

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«___» _____ 2023 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни»

Виконавець: студент групи ПП-427 Грибун Нікіта Ігоревич

Керівник: кандидат пед. наук, доцент Смолінчук Лариса Симонівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

Київ-2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Грибуна Нікити Ігоревича

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни», затверджена наказом ректора від «12» квітня 2023р. № 492/ст

2. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 до 25.05.2023.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 74 сторінки, з них обсяг основного тексту 43 сторінки, список використаних джерел нараховує 40 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз поняття тривожності дітей молодшого шкільного віку; Розділ 2. Емпіричне дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни; Розділ 3. Подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 1 таблиця, 12 рисунків.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2023	24.01.2023
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	05.02.2023
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	29.03.2023	31.03.2023
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	28.04.2023	26.04.2023
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	12.05.2023	15.02.2023
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05.- 01.06.2023	30.05.2023
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	02.06.2023	04.05.2023
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	5.06.2023
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2023	12.06.2023
10	Захист роботи	19.06.2023 - 22.06.2023	

7. Дата видачі завдання: «7» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Лариса СМОЛІНЧУК
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Нікіта ГРИБУН
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни»: 74 сторінок, 12 рисунків, 1 таблиця, 40 літературних джерел, 5 додатків.

Метою кваліфікаційної роботи є теоретичне обґрунтування і емпірична перевірка впливу війни на тривожність дітей молодшого шкільного віку а також розробка практичних рекомендації щодо подолання тривожності дітей в умовах війни.

Об'єкт дослідження – тривожність дітей молодшого шкільного віку у період воєнного стану.

Предмет дослідження – подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

У кваліфікаційній роботі досліджено фактори, що впливають на прояви тривожності дітей молодшого шкільного віку в час війни. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації та корекційна програма для роботи з дітьми, які мають високі показники тривожності.

Практичне значення роботи полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані студентами при вивченні курсу «Медична психологія», «Педагогічна психологія» «Вікова психологія», «Психологія травми», а також в психокорекційній роботі з дітьми з високою тривожністю.

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК; ТРИВОЖНІСТЬ; ТРИВОГА; ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	8
1.1. Проблема тривожності у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях	8
1.2. Психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.....	12
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	23
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	25
Висновки до другого розділу.....	28
РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	29
3.1. Практичні рекомендації щодо подолання тривожності дітей.....	29
3.2. Перевірка ефективності впровадження тренінгової програми із пониженням рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.....	40
Висновки до третього розділу.....	47
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми. За останній рік наше життя вийшло на новий рівень тривожності, адже з 24 лютого 2022 року, наша країна перебуває у воєнному стані. Кожного дня люди переймаються за своє життя, за життя своїх рідних та знайомих. Це в свою чергу, породжує проблему тривожності, тому що найпершою захисною реакцією на данні події є страх. Часто діти спостерігають ці прояви в значущих дорослих, що в свою чергу негативно впливає на їх психологічний стан.

Тривожність дітей впродовж тривалого часу, може призвести до появи багатьох фізіологічних проблем, а саме: денний та нічний енурез, болі, зокрема головні, шкідливі звички, підвищена агресивність та надмірна збудливість.

Варто пам'ятати, що постійна тривожність впливає також на когнітивну сферу: заважає оптимальному розвитку дитини та перешкоджає шкільній успішності. Слід зазначити, що нехтування цієї проблеми в майбутньому може призвести до розвитку тривожно-депресивного синдрому.

Об'єкт: тривожність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет: подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

Мета: теоретично обґрунтувати і емпірично перевірити вплив війни на тривожність дітей молодшого шкільного віку та розробити практичні рекомендації щодо подолання тривожності дітей в умовах війни.

Завдання:

1. Здійснити аналіз наукової літератури щодо проблеми тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
2. Охарактеризувати фактори тривожності в умовах війни.
3. Підібрати інструментарій та провести емпіричне дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку.
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.
5. Розробити, впровадити та перевірити ефективність програми подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз наукових джерел з обраної проблематики; синтез та узагальнення інформації.

Емпіричні: опитування, тести, проєктивні методи вивчення особистості:

- «Вибери потрібне обличчя» (Р.Темпл, М. Доркі, В.Амен);
- Проєктивна методика для діагностики шкільної тривожності (А.М.Прихожан);
- Тест шкільної тривожності Філіпса.

Математичної статистики: кореляційний аналіз Пірсона;

Практична значущість роботи: полягає в тому, що результати роботи можуть бути застосовані психологами, соціальними працівниками та педагогами, а також можуть бути використані студентами при вивченні курсу «Медична психологія», «Педагогічна психологія» «Вікова психологія», «Загальна психологія» та інші.

Мета та завдання роботи обумовлюють її **структуру**, яка складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Проблема тривожності у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях

Здійснивши аналіз наукових джерел ми дійшли висновку, що переважна більшість дослідників розрізняють поняття «тривожність» та «тривога».

Тривожність – переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неприємностей, з нав'язливим передчуттям небезпеки. Тривожність виокремлюють як складову темпераменту та рису особистості, а також як емоційний стан та стійку властивість.

Вітчизняні дослідники цього феномену, стверджують, що в поняттях «тривога» та «тривожність» існують розбіжності [16].

Особистісна тривожність – це риса особистості, що вважається базовою, яка формується і закріплюється ще в період з 4 до 6 років.

Особистісна тривожність – це риса особистості, що несе в собі умовно-рефлекторний характер. Виникнення, становлення і розвиток тривожності значною мірою визначається індивідуально-віковими особливостями, а також на особистісну тривогу впливають соціальні умови, в яких зростає та розвивається дитина, та спрямовані на неї стихійні і спеціально організовані (навчально-виховні) впливи.

Дослідження Г. М. Прихожан показали, що існують різні форми тривожності, тобто різноманітні способи усвідомлення, переживання, вербалізації і її усунення. Існують певні варіанти переживання та подолання тривожності.

Відкрита тривожність – свідомо пережита і виявляється в діяльності у вигляді стану тривоги. Вона може існувати в різних формах, наприклад:

- нерегульована або слабко регульована, гостра тривожність;

- регульована та компенсована тривожність;
- культивована тривожність – є пов'язаною з пошуком «вторинних вигод від власної тривожності, ця форма тривожності може з'явитися тільки з підліткового віку, адже вона вимагає більш зрілу форму особистості.

Прихована тривожність – може бути неусвідомленою, може виявлятися в нечутливості до реальності, в надмірному спокої, у відторгненні та запереченні небезпеки, може проявлятися опосередковано через специфічні форми поведінки (перебирання волосся, похитування з боку в бік, постукування пальцями по столу і т. ін.): відхід від ситуації.; неадекватний спокій.

Приховані форми тривожності зустрічаються здебільшого в однаковій мірі в усіх вікових періодах.

Відкрита форма тривожності зустрічається набагато частіше, ніж прихована. В стані «неадекватного спокою» людина, намагаючись приховати тривогу від свого оточення (та від самого себе), що в свою чергу, змушує виробляти жорсткі способи захисту, які заважають усвідомити певні загрози у навколишньому середовищі і зрозуміти власні переживання[20].

Тривожність в нормі, може бути корисною, вона виконує функцію сигналу стосовно небезпечної ситуації, вона привертає увагу до можливих невдач та труднощів, що стають на шляху до досягнення певної мети. Також вона допомагає актуалізувати сили, які в свою чергу, сприяють досягненню кращого результату.

Науковцями, що працювали з темою тривоги та тривожності були: К. Левін, Х. Ліделла, П. Жане А. Валлон, Д. Хебб, Р. Шульц, Дж. Браун, П. М. Якобсон, У. Кеннон, П. Фресс.

У психоаналітичному підході, тривожність розглядається, як стан, що виникає в процесі народження та розвивається далі під впливом зовнішніх факторів (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, Е. Фромм, Г. Салліван, К. Хорні, О. Ранк, О. Феніхель, М. Клейн, Ф. Грінейкр, К. Майер Н. Фоудор). Дослідники біхевіористичного напрямку мають схожий погляд на роль тривожності в

розвитку особистості (Е. Дюркгейм, І. Блумер, Е. Толмен, Дж. Мід, П. Жане, Б. Скіннер).

Представники гештальтпсихології розглядають тривожність, як незавершений гештальт, тобто загальмовану реакцію на небезпечну або потенційно небезпечну ситуацію. (М. Вертгеймер, К. Левін, В. Келлер, К. Дункер)

Дослідники екзистенціального підходу тривожність розглядають як особисту беззахисність, загрозу власному життю, яка залежить від оцінки з боку оточення (Дж. Сартр, А. Камю, К. Ясперс, М. Хайдеггер).

Специфічним вираженням цієї точки зору є положення Ф. Перлза. Він вважав, що будь-яка тривога – це страх перед публікою (пов'язана з виконанням), тобто дане явище є страхом. Або тривога є спробою здолати страх «ніщо», що часто представляється у формі «ніщо = смерть»)» [37]

З іншого боку Ф. Перлз розглядає тривожність з точки зору відношення до внутрішньої та зовнішньої загрози, він розглядає тривожність, як фізіологічну реакцію: «Страх виникає певним небезпечним об'єктом в середовищі, який необхідно уникнути в будь-який спосіб. Тривожність – внутрішнє переживання, що не стосується зовнішніх об'єктів». «Тривожність – це переживання труднощі дихання під час заблокованого збудження... Саме англійське слово anxiety (занепокоєння; тривога) походить від латинського *augusto* – вузькість, звуження. Тривожність виникає суміжно з мимовільним стисканням грудей...» [11].

А. В. Петровський стверджував, що тривожність – це, перш за все, схильність особистості до переживання тривоги, на основі низького порогу виникнення реакції, що є одним з основних критеріїв індивідуальних відмінностей. Як правило, рівень тривожності підвищується при тяжких соматичних та психічно-нервових захворюваннях, а також у здорових особистостей, що переживають наслідки психологічної травми, у багатьох груп осіб з суб'єктивним проявом неблагополуччя особи» [11].

Р. Мей використовує таке визначення тривоги: «тривога – це недовіра до певної події (ситуації), вона з’являється тоді, коли життєво важлива цінність особистості опиняється під загрозою» Наприклад, це може бути загроза психологічного характеру (безглуздість, втрата свободи та особистих кордонів) або фізичного (загроза життю, тобто смерть). Небезпека, також може відноситись до будь-якої іншої цінності, з якою людина співвідносить своє життя (любов до іншої людини, успішність, патріотизм). У кожної людини персональні підстави для появи тривоги, адже вони повною мірою залежать від цінностей, що грають роль «опори» для людини. При тривозі, людина завжди відчуває порушення її цінностей та ототожнює це з особистісною безпекою. Тривога позбавлена об’єкта, тому що вона вражає основні компоненти психологічної структури особистості, що допомагає людині сприймати себе цілісним та відмінним від світу [11].

Дослідники Є. Новікова та Б. Кочубей, що є представниками діяльнісного підходу, розглядають тривожність, як один з основних чинників, що впливає на якість та продуктивність процесів виконання суб’єктом особистісно значущої діяльності. В зв’язку з цим, розрізняють три основні рівні тривоги, що пов’язані з діяльністю: деструктивний, недостатній і конструктивний [9].

На думку Л. Ф. Обухової: «Тривожність – це постійна або ситуативна характеристика людини, що дає поштовх для підвищення занепокоєння, відчуття тривоги та страху, в певних соціальних ситуаціях»[11].

Р. С. Немов розглядає тривожність дещо по-іншому: «Тривожність – стійкий або ситуативний прояв здатності людини відчувати страх чи тривогу в нетипових соціальних ситуаціях. [9].

На думку, Н. Є. Аракелова, тривожність – є багатоаспектним психологічним терміном, що описується, як певний стан людини в обмежений період часу, а також як стійка характеристика будь-якої особистості [37].

Б. М. Теплов, говорив, що сила нервової системи та стан тривожності мають тісний зв’язок. В свою чергу, В.Д. Небиліцина стверджувала, що

зворотня кореляція сили та чутливості нервової системи має певний зв'язок між собою. [11].

Питання тривожності дістало свій розвиток у працях, які пов'язані з дослідженням індивідуальних особливостей людини (В.Р. Кисловська, К.Д. Шафранська, Л.І. Божович, Б. Кочубей, І.В. Дубровіна, С.В. Васьківська, О. Новікова); з дослідженням проблем адаптації і дезадаптації дітей (І.В. Дубровіна, К.О. Сантросян, А.О. Тутундісян, Ю.А. Александровський, Г.В. Бурменська, О.Г. Захаров, Р.В. Овчарова, В.Є. Каган, А.С. Співаківська, В.Г. Гарбузов).

На даний момент немає однієї думки про те, чому у людей виникає тривожність. Переважає точка зору, що вона може бути як набутою, так і вродженою. Маючи деяку генетично зумовлену схильність до тривожності, людина внаслідок неправильних дій педагогів, батьків, внутрішніх конфліктів та інших соціальних причин з часом її набуває.

Таким чином, аналіз психологічної літератури показав, що в даний час дослідники акцентують увагу переважно на дослідженні тривожності, яка є стійкою властивістю особистості, що може виникати і розвиватися в нестабільних умовах життя.

1.2. Психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни

Війна – це травмуюча подія, яка може мати довготривалий вплив на психічне здоров'я людини. Вона може викликати почуття тривоги, страху, безпорадності та втрати контролю. Війна може призвести до розвитку різних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність та інші. Війна може викликати серйозну тривожність у людей, які пережили її на власному досвіді. Це може бути пов'язано з почуттям безпорадності, страху та небезпеки, які супроводжують війну. Люди можуть

почуватися тривожними навіть після того, як війна закінчилася, тому що їх досвід залишиться з ними надовго.

Особливо вразливими є діти, які пережили війну. Вони можуть мати почуття безпорадності та страху, а також можуть бути позбавлені нормального дитинства через втрату родини, друзів та домівок. Через весь цей досвід в них може розвинутисть підвищений рівень тривожності, який може повністю змінити їх.

Психологи підкреслюють, що симптоми тривожності виявляються, як на психологічному так і на фізіологічному рівнях.

До фізіологічних симптомів тривожності відносяться наступні:

Психофізіологічні стани – м'язова напруга, збільшення серцебиття, збільшення об'єму крові, що циркулює за хвилину, прискорене та ускладнене дихання, почервоніння, тремор, спазм у горлі, вологість кінцівок, запаморочення.

Психосоматичні порушення – нудота та блювота, біль та спазми у шлунку, серцево-судинні захворювання, порушення кровообігу, головний біль.

Невротичні комплекси – різка зміна апетиту, розлади сну, гіперактивність. Військовий стан в країні потенціював невротичні прояви в більш виражені, ніж зазвичай.

Люди, що перебувають в стані тривоги, можуть відчувати, що небезпека неминуча, стають напруженими та збудженими, відчувають тремтіння в кінцівках, їм важко сконцентруватися на чомусь. [27]

Мозок посилає сигнали для виділення гормонів, що активують механізми симпатичної нервової системи.

Ця реакція забезпечує можливість «захищатися або тікати»:

- зростає артеріальний тиск;
- пульс стає частішим;
- травлення сповільнюється;
- припиняється слиновиділення;
- спостерігається сухість ротової порожнини;

- підвищується згортання крові на випадок травми;
- кров перерозподіляється до м'язів, що забезпечує їхнє напруження та готовність до дій;
- на короткий термін, знижується імунна реактивність; печінка підтримує рівень глюкози;
- сфінктери товстого кишечника та жовчного міхура скорочуються;
- вентиляція легень збільшується, а дихання має прискорений характер.

На думку деяких психологів, поява тривожності є результатом недостатньої адаптивності психофізіологічних механізмів, що викликає посилення рівня активації нервової системи і в зв'язку з цим, можуть виникати неадекватні поведінкові реакції[32].

Фізіологічний прояв тривожності є дуже широким. Проблема постає в тому, що коли помічають соматичні прояви тривоги, часто саме тривогу не діагностують. Це може викликати психосоматичні порушення та розвиток хронічних захворювань, тому що джерело справжньої проблеми лишається поза увагою.

У психологічних джерелах термін «тривожність» не має чіткого тлумачення. Це апов'язано з тим, що тривожність є багатограним поняттям, яке відноситься не тільки до довготривалого стану, але й до особистісних характеристик.

