

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра практичної психології

**Психологічні особливості агресивності дітей молодшого шкільного віку
із різним рівнем тривожності**

Дипломна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 6 курсу, групи 622
спеціальності 053 «Психологія»
спеціалізації «Практична психологія»
Зварич Марія Сергіївна
Керівник: канд. політ. наук: Фесун Г. С.

до захисту допущено:
протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ 2022р.

Зміст

Вступ	3
Розділ I. Теоретичні основи вивчення агресивності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності	6
1.1. Агресивність дітей молодшого шкільного віку як психологічний феномен	6
1.2. Психологічні особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	17
Розділ II. Емпіричне дослідження вивчення агресивності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності.....	26
2.1. Організація та методи дослідження агресивності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження показників довіри до себе та інших із суб'єктивним відчуттям самотності у молодих людей	30
2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо корекції рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку	39
Висновки.....	43
Список використаних джерел	45
Додатки	52

Вступ

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день дедалі частіше спостерігаються агресивні прояви, які є одними з найгостріших соціальних проблем нашого суспільства. Вони призводять до заподіяння шкоди іншій живій істоті незалежно у якій би формі не виявлялися. Як і з давніх-давен, існує великий інтерес до феномену агресії, так і в наш час, вона є предметом багатьох науково-практичних досліджень. Звертає увагу той факт, що агресивні прояви спостерігаються у початковій школі. Таким чином, вивчення агресивності та тривожності особливо важливе саме у даному віковому періоді, коли ця риса перебуває ще на стадії становлення та ще можна вжити своєчасних і коригуючих заходів.

Проблематика агресивної поведінки предмет вивчення вітчизняних вчених (Е. Гаримович, Л. Дозорець, О. Дроздов, О. Дронова, О. Запухляк, В. Іванова, Л. Кльоц, С. Кравчук, Т. Ларіна, О. Ляц, І. Мазоха, С. Максименко, А. Мелоян, І. Євтушенко, А. Мелоян, Р. Охрімчук, В. Павелків, І. Сопрун, В. Хомік) [9; 11; 13; 17; 20; 21; 24; 26; 27; 28; 42; 51; 56]. Серед зарубіжних дослідників вивчення агресивності здійснювалося такими авторами як (А. Адлер, А. Бандура, А. Басс, Р. Болтон, Е. Еріксон, Г. Кауфман, М. Клайн, К. Лоренц, С. Розенцвейг, Г. Салліван, Б. Скіннер, К. Хорні, К. Юнг, Р. Берон, З. Фройд, Е. Фромм) [65; 66; 67; 68; 69; 70].

Так само, здійснювалися дослідження агресивності у молодшому шкільному віці та представлені у роботах (О. Бовть, С. Жабокрицький, С. Карпенко, О. Кононко, І. Марценківська, Ю. Мединська, А. Мелоян, О. Мізерна, В. Шебанова)[4; 19; 21; 25; 32; 33; 35; 36; 59; 60; 61]. Серед західних дослідників вивчення цієї вікової групи здійснювалося (Л. Берковичем, К. Бютнером, А. Міллером, П. Поппером, І. Раншбургом) [65; 66; 67; 68].

Варто зазначити, що у концепції психоаналітичного спрямування молодший шкільний вік представлений як «латентний». Він характеризується низькою активністю, невираженою агресивністю. А наявність робіт

вищевказаних авторів свідчать про те, що різні форми агресивності мають місце у даному віці.

Так, причиною агресивності дітей молодшого шкільного віку може бути високий рівень тривожності. Перебуваючи у постійному стані нервової напруги, дитині необхідна розрядка, яку можна отримати, використовуючи різні види агресії, оскільки у такий спосіб вона позбавляє себе зайвої тривоги.

У вітчизняній психології проблематикою тривожності займалися такі автори, як О. Байєр, М. Боришевський, Н. Вереніч, О. Волошок, В. Іванова, С. Кравчук, Н. Шевченко, І. Ясточкіна [2; 5; 7; 8; 18; 26; 62; 63]. Серед зарубіжних авторів дослідження тривожності представлені у роботах А. Маслоу, Д. Хорні, З. Фрейда, Е. Фромма [2; 5; 7; 8; 18; 26; 62; 63; 72; 73].

Але особливості агресивної поведінки молодших школярів із різним рівнем тривожності недостатньо представлені у психологічній літературі. Це робить перспективним розгляд агресивності у дітей віком молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності. Це й зумовило вибір теми нашого дослідження: «Психологічні особливості агресивності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності».

Мета нашого дослідження: здійснити аналіз теоретичних джерел та вивчити прояви агресивності у молодших школярів із різним рівнем тривожності.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: агресивність дітей молодшого шкільного віку із різним рівнем тривожності.

Гіпотеза дослідження: існує зв'язок між особливостями агресивної поведінки та рівнем тривожності молодших школярів: чим вищий рівень тривожності, тим вищі прояви агресивної поведінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблеми «агресивності» та «тривожності» особистості у психологічній науці.

2. Вивчити особливості агресивності та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

3. Емпірично вивчити взаємозв'язок між особливостями агресивної поведінки та рівнем тривожності молодших школярів.

4. Розробити програму зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Задля реалізації мети дослідження ми використали комплекс методів, застосування яких визначалося специфікою розв'язання проблеми на кожному етапі дослідницьких завдань: загальні (аналіз, узагальнення, порівняння) та емпіричних (спостереження, опитування, тестування, якісний та кількісний аналіз).

Як основні діагностичні інструменти були використані **наступні методики:**

➤ проєктивна методика «Кактус», М. Панфілової для дослідження емоційно-особистісної сфери дітей;

➤ опитувальник «Агресивна поведінка», П. Ковальова (дитячий варіант);

➤ «опитувальник шкільної тривожності», Філіпса (на дослідження рівня тривожності і своєрідності переживань тривожності);

➤ «Шкала особистісної тривожності», А. Парафіян» (для вивчення видів тривожності).

Дослідження проводилося на базі Заставнівської ЗЗСО I-III ступенів, Вибірку дослідження склали учні 4-х класів віком 10-11 років у кількості 40 осіб.

Структура роботи: Дипломна робота складається з двох розділів, висновків, практичних рекомендацій та програми корекції рівня тривожності, списку використаних джерел та додатків.

Розділ I. Теоретичні основи вивчення агресивності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності

1.1. Агресивність дітей молодшого шкільного віку як психологічний феномен

Молодшим шкільним віком прийнято вважати вік дітей приблизно від 7 до 10-11 років, що відповідає рокам навчання у початкових класах. Раніше, у період, коли діти не відвідували школу або отримували тільки початкову освіту, вчені не замислювалися над вивченням даного етапу розвитку.

Молодший шкільний вік найбільш глибоко та змістовно представлений у роботах таких вітчизняних вчених, як О. Васильєвої, Е. Гаримович, Л. Дозорець, О. Дронова, А.К. Маркова, Ю.А. Полуянов, О. Лящ, Л. Лящук, Т. Мезелурі, І. Марценківської, Ю. Мединської, Н. Рептух, І. Сопрун [6; 9; 11; 14; 28; 29; 30; 32;33; 47; 51].

На думку С. Томчук та М. Томчук: «саме введення сучасної системи загальної, повної та обов'язкової неповної середньої освіти сприяло тому, що вчені почали звертати увагу на цей етап життя дитини та виділяти молодший шкільний вік, як окремий етап розвитку дитини» [53, с. 74].

На думку В. Хомік, молодший школяр не лише занурюється у нову для нього соціальну ситуацію, а й психологічно перетворюється на нову систему відносин із оточуючими його людьми [56, с. 1-5]. Продовжуючи життя серед тих самих близьких, у тому соціальному просторі, дитина починає відчувати, що її життя змінилося, на неї лягли певні зобов'язання,наприклад щодня відвідувати школу, так і підпорядковуватися вимогам, які йому пред'являє навчальна діяльність. Цей вік найбільш чутливий до великим змін у пізнавальній сфері. Пам'ять дитини починає набувати вираженого пізнавального характеру, ставати цілеспрямованою. Зміни у цій галузі пов'язані з тим, що дитина починає усвідомлювати особливе мнемічне завдання і процес запам'ятовування стає усвідомленим., відбувається процес відокремлення завдання від будь-якого іншого. Так само, у молодшому шкільному віці йде інтенсивне формування прийомів запам'ятовування, дитина вчиться доволіно запам'ятовувати необхідний матеріал. Від

найпримітивніших прийомів (повторення, уважний тривалий розгляд матеріалу) молодший школяр переходить до структурування, комбінування, осмислення зв'язків різних частин матеріалу [25, с. 127].

Як зазначав І. Євтушенко, у сфері сприйняття відбувається перехід від мимовільного та нецілеспрямованого сприйняття дошкільника до цілеспрямованого довільного спостереження за об'єктом, що підпорядковується певному завданню [16, с. 15-23]. Вчитель вчить школярів розглядати об'єкт, щоб не сприйняття керувало дітьми, а вони керували сприйняттям. Для цього у дитини необхідно створювати попередній пошуковий образ для того, щоб вона змогла побачити те, що потрібно, виокремити з великого обсягу інформації, який безперервно оточує її саме те, що необхідно і зосередитися на цьому. У цьому педагогам допомагають такі прийоми, як ведення указкою за тим об'єктом, на якому необхідно зосередити увагу дитини. Недостатньо мати наочний матеріал, треба навчити його бачити. Упродовж молодшого шкільного віку діти навчаються розглядати об'єкти, без цього інтелектуальні зміни не можуть відбутися. Найбільш істотні зміни спостерігаються у галузі мислення, яке набуває абстрактного та узагальненого характеру [2, с. 21].

О. Бовть вказував на те, що саме у молодшому шкільному віці найяскравіше і виразніше проявляються особливості всіх чотирьох типів темпераменту [4, с. 18]. І при правильному та своєчасному вихованні єповноцінна можливість виправити деякі негативні прояви темпераментів: у холериків виробити стриманість, у флегматиків активність і швидкість, у сангвініків – терпіння та працелюбність, у меланхоліків – товариськість та впевненість у собі. Виховуючи волю і характер молодших школярів, вчитель привчає їх керувати своїм темпераментом.

Л. Беркович зазначав, що характер молодших школярів також вирізняється деякими віковими особливостями [67, с. 202-207]. Насамперед, імпульсивні діти схильні негайно діяти під впливом безпосередніх імпульсів,

емоцій та спонукань. Така поведінка є причиною слабкої вольової регуляції та потреби молодших школярів у зовнішній активній розрядці[29].

А. Бандура вважав, що «емоції для молодших школярів відіграють дуже важливу роль, тому що вся їхня діяльність забарвлена емоційно, все, що вони сприймають в навколишньому світі або роблять самі забарвлене емоціями і викликає у дітей емоційний відгук» [66, с. 364-415]. Ще однією особливістю емоційної сфери молодших школярів є їхнє невміння контролювати зовнішній прояв своїх емоцій та стримувати їх. Саме в цьому віці дитина щиро і відкрито виявляє радість або засмучується, показує свій страх чи невдоволення чимось. Крім того, молодші школярі є емоційно нестійкими, схильні до частої зміни настрою, афективних, короткочасних та бурхливих проявів радості, горя, гніву, страху[67, с. 202-207].

Таким чином, у молодшому шкільному віці під впливом навчання та виховання відбуваються фундаментальні зрушення у психічному розвитку дітей, що готує їх до вступу у найскладніший і тому відповідальний період їхнього життя – підлітковий вік.

Щоб краще зрозуміти проблему дитячої агресивності у молодшому шкільному віці для початку ми розглянули загальне поняття агресії, у чому полягає її структура та природа.

Розглядаючи феномен агресивності, варто звернутись до поняття агресія. Багато дослідників розглядають поняття агресії як специфічної форми поведінки та агресивності, як психічної властивості особистості. Доцільно звернутися до праць А. Мелоян, яка зазначає, що: «агресія індивідуальна чи колективна поведінка чи дія, яка спрямована на заподіяння фізичної чи психічної шкоди», а «агресивність стійка риса особистості – готовність до агресивної поведінки» [35, с. 17-22].

На думку Г. Кауфмана: «агресія є поведінкою, спрямованою на заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка має всі підстави уникати подібного ставлення до себе» [68, с. 37-43]. Дане визначення є досить загальним і включає такі положення: агресія передбачає навмисне і

цілеспрямоване заподіяння шкоди жертві; як агресію ми можемо розглядати лише таку поведінку, яка передбачає заподіяння шкоди живим організмам; жертви повинні мати мотивацію уникати подібного ставлення до себе.

Е. Фромм під агресивністю розуміє «готовність до дій, які завдають (або мають намір заподіяти) шкоду іншій людині, тварині або неживому об'єкту» [73, с. 330].

С. Шебанова описала стан агресивності як стенічне переживання гніву із втратою самоконтролю [60, с. 18].

Таким чином, аналізуючи різну літературу, ми можемо зробити висновок, що незважаючи на значні розбіжності щодо визначень агресії, багато авторів і фахівців у галузі соціальних наук сходяться на думці, що агресивні дії та агресія зокрема завжди мають навмисний характер. Саме навмисне та активне заподіяння шкоди та образи обраній жертві називають агресією. Виходячи з такого визначення ми можемо припустити, що агресія не є емоцією або установкою, її варто розглядати як модель поведінки людини. Таке твердження призвело до певної плутанини.

Найчастіше термін агресія асоціюється з негативними емоціями та мотивами. Наявність таких мотивів, емоцій і установок відіграють, безсумнівно важливу але, лише другорядну роль в агресивній поведінці, і завжди є необхідною умовою виникнення агресії. Саме тому ми можемо розглядати агресивність не тільки як психічний стан, але і як властивість особистості [53, с. 98].

Але агресія може проявлятися по-різному, таким чином, вчені виділяють кілька видів агресії. Зокрема, Е. Фромм виділяє п'ять основних типів агресії: доброякісну, злоякісну, інструментальну, псевдоагресію, оборонну [73, с. 112]. Він розрізняє агресію біологічно адаптивну, що сприяє підтримці життя, доброякісну та злоякісну агресію, не пов'язану зі збереженням життя. Біологічно адаптивна агресивність – це реакція на загрозу життєвим інтересам індивіда; вона закладена у філогенезі та властива всім живим істотам. Вона завжди проявляється спонтанно і несподівано і її

результатом є усунення загрози або причини загрози. Біологічна неадаптивна агресія – це злякисна агресивність, тобто деструктивність та жорстокість. Вона не носить захисно-оборонний характер і не спрямована на усунення нападу чи загрози. Такий вид агресії спочатку закладений філогенезі та властивий тільки людині. Її наслідками є соціальні руйнування та біологічна шкода. Цей вид агресії проявляється у жорстокому катуванні чи вбивстві жертви, та її метою є задоволення агресором. В основі її лежить якийсь людський потенціал, що сягає корінням в умови самого існування людини.

Було здійснено аналіз деструктивності, що є проявом злякисної агресії. Е. Фром виділяв дві її форми: агресивність, що проявляється спонтанно і агресивність, що є компонентом у структурі особистості [73, с. 218]. Спонтанна агресивність виникає в екстремальних умовах (війна, релігійні і політичні конфлікти). Але, може мати і суб'єктивні причини (груповий нарцизм на національному та релігійному ґрунті). Інший вид агресії – псевдоагресія. Вона так само, як результат, має завдання шкоди, але не несе в собі злих намірів. Він розрізняє такі підвиди псевдоагресії: ненавмисна псевдоагресія; ігрова (виявляється у навчальних тренінгах на майстерність, спритність, швидкість реакцій); псевдоагресія як самоствердження. Як ще один вид агресії, метою якого є захист, виступає оборонна агресія. У даному випадку агресія проявляється, як наслідок реакції людини на загрозу життю, здоров'ю, свободі або власності [57, с. 1-5].

Так, аналогічно з дорослими, у дітей існує дві форми прояву агресії: недеструктивна агресивність і ворожа деструктивність. Недеструктивна агресивність є механізмом досягнення цілей і задоволення бажань, здатності до адаптації. Заохочує дитину до захисту своїх прав та конкуренції в навколишньому світі, служить для розвитку, пізнання себе. Ворожа ж деструктивність – це бажання заподіяти біль і отримати насолоду від цього. Результатом такої поведінки зазвичай виступають конфлікти. Також відбувається зниження адаптивних можливостей дитини і, як наслідок,

становлення агресивності як риси особистості. Деструктивність агресії діти відчувають вже у ранньому віці, намагаються керувати нею. Однак вона може бути запрограмована біологічно, тим самим, проявлятися у формі люті і гніву з перших днів життя [57, с. 12-24].

I. Марценківська виділяла соціалізовану та несоціалізовану агресію[32, с. 18-19]. Так, у дітей, які мають соціалізовану агресію, спостерігається низький вольовий та моральний рівень регуляції поведінки, слабкий самоконтроль, моральна нестабільність, ігнорування соціальних норм поведінки. Такі діти, як правило, використовують агресивність для привернення уваги (кричать, голосно лаються, розкидають речі). Їхня поведінка спрямована на отриманняемоційного відгуку чи відображає прагнення контактів з оточуючими. Агресивні акти таких дітей скороминущі і спонтанні, не відрізняються особливою жорстокістю і пов'язані з обставинами. Їхня агресія носить мимовільний і безпосередній характер, а ворожі дії швидко змінюються на доброзичливі. Найбільш сильні емоції спостерігаються в момент самих дій і швидко згасають, їх вчинки відрізняються ситуативністю і найчастіше виявляються у фізичній агресії. Цих дітей не помічають і не всерйоз приймають у групі, або навіть уникають. Несоціалізована форма агресії, як правило, проявляється у дітей з негативними емоційними станами (страх, тривога) та психічними розладами (епілепсія, шизофренія, органічне враження головного мозку). А негативні емоції виникають спонтанно та супроводжуються ворожістю. Тривожність, емоційна напруга, імпульсивна поведінка та схильність до збудження є особистісними рисами таких дітей. Зовні це відображається фізичною та прямою вербальною агресією. Такі діти часто не можуть пояснити причин своїх вчинків і не намагаються шукати співпраці з оточуючими. Їх агресивні дії розряджають емоційне напруження, що накопичилося, або спрямоване на отримання задоволення від заподіяння неприємностей іншим[32, с. 18-19].

Виражені емоційні порушення, стають наслідком різних проблем перинатального чи натального періоду. Так само, прояв агресивних форм

поведінки часто спостерігається у дітей, які мають нестійку поведінку та проблеми зі здоров'ям, які виховуються у неблагополучних сім'ях. Схильність дитини до стресів, зміни у житті, суворе виховання, чи навпаки, зайва опіка, також впливають на розвиток агресивності у дітей. Істотно впливає повторення стилю поведінки одного з батьків [33, с. 10-17].

На думку О. Мізерної: «агресія є набутою моделлю соціальної поведінки» [36, с. 20]. Так, процедура усунення є одним із заходів запобігання, контролю та послаблення агресивності. Але є й психологічні особливості, які провокують агресивну поведінку дітей. До них відносять: недостатній розвиток інтелекту та комунікативних навичок, низьку самооцінку, нерозвиненість ігрової діяльності, знижений рівень саморегуляції, порушення у відносинах ровесниками. Так, відзначають важливе значення навчання дітей агресивній поведінці. Тут поведінка батьків виступає як модель агресії для дитини. Крім того, отримання підкріплення підвищує ймовірність того, що подібні дії повторюватимуться і надалі. Проте, головним чинником засвоєння агресивних форм поведінки є сім'я. Питання сімейного виховання та впливу взаємин у сім'ї розроблені у рамках психолого-педагогічного підходу (О. Дроздов, С. Максименко, Р. Охрімчук, Н. Рептух, С. Томчук, В. Хомік) [13; 15; 41; 47; 53; 56]. Дані автори відводять головну роль ранньому досвіду виховання дитини, сімейним традиціям та емоційному фону взаємини з дитиною.

