

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ВОЄННИЙ ЧАС**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма:	Кризова психологія
Спеціальність:	053 Психологія
Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти:	другий (магістерський)

Виконала здобувачка
2 курсу, ОПП «Кризова психологія», ЗФН
МЯГКОВА Ольга Олексіївна

(підпис)

Науковий керівник
доцент, кандидат психологічних наук
РАДЬКО Ольга Василівна

(підпис)

роботу захищено « » 2024 р.

Оцінка: _____

(підпис)

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	7
1.1. Сутність понять “комунікація”, “комунікативні навички”, “молодші школярі”, “тривожність”.....	7
1.2. Особливості формування комунікативних навичок молодших школярів в умовах воєнного часу.....	11
1.3. Вплив тривожності на розвиток комунікативних навичок дітей молодшого шкільного віку	15
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА КОМУНІКАТИВІ НАВИЧКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	22
2.1. Методологічні основи наукового дослідження впливу тривожності на комунікативні навички молодших школярів.....	22
2.2. Експериментальне вивчення рівнів тривожності дітей молодшого шкільного віку	33
2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження впливу тривожності на комунікативні навички дітей молодшого шкільного віку	40
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	50
3.1. Розробка тренінгової програми зниження тривожності молодших школярів.....	50
3.2. Оцінка ефективності впливу тренінгової програми на зниження тривожності молодших школярів.....	56
3.3. Висновки щодо використання тренінгових програм задля	58

зниження тривожності молодших школярів.....	
Висновки до третього розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	70
Додаток А. Методика “Шкала явної тривожності для дітей”.....	70
Додаток Б. Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні (тест Снайдера в адаптації).....	71
Додаток В. Тест оцінки комунікативних умінь (А. Карелін).....	73
Додаток Г. Зниження рівня тривожності: програма тренінгу.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження: Дослідження комунікативних навичок стає все більш актуальним в умовах сьогодення, як для кризової психології, так і для більшості інших наук. Підсилення уваги до цієї проблематики пояснюється тим, що на сьогоднішній день українські діти перебувають під тиском обставин – щодня чують сирени повітряних тривог, дізнаються про наслідки ракетних атак, спостерігають руйнування житлових будинків, лякаються вибухів, стикаються з людськими невинними втратами. Це все здійснює негативний вплив на нормальний розвиток їх комунікативних навичок. Проблема обтяжується тим, що на сьогодні, у своїй більшості, комунікативні навички молодших школярів формуються в умовах, коли традиційні освітні методи трансформуються під тиском нових викликів сучасних умов воєнного часу.

У контексті реалій та викликів воєнного часу постала необхідність дослідити взаємозв'язок тривожності, яка є перманентним станом сучасного молодшого школяра, та комунікативних навичок на тлі воєнного стану.

Діти – майбутнє нації. Дуже важливо навчити дітей взаємодії з іншими людьми, через ефективну комунікацію ввести їх в соціум, що вимагає певних навичок, а саме: узгоджувати свої інтереси, прагнення, дії та бажання з рештою суспільства. Ці навички є найбільш актуальними в умовах війни задля розв'язання конфлікту людських інтересів.

До представників психологічного напрямку, які займаються дослідженням формування комунікативних навичок відносяться: Г. Андересва, М. Васильєва, Л. Виготський, С. Гончаренко, А. Зимня, А. Каган, Л. Кондратенко, О. Корніяка, Г. Леушина, О. Лурія, В. Мухіна, Т. Піроженко, С. Рубінштейн, Л. Савенкова та інші.

В психології питанням тривожності у різний час та під різним кутом займалися: З. Фройд, К. Хорні, Г. Салліван, Е. Фромм, Ф. Перлз, Дж. Келлі,

Ч. Спілберг, Р. Мей, Л. Божович, Я. Коломінський, В. Небиліцин, В. Бакєєв, Ф. Березін, І. Павлов, М. Левітов та інші.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив тривожності на розвиток комунікативних навичок молодших школярів в умовах воєнного часу.

Об'єкт дослідження: комунікативні навички молодших школярів.

Предмет дослідження: вплив тривожності на формування комунікативних навичок молодших школярів у воєнний час.

Гіпотеза дослідження: високий рівень тривожності негативно позначається на психічному здоров'ї дитини та перешкоджає ефективному формуванню комунікативних навичок. Використання тренінгових технологій зниження тривожності здатне підвищити ефективність формування комунікативних навичок молодших школярів.

Завдання дослідження: Для досягнення мети, окресленої в кваліфікаційній роботі, перед нами постає низка завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей формування комунікативних навичок молодших школярів в умовах воєнного часу, уточнити сутність понять “комунікація”, “комунікативні навички”, “молодші школярі”, “тривожність”;

2. Вивчити особливості формування комунікативних навичок молодших школярів в умовах воєнного часу та вплив тривожності на цей процес;

3. Експериментально перевірити вплив тривожності на формування комунікативних навичок молодших школярів віку в умовах воєнного часу; сформулювати висновки;

4. Розробити програму тренінгу, спрямованого на формування комунікативних навичок молодших школярів в умовах воєнного часу.

Методи дослідження: Теоретичні методи, які було використано в даній кваліфікаційній роботі – це аналіз та порівняння, узагальнення та систематизація, абстрагування. Також застосовувались наступні практичні

методи: шкала явної тривожності для дітей (CMAS); оцінка комунікативного контролю в спілкуванні (тест М. Снайдера в адаптації); оцінка комунікативних умінь за тестовою методикою А. Кареліна. Також використовувались методи математичної статистики: описова статистика та кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Характеристика вибірки: молодші школярі віком від 7 до 10 років, що є учасниками проєкту Реагування на надзвичайні ситуації для задоволення базових потреб і потреб у захисті постраждалих від кризи та переміщених дітей та їхніх сімей на Сході України БО БФ “Посмішка ЮА”.

Науковою новизною даної роботи може виступити те, що на основі розглянутого впливу тривожності на комунікативні навички доцільно ефективно розвивати вміння та здібності комунікації серед молодших школярів, використовуючи методи зниження тривожності під час навчання.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Сутність понять “комунікація”, “комунікативні навички”, “молодші школярі”, “тривожність”

Проблема спілкування та комунікації, комунікативних здібностей та навичок досить багато досліджувалася і досліджується різними галузями науки, в тому числі психологією і педагогікою. Водночас, питання про навички, необхідні для успішної комунікації з точки зору, як теорії педагогіки, так і практики освіти, мабуть, потребує подальших досліджень і розробок.

У психологічній літературі використовуються, головним чином, терміни “комунікативні здібності”, “комунікативні вміння”, “комунікативні навички”, “комунікативна діяльність”, “комунікативна компетентність”, які, як правило, спеціально розводяться тільки в певних контекстах, а в основному вживаються як синонімічні.

З метою детального розуміння особливостей формування комунікативних навичок у молодших школярів першочергово доцільним є дослідження сутності основних дефініцій даної роботи, а саме: “комунікація”, “комунікативні навички”, “молодші школярі”.

Слово “комунікація” походить від англійського *communication*, що в перекладі означає перебувати у зв'язку, брати, об'єднуватись. Для кожної людини потреба у спілкуванні є первинною та базовою. Під час процесу спілкування виробляються норми людської поведінки та узгоджуються спільні дії, відбувається згуртування людей та з покоління в покоління передається суспільно-історичний досвід.

До середини XX століття поняття комунікації не було сформовано в науковій літературі. Походження слова “комунікація” (*communication*) має індоєвропейське коріння (від лат. *communico* – спілкування, повідомлення,

зв'язок). Комунікація, у широкому розумінні, це тип взаємодії між людьми, що передбачає інформаційний обмін у різноманітних процесах спілкування.

Іншими словами, це спілкування особистостей за допомогою мовних (вербальних) і паралінгвальних (немовних) засобів, метою яких є передавання інформації, коли в якості інформації виступають будь-які об'єктивні відомості про навколишній світ, події, людей, суспільство в цілому, утілені в повідомленні [5, с. 97].

Психологічний словник визначає поняття “комунікація” як фундаментальну ознаку людської культури, яка полягає в інтенсивному взаємному спілкуванні людей на основі обміну різного виду інформацією.

Комунікація притаманна життєдіяльності людини, як соціокультурної істоти, у кожному моменті її життя в тій чи іншій формі. Процес комунікації досить складний і здійснюється базуючись на певних знакових системах, що вироблені тією чи іншою людською спільнотою та зафіксовані в колективній та індивідуальній пам'яті. Загальний прогрес людства безперервно впливає на кількісне та якісне зростання комунікації в часі. Це зумовлене постійним розширенням їхнього географічного та ідеологічного простору, підсилене стрімким розвитком технічних засобів збереження та переробки інформації. Сучасна наука досліджує комунікацію в контексті пов'язаних з нею явищ людської психіки, таких як сприйняття, відчуття, розуміння тощо. Значний внесок у ці дослідження робить психолінгвістика, що розглядає закономірності мовного висловлювання [9].

Підсумовуючи, зазначимо, що в науковій літературі існує безліч трактувань поняття “комунікація”, що можуть різнитися, виходячи з наукової галузі та особистого світосприйняття дослідника. Проте, першочерговим для всіх наукових галузей, підходів та напрямків є констатація того факту, що комунікація є беззаперечною умовою існування людства.

На думку більшості вітчизняних авторів, комунікативні навички – це інтегральні властивості особистості, що базуються на певному переліку знань, продуктом яких є ефективна комунікативна діяльність. Комунікативні

навички розглядаються як рухлива, динамічна система, яка піддається розвитку, моделюванню та корекції, за наявності сприятливих індивідуально-особистісних та соціальних чинників.

