

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ	
МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА.....	6
1.1 Взаємодія зовнішніх та внутрішніх факторів розвитку в молодшому шкільному віці. Поняття про стресори.....	6
1.2 Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості молодшого шкільного віку.....	9
1.3 Вплив навчання на розвиток особистості дитини.....	15
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ШКІЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ	
ДЕЗАДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ФОРМУВАННЯМ СТІЙКОСТІ ДО	
СТРЕСОВОГО ВПЛИВУ НАВЧАЛЬНО – ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ...	20
2.1 Організація проведення дослідження та опис методик для визначення рівня шкільної та соціальної дезадаптації молодших школярів.....	20
2.2 Психологічні особливості молодших школярів: аналіз результатів констатуючого експерименту.....	28
2.3 Корекційна програма формування стійкості до стресового впливу у молодшого школяра.....	35
2.4 Моніторинг ефективності експериментальної програми.....	41
Висновки до другого розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Система освіти, що існує в Україні перебуває в стані, що не задовольняє вимогам, які постають перед нею в умовах розбудови та трансформації української державності, культурного та духовного відродження українського народу. Одним із стратегічних завдань реформування освіти в Україні, згідно з державною національною програмою «Освіта "Україна ХХІ століття"», є «формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного, психічного і морального здоров'я. Розв'язання цього завдання передбачає обов'язкове психолого-педагогічне обґрунтування змісту і методів навчально-виховного процесу» [7]. До того ж на фоні війни, українці майже кожен день переживають сильний стрес, і діти не виключення. Кожен із нас відчув, що несе собою війна, і як вона накладає свій відбиток на стан нашого психічного та ментального здоров'я.

Будь – які реформаторські періоди висувають специфічні проблеми, які потребують підвищеної уваги. Не становить винятку і молодший шкільний вік. Узагальнюючи результати досліджень багатьох психологів – Л.І Божович, Л.Бернара, Ш.Бюлер, Л.С.Вигодського, І.С.Кона, А.Косаківського, Г.С.Костюка, Д.Б.Ельконіна, з вітчизняних: Г. О. Люблінської. О. О. Смірної, С. Є. Кулачківської, С. П. Тищенко, Ю. О. Приходько, Т.В. Дуткевич, О. Л. Кононко, та інших, головною потребою цього вікового періоду є реалізація суспільно значущої діяльності, набуття певного суспільного становища, якою є навчальна діяльність у школі.

Серед факторів, які погано впливають на психічне здоров'я дітей, таки науковці як О.Кочерга та О.Васильєв виділяють наступні: гіподинамія; вплив авторитарного вчителя; негаразди у родинних взаєминах; дитячі страхи; порушення психогігієнічних норм навчального процесу та оптимумів навчальної діяльності; недостатній рівень енергопотенціалу.

Що торкається шкільної середи, то варто пам'ятати, що соціально-психологічна адаптація до учбової діяльності, як і до будь-чого нового, ще не освоєного виду діяльності, вимагає мобілізації всіх психічних сил від дитини для того, щоб опанувати нові навички та вміння, пристосуватися до нового середовища, встановити сприятливі взаємовідносини з однолітками та вчителями. Далеко не завжди цей процес відбувається успішно, тому що дуже часто нове соціальне середовище висуває до дитині вимоги, адаптація до яких обтяжена.

Сьогодні, як ніколи, це питання знов набуває актуальності, бо свою учбову діяльність діти розпочинають не з семи, як раніше, а шести років та ще в додачу в умовах військового стану в країні, що вимагає від вчителів початкових класів не лише знання особливостей і закономірностей розвитку дитячої психіки, а й витримки, особливого такту та розуміння.

Встановлено, що провідними факторами формування особистості дітей молодшого шкільного віку виступають рівень шкільного навантаження та організація навчання і виховання. Не якісна організація навчально-виховного процесу в умовах сучасного інформаційного перенавантаження школярів є головною причиною виникнення дитячого стресу та шкільної дезадаптації. Тому проблема адаптації дітлахів до школи, до сучасних вимог та навантажень навчальної програми актуальна і сьогодні та потребує особливої уваги.

Мета роботи: визначити рівень шкільної та соціальної дезадаптації у молодших школярів та розробити корекційну програму по формуванню стресо стійкості до навчально-виховного процесу у молодших школярів.

Для досягнення поставленої мети дослідження були визначені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати академічну літературу з особливостей особистості дитини молодшого шкільного віку та виділити позитивні та негативні фактори впливу навчання на її розвиток.
2. Визначити рівень сформованості мотиваційної сфери та успішності шкільної адаптації.

3. Розробити та апробувати програму адаптації школярів до сучасних вимог початкової школи, що сприятиме зниженню в них рівнів негативних емоційних станів та експериментально довести її ефективність.

Об'єкт дослідження: процес формування особистості дитини протягом навчання в початковій школі.

Предмет дослідження: вплив стресорів навчально-виховного процесу на формування особистості молодших школярів.

Методи дослідження: відповідно до поставлених завдань здійснено теоретичний аналіз, синтез, класифікацію психологічної, соціальної, педагогічної літератури з вищезначеної проблеми. З емпіричних методів: методи психодіагностики (методика оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації Н. Лусканової; тест шкільної тривожності за методикою В. Phillips; проєктивний графічний тест «Школа тварин»), співбесіда з педагогами, метод спостереження. Здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

Практична значущість дослідження:

- отриманий, з допомогою проєктивного тесту «Школа тварин» психодіагностичний матеріал про дитину може бути підставою для надання її подальшої психологічної допомоги; Проведена методика сприяє здійсненню раннього прогнозу особистісних проблем у дитини з соціальної та шкільної дезадаптації.

- розроблено й апробовано корекційну програму, а також рекомендації щодо надання психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку з урахуванням стресогенних чинників.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків. Списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 67 сторінок друкованого тексту, в тому числі 50 сторінок основного тексту, обсяг додатків – 11 аркушів. Робота включає 6 малюнків, 4 таблиці. Бібліографія роботи містить 43 найменування літературних джерел з яких 8 іноземною мовою.

РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

1.1. Взаємодія зовнішніх та внутрішніх факторів розвитку в молодшому шкільному віці. Поняття про стресори

Стресори — це «фактори довкілля або особисті, дія яких виводить із рівноваги фізіологічні та психічні функції людини, що позначається на нервовій системі організму та спричиняє виникнення стресу» [5]. Психологічна перебудова, пов'язана із вступом дитини до школи, змін у родині, особливо непередбачені, сприяє виведенню дитину з рівноваги, приведенню до невідповідності її стану навколишньому середовищу. Така невідповідність може породжувати втому, послаблення розумових здібностей, почуття небезпеки, пасивне ставлення до навчання, підвищення кров'яного тиску, зниження рівня організованості, порушення дисципліни тощо. Це призводить до зниження самооцінки та якості навчання. Щоб уникнути подібних втрат, необхідно навчитися визначати причини дистресів, якими є стресори.

Існує забагато варіантів визначення стресу, та всі вони збігаються в тому, що підкреслюють негативний характер цього стану. Найчастіше даний термін застосовують як синонім загального адаптаційного синдрому, вперше описаного у своїй роботі Гансом Сельє в 1936 році [5; 14].

Стрес – стан душевного (емоційного) та поведінкового розладу, який з'єднаний з невмінням людини цілеспрямовано та розумно діяти в складних та невизначених ситуаціях, тоді як дистрес – це, так званий, «поганий» стрес, що викликає дезадаптацію та неможливість нормалізації фізичного стану після його дії [27, с. 5-17].

Біологічна роль стресу полягає в адаптації організму, покликаний захищати його від загрозливих або руйнівних впливів, спричинених як фізичними, так і психологічними факторами, що називаються стресорами.

Виникнення ознак стресу сигналізує про запуск особливої активності, спрямованої на протистояння небезпечним впливам цих факторів.

Цей процес супроводжується специфічним фізіологічним станом і сукупністю різних реакцій організму. У міру прогресування стресу змінюються як фізіологічний стан, так і характер реакцій тіла. Стрес є звичайним і природним явищем у здоровому організмі, виконуючи важливу функцію мобілізації внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання життєвих труднощів.

Розрізняють психологічні та фізіологічні стресори. «Психологічні стресори – це стимули, які сигналізують про біологічну чи соціальну значущість подій: небезпеки, образи, сигнали загрози, переживання, необхідність розв'язання складних завдань та багато іншого. Фізіологічні стресори безпосередньо впливають на тканини тіла. До них відносяться біль, холод, підвищена температура, надмірні фізичні навантаження та ін.» [27, с. 5-17].

Відповідно до двох видів стресорів розрізняють фізіологічний та психологічний стреси, причому останній поділяється ще на емоційний та інформаційний [5].

Емоційний стрес спричиняє сигнальні подразники. Вони виникають в ситуаціях загрози, зневаги, образи, а також у різних конфліктних ситуаціях, коли людина тривалий час не спроможна задовольнити свої потреби. Універсальними психо-емоційними стресорами, що викликають у людей емоційний стрес, є вербальні подразники, які провокують особливо сильну та тривалу дію.

Інформаційний стрес виникає в ситуації інформаційного перевантаження, коли людина не здатна впоратися із завданням та /або «не може прийняти адекватно рішення в необхідному темпі при високій відповідальності за наслідки відповідного рішення» [5]. Отже, інформаційне перевантаження виникає у тому випадку, коли воно перевищує можливості людини за умови високої мотивації до виконання роботи [5].

Саме тому, початок систематичного навчання в школі – ставе перед дитиною нові завдання та являється стресогенним фактором. Знання та урахування фізіологічних механізмів, які визначають особливості психічних процесів та функціональні можливості дитини у процесі навчання, є найважливішою умовою адаптації до школи [18, с.88-98].

Період інтенсивних якісних структурно- функціональних трансформацій характеризується високою пластичністю та підвищеною чутливістю до зовнішніх дій і оцінюється як сенситивний період розвитку. Для різних психічних функцій ці періоди не збігаються.

Функціональна організація системи зорового сприйняття зазнає значних змін у віковому періоді від 3-4 до 6-7 років. Починаючи з 7 до 9 років, мозкові механізми, які відповідають за свідому регуляцію функцій, зазнають істотних трансформацій. Це робить цей період особливо важливим для розвитку свідомої діяльності та уваги [11; 21].

Кілька факторів дозволяють вважати зазначений віковий етап критичним у розвитку дитини. Л. Божович зазначає, що так звана криза семи років є часом формування соціального «Я». Зміни у самосвідомості викликають переоцінку цінностей: старі інтереси та мотиви втрачають силу, а нові починають набувати більшого значення. Особливу цінність набуває все, що пов'язано з навчанням (наприклад, оцінки), тоді як ігрова активність стає менш ваговою [цит., за 21, с.93].

У період 7-8 років спостерігається перебудова ключових механізмів організації психічних функцій, що супроводжується зростанням напруги адаптаційних процесів. Формування регуляторних систем мозку є важливим чинником переходу організму на новий рівень функціонування. Водночас різка зміна соціальних умов, пов'язана з початком навчання у школі, також є визначальним фактором цього критичного періоду.

Відповідність між внутрішніми морфологічно-функціональними умовами та зовнішніми соціально-педагогічними обставинами є ключовою передумовою для успішного подолання даного кризового етапу розвитку.

1.2. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості молодшого шкільного віку

У віці з 6 до 10 років більшість дітей додає в росту по п'ять - сім сантиметрів за рік. Середньостатистичний зріст шестирічних дітей складає лише 1,22 м., тоді як к підлітковому віку він збільшується до 152 см. Звичайно в шість років дівчата трохи нижче хлопчиків, доганяючи їх до 9-ти років і небагато обганяючи к 10 рокам. Вага в цьому віці збільшується в середньому від 2 до 2.7 кг за рік. За період від 6 до 12 років вага тіла подвоюється, збільшується приблизно від 18 до 36 кг., [11].

У цьому віці спостерігається значне зростання і розвиток нервової системи та мозку. Об'єм мозку збільшується, досягаючи приблизно 90% маси мозку дорослої людини у п'ять років і 95% — у десять. Удосконалюється функціонування нервової системи. Активно формуються нові нейронні зв'язки, розвивається спеціалізація півкуль мозку. До семи-восьми років нервова тканина, що об'єднує півкулі, зміцнюється, що забезпечує ефективнішу їх взаємодію. Ці зміни слугують основою для подальшого інтелектуального розвитку дитини. [11].

Особливо помітний ріст кісток, який стосується, в першу чергу, лицьових та довгих кісток рук і ніг. Кістковий апарат молодших школярів відзначається гнучкістю, оскільки в ньому ще багато хрящової тканини. На це треба зважати, щоб запобігти можливому викривленню хребта, що негативно позначається на кровообігу, диханні й тим самим ослаблює організм.

Без зміни раціону харчування, в початкових класах, жирова тканина в дітей звичайно не міняється. Однак при зміні їжі відбувається поступове наростання маси і сили м'язів.

Незважаючи на те, що м'язова тканина у шкільному віці стають більш сильною та міцною, все-таки в дитини вона функціонує не так, як у дорослого. Низька координованість рухів, незграбність та нездатність довго сидіти спокійно і швидка стомлюваність характерні для дітей з незрілої, недостатньо

розвитий м'язовою тканиною. Першокласникові важко писати в межах рядка, спрямовувати роботу руки, не роблячи зайвих рухів, які швидко викликають втому.

Зростає роль II сигнальної системи (мови) в аналізі і синтезі вражень від зовнішнього світу, утворення тимчасових нервових зв'язків, вироблення нових дій та операцій, формування динамічних стереотипів. У дітей добре розвинені всі органи чуття, деякі з них мають певні особливості [11].

На фізичний розвиток молодшого учня впливає дозрівання організмів, що відкриває нові шляхи для його участі, розгортання та поглиблення міжособистісних відносин з довкілля. У той же час, вплив навколишнього середовища може заохочувати дозрівання, як показано загальним збільшенням (прискорення) фізичного зростання дітей.

Психологічні особливості молодшого шкільного віку. У межах вікової періодизації, до молодших школярів зараховують дітей віком від 6–7 до 10–11 років, які навчаються у 1–4 класах сучасної школи. Цей період завершує етап дитинства та вирізняється трансформацією системи взаємин: від зразків "дитина – дорослий" і "дитина – діти" до нових форм, таких як "дитина – учитель". У цих взаєминах вперше моделюються стосунки індивіда з суспільством. Навчальна діяльність стає провідною для цього віку. Саме у процесі навчання відбувається засвоєння наукових знань і людського досвіду, що сприяє виникненню двох ключових психологічних новоутворень – здатності до довільної регуляції психічних процесів і формування внутрішнього плану дій [21, с.33]. Опановуючи новий вид діяльності – навчання, першокласники все ще багато часу приділяють грі. Саме в цих формах активності розвиваються їхні стосунки з однолітками і дорослими, відбувається особистісне зростання і психічний розвиток. Завдяки цьому формуються нові психічні утворення, які допомагають дітям досягти нового рівня самопізнання та розуміння навколишнього світу, а також усвідомлення власних можливостей і перспектив.

Ключовою особистісною характеристикою молодшого школяра є усвідомлення та прийняття своєї внутрішньої позиції, що дозволяє визначити цей вік як стадію "зрілого дитинства". Вступ до шкільного життя стає початком особливого етапу, котрий вимагає від дитини як інтенсивного інтелектуального напруження, так і значних фізичних зусиль.

