

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ НЕГАТИВНИХ
ЕМОЦІЙ У ЗРІЛОЇ ДИТИНИ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
спеціальності 053 Психології
Вікторії ГРИЦИНИ

Науковий керівник:
завідувач кафедри загальної
та соціальної психології,
доктор психологічних наук,
професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент
кандидат психологічних наук,
доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2024 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

У вступі обґрунтована актуальність вибраної теми, поставлена мета виконання даної роботи, сформульована гіпотеза, визначені завдання, предмет і об'єкт дослідження. У першому розділі виконаний аналіз різних теоретичних підходів у вивченні проблеми використання казко терапії як методу корекції неврозів школярів молодших класів, досліджено особливості розвитку молодших школярів із невротичними розладами. У другому розділі було проведене емпіричне дослідження. Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних особливостей проживання негативних емоцій у зрілої дитини. У роботі досліджуються фактори, що впливають на сприйняття та вираження негативних емоцій у дитинстві, їхні внутрішні та зовнішні прояви. Робота включає аналіз теоретичних підходів до розуміння емоційного розвитку, огляд емпіричних досліджень та методів діагностики емоційного стану дитини. Метою роботи є виявлення особливостей та факторів, що впливають на проживання негативних емоцій у зрілих дітей, а також розробка рекомендацій для підтримки їхнього психічного стану та емоційного благополуччя.

Дана робота складається з вступу, трьох розділів, висновку до кожного з розділів, загального висновку, списку використаних джерел.

Ключові слова: негативні емоції, зріла дитина, психологічні особливості, емоційний розвиток, емоційне проживання, психічне благополуччя

ABSTRACT

The introduction justifies the relevance of the chosen topic, states the aim of the research, formulates the hypothesis, and defines the tasks, subject, and object of the study. The first chapter provides an analysis of various theoretical approaches to the study of the use of fairy tale therapy as a method for the correction of neuroses in younger schoolchildren and examines the developmental

characteristics of younger schoolchildren with neurotic disorders. The second chapter presents an empirical study. The qualification paper is devoted to the study of the psychological characteristics of the experience of negative emotions in a mature child. The paper explores the factors influencing the perception and expression of negative emotions in childhood, as well as their internal and external manifestations. It includes an analysis of theoretical approaches to understanding emotional development, a review of empirical studies, and methods for diagnosing a child's emotional state. The aim of the work is to identify the characteristics and factors affecting the experience of negative emotions in mature children, as well as to develop recommendations for supporting their mental health and emotional well-being.

The paper consists of an introduction, three chapters, conclusions for each chapter, a general conclusion, and a list of references.

Keywords: negative emotions, mature child, psychological characteristics, emotional development, emotional experience, mental well-being

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ 1.Теоретичний аналіз емоційної сфери зрілої дитини.....	10
1.1.Роль емоції в життєдіяльності особистості.....	10
1.2.Негативні емоційні стани як особливий клас психологічних явищ.....	13
1.3.Взаємовплив емоційних станів та самопочуття особистості.....	18
1.4.Детермінанти виникнення негативного емоційного стану у молодших школярів.....	24
Висновок до розділу 1.....	27
Розділ 2. Емпіричні дослідження психологічних особливостей проживання негативних емоцій у зрілої дитини.....	29
2.1 Методи та процедури вивчення негативних емоційних станів.....	29
2.2 Характеристика негативних емоційних станів молодших школярів.....	32
2.3.Особливості корекції негативних емоційних станів молодших школярів.....	35
2.4.Оцінка ефективності корекційно-розвиваючих заходів щодо емоційного стану молодших школярів.	42
Висновок до розділу 2.....	50
Висновки.....	52
Список використаної літератури.....	56
Додатки.....	60

ВСТУП

Життя без емоцій неможливе. Наші почуття — це те, що робить нас живими: радість від гри, задоволення від дотику близької людини чи веселощі з друзями на нічному відпочинку. Важливими є також негативні емоції, як-от сум, коли втрачаємо близьку людину, гнів, коли нас ображають, страх у непередбачуваних ситуаціях, чи почуття провини і сорому, коли наші помилки стають явними. Емоції надають нашому життю глибину і яскравість, визначаючи його зміст та особливий відтінок.

Емоції мають велике значення в житті людини і вже більше ста років є об'єктом досліджень у психології. Вони виконують низку важливих функцій, впливаючи на нашу поведінку, прийняття рішень і взаємодію з оточенням. Вчені, такі як Кеннон, Дарвін, Джеймс, стали піонерами вивчення емоційних реакцій людини, розробляючи теорії, що стали основою сучасних розумінь емоцій. Вони досліджували фізіологічні та психологічні процеси, пов'язані з емоціями, підкреслюючи їхню роль у регуляції поведінки та в адаптації до середовища. Однак, незважаючи на значні досягнення в цій галузі, питання ефективного управління емоціями у дітей та впливу негативних емоцій на їхній розвиток залишаються недостатньо дослідженими, особливо в контексті зрілої дитини.

Зростаючий інтерес до психічного здоров'я дітей та важливість емоційного розвитку, без сумніву, підвищують актуальність даної теми. Сьогодні, коли вчені та практики з усіх куточків світу все більше звертають увагу на психологічне благополуччя дітей, виявлення механізмів виникнення та управління негативними емоціями стає одним із головних завдань психолого-педагогічної науки. Особливо важливою є проблема виникнення та переживання негативних емоцій у дітей шкільного віку, адже саме на цей період припадають суттєві психологічні зміни та формування самосвідомості, що може впливати на їхні емоційні реакції.

Діти цього віку, зокрема учні молодших класів, часто стикаються з емоційними труднощами, які можуть стати причиною неврозів, тривожності чи депресії. Розуміння того, як ці емоції виникають і впливають на загальний стан дитини, дає можливість розробити методи підтримки емоційного здоров'я, які допоможуть дітям краще справлятися з труднощами і стресовими ситуаціями. Тому важливим є не лише вивчення емоційного розвитку дітей, але й створення практичних рекомендацій для батьків, педагогів та психологів, спрямованих на управління емоційними станами дітей.

Актуальність цього дослідження також полягає у необхідності розробки нових підходів до подолання емоційних розладів у дітей, зокрема через використання психотерапевтичних методів, таких як казкотерапія, яка набуває все більшого поширення в сучасній психології. Казкотерапія є одним із методів, що дозволяє дитині безпечно проживати складні емоції, зменшуючи рівень стресу та тривоги. Вивчення цього методу в контексті корекції негативних емоцій є важливим напрямком сучасної психотерапії, що обґрунтовує актуальність обраної теми.

Таким чином, дане дослідження є актуальним через необхідність глибшого розуміння того, як негативні емоції впливають на психічний стан дітей, а також розробки нових підходів та методів для їх ефективного управління. Вивчення емоційних проблем дітей і створення практичних рекомендацій є важливим внеском у розвиток сучасної психології та педагогіки, що дозволить покращити психічне здоров'я дітей, сприяючи їхньому емоційному благополуччю та гармонійному розвитку.

Мета дослідження: Вивчити психологічні особливості проживання негативних емоцій у зрілої дитини з метою розробки рекомендацій щодо їхнього ефективного управління та підтримки психічного здоров'я.

Об'єкт дослідження: негативні емоції у дітей молодшого шкільного віку (учнів молодших класів), зокрема їх виникнення, переживання та вплив на психічне здоров'я.

Предмет дослідження: психологічні особливості проживання негативних емоцій у зрілої дитини.

Завдання дослідження:

1. Аналізувати психологічні особливості проживання негативних емоцій у зрілої дитини з урахуванням впливу вікових та індивідуальних факторів.

2. Виявити основні причини виникнення та механізми розвитку негативних емоцій у зрілої дитини.

3. Дослідити можливі стратегії управління негативними емоціями та оцінити їх ефективність у контексті емоційного розвитку зрілої дитини.

4. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я зрілих дітей та запобігання негативним наслідкам емоційного стресу.

Гіпотеза дослідження: Ми припускаємо, що негативні емоції у зрілої дитини є результатом складної взаємодії психологічних, соціальних та індивідуальних чинників, таких як стилі сприйняття, рівень самооцінки та підтримка з боку оточення. Такі емоції можуть мати відповідний вплив на рівень загального благополуччя та якість життя дитини, і їх можна керувати за допомогою психологічних стратегій та інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та позитивний емоційний стан.

Наукова новизна: наше дослідження відрізняється від попередніх робіт з даної теми через додану в ньому цінність та оригінальний підхід до аналізу психологічних особливостей проживання негативних емоцій у зрілої дитини. Ми пропонуємо глибший розгляд психічних процесів, що відбуваються в дитинстві, зосереджуючись на взаємодії емоційного стану та психічного здоров'я.

Наш підхід базується на використанні комбінації діагностичних методів, а також на теоретичному аналізі існуючих підходів до вивчення негативних емоцій у дітей. Крім того, ми розглядаємо вплив різних факторів, таких як сімейне середовище, соціальні умови, та інші, на формування та розвиток негативних емоцій в дітей підліткового віку.

Наша робота пропонує нові ідеї та рекомендації для практичного застосування у роботі психологів, батьків та вчителів, що сприятиме покращенню психічного здоров'я та емоційного благополуччя зрілих дітей.

Теоретичне значення дослідження полягає у значному розширенні теоретичних уявлень про емоційний розвиток дітей підліткового віку. Аналіз різних аспектів проживання негативних емоцій у зрілих дітей сприяє глибшому розумінню психологічних процесів, що впливають на їхній емоційний стан і загальне психічне благополуччя.

Наше дослідження також сприяє удосконаленню методів діагностики та практичних підходів у роботі з дітьми, які зіткнулися з негативними емоціями. Розуміння особливостей проживання емоцій у зрілих дітей дозволить психологам та педагогам більш ефективно допомагати цій категорії дітей у подоланні труднощів та забезпеченні їх психічного благополуччя.

Практичне значення роботи полягає в тому, що вона надає конкретні рекомендації та стратегії для роботи зі зрілими дітьми, які проживають негативні емоції. Наші висновки можуть бути корисними для психологів, педагогів, батьків та інших фахівців, які працюють з цією категорією дітей.

Зокрема, ми пропонуємо програми психологічної підтримки та корекції для зрілих дітей з негативними емоціями, враховуючи їхні індивідуальні особливості та потреби. Наші рекомендації спрямовані на полегшення емоційного стану дітей, підвищення їхнього самопочуття та покращення якості їхнього життя.

Крім того, результати нашого дослідження можуть бути використані для розробки програм профілактики та інтервенції щодо негативних емоцій у зрілих дітей, спрямованих на попередження виникнення психологічних проблем та забезпечення їхнього психічного здоров'я.

Отже, дана робота сприяє практичному вдосконаленню роботи зі зрілими дітьми та надає конкретні інструменти для впровадження ефективних психологічних підходів у практику та має значення для

подальшого теоретичного розвитку психології та практичного застосування у сфері психологічної допомоги дітям.

Робота має високу *надійність і вірогідність* завдяки використанню різноманітних наукових методів, стандартизованих інструментів та аналізу даних з декількох джерел.

Структура роботи: складається зі вступу, двох розділів, восьми підрозділів, висновків, літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЗРІЛОЇ ЛЮДИНИ

1.1 Роль емоцій в життєдіяльності особистості

Життя без емоцій неможливе. Наші почуття — це те, що робить нас живими: радість від гри, задоволення від дотику близької людини чи веселощі з друзями на нічному відпочинку. Важливими є також негативні емоції, як-от сум, коли втрачаємо близьку людину, гнів, коли нас ображають, страх у непередбачуваних ситуаціях, чи почуття провини і сорому, коли наші помилки стають явними. Емоції надають нашому життю глибину і яскравість, визначаючи його зміст та особливий відтінок.

Емоції відіграють вирішальну роль у нашому житті, оскільки вони виконують важливі функції. Нижче наведена табл. 1.1, яка відображає основні функції емоцій та їх вплив на різні сфери життєдіяльності особистості.

Таблиця 1.1.

Функція емоцій	Опис	Вплив на особистість
Мотиваційна функція	Емоції стимулюють поведінку, надаючи їй напрямок і інтенсивність.	Допомагають встановлювати та досягати цілі, підвищують продуктивність.
Адаптивна функція	Емоції допомагають адаптуватися до змінних умов середовища.	Сприяють виживанню, допомагають уникати небезпек і шукати нові можливості.
Комунікативна функція	Емоції виражають внутрішній стан людини та сприяють міжособистісному спілкуванню.	Поліпшують розуміння і співпрацю між людьми, формують соціальні зв'язки
Рефлексивна функція	Емоції сприяють самопізнанню і самооцінці	Допомагають усвідомити власні потреби та бажання, сприяють особистісному зростанню.
Регулятивна	Емоції впливають на	Сприяють управлінню

функція	процеси саморегуляції, такі як контроль поведінки і уваги.	стресом, покращують здатність до самоконтролю і прийняття рішень.
Пізнавальна функція	Емоції впливають на процеси сприйняття, пам'яті, мислення та навчання.	Покращують запам'ятовування подій, допомагають фокусувати увагу на важливих аспектах.
Гедоністична функція	Емоції пов'язані з отриманням задоволення або униканням неприємностей.	Сприяють пошуку приємних вражень і уникненню негативних ситуацій.
Здоров'я та благополуччя	Емоції впливають на фізичне здоров'я та загальний стан благополуччя.	Позитивні емоції покращують здоров'я та якість життя, негативні можуть спричиняти стрес.

Таблиця складена автором на основі джерел [4, с.158; 9, с.224].

Щоб зрозуміти, чому людина має емоції та чому вони важливі, потрібно розуміти функцію емоцій. Тому, у даній роботі буде розглянуто три основних аспекти. Перший це той, який стосується внутрішньо особистісних функцій емоцій, це стосуються ролі, яку емоції відіграють у кожному з нас окремо. Другий аспект стосується міжособистісних функцій емоцій, які стосуються ролі, яку емоції відіграють між індивідами в групі. Третій стосується соціальних і культурних функцій емоцій, які стосуються ролі, яку емоції відіграють у підтримці соціального порядку в суспільстві

Емоції мають важливу роль у визначенні нашої ідентичності, а також у розумінні наших стосунків з іншими людьми та поведінки в соціальних ситуаціях. Вони надають значення подіям, перетворюючи їх на не просто факти, а на переживання. Емоції також є важливим інструментом для організації міжособистісних зв'язків. Крім того, вони є основою культурного функціонування, забезпечуючи єдність і взаємодію в людських суспільствах [1, с.48–56; 6; 7].

Емоції — це системи миттєвого оброблення інформації, що дозволяють нам діяти швидко, без зайвих міркувань. Протягом еволюції людство зіткнулося з численними викликами, такими як народження, війни, смерть і

спокуси, і емоції виникли як механізм для швидкої адаптації до цих ситуацій із мінімальним когнітивним втручанням. Без емоцій ми не могли б ухвалювати миттєві рішення про те, чи варто атакувати, захищатися, тікати, піклуватися про інших або уникати небезпечної їжі. Ці реакції були важливими для виживання нашого виду. Наприклад, відчуття огиди допомагає нам уникати вживання зіпсованої їжі, що може спричинити хвороби. Така швидка реакція є еволюційно адаптивною і дозволяє діяти без затримок. В умовах небезпеки роздуми і раціональне оцінювання ситуації можуть бути занадто повільними, що ставить під загрозу життя. Емоції забезпечують швидке ухвалення рішень, дозволяючи діяти без потреби в глибокому аналізі ситуації, що є важливим для виживання. Наприклад, відчуття страху під час небезпеки миттєво мобілізує організм, спрямовуючи його до втечі або захисту [1, с.49; 2, с.120; 5, с.122].