До комунікативних навичок можна віднести наступні складові компоненти (див. рисунок 1.1.): навички формального і неформального спілкування; уміння залучати до діяльності багатьох людей; уміння використовувати різні способи переконання.

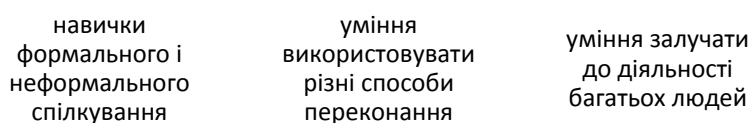


Рис. 1.1 – Складові компоненти комунікативних навичок

Комунікативна діяльність має велике значення у формуванні психіки людини, її розвитку, становлення поведінки. Завдяки комунікативній діяльності людина набуває вищі пізнавальні якості, розвивається як особистість.

Аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що молодший шкільний вік – це період у житті дитини від 6/7 до 10/11 років, пов’язаний із навчанням у початковій школі та обумовлений особливостями її психічного й фізичного розвитку; період середини та завершення дитинства [2].

Молодший школяр – ще маленька особистість, але вже дуже складна, зі своїм внутрішнім світосприйняттям, з певними індивідуально-психологічними особливостями. Науковці називають молодший шкільний вік вершиною (піком) дитинства. На цьому етапі дитина ще зберігає багато притаманних дитинству якостей, передусім таких як наївність, легковажність, підкорення авторитету дорослого. Та вже починає втрачати

дитячу безпосередність у поведінці. Цей етап характеризується зміною логіки мислення [23, с. 5].

Теоретичний аналіз наукових досліджень дає змогу стверджувати, що окреслені вікові межі є вкрай важливими для стрімкого розвитку особистості: її психічних когнітивних процесів, емоційної, чуттєвої та мотиваційно-ціннісної сфер, розвитку морально-вольових якостей.

Досліджувати період молодшого шкільного віку почали порівняно недавно. Ця потреба виникла у зв'язку з впровадженням загальнообов'язкової середньої освіти. Результатом цих суспільних змін стало те, що молодший шкільний вік став предметом досліджень багатьох психологів та педагогів різних країн. Окреслений віковий проміжок найбільш структуровано та детально проаналізований в наукових напрацюваннях та дослідженнях В. Давидова, Д. Ельконіна, а також в роботах їх послідовників А. Маркова, Л. Андарова, А. Дусавицького. Представниками соціально-педагогічного напрямку досліджень специфіки розвитку дитини в освітньому процесі початкової школи є Б. Ананьєв, І. Бех, Л. Божович, М. Славін [24].

Період формування особистості дитини від 6 до 11 років є вкрай специфічним та насиченим. На цьому віковому етапі з'являється четвертий вид діяльності, що впливає на розвиток та становлення особистості. Молодші школярі під час навчальної, ігрової, трудової діяльності, а також спілкування, набувають навички аналізу дій та вчинків однолітків, удосконалюють уміння спілкуватися та поводити себе у суспільстві, починають усвідомлювати соціальні ролі батьків та дорослих.

Зазначимо, що на першому етапі розвитку особистості (від 0 до 3 років) головним агентом впливу виступала сім'я. На наступному етапі цей вплив розширився завдяки спілкуванню з оточуючими та знайомству з інформаційними засобами. Вступ до школи, у свою чергу, це потужний чинник виховного впливу через однокласників, учителів, освітню програму, шкільні доручення, активну позанавчальну діяльність.

На цьому етапі швидко росте потік інформації виховного напрямку від засобів масової інформації завдяки опануванню дитиною навичок читання. Дуже важко переоцінити вплив ЗМІ на розвиток особистості та формування її світогляду у віці 6-11 років.

Але, важливо зазначити, що у цих вікових межах дитина вчиться поєднувати навчання та елементарні навички праці вдома. У зв'язку з чим виникають перші конфлікти дітей та батьків, що ґрунтуються на підставі опанування дитиною навичок виконання перших домашніх обов'язків [24].

1.2. Особливості формування комунікативних навичок молодших школярів в умовах воєнного часу

Безумовно, навчання є провідною діяльністю молодших школярів віком від 6 до 11 років. У цей період формування комунікативних навичок відбувається переважно у межах освітнього закладу. Психологи зазначають, що саме цей період життя дитини є оптимальним для активного формування навичок спілкування та розвитку комунікативної компетентності, окреслення уявлень про норми поведінки в соціумі.

У цьому віці урізноманітнюються взаємодії дитини з соціальним середовищем. Школярі починають відчувати та аналізувати, досліджувати вплив взаємин, стосунків з оточуючими на свій внутрішній стан [25].

Важливим новоутворенням цього періоду є зміна провідної психічної саморегуляції від мимовільної до свідомо вольової. Це перехід на якісно новий рівень комунікативної компетентності. В освітньому процесі у молодших школярів формуються та розвиваються такі розумові операції, як аналіз та синтез, порівняння та абстрагування, узагальнення [7].

Побудова та розвиток комунікативних вмінь та навичок у молодших школярів активно відбувається під впливом спілкування з однолітками. З цього випливає, що на початку навчання необхідною є систематична робота учителя з розвитку комунікативних вмінь та навичок, тому що діти

приходять до освітнього закладу з різним рівнем підготовки, та відповідно з різним рівнем окреслених умінь.

Так як вже зазначалося, що комунікативні здібності у молодшому шкільному віці формуються у середовищі однолітків, варто наголосити, що процес згуртування та соціалізації ґрунтується на:

- вмінні домовлятися між собою та узгоджувати план дій;
- аргументації своїх думок та чіткому формулюванні пропозицій;
- взаєморозумінні, взаємопідтримці та взаємодопомозі.

Для досягнення спільного результату при обміні інформацією доречно:

- 1) мати зі співрозмовником схожий рівень комунікативних знань, умінь та навичок;
- 2) ставити себе на місце співрозмовника, обмірковувати власні дії та можливі коментарі, враховуючи вербальний зміст комунікації та умови, в яких відбувається спілкування;
- 3) формулювати питання до співрозмовника таким чином, щоб отримувати бажані відповіді [25].

Ефективність розвитку комунікативних навичок напряду залежить від розумових здібностей та рівня психологічного розвитку дітей кожного конкретного вікового періоду.

Доцільно наголосити, що вік 6-8 років характеризується слабкою диференціацією сприймання та переважно мимовільним сприйняттям. Натомість, цей період відрізняється яскравістю та готовністю до отримання нових знань, емоцій, вражень, тощо. Важливим під час формування комунікативних навичок учнів у цієї вікової категорії є той факт, що переважаючою формою пам'яті є наочно-образна (словесний матеріал засвоюється значно гірше, ніж конкретні події та відомості, предмети та факти). Також слід зазначити, що увага молодших школярів тісно пов'язана з їх емоціями, переживаннями, почуттями та зацікавленістю. Тому, під час навчання варто враховувати, що комунікативні навички ефективніше формуються у супроводі інтерактивних форм організації освітньої діяльності,

яскравої наочності, ігрових прийомів, нестандартних завдань, цікавих текстів різних типів.

Під час навчання дітей 8-11 років слід змінити попередню тактику, з урахуванням якісних змін, що відбуваються у когнітивних процесах цього вікового проміжку. Він відрізняється більшою цілеспрямованістю та керованістю. На цьому етапі молодші школярі вже усвідомлюють фактичний матеріал текстів і можуть визначити суттєві особливості об'єктів, вони усвідомлено порівнюють схожі об'єкти і навчилися виділяти їх істотні ознаки.

Наступним є етап, коли довільна увага приходить на зміну мимовільній. На цьому етапі учні навчаються ставити перед собою мету та керувати її досягненням. На перший план у формуванні комунікативних навичок виходить зацікавленість дитини, її активність в освітньому процесі. активізувати дитину допомагають різноманітні дидактичні ігри, використання нестандартних завдань та прийомів, моделювання життєвих ситуацій та випадків, проблемних навчальних завдань. У цей період діти опановують вміння працювати з доступними та змістовними текстами, шукати відповіді на проблемні запитання [19].

Розглянуті нами періоди розвитку молодших школярів дозволяють дійти висновків, що комунікативні навички є частиною цілісної системи розвитку особистості. Процес формування комунікативних навичок, як важливий для життєдіяльності особистості процес, не може розглядатися без включення у контекст соціалізації дитини. Врахувати необхідно все: загальну ситуацію біо-психо-соціального розвитку дитини, її здатність до узагальнення та формування понять, навички спілкування з однолітками та дорослими і таке інше.

Відповідно до українського законодавства в освітній галузі, початкова освіта як складова загальної середньої освіти спрямована на всебічний розвиток молодших школярів і повноцінне оволодіння всіма компонентами навчальної діяльності “через формування в учнів бажання і вміння вчитися,

повноцінних мовленнєвих, читацьких, обчислювальних умінь і навичок, умінь і навичок здорового способу життя... Діти мають набути достатній особистий досвід культури спілкування і співпраці в різних видах діяльності, самовираження в творчих видах завдань”.

Початкова школа покликана закласти основи життєвої компетентності особистості, її базових компетенцій для існування в соціумі.

Завдання вчителя початкових класів – навчити дитину взаємодіяти із суспільством загалом та її окремими індивідами, підготувати учня не до окремого уроку, а до повноцінного ефективного самостійного існування, виявити творчий потенціал дитини, створити сприятливі умови для розвитку творчості та навичок самопрезентації.

