

## **Психологічні чинники виникнення та подолання шкільних страхів у молодшому шкільному віці**

**Юлія Атанасова**

*магістрант кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: AtanasovaYS@krok.edu.ua*

**Ольга Васильченко**

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: olgaVM@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-0716-3430*

У сучасному освітньому середовищі питання виникнення та подолання шкільних страхів у молодших школярів є надзвичайно актуальним. Дитячий психічний стан, зокрема на етапі навчання в початковій школі, може суттєво впливати на подальший розвиток особистості. Це стає ключовим аспектом не лише для самого учня, але й для усього освітнього середовища [1].

Мета нашого дослідження полягає в розкритті психологічних чинників, які призводять до виникнення шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку, а також в обґрунтуванні ефективних стратегій їх подолання. Розглядаючи це питання з різних сторін, ми прагнемо висвітлити важливі аспекти, що визначають психологічний стан учнів на цьому етапі їхнього навчання.

Вивчення цієї проблеми має велике значення для педагогічної практики та розвитку освітньої системи в цілому. Розуміння внутрішніх механізмів формування та подолання шкільних страхів дозволить створити ефективні інструменти для психологічної підтримки молодших школярів у процесі їхнього навчання. [2].

Результати нашого наукового дослідження надають глибокий інсайт у психологічні чинники, які лежать в основі виникнення та особливостей шкільних страхів у молодших школярів. Зазначені емпіричні дані відображають різноманітні аспекти, які варто враховувати при вивченні цієї важливої теми.

Аналізуючи вплив соціального середовища та взаємин з однолітками, ми виявили, що діти, які стикаються з негативним взаємодією в колективі, схильні до розвитку соціальних страхів. Особливо важливою виявилася роль позитивного соціального взаємодії у формуванні психічного здоров'я та самоповаги.

У розділі, присвяченому родинним чинникам, наші дослідження підтверджують, що родинне оточення та підтримка впливають на загальний психічний стан дитини. Сімейна підтримка і стабільні відносини сприяють зменшенню страхів та підвищенню емоційного благополуччя.

Загальні результати нашого дослідження вказують на необхідність комплексного підходу до розв'язання питань шкільних страхів, враховуючи різноманітність психологічних чинників, які впливають на молодших школярів у їхньому навчальному середовищі.

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 [3].

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 [7].

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 [5].

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 [6].

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 [4].

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. Атаманчук Н.М. Психологія страхів шестирічних школярів на початкових етапах навчання в школі // *Технології розвитку інтелекту*. – 2022. – Т. 6. №1 (31).
2. Соколова Г. Б., Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського Том 19 № 2(32) (2014).
3. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: монографія / [Н.Ю. Максимова, І.Ф. Манілов, А.М. Грись та ін.]; за ред. Н.Ю. Максимової. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. — 258 с.
4. Сіткар В., Сіткар С. Первинна допомога дітям під час війни: психологічний аспект // *World children conference-III, April 22-24, 2022. Proceedings Book. Antalya : Iksad global publishing house, 2022. Vol. 1. P. 447-451.*
5. Кузнєцов М. А. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання / М. А. Кузнєцов, І. В. Бабарикіна. – Харків : ХНПУ, 2012. – 227 с.
6. Блонський П.П. Психологія молодшого школяра: Вибрані психологічні праці. МПСІ, 2016. 632 с.
7. Кряжева Н.Л. Розвиток емоційного світу дітей: популярний посібник для батьків і педагогів. Знання, 2017. 452 с.