у відповідь на конфлікти в сім'ї, мають своєрідний характер. Тому, для більш глибокого аналізу причин прояву тривожності у школі, було дано батькам дітей тест-опитувальник для оцінки рівня тривожності й схильності до неврозу за методикою О. Захарова.

Таким чином, здійснивши оцінку емоційного стану дитини залежно від поведінкових реакцій, нами були отримані відповідні показники тривожності, а також схильності дітей до неврозу (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2

Оцінка рівня тривожності й схильності дитини до неврозу

	Вік дітей (%)		
Інтерпретація результатів:	6-7 років	8-9 років	10-11 років
1.Невроз був або буде найближчим часом.	6.67%	3.33%	3.33%
2. Є ознаки нервового розладу.	10%	0%	0%
3. Є схильність до виникнення нервового розладу.	10%	10%	13.33%
4. Відхилення несуттєві	20%	1%	23.33%

Таким чином, за результатами проведеного дослідження, ми можемо спостерігати, що найбільш тривожний вік у дітей молодшого шкільного віку –це 6-7 років, тому що у першому класі тривога дитини пов’язана з незвичним становищем як таким: нова соціальна роль зміна розпорядку дня збільшення навантаження.

Провідним видом діяльності у шкільному віці є навчальна діяльність. Відповідно до теорії діяльності в структурі навчальної діяльності виділяють:

1) потребу;

2) навчальну задачу;

3) мотиви навчальної діяльності;

4) навчальні дії та операції.

Так, на даних етапах можна визначити вплив тривоги. У молодших школярів тривогу можуть викликати такі фактори, як страх втратити прихильність учителя, так як у цьому віці авторитет вчителя відіграє значну роль у формуванні навчальної мотивації [47].

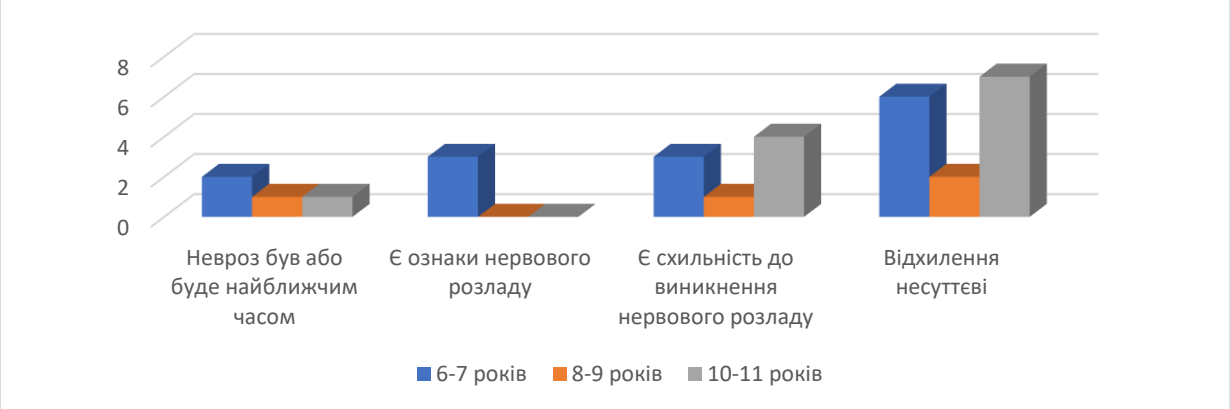
Також впливовими чинниками виникнення страху можуть виступати оцінки та престиж серед однокласників. Тривогу у навчальній діяльності також викликають навчальні перевантаження. У молодших школярів може сформуватись синдром хронічної неуспішності, у таких дітей відмічається висока тривожність, яка виникає внаслідок розбіжності між очікуваннями дорослих і реальними досягненнями дитини.

Проведені нами дослідження показали, що висока тривожність з'являється у дітей, батьки яких орієнтовані на досягнення дитиною високих результатів, що призводить до перебування дитини у постійній напрузі та стресовій ситуації.

Крім того, фактором виникнення тривоги у навчальній діяльності можуть стати погані стосунки між учнем та учителями.

На підставі вищезазначеного та проведеного дослідження узагальнені результати схильності молодших школярів до неврозу наведені на рис. 2.2.

Рис. 2.2 Рівень схильності дитини до неврозу



Тривожність відчуває більшість першокласників перші місяці навчання. Діти бояться запізнитися на урок, щось загубити зі шкільних речей. Навіть часто бачать страхітливі сни, пов'язані зі школою. У початкових класах учні дуже хвилюються за оцінки та бояться втратити любов і повагу вчителя. Та зрештою тривожність знижується. Саме тоді виявляються діти, у яких тривожність є особистісною рисою, коли вони: ухиляються від складних навчальних ситуацій відмовляються відповідати біля дошки (аби не зазнати невдачі) починають заїкатися або говорять так тихо, що їх майже не чутно.

Якщо взяти до порівняння Таблицю 2.1 і Таблицю 2.2, то можна зрозуміти що, на початковому етапі навчання у початковій школі високий рівень тривожності характерний для майже кожного третього молодшого школяра, що зумовлено процесами їх соціально-психологічної, психофізіологічної адаптації до нових умов життєдіяльності.

Лише кожен десятий учень молодшого віку подібної дезадаптованості не відчуває. Високий рівень тривожності часто носить деструктивний характер, може негативно позначитися на успішності та рівні досягнень учнів та якраз може призвести до виникнення неврозів у дітей, тому що у дітей з високим рівнем тривожності зростає високий шанс до розвитку неврозів, що дуже згубно впливає на психологічне і фізичне життя дитини. У процесі навчання, при вмілій роботі педагогів та батьків з дитиною, при адекватному супроводі та підтримці її тривожність дещо знижується.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей страхів у молодшому шкільному віці, які ми провели показали, що діти у віці від 6 до 11 років потребують особливого нагляду та піклування як збоку батьків так і збоку вчителів, а тому важливим та необхідним є вивчення страхів дітей та усунення з метою подальшого нормалізованого розвитку дитини відповідного віку.

Висновки до розділу 2

Проведений аналіз психологічних методів вивчення шкільних страхів дав нам можливість підібрати ряд методик для дослідження як власне

шкільної тривожності та страхів, так і певних рис особистості, які мають безпосередній вплив на появу шкільних страхів у дітей віком з 6 до 11 років.

У ході кореляційного аналізу виявлено велику кількість тісних взаємозв'язків між навчальною успішністю та шкільними страхами. Для учнів 2-х класів виявилися найбільш вираженими зворотні кореляції між академічною успішністю та показниками страху не відповідати очікуванням оточуючих і проблем і страхів у стосунках з учителями.

У групі 4 класу виявлений взаємозв'язок між показником академічної успішності та страху не відповідати очікуванням оточуючих. Тобто учні 2-х і 4-х класів схожі тим, що в них навчальна успішність виявилася пов'язаною зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих.

В учнів 4-х класів з низькою шкільною успішністю виявлені статистично значуще підвищені показники загальної тривожності у школі, переживання соціального стресу, фрустрації потреби у досягненні успіху, фізіологічної стійкості до стресу.

Показник валентності об'єкта «Я сам», який виражає емоційне ставлення учнів 4-х класів до себе, виявився тісно пов'язаним із показниками таких шкільних страхів, як страх отримати погану оцінку, страх запізнитися на урок, страх покарання за погану поведінку, страх, що викличуть до дошки, коли не готовий до уроку, страх бути викликаним до директора школи та страх не встигнути вчасно зробити завдання на контрольній роботі. На відміну від молодших школярів, для групи дев'ятикласників статистично значущі кореляції страхів з валентністю поняття «Я сам» не виявлені.

Страхи, які пов'язані із валентністю поняття «Мій клас» можна об'єднати назвою «страх втратити соціальний статус у групі однолітків»; вони виявлені у обох вікових категоріях. Існують вікові відмінності у взаємозв'язках між валентністю поняття «Урок» та показниками шкільних страхів.

Також нами було виявлено тісні кореляційні зв'язки між шкільними страхами та атрибутивним стилем школярів. У групі молодших школярів

виявлено зворотній кореляційний зв'язок між загальним показником оптимізму та такими шкільними страхами, як страх, що викличуть до дошки, страх слухати, коли учитель зачитує оцінки з контрольної роботи та страх виступати перед усім класом. Страх виявитися гіршим за інших негативно корелює з параметром глобальності.

Дані кореляційні зв’язки були виявлені лише у групі молодших школярів. Визначено зворотну кореляцію між оптимізмом у міжособистісних ситуаціях та страхом слухати, коли учитель зачитує оцінки з контрольної роботи і страхом виступати перед усім класом. Значимих кореляцій страхів з параметром контролю, а також оптимізмом у ситуаціях невдачі, успіху і досягнень серед учнів 4-х класів не виявлено.

У групі учнів молодшого віку було визначено наявність зворотного кореляційного зв’язку між параметром стабільності і страхом, що викличуть до дошки, коли не готовий до уроку та страхом перевірки домашнього завдання.

Оптимізм в ситуаціях невдачі негативно корелює зі страхом самого вчителя і страхом виступати перед усім класом. Оптимізм у міжособистісних ситуаціях негативно корелює зі страхом вчителя і страхом, що ніхто у класі не захоче дружити з учнем.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

3.1 Сучасні шляхи подолання шкільних страхів

Шкільні страхи – це негативні емоційні стани, які виникають у дітей у зв'язку із шкільним життям. Вони можуть бути пов'язані з різними аспектами шкільного життя, такими як навчання, спілкування з однолітками, вчителями та батьками, а також оцінки.

Необхідність подолання шкільних страхів обумовлена такими факторами:

1. Шкільні страхи можуть негативно впливати на успішність дитини в навчанні. Дитина, яка боїться ходити до школи, може пропускати заняття, не виконувати домашні завдання, а також погано засвоювати навчальний матеріал.

2. Шкільні страхи можуть призвести до проблем у спілкуванні дитини з однолітками та вчителями. Дитина, яка боїться виступати перед класом, може уникати спілкування з однолітками та брати участь у шкільних заходах.

3. Шкільні страхи можуть негативно впливати на психічний стан дитини. Вони можуть призвести до тривоги, депресії, а також до фізичних симптомів, таких як головні болі, болі в животі та безсоння [58, с.156].

Подолання шкільних страхів є важливим завданням для батьків та педагогів. Для цього необхідно:

1. Допомогти дитині зрозуміти причину страху. Це допоможе їй усвідомити, що страх є нереалістичним і небезпеки не представляє.

2. Надати дитині підтримку та запевнення в тому, що вона здатна подолати страх. Це допоможе їй відчувати себе впевненіше і зменшить тривогу.

3. Планувати поступове подолання страху. Не варто намагатися повністю позбутися страху за один раз. Краще починати з маленьких кроків і поступово збільшувати їх [59, с.261].

4. Допомога в подоланні шкільних страхів може надаватися психологом. Психолог допоможе дитині зрозуміти причини страху, розробити план його подолання, а також надати підтримку та запевнення.

Крім того, шкільні страхи можуть бути різними. До найбільш поширених з них відносяться:

1. Страх школи взагалі. Дитина може боятися ходити до школи, тому що не хоче розлучатися з батьками, боїться шкільних правил і вимог, не може адаптуватися до шкільного життя.

2. Страх навчання. Дитина може боятися отримувати погані оцінки, не розуміти навчальний матеріал, не встигати за однолітками.

3. Страх спілкування з однолітками. Дитина може боятися бути осміяною, відкинутою, не знайти собі друзів.

4. Страх спілкування з вчителями. Дитина може боятися бути покараною, не відповідати на запитання вчителя, не зрозуміти, що вимагає від неї вчитель.

5. Страх оцінки. Дитина може боятися отримувати погані оцінки, що може призвести до негативних наслідків, таких як неприйняття однолітками, покарання батьків [34, с.247].

Так, якщо ви помітили, що ваша дитина боїться ходити до школи, важливо поговорити з нею і з'ясувати причину її страху. Спробуйте зрозуміти, що саме викликає в дитини тривогу.

Після того, як ви зрозумієте причину страху, ви можете почати допомагати дитині його подолати. Так, ми пропонуємо кілька порад, які можуть стати в нагоді:

1. Допоможіть дитині зрозуміти, що її страх є нереалістичним. Поговоріть з нею про те, що її страхи не є обґрунтованими, і що їй нічого не загрожує.

2. Надайте дитині підтримку та запевнення в тому, що ви поруч і допоможете їй у разі потреби. Це допоможе дитині відчувати себе впевненіше і зменшить тривогу.