З початком навчання у школі значно змінюється становище дитини. У дитячому садку, перебуваючи в підготовчій групі, діти зазвичай були найстаршими, активно допомагали дорослим, виконували різноманітні обов'язки й відчували себе вже дорослими. Старшим дошкільнятам доручали відповідальні завдання, і вони виконували їх із гордістю та усвідомленням своїх обов'язків.

Однак, потрапляючи до школи, вони опиняються в новій ролі — наймолодших, що позбавляє їх позиції, зайнятої у дитячому садку. Водночас змінюється й роль дитини в родині. З'являються нові обов'язки і нові права. Наприклад, школяр потребує виділеного місця і часу для виконання домашніх завдань, а також необхідно враховувати його режим дня. У багатьох сім'ях ці нові потреби та права дитини поважають і підтримують.

Однак вже з середини навчального року багато першокласників відчують наступний тип навантажень. Якщо спочатку вони із захопленням йшли до школи ще до початку занять та пишалися своїми оцінками, то з часом, звикаючи до зовнішніх атрибутів шкільного життя, їхній початковий інтерес до навчання поступово згасає. На зміну йому приходять байдужість або навіть апатія [21].

На думку психологів, найкращий спосіб запобігти такій "перенасиченості" навчанням полягає у створенні достатньо складних і цікавих навчально-пізнавальних завдань на уроках. Важливо також включати в заняття проблемні ситуації, розв'язання яких потребує засвоєння нових понять.

Таким шляхом, з приходом до школи у дитини відбувається суттєва психологічна перебудова. Як і будь-який перехідний період, цей вік

насичений прихованими можливостями розвитку, які вчитель початкових класів має вміти вчасно підмітити, вловити і профілакувати.

Розвиток пізнавальних процесів у молодшому шкільному віці супроводжується значними якісними змінами.

Сприймання. Психологи зазначають, що сприймання дітей цього віку є досить розвиненим: вони мають хорошу гостроту зору і слуху, легко орієнтуються у формах та кольорах. Однак, воно ще лишається недостатньо диференційованим. Молодшим школярам важко цілеспрямовано аналізувати результати свого сприймання, виділяти головне чи суттєве, тому їхнє сприймання часто має виражений емоційний характер. З часом ці властивості вдосконалюються, і процеси сприйняття стають більш довільними, цілеспрямованими й категорійними. Їхнє сприймання поступово набуває емоційності, яскравості, цілісності та вибірковості [11].

Увага. На початку молодшого шкільного віку довільна увага залишається нерозвиненою. Як і в попередньому віковому періоді, переважає мимовільна увага, яка спрямовується на нове або яскраве. Через слабкий розвиток гальмівних процесів увага є нестійкою. Проте поступово вона стає більш довільною: спочатку під керівництвом дорослих, згодом у процесі реалізації власних цілей. Змінюється і роль контролю—від керівництва дорослих до контролю однолітками, а потім і самоконтролю [11].

Уява. У молодшому шкільному віці уява залишається багатою, яскравою і часто бурхливою, здебільшого відтворюючою. Діти легко уявляють фантастичні образи, створюють казкові сюжети, фантастичних героїв. Велика увага приділяється розвитку творчої та продуктивної уяви.

Мислення. Навчальний процес стимулює перехід від сприйняття зовнішніх особливостей предметів до розуміння їхньої сутності. У цей період відбувається перехід від наочно-образного мислення, характерного для дошкільного віку, до понятійного й теоретичного мислення. Молодші школярі опановують вирішення складніших пізнавальних та практичних задач. Вони

вчатися формулювати визначення понять, виділяти загальні та істотні ознаки об'єктів, оформлювати результати у вигляді суджень, міркувань та висновків.

Мовлення. Важливу роль у психічному розвитку молодшого школяра відіграє мовлення. «На початку шкільного віку дитина вже має певний словниковий запас і базові знання граматики. Новим етапом в розвитку мовлення стає свідоме використання різних форм слів, збагачення внутрішнього мовлення та оволодіння письмовою формою комунікації» [11].

Пам'ять. У молодшому шкільному віці пам'ять активно розвивається в напрямку посилення її довільності, обсягу, формування свідомого контролю над нею та збільшення обсягу словесно-логічної (сміслової) пам'яті.

Значно покращується процес довільного запам'ятовування та відтворення матеріалу. Діти використовують базові способи організації запам'ятовування й переказу. Однак їм складно переказувати матеріал за задалегідь підготовленим планом або групувати його за суттєвими ознаками тощо [11].

Паралельно удосконалюється і мимовільне запам'ятовування, набуваючи якісно нових характеристик.

Розвиток емоційно-вольової сфери молодших школярів.

Після початку навчання в школі емоційний розвиток дитини значно більше залежить від її оточення, контактів поза домом і досвіду, який вона отримує в соціальному середовищі. Дитячі страхи стають відображенням її сприйняття навколишнього світу, який тепер значно розширився. Найчастіше вони пов'язані із ситуаціями в сім'ї, школі чи групі однолітків. Колишні необґрунтовані страхи тепер поступово замінюються більш раціональними турботами, пов'язаними з повсякденним життям. Об'єктами цих занепокоєнь можуть бути майбутні уроки, природні явища або навіть стосунки з ровесниками [11].

У дітей даного віку час від часу виникає типове для багатьох школярів небажання ходити до школи або навіть страх перед нею. В подібних ситуаціях у дитини можуть з'явитися розповсюджені зовнішні симптоми: біль у животі,

ломота у тілі, головний біль, нудота, блювання, запаморочення чи навіть підвищення температури. Важливо розуміти, що ці прояви не є симуляцією, тому до них слід ставитися серйозно. Зазвичай такі діти вчаться добре, а їхні страхи здебільшого пов'язані із занепокоєнням про батьків (найчастіше про матір) та страхом залишити їх самих у можливо складних обставинах.

Натомість боязнь отримати погану оцінку зазвичай не є основною причиною. Часто саме батьки, виражаючи в присутності дитини свої сумніви, тривоги чи страхи, мимоволі викликають у неї страх за них і побічно — острах перед школою.

Щодо *характерологічних особливостей*, можна сказати, що, «характер у цьому віці тільки починає формуватися. Через недостатньо розвинені вольові процеси часто зустрічаються впертість, імпульсивність у поведінці, капризність тощо. У цей же час у поведінці чітко простежуються індивідуальні особливості темпераменту, які залежать від властивостей нервової системи» [11].

Більшість молодших школярів вирізняються чуйністю, допитливістю та безпосередністю у висловленні власних почуттів і ставлень.

Спрямованість особистості школярів проявляється через їхні потреби та мотиви. Як і у дошкільному віці, у них сильними залишаються потреби в:

- 1) ігровій діяльності (при цьому змінюється зміст гри);
- 2) активних рухах (оскільки вони не можуть довго залишатися нерухомими на заняттях, їм важливо мати можливість більше рухатися);
- 3) нових враженнях, через що першокласників найбільше приваблюють зовнішні аспекти предметів, явищ і подій.

Разом із тим, із приходом до школи виникають і нові потреби: успішне засвоєння знань, набуття навичок і вмінь; виконання вимог учителя; сумлінне виконання домашніх завдань; досягнення хороших оцінок; схвалення їхньої поведінки вчителем і батьками; участь у виконанні громадських доручень.

1.3. Вплив навчання на розвиток особистості дитини

Навчальна діяльність дитини розвивається поступово, подібно до інших видів діяльності, таких як: «маніпуляційна, предметна чи ігрова. Ця діяльність спрямована безпосередньо на саму дитину, що полягає не лише в оволодінні знаннями, але й у формуванні здатності засвоювати ці знання» [21, с.46].

Особливістю навчальної діяльності є рефлексія, завдяки якій дитина усвідомлює власні досягнення та зміни. Це оцінка процесу з позицій "було-стало", "не вмів — тепер умію", "не міг — тепер можу", що слугує ключовими маркерами прогресу. Дуже важливо, аби дитина одночасно стала для себе і суб'єктом змін, і об'єктом тих змін. Якщо дитина отримує задоволення від аналізу своїх досягнень, шляху вдосконалення та розвитку, це свідчить про її психологічне занурення у навчальну діяльність.

З початком шкільного життя змінюється соціальна ситуація розвитку дитини, хоча внутрішньо вона все ще залишається на етапі дошкільного віку. Молодший школяр продовжує активно залучатися до гри, конструювання та малювання, тоді як навчальна діяльність лише починає формуватися. Уміння довільно керувати своїми діями та дотримуватися правил можливе лише за умов чітко визначених і близьких цілей, а також обмеженого обсягу завдань. Довготривала концентрація уваги на навчальних діях може викликати труднощі та втомлювати дитину [11].

На етапі початкової школи важливо допомогти дитині зрозуміти особливості навчальної діяльності у порівнянні з грою. Навчальна діяльність висуває серйозні вимоги, які потребують не символічних, а реальних змін у собі. Діти мають навчитися розрізняти ігрові та навчальні завдання, усвідомлюючи, що останні є обов'язковими для виконання незалежно від бажання чи настрою.

Дитина поступово починає розуміти цікавість, важливість та значення гри в контексті свого нового місця в системі соціальних відносин, продовжуючи із захопленням і любов'ю грати.

Очікування чогось нового, інтерес до нього є основою формування навчальної мотивації молодшого школяра. Саме на цьому інтересі, як емоційному прояві пізнавальної потреби, ґрунтується внутрішня мотивація до навчальної діяльності.

Сьогоднішні *вимоги до учнів молодших класів у сучасній школі* зазнали значних змін через реформування освіти. Переходячи до більш сучасних стандартів, було впроваджено нові навчальні програми та плани, які значно посилили інтенсивність та ускладнили навчальну діяльність учнів. Обсяг навчального матеріалу та інформаційна насиченість занять зросли, але при цьому психологічне навантаження на дітей часто ігнорується. «У школі дитина не лише здобуває нові знання та навички, засвоює моделі поведінки й комунікації, але й формується її соціальний статус». «У процесі шкільного життя можуть змінюватися цінності, інтереси та повсякденний ритм» [33, с. 98-104].

Характерною особливістю сучасної освіти є високий темп навчального процесу. Через ускладнення програм та значне навантаження відзначається збільшення психоемоційного тиску на дітей. Бажаючи забезпечити всебічний розвиток своїх дітей, батьки часто залучають їх до численних позакласних та позашкільних активностей. Це призводить до перевантаження функціональних систем організму дитини.

У багатьох школах індивідуальні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку враховуються недостатньо. Це призводить до того, що тимчасові труднощі в навчанні сприймаються батьками і педагогами як лінощі, які намагаються подолати через деструктивну критику. Подекуди бажаний результат досягається, але ціною серйозної перевтоми і хронічного стресу [28]. Часто батьки мобілізують ті внутрішні ресурси дитини, які повинні використовуватися лише в екстремальних обставинах, вимагаючи

досягнень будь-якою ціною [28]. Це може призводити до розвитку хронічних захворювань (системи травлення, серцево-судинної чи опорно-рухової систем), а також до ослаблення імунітету в цілому. Лікар В. Косенко зазначає, що: «такі порушення мають причинно-наслідковий характер, тому важливо зосередитися на виявленні та усуненні причин, замість лікування їх наслідків» [цит., за 19, с 2-4].

Отже, навчальне навантаження у сучасних умовах, коли обсяги інформації постійно зростають і змінюються, а її новизна та складність стають викликом, в умовах обмеженості часу та змін у кількості й якості джерел, створює підвищені вимоги до учнів. Це може стати потужним стресовим фактором, особливо для розвитку молодшого школяра.

Різноманітні фактори навчально-виховного процесу суттєво впливають на нервову систему учнів початкових класів. Шкільне життя насичене численними стресовими ситуаціями. Засвоєння знань у сучасних масових та приватних школах нерідко обходиться дітям значною ціною—ціною їхнього здоров'я. Це призводить до зниження імунного захисту організму, виникнення невротичних розладів, а також збільшення частоти соматичних і психосоматичних захворювань. Медичні дослідження підтвердили тривожну статистику: у різних регіонах України від 70% до 90% дітей мають певні відхилення у психічному здоров'ї [11].

Надмірні навчальні навантаження, що перевищують допустиму вікову норму, та інформаційне перенасичення мозку спричиняють втому й перевтому. Це, у свою чергу, веде до зниження психічних і фізіологічних функцій, розвитку неврастенії, яка проявляється дратівливістю, погіршенням самопочуття й підвищеною тривожністю. Усе це породжує проблеми адаптації до шкільного середовища, страх перед школою, явища дидактогенії тощо [11].

Один із найпоширеніших розладів вищої нервової системи серед дітей—це неврози. І сьогодні в багатьох країнах світу, включно з Україною, фіксується високий рівень захворюваності на ці недуги серед дитячого населення. До причин належить - «невідповідність між вимогами сучасного

науково-технічного прогресу та можливостями психофізичної адаптації дітей і підлітків» [1, с.89 - 93].

Значний обсяг інформації, передбачений новими шкільними програмами, потреба її постійного осмислення, запам'ятовування та застосування в реальному житті створюють додаткове навантаження. Освоєння сучасних технічних засобів навчання, викликане потужною інформатизацією освіти, вже стало частиною реальності учнів середніх шкіл.

У цьому контексті важливим напрямом профілактики шкільних неврозів має бути природо-відповідний підхід до навчального процесу. Це означає індивідуалізацію педагогічної взаємодії через розуміння та врахування індивідуальних особливостей кожної дитини.

Навчально-виховний процес має будуватися з урахуванням природних можливостей учнів і їхніх особистісних характеристик. Він може реалізовуватись у різних форматах освітнього простору залежно від змісту навчання, цілей педагогічної взаємодії та індивідуальних особливостей кожного з його учасників. Таким чином, індивідуалізація та природо-відповідність стають ключовими принципами диференціації навчання в сучасній школі.

Висновки до першого розділу

1. Молодший шкільний вік завжди був і є періодом активного психічного та особистісного становлення дитини.
2. Явище стресу залишається актуальним у процесі навчання та виховання. Уникнути навчального стресу неможливо, оскільки рано чи пізно дитина стикається зі складними життєвими обставинами, особливо під час адаптації до шкільного життя.
3. Вплив стресових чинників на учня є багатоаспектним і залежить від його індивідуальних психологічних особливостей, інтенсивності стресора та

педагогічних умов. Це ускладнює повне прогнозування можливих деструктивних проявів як у теперішньому, так і майбутньому житті молодшого учня.

4. Початкова психологічна адаптація до навчальної діяльності, як і будь-яка нова сфера, є складним процесом, що вимагає мобілізації всіх психофізіологічних і психічних ресурсів дитини. Це необхідно для засвоєння необхідних вмінь і навичок, пристосування до нового режиму дня й налагодження гармонійних відносин із учителями та однолітками.
5. Важливим напрямом профілактики шкільних неврозів є природо відповідний підхід у навчанні. Він передбачає індивідуалізацію педагогічного процесу через розуміння, прийняття й врахування різноманітних природних та особистісних особливостей учнів і педагогів.

