

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

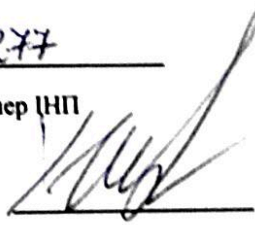
Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 20277

номер ІНП

Виконала: студентка 4-го курсу, ПП-20-1



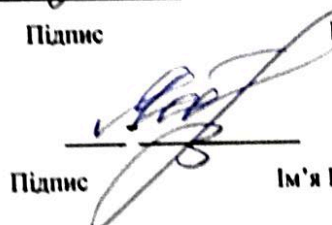
Підпис

Христина ШЛЕМКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник доктор. психол. наук, професор

Науковий ступінь, вчене звання



Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р психол. наук, професор



Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

10 червня 2024 р.

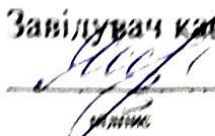
Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень: Перший (бакалаврський)
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Христини ШЛЕМКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі»
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Таїсія КОМАР, доктор психологічних наук, професор
Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: модифікована методика Ж. Нюттена (незакінчені речення), тест шкільної тривожності Філіпса, опитувальник «Список страхів» (М.А. Кузнєцов), методика "Сходишки" (В. Г. Щур).
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні засади профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі, аналіз поняття «шкільні страхи молодших школярів» та аналіз наукових підходів до їх виникнення в освітньому процесі, теоретичний аналіз проблеми профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі; висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження причин появи страхів у молодших школярів в освітньому процесі, організація та аналіз результатів емпіричного дослідження, програма профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі, змістові та організаційні аспекти тренінгу формування у молодших школярів соціальних навичок та ціннісного ставлення до себе, висновки до другого розділу; висновки; перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>24</u> травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>21</u> червня 2024 р.	виконано

Здобувач  Христина ШЛЕМКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи  Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема: кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі»

Здобувач: Христина ШЛЕМКО

Керівник: Таїсія КОМАР

Кваліфікаційна дипломна робота включає 45 сторінок, 6 таблиць, 1 рисунок, перелік джерел посилання складає 45 найменувань, 3 додатки.

Ключові слова: шкільні страхи, освітній процес, тривожність, молодший школяр, профілактика виникнення страхів.

Об'єкт дослідження: профілактика виникнення страхів у молодших школярів.

Предмет дослідження: особливості профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі.

За результатами дослідження обґрунтовано теоретичні засади виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі, здійснено аналіз поняття «шкільні страхи молодших школярів» та аналіз наукових підходів до їх виникнення в освітньому процесі, аналіз проблеми профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі; емпірично досліджено причини появи страхів молодших школярів в освітньому процесі; обґрунтовано та розроблено програму профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі, тренінгформування у молодших школярів соціальних навичок та ціннісного ставлення до себе «Учимося спілкуватися та пізнаємо себе». Одержані результати можуть бути використані психологами та вчителями початкових класів для запобігання появи деструктивних переживань дитини в шкільному середовищі.

Дипломниця Христина ШЛЕМКО 

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 червня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ	
1.1. Поняття «шкільні страхи молодших школярів» та аналіз наукових підходів до їх виникнення в освітньому процесі.....	8
1.2. Теоретичний аналіз проблеми профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі.....	
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ПОЯВИ СТРАХІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ТА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ЇХ ВИНИКНЕННЯ	
2.1. Організація та та аналіз результатів емпіричного дослідження	
2.2. Програма профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі	
2.3. Змістові та організаційні аспекти тренінгу формування у молодших школярів соціальних навичок та ціннісного ставлення до себе.	
Висновки до другого розділу	50
ВИСНОВКИ	52
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	55
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. XXI століття відзначається прогресом науки, техніки, новими відкриттями та досягненнями, збільшенням кількості інформації та зростанням вимог до її засвоєння. В таких умовах зростає рівень емоційного перевантаження людини. Особливо гостро відчувають на собі вплив багатьох емоціогенних факторів діти, що призводить до зростання у них тривожності, виникнення страхів, стресів та загального зниження продуктивної діяльності. Інтенсивність розумової діяльності молодших школярів, підвищені вимоги до їх навчання, перевантаження позашкільними заняттями призводять до підвищення рівня емоційної напруги, що заважає досягненню учнями стійкості та комфорту емоційної сфери. Емоційне благополуччя дитини на початкових етапах її навчання в школі залежить від багатьох чинників: індивідуальних особливостей дитини, взаємовідносин її з оточуючими, специфіки вимог до її навчальної діяльності тощо. Наразі в українських дітей через війну зріс рівень тривожності, страхів та інших негативних переживань.

Сучасні соціальні реалії роботи початкової школи та оновлені вимоги до забезпечення психологічного комфорту дитини в ній, прописані в концепції Нової української школи, зумовлюють необхідність розробки новітніх підходів до вирішення проблеми профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі. Отже, обрана нами проблема наукового дослідження є надзвичайно актуальною.

На сьогодні існує ряд досліджень у вітчизняній науці, присвячених проблемі негативних емоційних переживань молодших школярів в освітньому процесі та їх корекції і профілактиці, зокрема, у цих роботах проаналізовано проблема дитячих страхів (О. Камінська, Н. Громик) [11], методи дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку (А. Ковалевська) [13]; розкрито вплив Covid-19, локдаун, дистанційного навчання на емоційні стани школярів (І. Галецька, С. Гозак, Н. Дюба, О. Єлізарова, М. Кліманська, Н. Лебединець А. Парац, М. Перун, Т. Станкевич,) [6]; особливості переживання страхів дітьми з різними особистісними особливостями (Н. Гребінь) [8]; умови подолання

страхів у дітей молодшого шкільного віку (С. Дорофей) [10]; психологічна допомога дітям із тривожними станами (Я. Омельченко) [21]; корекція негативних психічних станів молодших школярів (С. Томчук) [33; 34].

Аналіз теоретичних досліджень та розробок психологів-практиків дозволив визначити ряд *суперечностей* між:

- необхідністю забезпечення психологічного комфорту дитини в освітньому середовищі школи в сучасних умовах нестабільності і нестачею теоретично обґрунтованих ефективних психологічних програм, спрямованих на вирішення цієї проблеми;

- важливістю здійснення заходів спрямованих на профілактику виникнення страхів молодших школярів та браком конкретних практичних розробок.

Отже, соціальна значущість проблеми і її недостатнє теоретичне та емпіричне вивчення зумовили вибір теми дипломного дослідження «Особливості профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі».

Об'єкт дослідження: профілактика виникнення страхів у молодших школярів.

Предмет дослідження: особливості профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі та розробити програму профілактики їх виникнення.

Відповідно до мети визначено **завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесу та умов їх профілактики.

2. Емпірично дослідити особливості виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесу та особливості їх проявів на різних етапах навчання дитини в початковій школі.

3. Обґрунтувати та розробити програму профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі та тренінгу формування у дітей соціальних навичок та ціннісного ставлення до себе як елементу цієї програми.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**:

- *теоретичні*: узагальнення теоретичних даних, аналіз психологічних, соціально-педагогічних джерел, порівняння, синтез праць присвячених проблемі дослідження з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя розробки програми профілактики подолання труднощів емоційної сфери молодших школярів;

- *емпіричні*: проєктивний метод, спостереження, опитувальники (методики: модифікована методика Ж. Нюттена, що спрямована на дослідження причин появи шкільних страхів у молодших школярів; опитувальник шкільної тривожності Філіпса, який дозволяє вивчити рівень і характер шкільних страхів та тривожності у дітей молодшого шкільного віку; методика "Сходінки" (В. Г. Щур), спрямована на визначення особливостей самооцінки молодшого школяра).

Практичне значення роботи визначається тим, що отримані результати, розроблена програма профілактика виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі та система тренінгових занять можуть бути використані психологами та вчителями початкових класів для запобігання появи деструктивних переживань дитини в шкільному середовищі.

Апробація результатів випускної кваліфікаційної роботи.