Розвиток комунікативних навичок учнів початкових класів – це наскрізний безперервний процес, що відбувається на всіх уроках, і навіть, в позаурочний час. Висока навчальна активність неможлива без регулярного розвитку зв’язного мовлення учнів. На кожному уроці, незалежно від теми, що вивчається, нагальною необхідністю є виконання певних вправ з розвитку вербальної комунікації, які активізують когнітивні процеси учнів та дають змогу кожній дитині реалізувати свій потенціал. Також необхідно вдосконалювати вміння зіставлення явищ, порівняння та класифікації, аргументації власної позиції, узагальнення вивченого та розв’язання проблемних кейсів.

Отже, у сучасній школі бажано не завантажити у дитину певний обсяг знань і вмінь, а й ввести у соціум людину, здатну мислити творчо, самостійно та усвідомлено приймати рішення, формулювати, презентувати та відстоювати свою позицію, підлаштовуватись до мінливих умов життя, тобто бути комунікативно компетентним членом суспільства.

В Україні система початкової освіти перебуває в складних умовах через військові дії, що мають прямий вплив на форму навчання дітей у закладах загальної середньої освіти, здебільшого, це – дистанційне навчання. Це ставить під загрозу ефективність освітнього процесу. У контексті цього

особливо важливим стає дослідження чинників, які впливають на ефективність формування комунікативних навичок у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу.

Одним із важливих завдань освітнього процесу сьогодення є формування в особистості вміння налагоджувати та підтримувати соціальні зв'язки, ефективно контактувати з оточенням, постійно вдосконалювати навички спілкування. Формування комунікативної компетентності нерозривно пов'язане з іншими учасниками спілкування – командою, групою, колективом, спільнотою, тощо.

Комунікативні навички є важливим надбанням задля зміцнення дружніх, партнерських та робочих стосунків та вирішення міжособистісних конфліктів, набуття досвіду соціальних інтеракцій. Високий рівень сформованості комунікативних навичок є обов'язковою передумовою особистісного зростання та самовдосконалення.

Наразі, в умовах воєнного часу та підсилення внутрішньої міграції, учнівські колективи поповнюються дітьми ВПО. Нагальною проблемою в цих умовах є створення якісного освітнього середовища, здатного спростити адаптацію окресленої категорії дітей та полегшити встановлення товариських зв'язків з іншими учнями. А все вищезазначене неможливо без особливої уваги до формування комунікативних вмінь та навичок усіх учасників освітнього процесу [20].

1.3. Вплив тривожності на розвиток комунікативних навичок дітей молодшого шкільного віку

У сучасному цивілізованому світі стани тривоги та внутрішнього занепокоєння є нашими невід'ємними супутниками. Особливо актуальною ця теза стає в умовах воєнного часу.

Тривога – одне з найчастіших переживань людей у критичних ситуаціях та під час надзвичайних впливів, що може виконувати як адаптивні, так і дезорганізаційні функції.

Зокрема, легкий ступінь тривоги – це занепокоєння. Воно здатне попередити про можливу близьку загрозу та акумулює внутрішній потенціал організму для її подолання. Інтенсивний ступінь тривоги – це паніка чи жах. Вони дезорганізаційно впливають на фізіологічне функціонування людського організму, заважаючи нормальному функціонуванню людської психіки. Людина, охоплена жахом або панікою, нездатна адекватно оцінити себе в моменті, аналізувати власні поточні події, критично сприймати потік зовнішньої інформації, конструювати модель навколишнього світу адекватної реальності та, відповідно, ухвалювати правильні конструктивні рішення. У цьому разі тривога виступає деструктивним емоційним психічним станом, що, безумовно, має негативний вплив на людину, і потребує корекції.

У більшості випадків поняттям “тривога” оперують під час опису негативного психо-емоційного стану, який супроводжується внутрішнім відчуттям занепокоєння, передчуттями чогось незворотного, а з боку фізіології – збудженням автономної нервової системи.

Тривога, як процес, складається з низки елементів (див. рисунок 1.2.):



Рис. 1.2 –Складові процесу тривоги

Термін “тривога” потрібно відрізняти від терміну “тривожність”.

Тривожність – це тривале і несвідоме занепокоєння, постійне передчуття того, що станеться щось погане. Тривожність є емоційною рисою людини. Такі люди можуть роками жити в очікуванні найгіршого та пояснювати свій настрій подіями, що відбуваються на роботі, вдома чи в країні.

Тривога – це відчуття нездатності контролювати ситуацію. Її запускає не сам стресор, а думка, яка викликає страх.

Тривога – це епізодичні прояви занепокоєння, а тривожність – це вже сталий стан. Тривога – це узагальнене поняття, що поєднує комплекс соматичних, емоційно-поведінкових та інтелектуальних проявів, які виникають у ситуації небезпеки буквально автоматично. Мозок реагує на викид гормонів, які в свою чергу активують механізм реакції симпатичної нервової системи [15, с. 89].

Стан тривоги ще називають тривожністю. Однак цей стан не варто плутати з індивідуальною психологічною особливістю людини – тривожністю. Тривожність виявляється у схильності особистості часто переживати сильну тривогу навіть з незначних приводів та є індивідуальною психологічною особливістю людини. Тривожність розглядають або як особистісне утворення, або як особливість темпераменту, що пов’язана зі слабкістю нервових процесів. Можна розглядати тривожність як те й інше одночасно, що спостерігається у деяких дослідників.

До компонентів тривоги можна віднести (див. рисунок 1.3):

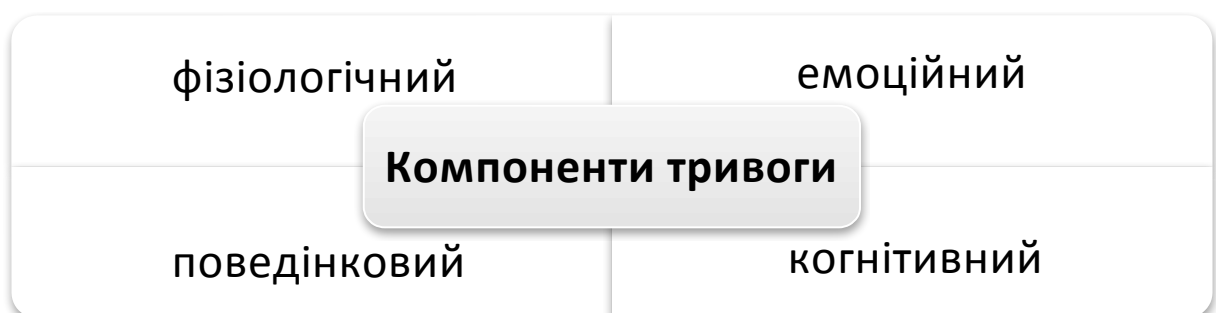


Рис. 1.3 –Компоненти тривоги

- 1) фізіологічний – проявляється у таких ознаках: прискорене серцебиття, ускладнене дихання та задишка, внутрішнє тремтіння та ін.;
- 2) емоційний – проявляється у переживанні непередбаченості майбутнього, тривожному очікуванні поганого, гіршого;
- 3) поведінковий – це завмирання, відступ, втеча чи боротьба;
- 4) когнітивний – це прогнозування негативних наслідків розвитку ситуації чи події, передбачення лиха, тривожні нав'язливі думки, очікування негативу, очікування змін у звичному середовищі та ін. Стан тривоги має як позитивні функції (захисну, передбачення) так і негативні (дезорієнтаційну та виснажувальну) [15, с.156].

Отже, є корисна та шкідлива тривога (див. рисунок 1.4).

