

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІГРОТЕРАПІЇ

### EXPERIMENTAL RESEARCH PROGRAM ON OVERCOMING ANXIETY OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN THROUGH PLAY THERAPY

Дослідження присвячене експериментально-дослідній програмі подолання тривожності молодших школярів за допомогою ігротерапії. На основі теоретичного дослідження проаналізовано, що дитяча тривожність особливо починає проявлятися з початком навчальної діяльності дітей. Тривожний стан дітей в молодшому шкільному віці прямо опосередковано залежить від батьків як на емоційному рівні (задоволення моральних потреб) та на фізичному рівні (задоволення інших соціальних потреб). Тому дуже важливим приділяти увагу стану дітей в цей період розвитку, щоб вони відчували себе комфортно та пережили адаптаційний період переходу з дитячого садку до навчального закладу. Встановлено, що найбільш дієвим методом в корекційній роботі з подолання тривожності є ігротерапія. Гра ще залишається частково провідною діяльністю дітей молодшого шкільного віку. В ігротерапії підбираються вправи, методи та техніки, які будуть завуальовано впливати на дитину та допоможе вирішити проблеми, з якими зіткнулась дитина. Під час ігротерапії педагогу потрібно уважно слідувати за кожною дією дітей, щоб допомогти у скорішому вивільненні страхів та почуттів. Аналізуючи етапи діагностичної роботи з молодшими школярами, виявили їх особистісні якості, які мають відношення до появи тривожності. Дослідження психологічних якостей, емоційної сфери та брехні, показує сильні і слабкі сторони школярів, через які може виникнути тривожність. Результати свідчать про наявність у молодших школярів тривожності, в більшій кількості тривожність дітей викликана стосунками в сім'ї та відносинами у класному колективі. На основі отриманих експериментальних даних, впровадили експериментально-дослідну програму «Життя без страху», яка мала на меті мінімізація напруженості, викоринення тривожності та формування самовпевненості та самоприйняття себе. Програма складалась з декількох блоків занять, які покроково вирішували внутрішні проблеми дітей. Підводячи підсумки проведеної експериментальної програми, можна стверджувати, що заняття були підібрані влучно для кожного учасника ігротерапії. Кожна вправа на заняттях була цікава і продуктивна. Діти активно брали участь у кожному завданні, розкривали свої страхи та переживання, відчували себе розкуто та впевнено з кожним наступним заняттям.

**Ключові слова:** діти молодшого шкільного віку, тривожність, експериментальна програма, ігротерапія.

The study is devoted to the experimental research program on overcoming anxiety of junior schoolchildren with the means of play therapy. Based on theoretical research, it is analysed that children's anxiety especially begins to develop with the beginning of children's educational activities. The anxious condition of children in primary school age directly depends on parents both at the emotional level (satisfaction of moral needs) and at the physical level (satisfaction of other social needs). Therefore, it is highly important to pay attention to the state of children during this period of development so that they feel comfortable and undergo the adaptation period of transition from kindergarten to school. It is established that the most effective method in correctional work to overcome anxiety is play therapy. Play is still partially the leading activity of primary school children. In play therapy, exercises, methods, and techniques are selected that will have a veiled effect on the child and help to solve the problems faced by the child. During play therapy, the teacher needs to closely follow every action of children to help in the early release of fears and feelings. Analysing the stages of diagnostic work with younger students, it was discovered their personal qualities that are related to the emergence of anxiety. The research of psychological qualities, emotional sphere and lies, revealed the strengths and weaknesses of students, which can cause anxiety. The results indicate the presence of anxiety in junior schoolchildren; in most cases, the anxiety of children is caused by family relationships and relationships in the school community. Based on the experimental data obtained, the experimental research program "Life without Fear" was implemented, which aimed to minimize tension, eradicate anxiety and build self-confidence and self-acceptance. The program consisted of several blocks of classes that step by step solved the inner problems of children. Summing up the results of the experimental program, it can be argued that the activities were selected accurately for each participant of play therapy. Each exercise in the training was both interesting and productive. Children actively participated in each exercise, revealed their fears and experiences, felt relaxed and confident with each subsequent lesson.