3. Плануйте поступове подолання страху. Не варто намагатися повністю позбутися страху за один раз. Краще починати з маленьких кроків і поступово збільшувати їх [36, с.248].

Наприклад, якщо дитина боїться виступати перед класом, ви можете почати з того, що будете просити її розповісти вам щось перед дзеркалом. Потім ви можете попросити її розповісти щось перед одним з батьків або близьким другом. Згодом ви можете запросити її виступити перед невеликою групою однокласників. І тільки після того, як дитина відчує себе впевнено в цій ситуації, ви можете попросити її виступити перед усім класом.

Якщо ви не впевнені, як допомогти дитині подолати шкільні страхи, ви можете звернутися за допомогою до психолога. Психолог допоможе вам зрозуміти причину страху дитини і розробити план його подолання.

Також необхідно пам’ятати те, що батьки відіграють важливу роль у подоланні шкільних страхів у дітей. Вони можуть надати дитині підтримку, запевнення та допомогу у розумінні та подоланні її страхів.

Ось кілька порад для батьків, які хочуть допомогти дитині подолати шкільні страхи:

1. Будьте терплячими та розуміючими. Подолання шкільних страхів може зайняти час. Не тисніть на дитину і не змушуйте її робити те, що вона боїться.

2. Слухайте дитину уважно. Дайте дитині можливість розповісти вам про свої страхи. Не перебивайте її і не намагайтеся її заспокоїти. Просто слухайте її і намагайтеся зрозуміти її почуття.

3. Запевняйте дитину в тому, що ви її любите і підтримуєте. Скажіть дитині, що ви вірите в неї і що вона здатна подолати свої страхи.

4. Допоможіть дитині розробити план подолання страху. Разом з дитиною визначте, які кроки вона може зробити, щоб подолати свій страх.

5. Будьте поруч із дитиною, коли вона намагається подолати свій страх. Дайте дитині зрозуміти, що ви поруч і допоможете їй у разі потреби [69].

Якщо батьки дотримуватимуться цих порад, то вони допоможуть дитині подолати свої шкільні страхи і зробити шкільне життя більш комфортним і щасливим.

Крім того, не слід забувати, що шкільні страхи можуть бути пов'язані з різними факторами, такими як:

1) особистісні особливості дитини (занижена самооцінка, підвищена тривожність);

2) сімейні фактори (негативний досвід у школі, несприятливі стосунки в сім'ї);

3) шкільні фактори (жорстоке поводження з дітьми, невідповідні вимоги до дітей, несприятливий мікроклімат у школі).

Також необхідність подолання шкільних страхів полягає у тому, що шкільні страхи можуть мати негативні наслідки для дитини, такі як:

- зниження успішності в навчанні;
- труднощі в спілкуванні з однолітками та вчителями;
- фізичні симптоми, пов'язані з тривогою;
- проблеми з психічним здоров'ям [64].

Так, шкільні страхи є поширеною проблемою, яка може негативно впливати на успішність дитини в навчанні, спілкування з однолітками та вчителями, а також на її психічний стан.

Батьки відіграють важливу роль у подоланні шкільних страхів у дітей. Вони можуть надати дитині підтримку, запевнення та допомогу у розумінні та подоланні її страхів.

Якщо ви помітили, що ваша дитина боїться ходити до школи, важливо поговорити з нею і з'ясувати причину її страху. Спробуйте зрозуміти, що саме викликає в дитини тривогу.

Після того, як ви зрозумієте причину страху, ви можете почати допомагати дитині його подолати. Будьте терплячими, розуміючими та підтримуючими. Якщо ви не впевнені, як допомогти дитині подолати шкільні страхи, ви можете звернутися за допомогою до психолога.

Пам'ятайте, що ви можете допомогти дитині подолати шкільні страхи і зробити шкільне життя більш комфортним і щасливим.

Таким чином, дуже важливо і критично необхідно працювати з дітьми молодшого віку з метою подолання шкільних страхів, щоб в подальшому дитина не мала відповідних комплексів та була психічно розвиненою.

3.2 Тренінг з подолання шкільних страхів

Дослідивши теоретичну та практичну частини даної роботи вважаємо за доцільне розробити тренінги з подолання шкільних страхів для дітей молодшого шкільного віку, а саме у формі ігор, вправ та казок, які спрямовані на профілактику тривожності та страхів у дітей дошкільного віку.

Перший тренінг нами сформовано із декількох епізодів, які в сукупності спрямовані на подолання дитиною страху темряви, зокрема:

ПОШУК СКАРБІВ

Розставте у кімнаті невеличкі предмети або іграшки і скажіть вашій дитині, що це скарби, які вона повинна знайти. Вона може використовувати ліхтарик або фонарик, щоб допомогти собі у пошуках.

КАЗКОВИЙ СВІТ

Скажіть дитині, що під ліжком або у куточках кімнати живуть друзі – веселі чи милі істоти. Вона може використовувати фонарик, щоб розвідати цей світ та дізнатися, хто там живе.

МАЛЮВАННЯ СВІТЛОМ

Дайте дитині фонарик і аркуш паперу. Скажіть їй, що вона може створювати свої власні світлові малюнки. Можна розфарбовувати або створювати тіні за допомогою світла фонарика.

ЛЯЛЬКОВИЙ ТЕАТР ТІНЕЙ

Використовуйте стіну та фонарик для створення театру тіней. За допомогою рук та іграшок, ваша дитина може створити цікаві та смішні тіні, які розсмішать її та виведуть зі страху.

КАЗКОВІ ІСТОРІЇ ПЕРЕД СНОМ

Розповідайте дитині цікаві і позитивні історії перед сном, які включають у себе елементи темряви. Це може допомогти створити позитивне сприйняття навколишнього середовища.

Таким чином, завдання сформованої нами гри полягає у тому, щоб зробити досвід темряви веселим та цікавим, допомагаючи дитині позбутися страху.

Другий тренінг нами сформований у формі казки, яку необхідно розповідати дитині для того, щоб вона позбулася страху павуків.

Одного разу в маленькому селі жила дівчинка на ім'я Анна. Анна була дуже цікавою та веселою, але в неї був один страх — страх павуків. Кожного разу, коли вона бачила павука, її серце починало швидко битися, і вона відчувала себе неспокійною.

В один прекрасний день, коли Анна гуляла в лісі, вона зустріла мудру стару сову на гілці великого дерева. Сова відчула страх Анни і вирішила допомогти їй подолати його. Сова розповіла дівчинці про казкового павука по імені Вільям, який живав в чарівному лісі.

"Вільям — дуже добрий та розумний павук," сказала сова. "Він вміє ткати чарівні павутинки, які відштовхують усіх неприємних комах. Якщо ти зможеш знайти Вільяма і поговорити з ним, твій страх павуків зникне."

Анна вирішила вирушити у подорож до чарівного лісу. По дорозі вона зустріла різні тварини, які їй допомагали. Коли вона нарешті знайшла Вільяма, виявилося, що це був миленький павук з великими дружелюбними очима.

"Привіт, Анно," сказав Вільям. "Я чув, що ти шукаєш допомоги, щоб позбутися страху павуків. Я готовий тобі допомогти!"

Вільям розповів Анні про свої чарівні павутинки та як вони захищають від неприємних комах. Вони разом пройшли лісом, а Вільям весело розповідав різні історії. З кожним кроком Анна відчувала, як її страх розсівається.

По завершенні пригоди Анна повернулася додому, де вже не боялася павуків. Вона пам'ятала чарівний ліс, Вільяма та всі теплі моменти, які вони разом пережили. З того часу дівчинка завжди згадувала про свого нового друга, коли відчувала страх.

І так, завдяки своїй відважності та допомозі чарівного павука, Анна поборола свій страх і виявила, що навіть найнеймовірніші істоти можуть бути дружніми та корисними.

Третій тренінг нами сформовано з метою подолання дитиною страху висоти за допомогою гри, яку ми назвали «Сміливий хлопчик».

Опис гри:

1. Створіть казковий світ: розташуйте у кімнаті або на відкритому просторі кілька "островів" або "гір", наприклад, використовуючи килимки, подушки чи картонні коробки.

Кожен "острів" може представляти новий етап подорожі.

2. Задачі для дитини: на кожному "острові" розмістіть картки із завданнями, які дитина повинна виконати, наприклад: "Пройди через місток з подушок", "Дійди до вершини гори", "Стрибни від одного «острова» до іншого".

Кожне завдання може бути поступово важчим, але завданням, яке необхідно виконати на різних висотах.

3. Допоміжні інструменти: надайте дитині "допоміжні інструменти", такі як канат, який вона може триматися, або маленькі ручки для підтримки рівноваги. Завдання може включати в себе використання цих інструментів, щоб дитина відчувала себе більш впевнено на висоті.

4. Завершення подорожі: під кінець гри розташуйте "скарб" або "мету", наприклад, м'яку іграшку чи символічний прапорець. Коли дитина успішно

виконала всі завдання і дійшла до "скарбу", вона може відзначити свою перемогу над страхом висоти.

Таким чином, ми вважаємо, що розроблена нами гра сприяє покроковому зменшенню страху висоти, дозволяючи дитині весело і безпечно взаємодіяти з висотними елементами. Крім того, вона надає можливість розвивати різні навички, такі як рівновага, координація та впевненість у собі.

Гра "Заборонений рух"

Ця гра допоможе дитині подолати страх певного руху або дії.

Мета гри:

1. Допомогти дитині подолати страх певного руху або дії.
2. Розвинути навички самоконтролю.

Інструкція:

1. Запропонуйте дитині придумати заборонений рух або дію.
2. Попросіть дитину виконати цей рух або дію.
3. Почніть з того, що запропонуйте дитині придумати заборонений рух або дію.
4. Наприклад, дитина може сказати, що вона боїться стрибати.
5. Попросіть дитину спочатку виконати цей рух або дію повільно і обережно.
6. Поступово збільшуйте швидкість і амплітуду руху.
7. Якщо дитина відчуває страх, зупиніться і заспокойте її.
8. Коли дитина зможе виконати заборонений рух або дію без страху, похваліть дитину.

Додаткові поради:

1. Грайте в цю гру з дитиною в спокійній і затишній обстановці.
2. Будьте терплячі і розуміючі.
3. Не сваріть дитину, якщо вона відчуває страх.

Приклад: дитина боїться стрибати.

1. Спочатку дитина стрибає на місці повільно і обережно.
2. Потім дитина стрибає на відстань одного кроку.

3. Потім дитина стрибає на відстань двох кроків.

4. Коли дитина зможе стрибати на будь-яку відстань без страху, вона переможе свій страх.

Гра "Карлики і велетні"

Ця гра допоможе дитині подолати страх висоти.

Мета гри:

1. Допомогти дитині подолати страх висоти.
2. Розвинути навички координації рухів.

Інструкція:

1. Попросіть дитину стати на килим.
2. Поговоріть з дитиною про карликів і велетнів.
3. Попросіть дитину стати карликом, а потім велетнем.
4. Почніть з того, що попросіть дитину стати на килим.
5. Розкажіть дитині, що карлики - це маленькі істоти, які живуть у лісі. Вони дуже сміливі і не бояться висоти.
6. Потім попросіть дитину стати навшпиньки і підняти руки вгору.
7. Розкажіть дитині, що велетні - це великі істоти, які живуть на горах. Вони дуже сильні і не бояться висоти.
8. Попросіть дитину стати навшпиньки і підняти руки вгору ще вище.
9. Повторюйте ці дії, чергуючи карликів і велетнів.
10. Якщо дитина відчуває страх, зупиніться і заспокойте її.
11. Коли дитина зможе стояти навшпиньки, піднявши руки вгору, без страху, вона переможе свій страх.

Додаткові поради:

1. Грайте в цю гру з дитиною в спокійній і затишній обстановці.
2. Будьте терплячі і розуміючі.
3. Не сваріть дитину, якщо вона відчуває страх.

Приклад: дитина боїться стояти навшпиньки.

1. Спочатку дитина стоїть навшпиньки на місці.

2. Потім дитина стоїть навшпиньки і простягає руки вперед.

3. Потім дитина стоїть навшпиньки і піднімає руки вгору.

4. Коли дитина зможе стояти навшпиньки, піднявши руки вгору, без страху, вона переможе свій страх.

Гра "Школа"

Ця гра допоможе дитині подолати страхи, пов'язані зі школою.

Мета гри:

1. Допомогти дитині подолати страхи, пов'язані зі школою.