Апробація результатів випускної кваліфікаційної роботи здійснювалася у формі:

- представлення та обговорення результатів випускної кваліфікаційної роботи на випусковій кафедрі (*.....листопада 2024року*);

- доповідей на університетських студентських науково-практичних заходах (*....., 20.... рік*);

- *публікації тез.....*

обговорення результатів апробації програми «профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесу» експертами – представниками закладу освіти

Експериментальна база дослідження. У емпіричному дослідженні брало участь 78 дітей молодшого шкільного віку, з них 40 першокласників і 38 учнів четвертого класу школи № 1 і № 2 міста Хмельницького

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел (...найменування). Робота містить ...таблиць та ... рисунки. Загальний обсяг роботи становитьсторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

1.1. Поняття «шкільні страхи молодших школярів» та аналіз наукових підходів до їх виникнення в освітньому процесі

У психологічній науці існують різні підходи до тлумачення феномену страху. Частіше всього страх визначається як «емоція негативної модальності, негативна емоційна реакція людини на справжню чи мниму небезпеку афективно–загострений стан, який може мати широкий спектр прояву від побоювання до переляку і жаху» [30, с.298], як негативний емоційний стан, комплексне утворення, що пов'язане із відображенням у свідомості конкретної загрози для життя та благополуччя індивіда та включає фізіологічні, поведінкові і когнітивні прояви [33, с. 17]

Н. Г. Піддубна та Д. Єфімов, проаналізувавши підходи до проблеми страхів у різних наукових дослідженнях, дійшла висновку, що з страх розглядається з різних позицій: як наслідок травматичного досвіду суб'єкта з певними об'єктами (З. Фрейд); вроджена особливість людини, що виконує функцію пристосування (Ч. Дарвін); емоційний стан, що виникає через небезпеку (А. Ребер); одна з найсильніших базисних емоцій (У. Джемс; К. Ізард); вроджений та індивідуальний феномен, що відображає особистісні особливості людини та має своїм джерелом невирішені ситуації (Ф. Ріман) [29]. Цікавими, також, виявилися результати аналізу Н. Г. Піддубною та Д. Єфімовим підходів до проблеми відмінностей між поняттями страх і тривожність у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. Так, у науковій літературі страх розглядається як реакція на реальну загрозу, а тривога, як переживання загрози уявного характеру, безпредметне занепокоєння; страх виникає у людини коли є загроза її цілісності або загрози життю, а тривожність – при загрозі соціальної, особистісної; страх розглядається як результат тривоги та мислення [13; 29].

С. Ф. Weems та W. К. Silverman вважають, що тривога може трансформуватися у страхи [45].

Аналіз цієї проблеми здійснений, також, О. Д. Камінською та Н. В. Громик. Науковці роблять такі узагальнення про відмінності між страхом і тривожністю: страх у наукових джерелах визначається як реакція на конкретну зовнішню загрозу, як інстинкт, фундаментальна емоція, психічний стан, конкретизована тривога, сигнал про небезпеку. Страх завжди спрямований на об'єкт, а тривога може виникати незалежно від стимулу. Страх як комплексне утворення включає фізіологічні, поведінкові та когнітивні прояви і може бути визначений як негативний емоційний стан, який пов'язаний із відображенням у свідомості конкретної загрози для життя та благополуччя індивіда, що проявляється в очікуванні і передбаченні небезпеки [13].

Щодо дитячих страхів, то цікавими є дослідження присвячені впливу страху на розвиток дитини. Зокрема, до позитивних впливів відносять активізацію ресурсів та ріст життєвої енергії [41]; до негативних – гальмування творчої і пошукової активності [38]; порушення когнітивного та соціального розвитку дитини [42]; зниження академічної успішності, через зниження пізнавальної мотивації та погіршення процесів концентрації уваги [43].

Окремим предметом досліджень науковців є чинники, що зумовлюють страхи дитини. До цих чинників відносять: соціальне навчання, негативну самооцінку та викривлену інтерпретацію загрожуючої інформації [43]; умови виховання дітей у сім'ї (несприятливі стилі виховання) та деструктивні шкільні чинники (особливості педагогічного стилю вчителя, конфлікти між дітьми, цькування у шкільному середовищі тощо) [13]; стихійні лиха, соціальні катастрофи, війна тощо [8; 9]; вікові особливості дитини [44].

А. С. Вавілова взагалі вважає, що саме у молодшому шкільному віці у дітей спостерігається максимальна кількість страхів, а вже далі їх кількість зменшується. У процесі емпіричного дослідження науковець встановила, що в дітей цього віку найбільш поширеними страхами є страхи пов'язані з тваринами, страхи смерті (власної або близьких людей), та страхи війни, пожежі тощо. Рідше трапляються страхи самотності, темряви і кошмарних снів [3].

Н. Г. Піддубна та Д. Єфімов детально досліджували страхи молодших школярів та дійшли висновку, що у молодшому шкільному віці у дітей підвищена чутливість до страхів. Для дітей цього вікового періоду притаманні, як вигадані, так і не вигадані страхи. Значна кількість страхів молодшого школяра пов'язана з її перебуванням у школі, зокрема, з навчальною діяльністю та соціальними контактами. Отже, окремо можна виділити категорію «шкільних страхів, які трактуються як негативні емоційні стани дитини, що виникають у школі або при згадуванні про неї та пов'язані із загрозою емоційному благополуччю дитини [29].

Є. Богдан, О. Кисла, А. Міненок вважають, що страх є невід'ємним емоційним проявом психічного життя молодшого школяра. Дитячі страхи, будучи механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності дитини, виконують мотиваційну, адаптаційну, сигнальну функції, однак, їх фіксація, надмірна інтенсивність може породжувати невпевненість дитини у собі, стає на заваді особистісного розвитку. До основних методів роботи зі страхами молодших школярів автори відносять застосування гри, малювання та елементів вербалізації страху. Так, у процесі втілення цих методів об'єкт страху свідомо піддається маніпуляції і творчо перетворюється як художній образ [2].

Своєрідність емоцій в молодших школярів полягає в тому, що діти цього віку відрізняються виразністю емоцій та емоційною вразливістю. Якщо батьки низько оцінюють дитину, говорять, що вона невдаха, то спочатку в дитини відбувається внутрішній конфлікт. Дитина або піддається вимогам дорослих, або починає опиратись, що провокує конфлікт з батьками і якщо батьки не змінять власну «виховну стратегію», то у дитини виникає нервовий розлад, невроз, який може спричинити ранню шкільну дезадаптацію, а подальшому дорослому житті – складність пристосування до соціальних умов [35].

Цікавим є дослідження Н. Карпенко, яка звертала увагу на те, що у сім'ї страхи дитини можуть породжувати фізичними покараннями, залякування, відсутність безумовної любові, дефіцит позитивного спілкування з батьками,

відсутність розуміння з боку батьків, тривожність батьків і відповідно, гіперопіка. У школі страхи у дитини виникають із-за переважання критики над похвалою, особливостей стосунків з однолітками, зокрема постійними насмішками зі сторони однокласників, висміюванням недоліків дитини, залякуванням, ізоляцією, домінуванням критичних зауважень. Великий вплив має, також, мезосередовище: стихії, військові дії, перегляд телепередач з страшним змістом [14].

М. В. Шевченко вважає, що зі вступом дітей до школи з'являються нові чинники, що зумовлюють виникнення і прогресування розвитку у них страхів. Це такі, як: новий режим дня, правила поведінки школяра, обмеження фізичної активності, збільшення фізичного та інтелектуального навантаження, нові ситуації оцінювання, порівняння досягнень дитини, особистості спілкування з вчителями та великим колективом класу і школи в цілому [39].

Отже, в школі діти виконують шкільні вимоги, мають певні обов'язки і права школяра, які оцінює класний керівник, клас, батьки. Як наслідок, в дитини крім позитивних емоцій можуть з'являтися почуття сорому, тривожність, незадоволення собою, страхи. Невдачі в навчанні призводять до почуття роздратованості, конфліктності, агресивності тощо. З того моменту, коли дитина починає вчитись в школі, її емоційний розвиток більшою мірою залежить від того соціального досвіду, який вона здобуває, перебуваючи поза межами дому і спілкуючись з вчителями та однокласниками та від самого процесу і результату навчання [19; 21; 37].

Аналізуючи вище сказане, можна зробити висновок, що поява страхів молодших школярів, можуть бути обумовлені: атмосферою в сім'ї та особливостями виховання; стосунками між дитиною та вчителем; адаптацією дитини до класного колективу.

Існують різні підходи до класифікації страхів школярів. Л. Стукан виділяє такі види страхів у школярів: страх інтерперсональної взаємодії, полягає у побоюванні нових, незвичних ситуацій, що проявляється у зосередженні думок на власній соціальній неповноцінності. Цей страх може виникати у дітей при

спілкуванні з педагогами, незнайомими дорослими, а комфортно такі діти себе почувають у звичних для них умовах; страх представлення на людях, який супроводжується побоюваннями публічної демонстрації своїх знань та умінь. Такі діти бояться створити негативне враження про себе, бояться публічного виступу, тестування тощо;. змішаний тип страху характеризується дискомфортом при спілкуванні з однолітками, педагогами, незнайомими людьми в поєднанні із страхом перевірки знань та вмінь, виступів перед багатьма людьми [34].

Наталія Гребінь вказує на те, що розвиток страхів залежить від біологічних, соціально-психологічних чинників, а також зумовлюється віковими особливостями людини. Зокрема, у молодшому шкільному віці нова соціальна ситуація, зумовлена вступом до школи, розширює кількість потенційно тривожних ситуацій, звідси, збільшується кількість страхів дитини, наприклад, страх не відповідати соціальним очікуванням з боку вчителів і батьків; страх агресії із боку однолітків; страхи, пов'язані зі шкільними ситуаціями: запізнитися на урок, отримати погану оцінку тощо [10].