Емоції готують нас до поведінки, впливаючи на всі рівні психічної та фізичної діяльності. Коли вони викликані, емоції керують такими системами, як сприйняття, увага, висновки, навчання, пам'ять, вибір мети, мотиваційні пріоритети, фізіологічні реакції, рухова поведінка та прийняття поведінкових рішень. Завдяки цьому емоції відіграють ключову роль у підготовці до активної адаптації в мінливих умовах [5, с.122; 10, с.288].

Емоції активують одні системи організму та пригнічують інші, щоб уникнути хаосу від одночасної роботи численних механізмів, забезпечуючи скоординовану відповідь на зовнішні стимули. Наприклад, під час страху організм тимчасово припиняє непотрібні функції, такі як травлення, що призводить до зменшення слиновиділення (сухість у роті). Одночасно кров відтікає до м'язів, розширюється поле зору, а дихання прискорюється — усе це готує нас до втечі або боротьби. Подібна реакція організму є невід'ємною частиною еволюційної стратегії виживання, яка вдосконалювалася протягом століть [3, с.212].

Емоції запускають комплексну систему, яка включає суб'єктивні переживання, вираження через поведінку, фізіологічні зміни, схильність до

певних дій і когнітивні процеси. Ця система дозволяє людині оперативно орієнтуватися в середовищі та забезпечувати адекватну відповідь на подразники. Наприклад, радість стимулює активність і прагнення до взаємодії, тоді як гнів мобілізує енергію для вирішення конфліктних ситуацій.

Термін «емоція» можна вважати метафорою для опису цих складних реакцій, які одночасно охоплюють кілька рівнів людської діяльності: від фізіологічних до когнітивних і поведінкових. Сучасна психологія продовжує активно вивчати механізми емоцій, намагаючись зрозуміти їхній вплив на психічне здоров'я, мотивацію та прийняття рішень [3, с.122].

1.2 Негативні емоційні стани як особливий клас психологічних явищ

Негативні емоційні стани представляють собою особливий клас психологічних явищ, які виникають внаслідок різних негативних подій, переживань або досвідів. Цей клас емоцій включає в себе широкий спектр почуттів, таких як стрес, тривога, печаль, роздратування та інші, які можуть виникати в різних ситуаціях та мати різні наслідки для психічного стану людини.

Негативні емоційні стани є предметом вивчення у різних галузях психології, таких як клінічна психологія, психотерапія, психіатрія та соціальна психологія. Вони викликають серйозні обмеження в психологічному функціонуванні людини та можуть впливати на її загальний стан здоров'я та якість життя [5, с.122; 9, с.231].

Дослідження негативних емоційних станів спрямоване на розуміння їхньої природи, причин виникнення та способів їх подолання. Це дозволяє розробляти ефективні стратегії управління емоціями та методи їх психологічної підтримки, сприяючи поліпшенню якості життя та психічного здоров'я людини.

Психічна сфера представляє собою великий комплекс психологічних явищ, які відображають внутрішній світ людини. Ці явища можуть включати в себе різноманітні враження, сприйняття, міркування та емоції, які

виникають у зв'язку зі зовнішніми подіями, переживаннями або думками. Наприклад, це можуть бути відчуття аромату моря, враження від краси природи або відношення до інших людей, а також уявлення та емоції, пов'язані з конкретними ситуаціями [1, с.55; 20, с.7].

Класифікація психічних явищ, яка стала поширеною, передбачає розділення їх на три основні групи: психічні процеси, психічні стани та психічні властивості особистості. Кожна з цих груп виконує важливі функції в житті людини, сприяючи вирішенню завдань психічної діяльності. Наприклад, психічні процеси допомагають у пізнанні світу, формуванні знань та регулюванні поведінки.

Визначаючи психічні процеси як різноманітні форми відображення зовнішнього світу та самої особистості, можна сказати, що вони відбуваються впродовж часу, мають свій початок, розвиток та завершення. Ця неперервність створює основу для існування психічного у просторі часу. Психічні процеси відіграють важливу роль у пізнанні навколишнього світу, розвитку навичок та регулюванні поведінки, і можуть бути поділені на два класи: когнітивні (пов'язані з пізнанням) та емоційно-вольові [11, с.232; 13, с.47; 23, с.303].



Рис. 1. 2. Структура психічних явищ

Когнітивні або пізнавальні процеси є фундаментальною основою психічної діяльності, яка дозволяє людині адаптуватися до навколишнього

середовища, отримуючи, обробляючи та застосовуючи інформацію для розуміння об'єктивної реальності. Цей комплекс процесів охоплює відчуття, сприйняття, мислення, уяву, пам'ять, мовлення та увагу.

Увага є ключовим елементом, який забезпечує фокусування та регуляцію пізнавальної діяльності. У сучасній психології тривають дебати щодо її самостійності: частина дослідників вважає увагу окремим процесом, тоді як інші вбачають її інтегральною складовою когнітивних функцій, яка визначає їхню ефективність [1, с.54; 8, с.288; 15, с.88].

Відчуття та сприйняття є початковими етапами когнітивної діяльності. Відчуття забезпечують первинну взаємодію органів чуття з навколишнім світом, передаючи базову інформацію, наприклад, про колір, звук чи запах. Сприйняття, натомість, відповідає за інтеграцію цих даних у цілісний образ, допомагаючи людині орієнтуватися в середовищі. Ці процеси є основою формування знань і пізнавального досвіду.

Мислення, уява та пам'ять складають вищий рівень когнітивної діяльності. Мислення забезпечує аналіз, синтез та розв'язання проблем, уява дозволяє створювати нові образи та сценарії, а пам'ять виконує функцію збереження та відтворення інформації. Мовлення, як особливий когнітивний процес, не лише забезпечує комунікацію, але й відіграє роль у формуванні свідомості та структуризації мислення.

У контексті **емоційно-вольових процесів**, воля є визначальним фактором, який забезпечує свідому регуляцію поведінки. Це проявляється у здатності долати перешкоди та здійснювати цілеспрямовані дії, часто всупереч внутрішнім бажанням чи зовнішнім обставинам. Воля тісно пов'язана з мотивацією, яка спрямовує людину на досягнення конкретних цілей. Як зазначав Д. М. Узнадзе, вольові зусилля трансформують інтелектуальні задуми в реальність, забезпечуючи досягнення поставленої мети [17; 18, с.7; 22, с.27].

Несвідомі психічні процеси займають важливе місце у психології. Вони охоплюють широкий спектр явищ, що не піддаються свідомому контролю,

але впливають на поведінку людини. До них належать автоматизовані навички, інтуїтивні рішення, субсенсорні відчуття та сновидіння. Наприклад, дії, що виконуються автоматично (ходьба, водіння), є результатом тривалого навчання і збереження моторних шаблонів. Несвідомі процеси також відіграють важливу роль у творчій діяльності, коли інтуїція дозволяє знаходити оригінальні рішення проблем. Дослідження в цій галузі виявляє їхній вплив на прийняття рішень і формування особистості [17; 24, с.23; 26, с.445].

Психологія продовжує поглиблювати знання про несвідомі аспекти психіки, оскільки вони впливають на всі рівні діяльності людини, від буденних до творчих. Незважаючи на значний прогрес, багато питань залишаються відкритими для подальших досліджень, що підтверджує актуальність цієї теми для сучасної науки.

Розуміння негативних емоційних станів молодших школярів є важливим аспектом психологічного здоров'я та розвитку дітей. Негативні емоційні стани можуть мати серйозний вплив на їхнє навчання, соціальні взаємодії та загальне самопочуття. Нижче в табл.1.2.. наведені основні негативні емоційні стани, які можуть виникати у молодших школярів, а також їхні розгорнуті характеристики.

Таблиця 1.2.

Основні негативні емоційні стани молодших школярів

Емоційний стан	Опис	Характеристика	Фізичні симптоми
Тривожність	Відчуття невизначеного страху або занепокоєння без конкретної причини. Фактори включають страх перед новими ситуаціями, навчальними завданнями або соціальними взаємодіями.	Постійне відчуття напруження, проблеми зі сном, часті пробудження вночі, скарги на біль у животі або головний біль.	Уникнення нових ситуацій або завдань, відмова йти до школи, підвищена потреба у підтримці з боку дорослих.
Страх	Сильна негативна	Підвищене	Уникнення

	емоція, викликана реальною або уявною загрозою. Може бути викликаний як конкретними об'єктами або ситуаціями, так і абстрактними поняттями, такими як страх перед невідомим.	серцебиття, пітливість, тремтіння, відчуття холоду або жару.	певних ситуацій або місць, відмова виконувати певні завдання, прагнення бути поруч з батьками або вчителями.
Гнів	Сильна емоційна реакція на несправедливість, обмеження або загрозу. Може виникати через відчуття безсилля або нездатності впоратися з ситуацією.	Підвищене серцебиття, напруження м'язів, червоніння обличчя, прискорене дихання.	Часті спалахи роздратування або агресії, сварки з однолітками або дорослими, руйнування предметів, крики.
Смуток	Негативна емоція, пов'язана з відчуттям втрати, невдачі або розчарування. Може бути викликаний втратами, розлукою з близькими, невдачами в навчанні або соціальних взаємодіях.	Втрата апетиту, проблеми зі сном, втома, відчуття фізичної слабкості.	Відсутність інтересу до улюблених занять, ізоляція від друзів та родини, зниження активності.
Фрустрація	Виникає, коли дитина не може досягти бажаної мети або стикається з перешкодами на шляху до її досягнення. Може бути викликано зовнішніми або внутрішніми факторами.	Напруження м'язів, головний біль, підвищене серцебиття.	Вибухи гніву, скарги на труднощі або невдачі, агресивна поведінка, відмова продовжувати завдання.
Сором	Виникає, коли дитина відчуває себе приниженою або некомфортно через власні дії або зовнішні обставини. Може бути результатом соціальних ситуацій або особистих	Почервоніння обличчя, тремтіння, пітливість.	Уникнення уваги або соціальних взаємодій, прагнення сховатися, низька активність на

	невдач.		уроках або в групах.
--	---------	--	-------------------------

Складено автором на основі джерел [35; 36, с.37].

Психічні стани є результатом взаємодії різних психічних процесів і на певний час відображають діяльність людини, зокрема її психічний стан. Прикладами таких станів можуть бути емоційні стани, як-от бадьорість, зацікавленість, збудження, спокій чи натхнення. Більшість із них не супроводжуються чітким усвідомленням конкретних думок або уявлень. Кожен психічний стан є тимчасовим і може змінюватися іншими станами. Ці перетворення і є частиною постійно змінюваного процесу життя.

1.3 Взаємовплив емоційних станів та самопочуття особистості

Емоційні стани відіграють ключову роль у житті людини, впливаючи на її загальне самопочуття та функціонування. Вони мають потужний вплив на фізичне здоров'я, психологічну стабільність та соціальну активність особистості. Зрозуміти взаємовплив емоційних станів і самопочуття дозволяє виявити, як зміни в емоційному фоні можуть сприяти або заважати загальному благополуччю людини.

Емоційні стани, такі як радість, задоволення, страх, гнів або сум, мають безпосередній вплив на фізичне самопочуття. Позитивні емоції, як-от радість або любов, активують вироблення гормонів, які сприяють зміцненню імунної системи, знижують рівень стресу та покращують серцево-судинну діяльність. Наприклад, окситоцин, відомий як «гормон любові», знижує рівень кортизолу – головного гормону стресу, тим самим зменшуючи негативні наслідки стресу на організм.

Негативні емоції, навпаки, можуть мати руйнівний вплив на фізичне здоров'я. Постійні стресові стани, тривога або депресія підвищують рівень кортизолу, що призводить до підвищення артеріального тиску, зниження імунітету, порушень у роботі серцево-судинної системи та інших негативних

фізіологічних змін. Доведено, що хронічний стрес може бути причиною розвитку серйозних захворювань, таких як серцеві хвороби або діабет.

Розуміння взаємовпливу емоційних станів та самопочуття дозволяє розробляти ефективні стратегії для покращення як емоційного, так і загального самопочуття особистості. Серед таких стратегій можна виділити:

1. **Розвиток емоційного інтелекту.** Здатність розуміти та керувати своїми емоціями, а також емпатично відноситися до емоцій інших, сприяє покращенню психологічного здоров'я та соціальних взаємин. Людина з розвиненим емоційним інтелектом краще адаптується до стресових ситуацій, ефективніше вирішує конфлікти та будує гармонійні стосунки. Це важливий компонент як особистісного, так і професійного розвитку [24, с.31; 27, с.30].

2. **Практика позитивного мислення.** Зосередження на позитивних аспектах життя, розвиток оптимістичного погляду та вдячності допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати задоволення від життя. Позитивне мислення дозволяє змінити сприйняття труднощів, сприймаючи їх як можливість для розвитку, а не як перешкоду. Практика ведення щоденника вдячності або пошуку позитивного досвіду в кожному дні може значно покращити емоційний стан.

3. **Фізична активність.** Регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій, знижують рівень стресу та сприяють загальному зміцненню здоров'я. Наприклад, прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом чи навіть короткі фізичні вправи вдома здатні знизити рівень тривоги та покращити самопочуття.

4. **Соціальна підтримка.** Наявність близьких людей, які можуть надати емоційну підтримку у важкі моменти, є важливим фактором для зниження негативних емоцій. Соціальні зв'язки сприяють відчуттю безпеки, розуміння та прийняття. Регулярне спілкування з друзями, рідними або навіть участь у групових заходах допомагає підтримувати емоційний баланс.

5. **Техніки релаксації та медитації.** Практики, спрямовані на зниження рівня стресу та покращення здатності справлятися з негативними

емоціями, такі як медитація, дихальні вправи, йога, прогресивна м'язова релаксація та інші, сприяють загальному благополуччю. Наприклад, 10-хвилинна медитація щодня допомагає знижувати рівень тривоги та підвищувати концентрацію уваги [31; 37, с.33; 44].

6. Розвиток усвідомленості (майндфулнес). Практика усвідомленості, яка включає спостереження за власними емоціями та думками без осуду, допомагає краще розуміти себе, знижувати реактивність на стресові фактори та покращувати якість життя. Це може включати майндфулнес-медитацію або просту зосередженість на поточному моменті.

7. Розвиток адаптивних стратегій подолання стресу. Використання конструктивних способів впоратися зі стресом, таких як аналіз ситуації, пошук ресурсів для вирішення проблеми або просто перерва для відновлення, сприяє зменшенню негативного впливу стресових факторів.

Розробка та впровадження цих стратегій у повсякденне життя значно покращує емоційне та фізичне благополуччя особистості, допомагаючи справлятися з викликами сучасного світу.

Таким чином, емоційні стани мають значний вплив на самопочуття особистості, і усвідомлення цього взаємовпливу допомагає покращувати якість життя через активне управління своїми емоціями та поведінкою.

Психічний стан – це тимчасове, відносно стійке явище, що відображає особливості функціонування психіки та проявляється у підвищеній або зниженій активності людини. Як зазначав Курт Левін, один із провідних європейських психологів, психічний стан людини є важливою складовою загального функціонального рівня психіки, яка створює фон для розвитку інших психічних процесів. Левін підкреслював, що цей стан є результатом взаємодії різних внутрішніх і зовнішніх факторів, що визначають поведінку людини в конкретній ситуації. Психічні стани впливають на особливості різних психічних процесів і ступінь активності психічного життя. Наприклад, стан тривоги характеризується переживаннями (занепокоєнням,

пригніченістю), відхиленнями в сфері відчуттів, сприйняття, пам'яті, мислення та зниженням вольової активності.