Таким чином, спираючись на думку авторів, можна зробити висновок про те, що на соціалізацію агресії впливають два основні фактори: зразок стосунків та поведінки батьків; характер підкріплення агресивної поведінки з боку оточуючих.

Як зазначає С. Кравчук, агресивна поведінка дітей молодшого шкільного віку найчастіше проявляється у формах ворожості, жорстокості, демонстрації [26, с. 21]. Так, ворожість має певний об'єкт. Ворожість та агресивність часто поєднуються, але буває і агресивність без ворожості. Такі діти ображають людей, до яких ніяких ворожих почуттів не мають.

Л. Кльоц, під жорстокістю розуміє прагнення до заподіяння страждань і мук людям, що виражається в діях, атакож, фантазуваннях відповідного змісту [24, с. 19-25]. Така форма агресивної поведінки може бути навмисною та мимовільною, що реалізується у певних діях. Має місце, заподіяння мук словами або уявою фантазування. Демонстрація – це показ можливості нападу. Демонстрація агресивної поведінки, викликавши страх у противника, дозволяє отримати перемогу, не вдаючись до сутички. У цьому випадку фізичне протиборство замінюється психічним протистоянням.

О. Мізерною було проведено експериментальне дослідження особливостей та причин виникнення агресивної поведінки дітей молодшого шкільного віку [36, с. 20]. Так, нею були виявлені фактори, що впливають на прояви агресивної поведінки.

Як зазначала О. Лящ, до першої групи чинників належать сімейні стосунки та методи сімейного виховання [28, с. 194-200]. Було встановлено пряму залежність між негативними взаєминами у ній і показниками агресії. До основних виховних засобів у такій сім'ї відносять: фізичні покарання, погрози, позбавлення привілеїв, запровадження обмежень та відсутність заохочень, ізоляція дітей від спілкування з однолітками. Таким чином, чим частіше батьки демонструють негативізм стосовно дітей. І чим частіше застосовують покарання, тим вищий рівень агресії.

До другої групи факторів, на думку І. Марценківської, належать порушення соціальної адаптації [32, с. 18-19]. У дітей, у сім'ях, які часто змінювали місце проживання, рівень агресії вищий. Так, виявлено, що матеріальністатки сім'ї значно впливають на рівень агресії дитини.

Третя група – порушення шкільної адаптації. Так, проблеми у стосунках з ровесниками та вчителями впливають на рівень агресії дітей. Доведено прямий зв'язок високого рівня агресивності у тих класах, де змінювався класний керівник. Це також призводить до зниження шкільної адаптації.

До четвертої групи відносять стратегії поведінки у конфлікті та комунікативна некомпетентність дітей. Така стратегія поведінки, як суперництво, відбивається на рівні агресії молодших школярів. А комунікативна некомпетентність веде до того, що у випадку конфлікту та образи у дітей проявляються такі форми агресії, як: фізична, вербальна, непряма агресія.

До п'ятої групи належить вплив ЗМІ та комп'ютерних ігор. Майже у половини дітей, які надають перевагу перегляду фільмів з демонстрацією культу сили, спостерігаються гострі форми агресивних проявів. За результатами опитування 65% дітей молодшого шкільного віку грають у комп'ютерні ігри. Таким чином, у дітей зменшується чутливість до чужого болю, виробляється толерантне ставлення до насильства.

До шостої групи факторів агресивної поведінки належать особистісні особливості. Такі особистісні особливості як: високий рівень тривожності, запальність, дратівливість, збудливість, неадекватна самооцінка є причинами агресивності. А структура прояву різних форм агресії обумовлена гендерними особливостями дітей. Сьома група чинників агресивної поведінки статеві відмінності. Встановлено, що хлопчики схильні до прояву фізичної агресії, а дівчатка – вербальної. Найчастіше, хлопчики обирають таку стратегію поведінки у конфлікті як «суперництво», а дівчатка частіше йдуть на «компроміс». Також у хлопчиків частіше спостерігаються конфлікти з однокласниками і гірше оцінюються відносини з оточуючими, ніж у дівчаток[32, с. 18-19].

Таким чином, нами було здійснено аналіз теоретичних засад вивчення агресивності дітей молодшого шкільного віку, та посилаючись на думку вітчизняних вчених, було встановлено, що у період молодшого шкільного віку формуються навички навчальної діяльності, розвивається старанність і контроль, а також, спостерігається розумовий розвиток. На думку більшості вчених, діти як занурюється у нову соціальну ситуацію, психологічно переходять у нову систему стосунків з оточуючими людьми. Відповідно

новадіяльність дитини, саме навчальна діяльність, висуває дуже великі вимоги до особистості дитини. Зокрема, сприяє розвитку волі та довільності поведінки. Цей вік є найбільш чутливий до великих змін у пізнавальній сфері. Пам'ять дитини починає набувати вираженого пізнавального характеру, ставати більш цілеспрямованою. У сфері сприйняття відбувається перехід від мимовільного та нецілеспрямованого сприйняття школяра до цілеспрямованого довільного спостереження за об'єктом, що підпорядковується певному завданню. Найбільш істотні зміни спостерігаються у процесах мислення, яке набуває абстрактного та узагальненого характеру. Такий же процес спостерігається у формуванні моральної поведінки молодших школярів. Характер молодших школярів також вирізняється деякими віковими особливостями. Така поведінка є причиною слабкої вольової регуляції та потреби молодших школярів у зовнішній активній розрядці.

Відомий вчений Е. Фромму своїй роботі, визначив поняття агресії, як індивідуальну, колективну поведінку чи дію, яка спрямована на завдання фізичної чи психічної шкоди, а агресивність як стійку рису особистості – схильність до дій, які завдають (або мають намір заподіяти) шкоду іншому. Проаналізувавши наукові джерела, нами були виділені різні види агресивності, а саме: доброякісна, злаякісна, оборонна та інструментальна агресивність, псевдоагресія; недеструктивна агресивність та ворожа деструктивна; соціалізована та несоціалізована агресію. Так, адаптивну агресивність прийнято розуміти, як реакцію на загрозу життєвим інтересам індивіда, а неадаптивну агресію, як жорстокість; оборонну агресію як спосіб захисту, наслідок реакції людини на загрозу; псевдоагресію, як заподіяння шкоди без злих намірів (ненавмисна псевдоагресія– ігрова і псевдоагресія яксамоствердження). Недеструктивну агресивність ми розглядаємо як механізм досягнення цілей та задоволення бажань, а ворожу деструктивність, як бажання заподіяти біль та отримати задоволення від цього. Встановили, що соціалізована агресія відображається на низькому вольовому та

моральному рівні саморегуляції, моральної нестабільності дітей, а несоціалізована форма агресії, як правило, проявляється у дітей з негативними емоційними станами (страху тривоги) та психічними розладами (епілепсії, шизофренії).

Ґрунтуючись на наукових дослідження вчених, ми виявили, що причинами агресивної поведінки є емоційні порушення, проблеми зі здоров'ям, нестійкість поведінки, неблагополучність сімей, схильність дитини до стресів, зміни в житті, повторення стилю поведінки одного з батьків. Зазначили, що на соціалізацію агресії впливають два основні фактори: зразок відносин, поведінки батьків та характер підкріплення агресивної поведінки з боку оточуючих. Також визначили, що до факторів, що сприяють підкріпленню різних форм прояву агресивної поведінки, належать: сімейні відносини та методи сімейного виховання фізичні покарання (загрози, позбавлення привілеїв, введення обмежень та відсутність заохочень, ізоляція дітей від спілкування з однолітками); порушення соціальної адаптації (матеріальний добробут сім'ї); порушення шкільної адаптації; стратегії поведінки у конфлікті та комунікативна некомпетентність дітей (суперництво); вплив ЗМІ та комп'ютерних ігор; особистісні особливості (високий рівень тривожності, гарячкуватість, дратівливість, збудливість, неадекватна самооцінка); статеві відмінності.

Виходячи з аналізу наукових джерел, зазначили, що агресивна поведінка молодшого школяра найчастіше виражається у формах ворожості, жорстокості та демонстрації, що спрямовані на певний об'єкт. Під жорстокістю розуміється прагнення до заподіяння страждань і мук людям, що виражається в діях, а також фантазування відповідного змісту (фантазування). Демонстрація – це показ можливості нападу таких дітей якщо є відчуття певної загрози.

1.2. Психологічні особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Тривожність і тривога займають значне місце у нашому житті. Її прояв може мати як негативне значення, і бути позитивним. У психологічній літературі можна зустріти різні визначення даного поняття, але більшість дослідників сходяться на думці, що тривожність необхідно розглядати диференційовано як ситуативне явище, як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і динаміки. Складність у точному визначенні поняття полягає в тому, що є невизначеність термінології.

Найчастіше, у літературі, такі поняття як тривожність, тривога та страх роблять синонімічними.

Звертаючись до праці С. Томчук та М. Томчук «Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі», ми можемо точно розділити поняття тривожність, тривога та страх. На думку автора, тривожність – це властивість особистості, що характеризує схильність до переживання тривоги; тривога емоційний стан, що виникає у ситуації невизначеної небезпеки і що виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій; страх – емоція, що виникає у ситуації загрози біологічному або соціальному існуванню особистості і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки [53, с. 98-105].

На думку С. Максименка та однодумців: «тривожність є емоційним станом, у якому важливо враховувати особливості ситуації, що провокують цей стан так і його внутрішніх та зовнішніх переживань, які істотно впливають на його поведінку» [15, с. 78]. Такі погляди вчених зумовлені тим, що тривожний стан є показником слабкості нервової системи, хаотичних нервових процесів.

На думку Т. Іванової, термін «тривожність, у першому випадку, використовується для опису неприємного емоційного стану, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги та очікуванням несприятливого розвитку подій, що виникає у ситуації невизначеної

небезпеки, загрози. У другому випадку, тривожність сприймається, як риса і властивість особистості та характеризується стійкою схильністю людини сприймати загрозу своєму «Я» у різних ситуаціях і реагувати на них посиленням стану тривоги» [18, 237-239].

На думку Н. Шевченко: «тривожність є властивістю особистості і визначається так: тривожність — схильність індивіда до переживання тривоги, характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги; один із основних параметрів індивідуальних відмінностей» [62, с. 166-177]. Тривожність зазвичай підвищена при нервово-психічних та тяжких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, які переживають наслідки психотравм, у багатьох груп осіб з суб'єктивним проявом, що відхиляється, неблагополуччя особистості [45, с. 84].

Підсумовуючи думку авторів, у своїй роботі тривожність ми визначаємо як індивідуальну психологічну особливість, що виявляється у схильності людини до частішого інтенсивних переживань стану тривоги, при низькому порозі її виникнення. Також ми розглядаємо тривожність, як особистісне утворення або як властивість темпераменту, зумовлену слабкістю нервових процесів.

Так, під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відбивається у схильності суб'єкта до тривоги, що передбачає наявність у нього тенденції сприйматидосить широке коло ситуацій як загрозливих, відповідаючи на них певною реакцією.

Як відомо, брак тепла, ласки, розлад між членами сім'ї, відсутність тісних емоційних контактів з батьками і призводить до формування у дитини тривожно-песимістичних особистісних очікувань. Невпевненість породжує у дитини тривожність, що, у свою чергу, формує відповідний характер [47, с. 37-46]. Особистості, що належать до високотривожних, схильні сприймати загрозу своєї самооцінки та життєдіяльності, реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Як відомо, ситуація тривоги супроводжується зміною поведінки, мобілізує захисні механізми особистості.

А стресові ситуації, що часто повторюються, призводять до вироблення типових механізмів захисту[54, с. 19].

Все, що характерно для тривожних дорослих, можна віднести і до тривожних дітей. Найчастіше це невпевнені у собі діти, з нестійкою самооцінкою. Вони рідко виявляють ініціативу через страх перед невідомістю, досить слухняні, оскільки, воліють не привертати увагу оточуючих, або бояться зайвої уваги до власної персони. Їх називають скромними, сором'язливими. Проте, їх дисциплінованість має захисний характер діти роблять усе, щоб уникнути невдачі [60, с. 18].

Ч. Спілбергер, виділив особистісну та ситуативну тривожність. Так, тривожність може бути не тільки стійкою властивістю особистості, але й психічним станом, що минає. Ситуативна тривожність породжується у конкретній ситуації, виникає за можливих неприємностей, життєвих ускладненнях. Особистісна тривожність, у свою чергу, є стійкою рисою, і проявляється у постійній схильності до переживань тривоги. За наявності особистісної тривожності може спостерігатися стан несвідомого страху, сприйнятливості до загроз і схильність події сприймати як небезпечні. Вчений описував тривожність, як неприємний за своїм забарвленням, емоційний стан або внутрішню умову, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги та занепокоєння[71, с. 151-160]. На його думку, стан тривоги виникає у певній ситуації і тому має назву «ситуативна тривожність». У його розумінні термін «тривожність» використовується для позначення стійких індивідуальних відмінностей, у схильності індивіда відчувати цей стан; визначається, як риса особистості, і звідси дістала назву «особистісна тривожність» [71, с. 151-160].

Також, тривожність поділяють на стан та стійку властивість особистості. Т-стан характеризується суб'єктивними відчуттями, що свідомо сприймають загрози і напруги, пов'язані з порушенням нервової системи. Т-диспозиція означає мотиви або набуту поведінкову диспозицію, яка

налаштовує індивіда до сприйняття об'єктивно безпечних обставин, що містять загрозу, спонукаючи реагувати на них T-станами [65, с. 542-546].

Тому необхідно визначити причини виникнення тривожності як тимчасового стану, і причини наявності тривожності, як риси особистості. Також варто підкреслити, що тривожність, як усталена риса особистості є безпредметною, і тому навести точні причини її виникнення достатньо складно. Разом з тим можна назвати кілька найбільш поширених причин прояву тривожності, як риси особистості.

Відомо, що причиною виникнення тривожності є підвищена чутливість дітей або сензитивність. Однак не кожна дитина з підвищеною чутливістю стає тривожною. Однією з причин підвищення тривожності постає незадоволеність дитини спілкуванням з дорослими, передусім з батьками. Сюди відносять брак тепла, ласки, розлад між членами сім'ї та відсутність тісних емоційних контактів, що призводить до формування у дитини тривожно-песимістичних особистісних очікувань. Вони проявляються у невпевненості дитини, почутті незахищеності. Іноді спосіб спілкування батьків із дитиною може сприяти розвитку тривожної особистості. Так, висока ймовірність виховання тривожної дитини батьками, які здійснюють виховання на кшталт гіперопіки, що виявляється у надмірній турботі, дріб'язковому контролі, великій кількості обмежень і заборон [47, с. 37-46].

Виховання на кшталт гіперопіки може поєднуватися з симбіотичним (вкрай близькими стосунками дитини з одним із батьків). У цьому випадку спілкування дорослого з дитиною може бути як авторитарним, так і демократичним. До встановлення подібних стосунків із дитиною схильні батьки з певними характерологічними особливостями, тривожні та невпевнені у собі. Встановивши тісний емоційний контакт із дитиною, такий батько чи мати заражає своїми страхами сина чи дочку, сприяє формуванню тривожності. У цьому випадку спілкування дорослого з дитиною носить авторитарний характер, дитина втрачає впевненість у собі і в своїх власних силах, вона постійно боїться негативної оцінки, починає турбуватися, що

вона робить щось не так. Відчуває почуття тривоги, яке може закріпитися і перерости у стабільне особистісне утворення– тривожність. Таке ставлення дорослого провокує у дитини впертість, небажання підкорятися вимогам батьків – є серйозним «психологічним» бар'єром між дорослими та дітьми. Тоді як тісні, насичені емоційні контакти у яких дитина є об'єктом доброзичливого, але вимогливого оціночного ставлення, як особистість, формує у неї впевнено-оптимістичні особистісні очікування. Для таких дітей характерними є переживання можливого успіху, похвали, схвалення з боку близьких дорослих [8, с. 120-128].

Таким чином, на підвищення тривожності у дітей можуть впливати такі фактори, як завищені вимоги з боку батьків та вчителів, оскільки вони викликають ситуацію хронічної неуспішності. Зіткнувшись із постійними розбіжностями між своїми реальнимиможливостями і тим високим рівнем досягнень, якого чекають від нього дорослі, дитина відчуває занепокоєння, що переростає у тривожність.

Як стверджував Н. Вереніч, стан тривожності викликається змінами в умовах життя та звичній діяльності, порушенням динамічного стереотипу [7, с. 41-42]. Так, ще одним фактором, що сприяє формуванню тривожності, є і часті закиди, що викликають відчуття провини. Так, причини дитячих страхів та тривоги можуть бути різноманітні. Їхня поява прямо залежить від життєвого досвіду дитини, рівня розвитку самостійності, уяви, емоційної чутливості, схильності до занепокоєння та невпевненості.

На відміну від особистісної тривожності, тривожність як психічний стан, може бути викликана можливими чи ймовірними неприємностями, несподіванкою, змінами у звичній обстановці та діяльності, затримкою приємного, бажаного і виражається у специфічних переживаннях та реакціях.

Як зазначав О. Волошок: «тривожні люди відрізняються особливою чутливістю і характеризуються низькою самооцінкою, у зв'язку з чим у них виникає очікування неблагополуччя з боку оточуючих. Вони дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них і схильні відмовлятися від тієї

діяльності, де відчують труднощі. Крім того, схильність до тривожності є у малотовариських дітей, обмежених у контактах. У них, крім страхів, можуть виникати агресивність та впертість. Розвиток страхів дорослі стимулюють, коли змушують дітей стримувати свої емоції, не розуміють їхніх переживань. Тоді, з вигляду стримані діти, насправді, сповнені всіляких сильних негативних почуттів» [8, с. 120-128].

Крім перелічених факторів страхи і тривоги виникають і внаслідок фіксації в емоційній пам'яті сильних переживань при зустрічі з усім, що уособлює небезпеку або становить безпосередню загрозу життю. Сюди відноситься напад, нещасний випадок, операція або тяжка хвороба. Якщо у дитини посилюється тривожність, з'являються страхи, можуть розвинутися невротичні риси. Невпевненість у собі, як риса характеру – це самознищувальна установка на себе, на свої сили і можливості. Тривожність, як риса характеру, це песимістична установка на життя, коли вона уявляється як загроза [16, с. 15-23].

Як зазначав Д. Кіріченко, емоційне неблагополуччя, пов'язане з труднощами у спілкуванні з іншими дітьми, може призводити до двох типів поведінки [22, с. 156-159]. До першої групи належать діти неврівноважені. Їх легка збуджуваність та нестримні емоції призводять до дезорганізації діяльності. А така дезорганізація призводить до утворення механізму психологічного захисту, який проявляється в агресії. Так, при виникненні конфліктів з однолітками, емоції дітей часто проявляються в афектах: спалахах гніву, образах, що нерідко супроводжуються сльозами та грубістю. Негативні емоційні реакції можуть бути викликані серйозними чи незначними причинами. Однак, швидко спалахуючи, вони швидко згасають. Маска агресії ретельно приховує тривогу не тільки від оточуючих, а й від самої дитини. Тим не менш, у глибині душі у них та ж сама тривожність, розгубленість і невпевненість, відсутність твердої опори. До другої групи належать діти зі стійким негативним ставленням до спілкування та уникнення осіб, від яких виходить «загроза». Такі діти відчують себе

самотніми, замкнутими та малоактивними. Образа, невдоволення, неприязнь довго зберігаються у їхній пам'яті, але при їхніх проявах діти стриманіші, вони поводяться відчужено, найчастіше уникають спілкування. У цьому випадку через емоційне неблагополуччя у дитини часто може виявлятися небажання відвідувати школу, а також спостерігатися незадоволеність стосунками з учителем або однолітками. Гостра чутливість дитини, її надмірна вразливість можуть призвести до внутрішньо-особистісного конфлікту. Можливий варіант, коли дитина знаходить психологічний захист «занурюючись у світ фантазій». У фантазіях вона вирішує свої нерозв'язні конфлікти, у мріях знаходить задоволення невідданих потреб [38, с. 20].