Тривожність як стан та як риса, з'являється під час адаптації до нових видів діяльності та нових умов у середовищі, досліджував Ю. Ханін.

Деякі дослідження, розглядають тривожність, як можливу реакцію на деякі соціальні чинники, що залежить від індивідуальних психофізіологічних особливостей (Н. Махоні, Ч. Спілбергер, Б. Вяткін, Г. Айзенк), а також таку, яка може виникати під час прогресивного розвитку різноманітних психосоматичних захворювань (Е. Соколов).

Розглядаючи тривожність як стан, можна сказати, що це емоційна реакція, що може виникати в ситуаціях, де небезпека є невизначеною і

виявляється в очікуванні негативного розвитку ситуації, що є потенційно небезпечною.

Тривога, як індивідуальна риса особистості – загалом є реакцією на стресори, що характеризується зміною в часі, різною інтенсивністю прояву, свідомим переживанням стресу, хвилювання та активацією вегетативної нервової системи [29].

Підсумовуючи можна сказати, що тривожність – це психічний феномен, який має три різні форми:

- тривожність, як психічний стан;
- тривожність, як короткочасна емоційна реакція, що виявляється в неадекватній формі слабо вираженого страху, яка певною мірою впливає на судження та рішення;
- тривожність, як особистісна властивість людини.

Психологічні причини, що потенційно впливають на стан тривожності, приховані в кожній сфері життя та діяльності людини. Їх можна поділити на суб'єктивні та об'єктивні причини. До суб'єктивних причин належать проблеми інформаційного характеру, які виникають через невірні уявлення про закінчення події, а також причини, що мають психологічний характер, які змінюють суб'єктивну значимість завершення події. Об'єктивними причинами вважають екстремальні обставини, що висувають надмірні вимоги до людини та її психіки та тісно зв'язані з невизначеністю, щодо завершення ситуації, втому, хвилюванням стосовно свого здоров'я, порушенням психіки, впливом фармакологічних засобів та інших лікарських препаратів, що впливають на психічний стан людини [37].

Якщо ж, говорити про психологічну сферу, то тривожність впливає на рівень самооцінки людини, впевненість, на рівень домагань, мотивацію та рішучість. Тривожність у соціальній сфері впливає на якість спілкування, взаємні стосунки з друзями, моделюючи різні конфліктні ситуації.

Г.Айзенк та Г.Гарнер, з'ясували, що існує обернена кореляція між тривожністю з соціальною активністю, принциповістю, добросовісністю,

прагненням стати лідером, рішучістю, незалежністю, ступенем інтровертованості та нейротизму, емоційною стійкістю, впевненістю, працездатністю. З психофізіологічної точки зору, тривожність пов'язана з індивідуальними особливостями нервової системи та розвитком психосоматичних захворювань.

Існує два напрямки прояву тривожності: соматичні та поведінкові. На соматичному рівні прояви пов'язані зі змінами у внутрішніх органах людини та в системах організму загалом: скутість рухів, тремор в кінцівках, порушене дихання, тахікардія, зниження порогів чутливості, і т.д.

Поведінковий аспект більш різноманітний за проявами підвищеної тривожності. Ці прояви схильні варіюватися від повної безініціативності та байдужості до проявів жорстокості. Психологи виокремлюють особливу характеристику – «маски тривожності». Це форма поведінки людини, що допомагає їй переживати стани тривожності в більш м'якій формі. Такими «масками» часто є: залежність, лінь, агресія, апатія, байдужість, надмірна мрійливість. Маска не може врятувати людину від суб'єктивних переживань тривоги, але вона допомагає приховати її від навколишнього світу, і в той же час сприяє корекції рівня тривоги, що виникла. Маска тривожності є своєрідним захистом, а також способом компенсації та регуляції тривоги.

В нормі – тривожність має активізуючий характер – це є ознакою, того, що людина готова до діяльності. Тривожність необхідна кожному, якщо вона знаходиться в бажаному (оптимальному) рівні, в такому випадку вона стає корисною. Оцінка власного стану є важливою для розвитку самоконтролю і самовиховання. [11].

Отже, тривожність виконує функцію мобілізації. Якщо ж говорити про надмірно високий рівень тривожності, він має негативний та дезорієнтуючий вплив на розвиток особистості людини та на його діяльність.

Поведінка людини, яка має надмірно високий рівень тривожності, включає в себе такі особливості:

- тривожні особи реагують на свої невдачі емоційніше, ніж люди з низькою тривожністю;
- люди з надмірно високим рівнем тривожності менш ефективно працюють в ситуаціях невизначеності, браку часу та в стресових ситуаціях;
- у тривожних осіб домінуючим є страх перед невдачами, що можуть постати на шляху досягнення певних цілей;
- особистісна тривожність сприяє тому, що людина може сприймати і оцінювати об'єктивно безпечні ситуації як ті, що є загрозою.

Існує інша класифікація, яка поділяє тривожність на адаптивну, тобто ту, яка допомагає людині та дезадаптивну, ту що заважає нормальній життєдіяльності.

Розглядаючи проблему тривожності дітей молодшого шкільного віку слід розглянути психологічні особливості віку. Отже:

У віці 6-ти років, дитина фізіологічно і психологічно вже готова до шкільного навчання. Молодший шкільний вік вважають особливим періодом, в якому дитина починає займатися суспільно-оцінювальною діяльністю, що є соціально важливим. За рахунок зміни провідної діяльності (навчання), виникають психічні новоутворення. За рахунок активного розвитку м'язової системи, дитина здатна виконувати тонкі рухи, що в свою чергу допомагає оволодіти навичкою швидкого письма [23].

У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток функцій великих півкуль головного мозку, посилення аналітико-синтетичних функцій кори. Психіка дитини починає стрімко розвиватись. Змінюється співвідношення між процесами гальмування та збудження: процес гальмування стає більш інтегрованим, але процес збудження все ще переважає. Точність органів чуття (зір, слух, нюх) також зростає [23].

В період від 6 до 10 років, швидко розвивається ряд психічних функцій, включаючи і вищі функції, пов'язані з когнітивною діяльністю та вищі (моральні) почуття.

Сприйняття в цьому віці характеризується неорганізованістю та непостійністю, а також є свіжим та гострим. [4].

Увага молодших школярів має слабку форму стійкості та має обмежений діапазон. Діти можуть зосереджуватися на діяльності, яка їх не цікавить, але мимовільна увага все ще переважає. [40].

Мислення у дітей розвивається від емоційно-образного до абстрактно-логічного. В цьому віці дитина мислить виключно звуками, формами, кольорами та відчуттями загалом, тому варто брати це до уваги. Як вказував Л.С. Виготський, в шкільний вік, дитина поступає з теоретично слабкою функцією інтелекту, в порівнянні з функціями пам'яті та сприйняття, що розвиненні значно краще [26].

За допомогою збільшення словникового запасу (до 8 тисяч слів), мислення розвивається швидше. Вміння викладати свої думки в усних та письмових формах, також поява контекстної мови, свідчить про збільшення рівня розвитку дитини [40].

Пам'ять має здебільшого наглядно-образний характер. Інформація, що є цікавою, яскравою та конкретною – запам'ятовується безпомилково. Під час навчання відбувається вдосконалення смислової пам'яті, що дозволяє оволодіти широким колом раціональних варіантів запам'ятовування. Також розвивається короткочасна, оперативна та довготривала види пам'яті [40].

Уява в молодшому шкільному віці опирається на конкретні предмети, але згодом опора зміщується на «слово». Розвивається соціально-емоційний компонент та формуються задатки суспільної поведінки (взаємодопомога, відповідальність за власні дії, колективізм та товариство). В цьому віці створюються умови для розвитку морального аспекту особистості, а допомагає цьому так звана сугестивність, податливість, схильність до наслідування. [23].

Мотиваційна сфера менш розвинена, ніж інтелектуальна. Мотивація не усвідомлена, а воля не сформована [8].

Емоційно-вольова сфера молодших школярів характеризується тим, що вони:

- щиро та відкрито виражають свої переживання (задоволення або незадоволення, радість, страх, смуток і т.д.);
- чуйно та легко реагують на різноманітні події, що їх оточують, залучаючи в аналіз розумову та фізичну діяльності, а також сприйняття та уяву;
- емоційно нестабільні, часто мають перепади настрою (хоча здебільшого діти бадьорі, веселі та безтурботні), схильні до короточасних та бурхливих афектів;
- емоційно важливими аспектами для дітей стають не тільки спілкування та гра з однолітками, а оцінювання оточенням;
- неправильно інтерпретують міміку та емоційні прояви, що часто призводить до неадекватних реакцій (здебільшого співпереживання та відчуття емпатії не розвинене) [15]

Головною задачею цього віку є розуміння людських стосунків, природи та навколишнього світу загалом. Усвідомленість та довільність усіх психічних процесів, їхня активізація, внутрішнє опосередкування, що відбувається в зв'язку з засвоєнням системи наукових понять, також розуміння особистісних змін в результаті початку навчальної діяльності – є основними психологічними новоутвореннями молодшого шкільного віку. Досить швидко проходить формування всіх соціальних та інтелектуальних якостей, переважна кількість, яких залишається незмінна впродовж всього життя [20].

В дітей, що часто переживають тривогу та страх, здебільшого тривожність проявляється, як риса особистості. Такі діти на постійній основі очікують небезпеку, насторожено відносяться до будь-якої події, навіть якщо ці події об'єктивно не несуть в собі загрози.

Варто пам'ятати, що постійна тривожність, в майбутньому може стати катализатором для розвитку психоемоційних та поведінкових розладів, порушення особистісного розвитку, появи різноманітних комплексів та загальної дезадаптації.

В дитячому віці, значно важко жити з особистісною тривоною, адже

дитина ще не вміє розвантажуватись, знаходити дієві способи подолання внутрішнього дискомфорту, так як компенсаторні механізми психіки розвинені недостатньо [26].

Це, в свою чергу, впливає на:

- засвоєння нового досвіду;
- спілкування з дорослими та однолітками;
- включення в нові види діяльності;
- розвиток автономії;
- життєву активність;

Кількість дітей з високим рівнем тривожності на сьогодні, досягає максимальних показників. В дітей діагностується підвищена занепокоєння, емоційна нестабільність, страх за власне життя [15].

Психологічна допомога, що надана своєчасно, системно та якісно, допомагає дитині відновити її психологічне благополуччя та повноцінне життя. Для того щоб якісно відкорегувати почуття тривоги, необхідно дізнатись першопричину [16].

Проблема полягає в тому, що для дітей цього віку властиве підвищення рівня тривожності здебільшого пов'язане з шкільним навчанням, так звана, шкільна тривожність. Шкільна тривожність - це страх «бути не таким», побоювання отримати погану оцінку, зробити помилку, потрапити в конфліктну ситуацію з однолітками, боязнь відповідати біля дошки.

Регулярний страх помилитися, заважає дитині сконцентрувати свою увагу на змісті завдання, та призводить до того, що вона звертає увагу на дрібниці. [34].

Характерні ознаки, дитини що має шкільну тривожність:

- надмірна слухняність
- намагається не привертати до себе зайву увагу
- чітко виконує завдання дорослого

Цікавим є питання такого феномену, як «маска тривоги».

Маска тривоги – це форма поведінки, яка має форму чіткого прояву риси

особистості та допомагає пережити тривогу в пом'якшеній формі. Такі «маски» часто використовуються для опису залежності, агресії, надмірної мрійливості, обману та ліні. Важливо пам'ятати, що маски не звільняють дітей від переживання тривожності, вони лиш приховують її від оточуючих та можуть регулювати її рівень прояву [29].

Дорослий, що на постійній основі використовує данні маски, з часом не може чітко контролювати їх, що в свою чергу впливає на рівень домагань дитини, на її самооцінку та поведінку загалом.

Прикро, але зазвичай найголовнішою причиною появу страхів та тривожності – є поведінка батьків з власними дітьми.

Важливо чітко та правдиво відповідати на запитання дітей, адже незнання – провокує паніку.

Необхідно обговорити стратегію поведінки в разі повітряної тривоги: під час навчання дитину мають провести в бомбосховище, дитина має знати її точне місцезнаходження. У позашкільний час, разом з дитинною має бути дорослий, в разі зміни обставин, дитина має знати кому телефонувати та хто їй зможе надати план дій.

Важливо, щоб батьки донесли дитині інформацію, щодо того, що за їхньої відсутності за них відповідає дорослий. Недоречним буде говорити, що в школі на дитину чекає небезпека, замість цього варто надати інформацію про те, що в школі будуть піклуватись про неї, що дитина має слухати вказівки вчителя. Це є фундаментом, що допоможе уникнути некоректних дій в разі паніки.

Важливо виявити дітей, що знаходяться в групі ризику та завчасно надати їм психологічну допомогу, емоційну підтримку та розпочати корекційно-профілактичну роботу, адже високий рівень тривожності може мати серйозні наслідки [33].

Висновки до першого розділу

Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу, що висвітлює проблему тривожності, ми дійшли висновку, що загальноприйнятого визначення поняття «тривожність» на даний час не має.

Вчені дійшли до згоди щодо необхідності розрізнення ситуативної тривожності та особистісної, тобто тривожності як стану та стійкої особистісної риси. Відповідно до цього нами були проаналізовані поняття «тривога» та «тривожність».

Тривога характеризується ситуативністю прояву, вона може виникати як наслідок усвідомлення небезпечної ситуації та характеризується активізацією нервової системи, почуттям напруги, невизначеності, страху.

Тривожність – це відносно стійка, постійна риса, що притаманна людині. Почуття напруженості, передчуття небезпеки може виникати без об'єктивних на це причин.

Стан тривоги є фізіологічно обумовленим. Виділення гормонів провокує активізацію симпатичної нервової системи тим самим забезпечуючи можливість реакції «захищатися або тікати», а також супроводжується рядом соматичних та психологічних проявів (прискорене серцебиття, сухість ротової порожнини, страх, передчуття небезпеки, зниження концентрації уваги, тремтіння кінцівок, неадекватний спокій та ін.)

В умовах війни тривожність у дітей може бути збільшеною через постійний страх, небезпеку та неспокійне середовище діти можуть відчувати постійну напругу, що може впливати на їхній розвиток та поведінку. Тому важливо забезпечити дітям безпечне та заспокійливе середовище, де вони можуть відчувати себе захищеними. Також важливо допомагати дітям висловлювати свої почуття та емоції, розвивати навички саморегуляції та показувати позитивні приклади, щоб зменшити рівень тривожності та покращити їх психологічний стан.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Для визначення рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку нами було проведено емпіричне дослідження.

Мета емпіричного дослідження полягала в перевірці впливу війни на рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Основними завданнями емпіричного дослідження було:

- Підготувати організацію дослідження та підібрати інструментарій для визначення рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку.
- Провести діагностику та аналіз отриманих результатів.
- Застосувати метод математичної обробки для формування висновків дослідження
- На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації для профілактики тривожності дітей молодшого шкільного віку.

З метою діагностики нами було використано такі методики:

- Проективна методика оцінки рівня тривожності «Вибери потрібне обличчя» (Р.Темпл, М. Доркі, В.Амен);
- Проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А.М.Прихожан);
- Тест шкільної тривожності Філіпса.

Емпіричне дослідження здійснювалося в умовах навчального процесу у Білогородському ліцеї №1.

Респонденти – 50 дітей віком від 6 років до 8 років. 25 (50%) – дівчатка, 25 (50%) – хлопці.

Діагностика дітей відбувалася в групах по 25 чоловік, впродовж двох днів. В перший день нами було проведено методику «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен та проективну методику А.М.Прихожан, на наступний день дітям було запропоновано виконати методику Філіпса.

Психологічні тести дозволили отримати індивідуальні показники рівня тривожності, школярів.

Опис психодіагностичних методик:

Проективна методика А.М. Прихожан: У методиці використовуються картки з зображеннями ситуацій, які можуть викликати тривогу дитини. Дитина повинна розповісти про свої емоції та думки, які виникають під час перегляду кожної картки. Є ефективним інструментом для вивчення тривожних станів у шкільного віку дітей.

Використовується два набори карт по 12 малюнків: Набір «А» призначений для дівчат, набір «Б» – для хлопчиків.