2. Розвинути навички соціалізації.

Інструкція:

1. Використовуйте дитячі меблі та іграшки, щоб створити обстановку шкільного класу.

2. Запропонуйте дитині зіграти роль вчителя або учня.

3. Почніть з того, що використовуйте дитячі меблі та іграшки, щоб створити обстановку шкільного класу.

4. Наприклад, ви можете поставити кілька стільців і столів, а також дошку.

5. Потім запропонуйте дитині зіграти роль вчителя або учня.

6. Наприклад, дитина може бути вчителем, який дає урок, або учнем, який відповідає на питання.

7. Грайте в цю гру, чергуючи ролі вчителя та учня.

8. Якщо дитина відчуває страх, зупиніться і заспокойте її.

9. Коли дитина зможе грати в цю гру, не відчуваючи страху, вона переможе свій страх.

Додаткові поради:

1. Грайте в цю гру з дитиною в спокійній і затишній обстановці.

2. Будьте терплячі і розуміючі.

3. Не сваріть дитину, якщо вона відчуває страх.

Приклад:

Дитині боїться відповідати на запитання в класі.

1. У грі "Школа" дитина може зіграти роль вчителя, який дає урок.

2. Це допоможе дитині відчути себе впевненіше в ролі вчителя.

3. Потім дитина може зіграти роль учня, який відповідає на питання.

4. Це допоможе дитині відчути себе впевненіше в ролі учня.

5. Граючи в цю гру, дитина зможе подолати свій страх відповідати на запитання в класі.

«Діти і вовк»

Гра називається "Діти і вовк" і має на меті профілактику тривожності, страху неуспіху, страху перед казковими персонажами, страху не встигнути, фізичних покарань.

Психолог розміщує дітей перед лінією, а "вовк" сидить за деревом на протилежному боці майданчика. Психолог починає гру, говорячи: "Діти в лісі гуляють. Ходять, бігають, стрибають. Комариків відганяють." Діти розходяться і підстрибують, плещучи у долоні над головою, якби відганяють комариків.

Психолог продовжує: "Діти, поспішайте. Вовк за деревом. Тікайте!" Діти починають бігти в напрямку лінії. Деякі можуть вилізти на парканчик або стати на колоду, а "вовк" намагається ловити їх.

Під час гри, діти повинні ходити та бігати в різних напрямках, уникати зіткнень між собою та підходити ближче до "вовка". Гра спрямована на психологічну розвагу та взаємодію, спрямовану на зменшення страху та тривожності у дітей.

«Жабки і журавлі»

Гра називається "Жабки і журавлі", і її метою є профілактика тривожності, страху перед фізичними покараннями, страху неуспіху та страху не встигнути.

Хід гри:

Дітей розділяють на дві однакові групи: одна - "жабки", інша - "журавлі".

Психолог говорить: "Жабки - квакушки по бережку гуляють, різних комариків, мошок збирають." У відповідь на це, "жабки" стрибають на обох ногах та махають руками над головою.

Психолог продовжує: "А голодні журавлі з неба поглядають. Довгими дзьобами здобичі шукають." У цей момент "журавлі" бігають по майданчику, піднімаючи та опускаючи руки, як крила.

Психолог закликає: "Жабки - квакушки, журавлі сідають. У болото швидко ховайтесь. Під каміння добре заривайтесь!" У відповідь, "жабки" повинні ховатися від "журавлів".

"Журавлі" намагаються доторкнутися до "жабок". Виграє та група дітей, яка зловить більше "жабок".

Вказівки до гри: Для підрахунку, хто зловив більше "жабок", можна намалювати коло - "болото" з діаметром 4-5 метрів. У болоті "жабок" не ловлять, вони можуть там сховатися.

Ця гра може бути корисною для психологічної роботи з дітьми, сприяючи їхній активності та співпраці, а також допомагаючи подолати страхи та тривожність.

«Зроби фігуру»

Ця гра має на меті профілактику страху втратити рівновагу і включає такий хід:

Діти стоять у колі, і в середині кола є одна дитина (ведучий).

Решта дітей починають ходити по колу в різному темпі, і вони можуть рухатися вправо або вліво, а також бігати.

Дитина, яка перебуває всередині кола (ведучий), говорить: "Стій! Раз, два, три, чотири, п'ять - я йду вибирати!".

Після цього команди всі діти раптово зупиняються, і кожна з них повинна зобразити якийсь придуманий рух або позу.

Ведучий обирає той рух або позу, який йому найбільше сподобався.

Діти міняються місцями і гра може продовжитися.

Важливою вказівкою до гри є те, що діти можуть вільно рухатися, бігати і стрибати по майданчику, але повинні раптово зупинятися та зображувати рухи на сигнал ведучого. Психолог або ведучий повинен слідкувати за тим, щоб діти не залишалися в одній позі тривалий час, особливо в зігнутих або на одній нозі позах.

«Мисливці і зайці»

Гра "Мисливці і зайці" призначена для профілактики тривожності, страху перед втратою рівноваги, різких рухів, фізичних покарань та страху не встигнути.

У грі "Мисливці і зайці" діти розподіляються на "мисливців" і "зайців". "Мисливці" стоять з одного боку майданчика, а "зайці" сидять у "норках" на протилежному боці. Початково "мисливці" роблять вид, ніби шукають "зайців", а потім ховаються за "деревами". Психолог промовляє слова: "Зайчик стриб - скок, стриб - скок у зелений лісок", і тоді "зайці" виходять і починають стрибати по майданчику. Коли "мисливці" виголошують "мисливець", "зайці" повинні швидко вернутися до своїх "нірок". Один з "мисливців" намагається влучити м'ячем під ноги "зайця", і якщо він це робить успішно, "зайця" вважають залученим. Після цього "зайці" знову виходять і "мисливець" спробує їх знову "вловити", кидаючи м'яч другою рукою. Важливо слідкувати, щоб "мисливець" кидала м'яч як правою, так і лівою рукою, і "мисливці" кидали м'яч тільки під ноги "зайцям". М'яч піднімає той, хто його кинув.

«Заборонений рух»

Гра називається "Заборонений рух". Її мета полягає в профілактиці тривожності, страху неуспіху та страху неправильної відповіді.

Правила гри:

Діти стають в коло на відстані витягнутих у сторони рук.

Психолог або гравець, який веде гру, також стає в коло з дітьми.

Гравці повинні повторювати всі рухи, які робить психолог або гравець, за винятком одного "забороненого" руху, який встановлюється саме ним.

Якщо гравець помиляється і робить "заборонений" рух, він робить крок уперед або отримує штраф.

Гра триває 5-6 хвилин, після чого називаються діти, які не зробили жодної помилки.

Інструкції до гри:

Гравці повинні точно повторювати всі рухи, крім "забороненого" руху.

Штрафи за помилки можуть включати стрибання на обох ногах, вимову скоромовки або відгадування загадки.

«Бій»

Гра називається "Бій". Її метою є профілактика тривожності, страху перед болем та фізичного покарання.

У грі кожен учасник отримує шаблю у вигляді іграшки. Діти стоять у парах і починають фехтувати один з одним, використовуючи ці іграшкові шаблі.

Правила гри включають у себе фехтування лише між парами дітей, а на початковому етапі гри дозволяється використовувати щит. Перемагає той учасник з пари, який першим здатний доторкнутися своєю іграшковою шаблею до свого суперника.

«Вудка»

Гра називається "Вудка". Мета гри полягає в профілактиці страху перед втратою рівноваги, різкими рухами та страхом неуспіху.

Правила гри наступні: діти стоять в колі, обличчям до центру кола, і витягнуті руки в сторони. Психолог стоїть у центрі кола і крутить навколо кола шнур, до якого прив'язана торбинка з піском (вудка). Він крутить шнур так, щоб торбинка просовувалася під ногами дітей. Діти повинні стрибати через "вудку", намагаючись не зачепити її. Якщо шнур або торбинка доторкається до дитини, вона вважається "спійманою".

Для гри використовується шнур довжиною 2-3 метри та торбинка з піском вагою 100 грамів. Гру розпочинають на команду "Ловлю!". Довжина

шнурка збільшується, щоб торбинка ковзала під ногами дітей, які стоять в колі. Діти повинні підстрибувати тоді, коли "вудка" наближається до них.

«Карлики і велетні»

Гра полягає в тому, щоб діти виконували дії відповідно до команди "карлики" або "велетні", які визначає ведучий. Ця гра спрямована на профілактику тривожності та страху перед неправильною відповіддю. Діти стають у коло, тримаючись за руки, і ведучий стоїть у центрі кола. Якщо ведучий говорить "велетні", діти повинні піднятися навшпиньки і підняти руки вгору. Якщо він говорить "карлики", всі повинні присісти навпочіпки і покласти руки за голову. Той, хто помиляється, стає новим ведучим. Психолог визначає дітей, які були уважними і не помилялися під час гри. Можливий варіант, коли ведучий говорить "карлики", а сам піднімається навшпиньки, і, навпаки, говорить "велетні", а присідає навпочіпки, і діти повинні виконувати команди, які вони чують, а не те, що вони бачать.

«Лови останнього»

Гра називається "Лови останнього." Її мета полягає в профілактиці тривожності, страху щось не встигнути та страху неуспіху. У грі бере участь вісім-десять дітей, які стають у колону по одному і беруть за пояс переднього. Один з дітей призначається нападаючим, а інший - захисником. Захисник стоїть попереду колони і його завдання полягає в тому, щоб заважати нападаючому, який намагається спіймати останнього в колоні.

Перед початком гри нападаючий повинен бути на деякій відстані від усієї групи гравців. Після команди психолога "Раз, два, три, почали!", гра розпочинається, і нападаючий намагається доторкнутися рукою до останнього у колоні. Якщо йому це вдається, він веде дитину до себе в "будиночок", потім повертається і знову нападає, поки не спіймає визначену кількість дітей.

Деякі важливі вказівки до гри: ловити останнього можна лише після команди психолога, у колоні не можна роз'єднуватись; якщо нападаючий спіймає в той момент, коли не всі були з'єднані, останній не вважається спійманим; захисник захищає дітей, поставивши руки в сторони.

«Бій півнів»

"Бій півнів" - це гра з метою профілактики тривожності, страху болю, фізичного покарання і страху втратити рівновагу, яка може пройти у двох варіантах:

Варіант 1: Гра відбувається на невеликому майданчику. Гравці стають один проти одного на одній нозі, іншу ногу тримають зігнутою, руки складають на грудях.

Правила гри: Гравці намагаються стрибнути на одній нозі та штовхнути суперника плечем, щоб змусити його втратити рівновагу та опустити другу ногу. Тоді гравець, який виконав цей хід, виграє.

Варіант 2: Гра також відбувається на невеликому майданчику. Гравці сідають навприсядки і одягають кільце на колінах так, щоб ноги не можна було розігнути. Руки простягаються під коліна.

Правила гри: Гравці, знаходячись в положенні навприсядки, намагаються штовхнути один одного плечем. Той, хто не може утримати рівновагу і впаде, програє гру.

«Школа»

Гра "Школа" розроблена з метою створення умов для практичної реалізації інтересу дітей до школи та їхньої взаємодії з учителями. Вона також спрямована на підтримку бажання учнів вчитися та бути старанними, а також на профілактику тривожності та страху перед школою.

У грі діти діляться на різні групи-класи, кожен з яких має свого вчителя та свій урок, такі як математика, праця, фізкультура тощо (залежно від бажання дітей). Після закінчення уроку, учні кожного класу демонструють свої успіхи іншим учням. За правильно виконані завдання учень отримує фішку. Якщо всі учні в класі отримали фішки, то і вчитель також отримує фішку. Кількість фішок для кожного класу записується на дошці. Перемагає той клас, який набрав найбільшу кількість фішок.

Для проведення гри необхідне обладнання, таке як картки, цифри, геометричні форми, розрізна азбука або каса букв, дитячі книжки та народні казки.

«Ляльковий дитячий садок»

Метою її проведення є підтримка дітей у відображенні роботи працівників дошкільного закладу, їх турботливого ставлення до вихованців та вміння знаходити вихід із складних ситуацій. Однією з головних цілей є профілактика страху перед візитом у дитячий садок.

Під час проведення ігри дітей розбивають на пари і надають кожній парі дві-три предметні картинки. Після того, як діти уважно розглядають ці картинки, вони виставляють на фланелеграф сюжетну картинку. Потім дітям пропонують вирішити, яким чином вони повинні діяти у даній ситуації та як можуть бути корисними. Після того, як усі предметні картинки використані, дітям дають можливість обговорити, чи все було зроблено правильно, та як їм можна допомогти персонажам на сюжетній картинці.