Дослідники та вчені мають відмінні погляди у тому, яку саме роль відіграє рівень тривожності у формуванні та розвитку агресивності, як риси особистості. Є дослідження, у яких було виявлено зв'язок тривожності лише з вербальною агресією [41, с. 4-7].

Так, І. Беркович та Д. Річардсон, розглядали виникнення агресії при переносі збудження. Тривожність, як стан чи властивість особистості, викликає це збудження. Вони стверджують, що тривожність може впливати на формування агресивності як блокуючого або спонукаючого фактора. Зокрема, тривога у вигляді занепокоєння соціальним несхваленням своїх дій може бути сильним стримуючим фактором агресії у ситуації, коли ситуативні фактори не є визначальними. Але у той же час тривога може провокувати підвищення рівня агресивності. У даному випадку, агресія виступатиме, як захисний механізм, як від реальної загрози, так і від уявної небезпеки [67, с. 202-207].

У дослідженнях, проведених І. Ясточкіною, з метою вивчення взаємозв'язку агресивності і тривожності, було встановлено, що цей зв'язок проявляється у випадках: 1) коли агресивність пов'язана з тривогою, викликаною очікуванням агресії на свою адресу, і є проєкцією власних ворожих почуттів; 2) коли агресивність є наслідком страху дитини бути знехтуваною і самотньою, агресивність проявляється на адресу осіб, від яких

виходить загроза ізоляції та відкидання; 3) коли агресія і ворожість можуть виступати способами захисту у ситуації тривоги. Також вчені припускають, що агресивність і тривожність можуть по-різному впливати один на одного. У разі коли переживання від наслідків агресії або можливого суспільного несхвалення перевищують позитивні емоції від її реалізації, спостерігається блокування агресивності тривожністю. А у випадку, коли дитина відчуває потенційну фрустрацію, дискримінацію або депривацію з будь-якого боку тривожність навпаки провокує розвиток та посилення агресії [63, с. 20].

Оскільки тривожність є певною мірою адаптацією до довкілля, то при виникненні загрози у людини спрацьовують і виявляються механізми захисту, які носять, як правило, агресивний характер. На думку А. Ткачук, серед таких механізмів захисту виділяються уникнення та напад [52, с. 17-18]. У його дослідженнях встановлено, що з тривожних дітей прояв агресивної поведінки спостерігається частіше, ніж у дітей із низьким рівнем тривожності.

Таким чином, здійснивши аналіз теоретичних основ вивчення рівня та різних форм прояву тривожності дітей молодшого шкільного віку, та ґрунтуючись на думку Н.Д. Левитова, тривожність ми визначаємо як індивідуальну психологічну особливість, що проявляється у схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також при низькому порозі її виникнення. Тривожність ми розглядаємо як особистісне утворення або як властивість темпераменту, зумовлену слабкістю нервових процесів. Тривога емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і що виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Страх – емоція, що виникає у ситуації загрози біологічному або соціальному існуванню особистості і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки [53, с. 87-95].

Визначили, як зазначали у своїх дослідженнях Ч. Спілбергер, що тривожність прийнято ділити на особистісну та ситуативну тривожність. Ситуативна тривожність породжується конкретною ситуацією, яка впливає

на людину, даний вид тривожності виникає за можливих неприємностей і за життєвих труднощів. Тривожність особистісна є стійкою рисою особистості, і проявляється у постійній схильності до переживань тривоги у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, у тому числі і таких, які об'єктивно до цього не мають [68, с. 37-43].

На основі огляду теоретичних джерел встановлено, що причинами виникнення тривожності є підвищена чутливість / сензитивність дитини, незадоволеність спілкуванням з дорослими або однолітками, виховання на зразок гіперопіки, чи завищених вимог з боку батьків та вчителів, стриманість батьків у вираженні почуттів, прояву позитивних емоцій до дитини, зайва строгість. Крім того, схильність до тривожності притаманна малотовариським дітям, які є обмеженими у контактах. Також страхи і тривоги виникають і в результаті фіксації в емоційній пам'яті сильних переляків. Також нами розглянуто, що на рівень тривожності молодших школярів впливає емоційне неблагополуччя, пов'язане з труднощами у спілкуванні з іншими. Так, поведінка поділяється на два типи: неврівноважені діти, які легкозбуджуються та не здатні до саморегуляції, стримування емоцій; діти, зі стійким негативним ставленням до спілкування та уникнення осіб, від яких виходить «загроза».

Спираючись на дослідження таких авторів, як І. Беркович та Д. Річардсон, нами було виявлено взаємозв'язок агресивності та тривожності у випадках, коли: 1) агресивність пов'язана з тривогою, яка викликана очікуванням агресії на свою адресу, є проекцією власних ворожих почуттів; 2) агресивність є наслідком страху дитини бути знехтуваною, самотньою; 3) агресивність може бути способом захисту у ситуації тривоги [67, с. 202-207].

Далі, на основі теоретичного аналізу проблеми агресивної поведінки молодших школярів з різним рівнем тривожності, ми розробили та реалізували план емпіричного дослідження проблеми агресивності молодших

школярів із різним рівнем тривожності, результати якого представлені у наступному розділі.

Глава 2. Емпіричне вивчення агресивності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності

2.1. Організація та методи дослідження агресивності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності

Дослідження проблеми агресивності молодших школярів із різним рівнем тривожності проводилося на базі Заставнівської ЗЗСО I-III ступенів, Вибірку дослідження склали учні 4-х класів віком 10-11 років у кількості 40 осіб. При організації емпіричного дослідження особливостей агресивної поведінки молодших школярів із різним рівнем тривожності ми виходили з теоретичних положень вітчизняної та зарубіжної психології, викладених у першому розділі нашої дипломної роботи.

Наше дослідження проходило у кілька етапів:

1. На першому етапі було проведено аналіз літератури з проблематики дослідження, відбувалося визначення цілей, завдань, дослідження, виділення об'єкта та предмета, формулювання гіпотези, вибрали діагностичні методики.

2. На другому етапі проводилася діагностика таких характеристик особистості як агресивність та тривожність дітей молодшого шкільного віку, за допомогою методик, які відповідали меті нашого дослідження.

Після діагностики та інтерпретації результатів нами було виявлено статистично значущий зв'язок між рівнем тривожності молодших школярів та особливостями агресивної поведінки, такими як рівень нестриманості, пряма та непряма вербальна та фізична агресія.

3. На третьому етапі було складено програму зниження рівня тривожності у дітей віком молодшого шкільного віку.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні агресивності молодших школярів із різним рівнем тривожності.

Задля реалізації мети дослідження ми використовували комплекс методів, застосування яких визначалося специфікою розв'язання проблеми на кожному етапі дослідницьких завдань:

1. Організаційні – порівняльний метод.

2. Емпіричні – психодіагностичні методи (тестування).

3. Метод обробки даних – кількісний (критерій Пірсона) і якісний аналіз.

4. Інтерпретаційні методи.

Як основні діагностичні інструменти були використані такі методики: для дослідження різних показників агресивної поведінки – проєктивна методика «Кактус», М. Панфілова; опитувальник «Агресивна поведінка» П. Ковальова (дитячий варіант); на дослідження рівнів тривожності «Шкала особистісної тривожності» А. Парафіян та «Опитувальник шкільної тривожності»Філіпса.

Методика «Кактус», М. Панфілова спрямована на дослідження емоційно-особистісної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її направленості та інтенсивності. Методика призначена для роботи з дітьми старшими 3 років. При проведенні діагностики видається аркуш паперу форматом А4, простий олівець, кольорові олівці. Після того, як дитина намалювала малюнок, їй задають питання, відповіді на які дають можливість уточнити інтерпретацію результатів. На аркуші паперу пропонують намалювати кактус саме таким, яким його собі уявляє дитина. Після дають запитання: 1. Цей кактус домашній або дикий? 2. Цей кактус сильно колеться? Його можна помацати? 3. Кактусу подобатися, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють? 4. Кактус росте один або з якою-небудь рослиною по сусідству? Якщо зростає з сусідом, то, яка це рослина? 5. Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, обсяг, відростки).

Дана методика дозволяє визначити агресивність, якщо особливо велика кількість голок. Сильно стирчать, довгі, близько розташовані одна до одної голки відображають високий рівень агресивності. Про імпульсивність свідчать уривчасті лінії та сильний натиск. Егоцентризм, прагнення до лідерства притаманні дитині якщо малюнок великого розміру, розташований у центрі аркуша. Про невпевненість у собі, залежність свідчитиме маленький малюнок, розташований внизу аркуша. Демонстративність,

відкритість притаманні дитині за наявності виступаючих відростків у кактусі, химерність форм.

Для виявлення схильності до певного типу агресії, ми використали методiku «Агресивна поведінка» П. Ковальова (дитячий варіант) спрямована на виявлення стриманості / нестриманості та типу агресивної поведінки у дітей. Дітям пропонується дати відповіді «так» (+), або «ні» (-) на запитання у тесті. Для зручності підрахунку набраних балів передбачено чотири ключі за допомогою яких легко підрахувати результати отриманих даних. Дана методика дозволяє отримати дані про схильність до непрямой вербальної агресії; схильності до непрямой фізичної агресії; схильності до прямої фізичної агресії.

Відповідно, якщо набрана велика кількість балів, тим вища схильність такої дитини до агресивних проявів.

Для дослідження рівня тривожності та своєрідності переживань тривожності, ми використали «Опитувальник шкільної тривожності», Філіпса. Дана методика дозволяє вивчити рівень та характер тривожності, яка може бути пов'язана із школою, друзями, сім'єю у дітей молодшого та середнього шкільного віку. Запитання можуть зачитуватися школярам, або можуть бути запропоновані у письмовому вигляді. Відповіді, які не збігаються з ключем тесту є проявами тривожності. Якщо кількість не співпадає вище, як 50%, то говорять про підвищену тривожність, якщо 75%, така цифра є свідченням високого рівня тривожності. Також методика дозволяє проаналізувати загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих, або інших тривожних факторів. Зокрема, за результатами даної методики можна визначити: 1) загальну тривожність у школі; загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення у життя школи; 2) переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти, насамперед з однолітками; 3) фрустрацію потреби у досягненні успіху, а саме несприятливі обставини, які не дозволяють учню успішно розвивати, досягати

високого результату тощо; 4) страх до самовираження, виявити негативні емоційні переживання, які заважають саморозкриттю себе для інших, демонстрації своїх можливостей; 5) переживання тривоги у ситуаціях перевірки знань, досягнень, можливостей; 6) страх не відповідати очікуванням оточення, орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок, які дає оточення та очікування негативних оцінок; 7) низька фізіологічна опірність стресу, що знижує пристосовність дитини до стресових ситуацій, що підвищують ймовірність неадекватного реагування на тривожний фактор середовища; 8) проблеми і страхи у стосунках з вчителями, загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими у школі, знижує успішність навчання дитини. За підсумками тестування можна скласти загальний бланк відповідей і зробити відповідні висновки.

Для дослідження різних видів тривожності у дітей молодшого шкільного віку, ми використали *«Шкалу особистісної тривожності»*, А. Прихожан.

З розвитком дитячої, шкільної та педагогічної психології у другій половині минулого століття фахівці зіткнулися з проблемою наявності у дітей тривожних станів. Тому для діагностики та оцінки потрібен був спеціальний метод, який би дозволяв вирішувати такі завдання. Так з'явилася шкала особистісної тривожності А. Парафіяну 1980-1983 р. за принципом «Шкали соціально-ситуативного страху, тривоги» О. Кондаша. Особливість шкал такого типу полягає у тому, що у них тривожність визначається за оцінкою людиною стресу у тих чи інших ситуаціях щоденного життя. Перевагами шкал такого типу є те, що вони дозволяють виокремити сфери життя, які викликають тривогу, і меншою мірою залежать від умінь школярів розпізнавати свої переживання, почуття, тобто від розвиненості інтроспекції та наявності певного словника переживань.

Стан тривожності є характерним явищем для багатьох дітей. Він формується, як психічна реакція організму на будь-яку невизначеність,

невідомість майбутнього. Для дітей молодшого шкільного віку, які лише пізнають цей світ, факторів невизначеності дуже багато, тому ймовірність розвитку тривожності висока. Велику роль у формуванні тривожних станів у дітей відіграють дорослі, особливо батьки. Діти у всьому залежать від мами і тата. Рівень впевненості залежить від поведінки і позиції дорослих. Тому дана методика пропонує життєві ситуації з якими кожна дитина зустрічається. Деякі з них є неприємними, інші можуть викликати тривогу, неспокій, або страх. Завдяки запитанням, що пред'являють певні життєві ситуації можна виявити рівень тривожності у дитини, міжособистісну тривожність, магічну тривожність, здійснити самооцінку тривожності.

Представлений варіант методики А. Прихожан, як показує практика є достатньо продуктивним, оскільки дозволяє локалізувати зону найбільшої напруги та побудувати індивідуальну програму зниження даного виду тривожності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження агресивності дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності

Відповідно до завдань дослідження, нами була вивчена проблема особливостей агресивної поведінки молодших школярів з різним рівнем тривожності.

Результати дослідження агресивності молодших школярів за проективною методикою «Кактус» М. Панфілової, представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл результатів молодших школярів за рівнем вираженості різних проявів агресивності (%)

№п/п	Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Імпульсивність	19 %	33 %	48 %
2	Егоцентризм, прагнення до лідерства	24 %	42 %	34 %

3	Залежність, невпевненість	17 %	45 %	38 %
4	Демонстративність	28 %	46 %	26 %
5	Тривога	24 %	41 %	35 %
6	Агресія	10 %	47 %	43 %

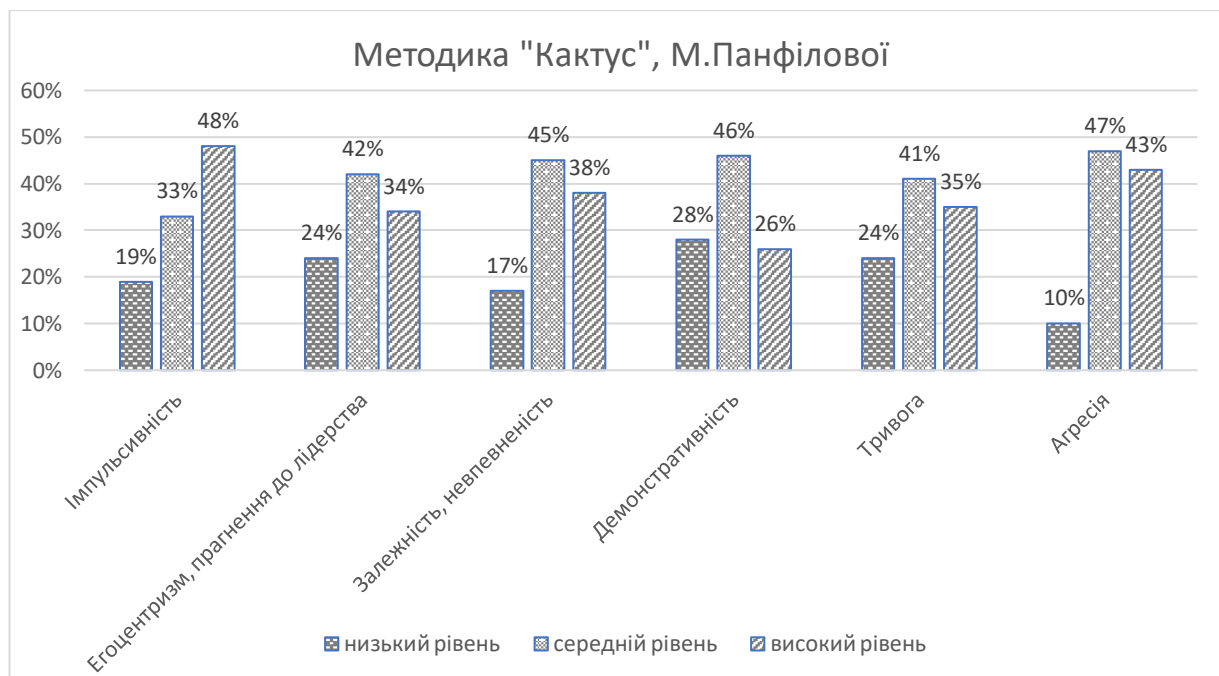


Рис.2.1. Розподіл результатів дослідження дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем агресивності (%)

Аналізуючи дані, подані у таблиці 2.1., можна дійти наступного висновку: близько половини (48%) молодших школярів схильні виявляти імпульсивність у своїй поведінці та у своїй діяльності. Це свідчить про те, що такі діти часто виявляють нестриманість у своїх вчинках, не можуть контролювати себе. Більше (40 %) дітей, які взяли участь у дослідженні, мають середній рівень прагнення до лідерства та егоцентризму. Це означає, що вони не завжди враховують думку та бажання інших.

Майже половина молодших школярів (45 %) відчувають невпевненість у собі, що свідчить про залежність від оточення, чужої думки, їхньої оцінки. Також було виявлено, що більшість молодших школярів схильні виявляти у своїй поведінці риси демонстративності. Це говорить про те, що діти люблять привертати до себе увагу та перебувати у центрі уваги. Більшість досліджуваних відчувають стан тривоги (41%), що свідчить про нестабільний емоційний стан дітей, які на даний момент навчаються у школі.

Також(43 %)досліджуваних схильні виявляти агресію у своїй поведінці та своїх діях.

За результатами дослідження схильності до певного типу агресії за опитувальником «Агресивна поведінка» П. Ковальнової, були отримані наступні дані.