М. І. Тіхонова у своєму дослідженні загострює увагу на проблемі шкільної емоційної дезадаптації молодших школярів. Цей феномен вона розглядає як порушення емоційної рівноваги і стосунків між дитиною і шкільним середовищем. Якраз тривожність і страх як стійкий стан емоційної напруги та порушення саморегуляції є критеріями емоційної дезадаптації молодших школярів. Науковець розглянула чинники, які зумовлюють таку дезадаптацію, до них відносяться: індивідуально-психологічні особливості дитини такі як інтроверсія, мотивація уникнення невдач тощо; соціально-психологічні чинники такі як негармонійний тип сімейної взаємодії, авторитарний стиль вчителя, порушення взаємин з однокласниками [36].

Серед психологічних детермінант появи страхів виділяють індивідуально-особистісні особливості суб'єкта (тривожність молодших школярів; неадекватна занижена самооцінка, негативний особистісний досвід); вплив значущих

дорослих (особливість стилю педагогічного спілкування; дитячо- батьківські відносини у сім'ї); вплив особливостей форм навчання і виховання [33].

1.2. Теоретичний аналіз проблеми профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі

Проблемі профілактики та корекції виникнення страхів у молодших школярів присвячено багато наукових розробок.

Так, Наталія Гребінь вважає, що попередженням патологічних страхів молодшого школяра є встановлення батьками близького емоційного контакту з дитиною, коли дитини почне ділитися своїми страхами, в свою чергу, дорослий розповідатиме про себе, свої страхи та переживання, підтримуватиме дитину, разом з дитиною створюватиме цікаві історії та зніматиме напруження через залучення дитини до гри, спільних справ тощо. Важливо створювати такі ситуації, коли дитина зможе переживати сильні позитивні емоції пов'язані з подоланням нею своїх страхів. Наявність у дитини вікових нормативних страхів і тривог може вплинути на зниження рівня комунікації дитини, і навпаки, дітям, які мають комунікативні труднощі з ровесниками складніше впоратися зі своїми страхами. Отже, учнівський клас може як породжувати страхи, так і сприяти їх зниженню завдяки включенню дитини до спільної з іншими дітьми ігрової діяльності. Окрім того, індивідуальні особливості дитини також можуть стати причиною появи у них страхів, зокрема ,такі характеристики дитини як її багата фантазія та емоційна чутливість. У таких дітей вищою є й інтенсивність самих переживань [10].

Л. М. Лисенко також у своєму дослідженні розкриває шляхи покращення емоційного стану дитини через розвитку впевненості у собі. Зокрема, школярам пропонується уявляти якісь не притаманні їм ситуації та варіанти поведінки впевненої в собі людини, пригадати мелодію, яка вселяю віру в себе, уявити впевнених людей та наслідувати їхню поведінку [20].

С. М. Томчук виділяє такі напрямки психопрофілактики дитячих страхів: організація заходів безпосередньо для самих дітей (бесіди, ігрові форми роботи з формування адекватних способів емоційного реагування); робота з батьками (батьківській лекторій щодо оптимізації та гармонізації сімейного виховання, індивідуальні та групові консультації тощо); профілактичні заходи з вихователями (методичні семінари щодо стилів педагогічного спілкування, навчання ефективним способам роботи з дітьми, які мають шкільні страхи тощо). [37].

С. Дорофей досліджувала проблему страхів молодших школярів в умовах пандемії та прийшла до висновку, що профілактика страхів в умовах пандемії буде ефективною за умови дотримання таких принципів роботи: врахування індивідуально-типологічних та вікових особливостей молодших школярів, їхнього соціального оточення, аналізу історії їх розвитку у дошкільний період; складання на цій основі диференційованої характеристики особливостей різних сфер молодших школярів; виявлення специфіки їхньої поведінки і діяльності в різних суб'єктах соціальної взаємодії; забезпечення взаємодії між сім'єю та школою. Науковець пропонує включати в роботу елементи тренінгових занять, спрямованих на усвідомлення себе в системі життєвих відносин; активізацію «Я-мотивації», формування позитивного мислення, здатності до прояву вольових зусиль тощо. Рекомендує використовувати музичний супровід занять, ведення щоденників для схематично зображення своїх переживань і страхів [12].

Я. М. Омельченко рекомендує при роботі з негативними емоційними переживаннями дітей зосередити зусилля на трьох взаємопов'язаних рівнях: розвивати здатність дитини до конструктивних способів поведінки у важких для неї ситуаціях; навчати школярів прийомам і методам оволодіння тривожністю; формувати у школярів необхідні знання, уміння та навички з підвищення результативності діяльності, встановлення емоційної рівноваги і стійкості; виробити і закріпити впевненість в собі; розвивати адекватну самооцінку, позитивне ставлення до себе [23].

О. І. Макух вважає, що психологу слід спрямовувати свої зусилля на розвиток у дитини уміння нормалізувати власне самопочуття, формувати вольові якості; підвищення загальної комунікативної культури дітей; вдосконалення психологічних знань педагогів та батьків про закономірності психічного та соціального розвитку дітей їх індивідуальні особливості; коректувати стиль педагогічного спілкування та ставлення батьків до труднощів, які виникають у дітей. Автор називає такі засоби корекції страхів: терапевтичні казки, моделювання ситуацій, ігри, малювання, ліплення, музична корекція. Саме ці засоби сприяють формуванню комунікативних навичок дитини, вербалізують їхні страхи та допомагають усвідомити труднощі [21].

О. Вознесенська вважає, що у роботі з емоційною сферою молодших школярів арт-терапія є одним з основних методів, оскільки, вона спрямована на: виявлення та відпрацювання негативних думок та почуттів, які дитина звикла пригнічувати, ховати; налагодження сприятливої атмосфери та комунікації в групі дітей, між дитиною та психологом та в сімейному колі; концентрування уваги дитини на своїх почуттях та розвиток почуття внутрішнього контролю; підвищення її самооцінки дитини та творчих здібностей. Науковець перераховує аргументи, які спрямовані на користь використання образу, як засобу арт-терапії в профілактиці негативних емоційних станів: образи забезпечують доступ до довербальних форм психічного досвіду, зачіпаючи як свідомий, так і несвідомий рівень психічної діяльності, виражають почуття, викликають різноманітні емоційні реакції; об'єднують минулий досвід і теперішнє життя, а також дозволяють висловлювати уявлення про майбутнє; дозволяють висловлювати ті думки і почуття, які важко виражати в словах; нові ситуації та моделі поведінки можуть бути змодельовані і програні в образній формі, перш ніж вони будуть осмислені і знайдуть своє відображення в реальній поведінці. До видів арттерапії автор відносить: терапія засобами образотворчого та декоративно-прикладного мистецтва, терапія засобами музики, кіно-терапія, бібліотерапія (казкотерапія, легендотерапія), терапія засобами хореографії (телесно-

орієнтована терапія, ритмотерапія), терапія засобами театрального мистецтва (драмотерапія), глинотерапія, тощо [7].

О. А. Василенко звертає увагу на значущість у роботі з емоційною сферою школярів ігротерапії, яка є ефективним методом профілактики дитячих стахів, адже гра є вільною від примушення, підпорядкування і залежності дитини від дорослих, у грі дитина має можливість вільного самовираження та дослідження власних переживань, отже вона дозволяє дитині звільнитися від страхів. Васильченко О. А. виділяє такі функції ігротерапії: діагностична – уточнення специфіки характеру дитини і умінь міжособистісної взаємодії; терапевтична – надання дитині можливості самовираження, відреагування напруги, страхів, розвиток психічних процесів, формування фрустраційної толерантності та адекватних форм психічного реагування; повчальна – перебудова відносин, розширення кола спілкування, реадптації і соціалізації [4].

Висновки до першого розділу

1. У психологічній науці не існує однозначного визначення феномену «страх». Його розглядають як наслідок травматичного досвіду суб'єкта з певними об'єктами (З.Фрейд); вроджену особливість людини, що виконує функцію пристосування (Ч. Дарвін); емоційний стан, що виникає через небезпеку (А. Ребер); одна з найсильніших базисних емоцій (У. Джемс; К. Ізард).

Частіше всього страх визначається як негативна емоційна реакція людини на справжню чи мниму небезпеку, афективно–загострений стан, який може мати широкий спектр прояву та відображає особистісні особливості людини і має своїм джерелом невирішені ситуації. Для нашого дослідження важливе поняття шкільні страхи. Ми дотримуємося такого тлумачення поняття «шкільні страхи» - це негативні емоційні стани дитини, що виникають у школі або при згадуванні про неї та пов'язані із загрозою емоційному благополуччю дитини.

2. Емоційні переживання молодших школярів мають свою специфіку, вони відображають їх нове сприйняття навколишнього світу, у зв'язку з новою

ситуацією розвитку, новими обов'язками та правами. Здебільшого переживання пов'язані з атмосферою в родині, любов'ю і турботою батьків та близьких дитини, зі спільним моделюванням та вирішенням життєвих ситуацій, з класним колективом та стосунками з однокласниками і вчителем, з соціумом у якому перебуває дитина. Науковці виділяють ряд труднощів у розвитку емоційної сфери молодших школярів. До них можна віднести: низький ступінь самосприйняття, страхи стреси, тривожності, агресивності, переживання емоційного відчуження, почуття самотності, невдоволення сімейною ситуацією, ревності, ворожість до навколишнього світу.