Процедура включає ряд етапів. Під час першого етапу дітям пропонуються завдання, наприклад, малювати своє ставлення до школи або виконувати ігрові ситуації, які стимулюють виявлення їхніх емоційних реакцій та почуттів. Дитина вільно виражає свої думки, фантазії і емоції через обрану проективну техніку.

Після цього проводиться аналіз зібраної інформації. Цей аналіз дозволяє зрозуміти психологічні особливості дитини, її сприйняття шкільного середовища та причини можливих тривог. Наступним етапом є формулювання висновків і рекомендацій.

Методика «Вибери потрібне обличчя» (Р.Теммл, М. Доркі, В.Амен): методика складається з 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя молодшого школяра ситуацію. Інструкція до дитини полягає у простому запитанні: « Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини - сумне чи веселе? Вибери». Дитина обирає відповідне обличчя та може супроводжувати свій вибір словесним висловлюванням. Вибір дитиною фіксується у спеціальному протоколі.

Методика виявлення рівня тривожності Філіпса базується на роботі американського психолога Дональда Філіпса, який розробив шкалу оцінки тривожності.

Методика Філіпса передбачає використання анкети, яка складається з ряду запитань, спрямованих на визначення тривожності особи. Ці запитання охоплюють різні аспекти тривожності, включаючи емоційний стан, фізичні симптоми, страхи, психологічне благополуччя та інші.

Респонденти проходять анкету, де їм пропонується відповідати на запитання за допомогою шкали оцінювання. Зазвичай шкала має кілька рівнів тривожності, які варіюються від «зовсім не тривожний» до «дуже тривожний». Респондент обирає варіант, який найкраще відповідає його стану.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

В рамках дослідження ми використали три психодіагностичні методики, розглянемо результати за кожною з них.

В результаті дослідження за методикою Р. Темпла, М. Доркі, В. Амен «Вибери потрібне обличчя» на визначення рівня тривожності, ми з'ясували, що 48% дітей мають низький рівень тривожності, 32% – середній рівень, 20% високий рівень тривожності.

Значення частоти випадків були розподілені залежно від типу відповідей, що дозволило нам виділити три типи прояву тривожності: високий, середній та низький, для всієї вибірки.

Результати дослідження показали нам, що переважає низький рівень шкільної тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

Показники наведено в рис. 2.2.1.

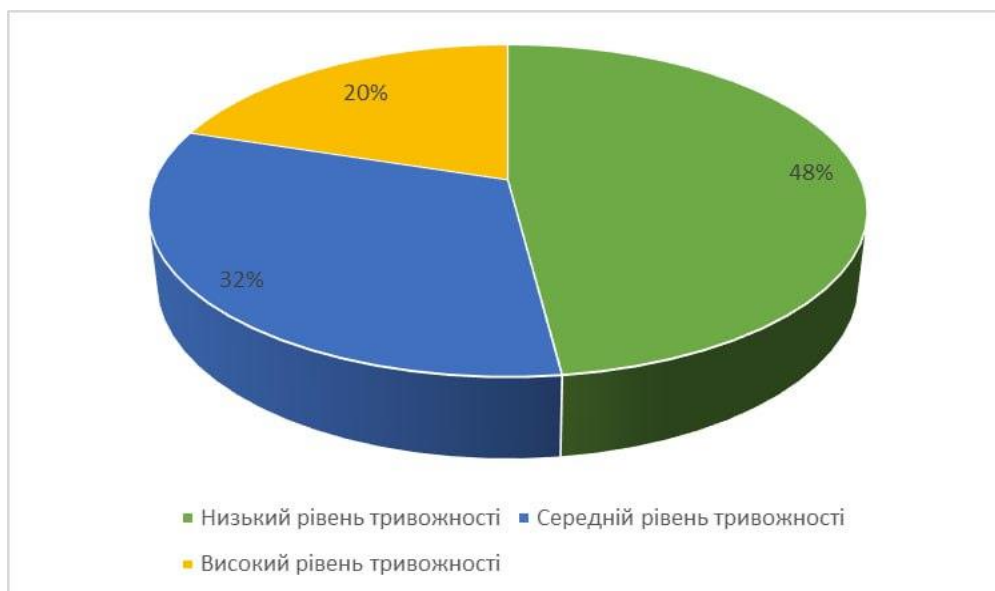


Рис.2.2.1. Рівні тривожності за методикою «Вибери потрібне обличчя»

Наступним етапом роботи стало проведення проєктивної методики для діагностики шкільної тривожності за А. М. Прихожан. Виявлені прояви тривожності вказують на перевагу у дітей такого рівня як низький. На рис 2.2.2 ми бачимо такі результати: низький рівень тривожності спостерігається у 58% дітей, середній-високий рівень - 42%.

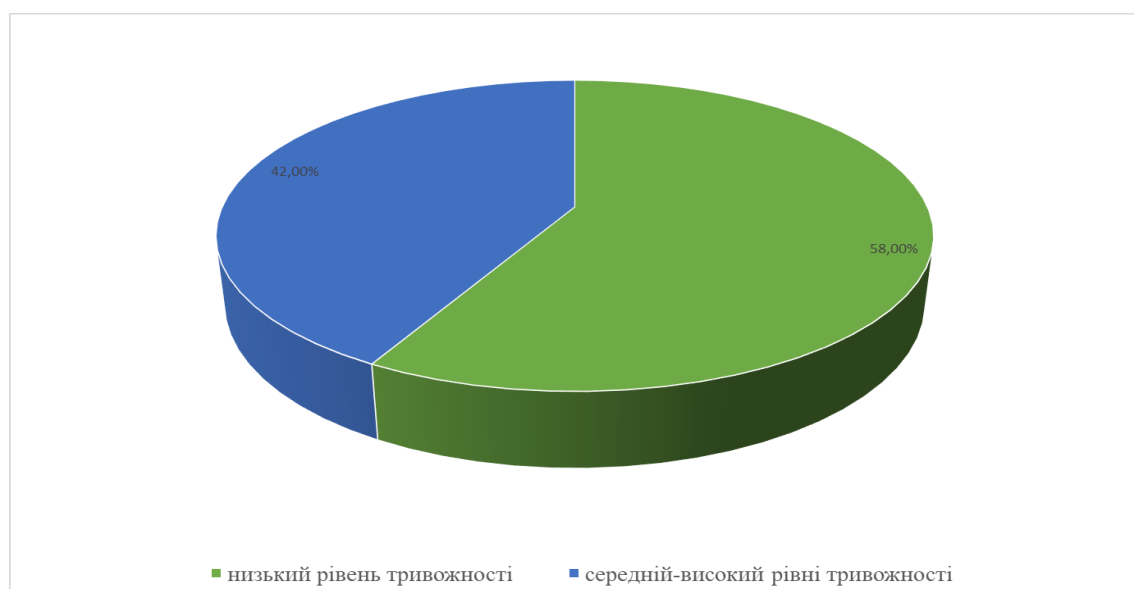


Рис.2.2.2. Результати діагностики шкільної тривожності А. М. Прихожан

Показник кожного рівня тривожності ми визначали відповідно до виборів дітей. Було взято загальну кількість результатів опитування по картинках із позитивними та негативними показниками.

Далі була проведена методика для виявлення рівня тривожності Філіпса за якою ми отримал наступні дані (рис. 2.2.3)



Рис.2.2.3. Результати методики для виявлення рівня тривожності Філіпса

Результати показали, що 52% дітей показали низький рівень тривожності, 32% - середній рівень та 16% - високий. В дітей із середнім рівнем основним фактором являється переживання соціального стресу, так як в дітей із високим рівнем тривожності, окрім соціального стресу, додається фактор страху не відповідати очікуванням оточуючих.

Висновки до другого розділу

Аналізуючи результати проведення діагностики тривожності в дітей молодшого шкільного віку, можна зробити висновок, що в незалежності від переважання низького рівня тривожності в дітей, майже в половини опитуваних прослідковується підвищений (середній) та високий рівні тривожності. З цього можна зробити висновок про необхідність створення програми психологічної роботи із дітьми для зниження та попередження подальшого розвитку психологічних ускладнень, які можуть розвиватись внаслідок тривалого перебування дітей в стані тривожності. Тому наступний етап нашої роботи є розробка , проведення та складання рекомендацій по зниженню тривожності дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 3.

ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Практичні рекомендації щодо подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку

В момент, коли дорослі починають говорити про новини стосовно війни, про близьких знайомих та рідних, що на разі знаходяться на фронті – діти у відповідь стресують. Ще більше впливають на емоційно-психологічний стан дитини, постійні новини, наприклад стосовно бомбардування шкіл [39].

На початку війни, особливо жахливо спостерігати, як твоя рідна оселя з чогось комфортного та приємного – перетворюється на бункер з річними запасами всього необхідного.

Як діти молодшого шкільного віку реагують на стрес:

В дитини виникає відчуття провини та неспроможності, гніву, фантазуванням про себе, як про «рятівника», зацикленість на деталях.

Дитина боїться втратити своє звичне життя, своїх знайомих та боїться смерті, повністю усвідомлює загрозу, переживає страх та турбується про майбутнє.

Тому батькам необхідно обговорювати з дитиною події та переживання та за можливості забезпечити звичний спосіб життя та безпеку.

Варто наголосити, що в період війни, людина що може стабілізувати, заспокоїти дитину – це значимий дорослий, тобто батьки. Отже саме реакція та поведінка дорослих в критичній ситуації детермінує розвиток тривожності та страху в дітей. Тільки дорослий може нормалізувати цей стан [16]. На початку повномасштабної війни психологи плідно працювати над рекомендаціями стосовно, того як говорити з дітьми для того, щоб їх підтримати та заспокоїти.

Ми виокремили найголовніші та дієві поради батькам, а саме:

Дайте дитині відчуття безпеки. Для дітей особливо важливим є почуття безпеки. Вони мають знати, що коли вони розмовляють з дорослим, якому вони довіряють – вони 100% отримають відповідь.

Терпляче відповідайте на ті ж самі питання повторно. Діти, досить часто можуть ставити одні й ті ж питання, ніби кружляючи по колу. Дорослі мають ставитись з розумінням до цього, та кожного разу терпляче відповідати на поставлені запитання. При цьому наголошуючи на тому, що з нами все буде в порядку, що в нашої країни є мужні воїни, які нас захищають.

Дайте дитині тілесний контакт. Будь-яка тривожна реакція може корегуватись тілесним контактом. Саме тому важливо обіймати та «протискати» дитину, для того, щоб вона відчула себе на рівні тіла та повернулась в реальність.

Будьте готові до спілкування. Будьте готові до того, що діти ставитимуть запитання, що не мають турбувати дитину. Важливо не відвертатися від дитини та не просити її заспокоїтись, а відповідно до віку, чесно відповідати на ці питання.

Відповідайте лише на ті запитання, які цікавлять вашу дитину. Як правило, діти молодшого шкільного віку, можуть почати ставити питання, що на пряму стосуються війни та теми насильства. В такій ситуації, необхідно надати дитині коротку на чітку інформацію. Не потрібно зачіпати інші теми, що межують з даною тематикою запитань, відповідайте лише на чітко поставленні питання [22].

Говоріть про повсякденні проблеми. Надайте дитині чітку інформацію стосовно того, до кого вона може звернутись в разі необхідності (де можна знайти пункти незламності, укриття, хто такі дорослі та кому можна довіряти).

Нагадуйте дітям, хто є поруч. Важливо інформувати дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: «Я на твоєму боці, і є такі, як я», і назвати імена людей, які близькі вашій дитині, які попіклуються про неї і, яким вона може довіряти. Покажіть дитині, що війна десь далеко, і що тут є великі, безпечні, спокійні дорослі.

Повторіть дитині план дій, якщо вона опиниться в небезпечній ситуації. Важливо наголошувати на тому, що ми знаємо, як себе захистити. Повторюйте разом з дитиною, що вона повинна робити, якщо почує сирени або постріли, і чого не повинна робити [39].

Дозвольте почуття. Відповідь «не хвилюйся» не допоможе дитині не тривожитись. В такому випадку, краще сказати «Я бачу, що ти переймаєшся за людей, за солдат, які на війні. Я теж переймаюся» Важливо показати, як саме справлятися з цими переживаннями та страхами на своєму прикладі. Допоможіть дитині пережити цей імпульс – дайте дитині пластилін чи можливість помалювати, адже таким чином, вона може вивільнити свої емоції.

Не формувати упередження. Будьте обережні, пояснюючи тему війни, оскільки дитині можна створити стійке та упереджене ставлення до конкретних націй, категорій людей та ситуацій.

Не посилюйте негативних реакцій. Існує небезпека посилення негативних моделей поведінки, щодо певних психологічних та емоційних станів. Наприклад, батьки стають агресивними, коли тривожаться. Дорослі також можуть потрапляти в цю емоційну воронку і ділитися нею з дітьми. І в майбутньому дитина буде реагувати на тривожність так само, тобто агресивно. Тому потрібно усвідомлювати свою ситуацію і намагатися контролювати свої реакції.

Емоційний стан важливіший за слова. Стан в якому знаходиться дорослий, набагато важливіший, ніж слова, які він говорить. Батьки мають свої почуття, дорослі можуть співчувати, злитись, переживати та хвилюватись, але все ж, дорослий має бути стабільним, перше за все – для дитини це є важливим та необхідним. Так, він має право на свої почуття. Коли діти бачать, що дорослий не може контролювати ситуацію і себе, вони лякаються і потрапляють в глибокий вир тривоги, з якого важко вибратися. Дитина постійно перевіряє чи все гаразд з дорослим – це неймовірно виснажує психіку [16].

Зверніть увагу на зміну поведінки дитини. Якщо дитина не задає питань - не варто думати, що тема їй не цікава. Дитина в цьому віці не може повною мірою розуміти змістовий контекст, дитина ще не має особистого психічного «набору» для опрацювання інформації.

Грайте з своїми дітьми. За рахунок гри відбувається так звана самотерапія. Важливим є грати так, як дитина захоче, ні в якому разі не потрібно нав'язувати свою думку. Ви маєте бути асистентом чи супроводжуючим в грі.

Слухайте дитину уважно. Необхідно бути поруч з дитиною, слухати про її переживання з контактом очі в очі. Дитина має знати, що може довірити дорослому, що її підтримають в будь-яку хвилину.

Дайте імпульс для дії. В період, коли діти та дорослі тривалий час знаходяться в бомбосховищі – вони починають відчувати безпорадність. В такому випадку, добре було б налаштувати якийсь мікропроцес, наприклад намалювати листівку, написати листа в соціальних мережах - це допомагає зрозуміти що, певні процеси, можуть залежати саме від них.

Створіть особисті ритуали. Ритуали, зокрема дітям молодшого шкільного віку, допомагають подолати сум та тривогу. Наприклад, після того, як ви обговорили важку тему, її можна зобразити на малюнку, а потім порвати на дрібні шматочки.

Називайте речі своїми іменами. Якщо людина загинула, то не потрібно вводити дитину в оману виразами «вони просто міцно сплять» - такий вчинок може призвести до появи нав'язливого страху: «спати = померти». Діти, розуміють, що життя - це те, що рано чи пізно має закінчитися. У віці 4-5 років, діти починають цікавитись цим питанням, що є нормою для даного вікового періоду.

Розмовляючи з дитиною на тему смерті, потрібно закінчувати діалог підтримуючими фразами. В разі втрати близької людини, поруч з дитиною має бути стабільний дорослий, на якого дитина зможе покластись та від якого вона може отримати тілесний контакт для заспокоєння [39].

Концентруйте почуття. Важливо, щоб поруч був хтось, хто може розпізнати почуття дитини, тобто хтось, хто може пояснити та прийняти почуття дитини, що є нестерпними. Дорослий має пояснити, що для нього це теж складно, що він завжди поруч, щоб підтримати та прожити ці почуття разом, що нормально – плакати, нормально – сумувати. Потрібно говорити з дитиною, про те, що вона відчуває. Обговорюйте те, що сталося поки в цьому є потреба [5].

Зверніться за допомогою до фахівця. Якщо дорослий не може впоратися з горем самотійно, необхідно звернутися за допомогою до психотерапевта. Коли втрата для значимої людини надто болюча – дитину нікому підтримати. У відповідь по подібні ситуації, дитина може «завмерти» в розвитку. Може з'явитися така форма самоагресії, як самокалічення (дитина може бити себе, різати або гризти власну шкіру чи нігті). За наявністю таких обставин варто звернутись до дитячого психолога.