Таблиця 2.2

Розподіл молодших школярів за рівнями вираженості у них різних видів агресії (%)

№п/п	Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1.	Схильність до прямої вербальної агресивності	25 %	54 %	21 %
2.	Схильність до непрямой вербальної агресивності	16 %	58 %	26 %
3.	Схильність до прямої фізичної агресивності	28 %	53 %	19 %
4.	Схильність до непрямой фізичної агресивності	28 %	48 %	24 %
5.	Рівень нестриманості	14 %	52 %	34 %

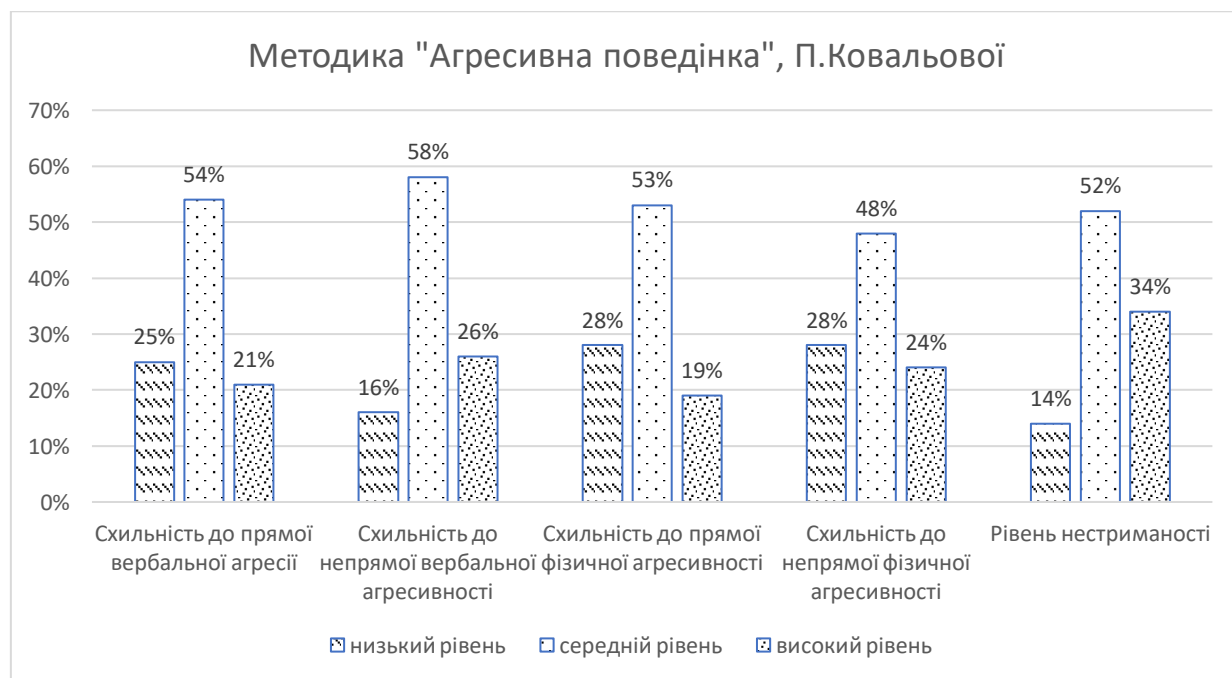


Рис.2.2. Розподіл результатів дослідження дітей молодшого шкільного віку за різними видами агресивності (%)

Проаналізувавши результати ми зробили висновок про те, що близько половини дітей молодшого шкільного віку мають середній рівень вираженості як фізичної, так і вербальної агресивності. Це говорить про нездатність контролювати свої негативні емоції, поведінку, стримувати себе у певних ситуаціях. Близько (21 %) випробуваних мають високий рівень схильності до вираження прямої вербальної та непрямой фізичної агресивності (24 %). Отримані результати свідчать про те, що такі діти схильні зазвичай брати участь у конфліктах, зазвичай самі їх провокують, різко негативно реагують на зауваження на свою адресу, не схильні зважати на думку інших людей. Також (34 %) дітей молодшого шкільного віку, нашої вибірки, мають високий рівень нестриманості. Це свідчить про те, що вони не можуть і не прагнуть контролювати проявлені емоції. Всі події, що відбуваються, завжди знаходять яскравий зовнішній відгук у поведінці цих дітей і в прояві їх зовнішньої реакції на навколишні події. Також було виявлено, що (52 %) дітей молодшого шкільного віку можуть контролювати свої емоції та виявляти стриманість за потреби. Такі діти не завжди схильні демонструвати свої переживання та емоції оточуючим.

Виявлено схильність до певного типу агресії у досліджуваній вибірці. Результати дослідження показали середній рівень агресивності, молодші школярі найчастіше використовують пряму та непрямую вербальну та непрямую агресію, багато хто з недовірою ставиться до оточення, є імпульсивними та демонстративними у своїй поведінці.

Результати дослідження рівня тривожності та своєрідність тривожних переживань дітей молодшого шкільного віку за «Шкалою особистісної тривожності» А. Прихожан та «Опитувальником шкільної тривожності» Філіпса дозволили отримати наступні дані, які представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл молодших школярів за рівнями вираженості у них різних

видів тривожності (%)

№ п/п	Види тривожності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1.	Загальна тривожність у школі	15%	26%	59%
2.	Самооцінювальна	45%	33%	22%
3.	Міжособистісна	31%	35%	31%
4.	Переживання соціального стресу	29%	45%	26%
5.	Фрустрація потреби у досягненні успіху	18%	38%	44%
6.	Страх самовираження	49%	31%	20%
7.	Страх ситуації перевірки знань	15%	31%	54%
8.	Страх не відповідати очікуванням оточення	19%	33%	48%
9.	Проблеми і страхи у стосунках з вчителями	31%	41%	28%
10.	Загальний рівень тривожності	17%	33%	51%

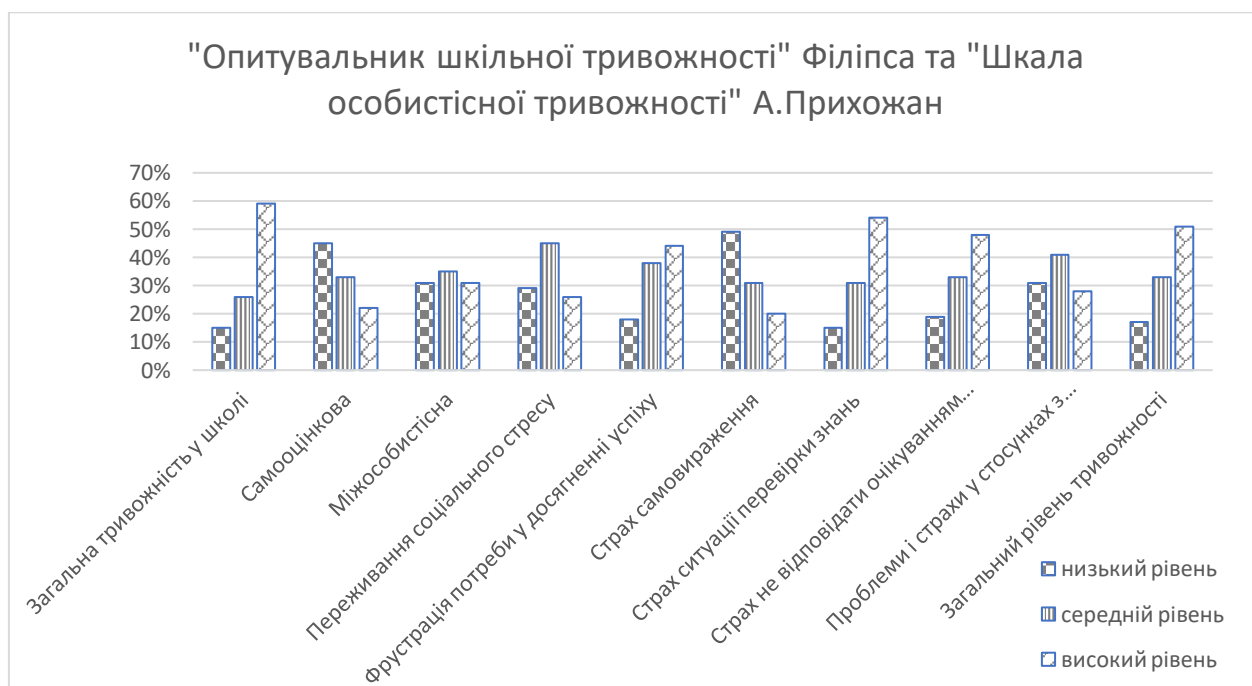


Рис. 2.3. Розподіл результатів дослідження дітей молодшого шкільного віку за різними видами тривожності (%)

Проаналізувавши результати дослідження ми отримали наступні результати: у (59%) молодших школярів спостерігається висока шкільна

тривожність. Це свідчить про несприятливий загальний емоційний стан дітей, який пов'язаний з різними формами їхнього включення у життя школи.

Результати дослідження показали, що учні відчувають страх і негативні емоції у ситуаціях перевірки знань, у тих випадках, коли необхідно висловити свою думку, відповідати на уроках, коли потрібно розкритися, показати свої здібності, рівень знань. Варто зазначити, що це може бути також пов'язано як з особливостями особистості (інтраверсією), так і з очікуваннями неприємних наслідків, наприклад страх бути публічно розкритикованим. Діти бояться, що їм доведеться писати контрольні, самостійні роботи, матеріал і підготовку до яких часом повинні здійснювати на самостійному опрацюванні. Зазвичай такі страхи є характерними для молодших школярів, батьки яких вимагають високих оцінок і категорично не схвалюють отримання невисокої оцінки. Зокрема, такий рівень тривожності притаманний для відмінників, які гостро реагують на низькі бали. Цей негативний емоційний фон може знижувати успішність навчання, підвищувати тривожність.

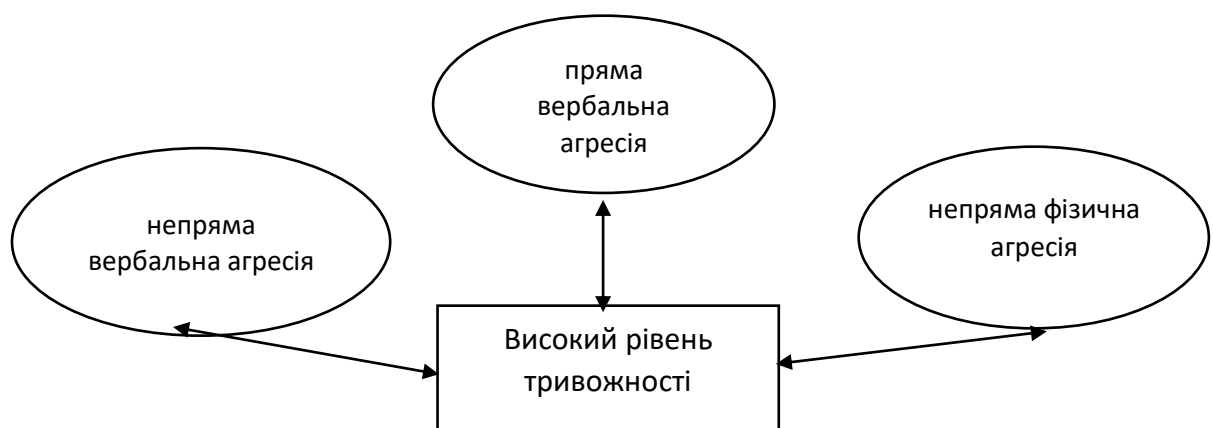
Також висока шкільна тривожність пов'язана із ще однією особливістю молодшого шкільного віку – самоствердженням через навчальну діяльність. За результатами дослідження можна говорити про переважання у молодших школярів низького рівня самооцінювання тривожності – (45%). Це свідчить про те, що діти не відчувають занепокоєння, думаючи про себе, оцінюючи себе. Такі результати зумовлені ще й тим, що у цьому віці діти ще не схильні до пізнання себе, своїх можливостей. Деякі учні (31%) мають певні труднощі у міжособистісній взаємодії з однокласниками і значимими дорослими. Крім того у (54 %) опитаних спостерігається страх ситуації перевірки знань та страх невідповідності очікуванням оточення. У таких учнів проявляється тривога у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень можливостей. У (48 %) учнів спостерігається страх не відповідати очікуванням оточуючих, орієнтація на значимість інших в оцінці власних результатів, вчинків та думок, тривожність з приводу оцінок.

Проаналізувавши загальний внутрішній емоційний стан учнів, ми дійшли висновку, що він визначається наявністю тих, або інших тривожних факторів та їхніх проявів. Результати дослідження показали, що молодші школярі не достатньо впевнені у собі, а також можуть використовувати агресію та агресивність, як захисну реакцію на стресові ситуації.

Так, з представлених результатів, можна зробити висновок про те, для дітей молодшого шкільного віку характерна підвищена тривожність. Зокрема, особливими факторами, що визначають тривожність у школярів є шкільні проблеми, пов'язані з переживаннями тривоги у ситуаціях перевірки та оцінювання знань, досягнень, можливостей; страхом не відповідати очікуванням оточення, орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок, які дає оточення та очікування негативних оцінок; проблемами і страхами у стосунках з вчителями, загальним негативним емоційним фоном відносин з дорослими у школі, знижує успішність навчання дитини.

Для виявлення статистично значимих зв'язків між особливостями агресивної поведінки та рівнями тривожності молодших школярів нами було використано кореляцію Пірсона.

Результати дослідження показали, що у молодших школярів з високим рівнем тривожності було виявлено переважання таких характеристик агресивної поведінки, як схильність до прямої вербальної агресії (0,5533), непряма вербальна агресія (0,4564), непряма фізична агресія (0,909), схильність до прямої фізичної агресії (0,7044), нестриманість (0,4719), імпульсивність (0,4453).



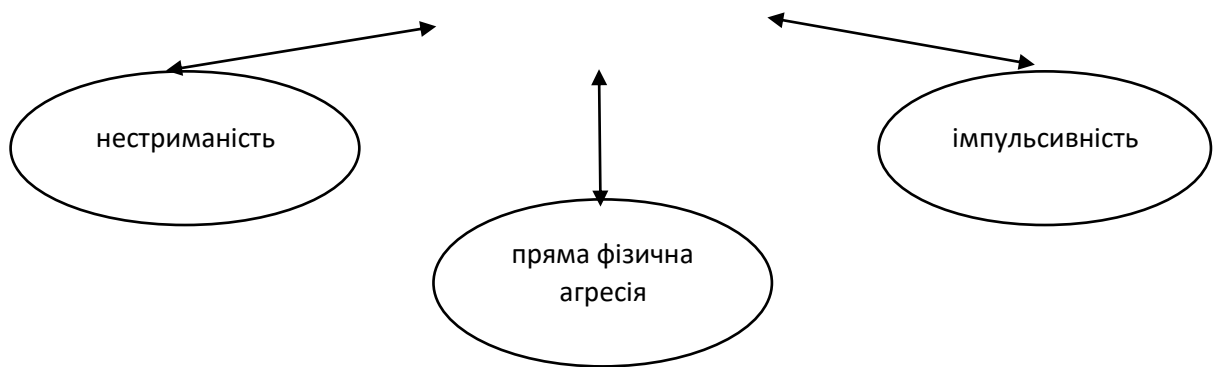


Рис. 2.4. Кореляційні зв'язки високого рівня тривожності з характеристиками агресивної поведінки молодших школярів

Отже, молодші школярі, які мають високий рівень тривожності більш чутливі до критики, вразливі, часто ображаються та замикаються у собі. У таких дітей часті прояви запальності, грубості, різкості, можливе використання фізичної сили, вони з недовірою та обережністю ставляться до людей, ґрунтуючись на переконанні, що оточення має намір завдати шкоди.

І, навпаки, у дітей з низьким рівнем тривожності були виявлені низькі значення за такими показниками як схильність до прямої вербальної агресії (0,5031), і непрямой вербальної агресії (0,5330), схильність до прямої фізичної агресії (0,6518), та непрямой фізичної агресії (0,7699), нестриманості (0,4319) та імпульсивності (0,4425).

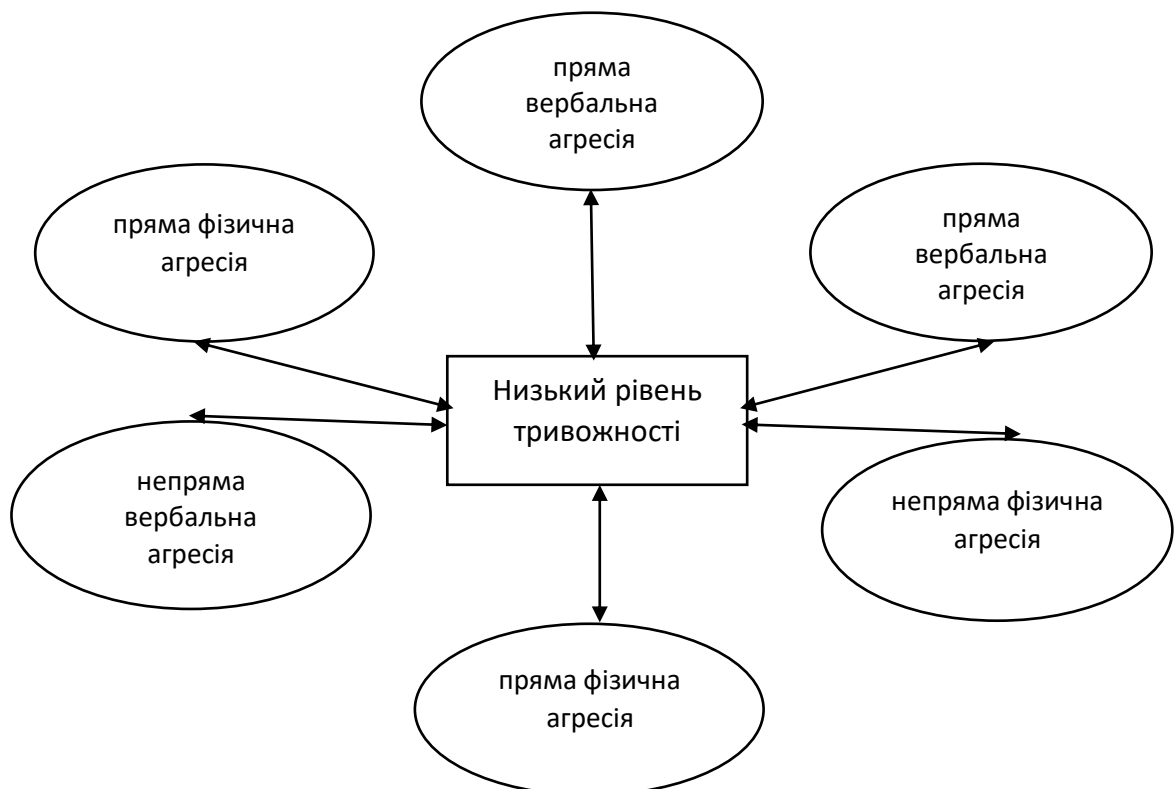


Рис. 2.5. Кореляційні зв'язки низького рівня тривожності з характеристиками агресивної поведінки молодших школярів

Таким чином, діти, які мають низький рівень тривожності, раціонально сприймають критику на свою адресу, спокійні, довіряють іншим людям, впевнені у собі, у своїх можливостях. Вони вміють контролювати себе та прояв своїх емоцій.

Варто зазначити, що результати дослідження не виявили статистично значущих кореляційних зв'язків між середнім рівнем тривожності та різними показниками агресії у молодших школярів.

Отже, досліджуючи рівень і схильність до певного типу агресивності молодших школярів, ми встановили, що близько половини (48%) молодших школярів схильні виявляти імпульсивність у своїй поведінці та своїй діяльності. Близько половини дітей молодшого шкільного віку мають середній рівень виразності як фізичної, так і вербальної агресивності. Близько (20%) випробуваних мають високий рівень схильності до вираження прямої вербальної (21%) та фізичної (24%) агресивності. Також (34%) молодших школярів, які взяли участь у дослідженні, мають високий рівень нестриманості. Результати виявили (59%) молодших школярів, які мають високу шкільну тривожність.

З представлених результатів, можна зробити висновок, що для дітей молодшого шкільного віку є характерною підвищена тривожність. Зокрема, особливими факторами, що визначають тривожність у школярів є шкільні проблеми, пов'язані з переживаннями тривоги у ситуаціях перевірки та оцінювання знань, досягнень, можливостей; страхом не відповідати очікуванням оточення, орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок, які дає оточення та очікування негативних оцінок; проблемами і страхами у стосунках з вчителями, загальним негативним емоційним фоном відносин з дорослими у школі, знижує успішність навчання дитини.

Таким чином, гіпотеза про існування зв'язку між рівнем тривожності молодших школярів та характеристиками агресивної поведінки, такими рівнями як нестриманості, пряма та непряма вербальна та фізична агресія, підтвердилася.

Виходячи з результатів дослідження, нами було розроблено та надано психолого-педагогічні рекомендації корекції рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо корекції рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку

Робота з тривожною дитиною пов'язана з певними труднощами і зазвичай займає досить багато часу.

У своїй роботі «Шпаргалка для дорослих» автори Є. Лютова та Г. Моніна описують роботу педагогів із тривожними дітьми у трьох основних напрямках:

1. *Підвищення рівня самооцінки.* Автори вказують на те, що необхідно звертатися до дитини на ім'я, хвалити її навіть за невеликі успіхи, відзначати їх у присутності інших дітей. Проте похвала має бути щирою, бо діти різко реагують на брехню. Також дитина повинна знати, за що її похвалили.

2. *Навчання дитини здатності контролювати себе у конкретних, найбільш захоплюючих ситуаціях.* Як правило, тривожні діти не повідомляють про свої проблеми відкрито, інколи ж навіть приховують їх. Тому, якщо дитина заявляє дорослим, що вона нічого не боїться, це не означає, що її слова відповідають дійсності. Швидше за все, це вияв тривоги, яку дитина не може або не хоче визнавати. У цьому випадку бажано залучити дитину до спільного обговорення проблеми.