**Key words:** primary school children, anxiety, experimental program, play therapy.

УДК 373.3:37.091.33-027.22:796(045)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/55.2.26>

**Леонова В.І.,**

канд. пед. наук,  
доцент кафедри педагогічних  
технологій початкової освіти  
Державного закладу  
«Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Віцукасва К.М.,**

канд. пед. наук,  
доцент кафедри педагогічних  
технологій початкової освіти  
Державного закладу  
«Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Присутність тривожності у дітей молодшого шкільного віку не є зараз новим явищем. Все частіше наукові праці присвячуються явищу дитячої тривожності, це питання обговорюється на наукових педагогічних, психологічних

та соціально-педагогічних конференціях. З виникненням та розповсюдженням різноманітних інтерактивних гаджетів діти понурюються в віртуальний світ, відволікаються від навчання та втрачають реальні соціальні контакти. Тому у дітей виникають нерозуміння з віртуальним та реальним світом. В них з'являються тривожні стани перед

школою, виконанням навчальних завдань та встановлення контакту з однолітками.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідники Булах І.С., Кузьменко С.В. у своєму дослідженні керувались працями зарубіжного вченого Г. Еберлейна, який наголошував на тому, що сама школа є фактором виникнення стресу. Вчена Співаковська А.С. вважає, що на виникнення тривожності в дитини впливає стиль сімейного виховання. На її думку сильна тривожність з'являється від завищеної вимогливості до дитини не зважаючи на її можливості. Звертаючись до досліджень вченої Мішиної Т.М., зацікавились її думкою, що причиною виникнення тривожних симптомів та розвитку неврозів, велике значення відводиться сімейним сваркам.

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні та апробації експериментальної програми соціально-педагогічної роботи щодо подолання тривожності дітьми молодшого шкільного віку засобами ігротерапії.

**Методи дослідження:** теоретичні та емпіричні: аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження, включене спостереження, усне та письмове опитування, методи статистичної обробки даних.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Після теоретичного дослідження стосовно проблеми тривожності молодших школярів [2] розроблено та апробовано експериментальну програму щодо подолання тривожності дітей засобами

ігротерапії. Експериментальну вибірку становили учні початкових класів від 8 до 10 років. На першому етапі проводили методику Айзенка на діагностику особистісних якостей дітей. Результати опитування учнів експериментальної та контрольної груп представлені в таблиці 1.

Аналізуючи перший етап діагностичної роботи проведений з молодшими школярами, вияснили їх особистісні якості, які мають відношення до появу тривожності. Так, дослідження психологічних якостей, емоційної сфери та брехні, показує сильні і слабкі сторони школярів, через які може виникнути тривожність. В емоційно нестабільних дітей з інтравертним типом психіки більш схильні до тривожних станів та емоцій, чим емоційно стабільні з екстравертним типом, так як другі направлені на позитивні думки, відносини та активну діяльність.

На наступному етапі дослідження проводили методику діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса. Тест містить в собі 58 запитань, відповіді на які будуть інтерпретуватись за 8 факторами, що покаже шкільну тривожність молодших школярів з різних боків. Отримані результати методики в експериментальній групі представлені в таблиці 2.

За фактором «загальна тривожність у школі» ми отримали такі результати: високий рівень – 21% ЕГ та 19% КГ, середній рівень – 39% ЕГ та 43% КГ, низький рівень – 40% ЕГ та 38 КГ. Даний синдром показує загальний стан загальної тривожності у школі, як дитина почуває себе у стінах школи,

Таблиця 1

**Особистісні якості учнів експериментальної та контрольної груп на констатуючому етапі**

| Шкали                   | Рівні у % |    |          |    |         |    |
|-------------------------|-----------|----|----------|----|---------|----|
|                         | низький   |    | середній |    | високий |    |
|                         | ЕГ        | КГ | ЕГ       | КГ | ЕГ      | КГ |
| екстраверсія            | 17        | 14 | 36       | 41 | 47      | 45 |
| інтроверсія             | 20        | 22 | 42       | 46 | 38      | 34 |
| емоційна стабільність   | 12        | 18 | 55       | 52 | 33      | 30 |
| емоційна нестабільність | 25        | 27 | 64       | 66 | 11      | 7  |
| брехня                  | 34        | 30 | 45       | 48 | 21      | 22 |