Необхідне обладнання для проведення цієї діяльності включає в себе сюжетні картинки, які потрібно піддавати моральній оцінці, а також предметні картинки (іграшки, столові прибори, олівці, одяг) і фланелеграф.

«Нас лікують лікар і медсестра»

У цій грі ми навчаємо дітей розрізняти роботу лікаря і медичної сестри. Нас навчають відображати їхню спільну роботу та турботливе ставлення до хворих. Ми робимо це для того, щоб запобігти тривожності та страху перед лікарнею, лікарем і уколами.

У грі діти вираховуються хворими іграшками та просять інших дітей вилікувати їх. Потім проводиться коротка розмова про те, як багато різних хвороб і болей може бути у хворих: біль у голові, горло, вухо, лапа, живіт, зуби і інше. Потім діти утворюють пари - лікар і медсестра. Їм потрібно з'ясувати, що турбує їхнього хворого, лікар призначає лікування, а медсестра виконує його вказівки. Інші діти можуть схвалювати або коригувати дії медичних працівників. Коли всі іграшки одужують, їм запропоновано пограти разом.

Для цієї гри потрібні хворі ляльки та іграшкові тваринки (по одній іграшці на двох дітей) і іграшкові предмети для догляду за хворими та їх лікування (предмети догляду на великому підносі).

«Знайди товстий (тонкий) предмет»

Гра полягає в наступному: до дітей у гості приходять два казкових персонажі - товстий ведмідь і тонкий вовк. Діти повинні знайти в груповій кімнаті відповідно товсті та тонкі предмети та подарувати їх своїм гостям. Головна мета цієї гри - профілактика тривожності та страху перед казковими персонажами, розвиваючи при цьому навички співпраці та пошуку предметів в середовищі.

«Чарівний мішок»

Гра "Чарівний мішок" – це інструмент, який допомагає дітям усвідомлювати свої емоційні стани і вивільняти себе від негативних емоцій з метою профілактики тривожності, боязкості та невпевненості у собі.

Суть гри така:

Перед початком гри діти обговорюють свій поточний настрій та емоції, які вони відчувають. Вони можуть поділитися тим, чи є в них образи, злість або сум за якимось приводом.

Психолог пропонує кожній дитині скласти свої негативні емоції в "чарівний мішок". Це означає, що вони уявляють, як вони кладуть у цей мішок усі свої погані почуття.

Потім "чарівний мішок" із всіма негативними емоціями викидається або дитина самостійно викидає його. Це символізує позбавлення себе від цих негативних почуттів.

Психолог також може запропонувати додати свої власні негативні емоції до "чарівного мішка" для прикладу і показу, що це нормально мати такі почуття.

Після цього може бути введений ще один "чарівний мішок", з якого дитина може взяти собі позитивні емоції, які їй потрібні для поліпшення настрою і самопочуття.

Ця гра сприяє розвитку емоційного інтелекту дітей та допомагає їм керувати своїми емоціями, усвідомлювати їх та змінювати на краще.

«Малюємо настрій музики»

Ми намагаємося відтворити настрій музики на папері через кольори та малюнки. Головна мета цієї гри - допомогти дітям виражати свої почуття та емоції за допомогою малюнка і кольору, а також зменшити тривожність, боязкість та невпевненість у собі.

Спосіб проведення гри наступний: після того, як діти прослухали музику і обговорили її настрій і характер, психолог пропонує кожній дитині нарисувати свій власний варіант того, як вона сприймає цю музику. Перед початком малювання обговорюється, який колір відповідає настрою, який вони хочуть передати на своєму малюнку."

«Рвемо папір»

Діти рвуть папір і кидають його в центр столу. Психолог починає рвати газету, кидаючи шматочки в той самий центр столу, і заохочує дітей долучитися. Після того, як у центрі столу накопичується багато паперу, психолог пропонує дітям грати зі шматочками, підкидаючи їх вгору та розкидуючи по кімнаті. Психолог також може робити купки і стрибати на них, запускаючи папір дітям та втягуючи їх у цю активність.

3.3 Практичні рекомендації щодо подолання шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку

Подолання шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку може бути важливим завданням для батьків, вчителів та дорослих, які працюють з цими дітьми. Ось деякі практичні рекомендації:

1. Створення довіри та безпеки:

- Створіть довірливе та підтримуюче середовищо, де дитина може відчувати себе безпечною та комфортною.

- Слухайте її, виявляйте інтерес до її почуттів і думок.

2. Розмовляйте про страхи:

- Підтримуйте відкрите спілкування про страхи та переживання.

- Не мінімізуйте чи не вигадуйте, що страхи надто незначущі.

- Підтримайте дитину в її почуттях.

3. Розуміння причин страхів:

- Розглядайте можливі причини страхів і допомагайте дитині їх розуміти.

- Допоможіть ідентифікувати, що саме викликає її страхи у школі (наприклад, виклики, спілкування з однолітками, вчителі і т.д.).

4. Підтримка і позитивний підхід:

- Підтримуйте дитину та позитивно підходьте до її страхів.

- Хваліть її за малі кроки в подоланні страхів і досягнення успіхів.

5. Розвиток навичок саморегуляції:

- Вчіть дитину технікам релаксації та дихальним вправам, які вона може використовувати в стресових ситуаціях.

- Навчіть її управляти своїми емоціями і стресом.

6. Допомога у вирішенні проблем:

- Розгляньте разом з дитиною ситуації, які викликають страхи, та вивчайте можливі шляхи вирішення проблем.

- Заохочуйте її шукати альтернативні рішення та стратегії.

7. Підтримка спілкування з однолітками:

- Підбадьорюйте дитину до спілкування та дружби з однолітками.

- Вчіть її навичкам ефективного спілкування та взаємодії з однолітками.

8. Запрошення фахівця:

- У важких випадках розгляньте можливість звернутися до психолога чи педагога, який має досвід роботи з дітьми та може надати професійну допомогу.

9. Постійна підтримка:

- Пам'ятайте, що подолання страхів може зайняти час, і важливо залишатися підтримуючими та терплячими.

- Пам'ятайте, що кожна дитина унікальна, і підходи до подолання страхів можуть різнитися.

Психологічна корекція з метою профілактики неврозів у дітей є особливим чином організованим психологічним впливом, який здійснюється стосовно груп підвищеного ризику і спрямований на перебудову, реконструкцію тих несприятливих психологічних новоутворень, які визначаються як психологічні фактори ризику, і на відтворення гармонійних відносин дитини [68].

До основних методів та технік психологічної корекції страхів у дітей відносяться:

1. Арт-терапія - це метод психотерапії, який використовує творчі самовираження (малювання, ліплення, музика, танці тощо) для покращення емоційного стану та самопочуття людини. Арт-терапія допомагає дітям зрозуміти свої почуття та переживання, а також висловити їх у безпечній формі.

2. Релаксація - це метод, який допомагає знизити м'язову напругу та емоційну тривогу. Релаксація може проводитися за допомогою дихальних вправ, медитації, аутотренінгу тощо.

3. Музикотерапія - це метод психотерапії, який використовує музику для покращення психічного та фізичного стану людини. Музикотерапія допомагає дітям розслабитися, зняти напругу та тривогу, а також покращити самопочуття.

4. Ігротерапія - це метод психотерапії, який використовує гру для покращення емоційного стану та самопочуття дитини. Ігротерапія допомагає дітям висловити свої почуття та переживання, а також навчитися нових способів поведінки.

5. Групова ігрова терапія - це вид ігротерапії, який проводиться в групі дітей. Групова ігрова терапія допомагає дітям вчитися взаємодіяти з іншими дітьми, а також розвивати соціальні навички.

6. Тілесно-орієнтована терапія - це метод психотерапії, який використовує тілесні відчуття для покращення психічного стану людини. Тілесно-орієнтована терапія допомагає дітям усвідомити свої тілесні відчуття, а також розслабитися та зняти напругу [64].

На думку психологів, до неврозу схильна дитина, яка переживає конфлікт між умовами навколишнього її оточення і темпераментом. Протистояння темпераменту - це утиск почуття гідності, адже гальмувати активного малюка, так само як і підганяти, квапити і підштовхувати повільного - діяти проти природи темпераменту, і вже такій дитині невроз забезпечений.

Виходить, що невроз виникає через дефекти у виховному процесі. Помилок у вихованні буває багато, і для деяких батьків це зовсім не помилки, а, скоріше, методи виховання. Для профілактики неврозів у дітей необхідно дотримуватися таких загальних принципів виховання:

Не вимагайте до дитини завищені вимоги, розумно співвідносите його фізичні та психологічні особливості. Не зловживайте заборонами - пам'ятайте: принципово заборонено тільки те, що може нанести шкоду здоров'ю та життю. Не принижуйте дитини, контролюйте свої нерви, не вихлюпуйте свою злість на дитину-будьте стримані і по можливості розважливі. Привчайте школяра до думки, що для мами - він найдорожча і улюблена дитина [34, с.249].

До неврозів наводять і часті сварки, скандали в сім´ї. Таке навколишнє оточення легко завдасть травму дитячій психіці і подасть поганий приклад для наслідування в майбутньому.

Однак, батьки можуть допомогти запобігти неврозам у дітей, якщо:

1. Приділяють дитині підвищену увагу, особливо в ті моменти, коли настають якісь значущі життєві зміни, такими як початок навчання у школі, переїзд на нове місце проживання, народження молодшої дитини в сім'ї тощо.

2. Створюють для дитини безпечне та комфортне середовище, де вона відчуває себе.

3. Допомагають дитині розвивати свої інтереси та навички.

4. Вчать дитину правильно справлятися зі своїми емоціями.

Також наводимо кілька конкретних порад для батьків:

1. Будьте уважні до емоційного стану дитини. Спілкуйтеся з дитиною, запитуйте її, як вона почувається, що її турбує.

2. Не ставте перед дитиною завищених вимог. Враховуйте її вікові та індивідуальні особливості.

3. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Це може призвести до зниження її самооцінки.

4. Не сваріть і не карайте дитину, коли вона відчуває страх або тривогу. Це може лише посилити ці почуття.

5. Допоможіть дитині зрозуміти, що страх - це природна реакція на небезпеку. Навчіть її справлятися зі страхом за допомогою таких технік, як релаксація, дихальні вправи або позитивні думки [69].

Таким чином, нами сформовано основні практичні рекомендації, які допоможуть у подоланні шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку оскільки це є важливим завданням для батьків, вчителів та дорослих, які працюють з цими дітьми, що й було предметом нашого дослідження.

Висновки до розділу 3

Страхи є невід'ємною частиною дитинства, особливо в молодшому шкільному віці, коли діти тільки починають досліджувати світ навколо себе. Ці страхи можуть виникати з різних причин, таких як нові ситуації, невідомість, тиск однолітків, або страх перед провалом.

Для того, щоб допомогти дітям подолати страхи, важливо враховувати декілька шляхів:

1. Розмова і підтримка: важливо слухати дітей і розмовляти з ними про їхні страхи. Підтримка та розуміння з боку батьків, вчителів та інших дорослих допомагає дітям відчувати себе безпечно і заохочує висловлювати свої почуття.

2. Поступова знайомість: знайомство з новими ситуаціями та оточенням може допомогти подолати страх. Поступовий підхід допомагає дітям адаптуватися до нового середовища та зменшувати тривожність.

3. Розвиток навичок: вчення нових навичок і стратегій може збільшити впевненість дитини. Наприклад, навчання розв'язуванню проблем, вмінням спілкуватися та вирішувати конфлікти може знизити страх перед соціальними ситуаціями.

4. Використання позитивних прикладів: дитиною можна поділитися історіями успіху і позитивними прикладами, які стимулюють її подолати страхи.

5. Професійна допомога: у разі серйозних страхів, які значно впливають на життя дитини, може знадобитися професійна психологічна або психіатрична допомога. Спеціалісти можуть надати індивідуальну підтримку та терапію.

6. Посилення самосвідомості: розвиток самосвідомості і віри в себе допомагає дітям краще розуміти свої сильні сторони і здібності. Це може зменшити страх перед провалом та підвищити самооцінку.

7. Фізична активність та здоровий спосіб життя: Регулярна фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів, які поліпшують настрій і зменшують тривожність. Здорове харчування та відпочинок також важливі для підтримки емоційного благополуччя.