Підсумовуючи, можна стверджувати: по-перше, природний розвиток психічних пізнавальних процесів у молодшому шкільному віці значною мірою залежить від правильно організованої навчальної діяльності. По-друге, створення й програвання ситуацій міжособистісної взаємодії сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, створюючи сприятливі умови для подальшого гармонійного розвитку дитини.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ШКІЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ФОРМУВАННЯМ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСОВОГО ВПЛИВУ НАВЧАЛЬНО – ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Організація проведення дослідження та опис методик для визначення рівня шкільної та соціальної дезадаптації молодших школярів

Для досягнення поставленої мети нами було проведено комплексне дослідження, яке полягало у виявленні сприятливості соціального оточення дитини; психологічній адаптації першокласників та соціалізації молодших школярів у новому колективі; визначені рівня сформованості мотиваційної сфери і успішності шкільної адаптації. Дослідження проводилося у жовтні – листопаді 2024 року під час виробничої практики та в квітні 2025 року (констатуючий експеримент). В ньому взяли участь 88 учнів віком 6-10 років (серед них 46 хлопців та 52 дівчинки) 1– 4 класів Одеської гімназії № 8, що розташована у Малиновському районі на вулиці Іцхака Рабіна, 8.

У склад констатуючого експерименту увійшло 19 учнів першого класу (10 хл. і 9 дів.), 22 учня другого класу (15 хл. і 7 дів.), 21 учень третього класу (10 хл. і 11 дів.) та 26 учнів четвертого класу (17 хл. і 19 дів.).

У останні роки проблема дезадаптації дітей та підлітків привернула увагу численних досліджень у галузі психофізіології, психології та педагогіки. Відомо, що особливо вразливими до дезадаптації є школярі під час критичних періодів змін у навчанні та вихованні. Тому питання адаптації дітей до школи в першому класі потребує особливої уваги з боку психологів, вчителів і батьків.

Адаптація – це процес і результат активного пристосування індивіда до зміненого середовища за допомогою різних соціальних засобів, таких як діяльність, вчинки та поведінкові дії. Дезадаптація, в свою чергу, характеризується формуванням неадекватних механізмів пристосування до

навколишніх умов, що може призводити до порушень у поведінці, конфліктів, психогенних захворювань, підвищеного рівня тривожності та негармонійного розвитку особистості [10; 11].

Термін "шкільна адаптація" використовується для опису різноманітних проблем і труднощів, що виникають у навчальному процесі. Це поняття пов'язане з відхиленнями в навчальній діяльності, такими як труднощі в навчанні, конфлікти з однокласниками та неадекватна поведінка. Зрозуміло, що для подолання різних форм дезадаптації необхідно зосередитися на усуненні причин, які їх викликають [10].

Проявами дезадаптації на початковому етапі навчання можуть бути:

- швидка стомлюваність та зниження працездатності до кінця дня або тижня;
- підвищена тривожність і плаксивість;
- неадекватна поведінка;
- труднощі у встановленні стосунків з однолітками та дорослими;
- повільний темп навчання.

Шкільна дезадаптація характеризується формуванням неадекватних механізмів пристосування дитини до шкільного середовища, що проявляється у порушеннях навчання і поведінки, конфліктних стосунках, психогенних захворюваннях і реакціях, а також підвищеному рівні тривожності. Хоча зовні ці проблеми можуть не бути помітними, дитина часто переживає їх дуже болісно, що супроводжується тривогою та відсутністю впевненості.

Дезадаптація у школі сприяє утворенню неадекватних механізмів пристосування дитини до навчання у школі в формі порушень засвоєння знань і поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань та реакцій, підвищеного рівня тривожності, викривлень зовні не проявляються, але дитина досить боляче переживає всі шкільні проблеми (це супроводжується відсутністю апетиту, тривогою та розладом сну). У даному випадку спостерігаються реакції, які виявляються як у активному, так і в пасивному процесі, і проявляються в таких формах:

- непристосованість до предметної сторони діяльності;
- нездатність контролювати свою поведінку;
- труднощі з адаптацією до темпу шкільного життя;
- "шкільний" невроз [11].

Зазвичай виділяють три основні типи прояву шкільної дезадаптації (ШД):

1) Неуспішність у навчанні за віковими програмами, що включає хронічну неуспішність, недостатність та уривчастість загальноосвітніх знань, а також відсутність системних знань і навчальних навичок (когнітивний компонент ШД).

2) Постійні розлади емоційно-особистісного ставлення до окремих предметів, навчання в цілому, педагогів та перспектив, пов'язаних із навчанням (емоційно-оцінний, особистісний компонент ШД).

3) Систематичні порушення поведінки під час навчання та в шкільному середовищі (поведінковий компонент ШД).

Навчальний стрес, що виникає під впливом стресогенних чинників, безпосередньо впливає на адаптацію малечі до шкільних умов та на її вмотивованість до навчання (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Форми дезадаптації молодших школярів та стресогенні фактори

	Форма дезадаптації	Стресогенні фактори
1.	Не адаптованість до предметного боку навчальної діяльності.	Недостатній інтелектуальний та психомоторний розвиток дитини, брак допомоги й уваги з боку батьків і вчителів.

Продовження табл.2.1

2.	Нездатність довільно керувати власною поведінкою.	Неправильне виховання в родині (недотримання певних правил, норм та обмежень).
3	Нездатність прийняти темп шкільного життя.	Неправильне виховання в родині внаслідок ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини.
4.	„Шкільний” невроз („фобія школи”), тобто неспроможність вирішити суперечність між сімейною та шкільною ситуацією учня.	Школяр не може вийти за межі сімейної спільноти - родина не відпускає її (частіше зустрічається у дітей, батьки яких несвідомо використовують школярів для вирішення власних проблем).

Вищезазначене дозволяє виділити ключові чинники, які впливають на успішність адаптації дитини до школи:

- рівень готовності дитини до навчання (фізична, соціальна та психологічна);
- стан здоров'я;
- психологічні особливості (слабкий тип нервової системи, підвищена чутливість, надмірна збудливість);
- особливості розвитку (недостатня сформованість емоційно-вольової сфери, слабка саморегуляція поведінки);
- недоліки виховання в сім'ї (еґоцентричний підхід, несприйняття дитини, гіперопіка, тривожність);
- стиль спілкування вчителя з учнями (демократичний, авторитарний, ліберальний, конфліктний, непослідовний тощо).

Практичне дослідження впливу зазначених чинників на адаптацію учнів до школи є важливим елементом розвитку продуктивної активності та творчого потенціалу дитини. Аналіз цих показників відкриває можливості для розробки стратегій індивідуалізації навчально-виховної роботи з дітьми, а також психолого-педагогічних рекомендацій для подолання різних форм дезадаптації у молодших школярів. Це завдання сучасної школи, яка прагне до

гармонійного формування особистості та створення сприятливих умов для самореалізації кожної дитини.

У цьому контексті особливу важливість набуває діагностика особистісних проблем, що виникають у процесі соціалізації дитини. Сьогодні в навчально-виховному процесі все більше уваги приділяється використанню нетрадиційних тематичних проєктивних графічних тестів, які дозволяють глибше дослідити молодшого школяра, оцінити його психічний та емоційний стан, а також вивчити особливості його соціального оточення.

Існує безліч проєктивних тестів, які можуть зайняти гідне місце в навчально-виховному процесі початкової школи. У деяких з них учасникам пропонується дати словесні асоціації, в інших – завершити незакінчені речення. Перевагою проєктивних методів є відсутність жорсткої структури: учасник самостійно організовує тестовий матеріал. У цій самостійно створеній структурі він може виявити приховані риси своєї особистості, навіть не усвідомлюючи цього. Особливе місце серед різноманітних проєктивних підходів у діагностиці особистісних якостей займають проєктивні графічні тести.

У зв'язку з проблемою діагностики шкільної та соціальної дезадаптації молодших школярів, ми використовували проєктивний тест «Школа тварин» [8, с.22]. Процес малювання зазвичай захоплює дітей, особливо у віці шести років, викликаючи у них стійкий та тривалий інтерес. Під час образотворчої діяльності на передній план виходять справжні почуття та емоції дитини, тоді як свідомість, яка зазвичай контролює, відходить на задній план.

Для аналізу отриманих малюнків ми використовували такі критерії: колірна гамма та розташування малюнка на аркуші, контури фігур і сила натиску олівців, особливості зображення деталей, що відповідають органам чуттів (очі, вуха, рот), взаємодія персонажів, а також характер відносин між твариною-вчителем і твариною, що символізує дитину. Крім того, ми звертали увагу на зображення навчальної діяльності та шкільних предметів, таких як книжка, ручка, портфель, парта, дошка тощо.

Передача складного психологічного змісту несвідомого через малюнки ніколи не викладалася, тому цей процес є унікальним для кожної особи. Наше завдання полягає у виявленні та оцінці ключових елементів роботи, які можуть свідчити про наявність шкільної та соціальної дезадаптації:

- ✓ Похмурі кольори можуть вказувати на неблагополучний, пригнічений стан.
- ✓ Розмір зображених фігур і предметів, а також недотримання пропорцій між ними, може свідчити про занижену або завищену самооцінку дитини, що супроводжується незадоволенням своїм становищем у колективі та недостатнім визнанням з боку оточуючих.
- ✓ Слабкий натиск, розірвані лінії або наявність обведень можуть свідчити про тривожність, тоді як дуже сильний натиск може вказувати на напруженість.
- ✓ Психологи вважають, що аналіз деталей, пов'язаних з органами чуттів, може надати цікаву інформацію. Наприклад, відсутність очей у тварин може свідчити про небажання сприймати інформацію, тоді як великі очі з детально промальованою райдужкою можуть вказувати на наявність страхів. Відкритий, заштрихований рот може свідчити про легкість виникнення страхів, а зуби – про вербальну агресію.
- ✓ Характер відносин і взаємодії між персонажами, а також наявність розподільних ліній між ними, можуть вказувати на труднощі у встановленні контактів з іншими учнями.
- ✓ Відсутність зображень навчальної діяльності та шкільних предметів може свідчити про не сформованість позиції школяра (особливо для першокласників) та відсутність шкільної мотивації [8, с.22 - 35].

Для формування цілісного уявлення про певний феномен ми провели анкетування серед дітей, щоб визначити рівень їхньої шкільної мотивації (автор Н.Г. Лусканова) [34, с.17-25]. На думку автора, динаміка шкільної мотивації співпадає з процесом адаптації учнів.

Ще однією важливою умовою підвищення внутрішньої мотивації є новизна та непередбачуваність навчальних завдань, які зазвичай викликають внутрішній інтерес у дітей.

Отже, анкета, проведена в рамках нашого дослідження, була спрямована на виявлення усвідомлення дітьми важливості навчальної діяльності. Питання, що містилися в анкеті, дозволяли з'ясувати, чи є навчальні цілі привабливими для дітей, чи проявляють вони пізнавальну активність, інтерес до вивчених предметів, до самостійної роботи, а також який статус вони займають у колективі однолітків.

Як відомо, початок навчання дитини в школі часто супроводжується зростанням внутрішньої напруженості, підвищенням рівня тривожності та зниженням самооцінки. Психологічні дослідження, проведені такими фахівцями, як Є.М. Александровська, Л.М. Божович, Н.С. Константинова та інші, виявили ключові сфери життєдіяльності дитини в школі, до яких необхідно адаптуватися на цьому етапі розвитку. Серед них: оволодіння навичками навчальної діяльності, формування дружніх стосунків з однокласниками, встановлення довірливих відносин з учителем та розвиток адекватної поведінки [цит., за 23, с.12].

У зв'язку з цим, ми запропонували учням тест на шкільну тривожність Б. Філліпса, призначений для дітей віком 7-11 років, і провели детальний аналіз отриманих результатів за трьома основними чинниками: страх соціальних контактів з учителями, переживання соціального стресу або страх перевірки знань [30].

Сучасна практика має розвинений інструментарій для вивчення рівня та особливостей психічного розвитку дітей. Кожен метод, завдяки своїй специфіці, дозволяє отримати інформацію, необхідну для комплексної характеристики психічного розвитку дитини. Результати, отримані за допомогою різних методів, дають змогу перевірити та уточнити проміжні висновки, що суттєво підвищує достовірність психологічного аналізу.

У нашому випадку ми розглянемо систему роботи, спрямовану на визначення рівня соціальної та шкільної дезадаптації молодших школярів.

Перший етап. Контроль за процесом адаптації першокласників та учнів 2-4 класів до школи та навчального навантаження. Цей етап роботи ми проводили в жовтні – листопаді, 2024 року. Він дає можливість виявити респондентів з труднощами в адаптації і завчасно дати їм необхідну психологічну допомогу. Адже від того, наскільки дитина адаптується до шкільного життя будуть залежити і її подальші успіхи в школі, а також її психологічний комфорт у життя.

Контроль адаптації включає:

1. Спостереження психолога.

Ціль: вивчення особливостей пізнавальної діяльності при навчанні та поведінки учнів на уроці і на перерві, особливості взаємовідносин між однокласниками, стиль взаємовідносин між вчителем та дитиною.

2. Дослідження процесу адаптації першочків та учнів 2-4 класів до школи за допомогою психодіагностичних методик:

- Проективна методика „Школа тварин”;
- Анкета Н.Г. Лусканової „Рівень шкільної мотивації і адаптації”;
- тест шкільної тривожності за методикою Філліпса.

3. Індивідуальні бесіди з вчителями молодших класів.

Ціль: збір інформації про дітлахів.

4. Повторне (констатуюче) дослідження з проективної методики «Школа тварин» учнів для перевірки достовірності отриманих результатів.

5. Зіставлення результату дослідження рівня дезадаптації першокласників та учнів 2- 4 класів до навчання у школі.

Другий етап. Виявлення групи респондентів, у яких виникли труднощі у процесі адаптації. Таку „контрольну групу” ми зіставляємо по результатах спостереження, дослідження та бесід з вчителями. До них відносять учнів з низьким рівнем адаптації або дезадаптації.

Третій етап. Корекційна робота з першокласниками та учнями 2- 4 класів, у яких виникли труднощі в процесі адаптації до школи.

1. Планування і проведення корекційно –розвивальних занять.
2. Зіставлення результату контрольного дослідження та їх порівняння з даними констатуючого дослідження.

В залежності від виявлених причин труднощів, які виникли в процесі адаптації респондента до школи нами було визначено подальшій напрям корекційної роботи, а саме:

- корекція страху;
- корекція тривожності;
- корекція агресивності;
- корекція труднощів у спілкуванні;
- формування свідомої поведінки.

Отже, для дослідження рівня соціальної та шкільної дезадаптації молодших школярів ми використовували такі методи та методики:

1. Метод спостереження.
2. Дослідження процесу соціальної та шкільної адаптації за допомогою психодіагностичних методик:

- тест шкільної тривожності за методикою Б. Філіпса;
- проєктивна методика (малюнок “Школа тварин”).

3. Дослідження особливостей особистості:

- методика дослідження мотивації навчання у молодших школярів.

Таким чином, за допомогою редставлених методик, була зроблена спробуємо виявити показники соціальної та шкільної дезадаптації.

2.2 Психологічні особливості молодших школярів: аналіз результатів констатуючого експерименту

Досліджуючи взаємини між учителем і учнями, ми використали проєктивну методику “Школа тварин” (О. Деркач) [8, с. 22]. Ця методика

визначає не тільки взаємини, а й психологічний стан дитини, що виявляє ступінь виразності у дітлахів таких симптомокомплексів, як: захищеність, тривожність, недовіра до себе, відчуття неповноцінності, ворожість, конфліктність, труднощі спілкування.

