

7. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? / G. A. Bonanno // *American Psychologist*. – 2004. – Vol. 59(1). – P. 20–28.
8. Міністерство у справах ветеранів України. Стратегія реінтеграції ветеранів у суспільство на 2020–2030 роки. – Київ, 2020. – 35 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ТРИВОЖНИМИ ДІТЬМИ

Лило Світлана

здобувач вищої освіти магістерського рівня психології

Спринська Зоряна

к. психол. н., доцент

Кафедра психології

Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка, Україна

У сучасних умовах, коли діти з раннього віку стикаються з високими вимогами, стресами та інформаційним перевантаженням, спостерігається зростання рівня тривожності серед дітей. Тривожність негативно впливає на емоційне благополуччя, навчальну мотивацію та соціальну адаптацію. Тому важливо вчасно розпізнавати тривожні стани та забезпечити ефективну психологічну підтримку. Це підкреслює необхідність вивчення психологічних особливостей таких дітей і розробки підходів до роботи з ними у системі освіти. Тривожність у дітей – це поширене психологічне явище, яке може негативно впливати на емоційний стан, поведінку, навчальну мотивацію та соціальну адаптацію дитини.

Тривожність – це емоційна реакція на уявну або реальну загрозу, яка проявляється напругою, неспокоєм, страхом і униканням ситуацій [1]. У дітей тривожність часто має ситуативний характер і формується під впливом середовища. До основних причин дитячої тривожності можна віднести: несприятливий сімейний клімат (гіперопіка, авторитаризм, відсутність підтримки); підвищене навантаження в навчанні; негативний досвід соціалізації (насмішки, булінг); особливості темпераменту (висока чутливість, вразливість).

Тривожні діти характеризуються низкою специфічних якостей, як от: знижена самооцінка; постійне очікування невдачі; підвищена залежність від думки дорослих; соматичні прояви тривожності (головний біль, біль у животі тощо); зниження уваги та концентрації через внутрішню напругу.

Щодо принципів психологічної допомоги тривожним дітям, варто виокремити [5]:

- ✓ безумовне прийняття дитини;
- ✓ поступове формування впевненості через успішний досвід;

- ✓ використання ігрової терапії та арттерапії;
- ✓ навчання методам саморегуляції (дихальні вправи, релаксація);
- ✓ робота з батьками для створення підтримувального середовища.

Працювати з тривожними дітьми повинні як педагог, так і психолог. Спеціалісти мають забезпечити емоційно безпечний простір, вчасно виявляти ознаки тривожності та працювати в тандемі з батьками, застосовуючи індивідуальний підхід. Педагог і психолог мають працювати в тандемі, щоб створити безпечне, підтримувальне середовище, в якому тривожна дитина зможе розвиватися, навчатися і соціалізуватись без постійного страху невдачі чи осуду.

Педагог (вихователь, вчитель, класний керівник) є тією особою, яка щодня контактує з дитиною у навчальному середовищі. Його роль включає своєчасне виявлення тривожності. Педагог виступає як посередник між дитиною, батьками та психологом, підтримуючи дитину щодня в навчальному процесі, застосовуючи індивідуальний підхід та формуючи позитивну атмосферу в колективі.

Педагог помічає зміни в поведінці: замкнутість, уникання активності, страх відповіді біля дошки, часті помилки через хвилювання, плаксивість або соматичні скарги. Побудова довірливих стосунків, підтримка, спокійний тон, визнання навіть найменших досягнень дитини – усе це знижує рівень напруги та формує відчуття безпеки.

У роботі з тривожними дітьми вчитель може застосовувати індивідуальний підхід: давати тривожним дітям більше часу на відповіді, використовувати письмові форми перевірки знань, не тиснути, якщо дитина уникає активної участі. Не менш важливим є створення безпечного психологічного клімату у класі, недопущення насмішок або приниження, формування культури взаємоповаги серед учнів.

Також педагог може ініціювати звернення до психолога або рекомендувати батькам звернутися за допомогою, якщо помічає тривожні прояви. Шкільний (або дитячий) психолог має спеціальні знання та інструменти для діагностики, корекції та підтримки тривожної дитини. Діагностика тривожності передбачає індивідуальне обстеження рівня тривожності (тести, бесіди, спостереження) та виявлення ситуацій або факторів, що провокують тривогу. У психокорекційній роботі з дитиною психолог може застосовувати ігрову терапію, арттерапію, казкотерапію, тренінги з розвитку впевненості в собі, саморегуляції, подолання страхів. Важливим є також навчання методам релаксації (дихальні вправи, візуалізація, техніки «заземлення»).