3. Зі вступом дітей до школи з'являються нові чинники, що зумовлюють виникнення і прогресування розвитку у них страхів. Серед психологічних детермінант появи страхів у молодших школярів в освітньому процесі виділяють індивідуально-особистісні особливості суб'єкта; вплив значущих дорослих (особливості педагогічного спілкування і дитячо-батьківських відносин); вплив особливостей форм навчання і виховання.

4. Профілактика шкільних страхів розглядається нами як певна соціально-психологічна технологія, спрямована на усунення чинників освітнього середовища, які викликають ці страхи, та здійснюється різними методами з метою попередження формування у молодших школярів негативних орієнтирів у ставленні до самих себе, оточуючих та до навчання в цілому; сприяння успішній інтеграції дитини в шкільне середовище.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ПОЯВИ СТРАХІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ТА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ЇХ ВИНИКНЕННЯ

2.1. Організація та та аналіз результатів емпіричного дослідження

Узагальнення теоретичних положень, викладені в першому розділі нашої наукової роботи, дозволили визначити основні аспекти здійснення емпіричного дослідження причин появи страхів молодших школярів в освітньому процесі та обґрунтувати і розробити програму профілактики їх виникнення.

Нами виділено такі етапи константувального експерименту:

1. Підбір методик емпіричного дослідження причин появи страхів молодших школярів в освітньому процесі.

2. Проведення емпіричного дослідження особливостей прояву страхів молодших школярів в освітньому процесі та здійснення порівняльного аналізу домінуючих причин їх виникнення у першому і четвертому класах.

3. Обґрунтування та розробка програми профілактики виникнення страхів молодших школярів в освітньому процесі.

4. Розробка окремого елемента профілактичної програми – тренінгу формування у молодших школярів навичок та особистісних характеристик, що сприятимуть профілактиці появи у них страхів, пов'язаних з системою уявлень дитини про себе та системою соціальної шкільної взаємодії.

Для проведення емпіричного дослідження використано такі методики:

1. Модифікована методика Ж. Нюттена (незакінчені речення), спрямована на дослідження причин появи шкільних страхів у молодших школярів [19, с.180].

Школяру пропонується 10 незакінчених речень, які він повинен продовжити, довго не задумуючись на відповіддю, тобто говорити перше що

спало на думку. Методика проводиться з кожним учнем індивідуально. Дослідник зачитує початок речення і записує закінчення, яке проговорює учень. Такі умови створюються для того, щоб полегшити процедуру дослідження для молодших школярів. Аналіз відповідей школярів дозволяє виявити причин виникнення їхніх страхів в освітньому середовищі.

2. Тест шкільної тривожності Філіпса, який ми проводили з учнями 4 класу. [15; 27].

Ми зупинилися на цій методиці, тому, що вона дає змогу виявити особливості проявів шкільних страхів в різних освітніх ситуаціях, визначити в яких саме сферах шкільних взаємовідносин учнів початкової ланки локалізована тривожні і в яких формах проявляється (див. табл. 2.1).

Проведення тесту є зручним і не викликає багато зусиль. Основним завданням дослідника є: пояснити дітям перед початком опитування, що немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей і на питання необхідно відповідати лише правду. В процесі організації дослідження ми ділили клас на підгрупи для зручності його проведення, а також створювали умови, щоб не було впливу вчителя та однокласників на відповіді дитини.

Таблиця 2.1

Шкали тесту Філіпса та їх характеристика

Шкали	Характеристика
1. Загальна тривожність у школі	загальний емоційний стан дитини, який виникає при різних способах залучення дитини в життя школи
2. Переживання соціального стресу	емоційний стан дитини на фоні якого розвиваються її соціальні контакти
3. Фрустрація потреби у досягненні успіху	психічний стан дитини, який перешкоджає їй розвивати свої потреби до успіху, в досягненні своєї мети
4. Страх самовираження	сильні переживання, які пов'язані з необхідністю самовираження, презентацією себе іншим та своїх можливостей
5. Страх ситуації перевірки знань	негативні переживання при перевірці знань, умінь та досягнень

6. Страх невідповідності очікуванням оточення	сильні емоційні переживання, які пов'язані з оцінкою іншими своїх вчинків, власних думок, результатів, переживання через оцінки
7. Низька фізіологічна опірність стресові	низький рівень адаптації дитини до ситуацій стресового характеру, що підвищують неадекватну реакцію на тривожні фактори, які виникають в оточенні
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями	емоційний дискомфорт при взаємовідносинах з учителями, який негативно впливає на загальну успішність дитини в освітньому процесі

3. Опитувальник «Список страхів» [18, с.215-216].

Опитувальник включає в себе список із 20 страхів, які можуть виникнути у школяра протягом перебування у школі та у навчальній діяльності учнів. Діти отримав бланк, у якому в стовпчик були надруковані ситуації зі шкільного життя, які можуть викликати страх. Досліджувані повинні були поставити біля кожної ситуації оцінку від 0 до 5, відповідно до частоти виникнення даного страху.

4. Методика "Сходинки" (В. Г. Щур). Методика спрямована на визначення особливостей самооцінки молодшого школяра. Для нас було важливо з'ясувати, чи є специфіка прояву страхів у дитини з різним рівнем самооцінки. Методика потребує підготовки обладнання (намальовані сходинки, фігурка людини, аркуш паперу, олівець) та проводиться індивідуально. Процедура дослідження – бесіда з дитиною з використанням певної шкали оцінок, на якій вона сам поміщає себе і імовірно визначає те місце, куди її поставлять інші люди [11].

5. Аналіз успішності школярів

Дослідженням було охоплено 78 дітей молодшого шкільного віку, з них 40 першокласників і 38 учнів четвертого класу школи №1 і №2 міста Хмельницького

Перейдемо до аналізу результатів проведеного нами емпіричного дослідження. Завдання першого етапу дослідження полягало у з'ясуванні причин виникнення негативних емоційних переживань молодших школярів та встановленні ієрархії сфер життя дітей, які найчастіше породжують труднощі

їхньої емоційної сфери, а також здійснення порівняльного аналізу особливостей цієї ієрархії на початку (у першокласників) та по завершенню початкової школи (у четвертокласників).

Для вирішенні поставленого завдання було використано модифіковану методику Ж. Нюттена (незакінчені речення).

Аналіз результатів дослідження, представлених на Рис. 2.1, дозволив нам встановити такі тенденції: учні 1-го класу найчастіше свої шкільні страхи пов'язують із системою соціальної шкільної взаємодії (з учнями та вчителем) (50%). Щодо породження шкільних страхів у четвертокласників, ця система також залишається домінуючою – 51,3%. Однак, більш детальний аналіз дозволяє встановити такі відмінності: 1-му класі домінуючим чинником появи шкільних страхів у дітей є особливості їх взаємин з учителем – 34,3% ("сумно тому, що вчитель не задоволений; боюся, коли він сердиться") і лише у 15,7% з однокласниками ("сумно, бо посварився; побився, зі мною не хочуть розмовляти; не можу подружитися; діти не взяли з собою на прогулянку"), тоді коли у 4-му класі частіше всього зумовлюють негативні емоційні переживання дітей їх стосунки з однокласниками (29,8%). Кількість таких дітей від 1-го до 4-го класу зростає майже у два рази (1 клас – 15,7%, 4 клас – 29,8%), та зменшується кількість дітей, які свої страхи пов'язують із взаємовідносинами з учителем (1 клас – 34,3%, 4 клас – 21,5%).

Від першого до четвертого класу зменшується кількість дітей, які називають оцінні судження вчителів в школі та незадоволеність батьків пізнавальною активністю дитини причиною своїх страхів (1 клас – 31,4%, 4 клас – 21,2%). У 1-му вчителі не виставляють бальну оцінку школярам, однак, впроваджують свої методи оцінювання знань та старань учня за допомогою різних засобів (наприклад, наклейки, смайлики тощо). Таке оцінювання дуже значуще для першокласника, однак першокласники більше всього бояться не відповідати вимогам батьків. Страхи, які пов'язані з незадоволеністю вчителя та батьків здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу дитини (35,3%).

Водночас зростає кількість дітей, у яких страхи породжуються власне процесом навчання (1 клас – 18.6%, 4 клас – 27.5%)(«боюся, бо не зможу розв'язати задачу, не встигну відповісти»). Це діти, які бояться відповідати, оскільки є страх сказати не правильну відповідь, бояться не завершити до кінця свою роботу і особливий страх у 4 класі – це виконання контрольних чи самостійних робіт. Найчастіше діти пов'язують виникнення негативних переживань із змістом учбової діяльності ("боюся, що важкі будуть завдання").