Таблиця 2

**Шкільна тривожність в експериментальній групі**

| № | Тривожні фактори                           | Рівні тривожності у % |    |          |    |         |    |
|---|--|-----------------------|----|----------|----|---------|----|
|   |  | високий               |    | середній |    | низький |    |
|   |  | ЕГ                    | КГ | ЕГ       | КГ | ЕГ      | КГ |
| 1 | загальна тривожність у школі               | 21                    | 19 | 39       | 43 | 40      | 38 |
| 2 | переживання соціального стресу             | 19                    | 20 | 42       | 38 | 39      | 42 |
| 3 | фрустрація потреби в досягненні успіху     | 11                    | 13 | 24       | 27 | 65      | 60 |
| 4 | страх самовираження                        | 32                    | 33 | 48       | 50 | 20      | 17 |
| 5 | страх ситуації перевірки знань             | 35                    | 31 | 44       | 48 | 21      | 21 |
| 6 | страх не відповідати очікуванням оточуючих | 28                    | 24 | 34       | 44 | 38      | 32 |
| 7 | низька фізіологічна опірність стресу       | 17                    | 18 | 26       | 28 | 57      | 54 |
| 8 | проблеми і страхи у відносинах з вчителями | 23                    | 26 | 30       | 34 | 47      | 40 |
|   | Загальна шкільна тривожність               | 24                    | 23 | 36       | 39 | 40      | 38 |

особливо коли включена в різноманітні процеси. Як бачимо достатньо високі результати на високому і середньому рівнях, що вказує на присутність тривожності у молодших школярів. Фактор «переживання соціального стресу». Високий рівень – 19% ЕГ та 20% КГ, середній рівень – 42% ЕГ та 38% КГ, низький рівень – 39% ЕГ та 42% КГ. Емоційний стан школяра, в даному випадку соціальний стрес, це викликано переживанням дитини щодо відносин з однолітками в школі та поза нею. В основному зв'язок з однокласниками учні ставлять на перше місце, так як знаходяться в шкільному колективі більшість свого часу. А також від шкільного колективу та відношення його до кожного учасника відображається і на навчанні і на інших соціальних зв'язках особистості. Фактор «Фрустрація потреби в досягненні успіху». Високий рівень – 11% ЕГ та 27% КГ, середній рівень – 24% ЕГ та 27% КГ, низький рівень – 65% ЕГ та 60% КГ. Це важкий психічний стан, що не дозволяє дитині розвивати потребу до успіху. Дитина подавлена і невпевнена у своїх силах, тому не прагне до лідерства, постійно пасе задніх, бо боїться проявити ініціативу. За результати не велика кількість учнів має таку проблему, що звичайно є плюсом у подальшій роботі з тривожними дітьми. Фактор «Страх самовираження» дає нам наступні результати: на високому рівні – 32% ЕГ та 33% КГ, на середньому рівні – 48% ЕГ та 50% КГ, на низькому рівні – 20% ЕГ та 17% КГ. Учні відчувають негативні емоції, що пов'язані з презентацією себе, своїх можливостей перед іншими. Це може бути наслідком попередньої невдачі, в якій хтось наголосив на невдачі особистості. В такому випадку школяреві буде важко пересилити себе і з впевненістю показати свою особистість, свої здібності та здатність конкурувати з іншими однолітками. «Страх ситуації перевірки знань» містить в собі наступні результати: високий рівень – 35% ЕГ та 31% КГ, середній рівень – 44% ЕГ та 48% КГ, низький рівень – 21% в ЕГ та КГ. З таким фактором знайомі всі школярі від молодшого до старшого. З одного боку це є закономірним боятись перевірки знань, тому що можливо учень може дати невірну відповідь, дещо не конкретизувати відповідь, або вчитель бачить відповідь іншою. Даний страх може бути викликаний ситуацією, коли вчитель при всьому класі визнав відповідь учня помилковою, а учні його засміяли, чи учні засміяли його відповідь не дочекавшись підтвердження від вчителя. Саме такі ситуації породжують у школяра страх перед перевіркою знань, низьку самооцінку та недовіру, як до вчителя так і до однокласників. Саме з такого страху також розвивається шкільна тривога, яка не дозволяє учневі активно та продуктивно виконувати свою роль у шкільному житті.

«Страх не відповідати очікуванням оточуючих». Високий рівень – 28% ЕГ та 24% КГ, середній

рівень – 34% ЕГ та 44% КГ, низький рівень – 38% ЕГ та 32% КГ. По даному синдрому ми бачимо, що учні залежать від оцінки інших, не наважуються зробити якийсь крок, тому що переживають, що подумают інші та чи правильно їх зрозуміють. Знаходяться в стані тривоги при кожній дії, через це вони не досягають вищих результатів, не прагнуть стати краще. В подальшому таким дітям буде важко навчатись в університеті та будувати свою кар'єру. «Низька фізіологічна опірність стресу». Високий рівень – 17% ЕГ та 18% КГ, середній рівень – 26% ЕГ та 28% КГ, низький рівень – 57% ЕГ та 54% КГ. Є така категорія дітей, що мають вроджені фізіологічні особливості, за яких вони важко адаптуються в ситуаціях стресу. В стресовій ситуації дитина неадекватно реагує та знаходиться в тривожному стані. Потрібно дуже багато працювати з дитиною, щоб вона змогла контролювати свій страх та тривожність у складних ситуаціях. «Проблеми і страхи у відносинах з вчителями». Високий рівень – 24% ЕГ та 26% КГ, середній рівень – 30% ЕГ та 34% КГ, низький рівень – 47% ЕГ та 40% КГ. Школярі часто бувають у поганих відносинах з вчителем, що значно відображається на його успішності. Але не так винен вчитель, а як страх учня його особистості, тому він рідко відповідає на уроках, буває не готується до них, і результатом цього низька навчальна успішність.