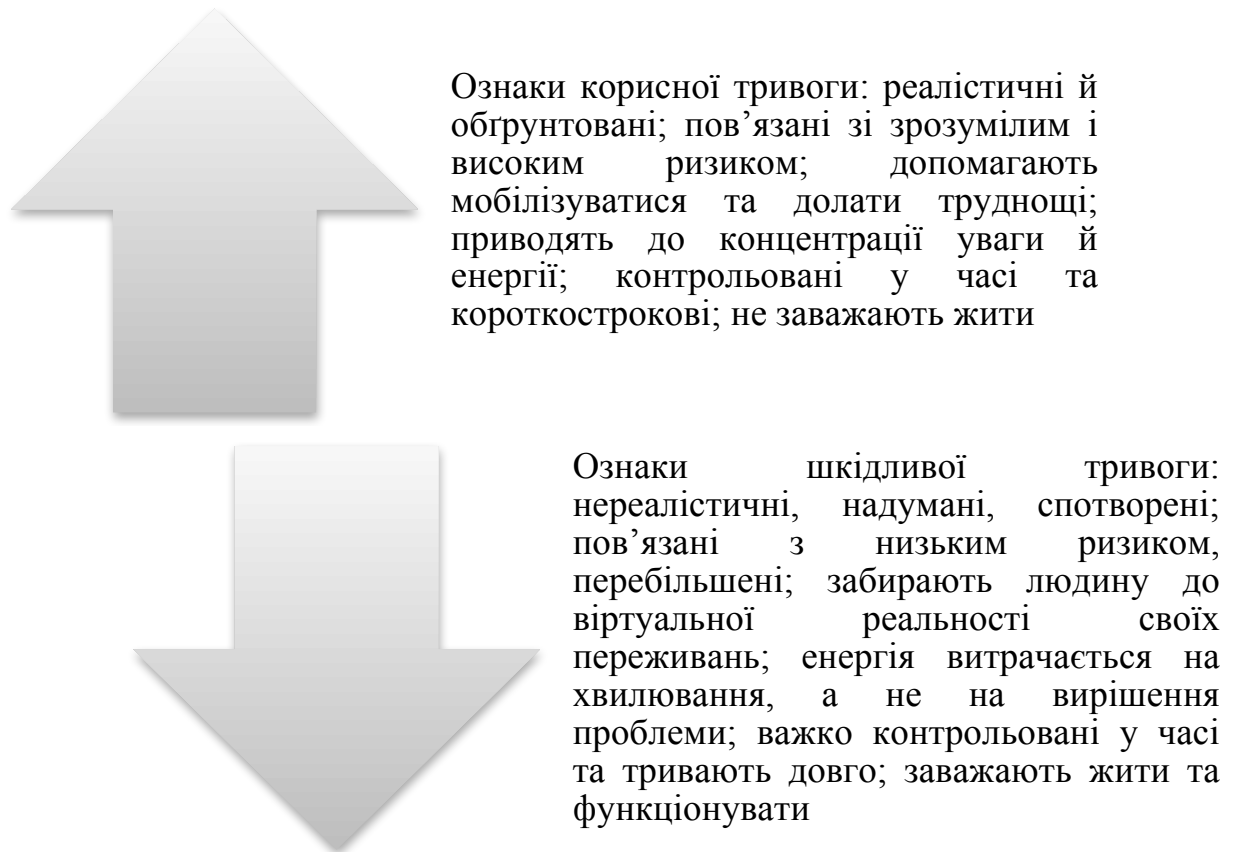


Рис. 1.4 –Ознаки корисної та шкідливої тривоги

Шкідливе переживання тривоги виникає, коли мозок людини не встигає опрацювати зовнішні імпульси в режимі реального часу, тоді на рівні інстинктів він неадекватно реагує на загрозу, яка може бути уявною. Результатом такого хвилювання і є загальний тривожний стан.

Тривожний стан може бути нормальною реакцією людини на стресові, кризові події та ситуації, тобто він є ситуативно обумовленим, а може бути патологічним хворобливим станом, коли звичайна тривога стає хронічною та патологічною. Тоді особи можуть відчувати гострі переживання не тільки у стресових ситуаціях, а й без видимих причин – це перетворює нормальне життя в жах постійного очікування чогось непоправного [15, с. 157].

Отже, ми з'ясували, що тривога як феномен вивчається не лише психологією, але й психіатрією, патопсихологією, фізіологією та філософією, та низкою соціологічних наук. Незважаючи на високий інтерес з боку науковців, тривога як психічний феномен й досі залишається семантично невизначеним явищем. Переважно, дослідники визначають тривогу як складний феномен, який формує значна кількість чинників. Слід зазначити, що на зміст цього поняття впливають саме ті аспекти або компоненти, які є предметом дослідження певної галузі знань. Таким чином, можна трактувати тривогу, виходячи з її поведінкових ознак, або – з позицій захисних механізмів психіки, або – через вплив з минулим досвідом особистості, або – як різновид афекту та фізіологічну реакцію [4, с. 72].

Тривога є неоднозначним і складним феноменом, який формує цілий комплекс чинників. Чи існує реальний вплив тривожності на комунікативні навички молодших школярів? З одного боку, тривога може бути хаотичною та неадаптивною, що зрештою деструктивно впливає на поведінку дитини. В результаті чого, комунікація може бути зруйнованою, а дитина з низькою самооцінкою, генетично пов'язаною з високим рівнем тривоги, отримає вже вторинне негативне підкріплення, що спровокує втрату самоповаги та самоконтролю. З іншого боку, наголосимо, що тривога може виступати продуктивним чинником розвитку особистості, сприятиме феномену особистісного зростання. Тривога, маючи вектор, спрямований на майбутнє, здатна підвищувати рівень активності дитини, інформуючи її про можливі небезпеки. Тривога працює на перспективу та відкриває перед індивідом нові можливості особистісної реалізації.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукової літератури, що висвітлює особливості формування комунікативних навичок молодших школярів в умовах війни дає підстави для таких узагальнень:

1. Перш за все, війна для кожної країни та для нас зараз – це період потрясінь, а отже і період великих змін. Діти – це найбільш уразлива категорія громадян країни, проте, вони ж є майбутнім нації. Їх навички ефективного спілкування – запорука успіху в будь-якій галузі сучасного життя. Комунікативні навички, сформовані на високому рівні, є надійним підґрунтям здорових міжособистісних відносин. Розвиток комунікативних навичок відкриває перед особистістю нові перспективи. За умови, що людина доречно висловлює свої думки, її позиція стає зрозумілішою та доступнішою оточуючим. Тому, ймовірно, що формування комунікативних навичок сучасного молодшого школяра є запорукою здорового суспільства у майбутньому.

2. Комунікативна діяльність має велике значення у формуванні психіки людини, її розвитку, становлення поведінки. Завдяки комунікації людина набуває вищі пізнавальні якості, розвивається як особистість. Комунікативні навички – це складна, рухлива, динамічна система, що піддається розвитку, моделюванню та корекції за наявності сприятливих індивідуально-особистісних та соціальних передумов. Не можна її розглядати як стаłe утворення.

3. Наразі в Україні система початкової освіти перебуває в складних умовах через військові дії, що мають прямий вплив на форму навчання дітей у закладах загальної середньої освіти, здебільшого, це – дистанційне навчання. Це ставить під загрозу ефективність освітнього процесу та зменшує можливості міжособистісного спілкування молодших школярів. У контексті цього особливо важливим стає дослідження чинників, які

впливають на ефективність формування комунікативних навичок у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу.

4. Існує реальний вплив тривожності на формування комунікативних навичок молодших школярів. Тривога негативно впливає на поведінку дитини, яка стає хаотичною та неадаптивною. Зрештою, комунікація не функціонує, а дитина з високим рівнем тривожності та низьким рівнем сформованості комунікативних навичок, отримує вторинне негативне підкріплення, що веде до втрати самоповаги, самоконтролю, призводить до саморуйнування особистості.

5. Отже, виходячи з вище зазначеного, вважаємо за доцільне провести емпіричне дослідження особливостей впливу тривожності на комунікативні навички у дітей молодшого шкільного віку у воєнний час.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ВОЄННИЙ ЧАС

2.1. Методологічні основи наукового дослідження впливу тривожності на комунікативні навички молодших школярів

Актуальність та недостатня розробленість питання формування комунікативних навичок молодших школярів у воєнний час, зумовлена викликом сьогодення. У наш час спостерігається зміна форм навчання. По-перше, під час спалаху пандемії COVID-19 учні перейшли на дистанційне навчання, що стало єдиною можливою формою реалізації освітнього процесу, зважаючи на умови взаємодії людей під час епідемій.

Освітнянська спільнота намагалась адаптуватися до нових форм освітнього процесу, доводилось опановувати та впроваджувати нові методи викладання матеріалу, вишукувати актуальні техніки навчання. Обсяг інформації, без якої неможливо було подальше навчання, наростав та збільшувався. Перед закладами освіти постала проблема швидкого пристосування до викликів часу. Розвивати свій навчальний процес було необхідно з урахуванням ефективної комунікації з усіма учасниками освітнього процесу: адміністрацією, учнями та їх батьками, представниками громадськості.

Усі ці виклики сформували появу певної форми навчання – дистанційне навчання. “Дистанційне навчання – це новий високотехнологічний підхід до передачі знань. Дистанційне навчання дозволяє створити широкомасштабне навчання протягом усього життя, загальні системи обміну інформацією. Саме ця система може найбільш повно і гнучко реагувати на потреби суспільства в сучасних освітніх закладах” [18, с. 28].

По-друге, повномасштабне вторгнення закріпило дистанційну форму навчання, як провідну для багатьох регіонів України. У Харківській області, в якій проводилось дослідження, переважна більшість загальноосвітніх закладів вже більше чотирьох років навчаються виключно дистанційно.

Зважаючи на наведені факти, спочатку було проведено дослідження для визначення рівня тривожності серед учнів віком від 6 до 11 років.

З метою вивчення особливостей формування комунікативних навичок молодших школярів у воєнний час в умовах дистанційного навчання, здійснено психодіагностичне дослідження, метою якого було, виявити, на якому рівні в окреслених умовах сьогодення сформовані комунікативні навички молодших школярів.

Перш ніж розкрити суть методологічних проблем нашого дослідження, необхідно зазначити, що розуміється під науковим терміном “методологія” в психології.

Методологія, маючи загальний характер, конкретизується відповідно до різних галузей теоретичної та прикладної діяльності. У нашому випадку, такою галуззю виступає психіка, дослідження якої передбачає розроблення вузькоспеціальних методів. Тому методологія, функціонуючи як загальна система пояснювальних принципів та регуляторів, застосовується у психології відповідно до своєрідності її предмета, який вимагає розроблення та застосування спеціальної конкретно-наукової методології [22, с. 6].

Методологія психології – це вчення про систему принципів і способів організації та побудови теорії і практики конкретних психологічних наук та їх галузей [22, с.7].