8. Гра і творчість: ігри та творчі заняття можуть допомогти дітям виражати свої емоції та розвивати креативність. Граючись, діти можуть експериментувати з різними ролями і ситуаціями, що сприяє розширенню їхнього розуміння світу.

9. Психологічна підготовка до нових ситуацій: перед тим, як дитина стикається з новими страхітливими ситуаціями, важливо провести психологічну підготовку, розповісти, що очікувати, та надати конкретні поради щодо подолання страху.

10. Розробка стратегій впорядкування страхів: важливо вчити дітей, як розв'язувати проблеми та подолувати страхи. Вони можуть навчитися розважатися, дихати глибоко, шукати позитивні аспекти ситуації та шукати підтримку в друзів і родини.

11. Позитивне спрямування уваги: навчіть дітей фокусуватися на позитивних аспектах життя і ситуацій. Позитивний спосіб мислення може допомогти зменшити страхи та зробити їх більш керованими.

12. Розвиток соціальних навичок: навчіть дітей спілкуватися та встановлювати відносини з однолітками та іншими людьми. Соціальна підтримка може значно сприяти подоланню страхів і тривожності.

13. Участь у діяльності: залучення дітей до різних видів діяльності, таких як спорт, мистецтво, музика чи хобі, може допомогти їм знайти захоплення та джерело радості, що зменшить страхи.

14. Практика медитації та релаксації: вивчення технік медитації та релаксації може допомогти дітям керувати своєю тривожністю та стресом. Ці методи допомагають зберегти емоційний баланс.

15. Спільний час з родиною: важливо проводити якомога більше часу з дітьми, підтримувати рідні відносини та надавати їм можливість відчувати себе захищеними та коханими.

16. Розвиток емоційного інтелекту: навчіть дітей розпізнавати свої емоції і виразно виражати їх. Розвиток емоційного інтелекту допомагає дітям краще розуміти свої страхи та впливати на них.

17. Підтримка однолітків: залучення дітей до групової діяльності і спільних ігор допомагає їм знаходити підтримку серед однолітків. Це робить процес подолання страхів менш страшним і більш підтримуючим.

18. Пошук допомоги в літературі та відео: існує багато літератури та відео, які призначені для дітей та їхніх батьків і надають корисні поради щодо подолання страхів. Вони можуть бути корисними для навчання та обговорення з дітьми.

19. Любов та підтримка: все вище сказане базується на основному принципі - дитина повинна відчувати, що її родині та навколишнім дорослим дійсно цікаво її благополуччя і щастя. Любов і підтримка з боку родини грають ключову роль у подоланні страхів у молодшому шкільному віці.

Таким чином, подолання страхів у молодшому шкільному віці – це складний, але можливий процес, що вимагає часу та уваги терпіння, розуміння та співпраці з боку батьків, вчителів та інших дорослих. Комплексний підхід, який об'єднує різні аспекти фізичного, емоційного та соціального розвитку, може допомогти дітям стати більш впевненими та здатними подолати свої страхи.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми страхів у дітей молодшого шкільного віку. У результаті проведеного дослідження було виявлено і проаналізовано основні аспекти проблеми страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Теоретико-методологічний аналіз дозволив розглянути та систематизувати різноманітні психологічні чинники, що лежать в основі виникнення та особливостей страхів у цій віковій групі.

Дослідження показало, що основними факторами формування страхів у молодших школярів є психологічні особливості їх розвитку та соціальне оточення.

2. Досліджено основні психологічні чинники виникнення та особливості страхів у молодших школярів. Усі аспекти проведеного дослідження покладено в основу систематичних та комплексних заходів, спрямованих на ефективне управління страхами у молодших школярів. Важливим кроком є створення психологічної підтримки для дітей у навчальних закладах та родинному середовищі.

3. Емпірично досліджено особливості страхів у молодшому шкільному віці. Емпіричний аналіз підтвердив індивідуальний та ситуативний характер страхів у досліджуваної групи дітей. У підсумку, інтеграція здобутих знань і розроблених інструментів сприяє створенню комплексного підходу до управління та подолання страхів у молодших школярів, роблячи їхній досвід більш позитивним та розвиваючим.

4. Розроблено рекомендації відносно подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку. На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку. Ці рекомендації враховують психологічні особливості дітей та надають конкретні стратегії для роботи зі страхами.

Розроблені рекомендації не тільки акцентують увагу на ідентифікації та розумінні конкретних страхів, але також визначають ефективні методи їх

подолання. Індивідуальний підхід та врахування особливостей кожної дитини стають ключовими принципами в цьому процесі.

5. Запропоновано тренінги, які сприятимуть подоланню страхів у дітей молодшого шкільного віку. Додатково, були не тільки проаналізовані тренінги досвідчених психологів та науковців, однак й розроблені власні тренінги (подолання страхів: темряви, павуків, висоти), які спрямовані на активне вирішення проблем страхів та розвиток відповідних навичок.

Запропоновані нами тренінги сприяють не лише подоланню страхів, а й формуванню позитивного психологічного стану та збільшенню рівня самопевності у дітей молодшого шкільного віку.

Тренінгові програми, що були розроблені, націлені на створення позитивного середовища та сприяють розвитку важливих навичок саморегуляції. Вони допомагають дітям відчувати себе більш впевнено та самостійно, розвиваючи навички, які допомагають їм краще розуміти та керувати своїми емоціями.

Таким чином, психологічне дослідження шкільних страхів є важливою галуззю психологічної науки, оскільки воно допомагає розкрити важливі аспекти внутрішнього світу дітей та підлітків. Основи такого дослідження включають в себе теоретичні та методологічні підходи, які дозволяють розуміти природу та прояви шкільних страхів та надавати практичні рекомендації для їх подолання.

У процесі дослідження були розглянуті різні психологічні теорії, які допомагають пояснити виникнення та розвиток шкільних страхів, такі як теорія стресу, теорія соціального навчання, теорія атрибутивної реакції та інші. Ці теоретичні підходи надають змогу визначити різні чинники, які можуть спричиняти страхи серед дітей, включаючи психологічні, соціальні, емоційні та культурні аспекти.

Крім теоретичних основ, психологічні дослідження шкільних страхів використовують різні методи та інструменти, такі як анкети, інтерв'ю, спостереження та психологічні тести. Ці методи дозволяють збирати і

аналізувати інформацію про страхи дітей, їхні психологічні реакції та можливі шляхи подолання цих страхів.

Підсумовуючи вважаємо за доцільне зазначити, що теоретико-методологічні основи психологічного дослідження шкільних страхів грають важливу роль у розумінні та допомозі дітям у подоланні їхніх страхів у навчальному середовищі. Вивчення цієї теми сприяє розвитку педагогічної та психологічної практики, яка спрямована на підтримку та створення безпечного та сприятливого навчального середовища для дітей і підлітків.

Подолання страхів у молодшому шкільному віці є важливим завданням як для самої дитини, так і для дорослих, які оточують її. Дослідження та практика показують, що існує кілька ефективних шляхів, які допомагають дітям подолати свої страхи та розвиватися психологічно стійкими та впевненими в собі особистостями.

Один з ключових шляхів подолання страхів - це розуміння та прийняття страху як нормальної реакції організму на нові ситуації та виклики. Важливо навчити дітей визначати та називати свої страхи, а потім розглядати їх з об'єктивною точки зору. Комунікація та підтримка дорослих, таких як батьки та вчителі, грають важливу роль у цьому процесі, створюючи безпечну атмосферу для висловлення страхів і питань.

Інший шлях - це розвиток навичок самоконтролю та стресостійкості. Діти можуть вчитися ефективно реагувати на стресові ситуації шляхом релаксації, дихальних вправ, та інших технік. Важливо також розвивати навички розв'язання проблем та прийняття рішень, що допомагають дитині впоратися зі страхами.

Посилання на позитивні ролеві моделі та підтримка спільноти важливі для підвищення самооцінки та віри в власні сили дітей. Підтримка з боку однолітків та дорослих у формі похвали, підтримки та заохочення є важливими факторами у подоланні страхів.

Загальний висновок полягає в тому, що подолання страхів у молодшому шкільному віці вимагає інтегрованого підходу, який включає в себе розуміння,

підтримку, розвиток навичок та створення позитивного навчального та соціального середовища для дітей. Це допомагає не лише подолати страхи, але й розвивати психологічну стійкість та впевненість в собі, що є важливими складовими успішного розвитку в молодшому шкільному віці.

Шкільні страхи - це серйозна проблема, яка може негативно позначитися на навчанні, розвитку та психічному здоров'ї дитини. Тому важливо звернути увагу на цю проблему і вжити заходів щодо її вирішення.

Для профілактики шкільних страхів необхідно створювати для дитини безпечне та комфортне середовище вдома та в школі. Батьки та вчителі повинні підтримувати дитину, допомагати їй розвивати свою самооцінку та навички ефективного вирішення проблем.

Якщо шкільні страхи вже виникли, важливо своєчасно звернутися за допомогою до психолога. Психолог допоможе дитині зрозуміти причини страхів і розробити план їх подолання.

Ось кілька конкретних порад, які допоможуть батькам і вчителям у профілактиці та подоланні шкільних страхів:

1. Створюйте для дитини атмосферу безпеки та підтримки. Нехай вона відчуває, що її люблять і приймають.

2. Допомагайте дитині розвивати свої інтереси та навички. Це допоможе їй повірити у свої сили і відчувати себе більш впевнено.

3. Розмовляйте з дитиною про її страхи. Дайте їй зрозуміти, що її почуття нормальне.

4. Поясніть дитині, що страх - це природна реакція на небезпеку. Навчіть її справлятися зі страхом за допомогою таких технік, як релаксація, дихальні вправи або позитивні думки.

Також потрібно пам'ятати, що шкільні страхи – це не вирок. Завдяки своєчасній допомозі дитини можна допомогти подолати страхи і жити повноцінним життям.

Крім того виконана мета дослідження, а саме в роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні чинники виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці.

Таким чином, нами в повному обсязі розкрито зміст роботи та запропоновано практичні варіанти подолання страхів у дітей шкільного віку, а також результати досліджуваної роботи були надані психологам навчальних закладів, які в подальшому використовуватимуть запропоновані нами тренінги щодо дітей молодшого шкільного віку по всій Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдеева Н.Н., Кочетова Ю. А. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей. Психологическая наука и образование. – 2008. – №4. – С. 35-47.

2. Ананьєв А.М. Візуальна психодіагностика емоційних проявів у учнів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – Одеса, 1996. – 23 с.

3. Астапов В.М. Навыки контроля тревоги у подростков. Прикладная психология. – 2001. – № 1. – С. 41-53.

4. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги Практическая психология. – 1999. – № 1. – С. 41-47.

5. Балабанова Л.М. Категорія норми у дослідженні та регулюванні функціональних станів людини: автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.02 Ін-т психол. ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2001. – 32 с.

6. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.

7. Битянова М.Р. Проективная методика «Моя учительница» Школьный психолог. – 1999а. – №6. – С. 11-19.

8. Васьківська С.В. Про дитячу тривожність. Початкова школа. – 1993. –№9. –С. 8-11.

9. Ведяєв Ф. Емоційно-стресові стани. – К., 1979. – 54 с.

10. Вікова психологія / За ред. Г.С.Костюка. – К.: Радянська школа, 1976. – 269с.

11. Власенко О. Діагностика тривожності п’ятикласників. Адаптація до середньої школи . Психолог. – 2019. – № 35 (275). – С. 11-13.

12. Газнюк Л.М. Філософські етюди екзистенціально-соматичного буття: монографія. – Київ: Вид. СФЕРА, 2019. – 368 с.

13. Говорун Т.В., Шарган О.М. Батькам про статеве виховання дітей. – К.: Радянська школа, 1990. – 157 с.

14. Головко О.А. Формирование саморегуляции поведения у детей с аффективными формами поведения: автореф. дисс. на соиск. научн. сте-пени канд. псих. наук: 19.00.07. «Педагогическая и возрастная психоло-гия». – К., 1986. – 19 с.

15. Додонов Б.И. В мире эмоций. – Политиздат Украины, 1989. – 140 с.

16. Завгородня О. Проблема писхологічного здоров'я. Теоретичні та прикладні аспекти // Психологія і суспільство. – 2019. – № 3. – С. 124-137.

17. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. Анализ, этиология и патогенез. – Л.: Медицина, 1988. – 146 с.

18. Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. – Л.: Медицина, 1982. – 216 с.

19. Землякова Т.В. Емоційний фактор в структурі процесу адаптації: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд.. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – К., 1996. – 16 с.