Також були зібрані та розроблені практичні рекомендації психологу при роботі із дітьми з високим рівнем тривожності викликану військовими діями:

1. Створити безпечну та сприйнятливую атмосферу в класі або групі, де діти можуть відчувати підтримку та розуміння.
2. Використовувати ігри та вправи, які сприяють зниженню рівня тривожності та стресу, наприклад, дихальні вправи, медитацію, техніки релаксації.
3. Допомогати дітям висловлювати свої емоції та думки, що стосуються війни та конфлікту, та надавати їм можливість вислухати один одного.
4. Використовувати казки та історії, які допомагають дітям зрозуміти та вирішити свої емоційні проблеми.
5. Сприяти розвитку соціальних навичок та позитивних взаємин між дітьми, що знижує ризик виникнення тривожності.
6. Підтримувати зв'язок з батьками та надавати їм рекомендації щодо підтримки дітей вдома.

7. Надавати можливість дітям брати участь у спільних проектах та діяльностях, що сприяють розвитку позитивних емоцій та самооцінки.

8. Перевіряти стан здоров'я дітей та надавати рекомендації щодо здорового способу життя, такого як правильне харчування та фізична активність.

Програма з подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Заняття №1: «Привітання»

Мета: познайомити учнів між собою, посприяти розвитку емпатії, навчитися розуміти емоційний стан ровесників, спонукання до рухової активності

Вправа «Привітання».

Учні утворюють коло, тримаються за руки, посміхаючись передають через долоньки струмові імпульси одне одному.

Вправа «М'яч знайомства».

Дитина тримаючи в руках м'яч називає своє ім'я, хобі та улюблені ігри, потім передає м'яч наступному.

Вправа «Квач».

Всі діти заплющують очі, ведучий обирає дитину, яка має сховатися. Відкривши очі, діти мають здогадатися, хто зник та описати його чи її.

Гра «Впізнай мене своїм слухом».

Діти формують коло, обирають ведучого між собою. Ведучий стає в центр кола, заплющує очі та за голосом намагається розпізнати кожного.

Руханка «Стриження».

У кутку кімнати необхідно накреслили коло — «гніздо стрижа». «Стриж» переміщається в «гніздо». Решта дітей — «метелики» і «комахи» — мають стати за лінією, що накреслена на протилежному боці кімнати. Середина вільна.

Учитель. День починається, всі прокидаються: (комашки на метелики кружляють в повітрі). Наступає ніч, все засинає: (комашки на метелики застигають в повітрі).

В нічний час зі свого гнізда вилітає стриж на полювання та забирає кожного метелика та комашку, що поворухнулась. Стриж це робить до тих пір, поки не прозвучить слово «День!»

Вправа «Настрій дня».

Вчитель роздає кожному смайлики з різноманітними емоціями. Діти діляться своїми враженням стосовно проведеного дня та обирають відповідний смайлик до свого настрою.

Вправа «Обійми мене».

Діти мають стати в пари та обійняти один одного, потім пари мають змінюватись, аж до тих пір поки всі один-одного не обіймуть. Клас прощається.

Заняття №2: «Я маю ім'я»

Мета: розвивати вміння правильно оцінити себе, підвищити самооцінку, впевненість, сміливість, розвинути творчі здібності.

Гра «Моє ім'я».

Діти озвучують повне ім'я, потім – як їх називають друзі та батьки, говорять чи задоволені вони ім'ям, якщо ні, то кажуть, яке ім'я хотіли б мати.

Малювання «Автопортрет».

Вчитель роздає кожному набір олівців та паперу розміру А4, та пропонує намалювати себе, так як кожен бачить себе в своїх очах.

Вправа «Встань той, хто...» любить стрибати; вміє співати; має братика; вміє малювати ;сміливий; веселий; має домашнього улюбленця , тощо.

Руханка «Гусінь = метелик».

Діти бігають по килиму, коли дорослий каже: «Гусінь!»,- діти мають лягти на килим на почати позвати, а коли дорослий каже: «Метелики!» — мають встати по почати махати руками, ніби вони літають.

Гра «Невесела Оленка».

За бажанням чи наосліп обирається «Невесела Оленка», що має сісти в центр кола та зробити сумний вигляд. Діти мають її розсмішити використовуючи танці, слова, міміку, жести.

Релаксація «Пеньочок лісовий».

Закрийте очі. Уявіть перед собою ліс, в якому знаходяться сосни, ялинки, квіти, галявини... Десь там серед дерев знаходиться пеньочок. Присядьте на нього. Своїми вушками, ви чуєте, як співають птахи, як вітер шелестить травою, своїми щічками ви відчуваєте вітер прохолодний, але водночас теплий. Сонячне проміння пробивається крізь листочки, гріє ваші щічки, ручки, ніжки. Вам легко та неймовірно приємно. Послухайте себе, свої думки. Можете відкрити очі та посидіти ще декілька хвилин та побути разом з цими відчуттями.

Прощання.

Діти стають в коло разом з ведучими та разом обіймаються, проговорюючи по черзі емоції, що супроводжувати їх весь день.

Заняття №3 «Настрій»

Мета: покращити знання про настрій, від чого він залежить, допомогти подолати негативні переживання, зменшити тривожність.

Вітання.

Кожна дитина робить крок по черзі дивиться в люстерко та промовляє «Бачите, випадок такий, от послушайте я такий...»

Вправа «Закінчіть фразу».

- Якщо мені весело, то я...
- Якщо я хворію, то я...
- Якщо в мене день народження, то я...
- Якщо я боюся, то я...
- Якщо мене образили, то я...
- Коли до мене завітав мій друг, то я...

Вправа «Тренуємо емоції».

Пропонуємо дітям:

- насупитися, як: осіння хмара, розлючена людина;
- розсердитися, як: зла чаклунка, два барани на мості, голодний вовк;
- злякатися, як: зайчик, побачивши лисичку; пташка, що впала з гнізда;
- посміхнутися, як кіт сонечку; як мама дитині; як сонечку дитині.

Рухлива гра «Рибка».

Діти, взявшись за руки, швидко обертаються колом, приспівуючи: Вареної риби держімося міцно. Як хто відірветься – тому не минеться. Тримайте, не відпускайте! Діти обертаються допоки хтось не відірветься з кола. Потім гра починається з початку.

Прощання.

Діти стають у дві лінії по черзі, проходячи , прощаються потискаючи руку.

Заняття №4 «Страшні історії»

Мета: розвинути впевненість в собі, знайти варіанти подолання страху та тривоги.

Вітання: «Як у тебе справи?».

Діти стають в коло. Кожна дитина дивиться на свого сусіда по праву сторону та має спробувати описати його/її настрій.

Гра «Пантоміма страху».

Учитель демонструє дітям героїв-злодіїв з дитячих казок. Далі діти по черзі мають обирати «свого персонажа» та спробувати без слів, тобто, жестами показати певного персонажа. Той хто вгадав - показує наступного героя.

Вправа у формі бесіди «Боятися темряви можна, боятись темряви треба».

Ведучий читає казку «Соломійка та Ведмежа» (Додаток Г)

Після прочитання казки, діти разом з ведучим діляться своїми враженнями та роблять висновки.

Вправа «Незакінчене речення».

Ведучий читає незавершені фрази:

- діти здебільшого бояться...
- татусі зазвичай бояться...
- дорослі бояться...

Діти мають по черзі завершити речення, а потім обґрунтувати свою точку зору.

Вправа «Перенеси свій страх на листочок».

Дітям пропонується намалювати свій стан на аркуші розміру А4.

Після завершення вчитель промовляє та просить учням повторити за ним: «Ми уже не малюки - страх прогнали на віки. І прогнали та порвали, враз хоробрішими ми стали!». Малюнки знищуються.

Руханка «Дракон кусає себе за хвостика».

Діти стають в ряд, тримаючи один-одного за плечі. Перша людина - голова дракона, остання - хвіст, інші - тіло. Голова має зловити хвіст.

Релаксація «Сосновий ліс».

Зручно влаштуйтесь, закрийте очі. Навколо вас знаходиться ліс, багато сосон, кущі та невеличкі галявини з квітами. Під ніжками ви відчуваєте хруст соснових голочок, відчуваєте запах хвої, чуєте шелест трав та спів птахів. Сонечко тендітно зігріває ваші голівоньки, лягає на ручки та щічки. На вас чекає довга та приємна дорога додому з цього казкового лісу.

Діти діляться враженнями стосовно цього дня та прощаються.

Заняття №5 «Відтепер я не боюсь»

Мета: Виховати впевненість в собі та власних силах, знайти ефективні варіанти для подолання негативних емоцій.

«Вітання».

Вчитель починає вітання зі слів: «В різних ситуаціях ми говоримо дещо іншими голосом, іншим тоном, іноді ми говоримо голосно, а іноді тихо високо або низько. Отож зараз пропоную вам привітатись з різними інтонаціями: впевнено, зі злістю, налякано, радісно, розгублено та сердито»

Гра «Люстерко».

Діти розбиваються на пари. Одна дитина показує певну емоцію, а інша виконує роль дзеркала, тобто намагається повторити емоцію свого напарника. Діти міняються ролями.

Етюд «Хоробрі діти».

Діти мають обрати ведучого етюду – він буде грати роль старшого дракона. Ведучий стає на стілець та з різними інтонаціями говорить: «Бійтеся мене, бійтеся!», а діти відповідають: «Ми тебе не боїмося!» (повтор 2-3 рази)

Від слів дітей, дракон втрачає свої сили та зменшується в розмірі (ведучий злазить з стільця) та перетворюється на метелика.

Гра «Поводир для сліпого».

Діти діляться на пари. Один – сліпий, а інший – поводир. Необхідно найбезпечніше провести сліпого через шлях з перешкодами, зробити так, щоб сліпий 100% довіряв поводитрю. Пари міняються ролями. Триває обговорення власних почуттів під час виконання обох ролей.

Руханка «Хованки з дзвіночком».

Ведучому зав'язують очі, йому необхідно зловити дітей, що по черзі дзеленчать дзвіночком. Спіймавши дитину, ведучий має відгадати, хто це.

Гра «Страшилка».

Кожен з дітей по черзі стає ведучим та лякає інших дітей, а вони тікають, а потім повертаються та відганяють ведучого зі словами «Не боюся!» повторюючи тричі.

Прощання «Здійснення побажань».

Діти стають в коло та по черзі говорять, що б вони зробили для всіх інших в колі, якби вони мали чарівну паличку. Діти прощаються.

3.2. Перевірка ефективності впровадження тренінгової програми із пониженням рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни

Після проходження корекційної програми було проведене повторне тестування на виявлення тривожності, а саме: проєктивну методику для діагностики тривожності (А.М. Прихожан); проєктивну методику «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен); Методику для виявлення рівня тривожності Філіпса.

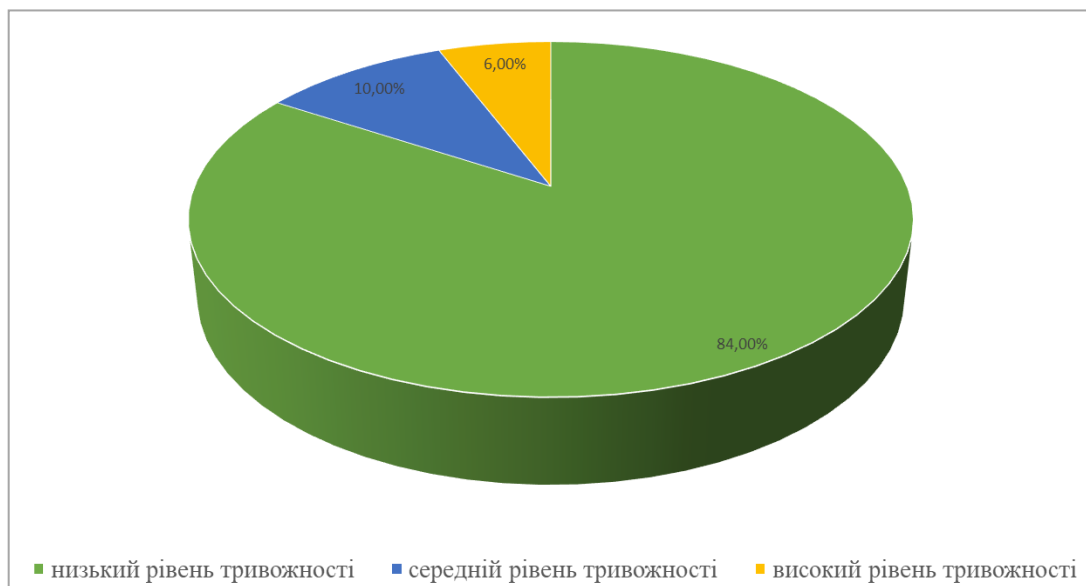


Рис.3.2.1. Результати за методикою «Вибери потрібне обличчя» після проведення корекційної програми.

За результатами повторного опитування за методикою «Вибери потрібне обличчя» із дітьми можна побачити (рис.3.2.1), що відсоток дітей із високим рівнем тривожності зменшився до 10% (5 респондентів), середній – 6% (3 респонденти), а відсоток дітей із низьким рівнем тривожності виріс до 84% (42 респонденти).

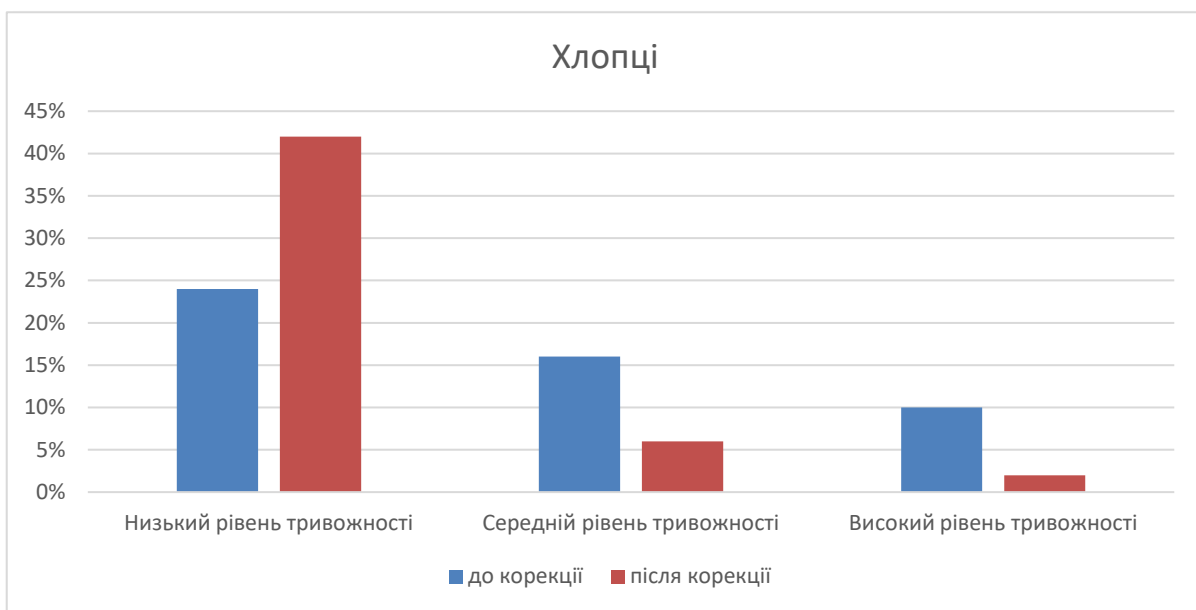


Рис.3.2.2 Порівняння рівня тривожності у хлопців за методикою «Вибери потрібне обличчя».

За результатами, які представлені рис.3.2.2, ми бачимо, що до корекції низький рівень тривожності мають 24% хлопців, середній - 16% та високий рівень тривожності – 10%. Після корекції показники стали: низький рівень тривожності – 42%, середній рівень – 6% та високий рівень – 2%. Це свідчить про зниження рівня тривожності.

