

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Несмашна М.Ю

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
mariananesmashna19032003@gmail.com*

Молодший шкільний вік (від 6–7 до 10–11 років) є надзвичайно важливим етапом становлення особистості дитини. У цей період відбувається інтенсивна соціалізація, адаптація до нових умов навчального середовища, змінюється ритм життя, коло соціальних контактів, вимоги з боку дорослих. Саме тому цей вік вважається чутливим до розвитку різноманітних емоційних станів, зокрема підвищеної тривожності.

Тривожність як емоційний стан або стійка особистісна риса значно впливає на успішність дитини, її самооцінку, ставлення до навчання та комунікативну поведінку. Діти з високим рівнем тривожності схильні до невпевненості, страху перед помилками, уникання нових ситуацій і соціальної замкненості. Тому важливо не лише розпізнавати такі прояви на ранньому етапі, а й застосовувати психологічно обґрунтовані засоби подолання цього явища.

Л. Кличко досліджує тривожність як форму емоційної нестабільності, що виникає під впливом соціального середовища, зокрема шкільної атмосфери. На її думку, формування шкільної тривожності зумовлене низкою чинників: високими навчальними вимогами, страхом перед оцінкою, надмірною конкуренцією серед учнів, а також недоліками у взаємодії з педагогами. Авторка наголошує, що надзвичайно важливим є створення позитивного психологічного клімату в закладі освіти, де дитина відчувається прийнятою, зрозумілою та підтриманою. Саме середовище школи, за її словами, має бути ресурсом для емоційного розвитку, а не джерелом стресу [1].

Н. Цумарева розробила ефективну систему психокорекційних заходів для

зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Вона акцентує увагу на доцільності використання арт-терапії, казкотерапії та ігрових методів, які сприяють емоційному розвантаженню дитини та створенню умов для безпечного вираження почуттів. Особливо цінними є заняття, які допомагають дитині впізнати, назвати і прийняти свої емоції. Н. Цумарева вважає, що інтеграція творчих підходів у психологічну практику з дітьми дозволяє не лише знижувати рівень тривоги, а й загалом розвивати емоційний інтелект, самосвідомість і здатність до рефлексії [2].

Ю. Чудновець зосереджується на питаннях психопрофілактики та педагогічної взаємодії з тривожними дітьми. Вона стверджує, що педагогічний персонал повинен володіти знаннями про особливості прояву тривожності та бути готовим до співпраці з психологами та батьками. Авторка розробила низку рекомендацій для вчителів початкових класів щодо побудови підтримувального стилю спілкування, уникання негативного оцінювання, розвитку довіри у взаємодії з учнями. Важливе місце в її підході займає тренінгова робота, яка спрямована на формування в дітей упевненості в собі, розвиток навичок подолання стресу та підвищення самооцінки [3].

Загалом сучасна психологічна наука пропонує широкий спектр засобів для подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку, серед яких чільне місце займають методи психоемоційного розвантаження, когнітивно-поведінкові техніки, релаксаційні практики, а також соціально-педагогічні інструменти. Важливою умовою ефективності цих засобів є їх системне та послідовне застосування, адаптоване до вікових та індивідуальних особливостей кожної дитини. Заняття з психологом мають бути регулярними, підтримувальними, а головне – емоційно безпечними для дитини.

Успішними виявляються також методики, що спрямовані на розвиток саморегуляції та внутрішнього контролю. Такі практики, як дихальні вправи, вправи на уважність (майндфулнес), візуалізації спокійних образів, допомагають дитині навчитися впливати на власний емоційний стан. Формування здатності до

самозаспокоєння значною мірою знижує прояви тривожності, зменшує психофізіологічну напругу і підвищує здатність справлятися зі складними ситуаціями самостійно [2].

Надзвичайно корисною є робота з батьками тривожних дітей, адже саме родинне середовище відіграє ключову роль у формуванні емоційної стабільності. Психологи наголошують, що часто саме батьківська тривожність, завищені очікування чи гіперопіка стають фоновими факторами дитячої нестабільності. У цьому контексті рекомендується проведення батьківських консультацій, тренінгів, інформування щодо ефективних способів підтримки, побудови довірливих стосунків і розвитку емоційної компетентності у дітей.

Окрему увагу заслуговує шкільне середовище, де дитина проводить значну частину свого часу. Наявність доброзичливого педагогічного колективу, позитивної атмосфери у класі, підтримувальних взаємин між однолітками сприяє формуванню психологічного комфорту, що є важливою умовою зниження тривожності. Практика запровадження класних годин психологічного розвантаження, ранкових колів, елементів ненасильницького спілкування у шкільному просторі доводить свою результативність у створенні підтримувального мікроклімату [3].

Тривожність у дітей може мати різні форми прояву – від загальної збудливості до соматичних скарг, таких як головний біль, нудота, порушення сну. Тому важливо, аби психологічна допомога охоплювала не лише емоційний, а й фізіологічний вимір. У цьому контексті тілесно-орієнтовані методи, які включають роботу з диханням, рухом, розслабленням м'язів, допомагають налагодити зв'язок між тілом і психікою дитини, вивільняючи накопичену напругу.

Успішне подолання тривожності також пов'язане з розвитком соціальних навичок: умінням взаємодіяти з іншими, висловлювати свої почуття, просити про допомогу, конструктивно розв'язувати конфлікти. Психологи розробляють спеціальні заняття, де діти тренують емпатію, співпереживання, асертивну

поведінку. Це дозволяє не лише знижувати тривожність, а й загалом покращувати соціальну адаптацію дитини у шкільному колективі [1].

Отже, психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку є ефективними за умов комплексного, індивідуально орієнтованого підходу. Комбінація психотерапевтичних, педагогічних і соціально-орієнтованих методів дозволяє забезпечити не лише зменшення емоційного напруження, а й формування стабільної особистості, здатної до саморегуляції та емоційного самовираження.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі є удосконалення психодіагностичних інструментів виявлення рівня тривожності, розробка програм ранньої профілактики, дослідження гендерних і соціокультурних особливостей тривожності у молодшому шкільному віці. Актуальним також є створення освітніх програм для педагогів та батьків, спрямованих на формування психологічної грамотності у сфері дитячої емоційності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кличко Л. С. Подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. С. 100–103.
2. Цумарева Н. В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей молодшого шкільного віку. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Вип. 31 (70). С. 260–266.
3. Чудновець Ю. С. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції 28 квітня 2021 р., м. Запоріжжя. В.Л. Погребна, В.М. Попович, Н.В. Островська, О.О. Турба та ін. Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 431–433.