Це вчення є підґрунтям усіх досліджень в психологічних науках. Вирізняють такі структурні рівні методологічного знання (див. рисунок 2.1.):

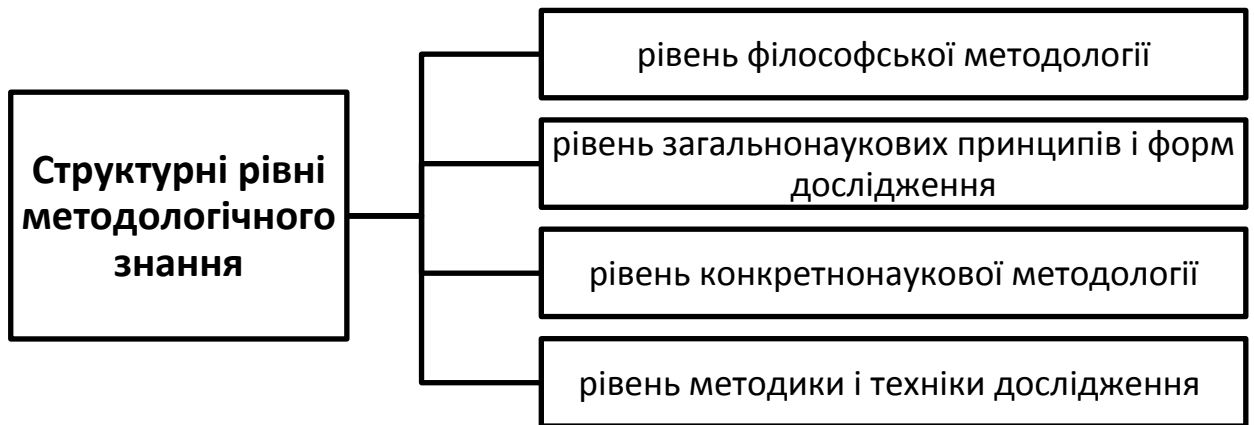


Рис. 2.1 – Структурні рівні методологічного знання

Слід відрізнити методологію та метод, бо між ними існує принципова різниця, яка полягає в тому, що методологія – це вчення про методи та їх використання в пізнанні, а метод – це внутрішня закономірність руху самого людського мислення (див. рисунок 2.2) [22, с.7].

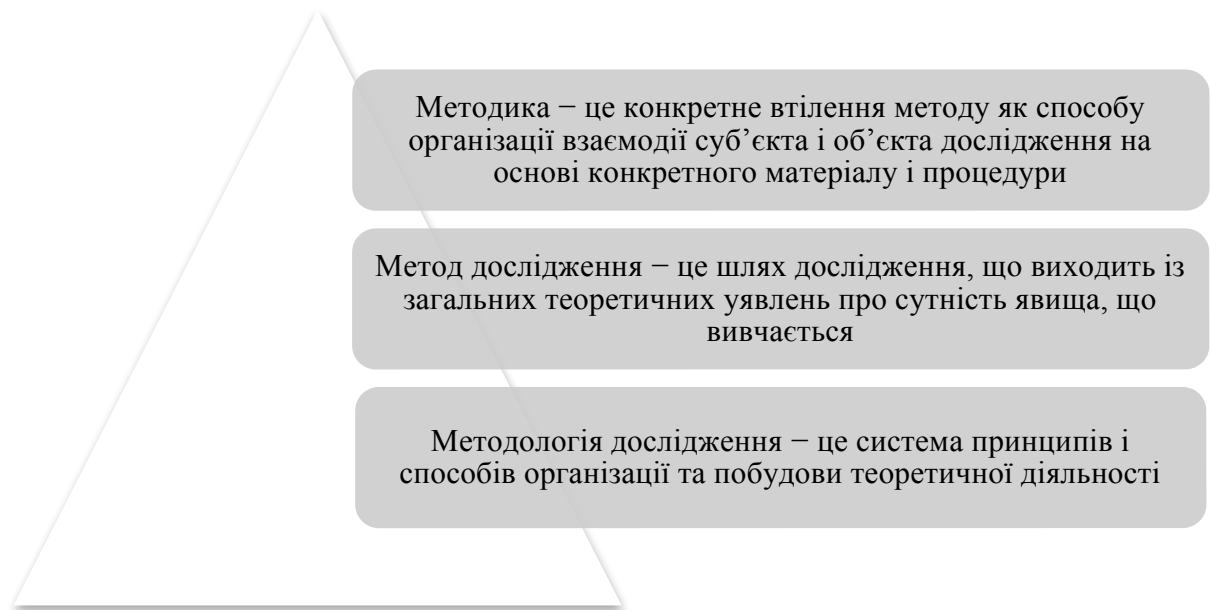


Рис. 2.2 – Взаємозв'язок методології, методів та методики психологічного дослідження

Метод (шлях, дослідження, простеження) – це спосіб досягнення певних цілей, сукупність прийомів і операцій практичного або теоретичного освоєння дійсності.

У загальній методології науки висувається положення, у якому метод перебуває у нерозривній єдності з теорією, тобто будь-яка система об'єктивного знання може стати методом. За своєю сутністю метод є теорією, що підтверджена практикою; будь-який закон науки, будучи пізнанням, виступає як принцип, так і метод пізнання. У цьому сенсі правомірно називати метод як теорію в дії.

Методику можна розглядати під різними кутами, так, методика – це (див. рисунок 2.3):

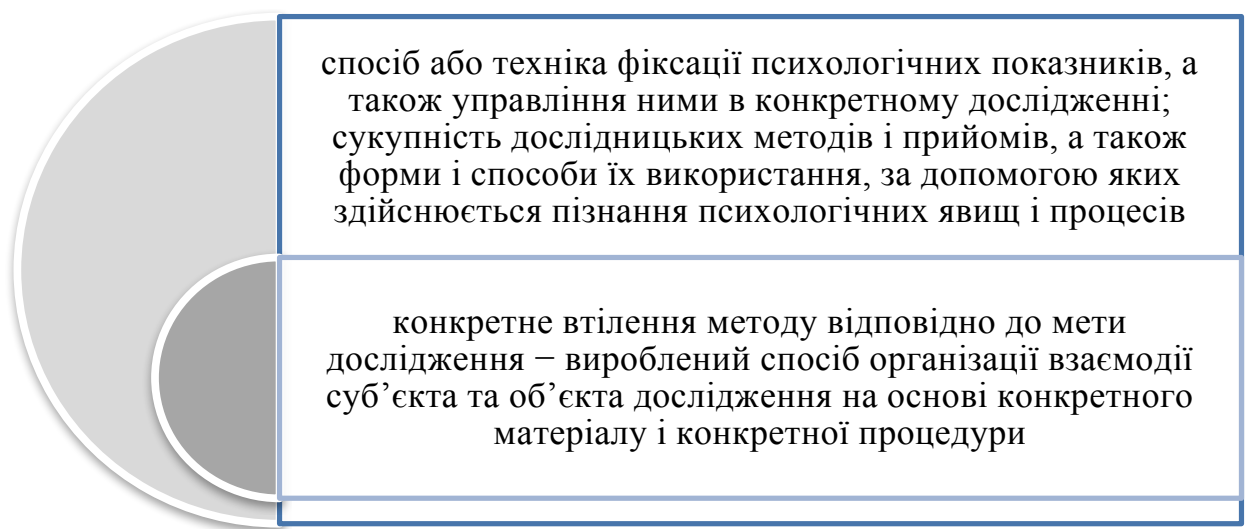


Рис. 2.3 – Підходи до визначення дефініції методики дослідження

Методика психологічних досліджень – це сукупність методів, що застосовуються у конкретному психологічному дослідженні, які спрямовані на досягнення мети дослідження і розв'язання його завдань, що визначаються відповідною їм методологією [22, с. 69].

Психологія має свій унікальний набір методів (див. рисунок 2.4), якими відрізняється від інших наук. Специфічність психічної дійсності та діяльності людини вимагає розроблення й застосування на практиці спеціальних методів її пізнання та впливу на них. Тому у створенні свого методичного інструментарію психологічна наука послуговується наступними методологічними принципами [22, с. 54]:

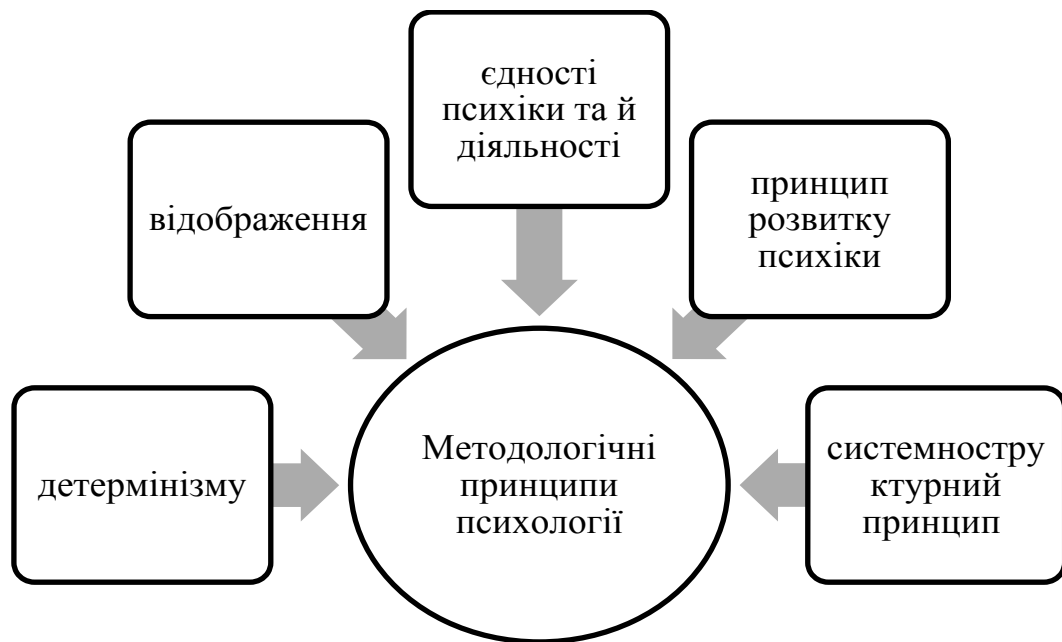


Рис. 2.4 – Методологічні принципи психології

Принцип детермінізму пояснює причини виникнення психіки, закономірну зумовленість психічних явищ, психічної діяльності та психічних процесів. Цей принцип відіграє значну роль в розробленні психологічної теорії, допомагає здійснити пошук шляхів передбачення і прогнозування, формування психічних властивостей особистості, керування ними.