При застосуванні арт-терапевтичних технік у початковій школі ми не виділяли спеціальний час для цього; це був елемент спонтанної творчої діяльності. Завдяки цьому інформація про ставлення учнів до школи та їх соціального оточення стала більш достовірною.

Аналіз дитячих робіт дозволив сформулювати цілісне уявлення про внутрішній стан дитини, що виявилось у таких критеріях:

- Емоційна стабільність, яка повинна відображатися в загальному настрої роботи;
- Сприятливість соціального оточення;
- Рівень задоволення потреби у спілкуванні;
- Рівень самооцінки;
- Прояви тривожності та агресії [8, с. 22].

За допомогою цієї проєктивної методики були виявлені такі аспекти:

- Сформованість позиції школяра та шкільної мотивації: зображення навчальної діяльності та шкільних предметів.
- Достатній рівень самоконтролю: правильні пропорції в малюнках.
- Емоційна та психічна рівновага: стабільний натиск, яскраві, життєрадісні кольори.
- Боязливість і тривожність: слабкий натиск, обривисті контури, розірвані лінії, присутність вітру та хмар.
- Напруженість: дуже сильний натиск, неоднакова яскравість.
- Невпевненість і низька самооцінка: незграбні штрихи, неяскраві лінії, розміщення малюнків в нижній частині аркуша (за винятком випадків, коли всі звірята вишикувалися в один ряд разом з автором).
- Замкнутість: наявність сходинок, заборів, віконець, замкнених дверей, дрібних деталей.

- Імпульсивність: широкий розмах, великі малюнки.
- Агресивність: виражається через інтенсивне штрихування, вихід малюнка за верхній край аркуша, гілки дерев, зображені у формі шипів, детально промальовані зуби та кігті, а також акцентовані очі.
- Соціальна залежність: фігури зображені в анфас.
- Приховування проблем і небажання відкриватися: проявляється у відмові малювати та небажанні виконувати завдання (висловлювання на кшталт «я не вмію малювати» або «не хочу») [8, с. 34-38].

У випадку виявлення ознак шкільної та соціальної дезадаптації, ми здійснили детальний аналіз отриманих результатів за трьома рівнями: високий (успішна адаптація), середній (труднощі в адаптації) та низький (проблеми у стосунках з однокласниками та вчителем, низька самооцінка, прояви тривожності та агресії).

Провівши дослідження, ми виявили, що стреси, конфлікти та страхи залишають свій слід на дитині, підриваючи її здатність регулювати емоції, впевненість у собі та самоутвердження в життєво важливих аспектах (додаток А). Показники шкільної адаптації (дезадаптації) за проективною методикою “Школа тварин” представлені нижче в таблицях 2.2 та 2.3.

Таблиця 2.2

**Рівні і показники шкільної та соціальної адаптації (дезадаптації)
молодших школярів (жовтень 2024 р.), %**

Рівні і показники шкільної адаптації (дезадаптації)	першокласники			2- 4 класи		
	дівчат а	хлопчи ки	всього	дівчат а	хлопчи ки	всього
Високий (адаптація проходить успішно)	36,8	10,6	47,4	18,9	10,0	28,9
Середній (труднощі в адаптації)	10,6	36,8	47,4	10,1	26,2	36,3
Низький (проблема у стосунках з однолітками, вчителем, низька самооцінка, прояви тривожності та/або агресії)	--	5,2	5,2	10,1	24,7	34,8
Всього	47,4	52,6	100	39,1	60,9	100

Аналіз отриманих результатів малюнкового тесту “Школа тварин.” показав, що у других - четвертих класах взаємодія між вчителем та учнем у жовтні-листопаде була однаковою і виявлені розбіжності незначні. Однак, у першокласників труднощі в адаптації зросли в листопаді місяці у 1,2 рази, а прояви тривожності підвищились в два рази.

З поданих результатів ми бачимо, що молодші школярі переважно важко адаптуються у довкіллі, та лише 30% учнів мають успішну адаптацію.

Таблиця 2.3

**Рівні і показники шкільної та соціальної адаптації (дезадаптації)
молодших школярів (листопад 2024 р.), %**

Рівні і показники шкільної адаптації (дезадаптації)	першокласники			2- 4 класи		
	дівчата	хлопчи ки	всього	дівчата	хлопчи ки	всього
Високий (адаптація проходить успішно)	20,9	10,6	31,5	18,9	8,7	27,6
Середній (труднощі в адаптації)	21,2	36,7	57,9	10,1	26,1	36,2
Низький (проблема у стосунках з однокласниками, учителем, низька самооцінка, прояви тривожності та агресії)	5,3	5,3	10,6	10,1	26,1	36,2
Всього	47,4	52,6	100	39,1	60,9	100

Для виявлення рівня розвитку мотивації до навчання ми застосовували методику Н.Г. Лусканової.

Нами було отримано такі результати анкетування для учнів 2-4 класів:

- 14,6% учнів демонструють високий рівень навчальної мотивації, що свідчить про їх усвідомлення важливості освіти. Ці діти вважають навчальні цілі привабливими, проявляють високу пізнавальну активність та інтерес до всіх предметів, а також до самостійної роботи. Вони займають високе статусне положення у класі.

- 26,8% учнів мають середній рівень навчальної мотивації, що вказує на позитивне ставлення до школи. Проте, учбові цілі не завжди усвідомлюються, а пізнавальна активність є середньою. Ці діти, як правило, проявляють інтерес, виконують лише типові завдання самостійно і потребують контролю з боку батьків. Вони мають дружні стосунки з багатьма однокласниками.

- 37,0% учнів в основному керуються зовнішньою мотивацією, що свідчить про їхню більшу зацікавленість у позаурочних аспектах шкільного життя та певній атрибутиці школи.

- 18,8% учнів демонструють низьку учбову мотивацію. Ці діти ставляться до школи негативно або байдужо, потребують постійного контролю та підтримки з боку батьків і вчителів, не проявляють інтересу до самостійних занять, часто порушують дисципліну і не мають близьких друзів у класі.

- 2,8% учнів, на жаль, мають стійке негативне ставлення до школи, що призводить до відсутності будь-якої учбової мотивації.

Отже, результати анкетування вказують на те, що у більшості дітей не сформувався високий рівень внутрішньої пізнавальної мотивації. Це, безсумнівно, негативно вплине на розвиток їхньої когнітивної та емоційно-вольової сфери, а отже, і на психофізіологічний стан, що включає психічне та фізичне здоров'я.

Ось показники мотивації першокласників:

- 15,8% учнів мають високу навчальну мотивацію;
- 47,4% - середній рівень, з ігровою мотивацією;
- 26,2% демонструють зовнішню мотивацію;
- 10,6% мають низький рівень мотивації;
- жоден учень не виявив негативного ставлення до школи.

Отримані результати свідчать про те, що ігрова мотивація займає найвищий відсоток. Пізнавальна або навчальна мотивація має нижчі показники порівняно з ігровою та зовнішньою. Це вказує на те, що ігровий мотив відіграє важливу роль у житті дітей – першокласників, особливо під

час адаптаційного процесу. У дітей з навчальною мотивацією часто спостерігається недостатній розвиток соціальних мотивів. Ті, у кого домінує навчальний мотив і слабо виражені соціальні мотиви, стикаються з певними труднощами в соціальній адаптації.

Для наочності, представимо отримані результати дослідження у вигляді стовпчикових діаграм (рис.2.1, 2.2).

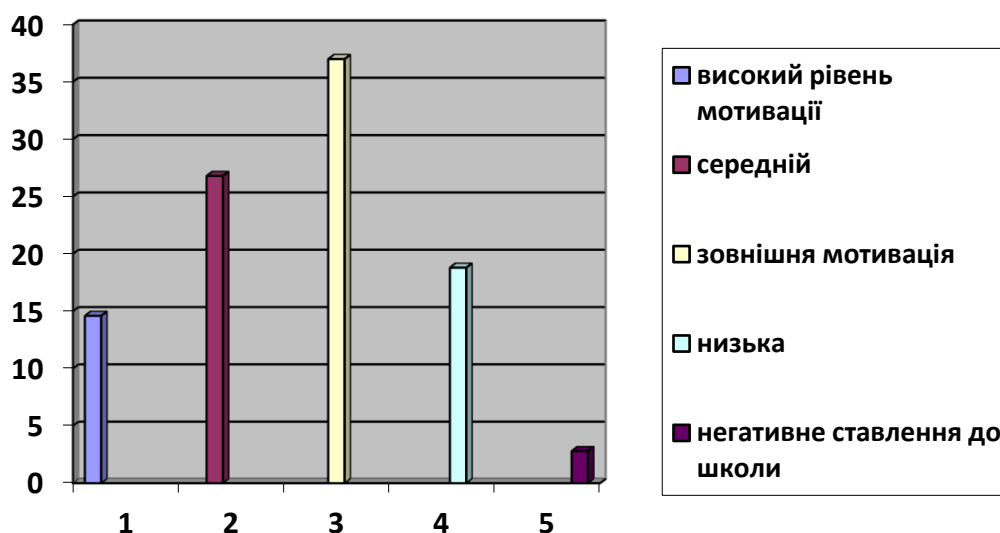


Рис. 2.1 Рівень розвитку шкільної мотивації учнів початкової школи (2-4 класи), %.

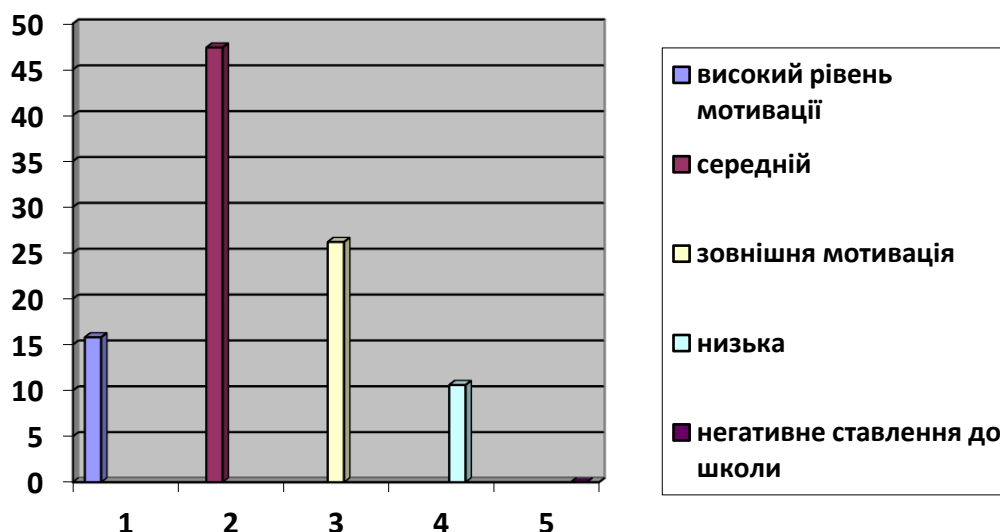


Рис. 2.2 Рівень розвитку шкільної мотивації учнів початкової школи (першокласники), %.

У другому та четвертому класах Одеської гімназії було проведено тест на шкільну тривожність Б. Філіпса для молодших школярів. Під час обробки результатів було виявлено питання, на які відповіді не збігалися, що свідчить про наявність тривожності. Якщо невідповідність у відповідях перевищує 50% по всьому тесту, це вказує на підвищений рівень тривоги, а якщо більше 75% — на високу тривожність. Цей метод дозволяє визначити основні фактори, що викликають тривожність, а також оцінити їх окремо за кожним з восьми факторів.

Отримані результати показали, що 53,6% учнів мають загальний рівень шкільної тривожності. Цей показник відображає емоційний стан дитини, пов'язаний з різними аспектами шкільного життя.

- 30,4% дітей відчують соціальний стрес, що вказує на емоційні переживання, які впливають на їхні соціальні контакти, особливо з однолітками в школі.

- 76,8% опитаних відчують страх перед перевіркою знань. Цей показник викликає занепокоєння, оскільки свідчить про негативні емоції, пов'язані з ситуаціями оцінювання (страх контрольних, самостійних робіт, опитувань тощо). Такі учні часто відчують невпевненість у собі, є надмірно вразливими, і в певних ситуаціях можуть стикатися з порушеннями емоційного стану або поведінки, такими як безпричинні страхи чи проблеми зі сном.

- 14,5% учнів відчують страх перед соціальними контактами з учителями, що є негативним фактором, оскільки добробут дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від їхньої взаємодії з педагогами.

- 18,8% дітей демонструють низький рівень фізіологічної стійкості до стресу. Це пов'язано з особливостями їх психофізіологічної організації, які ускладнюють адаптацію до стресових ситуацій, що, в свою чергу, призводить до збільшення неадекватних і деструктивних реакцій на тривожні фактори навколишнього середовища.

Для кращого сприйняття, результати дослідження будуть представлені у вигляді стовпчикової діаграми, що відображає три основні чинники: переживання соціального стресу, страх перед соціальними контактами з учителями та страх перевірки знань. Загальний кількісний показник перевищує 100%, оскільки різні діти можуть одночасно відчувати різні види тривожності. (рис.2.3).

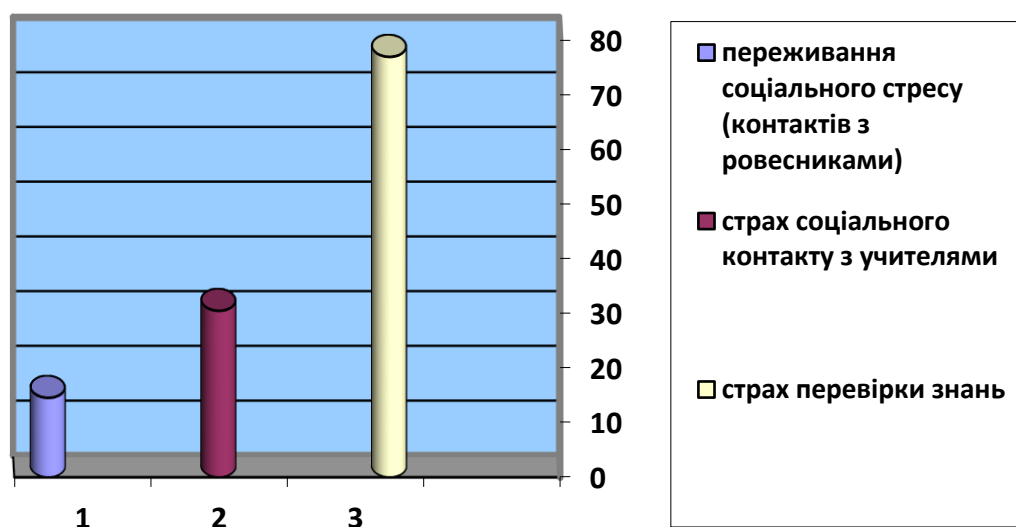


Рис. 2.3 Основні чинники шкільної тривожності учнів початкової школи (2-4 клас),%.

Порівняння отриманих даних за двома методами виявило, що 56,3% учнів, у яких зафіксовано шкільну тривожність, також мають зовнішню або низьку навчальну мотивацію. Це свідчить про те, що негативні фактори в даному випадку взаємно посилюють один одного.