Отже, можна зробити загальний висновок, що, як у 1-му, так і в 4-му класі, домінуючою у породженні шкільних страхів дітей є система шкільної соціальної взаємодії, де для першокласників більш значущими є відносини з вчителем, а для учнів четвертого класу відносини з ровесниками. Саме незадоволені потреби у спілкуванні з цими значущими для дитини людьми можуть породжувати негативні переживання. На другому за значущістю місці для першокласників є оцінні судження вчителів і батьків, до того ж першокласники більше всього бояться не відповідати вимогам батьків. До четвертого класу для виникнення шкільних страхів більш значущими є бальна оцінка успішності, яка виставляється в школі (21,2%) та зростає значущість власне процесу навчання, який також може породжувати шкільні страхи дитини.

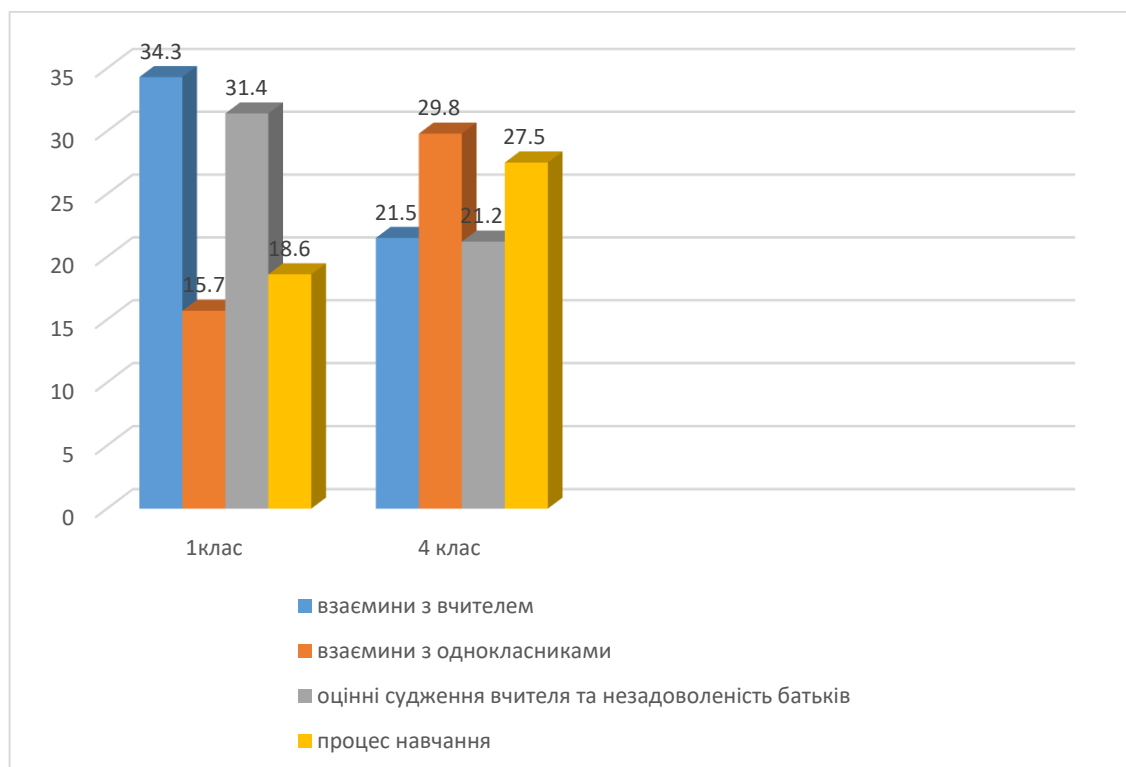


Рис. 2.1. Причини породження шкільних страхів у молодших школярів (у %)

Слід, також відзначити, що від 1-го до 4-го класу спостерігається тенденція зменшення кількості дітей, які не усвідомлюють причин своїх страхів. Так, на початку навчального року в першому класі не змогли встановити причину деструктивних переживань 14,0% дітей. У 4-му класі, порівняно з 1-м класом, наприкінці навчального року кількість таких дітей становила лише 2,6%. Ці дані свідчать про зростання у молодших школярів рівня усвідомленості своїх емоційних переживань пов'язаних зі школою протягом їхнього навчання у початковій школі.

Аналіз результатів дослідження здійснених за допомогою методики Філіпса (див. табл.2.2), дозволив встановити такі тенденції:

Найбільш яскраво виражені у школярів негативні емоційні переживання соціального стресу, тобто переживання зумовлені соціальними контактами, які проявляється у 61% школярів: у 29% – високий рівень, у 32% – підвищений.

На другому місці за вираженістю серед учнів перебуває показник загальної тривожності у школі, який виникає при різних способах залучення дитини в життя школи. Високий рівень спостерігається у 21% школярів, підвищений – у 37%.

На третьому місці (у 48% школярів) спостерігається присутність страху невідповідності очікуванням оточення, тобто сильні емоційні переживання, які пов'язані з оцінкою іншими вчинків дитини, її думок тощо (у 25% дітей – високий рівень, у 23% – підвищений).

Далі декларуються прояви фрустрації потреби у досягненні успіху (у 10% дітей-високий рівень, у 27% підвищений) та страхи, які пов'язані з необхідністю самовираження, презентацією себе іншим та своїх можливостей (у 12% дітей – високий рівень, у 25% – підвищений), а також низький рівень адаптації дитини до ситуацій стресового характеру (у 15% дітей – високий показник за цією шкалою, у 22% – підвищений).

І найменш вираженими є страхи у стосунках з учителями (зафіксовано у

27% школярів: у 10% дітей-високий рівень, у 17% підвищений) та у 22% учнів вираженими є страхи ситуації перевірки знань негативні переживання при перевірці знань, умінь та досягнень (у 25% дітей-високий рівень, у 23% підвищений).

Таблиця 2.2

Прояв рівнів тривожності та страхів молодших школярів за основними шкалами тесту Філіпса

Шкали	Рівні (кількість дітей у %)	
	1. Загальна тривожність у школі	високий
	підвищений	36
2. Переживання соціального стресу	високий	29
	підвищений	32
3. Фрустрація потреби у досягненні успіху	високий	10
	підвищений	27
4. Страх самовираження	високий	12
	підвищений	25
5. Страх ситуації перевірки знань	високий	10
	підвищений	12
6. Страх невідповідності очікуванням оточення	високий	25
	підвищений	23
7. Низька фізіологічна опірність стресові	високий	15
	підвищений	22
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями	високий	10
	підвищений	17

Отже, можна зробити висновок, що до закінчення початкової школи найбільш вираженими є страхи молодших школярів зумовлені соціальними контактами та власне самим шкільним середовищем, а також страхи пов'язані з самооцінкою дитини: невідповідності очікуванням оточення, необхідністю самовираження, презентацією себе іншим та своїх можливостей тощо.

Нам цікаво було, також, встановити кореляційні взаємозв'язки між академічною успішністю учнів та показниками шкільної тривожності за тестом Б. Філіпса. Як показав проведений кореляційний аналіз, існують обернено пропорційні зв'язки успішності з загальною тривожністю у школі (-0,35 при $p \leq$

0,05), переживанням соціального стресу (-0,34 при $p \leq 0,05$), фрустрацією потреби у досягненні успіху (-0,35 при $p \leq 0,05$) та страхом не відповідати очікуванням оточуючих (-0,35 при $p \leq 0,01$). Отже рівень успішності молодшого школяра-четвертокласника визначає рівень благополуччя дитини в школі, зокрема, низька успішність породжує страхи пов'язані із взаємодією з соціальним оточенням та зниження впевненості дитини у власних силах.

Окрім успішності ми ставили за мету більш детально дослідити особливості взаємозв'язку між неадекватною самооцінкою дитини (завищеною або заниженою) та проявами її страхів. Самооцінка молодших школярів досліджувалася за допомогою методики "Сходишки" та були отримані такі результати: 34% четвертокласників продемонстрували завищену самооцінку (8% – дуже високу, 26% – високу) та 24% – занижену самооцінку. Відповідно, нас цікавили, чи є відмінності у проявах шкільних страхів у школярів з заниженою та завищеною самооцінкою.

Так, у школярів із завищеною та заниженою самооцінкою спільним було те, що найбільш вираженими у них виявилася показники переживання соціального стресу (1 рангове місце) та загальної тривожності у школі (2 рангове місце) (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рейтинг найбільш виражених показників тривожності і страхів у четвертокласників із завищеною та заниженою самооцінкою

Показники	ранг	
	Завищена самооцінка	Занижена самооцінка
Страх невідповідності очікуванням оточуючих	3.	8
Загальна тривожність у школі	2	2
Фрустрація потреби в досягненні успіху	6.	4
Переживання соціального стресу	1.	1
Страх ситуації перевірки знань	4	7

Проблеми і страхи у стосунках з учителями	8	6
Низька фізіологічна опірність стресові	5	5
Страх самовираження	7	3

Це є свідченням того, що діти з неадекватною самооцінкою бояться бути в центрі насмішок від однокласників, мають тривогу опинитись в ситуації неприйняття однокласниками в своє коло спілкування та невпевнено себе почувають при різних способах залучення дитини в життя школи.