Існує декілька рівнів детермінації, виходячи з суб'єкта – рівень організму, рівень індивіда та рівень особистості.

Рівень організму визначає, що суб'єкт керується біопсихічними чинниками – спадковим і набутими. Детермінізм в цьому випадку підкреслює єдність суб'єкта на психофізіологічному рівні.

Індивід – це суб'єкт суспільних відносин у процесі соціалізації, який обумовлюється єдністю на соціопсихічному рівні.

Особистість – це найвищий рівень прояву активності суб'єкта, що характеризує соціально унікальні та оригінальні властивості психіки, характеризує здатність до самовдосконалення.

За *принципом відображення* вважається, що всі психічні функції, притаманні людині, є відображальними за своєю природою.

Психічне відображення має сигнальний характер і працює на випередження фізичного контакту суб'єкта з об'єктом, використовуючи при цьому нейтральні щодо об'єкта подразники (сигнали). Сигнальність вважається при цьому фундаментальною властивістю психіки. Їй притаманна висока вибірковість та випереджуваність.

Психічне відображення є знаково-опосередкованим. Воно активне на будь-якому з розглянутих рівнів: організму (чуттєві сигнали), індивіда (пізнання), особистості (творення).

Для організму психічне відображення забезпечує виживання, для індивіда – дії з відтворення досвіду суспільства, а на рівні особистості – винаходження нових, значущих для суспільства продуктів і способів діяльності. На перший план тут виходить перетворювальна, творча діяльність людини.

Принцип єдності психіки та діяльності доповнює перші два принципи. За цим принципом психіка і діяльність не зводяться одне до одного, але й не протиставляються. Вони є система. Психіка ототожнює інтериоризований, ідеальний план діяльності. Вони виступають внутрішнім орієнтиром у навколишньому середовищі на всіх розглянутих рівнях – організму, індивіда й особистості, що забезпечує виживання та засвоєння і продукування досвіду суспільства. Принцип єдності психіки та діяльності розкриває об'єктивні закономірності внутрішніх психічних явищ через продукти людської діяльності.

Принцип розвитку психіки наголошує, що кожному рівневі детермінації притаманний свій тип розвитку. На рівні організму суб'єкт розвивається у процесі визрівання і формування психофізіологічних підструктур, на рівні індивіда – у процесі діяльності присвоєння, а на рівні особистості – у процесі перетворювальної діяльності.

У реальному процесі становлення конкретної особистості неможливе послідовне представлення рівнів, воно – інтегральне, де кожен з рівнів домінує по черзі. Розвиток особистості як процес нерозривно пов'язується з її

творчою діяльністю. При цьому творчість трактується і безпосередньо як процес створення суспільно цінного продукту, і як процес саморозвитку, самореалізації, самооб'єктивації особистості – на основі засвоєння досвіду розвитку суспільства.

Усі типи розвитку через визрівання, научіння, присвоєння та творення не можуть відбуватися ізольовано, вони діалектично взаємопов'язані. Принцип розвитку психіки дає змогу дослідити психіку через результат її розвитку на різних етапах становлення особистості.

Для *системно-структурного принципу* психіка – це складна відкрита система взаємопов'язаних елементів (пам'ять, воля, мислення, уява), що формують зворотні взаємозв'язки. За цим принципом усі рівні системи (організм, індивід, особистість) та ввімкнені у регуляцію взаємодії суб'єкта з ширшою біологічною [22, с. 54].

Всі вищеперераховані методологічні принципи сучасної психологічної науки дозволили розробити дослідження щодо проблеми впливу тривожності на формування комунікативних навичок молодших школярів та завдяки методологічним засобам та прийомам сприяли отриманню достовірних відомостей щодо детермінант впливу тривожності на комунікативні навички та розробки програми тренінгу, який можна використовувати при роботі з молодшими школярами під час освітньої діяльності.

Для дослідження формування комунікативних навичок дітей молодшого шкільного віку у воєнний час в умовах дистанційного навчання, проводилось психодіагностичне дослідження, метою якого було, виявити, на якому рівні в окреслених умовах сьогодення сформовані комунікативні навички молодших школярів.

Гіпотезою дослідження виступило припущення, що високий рівень тривожності негативно позначається на психічному здоров'ї дитини та перешкоджає ефективному формуванню комунікативних навичок. Використання тренінгових технологій зниження тривожності здатне

підвищити ефективність формування комунікативних навичок дітей молодшого шкільного віку.

Виходячи з мети нашого дослідження сформульовані та розв'язані наступні завдання:

1. Підбір методик, що відповідають задачам окресленого психодіагностичного дослідження.
2. Формування вибірки контрольної та експериментальної груп психодіагностичного дослідження.
3. Застосування обраних методик під час проведення констатуючого та формуючого етапів експерименту.
4. Аналіз результатів дослідження, проведення математичних розрахунків, наочне представлення результатів дослідження.
5. Розробка тренінгової програми з корекційної роботи з молодшими школярами.
6. Формулювання висновків.

Особливість і спрямованість роботи, а також змістовні характеристики її етапів визначили вибір методів дослідження: шкала явної тривожності для дітей (CMAS); оцінка комунікативного контролю в спілкуванні (тест Снайдера в адаптації); метод оцінки комунікативних умінь за тестовою методикою А. Кареліна.

Шкала явної тривожності для дітей (CMAS) (Додаток А)

Рівень тривожності молодших школярів у дослідженні оцінювався за допомогою шкали тривожності CMAS в адаптації А. Прихожан. Ця методика виявляє рівні тривожності у дітей віком від 7 до 12 років. Шкала спирається на шкалу тривожності Тейлора, призначеної для дорослих, і була допрацьована та адаптована американськими психологами для роботи з дітьми. Питання для цієї методики було відібрано з опитувальника MMPI. Але, слід наголосити, що враховуючи особливості дитячого віку, варіант для

дітей було доповнено контрольною шкалою, що виявляє тенденцію давати соціально схвалювані відповіді.

Методика спирається на позитивні та негативні відповіді на твердження, вона містить 53 запитання, з якими діти погоджуються або ні. тенденція розраховується за двома шкалами: контрольною субшкалою соціальної бажаності та за субшкалою тривожності. Критичне значення за субшкалою соціальної бажаності не має перевищувати показник 9, що може свідчити про недостовірність відповідей, про те, що відповіді можуть викривлятися під впливом чинника соціальної бажаності. зручність даної методики полягає в її ефективності у роботі як з індивідом, так і з групою. Як у нашому випадку, для молодших школярів, застосовувався усний спосіб пред'явлення. Цей спосіб доречний також для дітей, що зазнають труднощів у читанні. Тестування, з урахуванням особливостей групи, проводиться протягом 15–25 хвилин [17, с. 224].

Дані за субшкалою тривожності дослідник має перевести в шкальні значення, де використовується стандартна десятка (стіни) (від англ. “standart ten”). Для цього дані випробуваного зіставляють з нормативними показниками групи дітей відповідного віку і статі. За стінами визначають рівень тривожності дитини (табл. 2).

Таблиця 2.2

Характеристика рівнів явної тривожності

Стіни	Характеристика	Примітка
1-2	Дитині стан тривожності невластивий	Подібний “надмірний спокій” може мати і не мати захисного характеру
3-6	Нормальний рівень тривожності	Необхідний для адаптації і продуктивної діяльності
7-8	Дещо підвищена тривожність	Часто буває пов’язана з обмеженням колом ситуацій, певною сферою життя
9	Явно підвищена тривожність	Зазвичай має генералізований характер
10	Дуже висока тривожність	Група ризику

Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні (тест Снайдера в адаптації) (Додаток Б)

Метою використання методики є визначення рівня контролю у спілкуванні молодших школярів. Методика складається з 10 питань, з якими респонденти погоджуються або ні. Опитані можуть отримати наступні результати: 0-3 бали – низький комунікативний контроль; 4-6 балів – середній комунікативний контроль; 7-10 балів – високий комунікативний контроль.

Доречність використання цієї методики визначається тим, що комунікативний контроль тісно пов'язаний з емоційною сферою та рівнем саморегуляції людини, що відіграє першочергову роль в налагодженні безконфліктного спілкування в колективі.

Важливо зазначити, що ця методика включає не тільки оцінку іншого в тій або іншій ситуації, але і визначення його сильних і слабких сторін, уміння встановити контакт, налагодити дружню атмосферу для вирішення конфлікту, вміння пропустити проблему крізь себе і зрозуміти бажання іншого, прийняти його позицію, і, нарешті, здійснювати контроль партнерських, дружніх взаємин і прогнозувати розвиток інцидентів і конфліктних ситуацій тощо [12, с. 44].

Оцінка комунікативних умінь за тестовою методикою А. Кареліна (Додаток В)

З метою визначення рівня комунікативних умінь у дослідженні була використана методика А. Кареліна. Цей тест спрямовано на оцінку комунікативних умінь дітей і дозволяє визначити рівень комунікативних навичок учнів.