Радісний настрій, у свою чергу, активізує людину, дозволяючи їй досягати великих результатів. Психічні стани формуються через взаємодію зовнішніх та внутрішніх психічних факторів, при цьому перевагу мають внутрішні. Як зазначав український психолог Г. С. Костюк, саме переживання впливів оточення, потреб організму та його поточного стану визначають психічний стан людини, будь то бадьорий, стресовий чи апатичний. Тривалість таких станів визначає їх залежність від ситуацій: чим довше триває стан, тим більше він залежить від індивідуальних особливостей, переконань і характеру людини, а не лише від зовнішніх обставин [21, с.26; 36, с.40].

Психічні стани, що повторюються та утверджуються в певних ситуаціях, можуть перерости в психічні властивості. Наприклад, якщо стан тривоги виникає часто, це може призвести до формування тривожності як сталої риси особистості. Водночас властивості особистості визначають, як саме проявляються психічні стани. Наприклад, людина з боязким характером частіше переживатиме стан тривоги та безпорадності.

Проте зв'язок між психічними станами та властивостями особистості не завжди є чітким. Наприклад, агресія, яка є характерною для агресивної особистості, інколи може проявлятися і в людей, у яких це не є сталою рисою. Це вказує на складність і багатогранність впливу ситуаційних та індивідуальних факторів на психічну діяльність людини [1; 37].

Такі стани включають різноманітні прояви психічних процесів: вольові, пізнавальні та емоційні стани. Кожна з цих груп має свої специфічні види. Наприклад, вольові стани можуть включати такі якості, як рішучість і зібраність. Пізнавальні стани охоплюють зосередженість, розсіяність (як прояви уваги), замисленість і сумніви (як елементи мислення) тощо. Емоційні стани, у свою чергу, включають настрій (загальний емоційний фон, який певний час визначає нашу життєдіяльність), пристрасть (глибоке, стійке та

інтенсивне переживання, що домінує над усім іншим, що не пов'язане з важливим об'єктом), афект (сильне, короткочасне переживання, коли людина втрачає контроль над своїми вчинками та поведінкою), стрес (напруження, яке виникає внаслідок загрози, що порушує звичний ритм життя), тривогу (емоційний стан, спричинений передчуттям небезпеки, що проявляється через хвилювання та неспокій), фрустрацію (стан, коли свідомість і діяльність дезорганізуються через неможливість досягнення бажаної мети) [28].

Психічні стани можна класифікувати за рівнем активності психічних структур та станом психічного здоров'я. Серед них можна виокремити оптимальний робочий стан, втомленість (зниження працездатності через тривале фізичне чи розумове навантаження), релаксацію (стан спокою та розслаблення), а також норми і патології. Ці та інші стани будуть детально розглянуті в наступних розділах.

Отже, психічні властивості є ще однією важливою категорією психічних явищ. Вони характеризуються стабільністю та закріпленістю у структурі особистості.

1.4 Детермінанти виникнення негативного емоційного стану у молодших школярів

Молодші школярі відзначаються високою емоційністю. Головними джерелами їх емоцій є ігрова та навчальна діяльність, включаючи успіхи та невдачі в навчанні, взаємини з однолітками, участь в іграх. Молодші школярі щиро й відкрито виражають свої емоції та переживання, такі як радість, смуток, страх, задоволення чи незадоволення. Їх реакції на події, які їх зачіпають, часто є дуже бурхливими, і вони легко потрапляють у стан емоційного збудження, оскільки ще не вміють свідомо контролювати свої почуття. Емоційні реакції молодших школярів можуть бути настільки інтенсивними, що дитина швидко виходить із рівноваги та стає схильною до афектів [27].

Однією з характерних особливостей дітей цього віку є те, що вони ще не достатньо розуміють як свої, так і чужі почуття. Найкраще вони розрізняють ті емоції, які виникають у знайомих ситуаціях, однак не завжди можуть висловити свої переживання словами.

Радісний настрій є одним із ключових компонентів, що активізує внутрішні ресурси людини, підвищуючи її працездатність і мотивуючи досягати великих результатів. Психічні стани формуються через взаємодію зовнішніх та внутрішніх психічних факторів, проте домінуючу роль відіграють саме внутрішні. Як зазначав видатний український психолог Г. С. Костюк, психічні стани визначаються суб'єктивним переживанням зовнішніх впливів, потреб організму та його поточного стану. Наприклад, бадьорий, стресовий чи апатичний стан залежить не лише від ситуації, але й від глибоких внутрішніх переживань, які є відображенням унікального досвіду людини.

Костюк також підкреслював, що тривалість психічного стану впливає на його залежність від ситуаційних чи особистісних факторів. Чим довше триває психічний стан, тим більше він залежить від індивідуальних особливостей, переконань і характеру людини, а не лише від зовнішніх обставин. Це пояснює, чому різні люди в однакових умовах можуть переживати різні емоційні стани. Наприклад, одна людина може проявляти оптимізм і спокій під час стресової ситуації, тоді як інша — тривогу чи розгубленість [21, с.26; 36, с.40].

Психічні стани мають динамічну природу: вони можуть змінюватися впродовж короткого часу або залишатися стабільними на триваліший період. Повторювані стани, що утверджуються в певних обставинах, здатні переростати у психічні властивості. Наприклад, часті прояви тривоги можуть призвести до формування тривожності як сталої риси особистості. Цей зв'язок між станами і властивостями підкреслював у своїх дослідженнях І. Д. Бех, зазначаючи, що тривалі емоційні стани накладають відбиток на структуру особистості, формуючи характерні поведінкові реакції.

Проте психічні властивості також впливають на прояви станів. Наприклад, людина з інтровертованим темпераментом частіше переживатиме стани самозаглиблення та зосередженості, тоді як екстравертивна особистість схильна до станів активності й енергійності. У цьому контексті важливою є роль усвідомлення та саморегуляції, що дозволяє людині змінювати свої стани відповідно до ситуації.

Закордонні психологи, зокрема П. Екман, досліджували вплив базових емоцій на психічні стани людини. Екман зазначав, що базові емоції, такі як радість, гнів, страх чи сум, є універсальними та властивими всім людям, але індивідуальні особливості визначають інтенсивність і тривалість цих станів. Наприклад, у дослідженнях емоційного інтелекту Д. Гоулман наголошував, що здатність до емоційної саморегуляції є критичним чинником у досягненні гармонійного психічного стану, зокрема у стресових ситуаціях [1; 37].

Також важливо зазначити роль зовнішніх факторів у формуванні психічних станів. Наприклад, позитивне соціальне середовище сприяє формуванню стабільних позитивних станів, тоді як ізоляція чи конфлікти можуть викликати хронічні негативні стани, такі як тривога чи апатія. Український психолог В. О. Роменець підкреслював важливість культурного середовища у формуванні психічних станів, зазначаючи, що воно впливає на сприйняття людиною реальності та визначає її цінності та мотивацію.

Водночас зв'язок між психічними станами та властивостями не завжди є однозначним. Наприклад, агресія може проявлятися у відповідь на ситуаційний подразник навіть у людей, які не мають агресивності як сталої риси особистості. Цей феномен пояснюється складною взаємодією між біологічними, психологічними та соціальними факторами, які впливають на реакцію людини.

Таким чином, розуміння психічних станів та їх взаємодії з властивостями особистості має важливе значення для розробки ефективних психологічних підходів до регуляції емоцій та покращення загального психічного благополуччя [1; 21; 36; 37].

Існують різноманітні психокорекційні методи для досягнення оптимальних емоційних станів, які детально розглядаються у працях сучасних психологів. Дослідження Т. С. Яценко свідчать, що успішна психокорекція передбачає об'єднання зусиль у пошуку причин труднощів у спілкуванні та взаєминах між людьми. Теоретичні розробки індивідуальної та групової психокорекції спрямовані на виявлення глибинних психологічних причин особистісних проблем, які виникають у процесі спілкування, а не на внесення лише поверхневих змін [23].

Негативні емоційні стани у молодших школярів є складним та багатогранним явищем, яке формується під впливом різноманітних факторів. Визначення детермінантів цих станів дозволяє глибше розуміти їх природу та розробляти ефективні стратегії для їх корекції та запобігання. Основними детермінантами виникнення негативних емоційних станів у молодших школярів є:

1. Психофізіологічні особливості

Психофізіологічні особливості дитини включають такі аспекти, як темперамент, рівень нервової збудливості, фізичне здоров'я та біологічні ритми. Діти з високим рівнем тривожності або збудливості більш схильні до виникнення негативних емоційних станів. Фізичні захворювання, хронічна втома або порушення сну також можуть сприяти виникненню негативних емоцій.

2. Сімейне середовище

Сімейне середовище має вирішальний вплив на емоційний стан молодших школярів. Негативні емоційні стани можуть виникати через:

- Конфлікти в сім'ї: постійні сварки між батьками або з іншими членами родини створюють атмосферу емоційного напруження.

- Нестача емоційної підтримки: брак уваги, турботи або розуміння з боку батьків може призвести до почуття самотності та занедбаності.

- Надмірні вимоги: завищені очікування та надмірний тиск з боку батьків можуть спричинити страх перед невдачею та тривожність.

3. Шкільне середовище

Шкільне середовище є ще одним важливим детермінантом емоційного стану дитини. Негативні емоції можуть виникати внаслідок:

- Академічний стрес: високі вимоги до навчання, труднощі з виконанням завдань або страх перед іспитами можуть викликати стрес і тривожність.
- Соціальні взаємодії: конфлікти з однокласниками, булінг або почуття відторгнення можуть призводити до виникнення негативних емоцій.
- Взаємодія з вчителями: несправедливе ставлення або надмірний тиск з боку вчителів можуть також сприяти виникненню стресу та негативних емоцій.

4. Індивідуальні психологічні особливості

Кожна дитина має свої індивідуальні психологічні особливості, які можуть впливати на її емоційний стан. До них відносяться:

- Самооцінка: низька самооцінка може призводити до почуття невпевненості та тривожності.
- Копінг-стратегії: недостатньо розвинені навички управління стресом та негативними емоціями можуть погіршувати емоційний стан.
- Емоційна чутливість: деякі діти мають вищу емоційну чутливість і більш схильні до переживання негативних емоцій.

5. Соціально-економічні умови

Соціально-економічний статус сім'ї також може впливати на емоційний стан дитини. Нестача фінансових ресурсів, погані житлові умови або соціальна ізоляція можуть створювати додатковий стрес і негативно впливати на емоційний стан молодших школярів.

6. Культурні та суспільні впливи

Культурні та суспільні норми і цінності також впливають на формування емоційних станів. Наприклад, суспільний тиск на досягнення успіху, стереотипи щодо поведінки або очікування від ролей можуть створювати додаткове емоційне напруження [23,36,40].

Виникнення негативних емоційних станів у молодших школярів є результатом взаємодії багатьох факторів. Психофізіологічні особливості, сімейне та шкільне середовище, індивідуальні психологічні характеристики, соціально-економічні умови, а також культурні та суспільні впливи відіграють важливу роль у формуванні емоційного стану дитини. Розуміння цих детермінантів дозволяє вчасно виявляти та коригувати негативні емоційні стани, що сприяє загальному благополуччю та розвитку дитини.

Висновок до розділу 1

Емоції є фундаментальною складовою психічного життя особистості, виконуючи важливі функції, такі як мотивація, адаптація, комунікація та регуляція поведінки. Вони впливають на всі аспекти життєдіяльності людини, забезпечуючи адаптацію до змін у середовищі, розвиток соціальних зв'язків, прийняття рішень та підтримку внутрішньої гармонії. Зокрема, позитивні емоції сприяють зміцненню психічного здоров'я, формуванню мотивації та розширенню адаптивних можливостей. Негативні емоційні стани, попри асоціацію з дискомфортом, також мають важливе значення, слугуючи сигналом про потенційні загрози та стимулюючи особистість до відповідних дій.

Розуміння взаємовпливу емоційних станів і фізичного та психічного здоров'я особистості має важливе значення для розвитку науки і практики. Позитивні емоційні стани позитивно впливають на фізіологічні процеси організму, знижують рівень стресу, покращують самопочуття та сприяють кращій адаптації до життєвих умов. У той же час тривале переживання негативних емоцій може мати руйнівний вплив на здоров'я, викликаючи психосоматичні захворювання, погіршення когнітивних процесів та зниження якості життя. Вивчення цих взаємозв'язків відкриває перспективи для розробки ефективних підходів до профілактики та корекції негативних емоційних станів.

Особливу увагу слід приділити вивченню емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку. Цей віковий період є критично важливим для формування емоційної саморегуляції, яка визначає успішність соціалізації та навчання. Молодші школярі мають високу емоційну чутливість і недостатньо розвинені механізми самоконтролю, що робить їх вразливими до негативних емоційних станів, таких як тривога, страх або емоційна нестабільність. У цьому контексті важливо досліджувати детермінанти виникнення негативних емоційних станів, серед яких можна виділити індивідуально-психологічні особливості дитини, вплив сімейного середовища, навчально-виховного процесу та соціально-культурні фактори.

Негативні емоційні стани у дітей не лише ускладнюють їхнє психічне функціонування, але й можуть впливати на їхній розвиток і навчальні досягнення. Виявлення цих станів, а також причин, які їх зумовлюють, дозволяє розробити індивідуалізовані методи психокорекції та підтримки. Використання інноваційних підходів, таких як розвиток емоційного інтелекту, арт-терапія, психодіагностичні та психокорекційні програми, є важливим інструментом у роботі психологів і педагогів.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють дійти висновку, що глибоке розуміння емоційної сфери особистості, її взаємозв'язків із самопочуттям і механізмів виникнення негативних емоційних станів має важливе значення для практичної психології. Це сприяє не лише гармонізації психічного здоров'я, але й створенню умов для успішної соціалізації, підвищення якості життя та досягнення гармонії у взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Розділ 2.

Емпіричні дослідження

2.1 Методи та процедури вивчення негативних емоційних станів

Метою дослідження є вивчення навчального стресу у дітей молодшого шкільного віку та створення психокорекційної програми для зменшення цього стресу. Завдання дослідження:

1. Визначення вибірки дослідження та вибір методів збору первинної інформації.
2. Проведення емпіричного дослідження, аналіз і інтерпретація отриманих результатів.
3. Розробка психокорекційної програми для зниження навчального стресу.
4. Оцінка ефективності психокорекційної програми на основі повторної діагностики.
5. Розробка рекомендацій для шкільних психологів щодо роботи з дітьми, які переживають навчальний стрес.

Опис вибірки та бази дослідження

Дослідження проводилося на базі «Чишківського ліцею» Львівської області серед учнів 4 класів. Загальна кількість учасників – 35 дітей віком 8–9 років, з яких 15 хлопчиків та 20 дівчаток. Вибір саме цього вікового періоду обумовлений підвищеною чутливістю молодших школярів до шкільного стресу та їхньою здатністю адекватно виконувати психодіагностичні завдання.

Методики дослідження

Для оцінки навчального стресу та емоційних станів використовувалися наступні методики:

1. **Шкала стресу та тривожності Тейлора:** оцінює стрес за трьома аспектами – шкільне навчання, проблеми із самооцінкою та труднощі у

міжособистісних стосунках. Методика передбачає оцінку 30 ситуацій за рівнем занепокоєння.

2. **Тест шкільної тривожності Філіпса:** дозволяє визначити рівень тривожності за 8 шкалами, включаючи загальний рівень шкільної тривожності, страх перевірки знань, фрустрацію успіху тощо. Складається з 58 питань із відповідями «Так»/«Ні».
3. **Тест особистісної адаптованості школярів А. Фурмана:** оцінює адаптованість, неадаптованість і дезадаптованість дитини в шкільному середовищі.
4. **Проективна методика «Малюнок людини» К. МахOVERA:** використовується для оцінки рівня тривожності, міжособистісних відносин, образу тіла та інших характеристик.