3. *Ослаблення м'язової напруги.* Доцільно використовувати ігри для фізичного контакту під час роботи з тривожними дітьми. Автори відзначають такі вправи для розслаблення, як техніка глибокого дихання, йога, масаж.

У своїй роботі, спираючись на аналіз теоретичних джерел, ми виділили деякі рекомендації щодо зниження шкільної тривожності дітей:

1. Відсутність порівняння дитини з іншими учнями. Акцент робиться на порівнянні дитини із самою собою.

2. Стимулювання оптимістичного погляду на здібності учня (підвищення самооцінки допомагає зменшити занепокоєння та налагодити ефективнішу діяльність).

3. Оцінюючи дітей із високим рівнем тривоги, варто уникати низьких оцінок (у крайньому випадку, має бути наявність двох позначок: низький – для результату, високий – для зусиль).

4. Цілеспрямоване створення «ситуації успіху» (надання завдань, які будуть під силу дитині, акцент на успіх результату).

5. Працюючи над новим матеріалом, відсутність поспіху.

6. Практичні репетиції, відтворення тривожних дій (іспити, виступи на концертах). Це позбавляє дітей ситуації невизначеності, страху виступу перед аудиторією, знайомить їх з невідомою ситуацією.

7. Обговорення з дитиною її помилок. Це дозволяє краще розуміти вимоги, спокійно приймати низьку оцінку. Так, дитина, бере на себе відповідальність, контролює свою діяльність, планує її, тим самим зменшує страх перед покаранням та негативною оцінкою, більше усвідомлює ставлення до своєї роботи, результату.

8. Побудова уроку в такий спосіб, що мотивація діяльності учня – не страх перед покаранням, а інтерес до процесу оволодіння знаннями, захопленням (оскільки приємна діяльність може бути пов'язана з почуттям глибокого страху, занепокоєння). Відповідно, чим вищий рівень задоволення, одержуваного у процесі навчання, – тим нижчий рівень тривоги.

9. Під час уроків вітаються елементи гри, вікторини, презентації. У даний час відомо багато варіантів інноваційного викладання уроків, багато з яких допомагають розширити діапазон позитивних почуттів та переживань, що переживаються дитиною під час занять.

10. Уникайте емоційної депривації учня. Дуже важливо показати йому визнання, повагу без урахування його досягнень. Враховуючи той факт, що тривога часто супроводжується пошуком соціального схвалення – улюблений вчитель, як еталонна фігура, може допомогти дитині відчути повагу до себе, безпеку.

11. Створення вірної ціннісно-сислової орієнтації учня: згідно з теорією Г. Сельє, переважна більшість стресових ситуацій, що турбують

людину, стають такими, оскільки наділяються суб'єктивно підвищеною значимістю, суб'єктивно оцінюються як «загрозливі». Дитина засвоює ставлення вчителя до певних видів діяльності: іспит, концерт. Отже, адекватне ставлення вчителя до таких ситуацій приймається учнем.

12. Контроль за мисленням учня: повторення лякливих думок, природно, фіксує високий рівень тривоги, несприятливий психологічний стан учня. Навмисні дії, що пов'язані з повторенням позитивних думок, зосередженість на них є надзвичайно ефективним способом допомогти дитині.

13. Знання елементарних методів розслаблення, зняття м'язової напруги, шляхом простих дихальних вправ (використання в ігровій формі).

Також, спираючись думку В. Шебанової, ми виділили такі рекомендації щодо зниження тривожності молодших школярів для батьків:

1. Необхідно довіряти дитині. Оскільки недовіра породжує тривогу, невпевненість, внутрішні конфлікти.

2. Дорослим слід уникати протиріч у своїх діях, словах та вчинках.

3. Чесність, довіра, безумовне прийняття основи емоційного благополуччя дитини.

4. Допомогати дитині знаходити ситуації, в яких вона буде успішною. Хвалити її частіше, бути щедрим на прояви кохання та ніжності. Тим самим підвищувати самооцінку дитини.

5. Навчитися розпізнавати прояви тривоги дитини, щоб не лякати за те, за що згодом можна пошкодувати, не вимагати того, що вона не може виконати.

6. Важливо зберегти емоційно глибокі відносини з дитиною для надання їй допомоги та підтримки.

7. Проявами тривожності може бути агресивність чи апатія. Вони найчастіше є наслідком завищених чи непослідовних вимог.

8. Не можна відповідати агресією на агресію дітей. Не можна при апатії дитини намагатися розворушити її глузуваннями, докорами, хибними обіцянками.

9. Необхідно враховувати, що тривожна дитина сама знаходить якийсь спосіб боротьби з тривогою, наприклад, фантазії. Їх потрібно поважати та використовувати, щоб допомогти дитині.

10. Надавати підтримку, виявляти щиру турботу про дитину, частіше давати позитивну оцінку її діям та вчинкам.

11. Називати частіше дитину на ім'я та хвалити її у присутності інших дітей та дорослих.

12. Якщо порівнювати результати роботи, то лише її власні (які досягнення були учора, тиждень чи місяць тому).

13. Не слід поспішати і підганяти дітей із відповіддю, дати час для відповіді і не повторювати питання кілька разів (інакше дитина відповідь нескоро, тому що нове повторення питання вона сприйматиме, як новий стимул).

14. Уникати надмірно емоційних реакцій щодо невдач дитини [60, с. 18].

Отже, шкільна тривожність явище руйнівне і згубне як для нервової системи дитини, її успіхів у навчанні, її організму та особистості загалом. Порятунком від тривожності – це турбота про психологічне, соматичне та моральне здоров'я наших дітей. Якщо діти – це наше майбутнє, то хотілося б, щоб воно було щасливим та сповненим гармонії.

Сподіваємось, що дані рекомендації допоможуть нашим вчителям виявити свою турботу та дбайливу, якісну та ефективну допомогу дитині вчитися та жити творчо, креативно, сміливо, радісно, без страху та агресії.

Висновки

Наше дослідження було присвячене вивченню агресивності молодших школярів із різним рівнем тривожності. Його метою було вирішення проблеми протиріччя між недостатньо високим рівнем теоретичної розробленості поняття агресивність дітей молодшого шкільного віку та його структури і наявністю досить високого рівня агресивності молодших школярів насправді.

1. Уточнено поняття «агресивність», «тривожність» та вивчено розробленість проблеми агресивної поведінки молодших школярів з різним рівнем тривожності. У науці існують різні підходи до розуміння природи тривожності. Так, зарубіжні вчені розглядають два підходи до розуміння тривожності, як споконвічну властивість людини та як реакцію на ворожий людині зовнішній світ, тобто тривожність є наслідком впливу соціального середовища. У вітчизняній психології більшість дослідників розглядають тривожність диференційовано, як ситуативне явище та як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміки.

Аналіз наукових джерел показав, що єдиного підходу до визначення поняття агресивності немає. На думку західних вчених, агресивність – це поведінка, спрямована на заподіяння шкоди або збитків іншій живій істоті, яка має всі підстави уникати такої поведінки.

Здійснено аналіз наукових підходів агресивності дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що у період молодшого шкільного віку формуються навички навчальної діяльності, розвиваються розумові здібності, старанність, контроль, міжособистісні стосунки, налагоджуються нові соціальні зв'язки. Тобто, діти психологічно переходять у нову систему відносин із оточуючими людьми, що пред'являє певні вимоги, сприяє розвитку пізнавальної сфери, пам'яті, волі, довільності поведінки. Відбувається перехід від мимовільного та нецілеспрямованого сприйняття до цілеспрямованого довольного спостереження за об'єктом, що

підпорядковується певному завданню, мислення набуває абстрактного та узагальненого характеру, формується моральна поведінка, характер.

2. Встановлено, що причинами агресивної поведінки молодших школярів є: емоційні порушення, проблеми зі здоров'ям, нестійкість поведінки, неблагополучність сім'ї, схильність до стресів, життєві труднощі, надмірно суворе виховання, постійні заборони або відмови, чи навпаки, зайва опіка, потурання примхам, наслідування стилю поведінки одного з батьків.

Підтверджено, що агресивна поведінка молодшого школяра найчастіше виражається у формах ворожості, жорстокості та демонстрації. Так, ворожість має певний об'єкт, жорстокість передбачає прагнення до заподіяння страждань іншим людям, що виражається у діях, а також фантазіях відповідного змісту, демонстрація, як показ можливості нападу.

3. З представлених результатів, можна зробити висновок, що для дітей молодшого шкільного віку є характерною підвищена тривожність. Зокрема, особливими факторами, що визначають тривожність у школярів є шкільні проблеми, пов'язані з переживаннями тривоги у ситуаціях перевірки та оцінювання знань, досягнень, можливостей; страхом не відповідати очікуванням оточення, орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок, які дає оточення та очікування негативних оцінок; проблемами і страхами у стосунках з вчителями, загальним негативним емоційним фоном відносин з дорослими у школі, знижує успішність навчання дитини.

Таким чином, гіпотеза про існування зв'язку між рівнем тривожності молодших школярів та характеристиками агресивної поведінки, такими рівнями як нестриманості, пряма та непряма вербальна та фізична агресія, підтвердилася.

4. Виходячи з результатів дослідження, нами було розроблено та надано психолого-педагогічні рекомендації корекції рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів / Ю. Бабаян, О. Коновалюк // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2.12. – С. 18–21.
2. Байєр О. М. Розвиток саморегуляції старших дошкільників у взаємодії з однолітками і дорослими: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія» / О. М. Байєр. – К., 2008. – 21 с.
3. Белей М. Д. Основи діагностичної психології / М. Белей, Л. Тодорів. – Івано-Франківськ : Тіповіт, 2008. – 296 с.
4. Бовть О. Б. Агресивні реакції та шляхи їх корекції в молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.07.00 «Педагогічна та вікова психологія» / О. Бовть. – К., 2001. – 18 с.
5. Боришевський М. Й. Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості / М. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 2008. – №2. – С. 49–57.
6. Васильєва О. Жорстоке поводження з дітьми. Профілактика та уникнення / О. Васильєва // Психолог. – 2010. – №35–36. – С. 8–11.
7. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків // Психолог. – 2004. – №23-24. – С. 41-42.
8. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О. Волошок // Проблеми сучасної психології. Зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С.120-128.
9. Гаримович Е. Корекційна робота з агресивними дітьми / Е. Гаримович // Дефектолог. – 2008. – №11 (лист.). – С. 55–57.
10. Григоренко О. Використання проєктивних методик у роботі з дітьми / О. Григоренко // Психолог. – 2010. – №18–19. – С. 38–45.

11. Дозорець Л. Корекція агресивності у дошкільників / Л. Дозорець // Психолог-вкладка. – 2006. – №9 (березень).
12. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / Автори-упорядники : Л. Калуська, З. Калуський, М. Гуменюк. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 184 с.
13. Дроздов О. Ю. Проблеми агресивної поведінки особистості : [навч. Посібник] / О. Дроздов, М. Скок. – Чернігів, 2000. – 156 с.
14. Дронова О. С. Теоретико-прикладні засади профілактики та корекції агресивної поведінки неповнолітніх / О. Дронова // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – №7. – С. 57–60.
15. Емоційний розвиток дитини (Збірник психол. тестів, програми тренінгу емоційної зрілості, тренув. вправи для дітей дошк., мол. шкіль. та підл. віку / упоряд. С. Максименко та ін.). – К. : СПДФО О.П. Главняк : Мікрос. – СВС, 2004. – 111 с.
16. Євтушенко І. В. Страх та агресія як деструктивні прояви психіки / І. Євтушенко, А. Мелоян, К. Бабенко // Психологія. Збірник наукових праць. – К. : НПУ ім. М. Драгоманова, 2003. – Вип. 21. – С. 15–23.
17. Запухляк О. З. Особливості агресії акцентуєваних підлітків / О. Запухляк // Проблеми загальної і педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України. – К., 2004. – Т. 5, вип. 1. – С. 152–157.
18. Іванова Т. В. Тривога як психологічний феномен/ Т. Іванова, І. Зимогляд// Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. – Суми : СумДУ, 2015. – С. 237-239.
19. Жабокрицький С. В. Науково-методичні підходи до профілактики агресивних дій психічно хворих / С. Жабокрицький // Архів психіатрії. – 1997. – Вип. 12–13. – С. 238–241.

20. Іванова В. В. Причини та форми агресивної поведінки підлітків // Практична психологія і соціальна робота. – 2000. – № 5. – С. 14–16.
21. Карпенко З. С. Експресивна психотехніка для дітей / Карпенко З. С. – К., 1997. – 96 с.
22. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку/ Д. Кіріченко // Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матер. V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) – Херсон: ФОП, 2020. – С. 156-159.
23. Климчук В. О. Кластерний аналіз: використання у психологічних дослідженнях / В. Климчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №34. – С. 30–36.
24. Кльоц Л. Профілактика агресивної та жорстокої поведінки серед неповнолітніх і молоді / Л. Кльоц, Н. Носок, Т. Шугай // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – №6. – С. 19–25.
25. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (системний підхід) / О. Кононко. – К. : Стилос, 2000. – 336 с.
26. Кравчук С. Л. Особливості психологічних детермінант агресивних проявів особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / С. Кравчук. – К., 2002. – 21 с.
27. Ларіна Т. О. Соціально-психологічні передумови аутоагресивної поведінки молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.05 – «Соціальна психологія» / Т. Ларіна. – К., 2004. – 18 с.
28. Лящ О. П. Роль сім'ї у становленні деструктивних агресивних проявів учнів / О. П. Лящ // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2004. – №6. – С. 194–200.
29. Лящук Л. Програма курсу корекційних занять зі зниження агресії у дітей / Л. Лящук // Психолог. – 2008. – №30 / 32 (серпень).

30. Мазелурі Т. Агресивні тенденції в дитячій поведінці / Т. Мазелурі // Початкова освіта. – 2005. – №47 (грудень). – С. 14–16.
31. Мазоха І. С. Індивідуально-психологічні особливості агресивності особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. психол. наук : 19.00.01 – «Загальна психологія. Психологія особистості» / І. С. Мазоха – Одеса, 2008. – 20 с.
32. Марценківська І. Дитяча агресивність / І. Марценківська, І. Марценківський // Дошкільне виховання. – 1997. – № 8. – С. 18–19.
33. Мединська Ю. Агресивна дитина: зрозуміти, щоб допомогти / Ю. Мединська // Психологія і суспільство. – 2002. – №1. – С. 10–17.
34. Мелоян А. Є. Аналіз феномена агресії в психологічних дослідженнях / А. Мелоян // Вісник ХДПУ ім. С. Сковороди. – Вип. 7. – Х., 2001. – С. 126–130.
35. Мелоян А. Є. Проблема агресії у контексті українського психоаналізу / А. Мелоян // Психологія. Збірник наукових праць. – К.: НПУ ім. М. Драгоманова. – Вип. 22. – 2003. – С. 17–22.
36. Мізерна О. О. Психологічні особливості прояву агресії у дітей підліткового віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.07 – «Педагогічна і вікова психологія» / О. О. Мізерна. – К., 2005. – 20 с.
37. Мицкан Б. Руханкова абетка: [навч.– метод. посібник] / Б. Мицкан, Г. Презлята-Воробей. – Тернопіль : Навч. книга–Богдан, 2005. – 64 с.
38. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Я. Омельченко. – Київ, 2006. – 20 с.
39. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. Омельченко, З. Кісарчук. – К.: Шк.. світ, 2011. – 112 с.
40. Основи практичної психології / [В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.] : підручник. – [3-тє вид., стереотип]. – К.: Либідь, 2006. – 536 с.

41. Охрімчук Р. Багатолика агресія: [Про агресивність в шкільному середовищі] / Р. Охрімчук // Початкова школа. – 2003. – №6. – С. 4–7.
42. Павелків В. Р. Проблеми агресії в зарубіжній літературі / В. Павелків // Актуальні проблеми психології. Т. 1 : Організаційна психологія. Соціальна психологія : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К. : Міленіум, 2004. – Вип. 12. – С. 115–118.
43. Павелків Р. В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості у дитячому віці / Павелків Р. В. – Рівне, 2004. – 248 с.
44. Психологія суїциду: [посібник] / за ред. В. Москальця. – К.: Академвидав, 2004. – 288 с.
45. Психологічна діагностика та психопрофілактика психічного здоров'я педагога: тренінг-курс / за ред. Н. Назарук. – Івано-Франківськ : ОППО, 2006. – 104 с.
46. Пугач Л. Зрозуміти і підтримати. Програма занять психологічної підтримки дітей, схильних до агресії / Л. Пугач // Психолог. – 2010. – №6. – С. 22–26.
47. Рептух Н. О. Корекція та профілактика становища дитини в сім'ї як спосіб зниження її агресивності / Н. Рептух // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – №8. – С. 37–46.
48. Романкова Л. М. Оптимізація конфліктної взаємодії в педагогічному колективі: [методичні рекомендації] / Л. Романкова / за ред. З. Карпенко. – Івано-Франківськ, 2004. – 68 с.
49. Савельєва Н. Методики ведення тренінгу. Курс для практичних психологів та соціальних педагогів / Н. Савельєва // Психолог. – 2010. – №34. – С. 21–25.
50. Сергєєва Н. В. Особливості взаємодії молодших підлітків у малих групах школярів / Н. Сергєєва // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : Зб. наукових праць. – Вип. 14, кн. I. – С. 469–477.

51. Сопрун І. П. Прояв агресивності в дітей, що виховуються в різних соціальних умовах / І. Сопрун // Наука і освіта. – 2003. – №5/6. – С. 51–53.
52. Ткачук А. Агресія як форма прояву девіантної поведінки / А. Ткачук // Психолог. – 2010. – №16 (400). – С. 17–18.
53. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
54. Фотуйма О. Я. Саморегуляція ситуативної агресивності у навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / О. Фотуйма; Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника. – Івано-Франківськ, 2004. – 19 с.
55. Фурман А. В. Як запобігти жорстокості / А. Фурман // Радянська школа. – 1991. – №3. – С. 22–28.
56. Хомік В. С. Агресія у різних юнацьких і дитячих когортах: дослідження в українській психології / В. Хомік // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – №7. – С. 1–5.
57. Цап Н. М. Агресивність дитини: за і проти / Н. М. Цап // Практична психологія і соціальна робота. – 1999. – №6–7. – С. 12–24.
58. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави : навч. посібник / А. В. Цьось. – Луцьк : ВОРВП «Надстир'я», 1994. – 96 с.
59. Шебанова В. І. Експрес-діагностика агресивного типу реагування молодших школярів у ситуації фрустрації / В. Шебанова // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – №3. – С. 4–7.
60. Шебанова В. І. Діагностика та корекція агресивної поведінки молодших школярів з порушенням психічного розвитку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.04 – «Медична психологія» / В. Шебанова. – К., 2002. – 18 с.
61. Шебанова С. Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки студентів засобами тренінгу спілкування : автореф. дис. на здобуття ступеня

канд. психол. наук: 19.00.07 – «Педагогічна і вікова психологія» / С. Шебанова. – К., 2000. – 18 с.

62. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка // Вісник. – Х., 2006. – №16. – С.166-177.

63. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. Ясточкіна. – Київ, 2011. – 20 с.

64. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: [навч. посіб.] / Т. Яценко. – К.: Вища школа, 2004. – 679 с.

65. Adler A. Thecourseofhumanlifeas a psychologicalproblems / A. Adler // HumanDevelopment. – 1968. – No 3. – P. 542–546.

66. Bandura A. Aggression. ChildPsychology. TheSixtySecondYear–bookoftheNationalSocietyforthestudyofAggression. Part 1 / A. Bandura, R. Walters. – Chicago, 1963. – P. 364–415.

