ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИКИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

УДК 159.922.7:159.944:37.015.3

Шевчук Олена Володимирівна
Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»
Браніцька Тетяна Ромуальдівна
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогічних наук, початкової та корекційної освіти
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,
практичний психолог

Актуальність дослідження. Проблема тривожності у дітей молодшого шкільного віку є однією з ключових у сучасній психології.

Тривожність впливає на емоційне благополуччя дитини, її соціальну адаптацію та навчальну успішність. Згідно з дослідженнями, до 20% дітей цього віку демонструють високий рівень тривожності, що може ускладнювати їх інтеграцію у навчальне середовище [1].

Результати численних досліджень свідчать про те, що невчасна або недостатня підтримка в період адаптації може негативно вплинути на емоційний стан дитини, її комунікативні навички та успішність у навчанні.

Це особливо стосується дітей переселенців, які зіштовхуються з багатьма стресовими факторами одночасно. У зв’язку з цим виникає потреба у створенні комплексних програм соціально-психологічної підтримки, які сприятимуть зниженню рівня тривожності, розвитку емоційної стійкості та соціальних навичок.

Особливістю молодшого шкільного віку є перехід від ігрової діяльності до навчальної, що супроводжується зміною соціальної ролі дитини. Вимоги до

дотримання шкільних правил, необхідність постійно взаємодіяти з однокласниками та вчителями створюють підґрунтя для стресу, який у чутливих дітей може переростати у стійку тривожність [2].

У таких умовах інтерактивні методики, які враховують індивідуальні та вікові особливості дітей, стають ефективним інструментом для зниження тривожності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування соціальних та емоційних навичок. Саме в цей період у дітей активно розвиваються навички міжособистісного спілкування, емоційна стійкість та здатність до саморегуляції.

Проте, якщо дитина не отримує достатньої підтримки, цей період може стати критичним для формування тривожності.

Дослідження свідчать, що у дітей із високим рівнем тривожності часто спостерігаються поведінкові та фізіологічні симптоми: уникнення нових ситуацій, низька самооцінка, погіршення пам’яті та уваги, а також скарги на болі у животі, головний біль або безсоння [3].

Такі діти відчувають страх перед оцінкою з боку однокласників чи педагогів, соромляться брати участь у групових завданнях та уникають самовираження.

Водночас у дітей цього віку є високий потенціал для адаптації за умови правильного педагогічного підходу. Створення безпечного і підтримувального середовища сприяє зниженню тривожності та допомагає дітям ефективно взаємодіяти з оточенням.

Інтерактивні методики як інструмент зниження тривожності.

Інтерактивні методики базуються на ідеї активної взаємодії дитини з соціальним середовищем через ігрові та творчі форми діяльності.

Вони спрямовані на зниження емоційної напруги, розвиток соціальних навичок та формування позитивного досвіду взаємодії. Найпоширенішими методиками є:

1. *Проективні техніки малювання.* Малюнок сім'ї та дерева дозволяє дитині виразити свої емоції через творчість. Ця методика ефективно використовується для діагностики прихованих страхів і тривожності. Наприклад, якщо дитина малює себе маленькою у порівнянні з іншими членами сім'ї, це може свідчити про відчуття незахищеності.
2. *Ігрова терапія.* У сюжетно-рольових іграх дитина може «прожити» стресові ситуації у безпечному середовищі. Це дає їй можливість експериментувати з різними способами поведінки та розвивати впевненість у собі.
3. *Групові заняття з розвитку комунікації.* Заняття, які включають вправи на створення довіри, командну роботу та обмін емоціями, допомагають дітям формувати позитивний досвід взаємодії з іншими. Наприклад, вправи на обмін компліментами сприяють покращенню емоційного клімату в групі.

Практичне дослідження, проведене в адаптаційному центрі для дітей переселенців на базі Будинку творчості дітей та юнацтва в місті Прага (Чехія), показало високу ефективність інтерактивних методик у зниженні тривожності. У ньому взяли участь 56 дітей віком від 7 до 10 років (30 дівчаток і 26 хлопчиків). Першим етапом стало визначення рівня тривожності та соціальної адаптованості дітей за допомогою багатошкального опитувальника дитячої тривожності (БОДТ), який оцінював рівень тривоги та проективних методик.

Другий етап передбачав участь дітей у програмі соціально-психологічної підтримки, яка складалася з трьох основних блоків:

1. Терапевтичні екскурсії: відвідування культурних об'єктів та інтерактивні заняття з мистецтва, спрямовані на зниження тривожності.
2. Творчі майстер-класи: тематичні заняття на тему слов'янської міфології та культури України, створення короткометражного фільму, що сприяло командній роботі та самовираженню.
3. Інші заходи: відвідування зоопарків, екоательє, аквапарків для соціалізації та зниження тривожності.

Висновки. Дослідження підтвердило, що програма соціально-психологічної підтримки адаптації дітей молодшого шкільного віку є ефективним інструментом для подолання емоційних і соціальних труднощів у нових умовах проживання.

Результати показали, що після впровадження циклу інтерактивних занять у дітей спостерігалося значне зниження тривожності. Також поліпшилася здатність дітей до співпраці з однолітками та педагогами.

Діти, які раніше демонстрували замкнутість і уникали групової роботи, після занять стали більш активними у спілкуванні, проявляли ініціативу та краще адаптувалися до соціальних умов школи.

Комплексний підхід, який поєднує творчість, міжкультурну комунікацію, індивідуальні консультації з психологами та групові активності, сприяє: зниженню тривожності, розвитку емоційної стійкості, поліпшенню соціальних і мовних навичок.

Програма має потенціал для подальшого розвитку, зокрема розширення на інші вікові групи та адаптації до різних культурних контекстів.

Список використаної літератури

1. Власенко, І. В. Соціально-психологічні аспекти тривожності у дітей / І. В. Власенко; Київ: Наукова думка, 2002. - 175 с.
2. Гнатюк О. В. Особливості адаптації учнів молодшого шкільного віку до освітнього процесу в умовах воєнного часу/ О.В. Гнатюк; Міжнародна науково-практична конференція. – Київ, 2023. – 32с.
3. Гончарова Н. Фізична культура, спорт та здоров’я нації/ Н. Гончарова, І.Вако, М. Войтович; Вінниця. - Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 52 с.