За допомогою методики можна діагностувати рівень дитячих вмінь встановлювати дружню атмосферу, вислухати і зрозуміти проблеми співрозмовника. Тому, виявилось доречним використовувати цю методику

для оцінки рівня сформованості комунікативних навичок молодших школярів.

Методика складається з 25 питань, в кожному з яких необхідно дати позитивну або негативну відповідь. Питання, розміщені у тесті, спрямовані на визначення рівня таких навичок спілкування, як здатність вислухати співрозмовника до кінця, грамотно викладати свою позицію і бажання зрозуміти точку зору свого опонента. Також діагностується схильність дитини визначати сильні і слабкі сторони кожної з сторін інтеракції, і свої в тому числі. Методика визначає наскільки співрозмовники здатні зосереджуватись на предметі спілкування і не відволікатись на другорядні фактори.

За кожен схвальну відповідь на питання тесту нараховується один бал (бальна система). Після підрахунку балів вони переводяться у відсотки. Чим нижче отриманий відсоток, тим більш розвинені у дитини комунікативні навички, головним з яких є вміння активно слухати.

Підсумуюмо, що максимально можливий відсоток – 100, мінімальний – 0. В межах окресленої методики виділяється чотири рівні розвитку комунікативних навичок. Визначимо відповідність кількості відсотків кожному з чотирьох рівнів для визначення ступеня володіння комунікативними навичками:

70%–100% — це поганий співрозмовник: конфліктний, не орієнтований на партнерство в спілкуванні.

40%–70% — співрозмовник, що має деякі недоліки. Критично ставиться до сказаного, йому ще бракує деяких рис хорошого співрозмовника, він нерідко використовує конфліктогени, часто ображається.

10%–40% — це хороший співрозмовник, але іноді відмовляє партнеру в повній увазі.

0%–10% — це чудовий співрозмовник і неконфліктна людина. Він вміє слухати, такий стиль спілкування може стати прикладом для оточуючих.

Наприкінці одержаних результатів, респондентам надаються рекомендації щодо поліпшення свого стилю спілкування. Дослідник може порадити уникати поспішних висновків, не загострювати увагу на манері говорити, на дрібницях і образах, не прикидатися, не шукати прихованого значення сказаного, не монополізувати розмову. Гарною порадою буде нагадування дослідника про доречність ввічливого повторення слів співрозмовника, про необхідність давати людині час розкрити свою думку повністю, пристосовувати свій темп мовлення до його мови. Кожній людині важливо працювати над собою і вчитися слухати [18].

Таким чином, при проходженні опитування, респондент отримує не лише результат, але й план для подальшої роботи над власним рівнем комунікативних навичок.

Обрані нами методики цілком відповідають цілям нашого дослідження. Вони функціональні, доступні, зрозумілі та легкі у використанні. Обрані методики дозволяють різнобічно проаналізувати феномен комунікативних навичок молодших школярів, що мають різний рівень тривожності. Таким чином, вибір застосованих методик логічний та обґрунтований. Усі учасники, як з експериментальної, так і з контрольної груп, брали участь у дослідженні добровільно.

За результатами проведеної діагностики, ми зробили математичну обробку даних, результати якої наведено в таблицях та діаграмах для більшої наочності представлення даних.

2.2. Експериментальне вивчення рівнів тривожності дітей молодшого шкільного віку

Експериментальна робота проводилась у три етапи в Дружньому просторі БФ “Посмішка ЮА” [1], який відвідують учні експериментальної групи (учні КЗ “Малинівський опорний ліцей №1”) та контрольної групи (учні КЗ “Малинівський ліцей №2”).

Учасниками експерименту були молодші школярі віком від 7 до 10 років, що є учасниками проєкту Реагування на надзвичайні ситуації для задоволення базових потреб і потреб у захисті постраждалих від кризи та переміщених дітей та їхніх сімей на Сході України БО БФ “Посмішка ЮА”.

Характеристика вибірки за статтю та віком наведено у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки за статтю та віком

Стать	7 років		8 років		9 років		10 років	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Хлопці	2	1	2	3	2	1	2	2
Дівчата	1	1	2	2	2	3	1	1

Під час проведення констатуючого експерименту була використана добірка тестів для визначення рівня тривожності та володіння комунікативними навичками дітьми молодшого шкільного віку.

На початковому етапі було проведено тестування 14 учнів (7 хлопців та 7 дівчат) контрольної групи (учні КЗ “Малинівський ліцей №2”). Учням було запропоновано визначити рівень їх тривожності за допомогою шкали тривожності CMAS в адаптації А. Прихожан (Додаток А). Їм було необхідно схвалити або відхилити низку тверджень. Після чого отримані результати були опрацьовані дослідником згідно з ключем до опитувальника.

На цьому етапі експерименту опитано 7 хлопчиків та 7 дівчат. При інтерпретації тесту “Шкала явної тривожності” (CMAS) були отримані дані, представлені у Таблиці 2.3 та Таблиці 2.4.

Дані, відображені в Таблиці 2.3 свідчать про переважність високого рівня тривожності у 72% учасників експерименту. У 28% опитаних спостерігається нормальний рівень тривожності, необхідний для адаптації та продуктивної діяльності. У жодного з опитаних не зафіксована відсутність тривожності.

Таблиця 2.3

Результати тесту «Шкала явної тривожності» (CMAS)
(хлопчики)

№ з/п	Вік	Хлопчики	Соціальна бажаність (бали)	Тривожність (бали)	Рівень тривожності
1	7 років	Максим Б.	3	16	6
2	8 років	Ілля Ст.	5	19	7
3	8 років	Максим Р.	8	24	9
4	8 років	Данило	7	23	8
5	9 років	Ілля С.	6	21	8
6	10 років	Ярослав	5	21	7
7	10 років	Артем	4	11	4

Таблиця 2.4

Результати тесту “Шкала явної тривожності” (CMAS)
(дівчата)

№ з/п	Вік	Дівчата	Соціальна бажаність (бали)	Тривожність (бали)	Рівень тривожності
1	7 років	Аліна	3	26	9
2	8 років	Дарія	4	12	5
3	8 років	Ксенія	5	22	7
4	9 років	Ганна	6	21	7
5	9 років	Анна	3	25	8
6	9 років	Олександр а	7	13	5
7	10 років	Орина	3	27	8

Аналіз даних Таблиці 2.4, демонструє схожу динаміку, а саме: тривожність характерна для 72% опитаних дівчат, а 28% учениць показали нормальний рівень тривожності. Відсотки тривожності у дівчат та хлопців

однакові, але рівні у межах нормального рівня тривожності відрізняються, що наведено на Рисунку 2.1 “Рівень тривожності контрольної групи”.

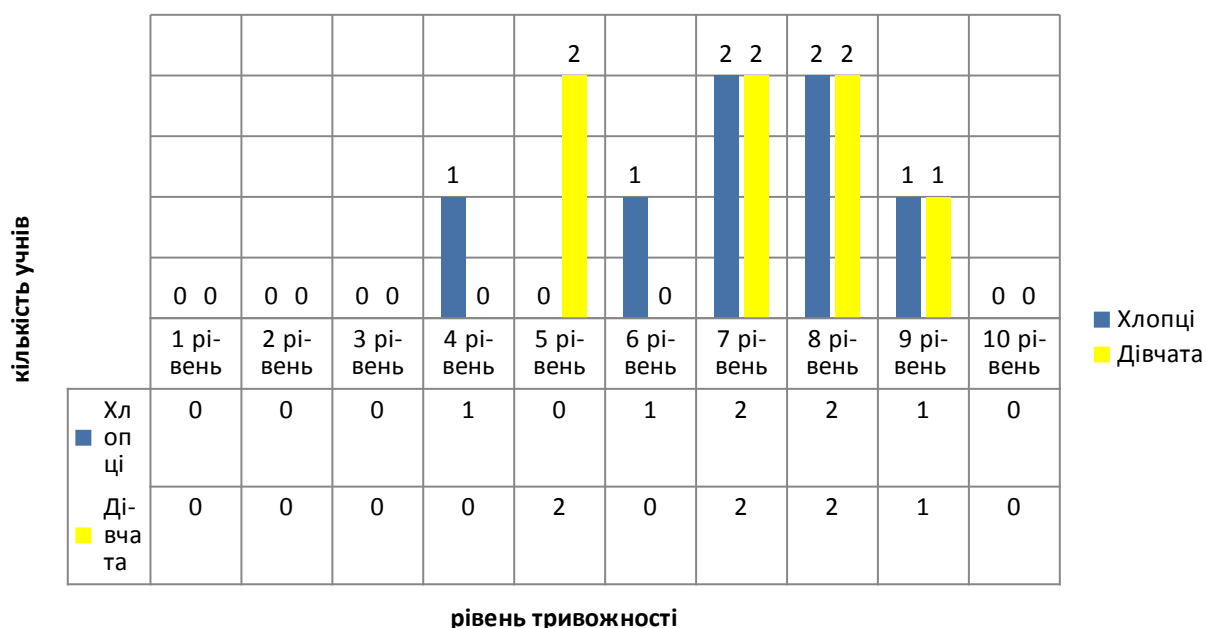


Рис. 2.2 – Рівень тривожності контрольної групи

Таблиця 2.5

Визначення рівнів тривожності у контрольній групі (КГ)

Група	Рівні тривожності											
	4 рівень		5 рівень		6 рівень		7 рівень		8 рівень		9 рівень	
	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
КГ хлопці	1	14,5	-	-	1	14,5	2	28,5	2	28,5	1	14,5
КГ дівчат а	-	-	2	28,5	-	-	2	28,5	2	28,5	1	14,5

Результати, що ми отримали свідчать про те, що у переважної більшості дівчат та хлопців, які відвідують заняття у Дружньому просторі БФ

“Посмішка ЮА” та навчаються у КЗ “Малинівський ліцей № 2”, діагностується високий рівень особистісної тривожності. Припускаємо, що це пов’язано з проживанням дітей близько до зони бойових дій та різкою зміною форми навчання з денної на дистанційну.