Однак, у школярів з завищеною самооцінкою третє рангове місце посідає страх невідповідності очікуванням оточуючих, а четверте місце – страх ситуації перевірки знань, тоді, коли у школярів із заниженою оцінкою третє місце посідає страх самовираження, а четверте – фрустрація потреби в досягненні успіху. Найменш вираженими у школярів із завищеною самооцінкою є страх самовираження (7 рангове місце), та проблеми і страхи у стосунках з учителями (8 місце). У молодших школярів із заниженою самооцінкою сьоме місце посідають страх ситуації перевірки знань та восьме - страх невідповідності очікуванням оточуючих.

Отже, можна зробити висновок, що страхи молодших школярів зумовлюються специфікою їхньої самооцінки, зокрема, нам вдалося з'ясувати найбільш виражені відмінності у проявах негативних переживань школярів з різною самооцінкою: школярі із заниженою самооцінкою більше схильні до проявів страху самовираження та фрустрації потреби в досягненні успіху, а із завищеною – до переживання страху невідповідності очікуванням оточуючих та страху ситуації перевірки знань.

За методикою «Список страхів» ми отримали цікаві результати, які більш конкретизували загальні тенденції проявів страхів у молодших школярів пов'язаних з освітнім процесом (див. табл.2.2)

Таблиця 2.2

Рейтинг найбільш виражених видів страхів у четвертокласників

Вид страху	ранг
------------	------

Страх, що ніхто у класі не захоче дружити	1
Страх почути за спиною насмішки однокласників	2
Страх осоромитися перед однокласниками	3
Страх покарання за запізнення	3
Страх покарання за погану поведінку	3
Страх слухати, коли учитель зачитує оцінки з контрольної роботи	3
Страх запізнитися на урок	4
Страх, що викличуть до директора школи	5
Страх перевірки домашнього завдання	5
Страх, що викличуть до дошки	6
Страх не зрозуміти пояснення учителя	6
Страх відповідати (піднімати руку), навіть якщо знаю відповідь	6
Страх виступати перед усім класом	7
Страх не знати відповіді на питання учителя	8
Страх виявитися гіршим за інших	8
Страх, що викличуть до дошки, коли не готовий до уроку.	8
Страх, що знайдуть шпаргалку чи побачать, що списую	8
Страх самого учителя	9
Страх не встигнути зробити завдання вчасно на контрольній роботі	10
Страх отримати погану оцінку	10

Як показав аналіз результатів дослідження, найбільше негативних переживань у четвертокласників викликають страхи, пов'язані із взаємодією з однокласниками. Це такі страхи як страх, що ніхто у класі не захоче дружити, страх почути за спиною насмішки однокласників, страх осоромитися перед однокласниками. Важливими для них є також, страхи, пов'язані з дотриманням норм та правил шкільного життя, зокрема, страх покарання за запізнення, страх

покарання за погану поведінку, страх слухати, коли учитель зачитує оцінки з контрольної роботи, страх запізнитися на урок, страх, що викличуть до директора школи. Зрозуміло, що всі ці види страхів так, або інакше пов'язані з особистістю вчителя. Менш вираженими є страхи пов'язані з навчанням та самооцінкою особистості (страх перевірки домашнього завдання, страх, що викличуть до дошки, страх не зрозуміти пояснення учителя, страх перевірки домашнього завдання тощо)

Узагальнений аналіз результатів дослідження, представлений у цьому параграфі, дозволив нам виділити чотири системи, які можуть спричинити появу шкільних страхів:

- 1) система «Освітнє середовище школи» (страхи, пов'язані з дотриманням норм та правил шкільного життя; страхи, зумовлені ситуаціями війни тощо);
- 2) система соціальної шкільної взаємодії (страхи зумовлені соціальними контактами з однолітками, вчителем та іншими суб'єктами освітньої взаємодії, страх не відповідати очікуванням батьків тощо);
- 3) система «Дитина- навчальний процес» (страх ситуації перевірки знань; страх негативних оцінок; страх не встигнути за всіма учнями; страх не виконати завдання);
- 4) система уявлень дитини про себе (страх публічного виступу, невпевненість у собі; страх самовираження; почуття неповноцінності; неприйняття себе тощо).

2. 2. Програма профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі

Проведений нами теоретичний аналіз, представлений у першому розділі, та аналіз емпіричного дослідження причин появи страхів у сучасних молодших школярів в освітньому процесі, дозволив розробити програму профілактика виникнення страхів молодших школярів в освітньому процесі.

При побудові програми профілактики виникнення страхів молодших школярів в освітньому процесі ми виходили з результатів проведеного нами емпіричного дослідження, які засвідчили, що страхи молодших школярів в освітньому процесі зумовлюються емоційними напруженнями зумовленим включенням дитини в нове для неї освітнє середовище, зокрема, страхи можуть бути викликані необхідністю дотримуватися норм та правил шкільного життя; вони можуть виникати як деструктивне реагування дитини на тривожні чинники середовища, такі як навчанням в умовах війни тощо; страхи породжуються безпосередньою взаємодією з учасниками освітньої взаємодії (з однолітками, вчителем та іншими дорослими), особливостями перебігу навчально-виховного процесу та власне процесом навчання школярів (наприклад, страх ситуації перевірки знань, страх негативних оцінок, страх не встигнути за всіма учнями та не виконати завдання тощо).

Розроблена нами програма профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі спрямована на усунення чинників, що зумовлюють появу цих страхів, та передбачає вирішення таких **завдань**:

- формування у дитини впевненості у собі, усвідомлення своєї індивідуальності та ціннісного ставлення до себе;
- формування у всіх суб'єктів освітньої взаємодії комунікативних навичок та уміння вибудовувати ефективні взаємини;
- формування творчої позитивної атмосфери під час уроку та створення ситуації успіху;
- формування безпечного освітнього середовища, що базується на гуманних цінностях (див. табл.2.4).

Програма профілактики має комплексний характер та охоплювати всіх суб'єктів освітньої взаємодії: учнів, батьків, вчителів, обслуговуючий персонал школи. До основних форм роботи належать: індивідуальна робота, зокрема, проведення індивідуальних консультацій учасників освітньої взаємодії, бесід, діагностичних методик тощо; групова робота – проведення лекцій, тренінгів, диспутів, рольових ігор тощо.

Такий напрям профілактичної роботи, як формування у дитини впевненості у собі, усвідомлення своєї індивідуальності та ціннісного ставлення до себе передбачає запобігання виникненню страхів у молодших школярів, зумовлених неадекватною самооцінкою. У цьому напрямку наша програма передбачає таку систему профілактичних заходів: організацію з дітьми ігрових занять та використання засобів арт-терапії; розробку та проведення тренінгу формування батьківської компетентності з підтримки дітей та розробку рекомендацій батькам щодо створення безпечного домашнього середовища, а також буклету для батьків: індивідуальні особливості дитини та шкільні страхи.

Формування у всіх суб'єктів взаємодії комунікативних навичок та уміння вибудовувати ефективні взаємини сприятиме профілактиці страхів молодших школярів, зумовлених соціальними контактами. Програма передбачає реалізацію такої системи заходів: тренінг формування соціальних навичок у дітей; тренінг формування у вчителів та батьків навичок емпатійного спілкування.

Таблиця 2.4.

Програма профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі

Системи, що зумовлюють появи страхів у молодших школярів			
Система уявлень дитини про себе	Система соціальної взаємодії	Система «Дитина-процес навчання»	Система «Освітнє середовище школи»
Види страхів			
-страх самовираження; - почуття неповноцінності; -неприйняття себе; -висока самооцінна тривожність	-страхи зумовлені соціальними контактами з однолітками, вчителем та іншими субектами освітньої взаємодії; -страхи не відповідати очікуванням батьків	-страх ситуації перевірки знань; -страх негативних оцінок; - страх не встигнути за всіма учнями; -страх не виконати завдання; -страх публічного виступу	-страхи, пов'язані з дотриманням норм та правил шкільного життя; - стахи, зумовлені ситуаціями війни
Напрямки профілактики			

Формування у дитини впевненості у собі, усвідомлення своєї індивідуальності та ціннісного ставлення до себе.	Формування у всіх суб'єктів взаємодії комунікативні навички та уміння вибудовувати ефективні взаємини	Формування творчої позитивної атмосфери під час уроку, створення ситуації успіху	Формування безпечного освітнього середовища, що базується на гуманних цінностях
Система заходів			
-використання ігор та засобів арт-терапії для формування впевненості дитини в собі; тренінг формування у дитини ціннісного ставлення до себе; - тренінг формування батьківської компетентності з підтримки дітей та створення безпечного домашнього середовища; - буклет для батьків: індивідуальні особливості дитини та шкільні страхи	-проведення ігор на розвиток соціальних навичок у дітей; -тренінг формування у вчителів та батьків навичок емпатійного спілкування	-просвітницька робота з вчителями щодо особистісно-центрованого навчання; - комплекс просвітницьких заходів з батьками та вчителями щодо організації режиму дня, відпочинку, навчання дитини; - створення сайту в допомогу батькам	- тренінг формування гуманних ціннісних орієнтацій вчителів; - заходи, спрямовані на формування корпоративної культури закладу; -розробка коміксів для дітей з проблем безпеки та режиму дня; - підбір та використання ігор на активний відпочинок та релаксацію дитини

Формування творчої позитивної атмосфери під час уроку спрямоване на запобігання страхів молодших школярів, які може викликати сам процес навчання. З цією метою запланована просвітницька робота з вчителями щодо організації особистісно-центрованого навчання; комплекс просвітницьких заходів з батьками щодо організації режиму дня, відпочинку, навчання дитини, відповідно, створення сайту в допомогу батькам, на якому будуть розміщені статті, відео, лекції про специфіку розвитку молодшого школяра, особливості його навчання та організацію підтримки з боку батьків.