2.3. Корекційна програма формування стійкості до стресового впливу у молодшого школяра

На наступному етапі ми виявили та проаналізували прояви тривожності та агресії, рівень самооцінки, підтримку з боку соціального оточення та

емоційну стабільність учнів. У результаті цієї роботи була сформована група з 22 учнів, серед яких 8 дівчаток і 14 хлопчиків, які мають різні емоційні та поведінкові розлади. Найбільш ефективною формою роботи виявилось ігрове заняття в малих групах (по 5-7 учнів), тому ми створили 4 такі групи: у першій групі – 5 учнів (1 дівчинка та 4 хлопчика) віком 6-7 років; у другій – 6 учнів (2 дівчинки та 4 хлопчика) віком 7-8 років; у третій – 5 учнів (2 дівчинки та 3 хлопчика) віком 8-9 років; у четвертій – 6 учнів (3 дівчинки та 3 хлопчика) віком 9-10 років.

Аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень у сфері психодіагностики та психологічної допомоги (О. Деркач, В. Окландер, В. Маценко, В. Романець та інші) став теоретичною основою для експериментальної частини нашої роботи. Ознайомлення з працями цих авторів дало змогу на третьому етапі розробити програму для групи учнів, які зіткнулися з труднощами в процесі адаптації, а також для подальшої корекційної роботи з ними.

Експериментальна програма, спрямована на формування стійкості до стресу у молодших школярів, має на меті досягнення емоційної стабільності учнів у навчальному процесі. Вона передбачає диференціацію програмного матеріалу, обсягу шкільного навантаження та засобів педагогічного впливу, враховуючи вікові особливості молодших школярів, а також їх початкові психологічні стани, рівень шкільної успішності та захворюваність.

Методика формування стійкості до стресового впливу у молодшого школяра була розроблена на основі арт – терапевтичних технік О. Деркач, Н. Якубовської, Л. Ковальчук [8; 9; 16; 34].

Програму корекційних занять розраховано на 12 годин, по 1 годині на тиждень. Тривалість кожного заняття 40-45 хвилин. Групові заняття почалися деякими групами в листопаді, з іншими в січні після канікул (див., **додаток Б**).

При плануванні та проведенні занять для дітей молодшого шкільного віку, які стикаються з труднощами в адаптації, враховувалися кілька принципів організації корекційного процесу:

1. Використання ігрових методів і прийомів, що включають елементи змагання. Для цих дітей ігровий мотив часто є провідним, тоді як рівень навчальної та шкільної мотивації залишається досить низьким. Постійні невдачі в навчанні можуть призводити до формування або заниженої самооцінки, або, навпаки, до неадекватно завищеної (як захисного механізму). Ігровий характер занять допомагає дітям із низькою самооцінкою подолати страх перед можливими невдачами, а групові завдання та вправи з елементами змагання надають учням із завищеною самооцінкою можливість отримати зворотний зв'язок про їхні здібності.

2. Чередування активних і малорухливих завдань та вправ, а також використання фізкультхвилинок. Важливо чергувати письмові та усні форми роботи. Ця умова є необхідною при роботі з дітьми, оскільки дозволяє їм ефективно розподілити свою енергію, зменшити втому та підвищити працездатність.

3. Використання методів для встановлення зворотного зв'язку з учнями. Рекомендується, з'явившись перед групою, почекати 10-15 секунд, щоб діти змогли налаштуватися на психолога; проявляти увагу до їх висловлювань і відповідей; підкріплювати слухання усмішкою або кивком голови. Наприкінці заняття варто запитати учнів, чи сподобалися їм вправи та ігри, а також які з них вони хотіли б повторити на наступному занятті [34].

А також було враховано основні принципи проведення ефективного заняття:

1. Принцип добровільної участі дитини у виконанні завдань. Якщо дитина наполегливо відмовляється брати участь у будь-якій діяльності, не варто її примушувати. Дайте їй можливість спостерігати за заняттям або займатися чимось, що їй цікаво, при цьому не заважаючи іншим.

2. Принцип творчого співробітництва. Ключовою умовою його реалізації є відчуття дітьми поваги до думок кожного, а також психологічна захищеність від критики та приниження. Це досягається шляхом відсутності зразків, які потрібно наслідувати, єдино правильних відповідей, стандартів

досягнень і бальних оцінок. Прагнення до творчої активності підтримується технологією проведення занять, змістом розповідей, театралізацією та розминками.

3. Принцип саморозкриття. Психолог надає кожному учневі можливість висловити свої справжні почуття, переживання та думки, а не лише ті, які вони засвоїли. Водночас важливо пам'ятати, що учні молодшого шкільного віку легко піддаються спонуканням до саморозкриття, тому цей принцип слід використовувати обережно. Обговорювати можна лише загальні факти про переживання дітей, тоді як особисті проблеми варто розглядати наодинці. Якщо індивідуальний діалог стає емоційно важливим для дитини, заплановане завдання для всього класу слід перенести на наступне заняття, а іншим учням запропонувати виконати самостійну роботу.

4. Принцип індивідуального підходу. Важливо враховувати рівень можливостей і реальні досягнення учня, а також ступінь його відкритості у спілкуванні.

5. Принцип коректної педагогічної оцінки. Оцінювання має бути спрямоване не на особистість учня, а на його дії та результати цих дій. Це не повинно відбуватися у формі балів. Натомість, важливо виявляти зацікавленість і повагу через вербальні коментарі, інтонацію та міміку, реагуючи на те, що учень висловив, намалював або продемонстрував.

6. Принцип доброзичливості серед однокласників. Всі стосунки між дітьми повинні бути дружніми. Будь-які дії, які можуть завдати психічної шкоди іншим учням, є абсолютно неприйнятними [9; 34].

Схема побудови корекційно - розвивального заняття

1. Початковий етап.

Привітання - Новини - Комунікативна гра

2. Основний етап заняття.

Корекція страху - Корекція тривожності –Розвиток соціальних та комунікативних навичок дітей

3. Заклучний етап заняття.

Рухова тематична гра або Комуникативна гра - Традиційне прощання.

Початковий етап.

Кожне заняття традиційно розпочинається з процедури привітання, яка не лише сприяє згуртуванню дітей, а й налаштовує їх на позитивну взаємодію.

Наприклад, можна запропонувати таку вправу: діти вільно рухаються по кімнаті під музику, і, зустрічаючись одне з одним, усміхаються та промовляють лише два слова: «Здрастуй, (ім'я дитини)», після чого продовжують рух. Завдання можна варіювати, додаючи плескання в долоні, потискування рук тощо. Психолог і діти стають у коло, тримаючись за руки, і промовляють по складах: «Здра-стуй-те», роблячи кілька кроків уперед, щоб зустрітися в центрі кола.

Наступна обов'язкова вправа, названа «Новини», включає кілька важливих моментів: по-перше, діти мають можливість обмінятися інформацією про останні події у своєму житті; по-друге, вони можуть згадати зміст попереднього заняття; по-третє, діти діляться своїм настроєм, наприклад, оцінюючи його в балах і показуючи результат на пальцях.

Завершення початкового етапу відбувається через рухову комуникаційну гру, яка має на меті підвищення енергетичного потенціалу групи, формування позитивного емоційного настрою для продовження занять, а також розвиток колективних форм взаємодії. Це проявляється у доброзичливому ставленні до однокласників і в умінні підпорядковувати свої дії зовнішнім вимогам.

Комуникативні ігри, які проводяться на початку та в кінці заняття, мають свої специфічні відмінності. Їх умовно можна назвати «Гра-енергізатор» (на початку заняття) та «Гра-оптимізатор» (в кінці заняття). Мета комуникативної гри наприкінці заняття полягає в розвитку рефлексії, що виявляється в осмисленні власних дій і станів, пізнанні свого внутрішнього світу, а також у формуванні позитивного образу «Я». Перед прощанням кожен учасник групи має отримати «погладження» або від

однокласників, або ж самотійно озвучити свої досягнення та успіхи. «Гра-оптимізатор» зазвичай є малорухливою. Основне її завдання - отримання дітьми позитивного досвіду спілкування, створення позитивного само сприйняття незалежно від реальних успіхів малечі у навчальній діяльності й підвищення настрою наприкінці заняття.

Основний етап.

Основний етап заняття має корекційно-розвивальний характер і спрямований на формування ключових функцій, необхідних для засвоєння навчального матеріалу: довільності, просторових уявлень, мовлення та мислення.

У молодшому шкільному віці продуктивність проявляється в умінні розуміти цілі, які ставить дорослий, і діяти відповідно до них. Діти вчаться виконувати дії за зразком, організовувати власну діяльність і самотійно планувати способи досягнення мети.

Завдання та вправи, спрямовані на розвиток мовленнєвої та мисленнєвої діяльності, поєднані не випадково. Логічне мислення є мовленнєвим процесом, де слово виступає як основа, засіб і результат. Розвиток логічного мислення значною мірою залежить від рівня розвитку мовлення дітей, а формування мисленнєвих операцій (аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення) визначається ступенем участі мовлення у розумовій діяльності.

Завдання та вправи основного блоку проводяться в усній формі, але потребують великої кількості стимульного матеріалу, а саме: карток із малюнками та словами, репродукцій тощо. Дуже часто всі ці вправи супроводжуються процесом малювання, тому в класі повинні бути кольорові олівці, фломастери та папір.

Завершальний етап.

Завершальний етап заняття передбачає проведення або рухливої тематичної гри, яка підтримує основну мету, або комунікативної «гри-оптимізатора», згаданої раніше. Такі ігри допомагають дітям розслабитися

наприкінці заняття та формують позитивне ставлення до навчального процесу в цілому.

Кожне заняття традиційно завершується процедурою прощання, яку можна вигадати разом із дітьми. Наприклад, можна виконати таку вправу: діти, взявшись за руки, утворюють коло. Потім, промовляючи по складах «До по-ба-че-ння», вони поступово розширюють коло, а в кінці розмикають руки.

Звісно, в кожному конкретному випадку важливо враховувати індивідуальні особливості групи, класифікацію труднощів та динаміку корекційного процесу.

Експериментальна корекційна програма, яка була запропонована нами допомагає (**представлена у додатку Б**) дітям доволі спокійно сприймати свої страхи, знаходити шляхи його подолання; навчає поважати одне одного, керувати власними емоціями; сприяє створенню позитивного настрою; формує навички свідомої соціальної поведінки.

2.4. Моніторинг ефективності корекційної програми

Першим етапом нашого експериментального дослідження стало впровадження арт-терапевтичних методик, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей організму, зменшення втоми та негативних емоцій, пов'язаних із навчанням.

Другий етап формуючого експерименту включав підготовку та реалізацію корекційної програми, що мала на меті формування стійкості до стресу у молодших школярів у форматі тренінгу. Після його завершення ми повторно провели тестування за проективною методикою «Школа тварин», а також за методиками оцінювання рівня шкільної мотивації та адаптації Н. Лусканової, а також тестом шкільної тривожності за методикою Б. Філіпса.

На заключному етапі дослідження були проведені узагальнення, математична обробка та аналіз даних, отриманих на формувальному етапі експерименту. Ми зіставили результати контрольного дослідження та

порівняли їх з даними констатуючого дослідження.

Дані дослідження занесли в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Рівні і показники шкільної та соціальної адаптації (дезадаптації)
молодших школярів, %**

Рівні і показники шкільної адаптації (дезадаптації)	першокласники		2- 4 класи	
	до формуючого експерименту	після	до формуючого експерименту	після
Високий (адаптація проходить успішно)	31,5	60,9	27,6	43,5
Середній (труднощі в адаптації)	57,9	33,9	36,2	39,1
Низький (проблема у стосунках з однокласниками, учителем, низька самооцінка, прояви тривожності та агресії)	10,6	5,2	36,2	17,4

З результатів дослідження видно, що показники успішності адаптаційного процесу та рівень тривожності дітей покращилися вдвічі до завершення експерименту. Зросла кількість учнів, які підвищили свої рівні самооцінки та шкільної адаптованості, тоді як кількість дезадаптованих учнів зменшилася. Наприкінці експерименту стало більше учнів з високим рівнем шкільної адаптованості, тоді як до його початку переважав середній рівень. Отже, можна стверджувати, що домінування високого та середнього рівнів шкільної адаптованості свідчить про впевненість учнів у собі та своїх навчальних досягненнях, комунікабельність у спілкуванні з однокласниками,

врівноваженість і позитивний емоційний стан під час навчальної діяльності у молодших школярів (додаток В).

У процесі реалізації експериментальної програми, спрямованої на формування стійкості до стресу у молодших школярів, спостерігалось значне покращення рівнів мотивації. Учні початкових класів ще не здатні повністю усвідомлювати віддалені цілі; їхня увага зосереджена на близьких, яскравих та цікавих для них враженнях і завданнях. Тому, підтримуючи усвідомлення учнями своїх обов'язків, ми також намагалися зацікавити їх у виконанні завдань, формуючи їх інтереси, які не лише виявляються, а й зміцнюють свідоме ставлення до шкільних завдань.

У мотивації навчання особливо яскраво проявляються емоції, зокрема інтелектуальні, які виникають у процесі навчальної діяльності учнів, їхніх успіхів і невдач. Послаблення мотивації навчання може бути спричинене такими факторами, як непереборні труднощі, з якими вони стикаються в навчальному процесі, втратою впевненості у власних силах та надії на те, що їхні досягнення і оцінки допоможуть утвердити їхнє місце в колективі, а також здобути позитивне ставлення з боку вчителів і однокласників.

Наприкінці експериментальної програми у цих учнів спостерігалось підвищення самооцінки, значущості в групі та внутрішньої мотивації.

Згідно з результатами дослідження, проведеного за методикою оцінювання рівня шкільної мотивації та адаптації Н. Лусканової, 14,6% учнів 2-4 класів мають високу мотивацію, 26,8% — середню, 37% — зовнішню, 18,8% — низьку, а 2,8% дітей виявляють негативне ставлення до школи (рис.2.4).

Після проведення корекційно – розвивальних занять була проведена повторна діагностика рівня шкільної мотивації й адаптації. Згідно з результатами повторного дослідження виявлено вже 29% учнів із високою мотивацією, 26,8% школярів із середньою мотивацією, 26,1% дітей мають зовнішню мотивацію, 5,3% учнів із низькою мотивацією й жодного учня із негативним ставленням до школи (рис.2.5).

Таким чином показники рівня шкільної мотивації й адаптації по закінченню проведення експериментальної програми підвищились.

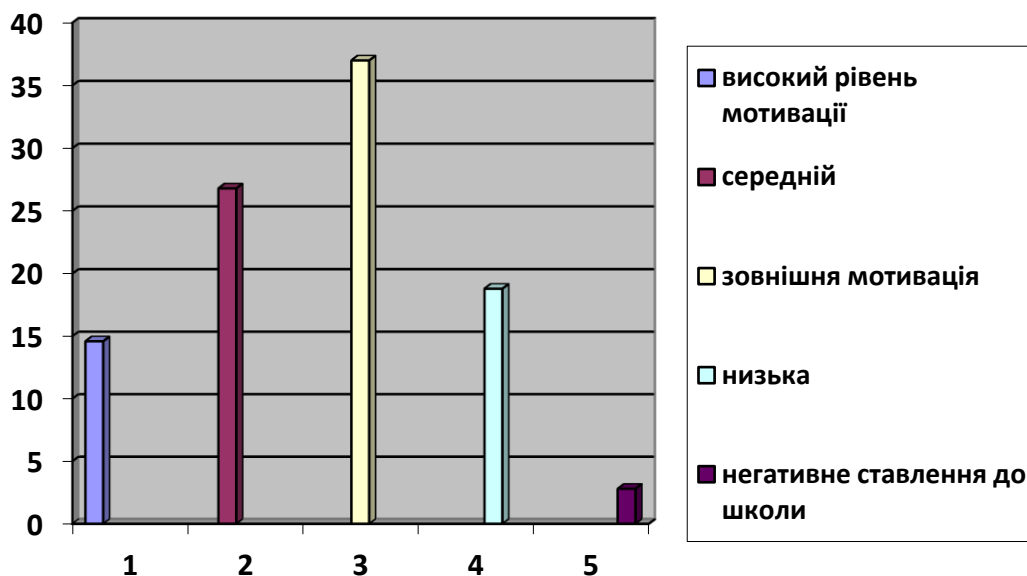


Рис. 2.4 Рівень розвитку шкільної мотивації учнів початкової школи (2-4 класи) до формуючого експерименту, %.