Обґрунтування вибору методик:

- Висока валідність та надійність у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.
- Орієнтація на виявлення як емоційних станів, так і міжособистісних труднощів.
- Можливість отримання інформації для подальшої розробки психокорекційної програми.

Таблиця 2.1

Методика	Ціль	Тривалість	Показники
Шкала стресу та тривожності Тейлора	Визначення рівня шкільного стресу	20 хвилин	Рівень стресу та тривожності
Тест шкільної тривожності Філіпса	Аналіз факторів, що спричиняють тривожність	30 хвилин	8 шкал тривожності
Тест А. Фурмана	Оцінка адаптаційного потенціалу	25 хвилин	Адаптованість, неадаптованість
Малюнок людини	Виявлення емоційного	15 хвилин	Проективні

Методика	Ціль	Тривалість	Показники
	стану, рівня тривожності		показники

Процедура проведення дослідження

1. **Підготовчий етап:** інформування батьків про цілі дослідження, отримання згоди.
2. **Діагностичний етап:**
 - Підготовка приміщення для забезпечення комфортної атмосфери.
 - Надання дітям чітких інструкцій.
 - Проведення діагностики у формі індивідуальних занять. Дітям пропонувалося обрати місце для сидіння, що сприяло зниженню напруження.
 - Виконання завдань у супроводі психолога, який спостерігав за поведінкою дитини та за потреби надавав роз'яснення.
 - Після завершення завдань проводилася бесіда, що дозволяла уточнити відповіді та оцінити емоційний стан дитини.
3. **Післядіагностичний етап:**
 - Аналіз отриманих даних.
 - Формування груп для участі у психокорекційній програмі.

Методи статистичної обробки даних

Для аналізу результатів застосовувалися:

1. **Коефіцієнт кореляції Пірсона:** для встановлення зв'язків між шкалами тестів.
2. **t-критерій Стьюдента:** для порівняння результатів до та після психокорекційної програми.
3. **Ранжування:** для відбору учасників із найвищим рівнем стресу.

Обґрунтування вибору методів:

- Коефіцієнт Пірсона дозволяє оцінити силу зв'язку між змінними.
- t-критерій Стьюдента визначає значущість змін у результатах.
- Ранжування сприяє чіткому формуванню груп ризику.

Етапи дослідження забезпечили отримання комплексної інформації про рівень стресу та тривожності молодших школярів. Дані дозволили сформувати цільову групу для подальшої психокорекції, що сприятиме зниженню емоційного напруження та покращенню психологічного клімату в школі.

2.2 Характеристика негативних емоційних станів молодших школярів

Негативний психоемоційний стан являє собою складний комплекс емоційних, когнітивних та фізичних розладів. Йому притаманні такі негативні емоції, як пригнічений настрій, смуток, тривожність та стурбованість. До когнітивних порушень відносяться зниження інтелектуальної продуктивності, труднощі з концентрацією та пам'яттю. Соматовегетативні розлади включають різноманітні фізичні симптоми, такі як біль невизначеного походження, нездужання без видимої причини, проблеми зі сном та зниження працездатності [25].

Характеристику найбільш типовим негативним психоемоційним станам:

1. Пригнічений настрій: Постійне відчуття смутку, відсутність радості та інтересу до повсякденних занять.

2. Туга: Глибоке відчуття втрати чи відчаю, що супроводжується сльозливістю та почуттям безвихідності.

3. Тривога: Постійне відчуття напруженості та передчуття небезпеки без конкретної причини.

4. Стурбованість: Зайва увага до потенційних проблем, що може призводити до постійного занепокоєння та відчуття перевантаженості.

Когнітивні порушення включають:

- Зниження інтелектуальної продуктивності: Уповільнення мислення, труднощі в прийнятті рішень та вирішенні проблем.

- Погіршення пам'яті та концентрації: Забування деталей, труднощі з фокусуванням на завданнях.

Соматовегетативні розлади можуть проявлятися у формі:

- Різного роду біль: Головний біль, біль у м'язах або животі без чіткої медичної причини.

- Безпричинне нездужання: Відчуття слабкості та втоми, навіть при відсутності фізичних навантажень.

- Переривистий сон: Проблеми із засинанням, часті пробудження протягом ночі.

- Зниження працездатності: Втрата енергії та мотивації до виконання повсякденних обов'язків.

Вікові труднощі та проблеми, які можуть спричиняти негативні психічні стани у дітей

До вікових труднощів та проблем, які за певних несприятливих умов можуть призводити до виникнення негативних психічних станів у дітей, належать наступні:

1. **Труднощі, пов'язані з новим шкільним розпорядком дня.** Це особливо стосується дітей, які не відвідували дошкільні заклади та вперше стикаються з жорсткішим режимом дня та дисципліною у школі.

2. **Проблеми адаптації до класного колективу.** Ці труднощі найчастіше зустрічаються у дітей, які вирости в сім'ях, де вони були єдиними дітьми та отримували надмірну або недостатню увагу.

3. **Відносини між дитиною та вчителем.** Напружені або конфліктні стосунки з учителем можуть викликати стрес і погіршення емоційного стану дитини.

4. **Зміни у домашній ситуації.** Сімейні проблеми, переїзди або інші значні зміни в домашньому середовищі можуть вплинути на емоційне благополуччя дитини.

Ці проблеми можуть спричиняти різноманітні негативні психічні стани, такі як тривожність, депресія та стрес, і потребують відповідної уваги та корекції з боку батьків, вчителів та психологів [23].

Негативні емоційні стани у молодших школярів — це різноманітні переживання, які пов'язані з почуттями тривоги, страху, зневіри, суму чи агресії. Ці стани можуть виникати внаслідок різних факторів, таких як навчальні труднощі, незадоволення в стосунках з однолітками чи педагогами, проблеми в сімейному середовищі або навіть зміна життєвих обставин, що створюють стрес для дитини.

Однією з основних причин виникнення негативних емоцій є адаптація до шкільного життя, особливо в перші роки навчання. Діти часто стикаються з новими вимогами, соціальними нормами та обов'язками, що може викликати почуття тривоги і стресу. Наприклад, невпевненість у своїх силах, страх перед невдачами або критикою з боку вчителя можуть призводити до таких негативних емоційних станів, як тривога або депресивність.

Іншою причиною виникнення негативних емоцій у молодших школярів є соціальна адаптація. У цьому віці діти активно формують свої стосунки з однолітками, і несприйняття або конфлікти з товаришами можуть викликати відчуття ізолюваності, самотності та суму. Діти можуть також переживати страх перед булінгом або відчувати невдоволення через незадоволення своїми досягненнями в навчанні.

До негативних емоційних станів також відносяться агресія, роздратування або безсилля, які можуть виникати через відчуття незадоволення своїми діями чи оцінкою з боку дорослих. Якщо дитина не може знайти підтримки або розуміння, це може призвести до посилення емоційного напруження і проявів агресії або пасивності [27].

Особливістю негативних емоційних станів у молодших школярів є їхня змінність і висока чутливість до зовнішніх впливів. Діти часто можуть переживати різні емоційні стани протягом дня, що вимагає уваги з боку дорослих. Важливим є вміння вчителів і батьків визначати ці стани та вчасно надавати емоційну підтримку.

Таким чином, негативні емоційні стани у молодших школярів — це природний етап їхнього психічного розвитку, але їх не можна ігнорувати.

Раннє виявлення і корекція таких станів допомагає зменшити їхній вплив на загальний психоемоційний розвиток дитини і сприяє формуванню здорових емоційних зв'язків у школі та родині.

2.3 Особливості корекції негативних емоційних станів молодших школярів

Корекція негативних емоційних станів у молодших школярів є важливою складовою їхнього психічного розвитку. Діти цього віку є дуже чутливими до емоційних впливів, тому ефективне втручання в разі негативних емоційних переживань є необхідною умовою для їхнього емоційного благополуччя, гармонійного розвитку та здоров'я. Емоції, такі як тривога, страх, агресія, злість, зневіра чи депресія, можуть суттєво впливати на навчальний процес, соціальну адаптацію дитини, а також на її фізичне і психічне здоров'я. Тому корекція таких емоційних станів повинна бути комплексною, з урахуванням вікових особливостей та індивідуальних потреб кожної дитини.

Психологічна корекція

Один з основних напрямків корекції негативних емоційних станів — це психологічна робота з дитиною, яка має на меті знизити рівень тривожності, стресу та агресії, а також навчити дитину управлінню своїми емоціями. Це може здійснюватися через використання різних методів, які допомагають дитині краще розуміти себе та навколишній світ.

Ігрові методи

У молодшому шкільному віці діти активно сприймають навчання через гру, тому ігрові методи є найбільш ефективними для корекції негативних емоційних станів. Через гру діти можуть відтворювати різні життєві ситуації, вивчати способи емоційної саморегуляції та взаємодії з іншими людьми. Гра дозволяє дітям «пережити» свої емоції в безпечному середовищі, розвиваючи навички самоконтролю та емоційної адекватності.

Для корекції тривожних станів може бути використана гра з елементами «рольових ситуацій», де дитина вчиться вирішувати проблеми, взаємодіяти з

іншими персонажами, проходити через емоційно складні ситуації та знаходити шляхи їх вирішення.

Арт-терапія є потужним інструментом для корекції емоційних станів у молодших школярів. Використовуючи творчі види діяльності, такі як малювання, ліплення, аплікації чи музика, цей метод дає змогу дитині безпечно і вільно виражати свої почуття, які часто залишаються неусвідомленими або важкими для словесного вираження. Через мистецтво діти вчаться пізнавати себе і свій внутрішній світ, знижують рівень напруження та отримують можливість для розвитку емоційної саморегуляції[13].

Один із найпоширеніших напрямків арт-терапії — малювання. Під час роботи з фарбами, олівцями чи фломастерами дитина створює образи, які відображають її переживання, страхи чи надії. Це допомагає їй «виплеснути» негативні емоції, такі як страх, тривога або агресія, в безпечному середовищі. Наприклад, дитина, яка переживає страх перед невідомим, може намалювати ситуацію, що лякає, і потім уявити, як цю ситуацію можна вирішити. Це сприяє розвитку здатності до розв'язання внутрішніх конфліктів.

Ліплення з глини, пластиліну чи тіста також є ефективним методом у роботі з дітьми. Цей процес має терапевтичний ефект, адже маніпуляції руками з пластичними матеріалами заспокоюють нервову систему і знижують рівень стресу. Ліплення дозволяє дітям створювати конкретні об'єкти чи образи, які символізують їхні емоції. Наприклад, створення «монстра страху» допомагає дитині візуалізувати і контролювати свої побоювання, а згодом «зруйнувати» їх, трансформуючи у щось позитивне.

Ще один цікавий напрямок арт-терапії — створення колажів чи аплікацій. Цей метод дозволяє дітям зосередитися на конструктивній діяльності, відволіктися від негативних думок і отримати задоволення від результату. Крім того, процес вибору матеріалів і їхнього компоновання сприяє розвитку креативності та уваги. Для дітей, які мають труднощі зі

спілкуванням, створення спільних колажів у групах є способом соціальної адаптації та формування довіри до інших [13].

Музична арт-терапія також є важливим інструментом у роботі з молодшими школярами. Слухання заспокійливої музики, гра на музичних інструментах або створення ритмічних композицій допомагають дітям знизити рівень тривожності та розслабитися. Ритм, мелодія та тембр музики безпосередньо впливають на емоційний стан, сприяючи покращенню настрою. Наприклад, у групових заняттях можна організувати спільну гру на барабанах, що сприяє не тільки емоційному розвантаженню, але й розвитку навичок співпраці.

Драматерапія — ще один ефективний метод арт-терапії, який передбачає виконання ролей, створення сценок чи навіть інсценізацію пережитих ситуацій. Завдяки цьому діти можуть переосмислити свої негативні емоції, отримати новий досвід вирішення конфліктів і сформувати конструктивні моделі поведінки. Наприклад, дитина, яка має труднощі у взаємодії з однокласниками, може «прожити» подібну ситуацію через гру і спробувати нові стратегії поведінки.

Особливо ефективними є вправи з малювання мандал, що мають заспокійливий ефект. Малювання в колі сприяє фокусуванню уваги, зниженню рівня тривожності та розвитку здатності до саморегуляції. Діти можуть обирати кольори, які відображають їхній емоційний стан, і створювати візерунки, що символізують гармонію та внутрішню рівновагу.

Арт-терапія також сприяє розвитку комунікативних навичок. Під час групових занять діти вчаться ділитися своїми роботами, пояснювати, що вони хотіли зобразити, і спілкуватися з однолітками. Це знижує рівень соціальної ізоляції, підвищує самооцінку і допомагає дітям краще адаптуватися до соціального середовища [18].

Для дітей, які переживають складні емоційні стани, арт-терапія може бути способом відновлення почуття контролю над своїм життям. Наприклад, створення казкових історій чи персонажів дає змогу дитині відчувати себе

творцем, що має силу змінювати ситуацію. Такий підхід є особливо корисним для дітей, які пережили травматичні події або мають проблеми з самооцінкою.

Таким чином, арт-терапія є універсальним методом, який допомагає молодшим школярам долати негативні емоційні стани, сприяє їхньому емоційному благополуччю та гармонійному розвитку. Її використання у комплексній корекційній роботі з дітьми забезпечує ефективну підтримку та створює сприятливі умови для розвитку навичок саморегуляції та соціальної адаптації.

Техніки релаксації. Методи релаксації (розслаблення) є важливими інструментами для зниження рівня тривожності та стресу у дітей. Це можуть бути техніки глибокого дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитації, слухання заспокійливої музики. Навчання дітей спеціальним вправам для зняття напруження має велике значення, оскільки ці навички допомагають їм зберігати спокій у стресових ситуаціях і ефективніше справлятися з емоційними труднощами.

Релаксаційні техніки можна застосовувати як на індивідуальних заняттях, так і в груповій роботі. Наприклад, вправи на концентрацію уваги дозволяють дітям фокусуватися на теперішньому моменті, що сприяє зниженню напруження та відпусканню негативних емоцій. Важливим компонентом таких занять може бути майндфулнес-техніка (усвідомленість), яка вчить дитину бути уважною до своїх емоцій і станів, не оцінюючи їх негативно.

Окрім цього, використання рухливих ігор з елементами релаксації, таких як плавні рухи, дихальні вправи або навіть творчі завдання (наприклад, малювання під музику), сприяє відновленню психоемоційного балансу. Застосування релаксаційних методик у комплексі з іншими корекційно-розвивальними заходами дозволяє підвищити їх ефективність і сприяти емоційному розвитку дітей [41; 45].

Когнітивно-поведінкова терапія

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших методів роботи з негативними емоційними станами у дітей. Її головна мета — допомогти дитині ідентифікувати та змінити негативні уявлення, переконання або поведінкові шаблони, які викликають тривогу, страх чи агресію. Особливістю КПТ є те, що вона не лише допомагає впоратися з поточними труднощами, а й навчає навичок, які дитина зможе застосовувати в майбутньому для подолання стресових ситуацій.

Когнітивно-поведінкова терапія базується на ідеї, що думки, емоції та поведінка взаємопов'язані. Негативні думки, навіть якщо вони не усвідомлюються дитиною, можуть значно впливати на її емоційний стан і поведінку. Наприклад, дитина, яка вважає, що вона «не здібна до навчання», може відчувати сильну тривогу перед уроками, уникати виконання домашніх завдань або навіть проявляти агресію у відповідь на критику [16].