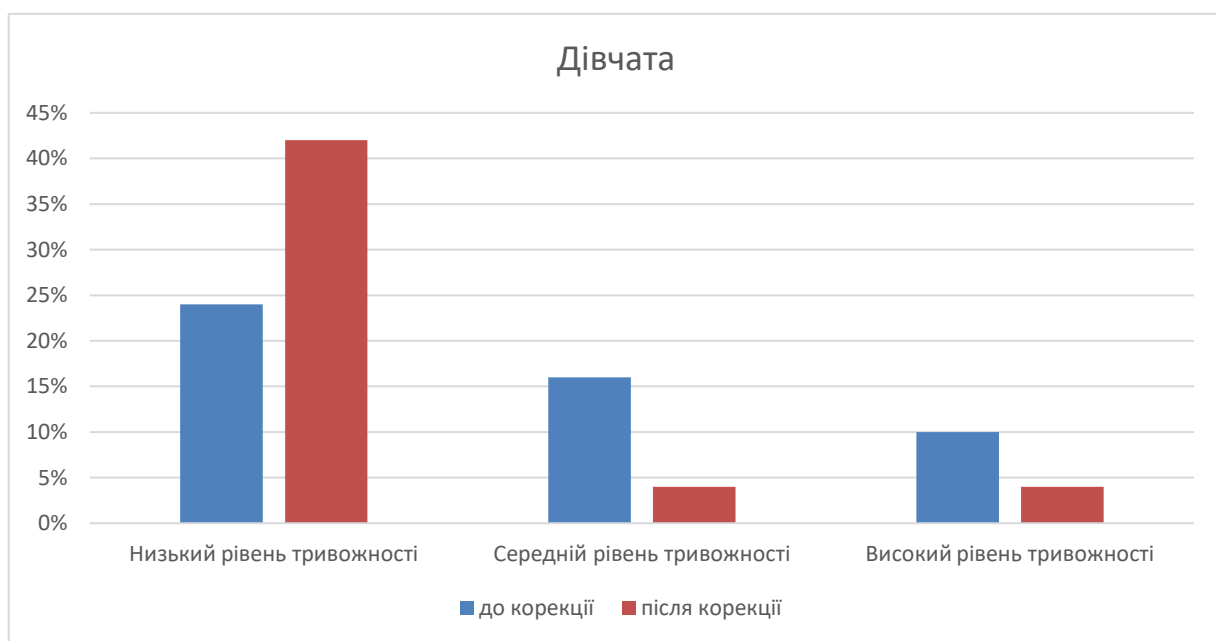


Рис.3.2.3 Порівняння рівня тривожності у дівчат за методикою «Вибери потрібне обличчя»

За результатами, які представлені рис.3.2.3 ми бачимо, що до корекції низький рівень тривожності мають 24% дівчат, середній - 16% та високий рівень тривожності – 10%. Після корекції показники стали: низький рівень тривожності – 42%, середній рівень – 4% та високий рівень – 4%. Це свідчить про зниження рівня тривожності.

За результатами повторного опитування за методикою діагностики шкільної тривожності А. М. (рис.3.2.4), що відсоток дітей із середній-високим рівнем тривожності зменшився до 16% (8 респондентів), а відсоток дітей із низьким рівнем тривожності виріс до 84% (42 респонденти).

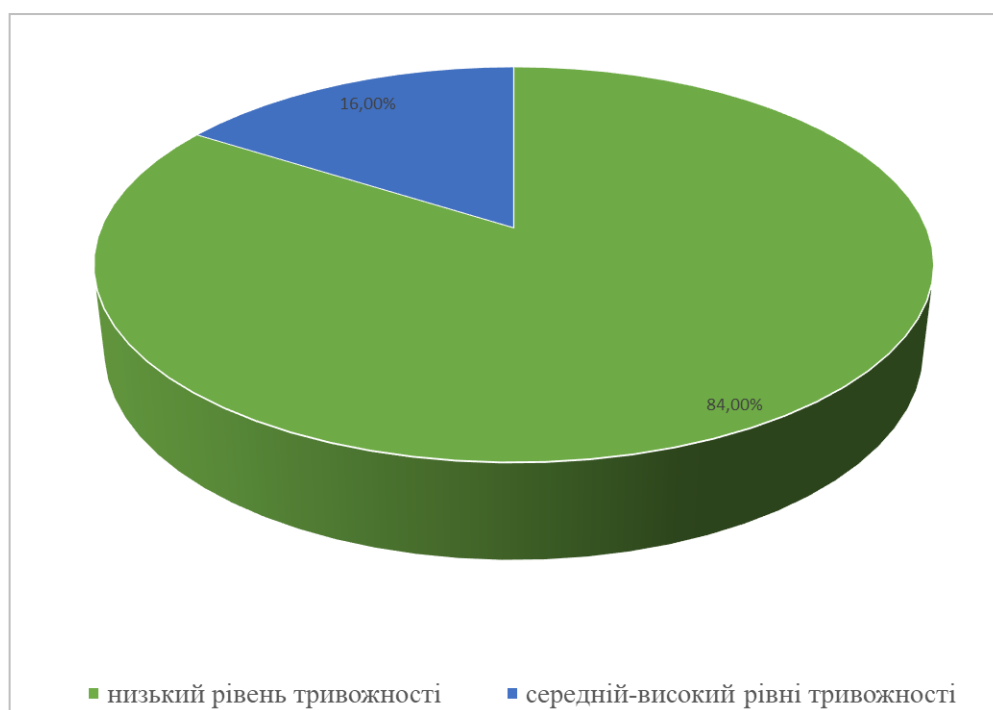


Рис.3.2.4. Результати за методикою діагностики шкільної тривожності А. М. Прихожан після проведення корекційної програми.

На рис. 3.2.5. продемонстровано результати опитування серед хлопців до та після проходження корекційної програми.

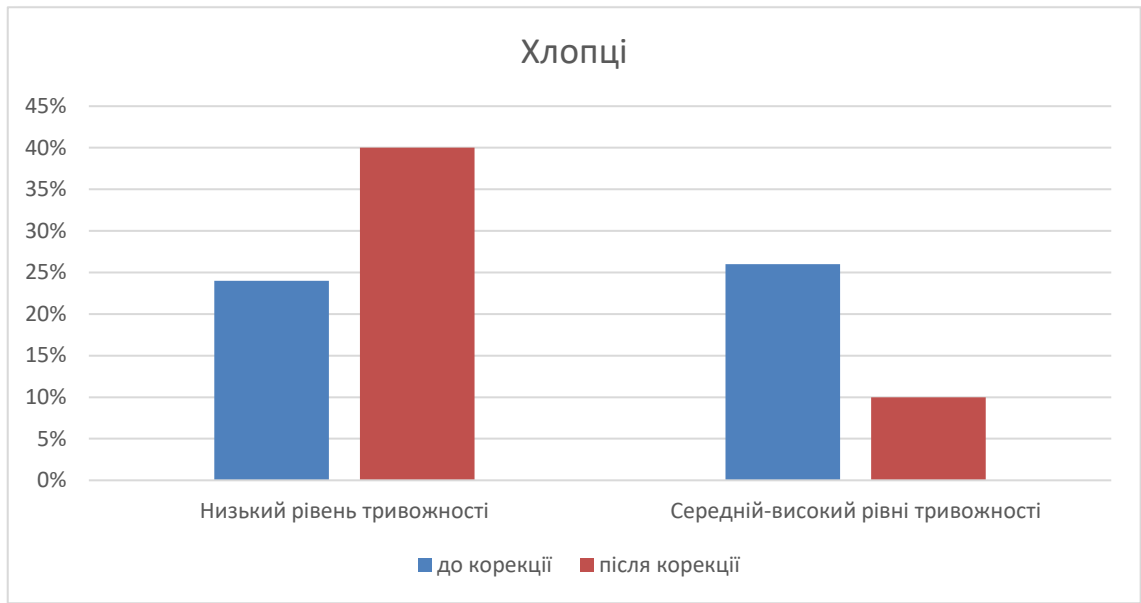


Рис. 3.2.5. Порівняння рівня тривожності у хлопців за методикою шкільної тривожності А. М. Прихожан.

До корекції низький рівень тривожності складає 24%, а середньо-високий - 26%. Після корекції показники стали: низький рівень – 40%, середньо-високий – 10%. Співвідношення цих показників свідчать про зменшення рівня тривожності в респондентів.

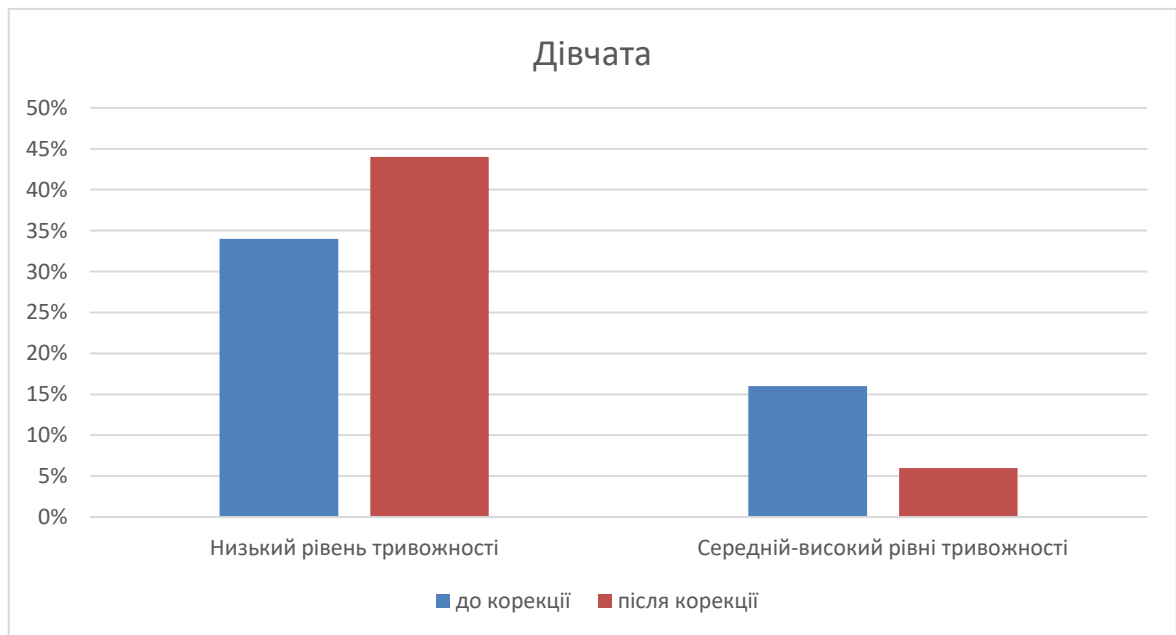


Рис.3.2.6 Порівняння рівня тривожності у дівчат за методикою шкільної тривожності А. М. Прихожан.

На рис. 3.2.6. продемонстровано результати опитування серед дівчат до та після проходження корекційної програми. До корекції низький рівень тривожності складає 34%, а середньо-високий - 16%. Після корекції показники стали: низький рівень – 44%, середньо-високий – 6%. Співвідношення цих показників свідчать про зменшення рівня тривожності в респондентів.

Виходячи з вище представлених матеріалів ми робимо висновок, що рівень тривожності в хлопців значно більше ніж у дівчат. Це може свідчити про те, що через соціально прийняті норми, такі як: «чоловіки не плачуть», вони відчують тривожність більш сильно ніж дівчата.

За результатами повторного опитування за методикою виявлення рівня тривожності Філіпса із дітьми можна побачити (рис.3.2.7), що відсоток дітей із високим рівнем тривожності зменшився до 6% (3 респонденти) , середній – 8% (4 респонденти) , а відсоток дітей із низьким рівнем тривожності виріс до 86% (43 респонденти).

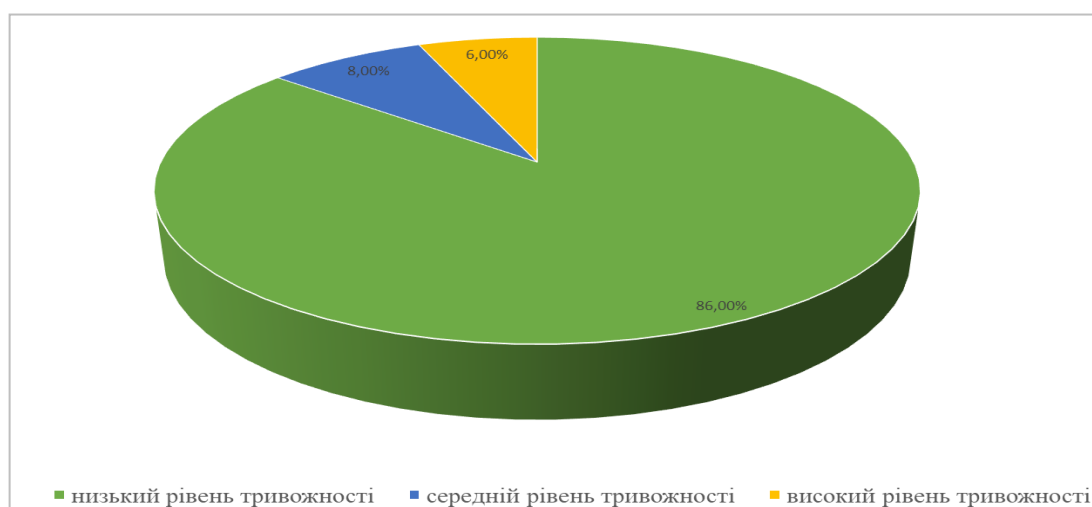


Рис.3.2.7. Результати за методикою виявлення рівня тривожності Філіпса після проведення корекційної програми

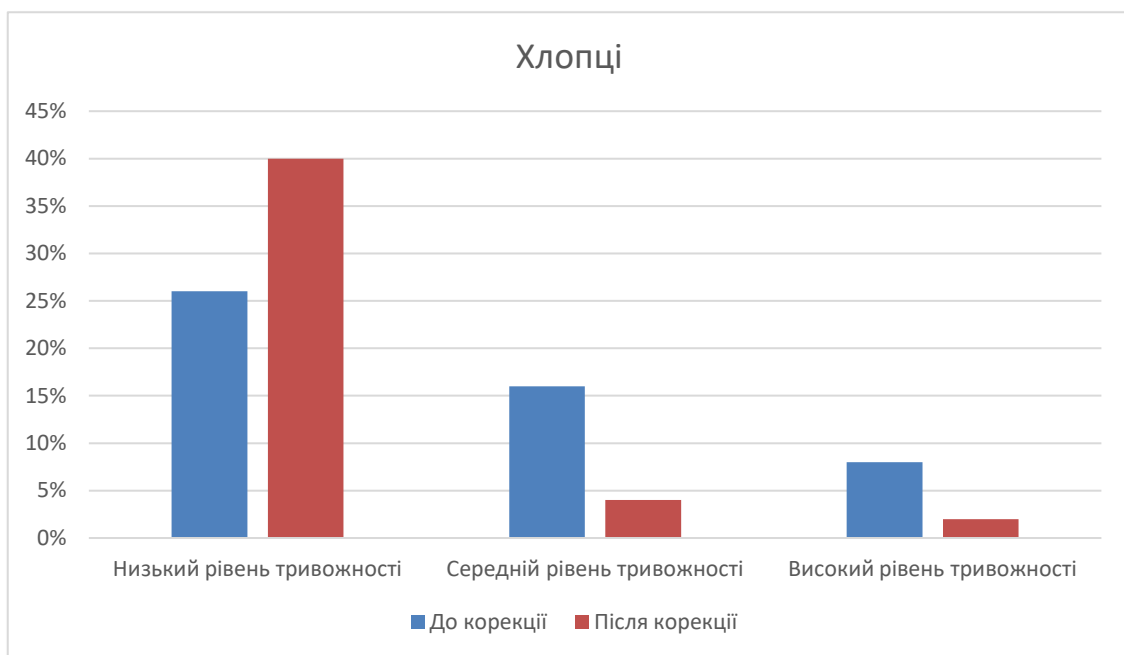


Рис.3.2.8 Порівняння рівня тривожності у хлопчиків за методикою для виявлення рівня тривожності Філіпса.