20. Зинченко С. Почему детям бывает трудно учиться. – К.: Рад. шк., 1990. – 56 с.

21. Кемпински А. Психопатология неврозов. – Варшава: Польское медицинское издательство, 1975. – 400 с.

22. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. – Л.: Прибой, 1927. – 175 с.

23. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням. – К.: Рад. школа, 1981. – 170 с.

24. Косік В.В. Особистісні страхи призовників та їх психодіагностика: дис. канд.. психол. наук: 10.00.01 / Косік Василь Васильович. – К., 2001. – 207с.

25. Костюк Г.С. Учебно-воспитательный процесс и психическое раз-витие личности / Под ред. Л.Н.Проколиенко. – К.: Рад. шк, 1989. – 608 с.

26. Кузікова С.Б. Психологічна програма корекції та розвитку особи-стості у підлітковому віці: Навчально - методичний посібник. – Суми: СДПІ, 2019. – 80 с.

27. Кузнецов М.А. Эмоциональная память в мнемической системе личности: дис… доктора психол. наук: 19.00.01 / Кузнецов Марат Амирович. – Харьков, 2008. – 490 с.

28. Кузнецов М.А., Зотова Л.М. Самооценка здоровья у студентов в связи с их жизнестойкостью и уровнем невротизации. Психологія у суспільстві, що трансформується: матеріали VIII Харківських Міжнародних психологічних Читань, присвячених пам'яті О.К. Лактіонова. Червень, 2019 року. – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2019, С.142-147.

29. Леви В.Л. Нестандартный ребенок. – К.: Рад. шк., 1996. – 352 с.

30. Лисенко Л.М. Особливості розвитку емоційної пам'яті у стар-шокласників: дис…канд.. психол. наук: 19.00.07 / Лисенко Людмила Ми-колаївна. – Харків, 2019. – 195 с.

31. Максименко С.Д. Методологічні і теоретичні питання психоло-гії. Актуальні проблеми психології: Наукові записки ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – 1999. – Вип. 19. – С. 5-13.

32. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі (в 2 т.). – К.: Форум, 2019. – Т. І. – 319 с. – Т. ІІ. – 335 с.

33. Максименко С.Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. – К.: НДІП, 1990. – 240 с.

34. Максимова Н.Ю. Виховна робота з соціально дезадаптованими школярами: Методичні рекомендації. – К.: ІЗМН, 1997. – 136 с.

35. Макух О.І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психо-логія». – К., 2019. – 24 с.

36. Ольховецький С.М. Вплив страху на стосунки з товаришами, колегами та підлеглими у підлітковому та юнацькому віці Актуальні проблеми психології. Том ІІ.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН

України / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К.: Міленіум, 2021. – Ч. 9. – С. 75-78.

37. Ольховецький С.М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці: дис.. канд. псих. наук: 19.00.07 / Ольховецький Сергій Миколайович. – К., 2007. – 223 с.

38. Панченко С. Проективная методика «Школа зверей» (диагно-стика адаптации учащихся в школе) Школьный психолог. – 2000. – № 12. – С. 12.

39. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в образовании // Вопросы психологии. – 2002. – №1. – С. 38-44.

40. Підчасов Є.В. Динаміка психологічної адаптації особистості молодшого підлітка до навчання в основній школі: дис.. канд. псих. наук: 19.00.07 / Євген Вікторович Підчасов. – Х., 2019. – 245 с.

41. Репкин В.В. Строение учебной деятельности Вестник Харь-ковского университета. Психология. – 1976. – №132. – Вып.9. – С. 10-16.

42. Семиченко В.А. Психічні стани. – К.: Магістр-S, 1998. – 208 с.

43. Сидоренко Ж.В. Теоретичні підходи до вивчення психологічного здоров'я та передумов самоозадачування особистості з його досягнення Актуальні проблеми психології. – 2019. – Т. 7, №19. – С. 222-226.

44. Скляренко О.М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. – К., 2019. – 246 с.

45. Солодухова О. Г. Проблема адаптації і соціалізації особистості / Ольга Георгіївна Солодухова Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти. Зб. наук. праць. – Харків: ХДУ, 1998. – С. 165 - 171.

46. Співак Л.М. Особливості шкільної тривожності молодших шко-лярів із труднощами у навчанні // Психологія: Зб. Наук. Праць. Вип. 3. – К.: НПУ, 1998. – С. 132-136.

47. Титаренко Т.М. Такие разные дети. – К.: Рад. шк., 1989. – 144 с.

48. Тіхонова М.І. Психологічні фактори емоційної дезадаптації молодших школярів: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд.. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – К., 2019. – 21 с.

49. Томчук С.М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд.. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – К., 2021. – 25 с.

50. Хомуленко Т.Б., Лисенко Л.М., Моргунова Н.С. Вікова та педагогічна психологія. – Харків, 2019. – 238 с.

51. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. – Одесса, 1992. – 168 с.

52. Шебанова В.І. Дослідження тривожності у дітей молодшого шкільного віку Педагогіка і психологія/Перевидання – 2019. – №5. – С. 108-117.

53. Шукалова О.С. Вплив батьківського відношення на особливості пізнавального інтересу молодших школярів Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХНПУ, 2021. – Вип. 28. – С. 172-179.

54. Шукалова О.С. Вплив батьківського відношення на динаміку навчальної мотивації молодших школярів // Вісник Харківського націона-льного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2009. – Вип. 41, № 842. – С. 383-389.

55. Шукалова О.С. Сімейне виховання як чинник розвитку пізнава-льного інтересу молодших школярів: дис…. канд.. псих. наук: 19.00.07. – Х., 2010. – 213 с.

56. Юнг К.-Г. Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: её теория и практика. – К.: СИНТО, 1995. – 228 с.

57. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : на-вч. посібник. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.

58. A De Jongh, E. Ten Broeke, M. R/ Renssen (Amsterdam, The Netherlands) Treatment of Specific Phobias with Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Protocol, Empirical Status, and Conceptual Issues // Journal of Anxiety Disorders, 2021, Vol. 15, No 1-2. – PP. 61-85.

59.Agras S. The relationship of school phobia to childhood depression. – Amer. J. Psychiat. 2018, 116, 533 – 536.

60.Bowlby J. 4 Secure Base. London: Routledge. Burke, A.E. and Silverman, W.K.(1998) prescriptive treatment of school refusal, Clinical Psychological Review 7: 353 – 62. 1998.

61.Lang P.J., Lazovik A.P. Experimental desensitization of a phobia // Journal of Abnormal and Sosial Psychology. – 2019. – Vol. 66. – P.519 – 525.

62. Leifer M. Psychological changes accompanying pregnancy and motherhood // Genet Psychol. Monogr. – 2022. – V.95. – P.55 – 96.

63. Janet A. Kistner, Dannah I. Ziegert, Rafael Castro, and Bruce Robertson / Florida State University Helplessness in Early Childhood; Prediction of Symptoms Associated With Depression and Negative Self-Worth // Merril-Palmer quarterly, Journal of Developmental Psychology Detroit. – 2020. – July, Vol. 47, No 3, pp. 336-354.

64.The May R. The meaning of anxiety. – N.-Y., 2019. – p. 179-205.

65. Sarason I.G. Effects of verbal learning of anxiety. // J.of Exp. Psychology, 2019. – 56. – N5. – p. 472 – 485.

66. The European health report, 2021. – Copenhagen: WHO, 2021. – V, 156 p.: ill.

67.Young people's health and development: Programme evaluation, 2011 – 2021/ O.O. Yaremenko, O.R. Artiukh, O.M. Balakireva, M.Y. Varban; United Nations Children's Fund (UNICEF) in Ukraine, Ukrainian Institute of Social Research. – Kyiv, 2021. – 72 p.

68. Shapiro T., Jegede R.O. School phobia: a babel of tongues // Journal of Autism and Child Schizophrenia. – 2019. - №3. – P. 168 – 186.

69.Smith R.E., Sharpe T.M. Treatment of a school phobic with implosive therapy // Journal of Consulting Clinical Psychology. – 2022. - №35. – P. 239 – 243.

70.Welch M., Carpenter C. Solution of school phobia by contingency contracting // School Applications of Learning Theory. – 2019. – №2. - P. 11 – 17.

71.Weiss M., Cain B. The residential treatment of children and adults with school phobia // American Journal of Psychiatry. – 2022. - №23. – P.103 – 114.

Перелік відповідності джерел вимогам

Всього джерел – 71.

Джерел за останні п’ять років – 29.

Джерел зарубіжних авторів за останні п’ять років – 12.

(номера джерел у списку 58, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71).

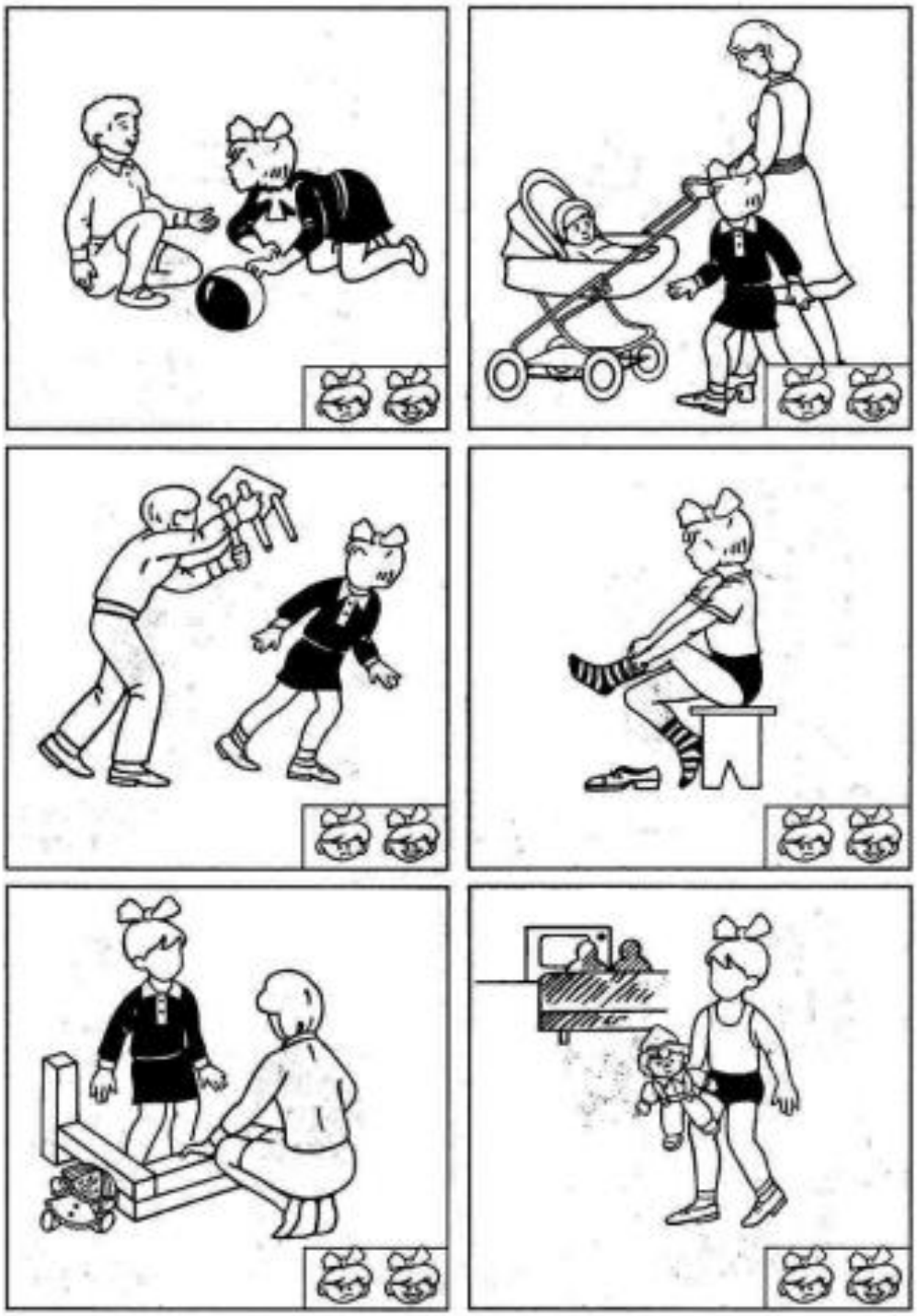
Джерел українських авторів за останні п’ять років – 17.