Загальна шкільна тривожність в діагностичній роботі наступна: на високому рівні 24% в ЕГ та 23 в КГ, на середньому рівні 36% в ЕГ та 39% в КГ, на низькому рівні 40% в ЕГ та 38% КГ. З проведеної експериментальної роботи отримали результати, що свідчать про наявність у молодших школярів тривожності. В більшій кількості тривожність дітей викликана стосунками в сім'ї та відносинами у класному колективі. Тому логічним було впровадити експериментальну програму щодо подолання дитячої тривожності.

Впровадили експериментальну програму «Життя без страху». Мета якої є мінімізація напруженості, викорінення тривожності та формування самовпевненості та самоприйняття себе. Під час корекційної та профілактичної роботи потрібно об'єднувати сили соціальному педагогові та психологові [5].

Програма складалась з декількох блоків занять, які покроково вирішували внутрішні проблеми дітей:

1) мета: навчитися долати страх, який виникає раптово, темноти і замкнутого простору, зниження напруги, тривожності, навчити розслаблятися. На початку роботи привітались з дітьми неординарним способом та говорили побажання один одному на цілий день. Були проведені вправи, які направлені на формування поведінки дітей в стресових ситуаціях: творча вправа, під час якої

діти малювали безпечний світ, в якому вони відчували б себе щасливими та впевненими; швидкі запитання (дітям швидко даються запитання на тему тривожності та страху) направлена вона на закріплення отриманих знань під час заняття, таким чином виявлено, що саме їх тривожить та лякає; вправа «Чарівний килим» (відпрацювання умінь справлятися з тривожністю), чарівний килимок представляв собою місця, які якимось чином викликають тривогу у дітей (дім, лікарня, садок, дитяча кімната та інші); заключна вправа «Етюд» (дітям пропонувалось створити ліс та бути в ньому рослиною, за власним бажанням), діти показували, як їх рослина реагує на вітер, дощ, грім. Заключна вправа сподобалась учням, вони були дуже гарними і веселими рослинами, які виконували поставлені задачі;

2) мета: сформувати вміння виражати свої емоції, долати замкненість, подолати невпевненість в собі, корегувати дитячі страхи, усунення скутості. За традицією проводилась вправа привітання з м'ячем, таким чином налаштовувались на подальшу роботу. Були проведені вправи на усвідомлення себе та оточення. Дітям пропонувалось розповісти свій найбільший страх, та варіанти, як його можна подолати. Таким чином діти відкрились та навчилися не боятись чогось, а шукати можливість долати свої страхи та переживання. Провели позитивну вправу на перетворення негативних емоцій в позитивні. Дітям демонструвалось, що в кожному явищі можна побачити щось позитивне та добре і навчили їх налаштовуватись на позитив. Далі проводили рухливу гру, щоб відпочити та повеселитись. Наступною була проведена вправа з малюнком. Діти малювали свій настрій тими кольорами, які відчували в той момент. Заключну вправу провели цікаву. Уявили з дітьми, що ми гарні намистинки у намисті. Цими діями показали, наскільки важливо бути в команді, підтримувати один одного, допомагати один одному.

3) мета: підвищити самооцінку, мінімізація тривожного стану. Були проведені вправи: «Перетворення страхів» (закріплення умінь знищувати свій страх), кожен учасник малював свій страх та потім ми проговорювали. Показували дітям, що можна свій страх навчити чомусь доброму, гарному, наділити його позитивними емоціями, щоб він більше нікого не лякав; «Долоньки» (вміння бачити свої позитивні риси та говорити про них), кожному учаснику роздали паперові долоньки на яких вони писали свої позитивні сторони. Після написання, зібрали, перемішали і зачитували позитивні сторони, а діти відгадували кому вони належать. Дана вправа допомагає дітям полюбити себе, підвищити свою самооцінку та вчить себе презентувати;