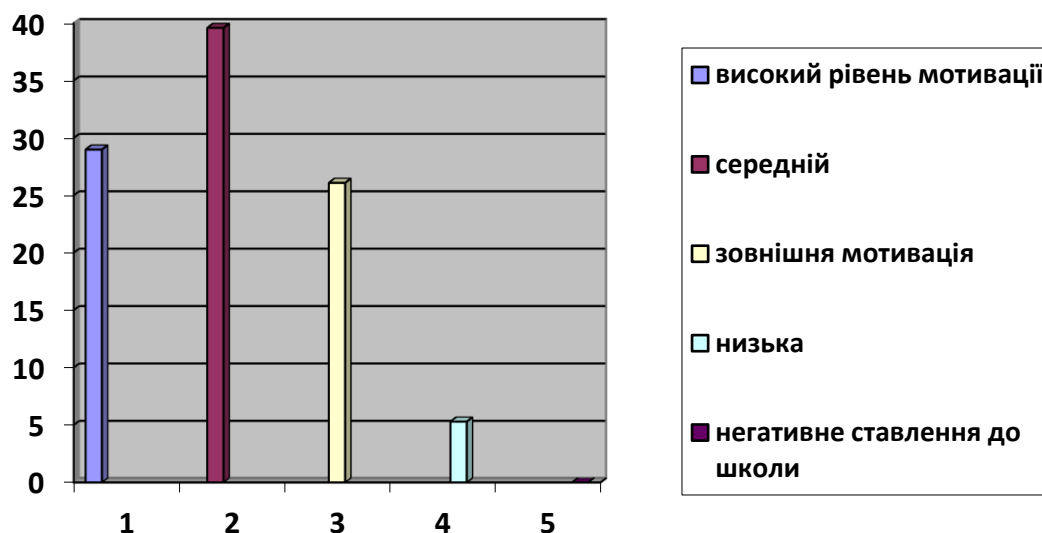


Рис. 2.5 Рівень розвитку шкільної мотивації учнів початкової школи (2-4 класи) після формуючого експерименту, %.

Результати контрольного дослідження тесту шкільної тривожності Б. Філліпса для молодших школярів показали, що рівні шкільної тривожності

змінилися, так якщо в констатуючому експерименті переживання соціальних контактів з однолітками виявлено у 30,4%, то в контрольному експерименті в 7,6%, страх соціальних контактів з вчителями був 14,5%, то став 12,2%, страх перевірки знань був 76,8%, то став 46,3% (рис. 2.6).

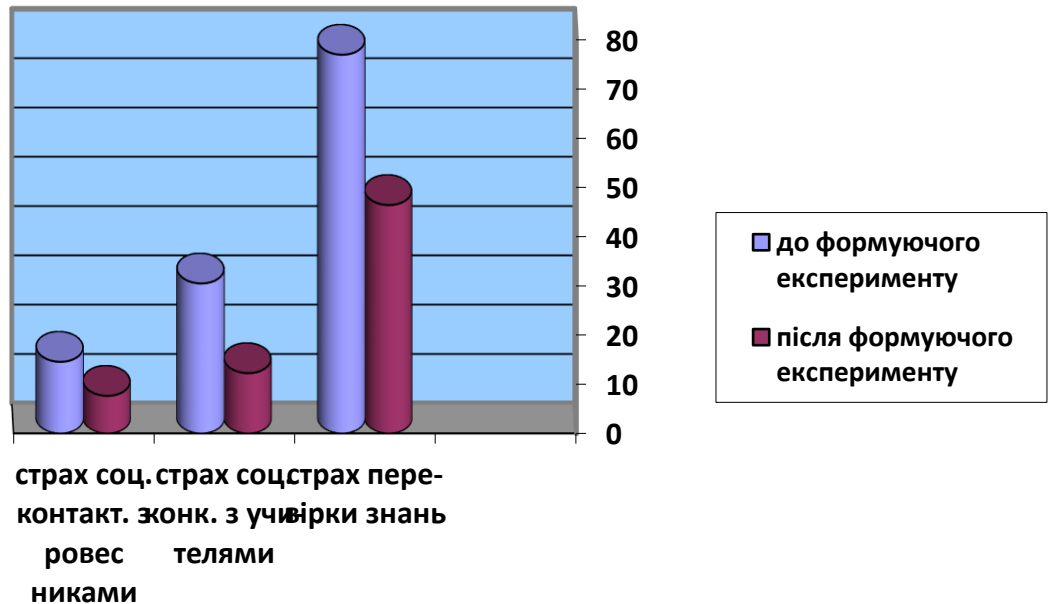


Рис. 2.6. Основні чинники шкільної тривожності учнів початкової школи (2-4 клас),%

Отже, можна стверджувати, що психокорекційна робота сприяла підвищенню впевненості учнів у собі, розвитку конструктивних форм поведінки та основ комунікабельності. Вони також покращили свої здібності до адекватного сприйняття себе в колективі, самопізнання та усвідомлення своїх можливостей, а також розвинули адекватну самооцінку і підвищили рівень шкільної адаптації в молодшому шкільному віці.

Основними результатами програми стали психологічні зміни у дітей, такі як гармонізація емоційної сфери, розвиток мотивації та корекція поведінкових порушень, що сприяють успішному навчанню. Оцінка цих змін проводилася за допомогою методів спостереження, обговорення, бесід з учасниками дослідження, а також соціального моніторингу.

Висновки до другого розділу

1. У ході констатуючого експерименту було виявлено рівень шкільної та соціальної дезадаптації молодших школярів, а також рівень розвитку шкільної мотивації і основні чинники шкільної тривожності учнів початкової школи (гімназії).

2. Підсумовуючи результати емпіричного дослідження взаємозв'язку навчальної діяльності учнів гімназії з питанням збереження їх фізичного і психічного здоров'я, можна стверджувати, що існує певна залежність між станом психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, рівнем внутрішньої пізнавальної мотивації та рівнем шкільної тривожності.

3. Адаптація є надзвичайно важливим процесом. Вона призводить до трансформації (еволюції) системи якостей особистості, а також умінь і навичок, які забезпечують успішність дитини в школі. Лише успішна адаптація в ранньому віці сприяє подальшому розвитку дитини як особистості в майбутньому.

4. Соціальна адаптація молодших школярів є важливою психолого-педагогічною проблемою, на яку варто звернути увагу психологам, вчителям і батькам. У результаті експериментального дослідження ми виявили найбільш поширені труднощі, що впливають на соціальну адаптацію молодших школярів:

- Труднощі дитини у стосунках з вчителем:
 - боїться вчителя;
 - не відчуває емоційну близькість з вчителем;
 - важко вступити в контакт з вчителем.
- Труднощі дитини у стосунках з однокласниками:
 - вона самотня;
 - її кривдять, draжнять;
 - у неї немає друзів.
- Труднощі у спілкуванні:

- малий словниковий запас слів;
 - неправильна вимова;
 - нерішучість;
 - замкненість;
 - низький рівень розвитку здібностей у розумінні іншого;
 - апатія;
 - невиразність;
 - чутливість до думки іншого.
- Низька самооцінка:
 - недовіра до людей;
 - недовіра досвіту;
 - недооцінювання себе;
 - недовіра до себе;
 - відчуття неповноцінності.
 - Невміння розв'язувати протиріччя між сімейними і шкільними "ми".

Отже, специфічні труднощі соціальної та шкільної адаптації молодших школярів в основному зумовлені діяльністю педагогів, шкільним середовищем та атмосферою тривожності в родині.

Можна припустити, що діти з низьким рівнем шкільної адаптації в майбутньому стикнуться з серйозними труднощами як у навчанні, так і в повсякденному житті, якщо не будуть вжиті відповідні корекційні та виховні заходи. Таким чином, наше дослідження підкреслює важливість соціальної адаптації в житті молодшого школяра та її тісний зв'язок зі шкільною адаптацією.

5.У процесі формуючого експерименту важливу роль відіграли такі форми роботи, як складання учнями продовжень казок, обговорення, малювання та ігри. Завдяки цій діяльності у учнів формувалася більш продуктивний стиль поведінки, а також активізувався процес особистісного та соціального зростання.

6. На підсумковому етапі дослідження проводилися узагальнення, а також кількісний і якісний аналіз даних, отриманих на формувальному етапі експерименту.

7. Основним критерієм ефективності проведеного дослідження стало позбавлення страхів і переживань, а також розвиток творчих здібностей через ігро-терапію, казко-терапію та арт-терапію.

8. Результати тестування на успішність адаптаційного процесу та тривожність дітей показали, що до завершення експерименту показники покращилися вдвічі. Це свідчить про те, що експериментальна програма має позитивний вплив на особистість молодшого школяра та сприяє їх адаптації до сучасних вимог початкової школи.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи результати нашого дослідження, слід зазначити, що ми зосередилися на впливі стресорів на розвиток особистості молодших школярів. У процесі роботи ми зробили кілька важливих висновків:

1. Психологічна адаптація до навчальної діяльності, як і до будь-якої нової діяльності, вимагає активізації всіх психофізіологічних і психічних ресурсів дитини. Це необхідно для оволодіння потрібними вміннями та навичками, адаптації до нового режиму, а також для встановлення позитивних взаємин з викладачами та однолітками. Таким чином, можна стверджувати, що природний розвиток психічних процесів у молодшому шкільному віці залежить від того, наскільки ефективно організовано навчальний процес. Моделювання або програвання ситуацій міжособистісної взаємодії може підвищити ефективність навчання школярів і створити умови для їх гармонійного розвитку.

Психологічна стійкість — це комплексна характеристика особистості, яка забезпечує її здатність витримувати фрустрації та стрес у складних ситуаціях. Ця якість розвивається разом із формуванням особистості і залежить від її досвіду, типу нервової системи, раніше набутого поведінкового досвіду, а також від рівня розвитку основних пізнавальних структур. Важливо зазначити, що психологічна стійкість не є безпосередньо пов'язаною з віком. Діти можуть суттєво відрізнятися за рівнем психологічної стійкості. Серед них, як і серед дорослих, є особистості з різними ступенями стійкості в різних ситуаціях. Також спостерігаються індивідуальні відмінності в стійкості до різних видів стресу та важких обставин. Діти з низькою стійкістю часто не реалізують свій потенціал у навчанні, гірше адаптуються до вимог школи, що робить їх більш вразливими до невротизації та різних порушень поведінки. Цьому процесу можуть протидіяти цілеспрямовані виховні дії вчителя.

2. Дослідження показали, що гармонійний розвиток особистості учня залежить від ступеня впливу негативних мікросоціальних, біологічних

та психологічних чинників. Виявлено, що основними факторами, які формують особистість молодших школярів, є рівень навчального навантаження та організація процесу навчання і виховання. Неправильна організація навчально-виховного процесу в умовах сучасного інформаційного перенавантаження є однією з ключових причин виникнення шкільної та соціальної дезадаптації, що, в свою чергу, призводить до дитячого стресу.

3. Розроблено корекційну програму для вирішення особистісних проблем дитини, враховуючи стресові чинники, що впливають на їх виникнення. Ця програма, спрямована на формування стійкості до стресу в умовах навчально-виховного процесу початкової школи (гімназії), має на меті досягнення психологічної стійкості особистості.

4. Результати формуючого експерименту підтвердили, що запропонована корекційна програма, яка сприяє розвитку стійкості до стресових впливів навчально-виховного процесу в початковій школі, допомагає збагачувати внутрішній духовний світ дитини, покращує її адаптацію до шкільних вимог та формує адекватні навички поведінки.

Порівняння результатів до і після експерименту показало, що учні, які пройшли корекційну програму, стали більш стійкими та готовими сприймати новий матеріал. Це підтверджується результатами тестування та індивідуальними бесідами з вчителями молодших класів.

Отже, можна стверджувати, що корекційна програма є ефективним інструментом для впровадження особистісно орієнтованого навчання та виховання в початковій школі. Вона сприяє формуванню позитивного ставлення учнів до навчального процесу, що, в свою чергу, значно активізує їх пізнавальний інтерес і формує навчальну мотивацію.

В подальших перспективах ми вбачаємо можливість поширити дану програму в масові школи та рекомендувати її для використання практичними психологами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О.М., Таранюк Г.Г. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. Габітус. 2023. № 45. С.89-94.
2. Артюхіна Н.В., Бадо О.А. Психологічні межі та механізми захисту як адаптивний потенціал особистості. Збірник наукових праць Теорія і практика сучасної психології. Класичний приватний університет, м. Запоріжжя, Т.1, №3, 2019 рік, стор. 10-16.
3. Ващук О.П. Психофізіологічна діагностика особистості: навчально-методичний посібник. К. : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 108 с.
4. Герасименко Л.О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). Український вісник психоневрології. 2018. Т. 26. Вип. 1, № 94. С. 62-65.
5. Герасименко Л.О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І Психогенні психічні розлади : навч.-метод. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2021. 208 с.
6. Гільбух Ю.З., Киричук О.В. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу. Київ : Психодіагностика й диференційоване навчання, 1994. 208 с.
7. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ ст.). Про Державну національну програму "Освіта" ("Україна ХХІ століття") С. 3. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-93-%D0%BF#Text>
8. Деркач О.О. Педагогіка творчості: Арт-терапія на допомогу вчителю, соціальному педагогу, практичному психологу: Навчально-методичний посібник -Вінниця, ВДПУ,2015. 60с.
9. Деркач О.О. Педагогіка творчості: Казкотерапія на допомогу вчителю, соціальному педагогу, практичному психологу: Навчально-методичний посібник -Вінниця, ВДПУ, 2010.- 44с.

10. Дзюбко Л. В. Психологічні особливості ранньої шкільної дезадаптації і шляхи її подолання: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. В. Дзюбко. К., 2010. 196с.
11. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2016. 424 с.
12. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроб теоретичного аналізу / *Практична психологія та соціальна робота*, 2017. № 1. С. 55 - 60.
13. Загальна психологія: підручник. / В. П. Москалець. К. Ліра–К., 2020. 564 с.
14. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти, 2015. 44 с.
15. Зінкевич – Євстігнеєва Т.Д. Основи сказкотерапії. Київ. 2016. 176с.
16. Ковальчук Л. Формування свідомої поведінки. Тренінг для молодших і середніх школярів. / *Психолог*. 2010. № 25. С.3-13.
17. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психологічний розвиток особистості / Під ред. Л.М. Проколієнко. К.: Рад.шк., 1989. 608с.
18. Костюк Г.С. Здібності та їх розвиток у дітей / Під ред. Т.М. Старостенко. К.: Тов. «Знання», 1963. 80с.
19. Кочерга О., Васильєв О. Дитячі страхи, неврози, темперамент / *Психолог*. 2012. № 12. С.2-5.
20. Кочерга О., Васильєв О. Психічне здоров'я молодшого школяра. / *Психолог на батьківських зборах* / Упоряд. О.Главник. К.: Редакції загально педагогічних газет, 2013. 112 с.
21. Крайніков Е.В. Психологія розвитку: словник- довідник.-К.: Арістей, 2014. 260с.
22. Лєскова- Савицька А. Проблема дезадаптації першокласників / *Психолог*. 2013.- Серпень, №29-32. С.30-47.