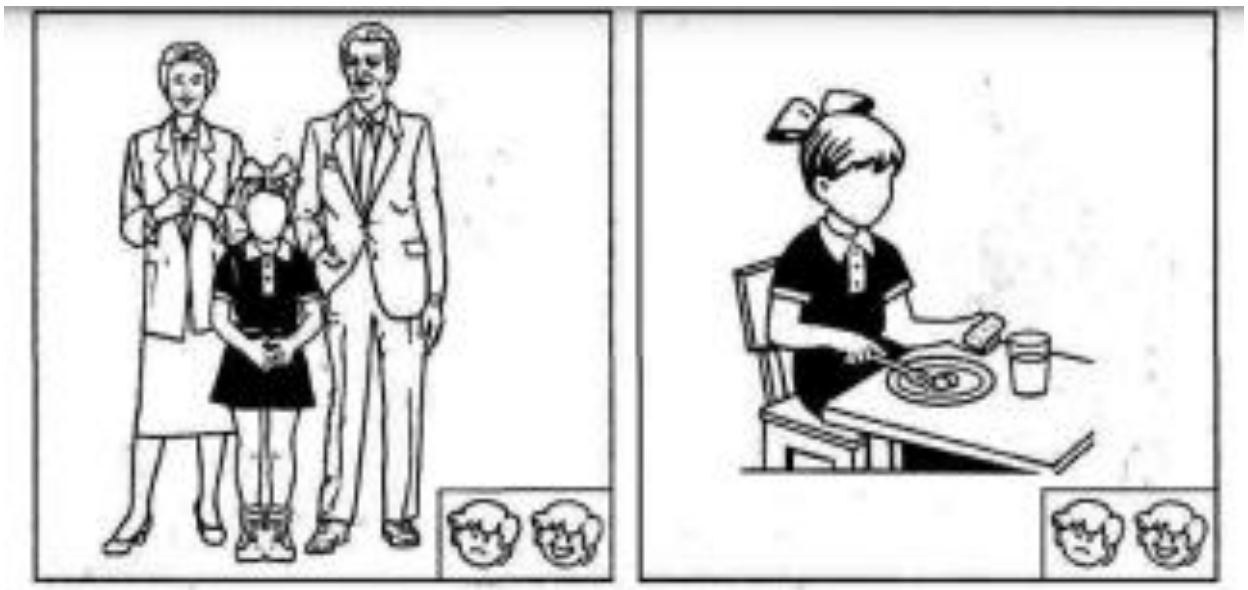
(номера джерел у списку 11, 12, 16, 26, 28, 30, 31, 35, 36, 40, 43, 44, 48, 49, 50, 52, 53).

Додаток А

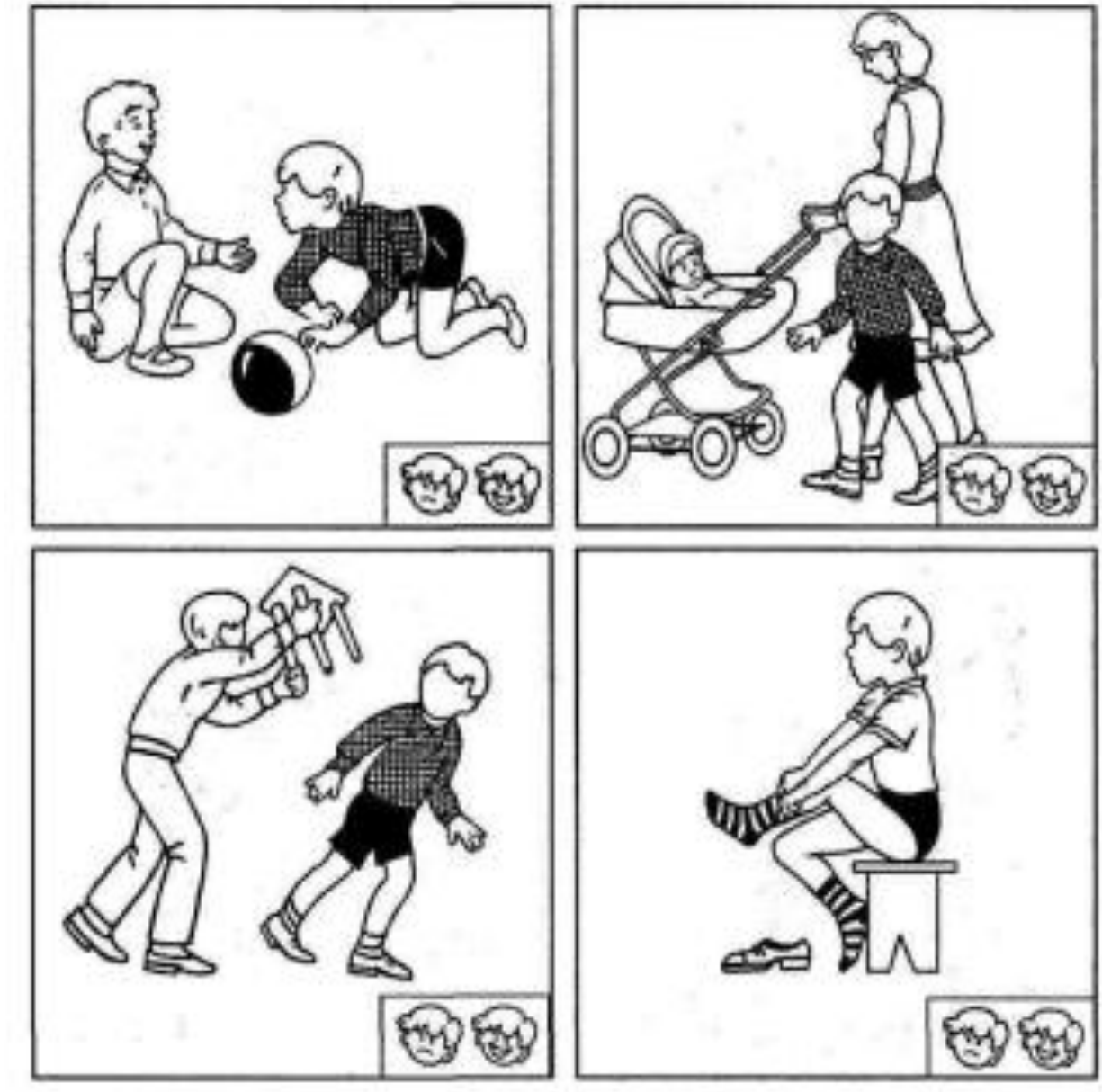
Тест «Тривожність» (Р.Темл, М. Доркі, В. Амен) Обладнання. Серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен

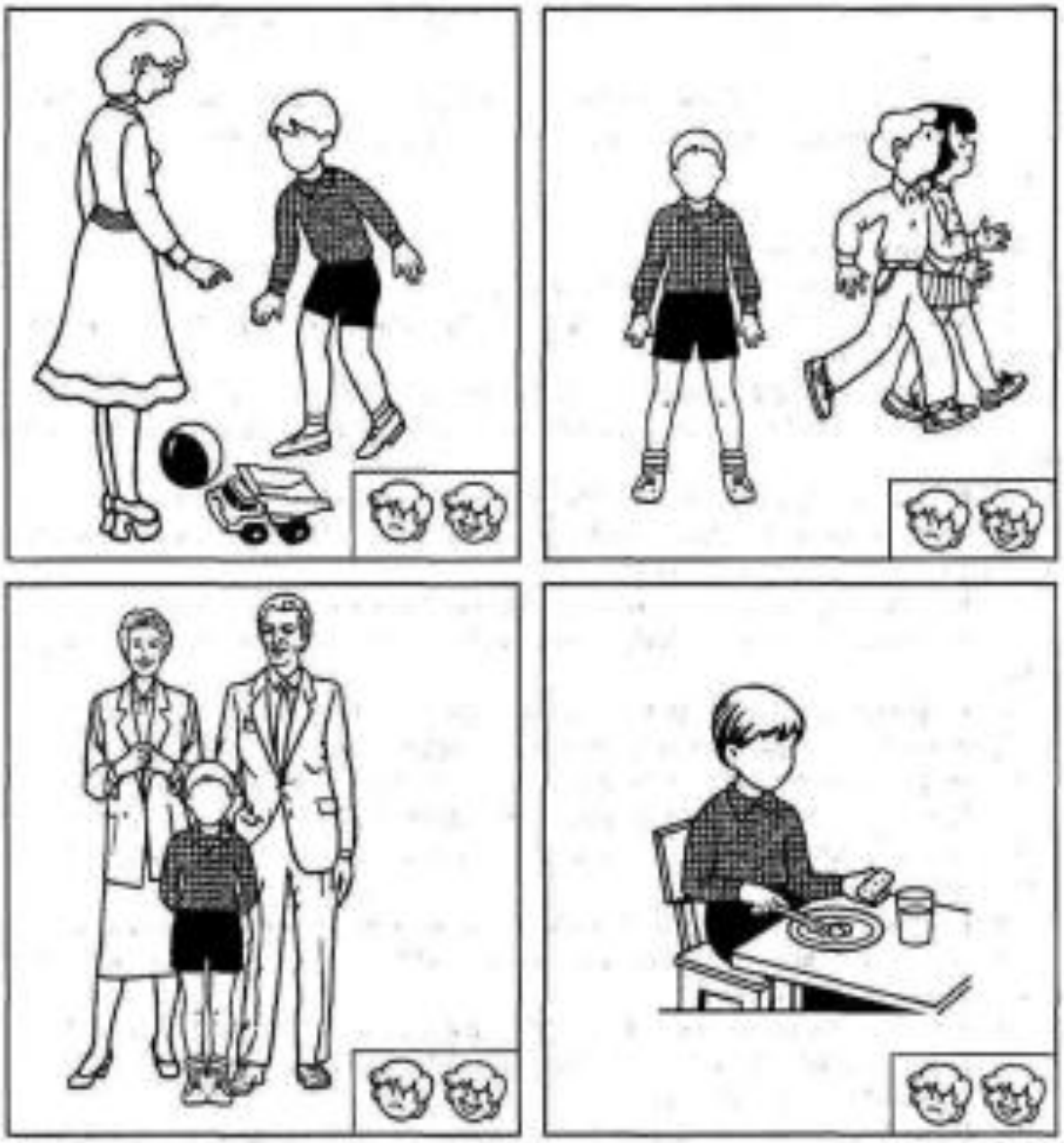
малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію. Інструкція. «Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини – сумне чи веселе? Вибери».





ВАРІАНТ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ





Додаток Б

«Опитувальник оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу»

Інструкція. Дорогі батьки, будь ласка, прочитайте зазначені нижче твердження та поставте будь-яку відмітку навпроти тієї відповіді, яка найбільше підходить до характеру/поведінки вашої дитини.

з/н	Запитання	Так	Іноді	Ні
1	Легко засмучується, багато переживає			
2	Часто плаче, скиглить, довго не може заспокоїтись			
3	Вередує, дратується через дрібниці			
4	Часто ображається, не переносить будь-яких зауважень			
5	Трапляються випадки агресії			
6	Заїкається			
7	Гризе нігті			
8	Смокче пальці			
9	Поганий апетит			
10	Вживає їжу вибірково			
11	Важко засинає			
12	Сниться неспокійно			
13	Неохоче прокидається			
14	Часто кліпає			
15	Неспокійні, імпульсивні рухи			
16	Не вміє зосереджуватись, швидко відволікається			
17	Намагається бути тихим			
18	Боїться темряви			
19	Боїться самотності			
20	Боїться невдач, невпевнена у собі, нерішуча			
21	Відчуває почуття неповноцінності			

РЕЦЕНЗІЯ

на дипломну роботу студента _2_ курсу спеціальності «Психологія»
Університету економіки і права «КРОК»
Атанасової Юлії Сергіївни, виконану на тему:
«Психологічні чинники виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці»

Важливим етапом в розвитку дитини є шкільні роки. Саме розвиток і виховання маленької особистості є головним завданням сучасного суспільства. Навчальна діяльність у дітей молодшого шкільного віку є провідною у розвитку особистості, її пізнавальних потреб, які є основою для набуття нових знань та позитивного життєвого досвіду.

Аналіз досліджуваної проблеми, здійснила Атанасова Ю.С., засвідчивши недостатню її розробленість, що потребує детального вивчення і розв'язання на практиці. Тож, актуальність даної проблеми не викликає сумніву.