4) мета: розкриття образу страху, подолання тривожності, навчитися виражати емоції та

почуття, підвищення активності дітей, створення сприятливої емоційної атмосфери. Були проведені вправи: «Привітання» (віталися та хлопали сусідові в дольки, і так по колу кожен учасник); «Перетворюємося в страшних» (навчитись не боятись страху), роздумували над образом страшної людини чи істоти. Кожна дитина говорила про особливості, якості страху, а ми записували. Після того, все що придумали, вони показували. Діти, які конкретно описали страшну особу показували всім і давав команду перетворюватись всім у того страшного. З гумором виконували цю вправу, жартували та веселились; «Веселий страх» (перетворювати тривожну ситуацію на позитивну), розповіли коротеньку казку дітям про страх, та запропонували продовжити її. Кожен бажачий продемонстрував свій кінець казки, а інші уважно слухали. Діти пропонували свої варіанти. Дуже мають багату фантазію та творчі думки, за допомогою яких продовжували казку; «Почуття» (навчитись визначати та інтерпретувати свої почуття), за допомогою кольорових кубиків учні будували будиночки, але кожна цеглина це почуття, яке дитина відчувала в різноманітних ситуаціях та пригадували історії, через які і виникали ці почуття. Після завершення побудови будинку попросили дітей, розповісти найбільш важливішу ситуацію в їх житті, в якій відчули подібні почуття; «Чоловічок» (закріплення отриманих знань та умінь на занятті), на аркуші паперу учні намалювати контур чоловічка, а потім пропонували на їх думку зафарбовувати місця кольорами, які підходять під ті чи інші почуття. Особливо було важливим зобразити почуття страху, образи та інше. Для кожної емоції дитина має вибрати свій колір. Зафарбовувати можна і одного чоловічка, і декількох (наприклад, якщо радість і щастя малюк хоче «розташувати» в одному місці).

Підводячи підсумки проведеної експериментальної програми, можна стверджувати, що заняття були підібрані влучно для кожного учасника ігротерапії. Кожна вправа на заняттях була цікава і продуктивна. Діти активно брали участь у кожному завданні, розкривали свої страхи та переживання, відчували себе розкуто та впевнено з кожним наступним заняттям.

На основі проведеної діагностичної роботи та впровадженої експериментальної програми було проведено контрольний зріз, за яким видно результати проведеної роботи та ефективність впровадженої програми.

Ознайомитись з заключним зрізом можна в таблиці 3.

З таблиці 3 видно, що отримані контрольні результати говорять про ефективність впровадженої програми.

**Висновки.** Результати впровадженої експериментально-дослідної програми подолання

**Контрольний зріз результатів діагностики рівнів шкільної тривожності  
учнів експериментальної та контрольної груп**

| Загальна шкільна тривожність | Рівні тривожності у % |       |          |       |         |       |
|------------------------------|-----------------------|-------|----------|-------|---------|-------|
|                              | високий               |       | середній |       | низький |       |
|                              | конст                 | контр | конст    | контр | конст   | контр |
| ЕГ                           | 24                    | 20    | 36       | 32    | 40      | 48    |
| КГ                           | 23                    | 21    | 39       | 35    | 38      | 44    |

тривожності молодших школярів за допомогою ігротерапії «Життя без страху», говорять про її ефективність. Результати на всіх рівнях помітно змінились. Тривожний стан майже зник, на високому рівні залишилась не велика кількість учнів молодших класів. Таким чином можна стверджувати, що експериментальну програму в подальшому можливо використовувати в роботі з мінімізації тривожного стану молодших школярів.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Леонова В.І. Соціально-педагогічна робота з конфліктними дітьми в загальноосвітній школі. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Студентські соціальні ініціативи : реалії та перспективи», Одеса, 20 квітня 2018 р. С. 220–223.
2. Леонова В.І. Особливості тривожності дітей молодшого шкільного вік. Матеріали Всеукраїнської

науково-практичної конференції «Студентські соціальні ініціативи : реалії та перспективи», Одеса, 20 квітня 2018 р., 2018. С. 85–89.

3. Леонова В.І. Організація соціально-педагогічної діяльності щодо згуртованості учнівського колективу. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Студентські соціальні ініціативи : реалії та перспективи», Одеса, 20 квітня 2018 р., 2018. С. 44–48.

4. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. С. 42-43.

5. Шевцова О. М. Психологічний супровід професійно-особистісного розвитку вчителя в умовах інноваційної діяльності : наук.-метод. посіб. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2015. 128 с.