За результатами, які представлені рис.3.2.8 ми бачимо, що до корекції низький рівень тривожності мають 26% хлопців, середній - 16% та високий рівень тривожності – 8%. Після корекції показники стали: низький рівень тривожності – 40%, середній рівень – 4% та високий рівень – 2%. Це свідчить про зниження рівня тривожності після проходження корекційної програми

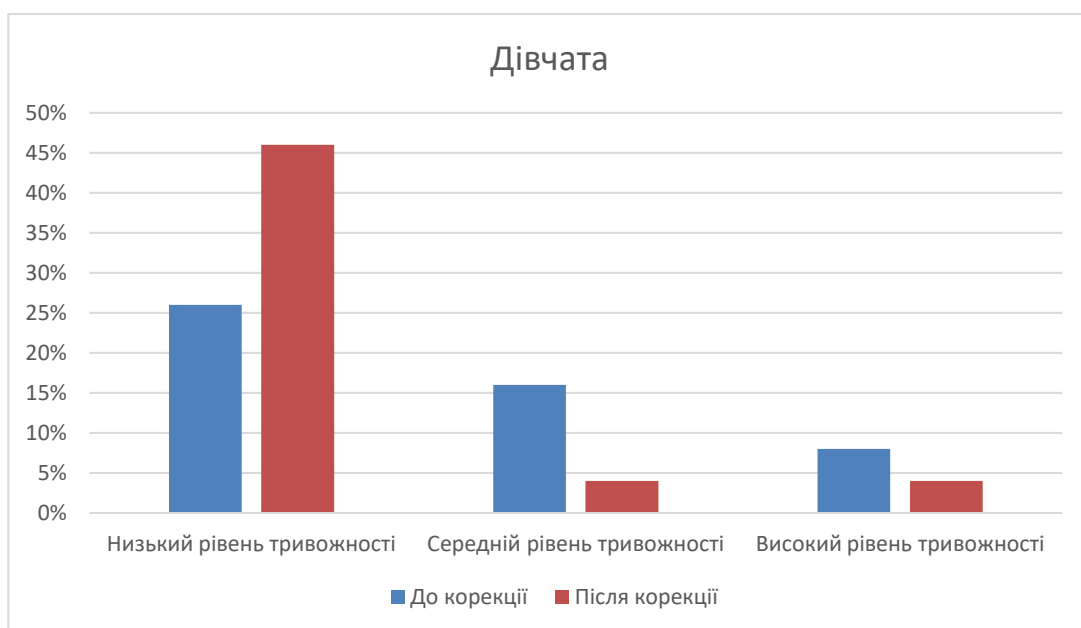


Рис.3.2.9 Порівняння рівня тривожності у хлопчиків за методикою виявлення рівня тривожності Філіпса

За результатами, які представлені рис.3.2.9 ми бачимо, що до корекції низький рівень тривожності мають 26% дівчат, середній - 16% та високий рівень тривожності – 8%. Після корекції показники стали: низький рівень тривожності – 40%, середній рівень – 4% та високий рівень – 4%. Це свідчить про зниження рівня тривожності після проходження корекційної програми

Наступним етапом стало проведення кореляційного аналізу. Коефіцієнт кореляції Пірсона був розрахований за допомогою пакету програми Microsoft Excel. Відповідно для результатів опитування за допомогою тесту тривожності за Р.Теммл, М. Доркі, В.Амен до і після корекції він склав для низького рівня тривожності: 1; для середнього: 0,944; 0,866- для високого рівня тривожності. (табл.3.1)

Таблиця 3.1

Значимі кореляційні зв'язки між рівнем тривожності до та після проведення корекційної програми

Методики	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Теммл	1	0,944	0,866
Прихожан	0,978	0,999	
Філіпс	0,992	1	0,866

Для проєктивної методики для діагностики шкільної тривожності за А. М. Прихожан: Низький рівень – 0,978; Середній- Високий рівень - 0,999.

Відповідно для результатів проведення методики для виявлення рівня тривожності за Філіпсом: Низький рівень– 0,992; Середній рівень - 1; Високий рівень - 0,866.

Такі дані свідчать про прямий сильний зв'язок між величинами відсотків дітей, що мають різні ступені тривожності до і після проведення корекційної програми. Із тенденцією до зменшення рівня тривожності та зростання частки дітей із низькими показниками тривожності.

Висновки до третього розділу

Розробка та проведення корекційної програми мета якої було зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку, була проведена як заняття, в яке входили різноманітні вправи, руханки, вправи на релаксацію, ігри.

Після проведення корекційної програми з дітьми, які мали високий рівень тривожності, ми спостерігали зниження їх рівня тривожності і підтвердили ефективність програми. Отже, можна зробити висновок, що наша корекційна програма є ефективним засобом для подолання високого рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

Аналіз психологічної літератури показав, що проблема тривожності в дітей в період війни є актуальною проблемою, яка підлягає подальшому вивченню.

Воєнний стан став причиною розвитку тривожності в школярів молодшої школи через постійний страх смерті як близьких так і власну.

Після проведення теоретичного дослідження, ми визначили, що вплив військових дій всебічно впливає на розвиток тривожності в дітей, тим самим вимагає від психологів великої, тривалої та систематичної роботи із данною категорією населення.

Емпіричне дослідження, що включало наступний комплекс психодіагностичних методик: «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен; Проективна методика для діагностики шкільної тривожності за А. М. Прихожан. та виявлення рівня тривожності Філіпса. На основі кореляційного аналізу було встановлено, що рівень тривожності в дітей зменшується після проведення корекційної програми. Це свідчить про ефективність проведеної програми для даного віку школярів.

Нами були розроблені методичні рекомендації щодо подолання тривожності у дітей під час війни для батьків та психологів. У зв'язку з військовим станом потрібно своєчасно виявляти та корегувати тривожність, поки вона не нанесла серйозної шкоди психіці дитини. Тому важливо вивчати та поширювати методи роботи із тривожністю. Перевірка корекційної програми на практиці дала позитивні результати понизив рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аракелов Н.Є, Шишкова Н.М. Тривожність: методи її діагностування та корекції. Вісник МУ, Психологія. 2008. № 1. 18 с.
2. Бастун Н.А. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі / упоряд. Т. Бишова, О.Кондратюк. Київ, 2004. С. 40–45
3. Бастун Н.А. Психічні особливості учнів з високою тривожністю. Психолог. 2003. № 33. С. 18–20.
4. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Либідь, Київ, 2008. С. 838.
5. Бех І. Д. Ідентифікація у вихованні та розвитку особистості Педагогіка і психологія. 2013. С. 42 – 49
6. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. Вип. 7. С. 150–157.
7. Важливі навички в період стресу. Веб-сайт. URL: <https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8-%D0%B2-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%BE%D0%B4-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf> (дата звернення : 05.05.2023)
8. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., С. Ставицька С.О. та ін. Київ : Каравела, 2006. 344 с.
9. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2010. С.120–128.
10. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду молодшого школяра. Вісник Одеського національного університету. 2008. Т. 13, вип. 5. С. 290–294.

11. Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в досягнення : дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2017.
12. Заброцький М.М. Вікова психологія: навч. посібник. Київ : МАУП. 1998. 92 с.
13. Казаннікова О.В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів / О. В Казаннікова // Науковий вісник Херсонського державного університету : зб. наук. праць. 2014. Вип. 1. С. 176–180.
14. Карпенко Н. В. Корекція окремих видів тривожності у дітей. Початкова школа. № 3. 2016. С. 40-43
15. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості: навч.посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
16. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с
17. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба // Хімія і життя. 2004. № 11. С. 10–14
18. Макшанцева Л.В. Тривожність і можливості її зниження у дітей // Психологічна наука і освіта. 1988 №2. с. 15
19. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.). Харків : НТУ«ХП», 2017. Вип. 46(50). С. 18–31
20. Молодший шкільний вік. Дитяча психологія : веб-сайт. URL: <https://posibniki.com.ua/post-molodshiy-shkilniy-vik> (дата звернення : 05.05.2023)
21. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. – 2-ге вид. Київ: Шк. Світ. 2011. 112 с.

22. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги / //Психолог. 2004. № 13. С.9–12.
23. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ, Кондор, 2015. 469 с.
24. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. Вісник Харківського національного університету. Серія : Психологія. 2012. № 109. С. 93–95
25. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності / Психолог. 2003. №2. С. 21–22.
26. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
27. Прихожан А.М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». Ж.П. «Психологічна наука і освіта». 1998. С. 11 - 17 Як допомогти дітям подолати тривожність через війну? веб-сайт. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/25/247568/> (дата звернення : 04.05.2023)
28. Прихожан А. М. «Психологія тривожності: дошкільний та шкільний вік» СПб.: Пітер, 2009. 191 с.
29. Психологічна енциклопедія. Автор – упорядник Степанов О. М. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
30. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – Київ : Либідь, 2001. 390 с.
31. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Веб-сайт. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/15719> (дата звернення : 04.05.2023)
32. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
33. Токарева Н.М. Основи педагогічної психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 223 с.

34. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова і педагогічна психологія : підручник. Київ, 2017. 480 с.

35. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНУ, 2018. 200 с.
Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям із тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2011. 112 с

36. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. 115 с

37. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

38. Шебанова В. Дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку / Педагогіка і психологія. 2001. № 1. С. 108–117

39. Як допомогти дітям подолати тривожність через війну? веб-сайт. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/25/247568/> (дата звернення : 04.05.2023)

40. Як розмовляти з дітьми про війну? веб-сайт. URL: <https://meclee.com/blog/detskaya-psihologiya/yak-rozmovlyati-z-ditmi-pro-viynu> (дата звернення : 01.05.2023)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Вибери потрібне обличчя»

(Р.Теммл, М. Доркі, В.Амен)

Вік дітей: від 5 до 7 років;

Обладнання: експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя молодшого школяра ситуацію.

Методика виявляє рівень тривожності дитини. Ця методика являє собою дитячий тест тривожності, розроблений американськими психологами Р.Теммл, М. Доркі і В. Амен.

Завдання полягає в тому, щоб дослідити і оцінити тривожність дитини в типових для неї життєвих ситуаціях, де відповідну якість особистості виявляється найбільшою мірою. При цьому сама тривожність розглядається як риса особистості, функція якої полягає у забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні і яка водночас має негативні наслідки. Вони полягають, зокрема, у гальмуванні активності дитини, спрямованої на досягнення успіхів. Висока тривожність супроводжується зазвичай високо-розвинутою потребою уникнення невдач, що істотно перешкоджає прагненню до досягнення успіхів.

Тривожність, досліджувана людиною по відношенню до конкретної ситуації, не обов'язково буде точно так само проявлятися в іншій соціальній ситуації, і це залежить від від'ємного емоційного досвіду, набутого дитиною в даній або інших життєвих ситуаціях. Саме негативний емоційний досвід підвищує і породжує тривожність як рису особистості і тривожну, неспокійну поведінку дитини.

Підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про недостатньо хорошу емоційну пристосованість, адаптованості дитини до життєвих ситуацій, викликаючи занепокоєння. Психодіагностика тривожності оцінює внутрішнє ставлення даної дитини до певних соціальних ситуацій, дає корисну інформацію про характер взаємин, що склалися у даної дитини з навколишніми людьми, зокрема в сім'ї, в дитячому садку.

Психодіагностичний образотворчий матеріал в цій методиці представлений серією малюнків розміром 8,5 x 11 см (мал. 1-14). Кожен малюнок сюжетно представляє собою деяку типову для життя дитини-дошкільника ситуацію.

Кожен з описаних малюнків виконаний у двох варіантах: для хлопчиків (на малюнку зображений хлопчик) і для дівчаток (на малюнку представлена дівчинка). У процесі тестування досліджуваній ідентифікує себе з дитиною тієї ж статі, що і він. Особа цієї дитини не промальовано повністю, даний лише загальний контур його голови.

Кожен малюнок забезпечений двома додатковими зображеннями дитячої голови, за

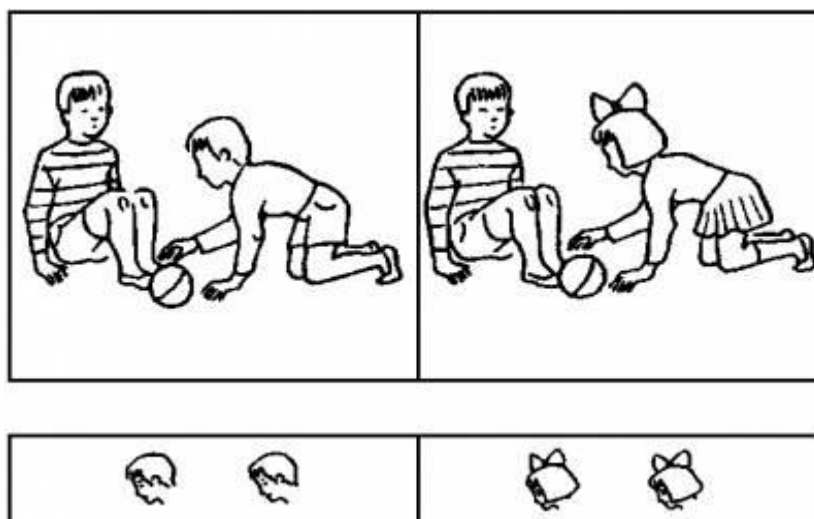
розмірами точно відповідними контуру обличчя дитини на малюнку. На одному з додаткових зображень представлено усміхнене обличчя дитини, а на другому - сумне.

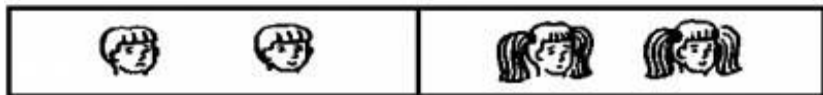
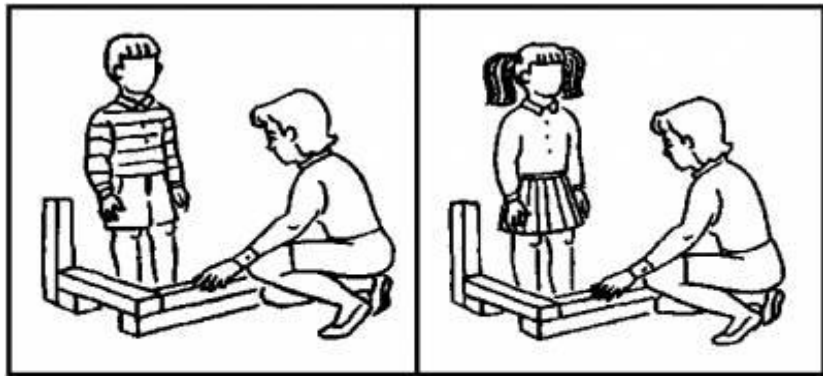
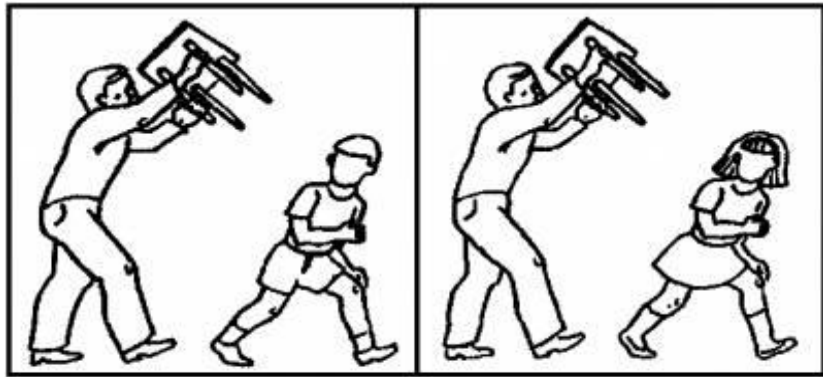
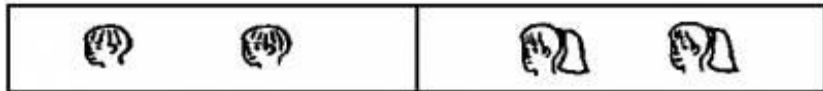
Протокол