23. Максим О.В. Особливості емпатійної поведінки вчителя початкової школи. *Практична психологія та соціальна робота*. №7. С.12. 2015
24. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології: Навчальний посібник. К.: Перун, 1996. 464с.
25. Матвійчик В.С. Програма розвитку емоційно-особистісної сфери молодшого школяра. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013, № 2,3.
26. Мельничук О. Б. Когнітивна децентрація як умова адекватного суб'єктивного відображення дітьми стресових ситуацій / *Наука і освіта*. -2010, № 1 - 2. С. 40 -41.
27. Мусатов С. О. Передумови кризових явищ у психології / *Педагогіка і психологія*. 2015. № 3. С. 5 - 17.
28. Серих Л.В., Целінко Т.В., Свиридова О.О., Светлова О.Д. Формування способу життя сучасних школярів в умовах реформування освіти в Україні. "Гігієна населених місць". Випуск 45.-Київ-2015р. 386с.
29. Серих Л.В., Целінко Т.В., Свиридова О.О. Адаптационные возможности детей и молодежи; *Мат. VI Международной научно-практической конференции (14-16.09.06)*, м. Одеса, 2016. С. 118.
30. Тест шкільної тривожності (Б. Філліпс) URL: <https://testoteka.info/uk/test/anxiety/phillips>
31. Трофімов Ю.Л. Психологія.-К.:Либідь, 2013. 558с.
32. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.- метод. посіб. / Київ : ДП "Вид. дім "Персонал", 2018. 206 с.
33. Фадєєв В.І. Психологічні чинники розвитку креативності молодших школярів. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л.В. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015. Вип.7 (31) С. 98-104.
34. Якубовська Н. Корекція страхів. Арт – терапевтичні методики для дітей 5-10 років / *Психолог*. 2010. №43. С.17-25.

35. Яценко Т. С. Активна соціально-психологічна підготовка вчителя до спілкування з навчаючимся; Кн. для вчителя. К., «Освіта», 1993. 208с.
36. Andrew Corley, Bushra Sabri. Exploring African Immigrant Women's Pre- and Post-Migration Exposures to Stress and Violence, Sources of Resilience, and Psychosocial Outcomes. *Issues in Mental Health Nursing*. 2021. Vol. 42, № 5. P. 484-494.
37. Ben C. H., Kuo S.H., Xiaoyan L., Danhua L. Self-Esteem, Resilience, Social Support, and Acculturative Stress as Predictors of Loneliness in Chinese Internal Migrant Children: A Model-Testing Longitudinal Study. *The Journal of Psychology*. 2021. Vol. 155, № 4. P. 387-405.
38. Bolu A., Doruk A., Ak M., Özdemir B., Özgen F. Suicidal behavior in adjustment disorder patients. *Dusunen Adam*. 2012. Vol. 25, № 1. P. 58-62
39. Casey P. Adult adjustment disorder: a review of its current diagnostic status. *Journal of Psychiatric Practice*. January 2001. Vol. 7, №1. P. 32-40.
40. Crowe A., Lyness K.P. Family functioning, coping, and distress in families with serious mental illness. *Fam J*. 2013. Vol. 22, № 2. P. 186-97. URL: org/10.1177/1066480713513552.
41. Deasy C., Coughlan B., Pironom J. et al. Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry. *PLoS ONE*, 2014). Vol. 9, № 12: e115193. DOI: 10.1371.
42. Douglas Rosa, Catherine M. Sabiston, David Kuzmocha-Wilks, John Cairney, Simon C. Darnell. (2021) Group differences and associations among stress, emotional well-being, and physical activity in international and domestic university students. *Journal of American College Health* Vol. 0:0, pages 1-7.
43. Herasymenko LO. Psychosocial aspects of adjustment disorders in women. *Wiadomosci Lekarskie*. 2020. Vol. 2. P. 352-354.

ДОДАТОК А



ДОДАТОК Б

Програма формування стійкості до стресового впливу у молодшого школяра

Мета програми: сприяти успішному проведенню занять у навчально – виховному процесі, усунення викривлень емоційного реагування та стереотипів поведінки, реконструкція повноцінних контактів дитини з однолітками, реалізація потреби дітей в агресії, подолання дитячих страхів та тривожності, корегувати та попереджати відхилення у поведінці дітей допомогти змінювати характер негативних переживань, уникати уявних стресових ситуацій.

Завдання програми:

1. Розвиток внутрішньої активності дітей.
2. Формування соціальної довіри.
3. Навчання самостійного вирішення проблем.
4. Формування адекватної самооцінки дітей.
5. Розвиток соціальних емоцій.
6. Розвиток соціальних та комунікативних навичок.

Предмет корекції: комунікативна та емоційна сфера дітей молодшого шкільного віку.

Засоби корекції: дитяча гра, елементи психогімнастики, арт –терапевтичні техніки (тематичне малювання, конструювання), метод швидких асоціацій, бесіди, обговорення спрямовані на підвищення згуртованості групи, розвиток навичок спілкування, здатності до емоційної децентрації.

Етапи корекції:

- I етап - орієнтовний (3 заняття),
- II етап - реконструктивний (7 занять),
- III етап - закріплювальний (2 заняття).

Заняття 1

Мета: створення умов для ближчого знайомства дітей у мікрогрупі; зв'язування відсутності або наявності страхів, у дитини; навчити дітей поважати одне одного, прощати і поліпшувати настрій.

Інструментарій: м'яч, аркуші паперу формату А4, олівці, фарби, музичний супровід.

Хід роботи:

I. Вступне слово психолога.

Учням розповідають, що вони зустрічатимуться 1 раз на тиждень на спеціальних заняттях, де будуть грати, малювати, ділитися своїми радощами та невзгодами, пояснюють елементарні правила поведінки у групі. Якщо хтось із дітей не згоден із правилами, він може запропонувати свої або змінити ті, які оголосить психолог.

Правило перше: добровільність. Кожен із учасників бере участь в іграх та виконанні вправ за власним бажанням.

Правило друге: слухати уважно, не перебивати.

Правило третє: критикувати не людину, а її конкретний вчинок.

Правило четверте: казати тільки те, що думаєш. Не треба говорити неправду, краще відмовитися від відповіді.

II. Розминка (за вибором керівника заняття).

III. Зміст заняття.

2. Гра «М'яч».

Психолог: Увага! Зараз ми проведемо гру з м'ячем, яка допоможе нам ближче познайомитися. Станьте у коло так, щоб бути обличчям один до одного. Хтось із вас нехай візьме м'яч у руки. Ми будемо передавати його по колу за годинниковою стрілкою, починаючи з того, у кого м'яч. Кидаючи його, чітко та голосно називайте своє ім'я. Перед тим як передати м'яч, обов'язково дивіться в очі своєму сусідові. Починаємо! Наступний етап гри трохи складніший. Тепер м'яч можна кидати будь-кому з учасників, але при цьому треба назвати ім'я того, кому він адресований. Якщо хтось помилково назве неправильне ім'я, то має назвати всі імена учасників гри в порядку за годинниковою стрілкою, починаючи з себе. Отже, передавайте м'яч один одному і не забувайте точно називати ім'я адресата. Рекомендації: Зверніть увагу дітей на те, що м'яч важливо кидати максимально точно, щоб його було легко спіймати.

3. Вправа «Гарні слова».

Діти розбиваються по парах.

Психолог. Майже в кожного бувають такі моменти в житті, коли ненароком когось скривдив, штовхнув, образив. Дуже цінне в такому випадку вчасне вибачення, тобто примирення. Можна мимохідь сказати: «Вибач!». А можна це зробити по-іншому, так, щоб ображена людина зрозуміла, що ви не хотіли її скривдити. Варто задіяти інтонацію, знайти гарні, цуйні слова, які подіють на ображеного. Одним словом, це вже буде мистецтво примирення. Уявіть собі, що ви наступили своєму напарнику на ногу. Придумайте гарні слова вибачення і спробуйте переконати свого сусіда, що ви це зробили ненароком.

Діти по черзі відповідають. Психолог обирає найкращі вибачення.

4. Вправа «Закінчи речення»

Методика незавершених речень – найефективніший метод для актуалізації спонтанних вербалізацій. страху (започаткований Юнгом метод швидких асоціацій).

Психолог. Я казатиму початок речення, а ти швидко говори його закінчення. Домовилися?

Спершу пропонують індіферентні речення: «Узимку на канікулах...», «У школі я...», «Удома я...», «Увечері я...», «У школу мене приводить...», «Коли я один, я...», «У зоопарку я...», «Я не люблю мультфільмів і розповідей про...», «Я люблю засинати, коли...», «Коли я неслухняний(а)...», «мені подобається...».

5. Малювання під музику.

Малюнок на вільну тему, під час якого поліпшується настрій. Для цього дитина вибирає потрібні їй матеріали, кольори, якими вона найточніше могла б передати свої відчуття зараз.

IV. Закінчення заняття.

1. Рефлексія заняття:

- Обговорювання малюнків і відчуттів, що виникли.
- З чим ми познайомилися на нашому занятті?
- Що вам сподобалося?
- Що вам не сподобалося?
- Для чого ми граємо в ігри?

2. Прощання.

Кожна дитина придумає і каже решті гарне побажання на наступні дні.

Заняття 2

Мета: стимулювання спілкування усередині групи; визначення, чого боїться дитина, що саме її тривожить.

Інструментарій: аркуші паперу для кожної дитини, де зазначені контури злої та доброї феї, чисті аркуші, олівці, ручки, кольоровий папір, ножиці, музичний супровід.

Хід роботи:

1. Привітання.

Стати в коло. Покласти руки один одному на плечі. Привітно подивитись один на одного і привітатись.

2. Гра «Гомеостат»

Увага! Спробуймо зіграти в гру, яка допоможе нам зрозуміти, чи здатні ми ефективно працювати разом. Це нелегка гра, і з першого разу її успішно пройти навряд чи вдасться. Нам знадобиться декілька занять, щоб освоїти її. Суть гри така: вся група стає в коло. По сигналу кожен розкидає пальці, показуючи певну кількість. Група має спільно прагнути до того, щоб усі учасники "викинули" однакову кількість пальців. Важлива умова – учасникам забороняється домовлятися або подавати будь-які сигнали, наприклад, переморгуватися чи жестикулювати. Домовленості та узгодження дій у будь-якій формі не допускаються. Після того як усі показали обрану кількість пальців, необхідно зафіксувати їх на короткий час, щоб кожен міг оцінити ситуацію й врахувати цей досвід у наступних спробах. Рекомендації: на першому занятті слід провести гру не більше трьох разів і уважно поспостерігати за результатами. Якщо під час перших спроб у дітей будуть хороші результати, обов'язково похваліть їх і відмітьте, що вони добре навчилися відчувати один одного. Якщо ж після трьох спроб досягти бажаного результату не вдасться, заспокоїте дітей і поясніть, що це природно для складної гри. Заохочуйте їх продовжувати старатися – згодом їм обов'язково все вдасться!

3. Методика «Страхи в будиночках» (Модифікація М. Панфілової).

Психолог проговорює, що страхи бувають страшні й нестрашні, і пропонує вибрати, в якій із двох будиночків... малюк поселив би одні та другі. Потім психолог зачитує страхи, а учень заселяє їх у будиночки. Після розселення страхів у будиночки їх «зачиняють на ключ», а ключі викидають.. (робиться для того, аби запевнити дитину, що ці страхи їй не загрожують). Перелік страхів подано в таблиці 2 та додатку Г.

Обробка результатів. Подальша психокорекційна робота потрібна, якщо показник кількості страхів перевищує вікову норму (табл. 1). Отримана інформація про певний вид страху, який є у дитини, дає змогу психологу визначити тематику наступних зустрічей.

Таблиця 1

Вікові норми страхів (за І. Захаровим)

Вік	Кількість страхів	
	Хлопчики	Дівчатка
6 років	9	11
7 років	9	12
8 років	6	9
9 років	8	10

10 років	7	10
11 років	8	11

4. Добра та зла фея

Кожній дитині дають аркуш паперу з намальованими контурами злої та доброї феї. Учні мають домалювати риси їхніх облич і розфарбувати одяг.

5. Прощання.

Діти, сидячи в колі, прощаються потиском мізинчика із сусідом праворуч і ліворуч.

Заняття 3

Мета: розвиток міжособового спілкування усередині групи; визначення, чого боїться дитина, що саме її тривожить.

Інструментарій: аркуші паперу формату А4, олівці.

Хід роботи:

1. Привітання.
2. Гра «Гомеостат»

Повторюється на цьому занятті не більше 3 разів. Підбиваються підсумки цієї гри. Необхідно.. відзначити всі позитивні моменти у виконанні цього завдання.

3. Методика «Страхи»(Автори: В. Панок, Л. Батищева).

Психолог. Усі дяди в житті чогось бояться, відчувають тривогу або страх. Назви, будь ласка, ті страхи та тривоги, які.. вважаєш найхарактернішими для себе. Чого ти найбільше або найчастіше боїшся? Будь відвертим.

Обробка результатів. Отримані дані систематизують і оформляють у вигляді таблиць (табл. 2 та 3).

Таблиця 2

Класифікація страхів

Страхи			Вибір
1.	Пов'язані із загрозою для життя та здоров'я дітей	Страх смерті	
		Страх захворіти	
		Страх наслідків аварій або катастрофи	
2.	Соціальні	Страх самотності	
		Хвилювання за майбутнє	
		Страх війни	
3.	Економічні	Страх голоду	
		Страх бідності	
4.	Перед тваринами		
5.	Тривоги дітей	Страх темряви	
		Страх залишитися в замкненому просторі	
6.	Містичні (релігійні, фантастичні)		
7.	Перед явищами природи: громом, блискавкою, градом тощо		
8.	Загальна кількість названих страхів		

Таблиця 3

Результати тестування

П.І.Б., вік	Кількість страхів				
	1	2	3	4	5

Пояснення до класифікації страхів.

Про страх смерті.. свідчать прямі висловлювання про це: «Боюся мерців», «Боюсь смерті», «Лячно потрапити в аварію» тощо. Страх насильницької смерті – «боюся вбивств» тощо.

До страхів за здоров'я належить страх захворіти, лікарів.

Для страхів самотності характерні такі.. висловлювання: «Боюся втратити маму», «Тривожуся за.. здоров'я батьків», «Боюся самотності», «Боюся за рідних і близьких» тощо.

Загальні відповіді дітей про те, що вони хвилюються за майбутнє (своє, інших людей, країни), належать до пункту «Переживання за майбутнє».