67. Berkovitz L., Miller S. Controlofaggression / Berkovitz L. – N.Y., 1971. – P. 202–207.

68. Kaufmann H. AggressionandAltruism / Kaufmann H. – NewYork : Holt, RinehartandWinston, 1970. – P. 37–43.

69. Klein M. Contributionstopsychoanalysis / Klein M. – London : HogarthPress, 1948. –350 p.

70. Маслоу

71. Rosencweigg S. A. GeneralOutlineofFrustration / S. A. Rosencweigg // CharacterandPersonality. – 1938. – N 7. – P. 151–160.

72. Freud S. VorlesungenzurEinführungindiePsychoanalyse / bySigmundFreud, 2012. – 478 s.

73. From E.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1

Розподіл результатів молодших школярів за рівнем вираженості різних проявів агресивності (%)

№п/п	Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Імпульсивність	19 %	33 %	48 %
2	Егоцентризм, прагнення до лідерства	24 %	42 %	34 %
3	Залежність, невпевненість	17 %	45 %	38 %
4	Демонстративність	28 %	46 %	26 %
5	Тривога	24 %	41 %	35 %
6	Агресія	10 %	47 %	43 %

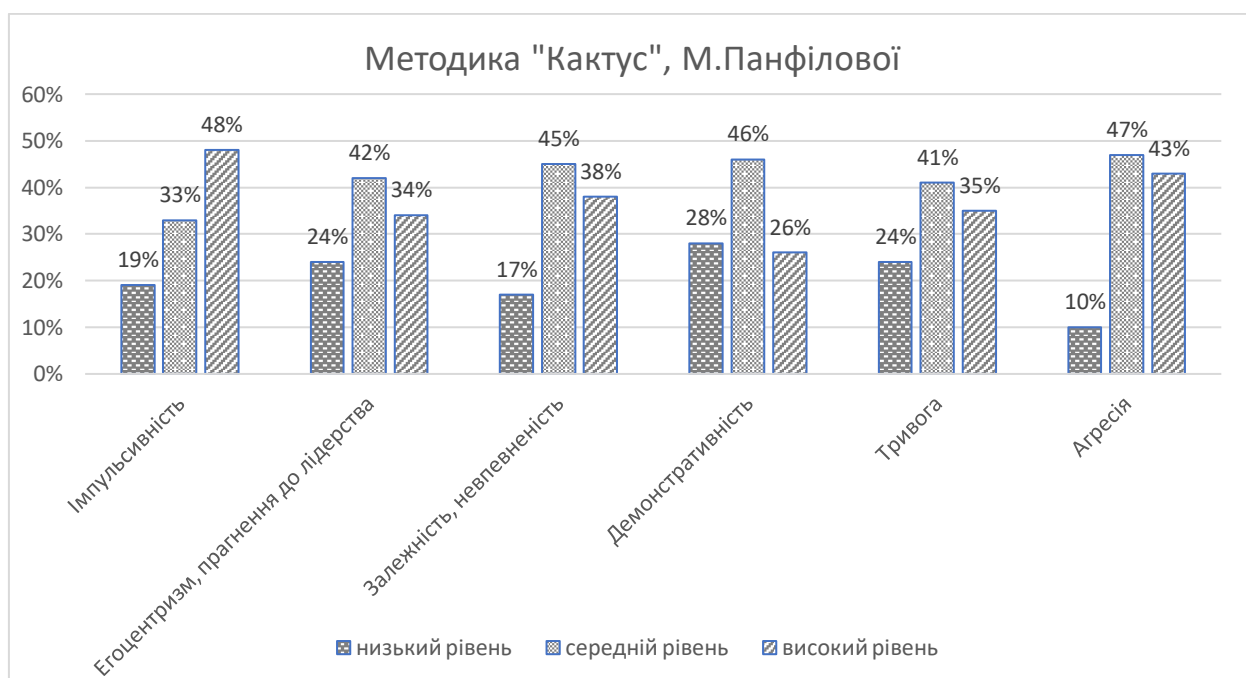


Рис1. Розподіл результатів дослідження дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем агресивності (%)

Таблиця 2

Розподіл молодших школярів за рівнями вираженості у них різних видів агресії (%)

№п/п	Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1.	Схильність до прямої вербальної агресивності	25 %	54 %	21 %
2.	Схильність до непрямой вербальної агресивності	16 %	58 %	26 %
3.	Схильність до прямої фізичної агресивності	28 %	53 %	19 %
4.	Схильність до непрямой фізичної агресивності	28 %	48 %	24 %
5.	Рівень нестриманості	14 %	52 %	34 %

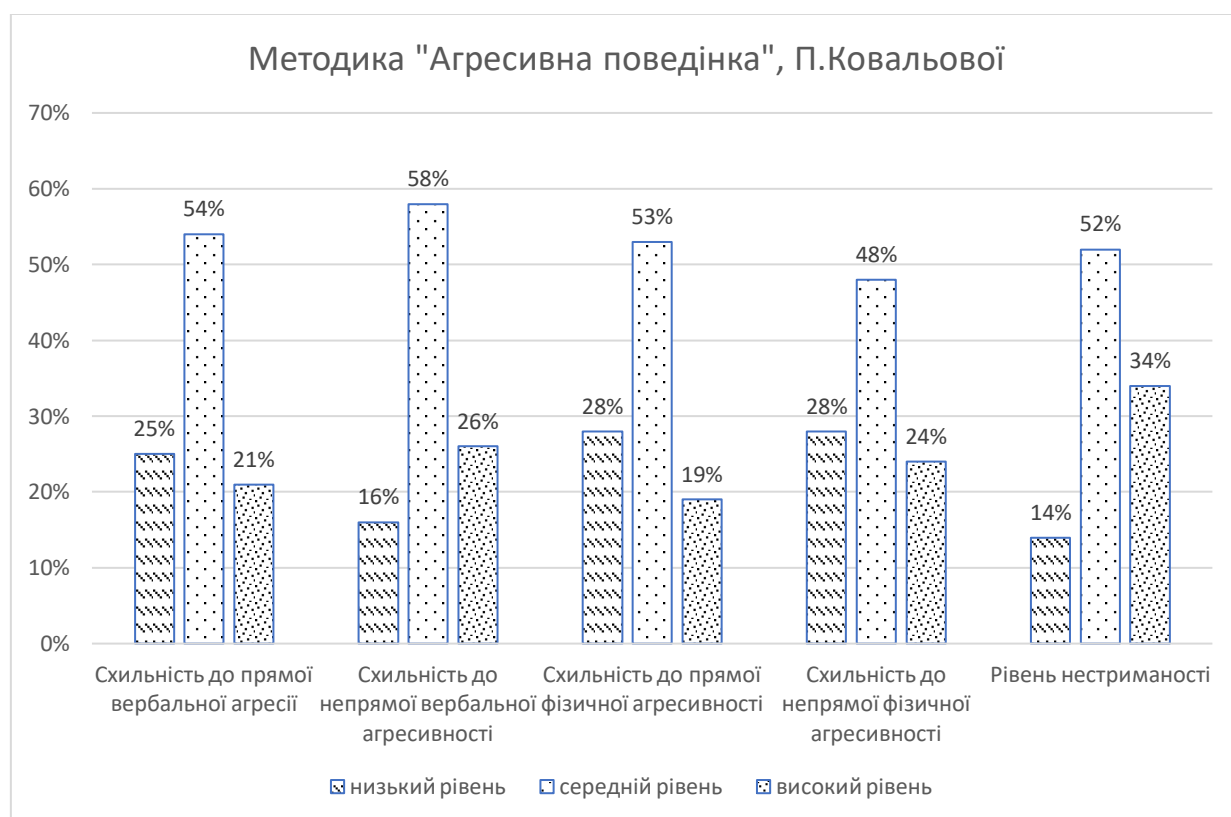


Рис.2. Розподіл результатів дослідження дітей молодшого шкільного віку за різними видами агресивності (%)

Розподіл молодших школярів за рівнями вираженості у них різних видів тривожності за методиками «Шкала особистісної тривожності» А. Прихожан та «Опитувальник шкільної тривожності» Філіпса(%)

№ п/п	Види тривожності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1.	Загальна тривожність у школі	15%	26%	59%
2.	Самооцінювальна	45%	33%	22%
3.	Міжособистісна	31%	35%	31%
4.	Переживання соціального стресу	29%	45%	26%
5.	Фрустрація потреби у досягненні успіху	18%	38%	44%
6.	Страх самовираження	49%	31%	20%
7.	Страх ситуації перевірки знань	15%	31%	54%
8.	Страх не відповідати очікуванням оточення	19%	33%	48%
9.	Проблеми і страхи у стосунках з вчителями	31%	41%	28%
10.	Загальний рівень тривожності	17%	33%	51%

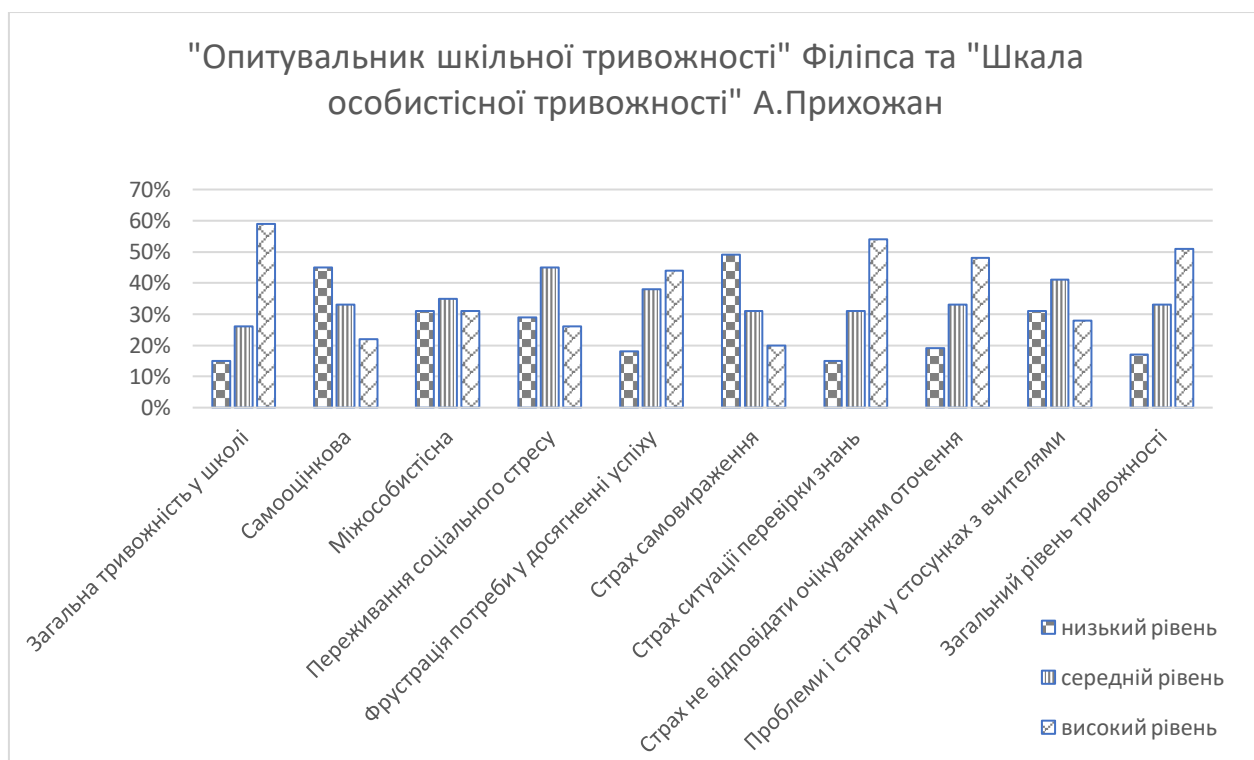


Рис. 3. Розподіл результатів дослідження дітей молодшого шкільного віку за різними видами тривожності (%)

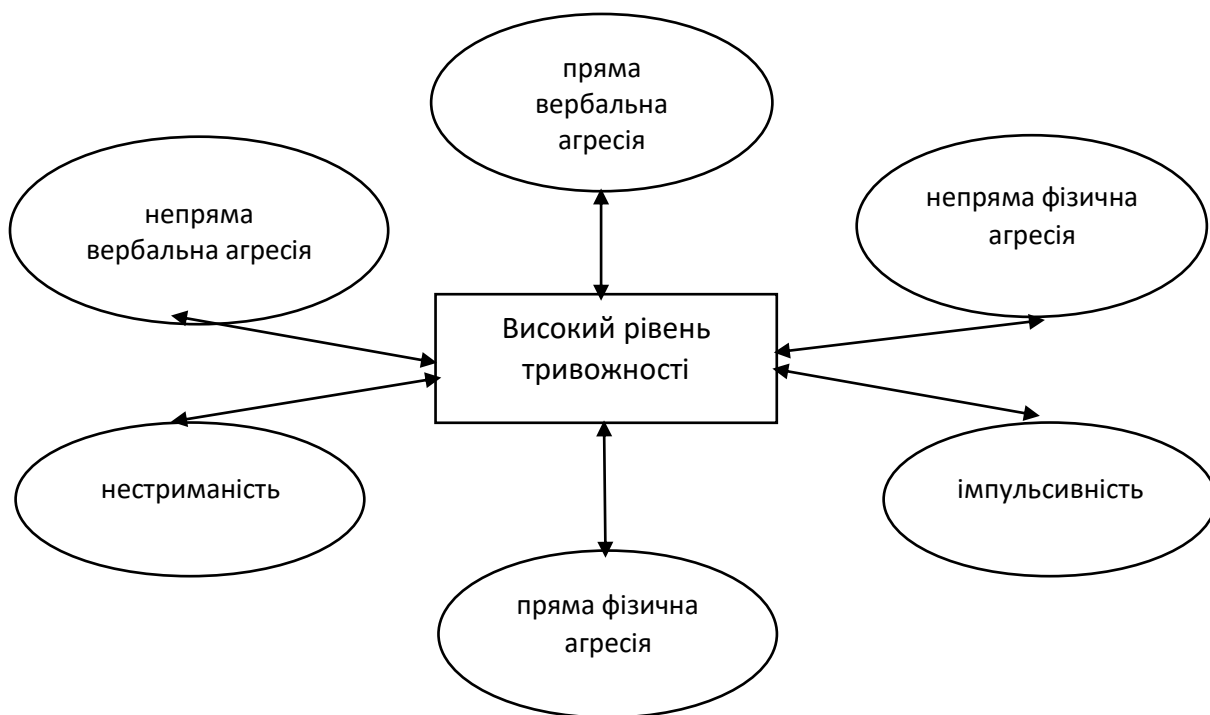


Рис.4. Кореляційні зв'язки високого рівня тривожності з характеристиками агресивної поведінки молодших школярів

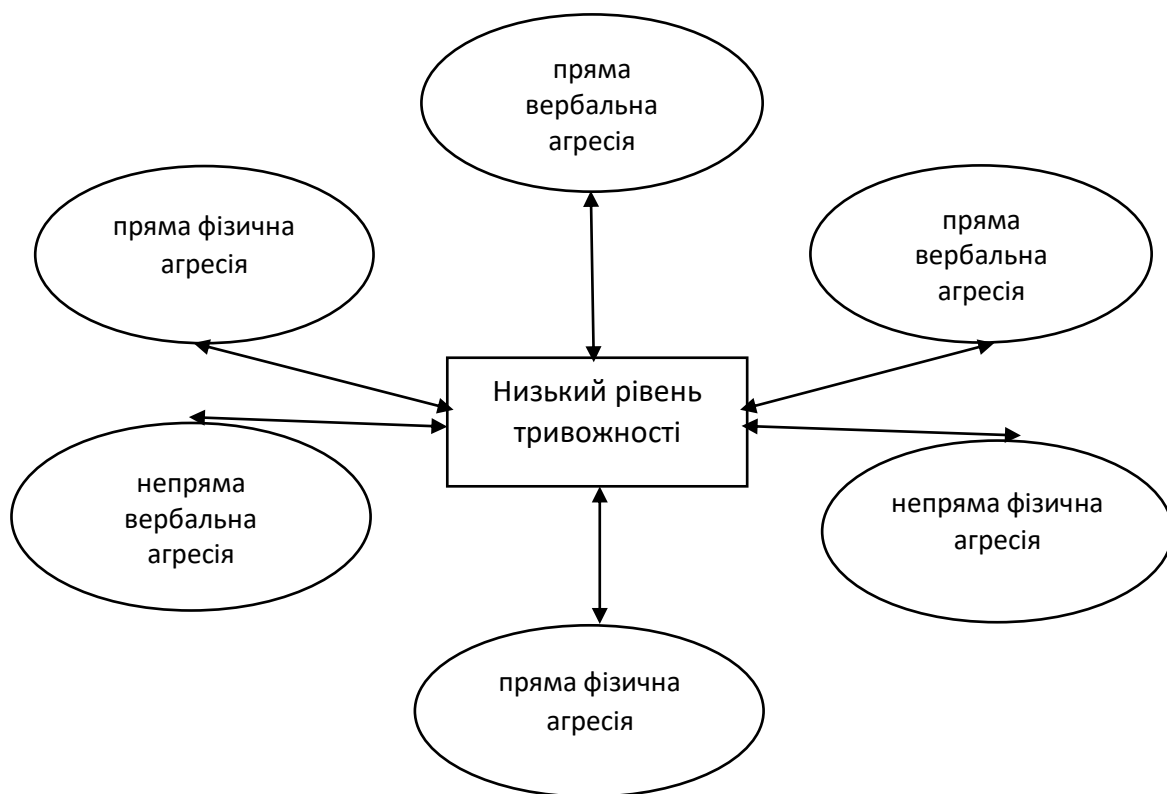


Рис. 5. Кореляційні зв'язки низького рівня тривожності з характеристиками агресивної поведінки молодших школярів

Програма зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Мета: корекція емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку шляхом підвищення самооцінки та рівня саморегуляції поведінки, зняття м'язового напруження у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання:

- створити умови для комфортної та безпечної роботи дітей;
- ознайомити дітей із груповою роботою та сприяти створенню сприятливої обстановки;
- сприяти подолання психологічних бар'єрів, що заважають самовираженню дитини;
- сприяти зняттю психологічного та м'язового напруження;
- сприяти підвищенню самооцінки дітей;
- сприяти формуванню навичок управління власним станом та поведінкою.

Група: 7 – 20 учнів молодшого шкільного віку.

Програма розрахована на 12 занять загальною тривалістю 11 – 13 год., по 2-3 заняття на тиждень тривалістю 45 хв. - 1 год.

Теоретичне обґрунтування. Ми спиралися на розуміння тривожності як стійкої індивідуальної характеристики, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливий, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Робота з тривожною дитиною пов'язана з певними труднощами і зазвичай займає достатньо тривалий час. Фахівці рекомендують проводити роботу з тривожними дітьми у трьох напрямках:

1. Підвищення самооцінки.
2. Навчання дитини вмінню керувати собою у конкретних, найбільш хвилюючих ситуаціях.
3. Зняття м'язової напруги.

Заняття 1.

Мета: корекція емоційної сфери особистості дітей молодшого шкільного віку через зняття м'язового напруження шляхом створення сприятливої атмосфери, гарного настрою для роботи.

Матеріали для заняття: спокійна музика, великий аркуш паперу, фарби, кольорові олівці, ватман.

Психолог: Знайомство з дітьми, пояснення на що буде спрямована діяльність: ми проведемо кілька занять, на яких гратимемо, дружитимемо, допомагатимемо один одному, пізнаватимемо один одного і себе. Щоб нам легше налаштуватися на роботу, ми з вами повинні розслабитися і трохи відпочити.

Вправа «Рослина під сонцем». Мета: емоційне та м'язове розслаблення.

Психолог: (включає релаксуючу музику) уявіть, що ви маленькі розточки з яких має вирости велике та могутнє дерево. Зараз ви знаходитесь у землі, згорніться у клубочок і обхопіть коліна руками. Все частіше пригріває сонечко, і розточки починають повільно рости, стаючи все більшими, вищими і сильнішими, ви тягнетесь до сонечка, розкриваєте свої гілочки і листочки, показуючи, які ви могутні. Ну, ось ми виростили. А тепер настав час привітати один одного.