Автором роботи чітко окреслено мету і завдання дослідження. У магістерській роботі витримана і представлена основна її структура, яка вбирає в себе актуальність, мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, елементи наукової новизни та практичну значущість. Висновки, зроблені автором, цілком відображають зміст магістерського дослідження, є чіткими, логічно послідовними і науково обгрунтованими. Відзначимо, що Атанасовой Ю.С. уперше розроблено програму-тренінг психологічної профілактики та корекції дитячих страхів у дітей молодшого шкільного віку та експериментально доведено її ефективність; подальшого розвитку набули теоретичні уявлення щодо шляхів подолання дитячих страхів. На увагу заслуговує те, що результати теоретичного. і практичного дослідження можуть бути використано психологами та навчальними закладами для подальшої роботи з школярами.

Магістерська робота Атанасова Ю.С. є самостійним науковим дослідженням. Тема роботи повністю розкрита, поставлена мета досягнута, вирішені поставлені завдання. Зміст кваліфікаційної роботи вказує на гарну обізнаність студента з даної проблеми. Простежується ретельна робота автора по кожному розділу роботи. Отримані результати мають теоретичне і практичне значення для практики роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Дослідження є оригінальним, завершеним, відповідає вимогам, що ставляться до робіт такого типу, а її автор – Атанасова Ю.С. при умові успішного захисту, заслуговує на позитивну оцінку.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. каф. практичної психології Лисогіна А.М.
(науковий ступінь, вчене звання) (прізвище, ім'я, по-батькові)

10.01.24 (Дата)

(Підпис)

(Підпис завіряється печаткою)

Підпис проф. Лисогіної А.М. засвідчую.
Декан ф-ту психології
Бащенко С.Ю.

Відгук
наукового керівника
на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
Атанасової Юлії Сергіївни,
на тему:
«Психологічні чинники виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці»

Важливим етапом в розвитку дитини є шкільні роки. Саме розвиток і виховання маленької особистості є головним завданням сучасного суспільства. Навчальна діяльність у дітей молодшого шкільного віку є провідною у розвитку особистості, її пізнавальних потреб, які є основою для набуття нових знань та позитивного життєвого досвіду.

Аналіз досліджуваної проблеми, здійснила Атанасова Ю.С., засвідчивши недостатню її розробленість, що потребує детального вивчення і розв'язання на практиці. Тож, актуальність даної проблеми не викликає сумніву.

Автором роботи чітко окреслено мету і завдання дослідження. У магістерській роботі витримана і представлена основна її структура, яка вбирає в себе актуальність, мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, елементи наукової новизни та практичну значущість. Висновки, зроблені автором, цілком відображають зміст магістерського дослідження, є чіткими, логічно послідовними і науково обґрунтованими. Відзначимо, що Атанасовой Ю.С. уперше розроблено програму-тренінг психологічної профілактики та корекції дитячих страхів у дітей молодшого шкільного віку та експериментально доведено її ефективність; подальшого розвитку набули теоретичні уявлення щодо шляхів подолання дитячих страхів. На увагу заслуговує те, що результати теоретичного. і практичного дослідження можуть бути використано психологами та навчальними закладами для подальшої роботи з школярами.

Магістерська робота Атанасова Ю.С. є самостійним науковим дослідженням. Тема роботи повністю розкрита, поставлена мета досягнута, вирішені поставлені завдання. Зміст кваліфікаційної роботи вказує на гарну обізнаність студента з даної проблеми. Простежується ретельна робота автора по кожному розділу роботи. Отримані результати мають теоретичне і практичне значення для практики роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Дослідження є оригінальним, завершеним, відповідає вимогам, що ставляться до робіт такого типу, а її автор – Атанасова Ю.С. при умові успішного захисту, заслуговує на позитивну оцінку.

Рекомендована оцінка **68 задовільно**.

Науковий керівник:
доктор психологічних наук; доцент
професор кафедри психології О.М.Васильченко

РЕФЕРАТ ДО ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ «ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ»

Виконав: Атанасова Ю.С.

Керівник: Васильченко О.М.

ЗМІСТ

Розділ 1. Теоретико-методологічні основи психологічного дослідження шкільних страхів.

Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей виникнення та подолання страхів у молодшому шкільному віці.

Розділ 3. Шляхи подолання страхів у молодшому шкільному віці.

ВИСНОВКИ

АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Важливим етапом в розвитку дитини є шкільні роки. Протягом цього етапу формується особистість, відбувається фізичний та психологічний розвиток. Саме розвиток і виховання маленької особистості є головним завданням сучасного суспільства. В сучасній соціокультурній ситуації нашої країни з'являються нові умови для виховання дітей, щоб вони мали широке світосприйняття. Навчальна діяльність у дітей молодшого шкільного віку є провідною у розвитку особистості, її пізнавальних потреб, які є основою для набуття нових знань та позитивного життєвого досвіду.

Для дітей вступ до школи - це новий крок в розвитку та дорослішанні. Залишити садочок, звичне життя, друзів, знайомого вихователя та піти до чогось невідомого завжди не просто. Вступ до школи це завжди дуже тривожно та радісно одночасно.

Ми живемо в новому світі, іншому світі, який змінила пандемія та війна. Більшість часу діти навчаються вдома, дистанційно. Багато часу проводячи з батьками вони чують різні версії про те, що відбувається в країні і світі. Хоч зовні це може не проявлятися, але діти впадають в стан тривожності. І якщо не допомогти їм подолати страхи та тривожності наслідки можуть бути найрізноманітніші. Найчастіше зустрічаються в розладах сну та харчування, з'являються нові незвичайні страхи, погіршення поведінки, розвивається патологічна залежність від батьків.

Тому дослідити страхи та чинники їх виникнення у молодшому шкільному віці та шляхи подолання є актуальністю цієї роботи.

Значний внесок у дослідження проблем виникнення та шляхів подолання страхів здійснили такі науковці, як: Ф. Ріман, К. Ізард, Е.Фромм, Б.Філліпс, М.Панфілова

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці.

Для досягнення поставленої мети ми ставили перед собою такі завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми страхів у дітей молодшого шкільного віку.
2. Дослідити основні психологічні чинники виникнення та особливості страхів у молодших школярів.
3. Емпірично дослідити особливості страхів у молодшому шкільному віці.
4. Розробити рекомендації стосовно подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: шкільні страхи.

Предмет дослідження: психологічні чинники виникнення та подолання страхів у молодшому шкільному віці.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному дослідженні практичної та теоретичної складових психологічних чинників виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці.

Щодо структури роботи, вона складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 79 сторінках. Список використаних джерел становить 71 найменування.

МЕТОДОЛОГІЧНУ ОСНОВУ ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАЛИ:

- методика «Страхи в будиночках» (М.Панфілової);
- методика «Діагностика рівня шкільної тривожності» (Філіпса);
- опитувальник «Тип батьківського ставлення» (А.Варга, В.Століна);
- кореляційний аналіз за Пірсоном.

Практичне значення дослідження: результати нашого дослідження були використані психологами та навчальними закладами для подальшої роботи з школярами та наданні консультацій батькам дітей, віком від 6 до 11 років.

Так, застосовані практично мета та завдання дослідження дають змогу підвести підсумки проведеного нами дослідження шляхом формулювання наступних висновків і відповідних рекомендацій:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми страхів у дітей молодшого шкільного віку. У результаті проведеного дослідження було виявлено і проаналізовано основні аспекти проблеми страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Теоретико-методологічний аналіз дозволив розглянути та систематизувати різноманітні психологічні чинники, що лежать в основі виникнення та особливостей страхів у цій віковій групі.

Дослідження показало, що основними факторами формування страхів у молодших школярів є психологічні особливості їх розвитку та соціальне оточення.

2. Досліджено основні психологічні чинники виникнення та особливості страхів у молодших школярів. Усі аспекти проведеного дослідження покладено в основу систематичних та комплексних заходів, спрямованих на ефективне управління страхами у молодших школярів. Важливим кроком є створення психологічної підтримки для дітей у навчальних закладах та родинному середовищі.

3. Емпірично досліджено особливості страхів у молодшому шкільному віці. Емпіричний аналіз підтвердив індивідуальний та ситуативний характер страхів у досліджуваної групи дітей. У підсумку, інтеграція здобутих знань і розроблених інструментів сприяє створенню комплексного підходу до управління та подолання страхів у молодших школярів, роблячи їхній досвід більш позитивним та розвиваючим.

4. Розроблено рекомендації відносно подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку. На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку. Ці рекомендації враховують психологічні особливості дітей та надають конкретні стратегії для роботи зі страхами.

Розроблені рекомендації не тільки акцентують увагу на ідентифікації та розумінні конкретних страхів, але також визначають ефективні методи їх подолання. Індивідуальний підхід та врахування особливостей кожної дитини стають ключовими принципами в цьому процесі.

5. Запропоновано тренінги, які сприятимуть подоланню страхів у дітей молодшого шкільного віку. Додатково, були не тільки проаналізовані тренінги досвідчених психологів та науковців, однак й розроблені власні тренінги (подолання страхів: темряви, павуків, висоти), які спрямовані на активне вирішення проблем страхів та розвиток відповідних навичок.

Запропоновані нами тренінги сприяють не лише подоланню страхів, а й формуванню позитивного психологічного стану та збільшенню рівня самопевності у дітей молодшого шкільного віку.

Тренінгові програми, що були розроблені, націлені на створення позитивного середовища та сприяють розвитку важливих навичок саморегуляції. Вони допомагають дітям відчувати себе більш впевнено та самостійно, розвиваючи навички, які допомагають їм краще розуміти та керувати своїми емоціями.

Таким чином, підводячи підсумки досліджуваної нами теми роботи вважаємо за доцільне наголосити на тому, що психологічне дослідження шкільних страхів є важливою галуззю психологічної науки, оскільки воно допомагає розкрити важливі аспекти внутрішнього світу дітей та підлітків. Основи такого дослідження включають в себе теоретичні та методологічні підходи, які дозволяють розуміти природу та прояви шкільних страхів та надавати практичні рекомендації для їх подолання.

У процесі дослідження були розглянуті різні психологічні теорії, які допомагають пояснити виникнення та розвиток шкільних страхів, такі як теорія стресу, теорія соціального навчання, теорія атрибутивної реакції та інші. Ці теоретичні підходи надають змогу визначити різні чинники, які

можуть спричиняти страхи серед дітей, включаючи психологічні, соціальні, емоційні та культурні аспекти.

- **Загальний висновок** полягає в тому, що подолання страхів у молодшому шкільному віці вимагає інтегрованого підходу, який включає в себе розуміння, підтримку, розвиток навичок та створення позитивного навчального та соціального середовища для дітей. Це допомагає не лише подолати страхи, але й розвивати психологічну стійкість та впевненість в собі, що є важливими складовими успішного розвитку в молодшому шкільному віці.
- **Шкільні страхи** - це серйозна проблема, яка може негативно позначитися на навчанні, розвитку та психічному здоров'ї дитини. Тому важливо звернути увагу на цю проблему і вжити заходів щодо її вирішення.
- Для профілактики шкільних страхів необхідно створювати для дитини безпечне та комфортне середовище вдома та в школі. Батьки та вчителі повинні підтримувати дитину, допомагати їй розвивати свою самооцінку та навички ефективного вирішення проблем.
- Якщо шкільні страхи вже виникли, важливо своєчасно звернутися за допомогою до психолога. Психолог допоможе дитині зрозуміти причини страхів і розробити план їх подолання.
- **Ось кілька конкретних порад, які допоможуть батькам і вчителям у профілактиці та подоланні шкільних страхів:**
- 1. Створюйте для дитини атмосферу безпеки та підтримки. Нехай вона відчуває, що її люблять і приймають.
- 2. Допомагайте дитині розвивати свої інтереси та навички. Це допоможе їй повірити у свої сили і відчувати себе більш впевнено.
- 3. Розмовляйте з дитиною про її страхи. Дайте їй зрозуміти, що її почуття нормальне.
- 4. Поясніть дитині, що страх - це природна реакція на небезпеку. Навчіть її справлятися зі страхом за допомогою таких технік, як релаксація, дихальні вправи або позитивні думки.
    - Також потрібно пам'ятати, що шкільні страхи – це не вирок. Завдяки своєчасній допомозі дитини можна допомогти подолати страхи і жити повноцінним життям.
    - **Таким чином, нами запропоновано практичні варіанти подолання страхів у дітей шкільного віку, а також результати досліджуваної роботи були надані психологам навчальних закладів, які в подальшому використовуватимуть запропоновані нами тренінги щодо дітей молодшого шкільного віку по всій Україні.**