Першим кроком КПТ є виявлення цих негативних переконань через спостереження, бесіду чи спеціальні вправи. Дитина, разом із психологом, вчиться розпізнавати свої автоматичні думки та оцінювати їх обґрунтованість. Це дозволяє змінити неправильні уявлення та замінити їх більш реалістичними та конструктивними.

КПТ активно працює над формуванням позитивного мислення у дітей. Психолог допомагає дитині переосмислити ситуації, які викликають тривогу чи страх, і знайти в них нові, менш загрозливі аспекти. Наприклад, якщо дитина боїться, що погана оцінка в школі призведе до покарання чи осуду, терапевт може разом із нею проаналізувати реальні наслідки і знайти способи подолання цієї ситуації [13].

Для досягнення цього можуть застосовуватися такі техніки, як ведення «щоденника думок», у якому дитина записує свої переживання, аналізує їх і шукає альтернативні інтерпретації. Це допомагає їй усвідомити, що її негативні очікування часто є перебільшеними або необґрунтованими.

Окрему увагу КПТ приділяє роботі з тривожними станами у дітей. Через вправи та моделювання ситуацій дитина вчиться управляти своєю тривогою і

поступово знижувати її рівень. Наприклад, техніка «ієрархії страхів» передбачає побудову списку ситуацій, які викликають тривогу, від найменш до найбільш страшних. Дитина починає працювати із легшими ситуаціями, поступово наближаючись до найскладніших.

Групові форми КПТ є ефективними у роботі з дітьми, які мають спільні проблеми, такі як тривожність чи агресія. У груповій терапії діти не лише навчаються нових навичок, але й отримують можливість побачити, що вони не самотні у своїх переживаннях. Спільна робота дозволяє дітям підтримувати одне одного та ділитися досвідом.

Дослідження свідчать, що КПТ є ефективним методом для зниження рівня тривожності, депресії та агресії у дітей. Після завершення терапії діти демонструють кращу емоційну регуляцію, зниження страхів і тривоги, покращення самооцінки та соціальної адаптації. Навички, отримані під час КПТ, залишаються з дитиною на все життя, допомагаючи їй справлятися зі складними ситуаціями в майбутньому.

Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія є універсальним і дієвим підходом у роботі з емоційними труднощами дітей. Її застосування сприяє не лише зниженню негативних переживань, але й формуванню психологічної стійкості та навичок ефективного управління своїми емоціями і поведінкою.

Корекція через взаємодію з дорослими

Крім психологічної корекції, важливою складовою є корекція через взаємодію з батьками та вчителями. Підтримка з боку дорослих є ключовим фактором у формуванні емоційної стабільності дитини. Дорослі повинні проявляти терпіння, увагу і розуміння до емоційного стану дитини, вміти встановлювати позитивні емоційні зв'язки і допомагати їй долати складнощі.

Виховання емоційної саморегуляції

Успішна корекція негативних емоційних станів передбачає навчання дітей емоційній саморегуляції — здатності розпізнавати та керувати своїми емоціями. Для цього важливо, щоб батьки та вчителі не тільки надавали

емоційну підтримку, але й формували у дітей навички усвідомлення своїх емоцій.

Різні вправи для розвитку емоційного інтелекту, такі як обговорення емоційних переживань, аналіз власних почуттів, а також вправи на заспокоєння або радощі, допомагають дитині краще розуміти свої емоції та знижувати негативний вплив стресових ситуацій.

Позитивне підкріплення

Корекція емоційних станів не може бути ефективною без використання позитивного підкріплення. Важливо заохочувати дітей за правильну поведінку, за досягнення у боротьбі з негативними емоціями. Це може бути похвала, нагороди або просто увага з боку дорослих, яка підтверджує важливість емоційної стійкості.

Позитивне підкріплення мотивує дитину продовжувати працювати над собою та змінювати свої емоційні реакції, а також сприяє розвитку самооцінки та впевненості в собі.

Корекція через соціальну взаємодію

Не менш важливою є корекція негативних емоцій через взаємодію з однолітками. Діти цього віку часто відчують труднощі у спілкуванні, що може бути причиною негативних емоцій, таких як агресія чи сум. Створення умов для успішної соціалізації дитини та навчання її позитивним способам взаємодії з іншими дітьми є важливою частиною корекції емоційних станів [4,9.23, 27,35].

Робота в групах

Робота в групах може допомогти дітям навчитися співпрацювати, вирішувати конфлікти мирним шляхом і підтримувати один одного в складних ситуаціях. Спільні ігри, групові проекти або колективні обговорення дозволяють дітям відчути себе частиною колективу, знижують рівень ізоляції та самотності.

Навчання розв'язання конфліктів

Для зниження агресії та злісних емоцій у дітей важливо навчити їх правильно розв'язувати конфлікти, не вдаючись до насильства чи маніпуляцій. Використання методик мирного вирішення спорів, тренінгів з комунікації та спільної діяльності дозволяє дітям адаптуватися до соціального середовища, що в свою чергу знижує рівень стресу та напруги.

Корекція негативних емоційних станів молодших школярів є важливим аспектом їхнього розвитку та виховання. Вона повинна здійснюватися через комплексний підхід, включаючи психологічні методи, підтримку дорослих, а також соціальну адаптацію в колективі. Вчасна та ефективна корекція допомагає дитині сформувати емоційну стійкість, знижує рівень стресу та тривожності, а також сприяє гармонійному розвитку її особистості в цілому.

2.4.Оцінка ефективності корекційно-розвиваючих заходів щодо емоційного стану молодших школярів

Емоційний стан молодших школярів є важливим показником їхнього психічного та соціального розвитку, оскільки саме в цей період закладаються основи емоційної регуляції, соціальних навичок і адаптації до навчального середовища. Успішність освітньо-виховного процесу багато в чому залежить від здатності дитини управляти своїми емоціями та ефективно реагувати на стресові ситуації.

Корекційно-розвиваючі заходи спрямовані на формування в молодших школярів емоційної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та усвідомлення власних емоцій. Завдяки цим заходам можна зменшити прояви тривожності, агресії чи апатії, покращити загальне емоційне самопочуття дітей та їхню залученість у навчальний процес.

Цей підрозділ присвячений аналізу ефективності впроваджених корекційно-розвиваючих програм, спрямованих на покращення емоційного стану молодших школярів. У ході дослідження оцінюються результати застосування таких заходів, їхній вплив на емоційну сферу дітей та загальний психологічний комфорт у навчальному середовищі.

Мета дослідження

Метою констатувального дослідження було вивчення рівня тривожності, стресу, агресивної поведінки та інших негативних емоційних станів у молодших школярів, а також аналіз їхнього впливу на психоемоційний стан і соціальну адаптацію. Важливим завданням було визначення взаємозв'язків між цими показниками, що дало б змогу ефективніше впроваджувати корекційні заходи.

Учасники дослідження

У дослідженні взяли участь 35 учнів 4-х класів (15 хлопчиків і 20 дівчаток) віком від 8 до 9 років. Вибірка формувалася на основі добровільної участі дітей за згодою батьків та включала учнів із різними рівнями успішності та соціальної адаптованості.

Методики дослідження

Для дослідження були використані наступні психодіагностичні методики:

1. **Методика Тейлора («Шкала тривожності та стресу»)**, що дозволяє оцінити рівень тривожності, пов'язаної з навчальним процесом, міжособистісними стосунками та самооцінкою.
2. **Тест Філіпса («Шкільна тривожність»)**, який дає змогу виявити джерела та характер тривожності у дітей.
3. **Проективна методика «Малюнок людини» К. Маховера**, яка визначає рівень емоційної напруженості, тривожності та страхів через графічне вираження.
4. **Методика Баса-Даркі**, спрямована на оцінку рівня агресивності та її форм.
5. **Методика К. Роджерса та Р. Даймонда («Соціально-психологічна адаптація»)**, що визначає рівень адаптованості дитини в шкільному середовищі.

Отримані результати

1. Узагальнення даних

На основі результатів психодіагностики було складено узагальнюючі таблиці, які відображають рівні тривожності, стресу, агресивності та адаптованості.

Таблиця 2.2 .

Показник	Середнє значення	Кількість дітей із високим рівнем (%)	Кількість дітей із низьким рівнем (%)
Тривожність	23,4	43%	18%
Стресові реакції	20,3	34%	25%
Агресивна поведінка	18,2	29%	22%
Емоційна нестабільність	21,5	48%	20%

Рівень тривожності, стресу та агресії серед учасників

Ключові спостереження:

- 43% дітей мають високий рівень тривожності, що свідчить про значний вплив шкільного середовища на їх емоційний стан.
- 34% дітей демонструють високий рівень стресових реакцій, пов'язаних із навчанням та міжособистісними стосунками.
- Агресивність проявляється у 29% учнів, що є ознакою емоційної напруги або конфліктів у школі чи сім'ї.
- Найвищий показник спостерігається в категорії емоційної нестабільності (48%), що свідчить про низький рівень емоційної регуляції у дітей.

2. Кореляційний аналіз

Для встановлення взаємозв'язків між показниками тривожності, стресу, агресії та адаптованості було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Результати аналізу:

- **Тривожність ↔ Стресові реакції:** $r = 0,78$ ($p < 0,01$) — високий позитивний зв'язок.

- **Агресивна поведінка ↔ Емоційна нестабільність:** $r = 0,62$ ($p < 0,05$) — середній позитивний зв'язок.
- **Тривожність ↔ Емоційна нестабільність:** $r = 0,71$ ($p < 0,01$) — сильний позитивний зв'язок.
- **Стресові реакції ↔ Соціально-психологічна адаптація:** $r = -0,65$ ($p < 0,05$) — негативний зв'язок.

1. Підвищений рівень тривожності та його зв'язок зі стресовими реакціями. Кореляційний аналіз показав сильний позитивний зв'язок між тривожністю та стресовими реакціями у дітей молодшого шкільного віку ($r = 0,78$, $p < 0,01$). Це означає, що чим вищий рівень тривожності в дитини, тим частіше у неї проявляються стресові реакції. Така закономірність свідчить про те, що емоційна напруга, викликана тривогою, може значно погіршувати здатність дітей адаптуватися до вимог шкільного середовища та справлятися з навчальними викликами. Цей висновок підкреслює важливість раннього виявлення високого рівня тривожності, щоб уникнути її переростання в стресові стани, які можуть ускладнити соціальну взаємодію і навчальну діяльність.

2. Низька адаптованість та її взаємозв'язок зі стресовими реакціями. Від'ємний кореляційний зв'язок між стресовими реакціями та адаптованістю ($r = -0,65$, $p < 0,05$) свідчить про те, що діти з низьким рівнем адаптованості частіше стикаються зі стресовими ситуаціями і менш успішно справляються з ними. Низька адаптованість може бути наслідком недостатньої емоційної підтримки в родині, конфліктів у шкільному середовищі або негативного ставлення до власних навчальних досягнень. Така ситуація підкреслює потребу в роботі з соціально-психологічною адаптацією учнів, адже вона є ключовим чинником у запобіганні стресовим реакціям та збереженні емоційного благополуччя.

3. Агресивність та емоційна нестабільність. Середній позитивний зв'язок між агресивною поведінкою та емоційною нестабільністю ($r = 0,62$, $p < 0,05$) свідчить про те, що діти з нестабільним емоційним станом частіше

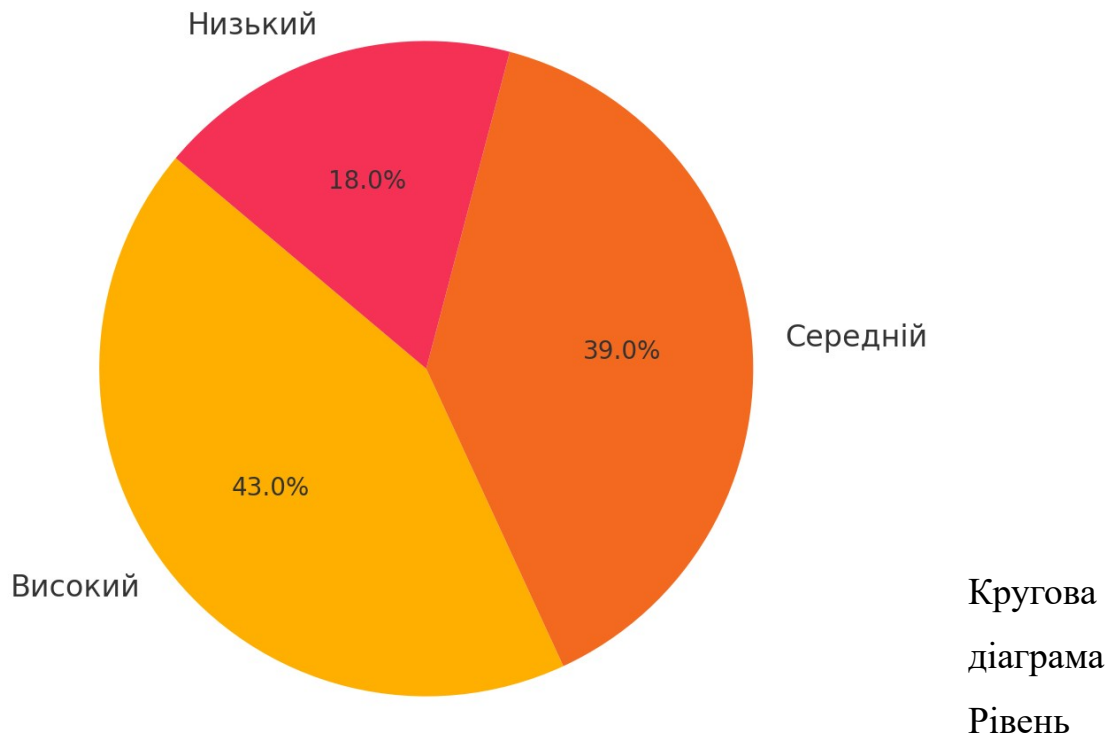
виявляють агресивність. Така поведінка може бути проявом внутрішньої напруги або нездатності ефективно управляти власними емоціями. Емоційна нестабільність часто супроводжується раптовими змінами настрою, дратівливістю та імпульсивністю, які можуть спричиняти конфлікти в класі та вдома. Цей зв'язок вказує на необхідність впровадження методів емоційної регуляції та розвитку навичок самоконтролю для зниження агресивної поведінки у дітей.

Отримані дані кореляційного аналізу підтверджують, що тривожність, стресові реакції, адаптованість і агресивність є взаємопов'язаними показниками, які впливають на загальний емоційний стан і поведінку дітей молодшого шкільного віку. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до роботи з дітьми, який має включати ранню діагностику тривожності, розвиток емоційної стабільності та адаптаційних здібностей. Особливу увагу слід приділяти роботі з дітьми, які демонструють високий рівень емоційної нестабільності, адже саме вони є групою ризику щодо розвитку негативних емоційних станів.

Результати цього аналізу стануть основою для формування корекційної програми, спрямованої на покращення психоемоційного стану та запобігання негативним наслідкам стресу в дітей молодшого шкільного віку.

Рис.2.1.

Рівень тривожності серед учасників



тривожності серед учасників — розподіл тривожності за категоріями (високий, середній, низький).

Ця діаграма відображає розподіл рівня тривожності серед учасників дослідження, зокрема, дітей 8–9 років.

Високий рівень тривожності (43%): Це діти, які відчувають сильну напругу, страхи та переживання. Високий рівень може бути наслідком навчального стресу, тиску з боку оточення або особистісних характеристик.

Середній рівень тривожності (39%): Ця категорія вказує на дітей, які відчувають тривожність у помірних межах. Вони можуть мати тимчасові стресові ситуації, але не перебувають у стані постійного занепокоєння.