Вправа «Добрий ранок». Мета: знайомство учасників один з одним, підвищення позитивного настрою молодших школярів зниження рівня тривожності. Давайте привітаємо одне одного. Сідаємо у коло і кожен по черзі говорить «Доброго ранку» своєму сусідові праворуч, звертаючись до нього на ім'я. Наприклад, «Доброго ранку, Іро. Доброго ранку, Сашко». При цьому ви плескаєте один одного по долоньках».

Вправа «Що я люблю?» Мета: знайомство учасників один з одним, підвищення позитивного настрою молодших школярів зниження рівня тривожності. Ми привіталися з вами. А тепер познайомимося з вами ближче. Давайте по черзі розповімо, що ми любимо з їжі, який наш улюблений одяг, улюблена пора року, у що ви любите грати?»

Вправа «Вгадай по голосу». Зараз ми з вами заплющимо очі, когось одного я введу за двері. Після цього по моїй команді ви відкриваєте очі і маєте вгадати, кого немає, і описати цю людину.

Вправа «Жаби на болоті». Уявіть, що ми з вами опинилися на болоті, нам необхідно переправитися на інший берег, а зробити це можна лише цими купками. Але, вони дуже тендітні і щоб не впасти, потрібно стрибати по них, як жабки. Вишиковуємося у шеренгу і по черзі переправлятимемося.

Вправа «Мені сподобалося, як ти сьогодні...». Мета: дати дітям позитивний зворотний зв'язок, підняти самооцінку, надати впевненість у собі, знизити рівень тривожності. Кожен по колу, трохи подумавши, скаже своєму сусідові праворуч, що йому сподобалося у поведінці цієї людини за сьогоднішній день. Я почну ...

До наступної зустрічі! Прощальний ритуал.

Заняття 2.

Мета: корекція емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку через зняття напруги м'язів через розвиток уяви.

Матеріали: плакат з кораблем, наші закони, карта подорожі, роздруківка тексту гри «Водоспад».

Психолог: Чи любите ви подорожувати? Сьогодні ми з вами вирушимо у захоплююче плавання. На цьому кораблі. Подобається? Це буде не проста подорож! Її особливість полягатиме у тому, що ми мандруватимемо за допомогою уяви та фантазії! Ви знаєте що це таке?

Перш ніж нам вирушити, ми маємо стати однією командою! Інакше ми не зможемо відплисти від берегів вашої школи. Для початку «Я пропоную вам намалювати свої страхи та неприємності. Намалюйте їх якомога докладніше та яскравіше. (діти працюють). А тепер давайте позбудемося їх, давайте їх порвемо і викинемо у відро».

Вправа «Мені сподобалося, як ти сьогодні...». Мета: дати дітям позитивний зворотний зв'язок, підняти самооцінку, надати впевненість у собі, знизити рівень тривожності.

«Зараз кожен із вас по колу, трохи подумавши, скаже своєму сусідові праворуч, що йому сподобалося у поведінці цієї людини за сьогоднішній день. Я почну ... До наступної зустрічі! Прощальний ритуал.

Заняття 3. Мета: корекція емоційної сфери особистості дітей молодшого шкільного віку через нервово-м'язову релаксацію шляхом формування почуття близькості з іншими людьми, досягнення порозуміння та згуртованості. Матеріали: м'ячик, листи А4, кольорові олівці.

Психолог: Доброго дня, моя відважна команда! Рада вас бачити на палубі нашого корабля! Сьогодні ми здійснимо чергову подорож. Ось карта, тож куди ми сьогодні вирушаємо? Правильно! Треба наповнити вітрила вітром. Пам'ятаєте, як ми це робили?

Вправа «Кораблль та вітер». Ціль: налаштувати групу на робочий лад.

Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє корабель. Спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер! Вправу можна повторити тричі.

Вправа «Малюнок імені». Мета: створення умов розкриття внутрішнього світу дітей та пізнання себе, зниження рівня тривожності.

Діти, зараз вам необхідно придумати та намалювати емблему свого імені. І зробити презентацію малюнка, розповівши про нього.

Вправа «Мереінтерпретація» симптомів тривожності.

Психолог: Діти, на вашу думку, як тривогу і страхи відчувають усі люди? (Відповіді дітей). Діти, ви абсолютно праві, тривогу відчуває більшість людей. Вона може виникати тоді, коли людині треба діяти активно, не допомагає нам краще подолати справи. Наведіть приклад ситуацій, коли ви відчували тривогу чи страх. Як ви намагалися впоратися із цими ситуаціями? (Відповіді дітей). Діти, зараз я вас навчу однієї хитрощі, якої бояться всі страхи та тривоги.

Вправа «Малювання своїх страхів та інших емоцій». Мета: дає можливість дітям проаналізувати свої страхи, прояснити свої почуття та проговорити це, а також зняти напругу, спричинену переживанням важкої ситуації.

Я пропоную вам намалювати свої страхи та неприємності. Намалюйте їх якомога докладніше та яскравіше. А тепер давайте позбудемося їх, давайте їх порвемо і викинемо у відро.

Вправа «Мені сподобалося, як ти сьогодні...» Мета: дати дітям позитивний зворотний зв'язок, підняти самооцінку, додати впевненість у собі, знизити рівень тривожності. Зараз кожен із вас по колу, трохи подумавши, скаже своєму сусідові праворуч, що йому сподобалося у поведінці цієї людини за сьогоднішній день. Я почну ... До наступної зустрічі! Прощальний ритуал.

Заняття 4. Мета: корекція емоційної сфери особистості дітей молодшого шкільного віку через нервово-м'язову релаксацію шляхом усвідомлення свого емоційного стану, зниження психоемоційного напруження.

Матеріали: наші закони, мапа подорожі, ватмани, фарби, пензлики, листи А4, кольорові олівці.

Психолог: Доброго дня, моя відважна команда! Рада вас бачити на палубі нашого корабля! Сьогодні ми здійснимо чергову подорож. Ось карта, тож куди ми сьогодні вирушаємо? Правильно! Треба наповнити вітрила вітром. Пам'ятаєте, як ми це робили?

Вправа «Корабель та вітер». Ціль: налаштувати групу на робочий лад.

Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє корабель. Спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер! Вправу можна повторити тричі.

Психолог: А тепер розімнемо нашу уяву. Нас чекає тривала подорож.

Вправа «Повітряна кулька». Мета: зняти напругу, заспокоїти молодших школярів, знизити рівень тривожності.

Всі учасники стоять чи сидять у колі. Ведучий дає інструкцію: «Уявіть собі, що зараз ми з вами надуватимемо кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздмухуючи щоки, повільно, через прочинені губи надувайте його. Слідкуйте очима за тим, як ваша кулька стає все більше і більше, як збільшуються, ростуть візерунки на ній. Уявили? Я також уявила ваші величезні кулі. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному. Вправу можна повторити 3 рази. Можна попросити кожну дитину описати свою кульку.

Отже, сьогодні ми в країні Малювання. Як ви вважаєте, чим зазвичай займаються жителі цієї країни? От і ми в цій країні малюватимемо.

Вправа «Танцюючі руки». Мета: дає можливість дітям прояснити свої почуття та внутрішньо розслабитись молодшим школярам для зниження рівня тривожності.

Розкладіть ватмани на підлозі. Візьміть кожен по 2 пензлики. Виберіть для кожної руки колір, що вам сподобався. Сідайте навпроти свого ватману. Закрийте очі, і коли почнеться музика, ви можете обома руками малювати по паперу. Рухайте руками у такт музики. Потім ви можете подивитися, що вийшло (2-3 хвилини). Гра проводиться під музику. Коли малюнки закінчені, можна запитати у дітей, на що вони схожі.

Психолог: У вас вийшли чудові малюнки. Ми залишимо їх мешканцям країни Малювання, адже у них зараз не легкі часи. Вони мають деякі труднощі і їм треба допомогти. Ви згодні?

Індивідуальний діагностичний малюнок «Чому діти бояться ходити до школи...» Мета: дає можливість дітям проаналізувати свої страхи, прояснити свої почуття та проговорити це, а також зняти напругу, викликану переживанням важкої ситуації у школі, знизити рівень тривожності.

Жителі цієї країни бояться ходити до школи, кожен має свої причини. Вам треба трохи подумати, чому діти можуть боятися ходити до школи. А потім треба буде намалювати цю ситуацію на аркуші паперу. Діти малюють 5-7 хвилин кольоровими олівцями.

Потім дітей просять розповісти, що зображено на малюнку, описати ситуацію, що відчувають намальовані герої, чого бояться, що хочуть зробити.

А тепер я пропоную вам простягнути їм свої руки допомоги! Беремо ватман, кладемо його на підлогу або стіл, фарбуємо обидві долоні дітей фарбою. Нехай вони хаотично залишають свої відбитки по черзі.

Психолог: Я думаю, ви чудово впоралися із завданням! Ви не тільки зробили хороші малюнки, але й пояснили мешканцям країни Малювання, чому ж діти можуть боятися ходити до школи. Крім того, ви простягли їм свої руки допомоги, як справжні друзі. Впевнена, вони вам дуже вдячні.

Тепер давайте зіграємо у гру, в яку вже грали на минулому занятті.

Вправа «Мені сподобалося, як ти сьогодні...» Мета: дати дітям позитивний зворотний зв'язок, підняти самооцінку, впевненість у собі знизити рівень тривожності. Зараз кожен із вас по колу, трохи подумавши, скаже своєму сусідові праворуч, що йому сподобалося у поведінці цієї людини за сьогоднішній день. Я почну ...

Далі йде детальніше обговорення заняття. Діти відповідають запитання: «Що сподобалося? Які були труднощі? Прощальний ритуал

Заняття 5. Мета: корекція емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку через навчання методів управління власною поведінкою, усвідомлення свого самопочуття,

зниження емоційного напруження, зменшення тривожності, зниження м'язового напруження.

Матеріали: правила, карта подорожі, м'ячик.

Психолог: Доброго дня, моя відважна команда! Рада вас бачити на палубі нашого корабля! Ось карта, тож куди ми сьогодні вирушаємо? Правильно! Треба наповнити вітрила. Пам'ятаєте, як ми це робили?

*Вправа «Корабель і вітер».*Ціль: налаштувати групу на робочий лад.

Вправа «Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки...». А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє корабель. Спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер! Вправу можна повторити тричі.

Психолог: Чудово! Ми досягли берегів Фізкультурії. Як ви вважаєте, щонайбільше люблять мешканці цієї країни? Правильно! займатися фізкультурою та грати у різні цікаві ігри. Завдяки цьому жителі цієї країни завжди здорові, бадьорі та добре почувуються! Давайте пограємось у гру, яка називається «Штанга».

Вправа «Штанга». Варіант 1. Мета: розслабити м'язи спини. Зараз ми з вами будемо спортсменами-важкоатлетами. Уявіть, що на підлозі лежить важка штанга. Зробіть вдих, відірвіть штангу від підлоги на витягнутих руках, підніміть її. Дуже важко. Видихніть, киньте штангу на підлогу, відпочиньте. Спробуємо ще раз.

Варіант 2. Мета: розслабити м'язи рук і спини, дати дитині відчути себе успішною, знизити рівень тривожності. А тепер візьмемо легшу штангу і підніматимемо її над головою. Зробили вдих, підняли штангу, зафіксували це положення, щоб судді зарахували вам перемогу. Тяжко так стояти, киньте штангу, видихніть. Розслабтеся. Ура! Ви усі чемпіони. Можете вклонитися глядачам. Вам всіхлопають, вклоніться ще раз, як чемпіони. Вправу можна виконати кілька разів.

Психолог: А тепер ми з вами як справжні спортсмени вирушимо у гори. Ми будемо скелелазами. Знаєте, хто це? Правильно! Це дуже небезпечно і потрібно бути сміливим, щоб лазити по скелях. Але ми з вами вже знаємо, що смілива людина це не та, яка нічого не боїться (таких людей немає на світі), а та, яка вміє подолати свій страх. Спробуємо?

Вправа «Скелелаз». Мета: розвиток довіри один до одного, тісний тактильний контакт молодших школярів, зниження рівня тривожності.

Поставити дітей у лінію пліч-о-пліч (вони зображують скелю), ноги по одній лінії (це край скелі). У скелі може бути виступи (витягнуті руки), які заважають руху. Один із дітей буде скелелазом. Йому необхідно пройти краєм скелі, долаючи всі перешкоди, від початку остаточно. Діти з лінії не повинні допомагати йому, підтримувати, але він може триматися за них. Пройшовши через усю скелю, він стає крайнім і перетворюється на скелю, а скелелазом стає наступна дитина. Скелелазами повинні побувати усі. Після вправи необхідно проговорити відчуття дітей, обговорити їх.

Психолог: Ви чудові скелелазы та вмієте долати труднощі. А зараз ми трохи розслабимося після такого складного лазіння по скелях.

*Вправа «Насос та м'яч».*Ціль: розслабити максимальну кількість м'язів тіла. Поділіться на пари. Один з вас – великий надувний м'яч, інший насосом надує цей м'яч. М'яч стоїть, обм'якнувши всім тілом, на напівзігнутих ногах руки, шия розслаблені. Корпус нахилений вперед, голова опущена (м'яч не наповнений повітрям). Товариш починає надувати м'яч, супроводжуючи цю дію рухом «вгору-вниз» витягнутих вертикально підлоги рук (вони качають повітря) звуком «з». З кожною подачею повітря

м'яч надувається все більше. Почувши перший звук «з», він вдихає порцію повітря, одночасно випрямляючи ноги у колінах, після другого «з» випростався тулуб, після третього – у м'яча піднімається голова, після четвертого – надулися щоки і навіть руки відійшли від боків. М'яч надувся. Насос перестав накачувати повітря. Товариш висмикує з м'яча шланг насоса. З м'яча з силою виходить повітря зі звуком «ш» Тіло знову обм'якло, повернулося у вихідне положення. Потім гравці міняються ролями.

Психолог: Ви молодці! Виглядали як справжні м'ячики, як цей (взяти невеликий м'яч до рук). Зараз ми з вами пограємо в нашу гру «Мені сподобалося, як ти сьогодні ...», але внесемо до неї деякі зміни, оскільки ми перебуваємо у країні Фіскультурія. Давайте станемо у коло.

Вправа «Мені сподобалося, як ти сьогодні...»

Мета: дати дітям позитивний зворотний зв'язок, підняти самооцінку, надати впевненості у собі.

Зараз кожен із вас, трохи подумавши, кине м'яч дитині навпроти і скаже нам, що йому сподобалося у поведінці цієї людини за сьогоднішній день. Я почну

Підсумок: Давайте оцінимо наше заняття. Але оцінюватиму не я вас, а ви наше заняття. Поставте свою оцінку: викиньте на рахунок «три» необхідну кількість пальців однієї руки.

Далі йде детальніше обговорення заняття. Діти відповідають запитання: Що сподобалося? Які були труднощі? До наступної зустрічі! Прощальний ритуал.

Заняття 6. Мета: корекція емоційної сфери особистості дітей молодшого шкільного віку через навчання методів управління власною поведінкою через стимулювання афективної сфери дитини, підвищення психічного тону дитини, пізнання свого «Я».

Матеріали: наші закони, карта подорожі, корона, трон, листочки зі словами (кількість комплектів за кількістю дітей у групі), історії про імена дітей з групи, роздруковані завданням.

Психолог: Доброго дня, моя відважна команда! Рада вас бачити на палубі нашого корабля! Ось карта, тож куди ми сьогодні вирушаємо? Правильно! Треба наповнити вітрила. Пам'ятаєте, як ми це робили?

*Вправа «Корабель та вітер».*Ціль: налаштувати групу на робочий лад. Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки. А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє корабель. Спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер! Вправу можна повторити тричі.

Психолог: Чудово! Ми з вами біля берегів Літературії. Жителі цієї країни люблять читати, писати вірші та оповідання, впізнавати нові слова та ставити вистави. А вам подобаються такі заняття? Зараз ми також спробуємо поставити невелику виставу.

Вправа «Шалтай-Болтай». Мета: розслабити м'язи рук, спини та грудей. Давайте поставимо маленьку виставу. Вона називається «Шалтай-Болтай». Шалтай-Болтай сидів на стіні. Шалтай-Болтай впав уві сні.

Спочатку будемо повертати тулуб праворуч, руки при цьому вільно бовтаються, як у ляльки. На слова «впав уві сні» – різко нахилиємо корпус тіла вниз. Отже, репетируємо. А тепер виступаємо. (Закінчити виступ оплесками).

Психолог: А ви виявляється чудові актори! Ваш мініспектакль пройшов на ура! Впевнена, він дуже сподобався жителям Літературії. А ви знаєте, в яку гру люблять грати

вони? Я вам зараз розповім! Жителі Літератури знають дуже багато цікавих історій, особливо про свої імена. Щодня вони обирають нового короля та розповідають йому ці історії. Бажаєте спробувати зіграти у таку гру?

Вправа «Чарівний стілець». Мета: сприяти підвищенню самооцінки дитини, покращенню взаємовідносин молодших школярів, зниженню рівня тривожності.

У цю гру можна грати з групою дітей протягом тривалого часу. Попередньо дорослий повинен дізнатися «історію» імені кожної дитини, його походження, що воно означає. Крім цього, треба виготовити корону і «Чарівний стілець» повинен бути обов'язково високим. Дорослий проводить невелику вступну розмову про походження імен, а потім каже, що розповідатиме про імена всіх дітей групи (група не повинна бути більше 5-6 осіб), причому імена тривожних дітей краще називати у середині гри. Той, про ім'я якого розповідають, стає королем. Протягом усієї розповіді про його ім'я він сидить на троні в короні.

Наприкінці гри можна запропонувати дітям вигадати різні варіанти його імені (ніжні, лагідні). Можна також по черзі розповісти щось добре про короля.

Психолог: Чудово! Вам сподобалось? Дізналися щось нове про себе? А зараз я вам запропоную ще одну з найулюбленіших ігор жителів Літератури. Щоранку вони ходять у гості до своїх друзів та знайомих і дарують їм папірці. Але ці папірці не прості – на них написані слова, і ці слова розповідають людям про їх характер.

Вправа «Список слів». Мета: сформувати у дітей позитивне ставлення до себе, підвищити самооцінку, знизити рівень тривожності.

Кожній дитині дається набір слів, які потрібно розділити на рівну кількість між членами з групи на свій розсуд. Якщо товариш має таку якість, то йому дають відповідну картку. Наприкінці вправи кожна дитина зачитує слова з карток, які їй вручили. Можна поррахувати кількість збігів слів у кожної дитини. Психологу необхідно підбити підсумки за картками кожної дитини і висловити своє позитивне ставлення.

Комплект слів для групи з 4 осіб: симпатичний, приємний, справедливий, працьовитий, розумний, сміливий, терплячий, надійний, добрий, здоровий, ввічливий, чесний, добрий, ніжний, сильний, кмітливий, доброзичливий, здібний, відповідальний, товариський.

Психолог: Ви молодці! Сподіваюся, ви дізналися багато нового та цікавого про себе.

Тепер давайте станемо у коло.*Вправа «Мені сподобалося, як ти сьогодні...»* Мета: дати дітям позитивний зворотний зв'язок, підняти самооцінку, надати впевненість у собі молодшим школярам зниження рівня тривожності. Зараз кожен із вас, трохи подумавши, кине м'яч дитині навпроти і скаже, що йому сподобалося у поведінці цієї людини за сьогоднішній день. Я почну...

Підсумок: Давайте оцінимо наше заняття. Поставте свою оцінку: викиньте на рахунок «три» потрібну кількість пальців однієї руки. Далі йде детальне обговорення заняття. Діти відповідають на запитання: «Що сподобалося? Яких зазнавали труднощів?» До наступної зустрічі! Прощальний ритуал.