Формування безпечного освітнього середовища, що базується на гуманних цінностях, передбачає проведення профілактичної роботи спрямованої на запобігання виникнення страхів молодших школярів зумовлених дотриманням норм та правил шкільного життя та передбачає такі профілактичні заходи: тренінг формування гуманних ціннісних орієнтацій вчителів; заходи,

спрямовані на формування корпоративної культури закладу; розробка коміксів для дітей з проблем безпеки та режиму дня; підбір та використання ігор на активний відпочинок та релаксацію дитини.

Отже, профілактика виникнення шкільних страхів у молодших школярів передбачає здійснення психологічної підтримки всіх учасників освітньо-виховного процесу з метою створення гуманного освітнього середовища, спонукання вчителів та батьків до усвідомлення власної відповідальності за побудову конструктивних взаємодій з дітьми та організацію їх психологічного благополуччя, формування у дітей соціальних навичок, впевненості в собі та бажання бути активним учасником освітньої взаємодії.

3. 2. Змістові та організаційні аспекти тренінгу формування у молодших школярів соціальних навичок та ціннісного ставлення до себе.

Стрижневим у нашій програмі профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі став тренінг формування у дітей соціальних навичок та ціннісного ставлення до себе «Учимося спілкуватися та пізнаємо себе ». Формування у школярів цих навичок сприятиме профілактиці появи у них страхів пов'язаних з міжособистісними взаєминами та неприйняттям себе.

Програма тренінгу була розроблена з урахуванням таких **принципів**:

1. Урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей.
2. Комплексності методів психологічного впливу.
3. Стимулювання самостійності та проявів творчості у дитини. Кожній дитині забезпечувалася можливість виявити себе, бути відкритим і не боятися помилок.
4. Опора на позитивні якості дитини та гуманне ставлення до неї, тобто безоцінне сприйняття дитини, заохочення її зусиль та досягнень.
3. Створення ситуацій радості, тобто створення ситуацій, які викликають у дитини позитивні емоції. Саме тому у своїй роботі ми використовували вправи

з психогімнастики, які сприяли встановленню контакту, зняттю напруги, відпрацюванню зворотного зв'язку та налаштуванню емоційного стану дитини; малювання, фізичні вправи тощо.

4. Використання ігрових методів: ігри на формування довіри з дорослими та дітьми, створення комфортного соціально-психологічного клімату у групі та позитивного настрою; ігри на формування комунікативних навичок тощо.

За змістом робота була спрямована на профілактика появи страхів молодших школярів в освітньому процесі, зумовлених соціальною взаємодією та особливостями ставлення дитини до себе, що, в свою чергу, передбачало формування у дітей соціальних навичок та впевненості у собі; за формою – групова; за наявністю програми – програмована, за характером управління коригуючими впливами – недирективна, за терміном – коротка.

Тренінг розрахований на 8 занять, по 30 хвилин двічі на тиждень.

Програма рекомендована для роботи з групою дітей (8-10 учасників), віком 8-9 років.

Заняття проводилися за принципом соціально-психологічного тренінгу в класному кабінеті, де можна вільно розташовуватися й пересуватися.

Проведення програми з дітьми молодшого шкільного віку не вимагало спеціальних матеріалів: знадобилися тільки зошити для малювання й записів та деякі додаткові матеріали.

Таблиця 3.1.

Програма тренінгу формування у молодших школярів соціальних навичок та ціннісного ставлення до себе «Спілкуємося ефективно та пізнаємо себе »

Етап тренінгу Кількість занять	Мета	Завдання	Теми занять
Підготовчий	Позбавлення напруження та	- знайомство учасників з правилами роботи у групі;	Заняття №1. «Нам добре разом»

1 заняття	налаштування на конструктивну взаємодію	-формування довіри; - створення позитивної емоційної атмосфери; - відпрацювання ефективних засобів спілкування	Варіанти вправ Гра «Знайомтеся, це - Я!» Гра «Гості» Вправа "Шосте відчуття" Вправа «Мій самий щасливий день» [5; 6]
Розвивальний 6 занять	Формування у дитини впевненості у собі, усвідомлення своєї індивідуальності та ціннісного ставлення до себе.	- усвідомлення дитиною своїх страхів, пов'язаних з неадекватною самооцінкою та підвищеною тривожністю; -формування впевненості в своїх силах; - формування позитивного досвіду взаємодії	Заняття №2. «Я і мої переживання» Варіанти вправ Вправа «Замок» Вправа «Дерево емоцій» Вправа «Я боюся, але ...» Вправа «Чарівна коробка» Вправа «Рухи під музику» [5; 17; 24] Заняття №3. «Позитивний досвід» Варіанти вправ Авторелаксація «Слухаємо себе». Вправа «Чарівні трубочки» Вправа «Позитивний досвід» Вправа «Казанок гарного настрою» [17; 24; 25; 31]
	Формування комунікативні навички та уміння вибудувати ефективні взаємини	-формування вміння виражати свої почуття в малюнку; -навчити дітей розпізнавати та долати страхи пов'язані з міжособистісними взаєминами; -руйнування негативних установок щодо «іншого»	Заняття № 4 «Я і мої однокласники» Варіанти вправ Вправа «Павутинка» Вправа «Горт» Вправа «Танок з олівцями» [5; 17; 26; 32]
		- формування навичок спілкування та поведінки в ситуаціях емоційної напруги; освоєння умінь адекватної комунікації, -формування позитивного ставлення до інших	Заняття №5 «Взаємодіємо разом» Варіанти вправ Вправа «Сліпий поводитир» Вправа «Відьма» Вправа «Колективний малюнок» Вправа «Добра історія» [5; 6; 32]
	Формування позитивного ставлення до шкільного середовища	-профілактика страхів, пов'язані з дотриманням норм та правил шкільного життя; -профілактика страхів, зумовлені ситуаціями війни	Заняття №6 Школа радості Варіанти вправ Вправа «Безлюдний острів» Вправа "Не подобається - подобається"

			Гра «Подорож на хмарі» [17; 32] Заняття №7 «Трансформація страху» <i>Варіанти вправ</i> Вправа «Чого я боюся?» Вправа «Виліпіть свій страх» Гра «Складаємо історію» Вправа «Дерево дружби» [25; 32]
Заключний 1 заняття	Усвідомлення змін, що відбулися під час занять, підведення підсумків роботи	- актуалізація уявлень про особистісне зростання членів групи під час тренінгу - закріплення набутого досвіду ; - аналіз особистісних змін, що відбулися під час тренінгу	Заняття №8 «Затишний дім» <i>Варіанти вправ</i> Вправа «Мої враження від занять у групі»; Вправа «Поплавок» Вправа «Сейф страхів»; Етюд «Прощальний жест» Вправа «Квітка бажань» Вправа Заключне коло [28; 26]

1 етап – підготовчий. На першому етапі відбувається ознайомлення учасників із формами роботи, створення атмосфери довіри, позбавлення напруження, формування позитивного ставлення дітей один до одного та налаштування на конструктивну взаємодію. Психолог створює сприятливу атмосферу, що дає змогу зняти психологічне напруження, яке було викликане необхідністю проявляти активність та взаємодіяти з групою однолітків.

Використовувались вправи, спрямовані на розкриття дітей, подолання комунікативних бар'єрів, на створення сприятливої атмосфери для ефективної роботи групи, кращого пізнання учасниками один одного.

Зразок вправ першого етапу тренінгу:

Вправа: "Мій самий щасливий день"

Мета: створення позитивної мотивації і зацікавленості дітей в заняттях; зняття емоційної напруги дітей; створення атмосфери "захищеності" і взаємної

довіри в групі; діагностика характеру і ієрархії взаємовідносин дітей і статусу кожної дитини в групі, особливостей емоційного світу дітей.

Дітям пропонується протягом 2-3 хвилин згадати і намалювати самий щасливий день у своєму житті. Психолог просить дітей згадати, які почуття вони переживали в той день, чим він їм запам'ятався, пропонує "поділитися" радістю з іншими дітьми. Малювання сприяє невербальному вираженню переживань, про які не кожна дитина може розповісти іншим. Аналіз висловлювань, кольорового вирішення і змісту малюнків дітей дає можливість частково діагностувати рівень їх прив'язаностей. Доброзичливе обговорення малюнків, розуміння почуттів дітей і стимулююча похвала тренера знімає бар'єри спілкування, емоційну напругу і створює відчуття "захищеності в групі".