Містичні страхи –це страх... перед ДОЛЕЮ, БОГОМ, НЛО, внутрішнім голосом тощо. До них належать і страхи перед казковими героями та після фільмів жахів.

4. Вправа «Карлочки»

Спочатку дитина може повністю використовувати власне тіло для того, щоб виконати малюнок.... у повітрі вільними ритмічними рухами. Потім вона із заплющеними очима зображає ці рухи.... на великому уявному аркуші паперу, який стоїть перед нею на такій відстані, щоб до нього можна було дотянутися. Попросіть учня уявити, що він ...тримає олівець в обох руках і пише карлочки на цьому уявному папері. Школяр... упевнений, що торкається кожного.... куточка аркуша паперу. Ця вправа задіє все тіло... дитини, сприяє релаксації, вивільненню негативних емоцій, щоб її... карлочки на справжньому папері були менш обмеженими. Потім.... учень пробує малювати карлочки на справжньому аркуші із заплющеними очима. Наступний крок полягає у розгляданні карлочки, відшуковані серед них форм, які щось нагадують. Дитина розказує історії за мотивами своїх малюнків.

5. Прощання.

Заняття 4

Мета: зниження рівня напруження у м'язах, розвиток довіри до оточення.

Інструментарій: аркуші паперу формату А4, олівці, фарби, крейда, кольоровий папір та картон, пластилін.

Хід роботи:

1. Привітання.
2. Вправа «Срібне копитце».

Психолог. Уяви собі, що ти – красивий, стрункий, сильний, спокійний, мудрий олень із високо піднятою головою. На твоїй лівій нозі – срібне копитце. Тільки – но ти тричі ...вдариш ним по землі, з'являються срібні монети. Вони чарівні, невидимі. З ...кожною новою монетою ти стаєш спокійніший, радісніший, відчуваєш, як тебе люблять... батько і мама,... дідусь і бабуся, всі, хто навколо. І хоча люди не бачать цих монет, вони відчувають спокій та впевненість, які ти

випромінюєш. Вони тягнуться до тебе, люблять тебе, ти дедалі більше їм подобаєшся.

3. Техніка «Долаємо свій страх».

Психолог. Намалуйте свій страх.

По закінченні роботи запропонуйте дітям розглянути отримані зображення з усіх можливих сторін, догори ногами та на дзеркальне відображення, супроводжуючи демонстративними... рухами кожен фразу: «Погляньмо кожен на свою роботу – ваш страх тепер у Вас в руках. Його можна потримати, а можна відкласти на деякий час... і знову взяти в руки. Його можна розглядати з різних боків, можна перевернути... догори ногами... або ж поглянути на дзеркальне відображення... Можливо тепер, з іншого боку, він вже й не такий страшний?.. ».

Подальша робота з подолання дитячих страхів – використання методу перетворення, або «прогривання» символічного знищення страху.

4. Прощання.

Дітям по черзі дають аркуш паперу, поділений навпіл. На одній стороні згори написано: «Подобається», на другій: «Не подобається». Аркуш проходить по колу. Учні, яким сподобалось сьогоднішнє заняття, ставлять... позначку у вигляді плюса (+), а ті, кому не сподобалося, – мінус (-). Діти прощаються з побажанням гарного настрою.

Заняття 5

Мета: виявлення знайомих і важливих для дитини страхів, актуалізація безпосереднього досвіду через творчу уяву та образне мислення.

Інструментарій: аркуші паперу формату А4, олівці, фарби,.

Хід роботи:

1. Привітання.

2. Вправа «Пластиліновий чоловічок».

Діти розбиваються по парах. Один – «пластилін», інший – ліпе з нього чоловічка. «Пластилін» м'який, подвижний, легко піддаються рухам голова, руки, тіло. Через декілька хвилин міняються ролями.

3. Вправа «Равлик».

Робота в парах. Коли доторкуються до «равлика», він «ховає» свою частинку тіла, не сходячи з місця. Потім міняються ролями.

4. Методика «Казки із заданим початком».

Психолог. А давайте... пограємо ще так. Я вигадуватиму початок казки, а ви кінець, і якщо казка виявиться цікавою, ми її розказуватимемо іншим дітям.

При цьому ураховуються... індивідуальні особливості дитини, її стан у цей момент.

5. Малюнок на вільну тему.

6. Прощання.

Заняття 6

Мета: задіяти творчий потенціал дитини і спрямувати його на розв'язання таких питань, як формування соціально – прийнятого поведінкового досвіду людини.

Інструментарій: аркуші паперу формату А4, олівці, фарби, музичний супровід.

Хід роботи:

1. Привітання.

2. Психокорекційна казка «Заєць з рюкзаком» (Автор Г.Смірнова).

Продовження цієї казки психолог запропонує дітям придумати своє власне закінчення. Воно для них буде значно актуальнішим, ніж готове, доросле.

3. Малювання під музичний супровід.

Запропонування дітям намалювати найцікавіші фрагменти казки – таким чином ми отримаємо можливість... зафіксувати найцінніші враження і переживання дитини на аркуші паперу та проаналізувати, чому саме ці фрагменти найбільше вразили дитину.

4. Прощання.

Заняття 7

Мета: відстеження емоційного стану дітей, психологічна підтримка.

Інструментарій: аркуші паперу формату А4, олівці, фарби, крейда, кольоровий картон.

Хід роботи:

1. Привітання.
2. Вправа «Маски».

Уважно вислухавши розповіді, запропонуйте дітям зобразити свій страх на аркуші чорного чи коричневого паперу, використовуючи крейду або фарбу (освітлюючи контури). Потім можна зробити з готовим малюнком усе, що захочеться: зім'яти, порвати чи знищити будь – яким іншим способом.

На цьому етапі відбувається сублімація і вихід агресивних інстинктів символічними каналами. Це. підсвідомі процеси, що визначають вибір теми і пошук адекватної форми переживання дитиною афекту. Водночас із сублімацією можлива актуалізація.. механізмів захисту., що виявляється в певному типі малюнків, фальшиво – улесливому вираженні відчуттів, жартівливій поведінці. Саме використання маски.. дозволяє поєднатися.. із власним страхом, від якого щойно відсторонився, ніби «висунувши» його назовні (під час малювання).

3. Прощання.

Заняття 8

Мета: навчити дітей поважати одне одного, колективно виконувати завдання.

Інструментарій: аркуші паперу формату А4, олівці, фарби, іграшковий мікрофон.

Хід роботи:

1. Привітання.

Діти, разом із психологом сідають у колі і, передаючи мікрофон один одному, вітаються з усіма.

2. Гра «Хто тихіше?»

Дітей розбивають на команди по троє. Кожній пропонують якомога тихіше вийти з – за парт або встати зі своїх стільців, пройтися в один куток кімнати, а потім так само тихо обійти навколо всіх парт. у класі, і так само тихо сісти на свої місця.

3. Діти рухаються по колу, імітуючи ходу тварин, яких вони обрали (й узгодили із психологом – аби не.. повторюватись). Ведучий дає команду: «Завмири!» - і витримує паузу в кілька секунд. Після... цього звучить команда «Відімри!». Потім усі стають у коло і розповідають, рухи якої тварини імітували решта учасників тренінгу і вони самі. Пізніше змінюють рух на рух іншої тварини і повторюють відповіді.

4. Техніка «Долаємо свій страх».
5. Прощання.

Діти, разом із психологом сідають у колі і, передаючи мікрофон один одному, прощаються з усіма.

Заняття 9

Мета: уміти розслаблятися й фантазувати.

Інструментарій: аркуші паперу формату А4, олівці, фарби, музичний супровід.

Хід роботи:

1. Привітання.
2. Вправа «Пластиліновий чоловічок».
3. Гра «Машинки».
4. Медитативна казка «Чарівна галявина».
5. Малюнок на вільну тему під музичний супровід.
6. Прощання.

Заняття 10

Мета: створити оптимістичний настрій; сприяти підвищенню впевненості.

Інструментарій: аркуші паперу формату А4, А3, олівці, фарби.

Хід роботи:

1. Привітання.
2. Вправа «Я малюю...»

Психолог пропонує дітям намалювати на аркуші паперу (розмір вона обирає сама) малювати образи, що виникають у неї на момент озвучування таких тем: «У школі», «Що було зі мною поганого (хорошого)?», «Ким я хочу бути?». Теми обов'язково повинні доповнюватися «приємною подією».

3. Вправа «Соняшники»

Діти, стоячи в рядочку, заплющують оченята і представляють себе соняшниками. «Ось наступив ранок.. і соняшник прокинувся. Він потягнувся у бік сонечку і усміхнувся йому (в цей час діти розплющують очі і повертаються всім корпусом до вікна, потягуються), цілий..... день вони спостерігали за сонечком, тягнули свої голівки, грілися, аж поки... не прийшов вечір і сонечко не сіло спочивати (діти виконують завдання)».

4. Вправа «Комплімент».

Нехай кожна дитина похвалить себе, зробить собі подарунок – компліменти, розкаже про себе тільки найкраще. Обов'язково.... наголосіть: що більше учень зможе знайти у собі позитивного і прекрасного, тим краще.

5. Прощання.

Заняття 11

Мета: формування позитивного відношення до школи, навчити адекватно оцінювати поведінку одне одного, уміти розслаблятися й фантазувати.

Інструментарій: дзеркальце кожній дитині.

Хід роботи:

1. Вітання Сонячного зайчика.

Усі сидять у колі. Психолог тримає в руках дзеркальце, яке направляє на когось з учнів, і передає вітання від.... Сонячного зайчика спочатку йому, а потім і решті. По колу діти продовжують привітання.

2. Вправа «Ясне дзеркальце, скажи, да всю правду розкажи...»

Основний гравець підходить до будь – якого члена групи і питає: «Ясне дзеркальце, скажи, да всю правду.... розкажи про мене! Який я?». Той, до кого

звертаються, повинен вербально або невербально відобразити гравця. Він демонструє основні яскраві... особливості поведінки або говорить типові висловлювання, характерні фрази, може імітувати ходу. Кожна дитина може доповнити характеристику гравця. Дуже добре, коли всі побувають у ролі гравця і почують про себе багато того, чого не помічають у повсякденному житті. Потім психолог питає дітей: що вони... відчули, коли їм демонстрували їхнє відображення? Чи завжди приємно слухати правду про себе?

3. Гра «Біг асоціацій».

Діти поділяються на 2 групи. Психолог ставить запитання: «Які слова приходять на розум, коли я говорю слово ..«школа»? Кожна група відповідає. Потім діти розмовляють. В ..обговоренні йде пошук цікавих, приємних не тільки ігрових, але і навчальних моментів у понятті «школа».

4. Вправа «Сонечко».

Діти стоять у колі. Кожен уявляє себе сонечком, яке посилає свої промінчики у вигляді розпрямлених рук догори..., які потім розводить у сторони. Учні посилають уявне тепло... своїх сонечок іншим, при цьому усміхаються одне одному.

Проводячи таку вправу, психолог порівнює роботу вчителя із сонечком. Адже педагог під час пояснення... посилає всім без винятку «промінчики - знання», але бувають і ті, хто повертає йому «дощові хмари» і заважає решті.

– Чи ще є такі діти у вашому класі?

– Що треба сказати їм, аби вони більше не заважали учням, які хочуть навчатися?

5. Прощання.

Діти дивляться у дзеркальце і говорять на прощання гарні слова самі собі. Так вони вчаться цінувати й любити себе.

Заняття 12

Мета: встановлення зв'язку між фізичною і духовною сторонами поведінки, реалізація потреби дітей в агресії, зняття м'язового напруження.

Інструментарій: пов'язки для очей, аркуші паперу формату А4, олівці, фарби.

Хід роботи:

1. Привітання.

Учасники стають у коло. Психолог зав'язує всім очі пов'язками, а потім переставляє учасників місцями. Діти навпомацки повинні пізнати одне одного і привітатися, називаючи ім'я. Психологу дозволяється спрямувати школяра до того учасника, з ким він ще не привітався.

2. Вправа "Портрет сміливої людини"

Тривожні діти часто схильні до постійного самооцінювання та самокритики. У їхній уяві нерідко існує образ сміливої людини — еталону, який нічого не боїться. Метою цієї вправи є не акцентування уваги на власних недоліках, а усвідомлення свого ідеалу та наближення його до реального, досяжного образу.

Учням пропонують уявити сміливу людину та подумати: як вона виглядає? Як ходить? Як спілкується з іншими? Як чинить у складних життєвих ситуаціях? Коли уява створить цей образ, дитині пропонують намалювати його на папері. Після закінчення роботи малюнок обговорюють. Учень називає свого намальованого героя. Далі йому ставлять запитання, наприклад: чи бувають у його

героя, скажімо, Микити, тривоги або страху? Зазвичай діти відповідають, що ні, адже створена ними людина є дуже сміливою, майже супергерой. Наступним кроком через уточнювальні запитання дитину підводять до розуміння, що кожна людина має страху, і справжня сміливість полягає у здатності впоратися з ними. Запитують, наприклад: чи є у Микити близькі? Чи не хвилюється він за них? Якщо Микита — жива людина, напевно, він інколи буває втомленим чи хворим. Як він поводить себе в такі моменти? Чи залишається таким же сміливим? Чи не сумнівається у своїй здатності впоратися з труднощами?

Головна мета гри — «олюднити» намальованого героя та зробити його доступним для дитини. Для цього додають запитання про більш буденні сторони життя: які улюблені страви у сміливої людини? Як вона любить проводити дозвілля? З ким дружить?

Коли сформований образ героя виглядає більш реальним, психолог може ставити несподіване запитання: «А ти схожий на цю сміливу людину?» Учень порівнює власні якості чи життєві прояви зі створеним образом.

3. Релаксація "Їжачок"

Дітям пропонують уявити себе їжачками, які готуються до небезпечної ситуації: вони ховаються у клубочок, виставляють голки та шиплять. Через деякий час неприємності минають, і їжачки опиняються серед друзів. Вони розкручуються, привітно усміхаються, витягуються та гріються на сонечку.

4. Прощальний малюнок.

Перед завершенням заняття психолог нагадує дітям, що зустріч закінчується. Він просить намалювати прощальний малюнок для нього. Коли діти здають малюнки, їм пропонують сказати слова прощання. За інтонацією голосу та змістом малюнків можна оцінити значення тренінгу для кожної дитини.

Запропонована програма розрахована на використання в молодшій школі. Аналіз спеціалізованої літератури дає підстави припускати, що вправи та техніки цього напрямку сприятимуть ефективному навчанню учнів.

ДОДАТОК В



Додаток Г

Перелік страхів до методики «Страхи в будиночках»

Страхи:

- залишатися самому в дома;
- нападу, бандитів;
- захворіти, заразитися;
- померти;
- смерті батьків;
- якихось людей;
- мами або тата;
- що тебе покарають;
- Баби Ягі, Коцюя Безсмертного...;
- запізнитися у школу;
- перед тим, як заснути;
- страшних снів;
- темноти;
- вовка, ведмедя, собак, павуків, змії...;
- машин, потягів, літаків;
- бурі, урагану, блискавки, грому, грози, землетрусу тощо;
- висоти;
- глибини;
- маленької тісної кімнати (туалету, автобуса);
- води;
- вогню;
- пожежі;
- війни;
- великих вулиць, площ;
- лікарів (крім зубних);
- крові;
- уколів;
- болю;
- раптових різких звуків, коли щось падає, стукає.