Низький рівень тривожності (18%): До цієї групи належать діти, які добре адаптовані до шкільного середовища та менш схильні до емоційного дискомфорту.

Діаграма допомагає візуально зрозуміти, яка частка дітей має ті чи інші проблеми з тривожністю. Це дає змогу зробити висновки про загальний рівень тривожності у вибірці.

Рис 2.2

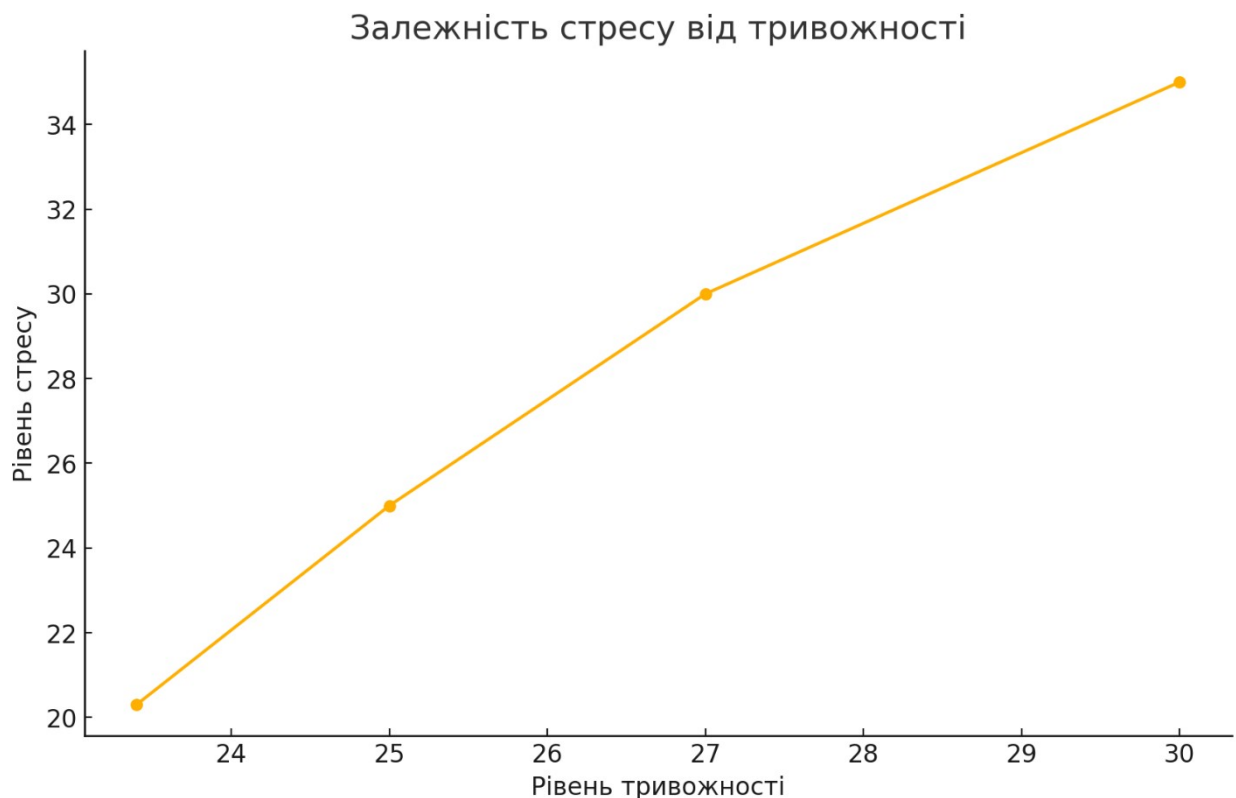


Рис 2.2 Лінійний графік Залежність стресу від тривожності

Цей графік показує, як рівень стресу змінюється залежно від рівня тривожності. На осі X відкладено значення тривожності, а на осі Y — рівень стресу.

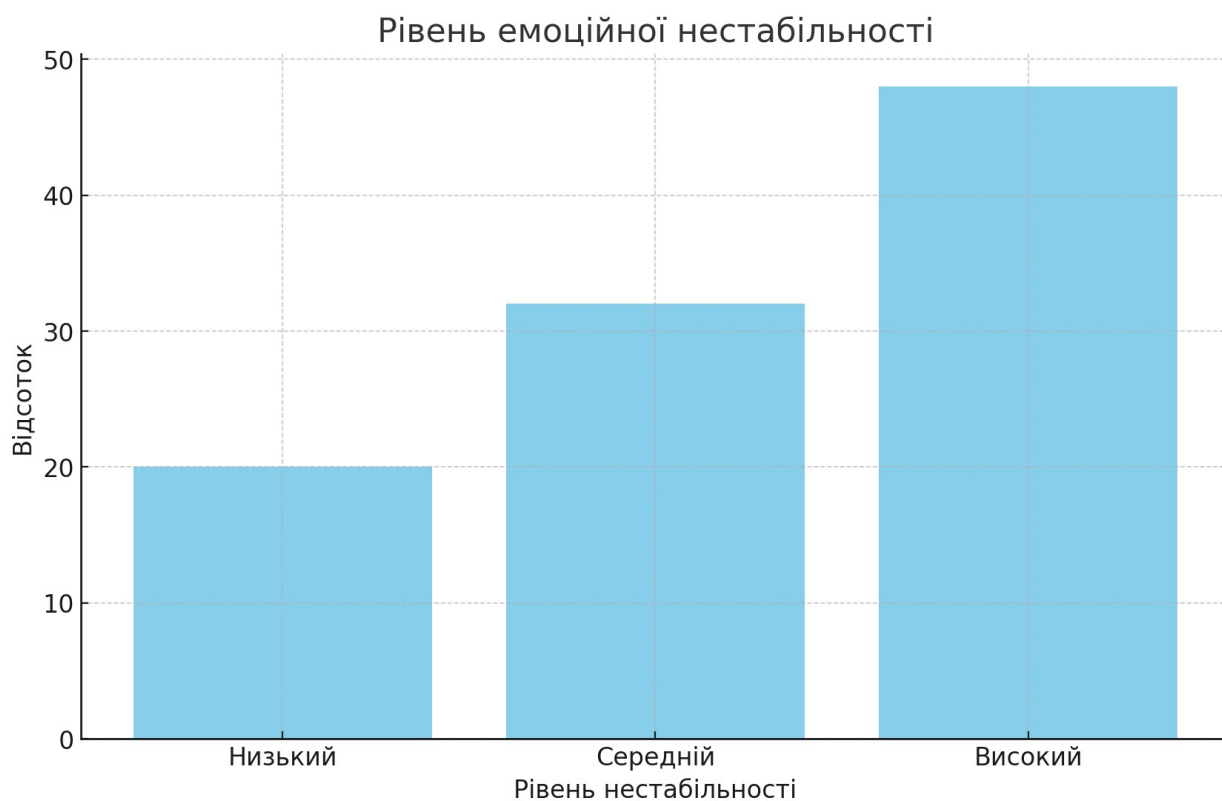
Низький рівень тривожності (23.4) та стресу (20.3): Показує, що діти з меншим рівнем тривожності мають менш виражений стрес.

Середній рівень тривожності (25–27): Тут спостерігається зростання стресу разом із підвищенням тривожності. Наприклад, при тривожності 25 рівень стресу дорівнює 25.

Високий рівень тривожності (30) та стресу (35): Учасники з максимальними показниками тривожності також демонструють найвищий рівень стресу. Це вказує на пряму кореляцію між цими двома показниками.

Такий графік є важливим для виявлення залежності між стресовими та тривожними станами. Він може слугувати основою для розробки інтервенцій, які спрямовані на зниження тривожності, щоб зменшити стрес.

Рис.2.3



Стовпчаста діаграма Рівень емоційної нестабільності

Ця діаграма відображає, яка частка дітей демонструє різний рівень емоційної нестабільності:

Низький рівень (20%): Ці діти мають стабільний емоційний стан, демонструють спокій у різних ситуаціях та володіють ефективними механізмами саморегуляції.

Середній рівень (32%): Учасники цієї категорії періодично можуть відчувати труднощі у контролюванні своїх емоцій, проте це не є постійним станом.

Високий рівень (48%): Найбільша частка дітей стикається з серйозними проблемами у регуляції емоцій. Це може проявлятися в частих перепадах настрою, роздратованості або навіть агресивних реакціях.

Дана діаграма важлива для оцінки емоційного стану дітей. Високий рівень емоційної нестабільності вказує на потребу у додатковій психологічній підтримці або тренінгах, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Висновок до розділу 2

Розділ 2 представив комплексний аналіз методів і процедур вивчення негативних емоційних станів молодших школярів. Дослідження базувалося на використанні сучасного психодіагностичного інструментарію, який дозволив виявити рівні тривожності, стресу, емоційної нестабільності та інших важливих показників, що впливають на психологічний стан дітей у шкільному середовищі.

Результати дослідження вказують на наявність високого рівня тривожності у значної частини дітей (43%), що свідчить про необхідність втручання для зниження навчального стресу. Високий рівень емоційної нестабільності (48%) також свідчить про недостатню розвиненість навичок емоційної регуляції, що є суттєвим бар'єром для ефективної соціальної адаптації.

Аналіз залежності між рівнями тривожності та стресу виявив сильну позитивну кореляцію ($r = 0,78$), що підкреслює тісний зв'язок цих факторів. Крім того, встановлено середній позитивний зв'язок між емоційною нестабільністю та агресивною поведінкою ($r = 0,62$), що свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи з емоційною сферою дітей.

Отримані результати дозволили зробити висновок про важливість комплексного підходу до роботи з дітьми, який включає:

- Ранню діагностику негативних емоційних станів.
- Використання психологічних методів, таких як арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації тощо.
- Розвиток навичок емоційної регуляції та соціальної адаптації.
- Підтримку з боку дорослих: батьків і вчителів.

Визначення взаємозв'язків між психологічними показниками сприяло розробці ефективної психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності та емоційної нестабільності, а також на підвищення адаптаційних можливостей учнів. Особливу увагу було приділено необхідності індивідуального підходу до дітей, які мають підвищений рівень тривожності та стресу, для надання їм своєчасної психологічної допомоги.

Загалом, результати дослідження створюють міцну основу для розробки практичних рекомендацій для шкільних психологів, педагогів і батьків, спрямованих на створення сприятливого середовища для розвитку емоційної стійкості та соціального благополуччя молодших школярів.

ВИСНОВКИ

Емоційна сфера особистості є однією з ключових складових психічного життя людини, яка визначає її взаємодію з навколишнім світом, сприйняття реальності та саморегуляцію поведінки. У дитячому віці розвиток емоцій набуває особливого значення, адже саме в цей період формуються базові механізми управління емоціями, які впливають на характер, соціалізацію та загальне психічне здоров'я.

Дослідження показало, що негативні емоції у дітей молодшого шкільного віку є результатом взаємодії вікових, індивідуальних, соціальних і психологічних чинників. Основними з них є: міжособистісні конфлікти, надмірні вимоги з боку дорослих, страх невдач, а також недостатня емоційна підтримка. Виявлені кореляції між рівнями тривожності та стресу ($r = 0,78$), а також емоційною нестабільністю й агресивною поведінкою ($r = 0,62$) підкреслюють важливість цілеспрямованої роботи з емоційною сферою дітей. Аналіз показав, що у віці 6–10 років емоційний розвиток дитини перебуває на етапі активного формування, що робить її особливо вразливою до впливу зовнішніх чинників.

Гіпотеза дослідження підтвердилася. Отримані дані довели, що негативні емоції можуть бути ефективно кориговані за допомогою психотерапевтичних методів, таких як арт-терапія, казкотерапія, релаксаційні техніки та практики усвідомленості. Ці методи сприяють зниженню тривожності, розвитку навичок емоційної саморегуляції та підвищенню стійкості до стресу.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації для педагогів, батьків і психологів, спрямовані на запобігання емоційним розладам у дітей та підтримку їхнього психічного здоров'я. Для педагогів рекомендовано створення емоційно комфортного середовища та заняття з розвитку емоційного інтелекту. Батькам важливо забезпечити емоційну підтримку, обговорювати емоційні переживання дитини та залучати її до творчих і релаксаційних активностей. Психологам рекомендовано

впроваджувати арт-терапію, релаксаційні техніки та програми для формування емоційної стійкості.

Результати дослідження створюють основу для подальшого впровадження комплексних програм підтримки емоційного розвитку дітей, що сприятиме їхній соціалізації, психічному здоров'ю та гармонійному розвитку.

На основі отриманих результатів дослідження були розроблені практичні рекомендації для педагогів, батьків і психологів, спрямовані на підтримку емоційного здоров'я дітей молодшого шкільного віку та запобігання негативним наслідкам емоційного стресу. Кожна категорія рекомендацій враховує специфіку впливу на психоемоційний стан дитини.

Рекомендації для педагогів

Педагоги відіграють ключову роль у створенні сприятливого емоційного середовища в навчальному закладі. Рекомендації включають:

1. **Створення емоційно комфортного навчального середовища.** Вчителі повинні підтримувати позитивну атмосферу в класі, що сприяє відкритості та довірі. Важливо уникати методів виховання, які викликають страх або тривогу, таких як надмірна критика або підвищення голосу. Педагогічні підходи мають враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, її темп навчання та рівень емоційної сприйнятливості.

2. **Впровадження елементів казкотерапії.** Використання казок у навчальному процесі допомагає дітям усвідомлювати та рефлексувати свої емоції. Через метафоричні сюжети діти навчаються розуміти свої почуття, знижують рівень тривожності та формують стратегії подолання труднощів.

3. **Заняття з розвитку емоційного інтелекту.** Регулярні вправи на розвиток навичок усвідомлення емоцій, емпатії та ефективної комунікації сприяють формуванню гармонійних взаємин у класі. Наприклад, дискусії про емоції героїв літературних творів або ситуацій із повсякденного життя допомагають дітям краще розуміти емоції інших і власні.

Рекомендації для батьків

Батьки є основним джерелом емоційної підтримки для дітей, тому їхня участь у розвитку емоційної стійкості дитини є незамінною. Рекомендації включають:

1. **Забезпечення емоційної підтримки.** Батьки повинні бути доступними для дитини, готовими вислухати її та підтримати. Важливо створити в сім'ї атмосферу довіри, де дитина може відкрито висловлювати свої почуття без страху бути осудженою.

2. **Обговорення емоційних переживань.** Відкрите спілкування про емоції допомагає дитині зрозуміти, що її почуття нормальні та природні. Батькам рекомендується запитувати про те, як дитина почувається, давати позитивну оцінку її спробам висловити свої почуття та навчати її називати емоції.

3. **Заохочення участі у творчих і релаксаційних вправах.** Творчі активності, такі як малювання, ліплення, гра на музичних інструментах, сприяють зниженню емоційної напруги. Релаксаційні техніки, наприклад, дихальні вправи або прогресивна м'язова релаксація, допомагають дитині впоратися зі стресом і відновити емоційний баланс.

Рекомендації для психологів

Психологи відіграють важливу роль у корекції та профілактиці негативних емоційних станів у дітей. Рекомендації для них включають:

1. **Використання арт-терапії.** Методики арт-терапії дозволяють дітям безпечно виражати свої емоції через творчість. Малювання, ліплення або створення колажів допомагають знижувати рівень тривожності, агресії та інших негативних емоцій, сприяючи формуванню позитивного ставлення до себе та світу.

2. **Застосування релаксаційних технік.** Вправи на розслаблення, зокрема дихальні практики та техніки прогресивного м'язового розслаблення, ефективно знижують емоційну напругу. Вони можуть бути впроваджені як під час індивідуальних консультацій, так і у групових заняттях.