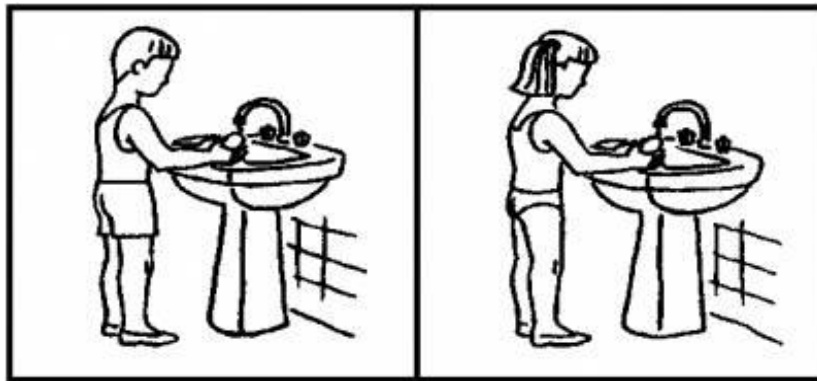
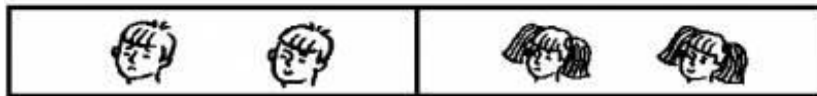
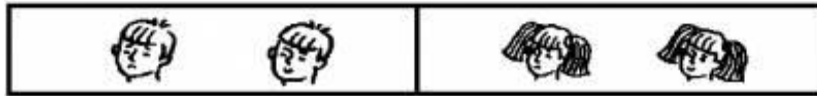
Ім'я дитини
Вік дитини

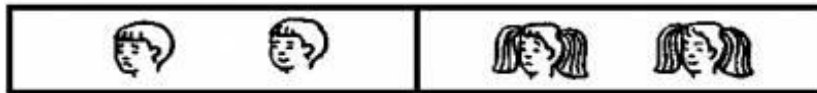
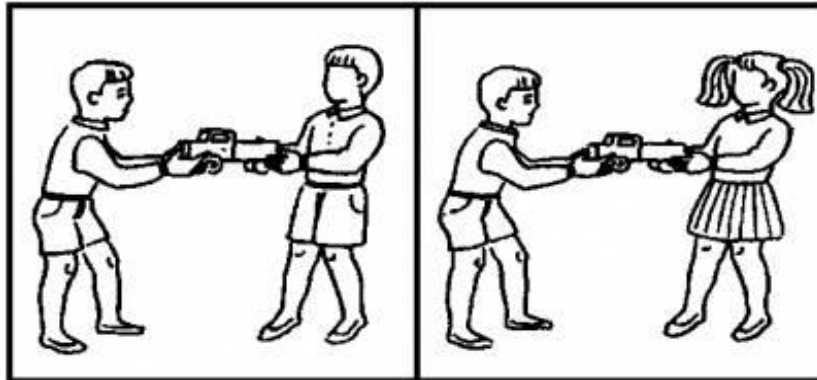
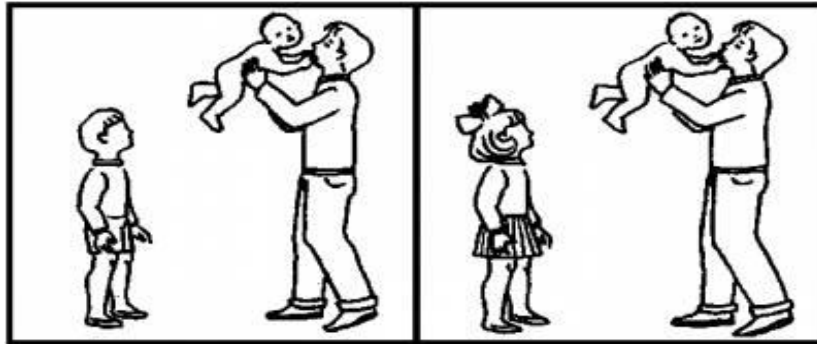
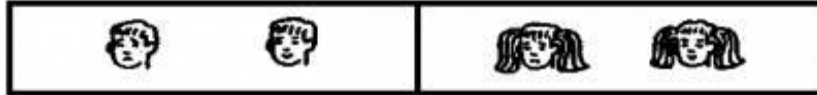
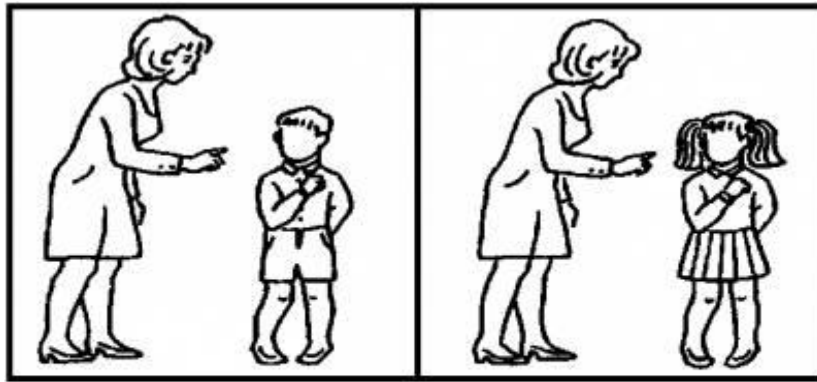
Номер і зміст малюнка	Висловлювання дитини	Вибір дитини	
		веселе обличчя	сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми.			
2. Дитина і мати з дитиною.			
3. Об'єкт агресії.			
4. Одягання.			
5. Гра зі старшими дітьми.			
6. Укладання спати на самоті.			
7. Умивання.			
8. Догана.			
9. Ігнорування.			
10. Агресивний напад.			
11. Збирання іграшок.			
12. Ізоляція.			
13. Дитина з батьками.			
14. Їжа на самоті.			

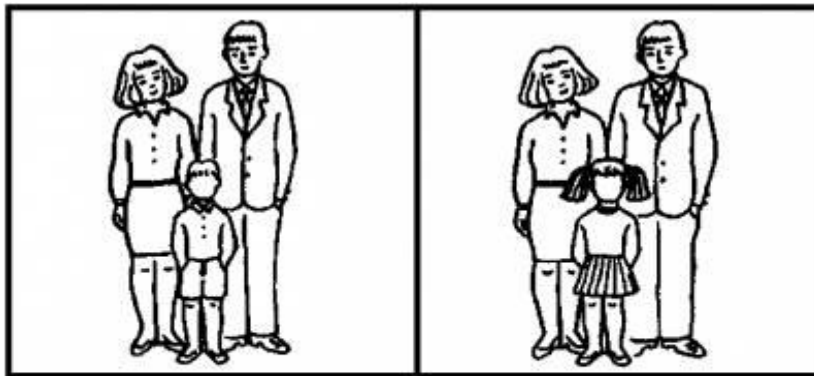
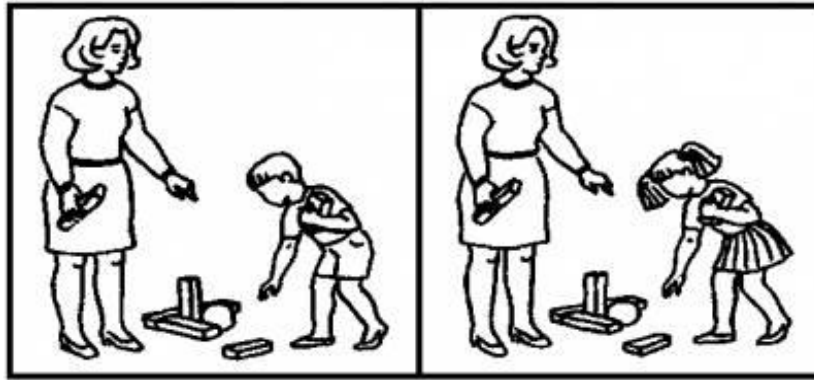
Картки для діагностики рівня тривожності

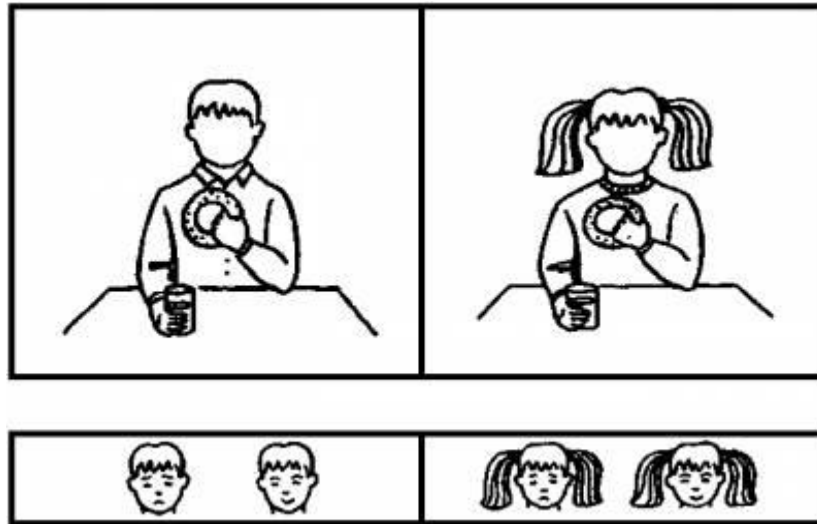












За індексом тривожності (ІТ) діти віком умовно можуть бути розділені на три групи:

1. Високий рівень тривожності. ІТ за величиною більше 50%.
2. Середній рівень тривожності. ІТ знаходиться в межах від 20% до 50%.
3. Низький рівень тривожності. ІТ розташовується в інтервалі від 0% до 20%.

У ході **якісного аналізу** кожену відповідь дитини (другий стовпець протоколу) аналізується окремо. На основі такого аналізу робляться висновки щодо емоційного досвіду спілкування дитини з оточуючими людьми і того сліду, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високим проєктивним значенням у цьому зв'язку мають мал. 4 (одягання), 6 (укладання в ліжку на самоті), 14 (їжа на самоті). Діти, в цих ситуаціях роблять негативні емоціональні вибори, з високим ступенем ймовірності будуть мати високий ІТ. Діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на мал. 1 (дитина і мати з немовлям), мал. 7 (умивання), мал. 9 (ігнорування) і мал. 11 (збирання іграшок), з великою ймовірністю отримують високий або середній індекс ІТ.

Проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А.М.Прихожан)

Методика була розроблена в 1980-1982 рр. А.М.Прихожан на підставі методики Amen E.W., Renison N. (1954) і призначена для діагностики шкільної тривожності в учнів 6-9 років.

Опис тесту

Для проведення тесту необхідно 2 набори по 12 малюнків розміром 18 x 13 см. у кожному. Набір А призначений для дівчаток, Набір Б – для хлопчиків. Номера зображень ставляться на звороті малюнку.

Методика проводиться з кожним досліджуваним індивідуально. Вимоги до проведення стандартні для проективних методик. Перед початком роботи надається загальна інструкція. Крім того, перед показом деяких малюнків даються додаткові інструкції.

Інструкція до тесту

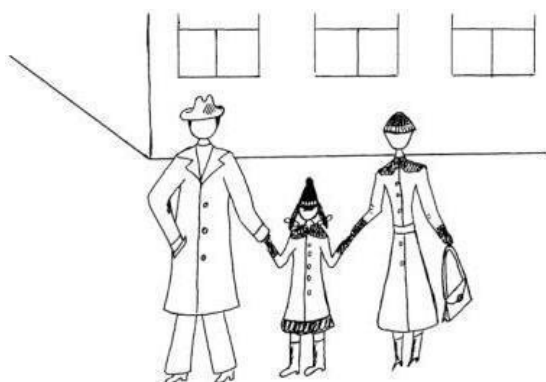
Зараз ти будеш придумувати розповіді за картинками. Малюнки у мене не зовсім звичайні. Подивися, усі – і дорослі, і діти – намальовані без облич. (Пред'являється картинка № 1.) Це зроблено спеціально, для того щоб цікавіше було вигадувати. Я буду показувати тобі картинки, їх всього 12, а ти повинен придумати, який у хлопчика (дівчинки) на кожній картинці настрій і чому саме такий настрій. Ти знаєш, що настрої відображається у нас на обличчі. Коли у нас гарний настрій, обличчя у нас веселе, радісне, щасливе, а коли поганий – сумне.

Виконання завдання по картинці №1 розглядається як тренувальне. У ході його можна повторювати інструкцію, домагаючись того, щоб дитина її засвоїла.

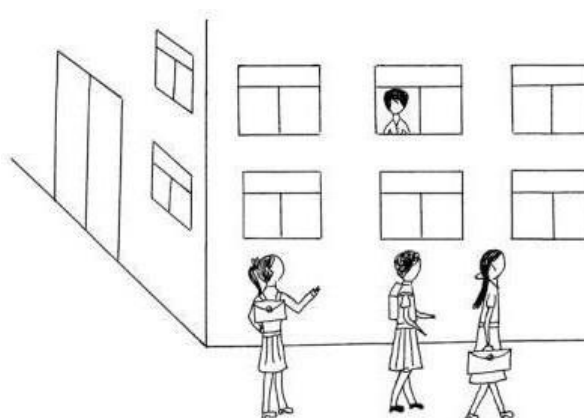
Потім послідовно пред'являються картинки №2-12. Перед пред'явленням кожної повторюються питання: Яке у дівчинки (хлопчика) обличчя? Чому саме таке обличчя?

Перед пред'явленням картинок №2, 3, 5, 6, 10 дитині попередньо пропонується вибрати одного з персонажів-дітей і розповісти про нього.

