

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ПСИХОТЕХНІК У ПОДОЛАННІ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шевчук Христина

Початкова школа є періодом активного входження дитини у нову соціальну роль – роль учня. У цей час формуються основи самооцінки, мотивації до навчання, навички спілкування. Водночас, підвищені вимоги, часті оцінки та очікування дорослих можуть провокувати **високий рівень тривожності**, що негативно впливає на пізнавальну активність і навчальні досягнення [1–5].

З метою подолання цього явища була розроблена **корекційна програма**, яка спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення впевненості у собі та формування позитивного ставлення до навчання. Програма була розрахована на чотири тижні й поєднує діагностичні, корекційні та підсумкові етапи. Вона включала вісім групових занять, які відбувалися 3 рази на тиждень по 45 хв з використанням ігрової терапії, арт-терапії, казкотерапії, психогімнастики та релаксаційних вправ.

Перший тиждень мав **діагностичний характер** і був спрямований на виявлення рівня тривожності, самооцінки та емоційного стану дітей. За допомогою методик Розенберга, тестів тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) та шкали Спенса (SCAS) визначався вихідний рівень тривожності, емоційна чутливість та реакції на шкільні ситуації. Через інтерактивні завдання й малюнки діти вчилися усвідомлювати власні переживання, що створювало атмосферу довіри й відкритості.

Другий тиждень був присвячений розвитку емоційної сфери та зниженню напруги. Під час занять «Мій настрій сьогодні» та «Дихання для спокою» діти навчалися розпізнавати власні почуття та знаходити способи самозаспокоєння. Особливе місце у програмі займали **арт-терапевтичні методи**, зокрема малювання. Малюнки дітей не лише відображають рівень розумового розвитку та індивідуальних особистісних властивостей, але, також виступають своєрідною проекцією особистості.

Малюнок також виступає як засіб посилення почуття ідентичності особистості та допомагає молодшим школярам впізнати себе та власні здібності [3, с. 88]. Дитячі малюнки виступали не лише засобом самовираження, а й важливим діагностичним інструментом, який дозволяв глибше зрозуміти внутрішній світ дитини, її переживання, страхи, рівень емоційної напруги. Через зображення діти мали змогу символічно відтворювати свої труднощі та водночас знаходити способи їх подолання. Арт-терапевтичні вправи («Намалюй свій настрій», «Моє спокійне місце») та релаксаційні техніки («Подорож на хмаринку», «Дихання героя») сприяли розвитку навичок емоційної саморегуляції та створювали стан психологічного розслаблення. Саме в ігровій формі діти вчилися переключати увагу з тривожних переживань на позитивні відчуття, що знижувало рівень внутрішньої напруги.

Третій тиждень був спрямований на формування позитивного образу «Я», підвищення самооцінки та навчальної мотивації. Заняття «Я – особливий!» допомогло дітям усвідомити власну унікальність через ігрову вправу «Чарівний мікрофон» та арт-терапевтичне завдання «Моє ім'я – це я». Під час занять «Мої успіхи і досягнення» та «Моя школа – місце, де я можу!» діти через гру та обговорення усвідомлювали власні досягнення, формували позитивне ставлення до школи як безпечного середовища.

Четвертий тиждень мав підсумковий характер і був спрямований на повторне дослідження динаміки змін. Повторне застосування методик показало позитивну тенденцію: зниження показників тривожності, зростання впевненості у власних силах і покращення емоційного самопочуття.

Результати впровадження програми засвідчили ефективність використання ігрових психотехнік у подоланні шкільної тривожності: більшість дітей стали більш спокійними, відкритими до спілкування, впевненішими у своїх силах, що позитивно позначилося на їхній навчальній активності та емоційному стані. Однак у деяких учасників програми позитивні зміни проявилися

частково або були нестійкими, що може свідчити про глибші особистісні причини тривожності чи потребу в індивідуальній роботі з психологом. Це вказує на необхідність **подальшої корекційної та профілактичної роботи**, зокрема індивідуальних консультацій, розвитку навичок саморегуляції, підтримки з боку педагогів і батьків.

Отже, застосування ігрових, арт та казкотерапевтичних технік у роботі практичного психолога сприяє гармонізації емоційної сфери молодших школярів, формуванню позитивного ставлення до навчання та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя, однак **процес зниження тривожності є поступовим і потребує системності та тривалої підтримки.**

Список використаних джерел

1. Гончарова М. М. Соціально-педагогічна корекція тривожності молодших школярів засобами ігротерапії: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 231 «Соціальна робота: соціальна педагогіка» / наук. керівник Ю. Є. Зубцова. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 85 с.
2. Грицик С. А. Корекція тривожності дітей молодшого шкільного віку методами арт-терапії: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра: 053 Психологія / С. А. Грицик. Київ, 2024. 111 с.
3. Гуд Г. О. Психолого-педагогічні засоби профілактики та корекції негативних переживань молодших школярів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ ; Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2019. Т. IX, вип. 12. С. 83–96.
4. Іванова Г. В. Психологічні засоби корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. В. Юдіна. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 68 с.
5. Магдисюк Л. І. Психотехнології у роботі з дітьми та дорослими : практикум. навч. посіб. / Л. І. Магдисюк, О. В. Грушецька. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. 188 с.