3. Розробка програм для формування емоційної стійкості.

Психологи повинні створювати довгострокові програми, які спрямовані на розвиток навичок саморегуляції у дітей, підвищення їхньої стресостійкості та зміцнення соціальних зв'язків. Наприклад, майндфулнес-практики та вправи на усвідомленість допомагають дітям навчитися розпізнавати свої емоції та приймати їх без осуду.

Розроблені рекомендації враховують потреби різних учасників процесу виховання та навчання дітей. Їхнє впровадження сприятиме гармонійному емоційному розвитку дитини, допоможе знизити рівень негативних емоційних станів, таких як тривожність, страх чи агресія, та покращити загальний психологічний комфорт дитини як у шкільному, так і в сімейному середовищі.

Дослідження підтвердило, що негативні емоції у дітей є результатом взаємодії психологічних, соціальних та біологічних чинників. Впровадження запропонованих стратегій дозволяє ефективно коригувати емоційний стан дітей, розвивати навички саморегуляції та підвищувати їхню адаптацію до соціального середовища.

Результати дослідження створюють основу для розробки та впровадження ефективних програм підтримки психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, що сприятиме гармонійному розвитку їхньої емоційної сфери та соціалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варава, Л.А. Аналіз проблеми категорії «переживання» і компонентів дослідження. Актуальні проблеми психології, 2015. Т. 7. Вип. 39. С. 48–56.
2. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007. 120 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Vivat, 2019. 512 с.
4. Донець І.О. Розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку інтеграційним комплексом рухів і музики в закладах дошкільної освіти. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2019. 158 с.
5. Ізотова О.І. Емоційна сфера дитини: теорія і практика. Київ: «Академія», 2004. 288 с.
6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
7. Ковальчук З.Я. Історичний шлях становлення музикотерапії як сучасного арт-терапевтичного напрямку. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 46-53.
8. Нечай С. Музика для інтелекту. Дошкільне виховання, 2010. Вип. 4. С. 4-8.
9. Побережна Г.І., Щериця Т.В. Загальна теорія музики. К.: Вища школа, 2004. 303 с.
10. Тимошук С.В. Розвиток творчості дитини засобами музичної діяльності: за принципами концепції музичного виховання К. Орфа. Обдарована дитина, 2013. Вип. 5. С. 22-34.
11. Яценко Т.С., Калашник І.В., Чернуха І.О. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога. К.: Марич, 2009. 68 с.
12. Brownell P. Gestalt Therapy: A guide to contemporary practice. Springer Publishing Company, 2010.
13. Francesetti G., Gecele M., Roubal J. (Eds.) Gestalt Therapy in Clinical Practice: From psychopathology to the aesthetics of contact. 2014.

14. González-Ramírez E., Carrillo-Montoya T., García-Vega M.L., et al. Effectiveness of Hypnosis Therapy and Gestalt Therapy as Depression Treatments. *Clínica y Salud*, 2017. 28, 33-37.
15. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. Secaucus: Citadel Press, 1994. 473 p.
16. Freud S. The Interpretation of Dreams. New York: Avon Books, 1965. 630 p.
17. Jung C.G. Modern Man in Search of a Soul. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1933. 282 p.
18. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation. Oxford: Oxford University Press, 1991. 576 p.
19. LeDoux J.E. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon & Schuster, 1996. 384 p.
20. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence and the Construction and Regulation of Feelings. *Psychological Inquiry*, 1997. Vol. 8, No. 3. P. 241–268.
21. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
22. Siegel D.J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York: Guilford Press, 1999. 394 p.
23. Stern D.N. The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology. New York: Basic Books, 1985. 304 p.
24. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge: Harvard University Press, 1978. 159 p.

Інтернет-джерела:

25. Закон України. Про дошкільну освіту від 28.09.2017 р. Голос України: [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://ua.censor.net.ua/news/nov-zakonpro_osvitu.

26. Значення музики у всебічному розвитку дітей дошкільного віку: [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://dnz11.edu.vn.ua/blog/muzichniy_kerivnik/wonderland/.
27. American Psychiatric Association. Narcissistic Personality Disorder. In DSM-5. 2013. [Online]. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.dsm05>
28. Ames D.R., Rose P., Anderson C.P. The NPI-16 as a short measure of narcissism. *Journal of Research in Personality*, 2006. 40(4), 440-450.
29. Guy Brock, Vasyl Pihur, Susmita Datta, Somnath Datta. clValid: An R Package for Cluster Validation. *Journal of Statistical Software*, 2008. 25(4), 1-22. URL: <https://www.jstatsoft.org/v25/i04/>
30. Fogarty M., Bhar S., Theiler S., O'Shea L. What do Gestalt therapists do in the clinic? The expert consensus. *British Gestalt Journal*, 2016. 25(1), 32-41.
31. Daig I., Klapp B.F., Fliege H. Narcissism Predicts Therapy Outcome in Psychosomatic Patients. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2009. 31(4), 368–377. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9122-0>.
32. Carpenter R.W., Trull T.J. Components of emotion dysregulation in borderline personality disorder: A review. *Current Psychiatry Reports*, 2013. 15, 335. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0335-2>.
33. Dimaggio G., Popolo R., Montano A., et al. Emotion dysregulation, symptoms, and interpersonal problems as independent predictors of a broad range of personality disorders in an outpatient sample. *Psychology and psychotherapy*, 2017. 90(4), 586–599. <https://doi.org/10.1111/papt.12126>.
34. Francesetti G., Gecele M., Roubal J. (Eds.) Gestalt Therapy in Clinical Practice. *British Gestalt Journal*, 2014. [Online]. URL: <https://gestalttherapy.org/resources>.
35. Le Doux J.E. Rethinking the Emotional Brain. *Neuron*, 2012. 73(4), 653–676. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.02.004>.
36. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*, 2008. Vol. 63. P. 503–517.

37. Rogers C.R. Empathy: An Unappreciated Way of Being. The Counseling Psychologist, 1975. Vol. 5, No. 2. P. 2–10.

ДОДАТОК А

ЗАНЯТТЯ 1.

«Знайомство»

Мета: налагодження контакту.

Хід вправи: Діти кидають один одному м'ячик, спочатку називають своє ім'я, потім по сигналу психолога - називають ім'я того, кому кидають м'ячик.

Гра «Що я найбільше люблю» Мета: налагодження контакту.

Хід вправи: Ведучий використовує м'яч і кидає його по чергово кожній дитині, запитуючи: «Як тебе звати, що ти найбільше любиш?».

Правила гри: запропонуйте дітям поділитися тим, що вони люблять найбільше на світі в певній «категорії». Роздайте кожній дитині форму для письмових відповідей (або продиктуйте її пункти). Після заповнення розбийте клас на невеликі групи, де діти будуть обговорювати написане. Ось такою може бути «форма» для заповнення:

Що я найбільше люблю? Моя улюблена пора року

Моя улюблена тварина

Моє улюблене місце

Мій найкращий друг

Мій улюблений вид спорту. Моя улюблена книжка

Моє улюблене заняття Мій улюблений фільм

Моя улюблена телепередача Мій улюблений одяг

«На світі є те, що любите тільки ви. Ось тут ви можете вписати словами або намалювати те, що ви любите понад усе. Коли прозвонить дзвіночок (можна придумати інший умовний знак, наприклад плескання в долоні), зупиніться. Якщо

хтось не закінчив, продовжите вдома та вклеїте у свій альбом. А тепер об'єднайтеся в групи по три людини і поділіться своїми записами, розкажіть про те, що ви любите найбільше, своїм друзям».

«Ім'я перетворилося»

Мета: налагодження контакту між учасниками, знання міжособистісної напруги.

Хід вправи: Учасники уявляють собі Країну імен, в якій всі імена перетворилися в тварин (рослини). Придумують, в яку тварину (рослина) могло б перетворитися їх власне ім'я.

«Малюнок імені»

Мета: налаштування дітей на серйозну роботу, встановлення міжособистісного контакту.

Хід вправи: Учасники представляють, що кожен з них став відомим мореплавцем, лікарем, вченим або письменником. І йому вже за життя вирішено поставити пам'ятник, на якому має бути написано ім'я і намальовані цікаві малюнки. Діти придумують малюнки до своїх імен, описують їх усно, а потім малюють в альбомах поруч з красиво написаним іменем.

Прийняття правил групи

Слова ведучого: «Що необхідно, щоб наші заняття були цікаві, приємні та корисні для кожного?»

Варіанти відповідей учасників: бути активними, виконувати запропоновані завдання тощо.

Ведучий: «Звісно, нам треба домовитися, як ми будемо ставитися одне до одного, це потрібно, щоб кожний учасник у групі відчував себе комфортно й безпечно. Скажіть, будь ласка, які для цього необхідні правила?»

Орієнтовні правила роботи в групі:

- *слухати і чути (один говорить — усі слухають);*
- *бути активними;*
- *говорити по черзі;*
- *конфіденційність;*
- *Я не можна битися й завдавати шкоди одне одному;*

- всі роботи (малюнки тощо) будуть зберігатися в окремих теках (для кожної дитини);
- можливо, діти запропонують щось цікаве.

ЗАНЯТТЯ 2.

«Переорієнтація» симптомів стресу тривожності.

Мета: розповісти дітям про тривожність і її прояви, з наведенням конкретних прикладів.

Хід вправи: Психолог розповідає дітям, що ознаки стресу, які виникають у них, це ознаки готовності людини діяти (ознаки активності), їх відчують більшість людей, і вони допомагають відповісти, виступити якнайкраще і впоратися з іншими справами. Певний рівень тривожності необхідний для успіху діяльності. Всім відомо, як невелике хвилювання підвищує результативність.

Запропонувати дітям навести приклад тривожних їх ситуацій і на цьому прикладі показати, як можна змінити ситуацію в кращу сторону.

«Подих».

Мета: розстаблення, знання емоційної напруги.

Хід вправи: Розповідається про значення ритмічного дихання, пропонуються способи використання дихання для зняття напруги, наприклад, робити видих вдвічі довше, ніж вдих; в разі сильної напруги зробити глибокий вдих і затримати дихання на 20-30 секунд. Повторити вправу кілька разів. Порекомендувати дітям, потренуватися вдома.

«Малювання свого страху та інших емоцій»

Мета: релаксація, припрацювання негативних емоцій, зняття напруги.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям намалювати свої страхи і неприємності, а потім порвати малюнки і викинути в корзину для сміття (тим самим як би позбавляючись від неприємних переживань).

ЗАНЯТТЯ 3.

Вправа на релаксацію і дихання: "Повітряна кулька" **Мета:** зняти емоційну напругу, заспокоїти дітей.

Хід вправи: Усі гравці стоять або сидять в колі. Ведучий дає інструкцію: "Уявіть собі, що зараз ми з вами будемо надувати кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, через прочинені губи надувайте її. Слідкуйте очима за тим, як ваша кулька стає все більше і більше, як збільшуються, зростають візерунки на ній. Уявили? Я теж уявила ваші величезні кулі. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному". Вправу можна повторити 3 рази.

«Штанга».

Мета: розслабити м'язи рук і спини, дати можливість дитині відчувати себе комфортно.

Хід вправи: "А тепер візьмемо штангу і будемо піднімати її над головою. Зробили вдих, підняли штангу, зафіксували це положення, щоб судді зарахували вам перемогу. Важко так стояти, киньте штангу, видихніть. Розслабтеся. Ура! Ви всі чемпіони. Можете поклонитися глядачам. Вам все плескають, вклоніться ще раз, як чемпіони". Вправу можна виконати кілька разів.

«Бурулька»

Мета: розслабити м'язи рук.

Хід вправи: "Дітки, я хочу згадати вам загадку:

У нас під дахом Білий цвях висить, Сонце зійде,

Цвях впаде. (В. Селіверстов)

Правильно, це бурулька. Давайте уявимо, що ми з вами артисти і ставимо спектакль для малят. Лікар (це я) читає їм цю загадку, а ви будете зображувати бурульки. Коли я прочитаю перші два рядки, ви зробите вдих і піднімете руки над головою, а на третю, четверту - упустите розслаблені руки вниз. Отже, репетируємо ... А тепер виступаємо. Здорово вийшло! "

«Вгадай почуття»

Мета: навчити розпізнавати емоції інших людей.

Хід вправи: показувати дітям картки із зображеннями людей, які відчувать певні емоції та почуття. Поговорити з учнями про кожне з них,

роз'яснити різницю між емоціями та почуттями, розказати про важливість емоційного інтелекту у житті людини.

Правила гри: спочатку учасники розглядають картинки, на яких зображені персонажі з різними виразами обличчя. Потрібно визначити, які почуття висловлюють ці герої. Потім роздайте дітям картки або декілька карток з певним

«настроєм», щоб вони показували його за допомогою міміки та жестів. Коли хтось один показує, інші учасники повинні відгадати, який це настрій.

Інструкція для дітей: «Зараз я покажу картинки, на яких зображені персонажі з різним настроєм. Спробуймо відгадати, які це настрої, а потім назвемо їх. Добре, а тепер я роздаю картки, ви уважно подивіться на них і визначте, який настрій зображено. Нікому не показуючи, подумайте, як ви покажете цей настрій без слів. Ну що ж, почнімо. Відгадайте, який настрій показую я. А тепер ваша черга!».

Гра «Від чого я радію»

Мета: навчити розпізнавати емоції інших людей.

Хід вправи: Слова ведучого: «Як добре ви вже показуєте різні почуття. А зараз ми поговоримо тільки про радість. Це буде дуже швидка гра. Заплющіть очі та подумайте, від чого ви радієте в житті! Тоша теж подумав і вирішив погратися з вами. Він перший розпочне (це може бути ляльковий персонаж)

Тоша: «Я радію коли граюсь з друзями!»

А тепер до кого Тоша підійде, той і відповідає на запитання: «Чому я радію?». Ведучий передає Тошу комусь з учасників. Потім той передає наступному. Гра триває у швидкому темпі, але ведучий встигає зафіксувати на плакаті відповіді дітей. У кінці всі аплодують одне одному.

ЗАНЯТТЯ 4.

Актуалізація теми «Нормальні реакції на ненормальні події»

Слова ведучого: «Сьогодні ми поговоримо про емоційні реакції, які можуть бути в дітей після важких подій. Іноді людина може відчувати складні, неприємні почуття (гіркі спогади, нерозуміння, розгубленість, біль, страх). Дійсно, коли трапляється нещастя, важко всім. І звіряткам також. Це нормально - почувати себе по-різному після складних подій. Усі ці реакції повністю нормальні, це події, з якими ми іноді стикаємося, ненормальні. Після жахливих подій ми можемо боятися - і це може заважати. Це нормально для дітей і для дорослих. Після того як ви бачили або пережили щось жахливе, є те, що може нагадати вам про пережите. Ви можете себе відчувати так, ніби це відбувається знову, навіть якщо ви знаєте, що це не так.

Після цього варто провести **вправу «Мішечок боюсиків»**.

Мета: допомогти дітям усвідомити свої страхи і висловити їх через образи і знайти в них позитивний сенс.

Хід вправи: ведучий каже: «Зараз я дам вам такі намальовані мішечки, кожному свій. Намалюємо в цих мішечках свої страхи-боюсики». Дітям дають листи А4, на яких намальовані мішки. У них діти малюють усе, чого вони бояться, що їх турбує. Після того як усі намалюють, потрібно обговорити в загальному колі. Обсудити для чого нам потрібен страх, чому він важливий і коли він заважає.

Інструкція для дітей: «Зараз я вам роздам листочки з намальованими мішками, спробуйте намалювати в мішках або вписати все те, чого ви боїтеся. Коли ви закінчите, ми обговоримо і, можливо, проведемо аукціон найцінніших боюсиків.