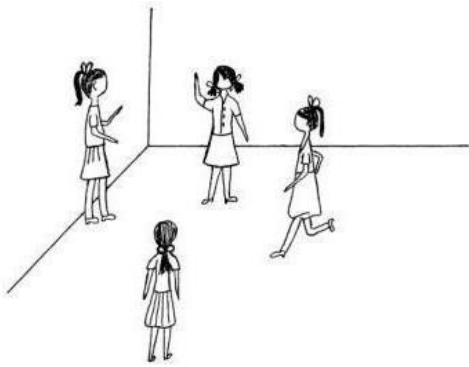
Бланк А



A-1



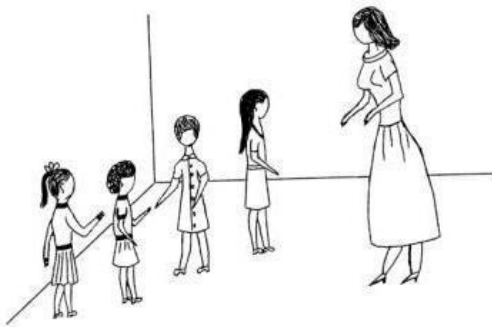
A-2 10



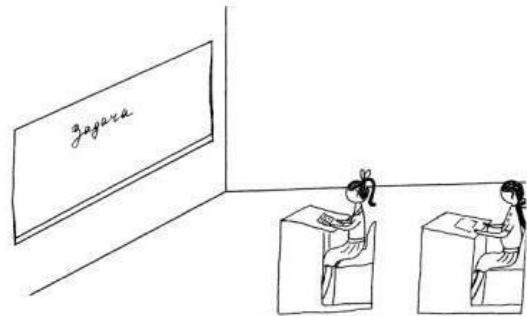
A-3



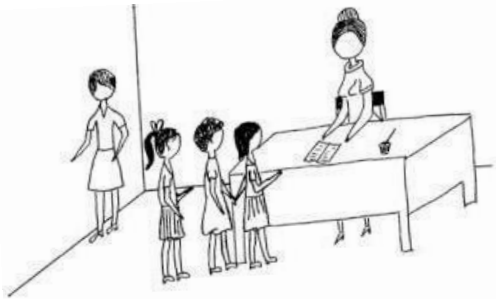
A-4



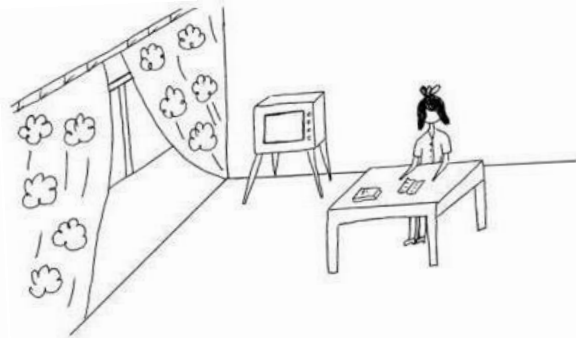
A-5



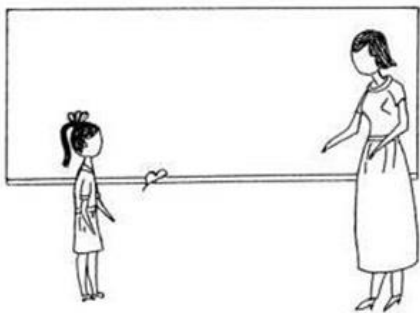
A-6



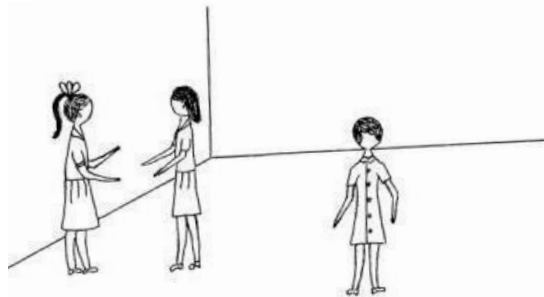
A-7



A-8



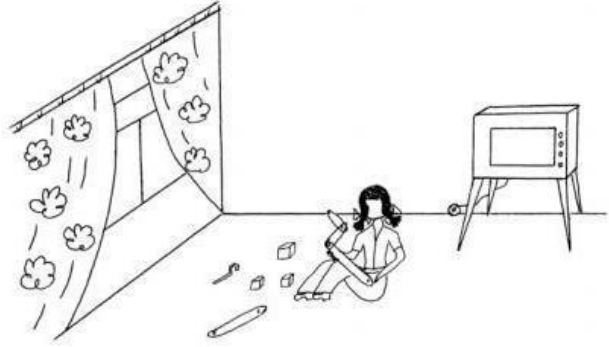
A-9



A-10

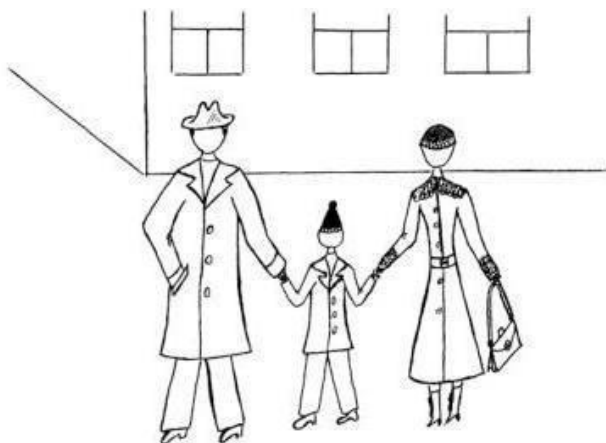


A-11

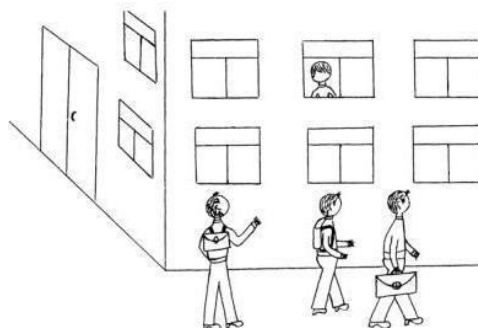


A-12

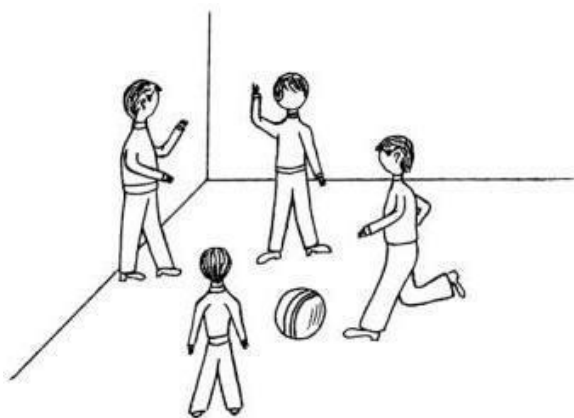
Бланк Б



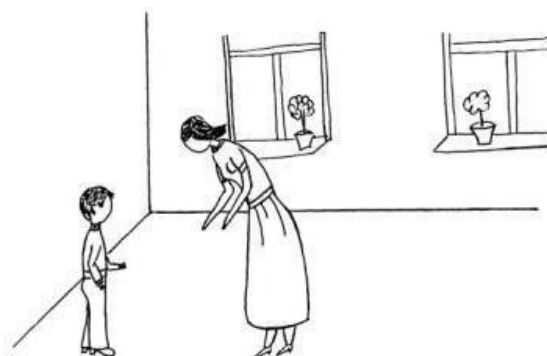
Б-1



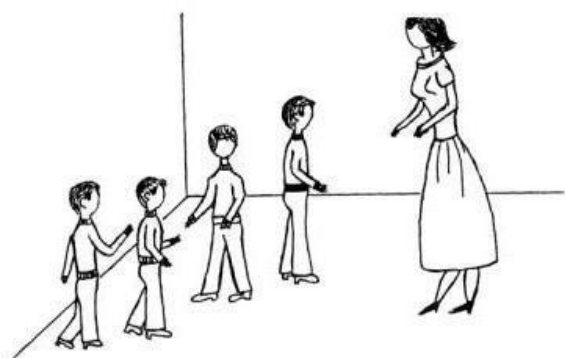
Б-2



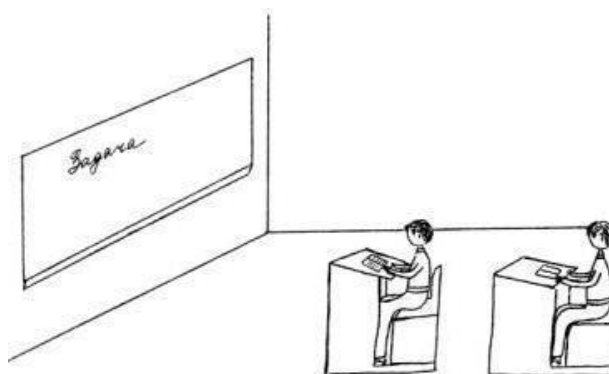
Б-3



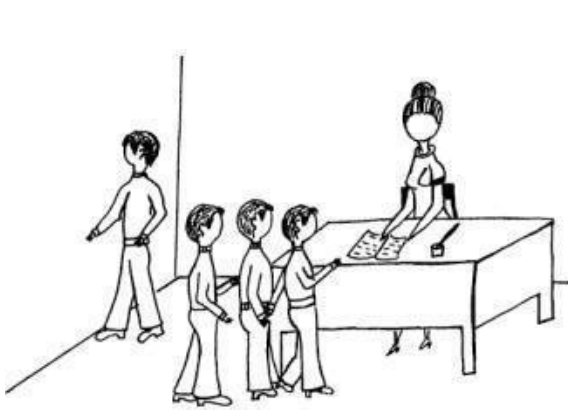
Б-4



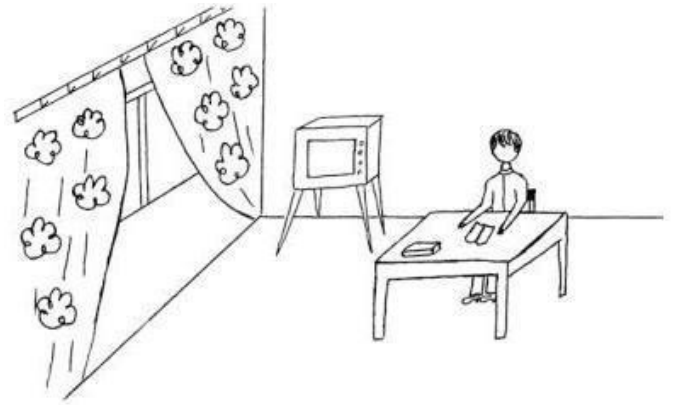
Б-5



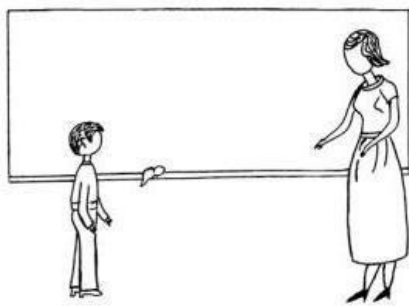
Б-6



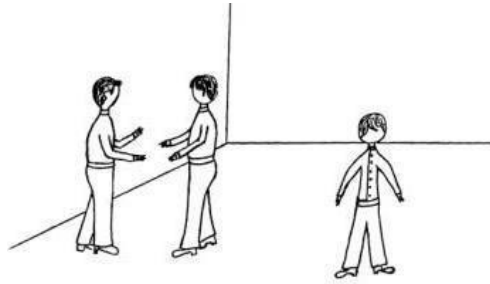
6-7



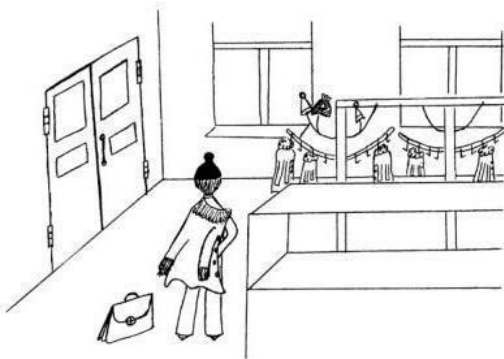
6-8



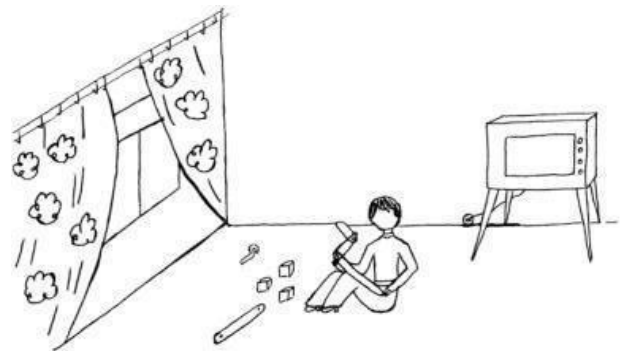
6-9



6-10



6-11



6-12

Обробка результату

Оцінюються відповіді на 10 картинках (№2-11). Картинка №1 – тренувальна, №12 виконує «буферну» функцію і призначена для того, щоб дитина закінчила виконання завдання позитивною відповіддю. Разом з тим слід звернути увагу на рідкісні випадки (за даними А.М.Прихожан, не більше 5-7%), коли дитина на картинку №12 дає негативну відповідь. Такі випадки потребують додаткового аналізу і повинні бути розглянуті окремо.

Загальний рівень тривожності обчислюється за відповідями досліджуваних, які характеризують настрій дитини на зображенні як сумний, печальний, сердитий, нудний. Тривожною можна вважати дитину, яка надала 7 і більше подібних відповідей з 10.

Зіставляючи відповіді досліджуваного з його інтерпретацією картинки, а також аналізуючи вибір героя на картинках (наприклад, на малюнку № 6 – вибирає він учня на першій парті, який вирішив задачу, чи то учня на другій парті, який не вирішив її), можна отримати багатий матеріал для якісного аналізу даних.

Методика тривожності Філіпса

Мета. Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь».

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "-", якщо ні».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель у люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи Часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи Сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи Часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять більш низьку оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь дрижиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи Часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи Сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся ти про те, чи добре з ним впорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
24. Чи правда, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнювати з результатами твоїх однокласників?
26. Чи Часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи Часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи Часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Мають чи здатні учні якимись особливими правами, яких немає в інших хлопців у класі?
42. Зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваш, коли залишаєшся один на один з вчителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось заплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація результатів. При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58-й питання дитина відповів «Так», у той час як у ключі цьому питанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем - це прояви тривожності. При обробці підраховуються:

1. Загальне число неспівпадань по всьому тексту. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожності.

2. Число збігів по кожному з 8 факторів тривожності, виділених у тексті. Рівень тривожності визначається так само, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих або інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Фактори	Номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2,3,7, 12, 16,21,23,26,28,46,47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15,20,24,30,33,36, 39,42, 44; сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1,3,6, 11, 17, 19,25,29,32,35,38, 41, 43; сума = 13
4. Страх самовираження	27,31,34, 37, 40, 45; сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2,7, 12, 16, 21, 26; сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22; сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28; сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2,6, 11,32,35,41,44,47; сума = 8

Ключ

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 -	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 -	30 +	40 -	50 -	

Результати тесту

1. Число розбіжностей знаків («+» - так; «-» - ні) по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей: < 50, > 50 і 75%) для кожного респондента (навчається).
2. Представлення цих даних у виді індивідуальних діаграм.
3. Число розбіжностей по кожному вимірюванню для всього класу; абсолютне значення - < 50, > 50 і 75%.
4. Представлення цих даних у вигляді діаграми.
5. Кількість учнів, які мають розбіжності по певному фактору: 50 і 75% (для усіх факторів).
6. Представлення порівняльних результатів при повторних вимірах.
7. Повна інформація про кожному учневі (за результатами тесту).

Характеристика чинників (синдромів)

Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його залучення до життя школи.

Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти, передусім - з однолітками.

Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, що не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень, можливостей.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значущість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

Низький фізіологічний опір стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру. Це підвищує імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями – загальний негативний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність дитини.

Сирі бали за методиками

№ п/п	Методика «Вибери потрібне обличчя»	Методика для діагностики шкільної тривожності	Методика тривожності Філіпса
1	2	2	36
2	8	10	54
3	9	9	59
4	2	3	36
5	5	6	37
6	2	4	36
7	5	7	54
8	2	5	36
9	9	10	65
10	2	6	37
11	8	10	65
12	2	2	37
13	6	7	54
14	2	3	37
15	8	9	55
16	2	4	36
17	2	5	37
18	2	4	37
19	9	9	62
20	2	2	36
21	5	7	50
22	2	3	36
23	9	9	63

24	2	4	36
25	6	7	50
26	2	5	36
27	5	8	48
28	2	6	49
29	2	5	37
30	2	4	37
31	6	8	46
32	2	2	37
33	7	8	46
34	2	2	36
35	6	8	50
36	2	3	36
37	2	3	36
38	2	4	36
39	2	5	36
40	2	2	36
41	6	2	37
42	7	9	45
43	5	7	48
44	5	5	36
45	6	4	36
46	6	8	48
47	5	2	37
48	5	8	46
49	6	9	50
50	8	10	63

Казка «Соломійка та Ведмежа»

Жила собі малесенька дівчинка, звали її Соломійка. Проживала вона в звичайнісінькому містечку разом з батьками. Соломійка мала велику кількість я іграшок, але найбільше вона любила ведмедика, вона вдавала, ніби вона його мама, співала йому колискові, подавала сніданки, обід та вечерю, всіляко розважала його.

Перед сном мама Соломійки завжди розповідала їй казочку, після цього ніжно цілувала її в щічку та йшла дитячої кімнати.

Як тільки-но дверцята кімнати зачинялись та в кімнаті ставало темно - Соломійка, накривалась ковдрою з головою, міцно закривала очі, притискала ведмедика до себе та намагалась заснути. Під ковдрою було жарко, але не так лячно, тому що їй здавалось, що біля їх ліжка знаходиться чоловічки з довгими руками, які хочуть її викрасти. В моменти, коли страх полонив її розум, дівчинка починала плакати та кликати маму та приходила обіймала доньку та залишалась поряд аж поки вона не засне міцним сном.

Одного такого разу, мами не було вдома, вона не змогла прийти до Соломійки, вона плакала, її серце стучало все частіше, їй було страшно. Вона знала, що за пару кроків від неї, знаходить вмикач світла, але для цього потрібно було встати з ліжка. Вона почала плакати ще дужче, але враз почула, що плаче не тільки вона, а ведмедик теж.

Тоді дівчинка промовила: «Ти також боїшся темряви та цих чоловіків? Не плач, я тебе захищу, тебе ніхто не образить. Я поруч, я заспіваю тобі колискову, а ти закривай оченята та постарайся заснути».

Мама повернулась додому, та заглянула в кімнату:

- Чому ти не спиш, я можу увімкнути світло, якщо тобі лячно?

- Ні, мамо, тихіше! Ти розбудиш ведмежа, він дуже плакав, я розповідала йому казку, зараз він не боїться, він спить. Я також буду спати. Добраніч!