При роботі з тривожними дітьми слід також консультувати їхніх батьків. Необхідно пояснювати, як поведінка дорослих впливає на тривожність дитини, навчати їх підтримувальній, неоціночній комунікації, працювати зі сімейними установками та взаємодією.

Психопросвітницька діяльність у школі передбачає проведення занять для класів на тему емоцій, тривожності, самооцінки, а також роботу з педагогічним колективом щодо розпізнавання та профілактики тривожності [4].

Співпраця педагога й психолога має на меті обмін спостереженнями щодо поведінки дитини, спільне планування індивідуального підходу до дитини, узгодження дій у складних ситуаціях (шкільні страхи, кризи тощо) та підтримку єдиної стратегії у спілкуванні з дитиною.

Очікувані результати правильної роботи покажуть нам:

- зниження рівня тривожності,
- підвищення самооцінки та впевненості дитини,
- покращення навчальної мотивації,
- соціалізацію та відкритість до взаємодії з однолітками,
- покращення емоційного фону в класі загалом.

Профілактика тривожності – це система заходів, спрямованих на зниження ймовірності розвитку патологічної тривожності у дітей, формування у дитини емоційної стійкості, впевненості в собі та навчання здоровим способам подолання стресу та труднощів [2]. До основних напрямків профілактики необхідно віднести: психоемоційну підтримку дитини, формування навичок саморегуляції, підвищення самооцінки, роботу з батьками та заходи профілактики в школі – див. таблицю 1.

Таблиця 1. Основні напрямки профілактики

№	Напрямки профілактики тривожності	Пояснення
1	Психоемоційна підтримка	Створення відчуття безпеки та стабільності. Діти почуваються менш тривожними, коли світ навколо них передбачуваний і стабільний. Безумовне прийняття дитини. Приймати дитину не тільки за досягнення, а просто як цінну особистість. Емоційна відкритість дорослих. Дорослі мають бути прикладом того, як здорово виражати емоції, говорити про свої переживання.
2	Формування навичок саморегуляції	Техніки дихання та релаксації. Навчання дітей простим вправам: глибоке дихання, «квадратне дихання», м'язова релаксація. Методи заспокоєння під час тривоги. Наприклад: рахувати до 10, тримати в руках «антистрес» (м'яку іграшку, камінчик тощо), говорити собі підтримувальні фрази. Арттерапія та казкотерапія. Дитина може виразити свої страхи та тривоги через малюнок або казку, а не словами.
3	Підвищення самооцінки дитини	Відзначення навіть невеликих успіхів. Позитивна оцінка зусиль дитини, а не лише результату. Формування позитивного внутрішнього діалогу. Навчання говорити собі підтримувальні фрази: «Я можу це зробити», «Я старатимусь», «Це нормально – хвилюватися». Залучення до спільної діяльності. Групові ігри, проекти, де дитина відчуває свою цінність у колективі.

Продовження табл. 1

№	Напрямки профілактики тривожності	Пояснення
4	Робота з батьками	Психопросвіта батьків. Роз'яснення, що надмірні вимоги і контроль підвищують тривожність. Важливо не порівнювати дитину з іншими. Емоційна підтримка важливіша за оцінки. Навчання конструктивному спілкуванню. Активне слухання дитини, використання «Я-повідомлень», уникнення критики в категоричній формі.
5	Профілактика в закладах освіти	Емоційно безпечне середовище в школі. Атмосфера доброзичливості, поваги, підтримки. Підготовка педагогів до роботи з тривожними дітьми. Розпізнавання тривожних ознак. Гнучкий підхід до таких учнів. Робота над зниженням сором'язливості, страху помилки. Регулярне проведення занять із розвитку емоційного інтелекту. Наприклад, теми: «Що таке страх і як його подолати», «Як впоратися зі стресом», «Я впевнений у собі».

Таким чином, профілактика дитячої тривожності – це не разовий захід, а системна, послідовна робота родини, педагогів і психологів. Її головна мета – виростити емоційно стійку, впевнену у собі особистість, здатну долати труднощі без надмірного внутрішнього напруження.

Список використаних джерел

1. Аракелов Н., Шишкова Н. Тривожність: методи її діагностики та корекції. Вісник МАУП, Психологія. 2018, 180 с.
2. Бочаріна Н.О., Понзель Н.В. Особливості подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 13(18) 2022. С. 586-599. <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/3146/3161>
3. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. С. 176–180.
4. Маляр О.І. Проблематика негативних емоційних проявів у дітей молодшого шкільного віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 24-28.
5. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 41. С. 302–313.