Вправа на релаксацію і дихання: "Корабель і вітер"

Мета: налаштувати групу на робочий лад, особливо, якщо діти втомилися.

Хід заняття: "Уявіть собі, що наш вітрильник пливе по хвилях, але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть в себе повітря, сильно втягніть щоки ... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вирветься на волю вітер, який

підганяє кораблик. Давайте спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер!" Вправу можна повторити 3 рази.

«Дурниця»

Мета: розслабити м'язи рук, спини і грудей.

Хід вправи: "Давайте поставимо ще один маленький спектакль. Він називається "Дурниця".

Дурниця Сидів на стіні. Дурниця

Звалився у сні. (С. Маршак)

Спочатку будемо повертати тулуб вправо-вліво, руки при цьому вільно бовтаються, як у тканинної ляльки. На слова "звалився уві сні" - різко нахиляє корпус тіла вниз ".

«Гвинт»

Мета: зняти м'язові затиски в області плечового пояса.

Хід вправи: "Діти, давайте спробуємо перетворитися в гвинт. Для цього поставте п'яти і ступні разом. За моєю командою "Почали" будемо повертати корпус то вліво, то вправо. Одночасно з цим руки будуть вільно слідувати за корпусом в тому ж напрямку. Почали! ... Стоп! "

«Закінчи фразу»

Мета: навчитися розуміти і розрізняти різні почуття, а також усвідомлювати взаємозв'язки між діями, відносинами і почуттями.

Хід вправи: для гри потрібен м'яч або м'яка іграшка. Ведучий кидає м'яч учаснику гри і вимовляє початок фрази. Учасник повинен повернути йому м'яч, вимовивши закінчення речення. Спочатку всі фрази придумує дорослий ведучий (педагог), а в кінці, коли діти добре зрозуміють сенс гри, вони самі можуть бути ведучими. У гру «Закінчи фразу» можна грати багато разів.

Приклади фраз:

- Коли мені страшно, я
- Коли я серджуся, я
- Якщо мене ображають, я ...

- Коли на мене кричать, я ...
- Я відчуваю злість, коли ...
- Мені буває страшно, коли ...
- Я щасливий(-а), якщо ...
- Я стрибаю від радості, коли ...

Запропонувати дітям робити ці вправи вдома щодня.

ЗАНЯТТЯ 5.

Гра «Розлютись!»

Мета: розвиток навичок ефективного вербального і невербального вираження сильних переживань, визнання того, що злість і роздратування - нормальні прояви людських почуттів, навчання прийнятних способів вираження негативних емоцій.

Матеріали: картонні коробки, пластикові блоки або баночки з-під котлі.

Хід гри: для проведення гри необхідні картонні коробки або пластикові блоки або баночки з-під коли. Ведучий пропонує всім по черзі виходити в коло і говорити вголос про те, що їх дратує найбільше або про те, що вони вважають для себе образливим і несправедливим. При цьому необхідно ставити коробки одну на одну, вибудовуючи вежу. Коли вежа готова, дитина повторює свій привід для роздратування, робить «розлючений» вираз обличчя і розбиває вежу. Потім виходить наступний. Кожна дитина в групі може зробити це по кілька разів. Гра проходить весело і з азартом.

Інструкція для дітей: «Любі діти зараз ми будемо вчитися висловлювати сильні почуття безпечно. Зробимо коло, тепер кожен по черзі буде виходити в центр кола, говорити, що ображає або з приводу чого відчуває роздратування. Наприклад, «Я дуже злюся, коли на мене кричать»; «Я в сказі, коли псують мої речі»; «Я злюся на те, що не зміг забрати свої іграшки під час переїзду» і т.д. Під час цього необхідно з коробок будувати вежу і, коли все сказано, потрібно зробити розлючений вираз обличчя і

розбити вежу. На бажання, кожен з вас зможе зробити це кілька разів».

«Подих».

Мета: навчити дітей розслаблятися, контролювати емоції.

Хід вправи: Розповідається про значення ритмічного дихання, пропонуються способи використання дихання для зняття напруги, наприклад, робити видих вдвічі довше, ніж вдих; в разі сильної напруги зробити глибокий видих вдвічі довше; в разі сильної тривожності зробити глибокий вдих і затримати дихання на 20-30 секунд. Повторити вправу кілька разів. Порекомендувати дітям, потренуватися вдома.

«Рольова гра».

Мета: опрацювання негативних емоцій.

Хід вправи: Запропонувати дітям програти будь-яку ситуацію за допомогою ляльок. Наприклад, перша лялька - «строгий учитель», а друга - дитина. Це допоможе дітям висловити свої емоції безпечним способом і виробити стратегії поведінки у важких ситуаціях.

"Насос і м'яч"

Мета: розслабити максимальну кількість м'язів тіла.

Хід вправи: "Діти, розбийтеся на пари. Один з вас - великий надувний м'яч, інший насосом надуває цей м'яч. М'яч варто, обійняти всім тілом, на напівзігнутих ногах, руки, шия розслаблені. Корпус нахилений трохи вперед, голова опущена (м'яч не наповнений повітрям). Товариш починає надувати м'яч, супроводжуючи рух рук (вони качають повітря) звуком "з". З кожною подачею повітря м'яч надувається все більше. Почувши перший звук "з", він вдихає порцію повітря, одночасно випрямляючи ноги в колінах, після другого "з" випрямилася тулуб, після третього - у м'яча піднімається голова, після четвертого - надулися щоки і навіть руки відійшли від боків. М'яч надутий. Насос перестав накачувати. Товариш висмикує з м'яча шланг насоса ... З м'яча з силою виходить повітря зі звуком "ш". Тіло знову обм'якло, повернулося в початкове положення. "Потім гравці міняються ролями.

Малюнок на вільну тему.

Мета: релаксація і відреагування накопичених переживань.

ЗАНЯТТЯ 6.

«Приємне враження».

Мета: опрацювання негативного досвіду, знання емоційної напруги.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям уявити собі ситуацію, в якій вони відчували повний спокій, розслаблення, і як можна яскравіше, намагаючись згадати всі відчуття, відчувати цю ситуацію. Дати на цю вправу від 5 до 10 хвилин. Запропонувати дітям використовувати цей прийом для нормалізації душевного стану в моменти тривоги і занепокоєння.

«Незакінчені речення». **Мета:** розвиток рефлексії.

Хід вправи: Дітям пропонуються доповнити речення: «Я люблю», «Мене люблять ...», «Я дбаю ...», «Про мене піклуються ...», «Я вірю ...», «У мене вірять

...». Вони по черзі усно закінчують речення.

Гра в колі «Компліменти».

Мета гри: Підвищення самооцінки. Діти дізнаються багато приємного від оточуючих, зможуть поглянути на себе «очима інших дітей».

Хід вправи: Запропонувати учням по черзі зробити комплімент своєму товаришеві.

Дискусія «Най-най».

Мета: дати поняття про самоцінність людського «Я».

Хід вправи: Психолог пропонує записати в зошити, що для них найцінніше в житті. Потім діти зачитують, а психолог записує на дошці. Потім йде обговорення кожного пункту.

Потрібно підвести дітей до того, що найважливіше і найцінніше в житті людини - це сама людина. Кожна людина неповторна і представляє цінність. Любити себе - це визнавати право на любов інших людей до самих себе.

Зазвичай діти перераховують такі цінності, як здоров'я, батьки, світ, сім'я, гроші. Психолог, коментуючи кожне перерахування, просить кожного відповісти на питання про самого себе:

- чому для мене головне ЗДОРОВ'Я?
- Чому мені дороги батьки?
- чому так важлива сім'я і ін.

Потім приходимо до висновку, що мені все це потрібно, а значить, я найважливіший і цінний для себе. Однак це не означає, що потрібно протиставляти себе іншим людям. Людина повинна любити себе і приймати те, що не тільки вона, а й кожна людина «самоцінна». Любити себе - пишатися своїми вчинками і бути впевненим, що робиш правильно. Той хто не любить себе, не може щиро любити інших.

Гра «Тісто»

Мета: акцентувати увагу на тілесних відчуттях, зняти напругу м'язів, активізувати увагу.

Хід вправи: діти створюють пари, хтось - «тісто», хтось - «пекар». Пекар розминає тісто, повільно, сильно, глибоко. Надає якоїсь форми і «випікає». Потім діти міняються ролями. Потім усі обговорюють здобутий досвід.

Інструкція для дітей : «Створіть пари і вирішіть, хто буде «тестом», а хто -

«пекарем». Потім «пекар» готує «тісто» до випічки. Розминає, б'є, надає якоїсь форми: булки, рогалика, торта тощо і випікає. Потім поміняйтеся ролями і повторіть вправу ще раз».

Домашнє завдання.

Постежте протягом часу до нашого наступного заняття за своїм настроєм і дайте відповідь на питання:

- чи завжди ви були спокійні
- чи було вам незручно за якусь свою поведінку

Запропонувати робити самостійно вивчені вправи на дихання і релаксацію.

ЗАНЯТТЯ 7.

«Переформулювання завдання».

Мета та хід вправи: Розповісти дітям про те, що однією з причин, що заважають результативній діяльності тривожних людей, є те, що вони зосереджені не тільки на її виконанні, але і більшою мірою на те, як вони виглядають з боку. У зв'язку з цим необхідно тренувати вміння формулювати мету своєї поведінки в тій чи іншій ситуації, повністю відволікаючись від себе. Наприклад, при відповіді

біля дошки: «Я повинен розповісти про Вітчизняну війну», замість «Я повинен відповісти за будь-яку ціну» або «Я повинен отримати 5». Запропонувати дітям привести будь-які приклади і ситуації, в яких можна використовувати цей прийом. Потренуватися в переформулюванні завдань.

Гра в колі «Я дарую тобі ...»

Мета: гра спрямована на підвищення самооцінки учасників.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям по черзі звертаючись один до одного говорити «Я дарую тобі ..» і вимовляти, то, що хотів би подарувати.

Методика «Мій всесвіт».

Мета: продовжувати розвиток навичок самоаналізу і самооцінки.

Хід вправи: Дітям пропонується на альбомних аркушах накреслити коло і від нього промені до інших кіл. У центрі написати «Я», а в інших колах-планетах написати закінчення речень:

- моє улюблене заняття...
- мій улюблений колір...
- мій найкращий друг...
- моя улюблена тварина...
- моя улюблена пора року...
- мій улюблений казковий герой ...
- моя улюблена музика...

Вправа на релаксацію і дихання: "Повітряна кулька" Мета: зняти емоційну напругу, заспокоїти дітей.

Хід вправи: Усі гравці стоять або сидять в колі. Ведучий дає інструкцію: "Уявіть собі, що зараз ми з вами будемо надувати кульки.

Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, через прочинені губи надувайте її. Слідкуйте очима за тим, як ваша кулька стає все більше і більше, як збільшуються, зростають візерунки на ній. Уявили? Я теж уявила ваші величезні кулі. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному". Вправу можна повторити 3 рази.

ЗАНЯТТЯ 8.

«Доведення до абсурду»

Мета: опрацювання негативних емоцій.

Хід вправи: Школярам по черзі пропонується зіграти дуже сильну тривогу, страх і ін. емоції, роблячи це як би пустуючи.

«Репетиція».

Мета: відпрацювання конкретного досвіду.

Хід вправи: Психолог програє зі школярами ситуації, що викликають у них тривогу. Наприклад, школяр як би відповідає біля дошки, психолог виконує роль

«суворого вчителя», «глузливого однокласника»,
детально відпрацьовуючи способи дії учня.

Гра на розслаблення з книги К. Фопеля «Як навчити дітей співпрацювати»

"Водоспад"

Мета: ця гра на уяву допоможе дітям розслабитися.

Хід вправи: "Сядьте зручніше і закрийте очі. 2-3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струмує по вашій голові. Ви відчуваєте, як розслабляється ваш лоб, потім рот, як розслабляються м'язи ший

... Біле світло тече по вашим плечам, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви помічаєте, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслабляються і ви самі собою, без будь-якого зусилля, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви помічаєте, як руки і долоні стають все м'якші. Світло тече і по ногах, спускається до ваших ступнів. Ви відчуваєте, що і вони розслабляються і стають м'якими. Цей дивовижний водоспад з білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе

абсолютно спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви все глибше розслабляєтеся і наповнюєтеся свіжими силами ... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він вас так чудово розслабив ... Трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі ". Після цієї гри варто зайнятися чимось спокійним.

Ліплення на вільну тему.

Мета: Для релаксації і відрагування накопичених переживань.

ЗАНЯТТЯ 9.

Гра на розслаблення з книги К. Фопеля «Як навчити дітей співпрацювати»

"Сліпий танець"

Мета: розвиток довіри один до одного, зняття зайвої м'язової напруги.

Хід вправи: "Розбийтеся на пари. Один з вас отримує пов'язку на очі, він буде "сліпий". Інший залишиться "зрячим" і зможе водити "сліпого". Тепер візьміться за руки і потанцюйте один з одним під легку музику (1-2 хвилини). Тепер помінятися ролями. Допоможіть партнеру зав'язати пов'язку ".

В якості підготовчого етапу можна посадити дітей попарно і попросити їх взятися за руки. Той, хто бачить, рухає руками під музику, а дитина з зав'язаними очима намагається повторити ці рухи, не відпускаючи рук, 1-2 хвилини. Потім діти міняються ролями. Якщо тривожна дитина

відмовляється закрити очі, заспокойте її і не наполягайте. Нехай танцює з відкритими очима.

У міру позбавлення дитини від тривожних станів можна починати проводити гру не сидячи, а рухаючись по приміщенню.

«Уявне тренування».

Мета: Психолог навчає дітей опрацьовувати тривожні ситуації заздалегідь.

Наприклад, у дитини є ситуація, що завжди викликає тривогу (публічний виступ, відповідь біля дошки і ін.).

Хід вправи: Запропонувати уявити цю ситуацію у всіх подробицях, всі важкі моменти, ретельно, детально продумуючи власну поведінку. Пояснити дітям, що цей прийом допоможе їм у цій ситуації впоратися з тривогою.

Психолог пропонує повторювати цю вправу перед важливими для дітей заходами.

«Репетиція» (яку робили на попередньому занятті). В кінці заняття запропонувати дітям вправу **«Подих»**.

ЗАНЯТТЯ 10.

Гра «Відбиток»

Мета: звернути увагу на відчуття свого тіла, попрацювати з образом тіла.

Хід гри: діти лягають на килим на підлозі, на спину, заплющують очі і намагаються уявити який відбиток залишає їх тіло на підлозі. Потрібно відзначити, де цей відбиток сильніший, де практично невидимий, які завдовжки руки, ноги, який відбиток вони залишають. Після уявлення можна намалювати відбиток і обговорити в групі.

Інструкція для дітей: «Розташуйтеся на підлозі так, щоб не заважати одне одному, ляжте на спину, що б вам було зручно, заплющте очі й уявіть подумки, який відбиток ви залишаєте на підлозі, якого він кольору, де сильніший, де менший. Після уявлення намалюйте свій відбиток».

Бесіда з дітьми

Мета: узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення і вербалізацію підсумків.

Хід вправи: згадуємо зміст занять і «прокручуємо» основні ідеї (що таке тривожність, способи позбавлення від раптово виниклої тривоги і занепокоєння і т.д).

Релаксація.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям намалювати чарівну країну, без страхів і тривоги, в якій усім хотілося б жити.

Підсумкова бесіда. Обговорення цікавих моментів на заняттях. Обмін побажаннями та рекомендації учням для подальшого зняття емоційної напруги.