2 етап – розвивальний, який спрямований на формування у дитини впевненості у собі, усвідомлення своєї індивідуальності та ціннісного ставлення до себе, а також формування комунікативних навичок та уміння вибудовувати ефективні взаємини. На цьому етапі формуються навички успішної взаємодії дітей між собою. За допомогою вправ діти вчилися усвідомлювати власні емоції та почуття, працювати над прийняттям себе, над образом нових стосунків.

Зразок вправ другого етапу тренінгу:

Вправа «Позитивний досвід»

Мета: формування у дітей похитивного ставлення до себе.

Дітям видаються картки та пропонується стати в коло. Вони на картках записують свої імена та кладуть їх у вазу, картки перемішуються. Кожна дитина повинна витягнути картку з чужим ім'ям і написати на ній одну позитивну якість цієї людини, та покласти написане знову у вазу. Після цього дітям роздають їхні картки і дозволяється прочитати, що про них написали інші [24].

Вправа «Чарівна коробка»

Мета: формування у дитини впевненості в собі й підвищення самооцінки. Необхідно створити «чарівну коробку»: покладіть на її дно дзеркало так, щоб кожен, хто в неї заглядає, бачив своє відображення; поставити чарівну коробку перед дитиною. Запитайте її: «Як ти думаєш, хто найдивовижніша людина у

світі?» Після того дочекайтеся відповіді дитини і сказати, що чарівна коробка дасть їй відповідь на це питання; запитати дитину, що вона очікує побачити в коробці, і дозвольте їй зазирнути всередину. Після цього запитайте дитину, що вона відчуває, зазирнувши в коробку. Дитина може сказати, що вона зрозуміла, що кожна людина унікальна і в чомусь талановита [31].

Вправа "Не подобається – подобається"

Психолог просить розділити чистий листок щоденника на дві половини і написати у лівій частині аркушу відповіді на питання: 1) що мені не подобається в школі; 2) що мені не подобається вдома. А у правій частині листка діти повинні написати: 1) що мені подобається в школі; 2) що мені подобається вдома. Після цього всі по черзі розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім - про те, що їм подобається в школі, вдома і в житті [17].

3 етап – завершальний На завершальному етапі відбувається закріплення і узагальнення навиків подолання страхів, зниження рівня тривожності, нормалізації рівня самооцінки та загального стану емоційної сфери дітей. Підведення підсумків спільної роботи з групою, бесіда з дітьми стосовно проведеної роботи та самопочуття дитини

Висновок до другого розділу

1. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив виділити чотири системи, які можуть спричинити появу шкільних страхів у молодших школярів:

- система «Освітнє середовище школи» (страхи, пов'язані з дотриманням норм та правил шкільного життя; страхи, зумовлені ситуаціями війни тощо);
- система соціальної шкільної взаємодії (страхи зумовлені соціальними контактами з однолітками, вчителем та іншими суб'єктами освітньої взаємодії, страх не відповідати очікуванням батьків тощо);

система «Дитина- навчальний процес» (страх ситуації перевірки знань; страх негативних оцінок; страх не встигнути за всіма учнями; страх не виконати завдання);

- система уявлень дитини про себе (страх публічного виступу, невпевненість у собі; страх самовираження; почуття неповноцінності; неприйняття себе тощо).

2. Вплив неблагополуччя у цих системах на породження негативних переживань молодших школярів впродовж їхнього навчання в початковій школі змінюється. Як у 1-му, так і в 4-му класі, домінуючою у породженні шкільних страхів дітей є система шкільної соціальної взаємодії, де для першокласників більш значущими є відносини з вчителем, а для учнів четвертого класу відносини з ровесниками. Саме незадоволені потреби у спілкуванні з цими значущими для дитини людьми можуть породжувати негативні переживання. На другому за значущістю місці для першокласників є оцінка вчителями їхньої успішності, однак її роль у виникненні шкільних страхів до четвертого класу значно зменшується, хоча цей чинник є дуже травмуючий для молодших школярів на всіх етапах їх навчання. Від 1-го до 4-го класу зростає значущість власне процесу навчання, який також може породжувати шкільні страхи дитини. Так, у молодших школярів виникають негативні переживання, пов'язані з процесом навчання, зокрема, страхи не виконати завдання, не встигнути, допуститись помилки, не виправдати очікування вчителя.

3. Страхи молодших школярів, також, значною мірою зумовлюються специфікою їхньої самооцінки. Зокрема, нам вдалося з'ясувати найбільш виражені відмінності у проявах негативних переживань школярів з різною самооцінкою: школярі із заниженою самооцінкою більше схильні до проявів страху самовираження та фрустрації потреби в досягненні успіху, а із завищеною – до переживання страху невідповідності очікуванням оточуючих та страху ситуації перевірки знань.

4. Розроблена програма профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі спрямована на створення комфортних умов

шкільного середовища, що, в свою чергу, попередить появу комплексу труднощів в розвитку емоційної сфери молодших школярів.

ВИСНОВКИ

1. У психологічній науці не існує однозначного визначення поняття «страх» та поняття шкільні страхи. Ми дотримуємося такого тлумачення поняття «шкільні страхи»: це негативні емоційні стани дитини, що виникають у школі або при згадуванні про неї та пов'язані із загрозою емоційному благополуччю дитини. Профілактика шкільних страхів розглядається нами як певна соціально-психологічна технологія, спрямована на усунення чинників освітнього середовища, які викликають ці страхи, та здійснюється різними методами з метою попередження формування у молодших школярів негативних орієнтирів у ставленні до самих себе, оточуючих та до навчання в цілому, сприяє успішній інтеграції дитини в шкільне середовище.

2. Встановлено основні сфери життя молодших школярів, які є надзвичайно значущими для них і, відповідно, породжують багато емоційних переживань негативної модальності. Це такі системи як: система «Освітнє середовище школи» (страхи, пов'язані з дотриманням норм та правил шкільного життя; страхи, зумовлені ситуаціями війни тощо); система соціальної шкільної взаємодії (страхи зумовлені соціальними контактами з однолітками, вчителем та іншими суб'єктами освітньої взаємодії, страх не відповідати очікуванням батьків тощо); система «Дитина- навчальний процес» (страх ситуації перевірки знань; страх негативних оцінок; страх не встигнути за всіма учнями; страх не виконати завдання); система уявлень дитини про себе (страх публічного виступу, невпевненість у собі; страх самовираження; почуття неповноцінності; неприйняття себе тощо).

Значущість цих систем щодо впливу на емоційні переживання молодших школярів впродовж їхнього навчання в початковій школі змінюється. Так, найбільший вплив, на появу страхів та тривожності у дітей молодшого шкільного віку, як у першому, так і у четвертому класі здійснює система соціальної шкільної взаємодії, однак, для першокласників більш значущими є відносини з вчителем, а для учнів четвертого класу – відносини з ровесниками. Саме незадоволені потреби у спілкуванні з цими значущими для дитини людьми

можуть породжувати негативні переживання. На другому за значущістю місці для першокласників є оцінка вчителями їхньої успішності, однак її роль у виникненні шкільних страхів до четвертого класу значно зменшується, хоча цей чинник дуже травмуючий для молодших школярів на всіх етапах їх навчання. Разом з тим спостерігається тенденція до збільшення з кожним роком перебування в початковій школі відсотку школярів, які мають негативні переживання, що виникають на самому уроці (страхи не виконати завдання, не встигнути, допуститись помилки тощо).

З'ясовано найбільш виражені відмінності у проявах негативних переживань школярів з різною самооцінкою: школярі із заниженою самооцінкою більше схильні до проявів страху самовираження та фрустрації потреби в досягненні успіху, а із завищеною – до переживання страху невідповідності очікуванням оточуючих та страху ситуації перевірки знань. Встановлено, що рівень успішності молодшого школяра-четвертокласника впливає на рівень його благополуччя школі, зокрема, низька успішність породжує зниження впевненості дитини у власних силах та появу страху не відповідати очікуванням оточуючих.

3. Обґрунтовано та розроблено програму профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі, яка спрямована на усунення чинників, що зумовлюють появу цих страхів, та передбачає вирішення таких завдань: формування у дитини впевненості у собі, усвідомлення своєї індивідуальності та ціннісного ставлення до себе; формування у всіх суб'єктів освітньої взаємодії комунікативних навичок та уміння вибудовувати ефективні взаємини; формування творчої позитивної атмосфери під час уроку та створення ситуації успіху; формування безпечного освітнього середовища, що базується на гуманних цінностях.

Розроблено тренінг формування у дітей соціальних навичок та ціннісного ставлення до себе «Учимося спілкуватися та пізнаємо себе», який став стрижневим методом нашої програми профілактики виникнення страхів у молодших школярів в освітньому процесі. Практична значущість розробленої

нами програми полягає в можливості її використання шкільними психологами для профілактики труднощів емоційної сфери молодших школярів.