Заняття 7. Мета: корекція емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку через навчання методів управління власною поведінкою, через зниження м'язового напруження, закріплення адекватних форм вияву емоцій, розвиток соціальної довіри.

Матеріали: наші закони, карта подорожі, музика, пов'язки на очі.

Психолог: Доброго дня, моя відважна команда! Рада вас бачити на палубі нашого корабля! Ось карта, тож куди ми сьогодні вирушаємо? Правильно! Треба наповнити вітрила вітром. Пам'ятаєте, як ми це робили?

Вправа «Корабль та вітер».

Ціль: налаштувати групу на робочий лад.

Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє корабель. Спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер! Вправу можна повторити тричі.

Психолог: А тепер розігнемо нашу уяву. Нас чекає довга подорож.

Вправа «Дудочка».

Ціль: розслаблення м'язів обличчя, особливо навколо губ.

Давайте пограємось на дудочці. Неглибоко вдихніть повітря, піднесіть дудочку до губ. Починайте повільно видихати і на видиху спробуйте витягнути губи у трубочку. Потім почніть спочатку. Грайте! Який чудовий оркестр! (можна під час цієї вправи тихо включити відповідну музику).

Психолог: Хочу вам сказати, що у країні Музикандії жителі дуже люблять танцювати. Хотите дізнатися про їх улюблений танець? Давайте вам поясню.

Вправа «Сліпий танець».

Мета: розвиток довіри один до одного, зняття надмірної м'язової напруги. Розбийтеся на пари. Один із вас отримує пов'язку на очі, він буде «сліпий». Інший залишиться «зрячим» і зможе водити «сліпого» Тепер візьміться за руки і потанцюйте один з одним під легку музику (1-2 хвилини). Тепер поміняйтесь ролями. Допоможіть партнеру зав'язати пов'язку.

Як підготовчий етап можна посадити дітей попарно і попросити їх взятися за руки. Той, хто бачить, рухає руками під музику, а дитина із зав'язаними очима намагається повторити ці рухи, не відпускаючи рук, 1-2 хвилини. Потім діти змінюються ролями. Якщо тривожна дитина відмовляється заплющити очі, заспокойте її і не наполягайте. Нехай танцює з розплющеними очима. (Після вправи необхідно обговорити з дітьми їх відчуття; якщо виникли труднощі, з'ясувати причини).

Психолог: У вас все чудово виходить! А давайте пофантазуємо як танцюють вчителі та діти у вашій школі (при формулюванні необхідно керуватися актуальною лякаючою ситуацією дітей, яка з'ясовується з попередніх занять).

Рольова гра «Сліпий танець».

Мета: повернутися у шкільну ситуацію, програти лякаючі ролі у необ'ємній ситуації (у танці) молодшим школярам зниження рівня тривожності.

Правила аналогічні до правил попередньої гри. Можлива імпровізація. Суть у тому, щоб діти приміряли на себе лякаючі ролі та спробували потанцювати самі та один з одним із цих ролей. (Після вправи необхідно обговорити з дітьми їх відчуття; якщо виникли труднощі, з'ясувати причини).

Психолог: Ви чудово рухаєтеся та добре розповідаєте про свої відчуття під час танцю. Мені це дуже подобається. Тепер давайте зіграємо у нашу гру «Мені сподобалося, як ти сьогодні...».

Вправа «Мені сподобалося, як ти сьогодні...»

Мета: дати дітям позитивний зворотний зв'язок, підняти самооцінку, надати впевненість у собі молодшим школярам зниження рівня тривожності.

Зараз кожен із вас по колу, трохи подумавши, скаже своєму сусідові праворуч, що йому сподобалося у поведінці цієї людини за сьогоднішній день. Я почну... Підсумок: Давайте оцінимо наше заняття. Але оцінюватиму не я вас, а ви наше заняття. Поставте свою оцінку: викиньте на рахунок «три» необхідну кількість пальців однієї руки». Далі йде детальніше обговорення заняття. Діти відповідають на запитання: «Що сподобалось? Які зазнавали труднощів?» Зібрати бортові журнали із казками. До наступної зустрічі! Прощальний ритуал.

Заняття 8. Мета: корекція емоційної сфери особистості дітей молодшого шкільного віку через навчання методам управління власною поведінкою через розвиток соціальної довіри, підвищення впевненості у своїх силах підвищення значущості в очах оточуючих.

Матеріали: наші закони, карта подорожі, повітряні кулі за кількістю дітей у групі.

Психолог: Доброго дня, моя відважна команда! Рада вас бачити на палубі нашого корабля! Ось карта, тож куди ми сьогодні вирушаємо? Правильно! Треба наповнити вітрила вітром. Пам'ятаєте, як ми це робили?

Вправа «Корабель та вітер».

Ціль: налаштувати групу на робочий лад.

Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє корабель. Спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер! Вправу можна повторити тричі.

Вправа «Бульбашка».

Ціль: розслабити м'язи рук. Діти, я хочу загадати вам загадку:

У нас під дахом білий цвях висить,
Сонце зійде, цвях упаде.

Правильно, це бурулька. Уявімо, що ми з вами бурульки. Коли я прочитаю перші два рядки, ви зробите вдих і піднімете руки над головою, а на третій, четвертий – упустіть розслаблені руки вниз. Отже, репетируємо... А тепер виступаємо. Здорово вийшло!

Психолог: У вас чудово вийшло! А зараз ми об'єднаємось і станемо однією великою гусеницею.

Вправа «Гусениця».

Мета: гра вчить довіри, майже завжди партнерів не видно, хоч і чути. Успіх просування всіх залежить від уміння кожного скоординувати свої зусилля з діями молодших школярів зниження рівня тривожності.

Діти, зараз ми з вами будемо однією великою гусеницею і всі разом пересуватимемося цією кімнатою. Побудуйтеся ланцюжком, руки покладете на плечі попереду. Між животом одного граючого і спиною іншого затисніть повітряну кулю. Торкатися руками повітряної кулі суворо забороняється! Перший у ланцюжку учасник тримає свою кулю на витягнутих руках.

Таким чином, у єдиному ланцюзі, але без допомоги рук, ви повинні пройти певним маршрутом. Маршрут говоритиму я (діти йдуть вперед, психолог говорить ліворуч чи праворуч повертати; кульки не повинні випадати, розмовляти дітям під час руху не можна).

Психолог: Чудово! Ви впоралися із завданням! Зараз я хочу вам запропонувати гру, яка називається «Зайчики та слоники».

Вправа «Зайчики та слоники».

Мета: дати можливість дітям відчутися сильними та сміливими, сприяти підвищенню самооцінки молодших школярів для зниження рівня тривожності.

Спочатку ми з вами будемо зайчиками-трусисками. Скажіть, коли заєць відчуває небезпеку, що він робить? Правильно, тремтить. Покажіть, як він тремтить. Підтискає вуха, весь стискається, намагається стати маленьким і непомітним, хвостик та лапки його трясуться тощо. Діти показують. Покажіть, що роблять зайчики, якщо чують кроки людини? Діти розбігаються групою, класом, ховаються тощо. А що роблять зайчики, якщо бачать вовка? Педагог грає з дітьми протягом декількох хвилин. А тепер ми з вами буде слонами, великими, сильними, сміливими. Покажіть, як спокійно, розмірено, велично та безстрашно ходять слони. А що роблять слони, коли бачать людину? Вони бояться його? Ні. Вони товаришують із ним і, коли його бачать, спокійно продовжують свій шлях. Покажіть як. Покажіть, що роблять слони, коли бачать тигра... Діти протягом кількох хвилин зображують безстрашного слона.

Після проведення вправи діти сідають у коло та обговорюють, ким їм більше сподобалося бути і чому.

Психолог: Ви чудово зображаєте тварин і особливо слона! Мені дуже сподобалося. Тепер давайте зіграємо у нашу гру «Мені сподобалося, як ти сьогодні...».

Вправа «Мені сподобалося, як ти сьогодні...».

Мета: дати дітям позитивний зворотний зв'язок, підняти самооцінку, надати впевненості у собі.

Зараз кожен із вас по колу, трохи подумавши, скаже своєму сусідові праворуч, що йому сподобалося у поведінці цієї людини за сьогоднішній день. Я почну ...

Підсумок: Давайте оцінимо наше заняття. Поставте свою оцінку: викиньте на рахунок «три» потрібна кількість пальців однієї руки. Далі йде детальніше обговорення заняття. Діти відповідають на запитання: «Що сподобалося? Які зазнавали труднощів?» До наступної зустрічі! (Прощальний ритуал).

Заняття 9. Ціль: корекція емоційної сфери особистості дітей молодшого шкільного віку через підвищення рівня самооцінки через формування здатності до самоаналізу, сприяння виникненню бажання самовдосконалюватися.

Матеріали: плакати з незакінченими пропозиціями.

Психолог: Доброго дня, моя відважна команда! Рада вас бачити на палубі нашого корабля! Сьогодні ми здійснимо чергову подорож. Ось карта, тож куди ми сьогодні вирушаємо? Правильно! Треба наповнити вітрила вітром. Пам'ятаєте, як ми це робили?

Вправа «Корабель та вітер».

Ціль: налаштувати групу на робочий лад.

Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє корабель. Спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер! Вправу можна повторити тричі.

Вправа «Впізнай по голосу».

Ціль: налаштувати групу на робочий лад.

Психолог: Давайте з вами трохи пограємось. Стаємо у коло. Ведучий стає у центр із заплющеними очима. Той, кого я торкнуся, повинен назвати того, хто веде по імені, а ведучий повинен дізнатися, хто ж це сказав.

Діти, а тепер давайте з вами згадаємо ситуації, коли вам було добре і спокійно. Намагайтеся згадати почуття, які ви відчували у той момент. (Виконання вправи). А тепер

запам'ятайте ті відчуття, які ви зараз відчуваєте і щоразу, коли вам буде страшно або тривожно – згадуйте їх».

Вправа «Незакінчені речення».

Мета: розвиток рефлексії молодших школярів зниження рівня тривожності.

Я вам зараз показуватиму плакати, на яких написані початокречень. Ваше завдання, закінчити це речення, доповнивши його. «Я люблю ... », «Мене люблять ...», «Я дбаю ...», «Про мене дбають...», «Я вірю...», «У мене вірять...». Діти, подивіться, як багато людей нас люблять і піклуються про нас.

Вправа «Компліменти».

Ціль: Підвищення самооцінки молодших школярів, зниження рівня тривожності.

А зараз ми з вами подаруємо один одному компліменти по колу. Вам необхідно зробити комплімент своєму товаришеві, який сидить праворуч від вас і подарувати йому подарунок, сказати, щоб ви йому подарували.

Вправа-гра «Стежка».

Мета: підвищення самооцінки молодших школярів, зниження рівня тривожності.

Діти, ми з вами ходимо стежкою, ставайте один за одним в одну шеренгу і йдіть змійкою. Ваше завдання подолати всі перешкоди на своєму шляху.

Діти вишиковуються в потилицю і йдуть змійкою уявною стежкою. За командою психолога по команді вони долають уявні перешкоди. Спокійно йдемо стежкою Навколо кущі, дерева, зелена трава... Раптом на стежці з'явилися калюжі. Одна. Друга. Третя. Спокійно йдемо стежкою. Перед нами струмок. Через нього перекинутий місток. Переходимо по містку, тримаючись за поручні. Спокійно йдемо стежкою... .

Вправа «Мені сподобалося, як ти сьогодні...»

Мета: дати дітям позитивний зворотний зв'язок, підняти самооцінку, надати впевненості у собі.

Зараз кожен із вас по колу, трохи подумавши, скаже своєму сусідові праворуч, що йому сподобалося у поведінці цієї людини за сьогоднішній день. Я почну...

Підсумок: Давайте оцінимо наше заняття. Поставте свою оцінку: викиньте на рахунок«три» потрібну кількість пальців однієї руки. Далі йде детальне обговорення заняття. Діти відповідають запитання: «Що сподобалося? Які були труднощі?» До наступної зустрічі! Прощальний ритуал.

Заняття 10. Мета: корекція емоційної сфери особистості дітей молодшого шкільного віку через підвищення рівня самооцінки шляхом розвитку навичок самоаналізу та самооцінки, закріплення навичок групової роботи.

Матеріали: магнітофон, спокійна музика, скринька, м'яч, фарби, альбомнілисти.

Психолог: Доброго дня, моя відважна команда! Рада вас усіх бачити на палубінашого корабля! Сьогодні ми здійснимо чергову подорож. Ось карта, тож куди ми сьогодні вирушаємо? Правильно! Треба наповнити вітрила вітром. Пам'ятаєте, як ми це робили?

Вправа «Корабль та вітер».

Ціль: налаштувати групу на робочий лад.

Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє корабель. Спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер! Вправу можна повторити тричі.

Вправа «Рослин під сонцем».

Мета: емоційне та м'язове розслаблення.

Психолог: (включає релаксуючу музику) Уявіть, що ви маленькі росточки з яких має вирости велике і могутнє дерево. Зараз ви знаходитесь у землі, згорніться у клубочок і обхопіть коліна руками. Все частіше пригріває сонечко, і росточки починають повільно рости, стаючи все більше, вищим і сильнішим, ви тягнетеся до сонечка, розкриваєте свої гілочки і листочки, показуючи які ви могутні. Ну, ось ми й вирости.

Вправа «Казкова скринька».

Мета. зниження тривожності, формування позитивної «Я-концепції», самоприйняття, зниження рівня тривожності.

Діти, поки ми з вами росли і ставали сильнішими, Фея казок принесла свою скриньку – у ній сховалися герої казок. Згадайте своїх улюблених казкових героїв і скажіть, які вони, чим вони вам подобаються, як вони виглядають. А тепер на рахунок три усі перетворяться на безстрашних казкових героїв. 1,2, 3.

Вправа «Конкурс боягузиків».

Мета: формування впевненості у собі, зниження тривожності.

Ми з вами по колу передаватимемо м'яч, хто отримав його має назвати той чи інший страх, вимовляючи при цьому голосно і впевнено «Я. цього більше не боюся!»

Малювання на тему «Чарівні дзеркала».

Мета: самоприйняття, виявлення позитивних рис особистості молодших школярів зниження рівня тривожності.

Які ви всі сміливі та відважні, молодці! А тепер, уявіть, що ви потрапили у секретну кімнату, де на стіні висять три дзеркала у кольорових рамах: червоне, жовте та зелене. Це не прості дзеркала, а чарівні. Намалюйте своє відображення у кожному з цих дзеркал. У червоному – маленьким та переляканим; у жовтому – великим та веселим; в синьому – таким, що не боїться нічого і сильним. А тепер розкажіть, яка людина симпатичніша? На кого ти зараз схожий? В яке дзеркало ти частіше дивишся?

Вправа «Мені сподобалося, як ти сьогодні». Мета: дати дітям позитивний зворотний зв'язок, підняти самооцінку, надати впевненості у собі. Зараз кожен із вас по колу, трохи подумавши, скаже своєму сусідові праворуч, що йому сподобалося у поведінці цієї людини за сьогоднішній день. Я почну...

Підсумок: Давайте оцінимо наше заняття. Поставте свою оцінку: викиньте на рахунок «три» потрібна кількість пальців однієї руки. Далі йде обговорення заняття. Діти відповідають запитання: «Що сподобалося? Які зазнавали труднощів?» До наступної зустрічі! Прощальний ритуал.

Заняття 11. Мета: корекція емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку через підвищення самооцінки, подолання бар'єрів самокритики.

Психолог: Доброго дня, моя відважна команда! Рада вас бачити на палубі нашого корабля! Сьогодні ми здійснимо чергову подорож. Ось карта, тож куди ми сьогодні вирушаємо? Правильно! Треба наповнити вітрила вітрила. Пам'ятаєте, як ми це робили?

Вправа «Корабель та вітер». Ціль: налаштувати групу на робочий лад. Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє корабель. Спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер! Вправу можна повторити тричі.

Вправа «Плутанина». Ми зараз усі, крім ведучого, беремося за руки та заплутуємось, не розчіплюючи рук. Ведучий має розплутати клубок, який вийшов.

*Вправа-гра «Кораблик».*Ціль: зниження м'язової та психологічної напруги, закріпити адекватні форми прояву емоцій, розвинути соціальну довіру молодших школярів для зниження рівня тривожності. Ми з вами вирушимо у плавання. Ведучий буде матросом на палубі, а решта – кораблик у бурхливому морі. Завдання матроса, що знаходиться на кораблі, перекинути бурю: Я не боюся бурі, я найсильніший матрос!

Вправа «Коні та вершники».«Зараз ми з вами розіб'ємось на пари. Один із вас буде конем, а другий вершником. Коні зав'язують очі, а вершники встають ззаду, беруть за лікті та готуються ними правити. На стрибках завдання «коня»– бігати швидше, а завдання «вершника»– не допускати зіткнення з іншими кінями. А тепер ми міняємось місцями. Коні стають вершниками, а вершники конями.

Вправа «Чарівники». «А зараз ми перевіримо, як добре ви знаєте один одного. Ведучий стає спиною до класу та заплющує очі. Інші стоять мовчки. Позаду ведучого стає один із учасників. Ведучий по моїй команді повертається, очі заплющені. Він намагається навіпамацьки визначити, хто ж стоїть перед ним.

*Вправа «Мені сподобалося, як ти сьогодні...»*Мета: дати дітям позитивний зворотний зв'язок, підняти самооцінку, надати впевненість у собі.Зараз кожен із вас по колу, трохи подумавши, скаже своєму сусідові праворуч, що йому сподобалося у поведінці цієї людини за сьогоднішній день. Я почну...

Підсумок: Давайте оцінимо наше заняття. Поставте свою оцінку: викиньте на рахунок«три» потрібну кількість пальців однієї руки.

Обговорення заняття. Діти відповідають запитання: «Що сподобалося? Які зазнавали труднощів?» До наступної зустрічі! Прощальний ритуал.

Заняття 12. Мета: корекція емоційної сфери особистості дітей молодшого шкільного віку через підвищення самооцінки, закріплення в учнів отриманих знань, розвиток впевненості у своїх силах.

Матеріали: правила, карта подорожі, листи А4, фломастери.

Психолог: Доброго дня, моя відважна команда! Рада вас бачити на палубі нашого корабля! Сьогодні ми зробимо нашу останню подорож і повернемось додому. Давайте наповнимо наші вітрила вітром. Пам'ятаєте, як ми це робили?

*Вправа «Корабель та вітер».*Ціль: налаштувати групу на робочий лад.Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вітер, що вирвався на волю, підганяє корабель. Спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер! Вправу можна повторити тричі.

*Вправа «Розмова з дітьми».*Психолог: Зараз я хочу попросити вас згадати всі наші подорожі з вами. Розкажіть, що вам найбільше сподобалося та запам'яталося. А мені дуже сподобалися ваші малюнки!Обговорити з дітьми їх індивідуальні діагностичні малюнки. Попросіть провести аналогію зі своєю складною ситуацією у школі. Дайте дитині висловити свої переживання. Придумайте з групою вихід із такої ситуації. Програйте її.

Психолог: А ви пам'ятаєте, в які ігри ми з вами грали? Яка вам сподобалася найбільше? (Зіграти в одну з розслаблюючих ігор).

*Вправа «Розмова з дітьми».*Психолог: Я думаю, наша подорож удалася! Тепер ви знаєте, що потрібно робити для того, щоб не переживати і не хвилюватися. І ви самі розповіли, як це зробити! Мені здається, ви стали набагато розумнішими і впевненішими у собі після наших подорожей.

Мені хотілося б, щоб ви зараз ви намалювали мені свій настрій і підписали свій малюнок на згадку для мене. Я зберігатиму їх у своєму бортовому журналі і коли мені буде важко, буду згадувати про наші подорожі. Спасибі вам велике! До побачення! Бажаю вам успіху! Прощальний ритуал.