На наступному етапі було проведено тестування 14 учнів (8 хлопців та 6 дівчат) експериментальної групи (учні КЗ «Малинівський опорний ліцей №1»). Зазначеним школярам, так само, як і учням контрольної групи, було запропоновано визначити рівень їх тривожності за допомогою шкали тривожності CMAS в адаптації А. Прихожан (Додаток А). Методика проведення тестування нічим не відрізнялася від попереднього етапу констатуючого експерименту.

У дослідженні брали участь 8 хлопчиків та 6 дівчат. Дані, отримані в ході діагностики, представлені в Таблиці 2.6 та Таблиці 2.7.

Таблиця 2.6

**Результати тесту “Шкала явної тривожності” (CMAS)
(хлопчики)**

№ з/п	Вік	Хлопчики	Соціальна бажаність (бали)	Тривожність (бали)	Рівень тривожності
1.	7 років	Дмитро	3	14	5
2.	7 років	Ярослав	5	17	6
3.	8 років	Олексій	5	20	7
4.	8 років	Віктор	4	21	7
5.	9 років	Костянтин	4	19	7
6.	9 років	Тимофій	7	25	9
7.	10 років	Богдан	8	26	8
8.	10 років	Андрій	6	29	9

Дані, наведені в Таблиці 2.6 свідчать про переважаючий відсоток високого рівня тривожності у 75% учасників експерименту. Нормальний рівень тривожності спостерігається у 25% опитаних. Така тривожність може

бути необхідною для адаптації та продуктивної діяльності. У жодного з опитаних не зафіксована відсутність тривожності, проте, одночасно з цим, респондентам не властива дуже висока тривожність.

Таблиця 2.7

**Результати тесту “Шкала явної тривожності” (CMAS)
(дівчата)**

№ з/п	Вік	Дівчата	Соціальна бажаність (бали)	Тривожність (бали)	Рівень тривожності
1	7 років	Вікторія	3	20	7
2	8 років	Ярослава	7	23	8
3	8 років	Меланія	2	26	8
4	9 років	Мілана	6	17	6
5	9 років	Дар’я	4	18	9
6	10 років	Аліна	3	26	8

Аналіз даних Таблиці 2.7, демонструє, що динаміку зберігається, а саме: тривожність характерна для 83% опитаних дівчат, а нормальний рівень тривожності виявляють 17% учениць. Через переважання серед респондентів хлопців (8 осіб) цей відсоток у них трохи вищий, ніж у дівчат (6 осіб).

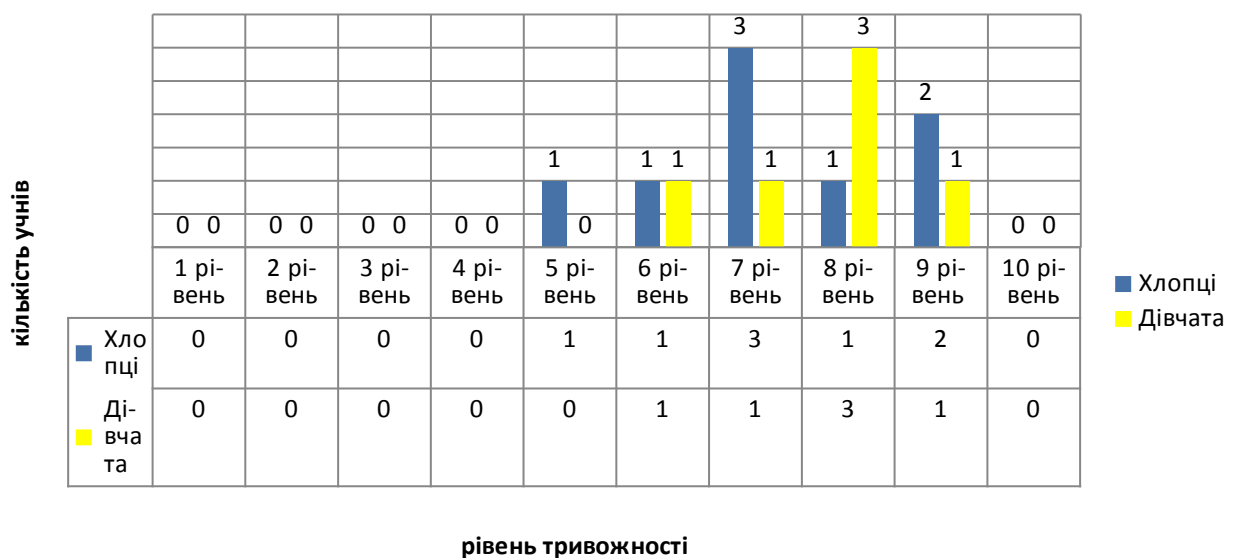


Рис. 2.3 – Рівень тривожності експериментальної групи

Таблиця 2.8

Визначення рівнів тривожності у експериментальній групі (ЕГ)

Група	Рівні тривожності									
	5 рівень		6 рівень		7 рівень		8 рівень		9 рівень	
	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%	Кіль-ть	%
ЕГ хлопці	1	12,5	1	12,5	3	37,5	1	12,5	2	25
ЕГ дівчат а	-	-	1	17	1	17	3	51	1	17

Отримані результати свідчать, що у переважної більшості дівчат та хлопців, які відвідують заняття у Дружньому просторі БФ “Посмішка ЮА” та навчаються у КЗ “Малинівський опорний ліцей № 1”, спостерігається високий рівень особистісної тривожності, так само, як і в контрольній групі. Припускаємо, що причини тривожності ті самі, і пов’язані з проживанням дітей близько до зони бойових дій та різкою зміною форми навчання з денної на дистанційну.

Як ми бачимо на Рисунку 2.4 показники рівнів тривожності майже не відрізняються у контрольній та експериментальній групах.

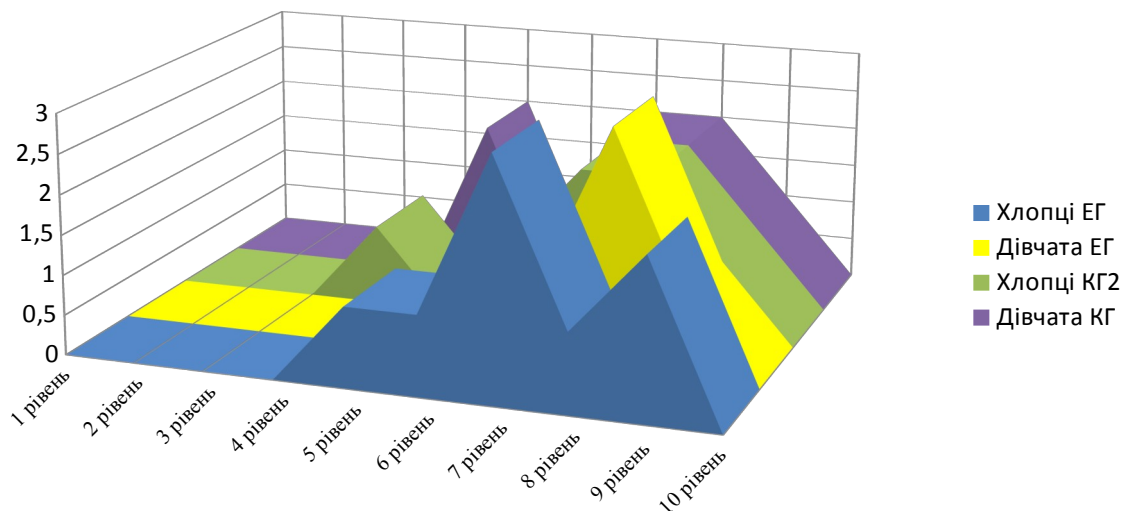


Рис. 2.4 – Показники рівнів тривожності ЕГ та КГ

2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження впливу тривожності на комунікативні навички дітей молодшого шкільного віку

У експерименті ми спробували дослідити тривожність дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу, а також визначити вплив тривожності на формування комунікативних навичок дітей.

На заключному етапі було проведене тестування учнів для визначення їхнього рівня сформованості комунікативних навичок. В ході тестування була проведена оцінка комунікативного контролю в спілкуванні (тест Снайдера в адаптації) (Додаток Б).

Вивчення та оцінка комунікативного контролю в спілкуванні надало наступні результати:

Таблиця 2.9

Аналіз рівня сформованості комунікативного контролю в КГ

	НKK	СКК	ВKK
Кількість	7	5	2
Відсотки	50 %	36 %	14 %

Таблиця 2.10

Аналіз рівня сформованості комунікативного контролю в ЕГ

	НKK	СКК	ВKK
Кількість	7	6	1
Відсотки	50 %	43 %	7 %

Аналіз рівня сформованості комунікативного контролю в контрольній групі показав, що лише 14% учнів мають високий рівень його сформованості; в експериментальній групі показники рівня сформованості комунікативного контролю ще нижчі, а саме 7%. У відсотковому співвідношенні ця різниця між контрольною та експериментальною групами становить 7%.

Але 50% учнів як контрольної групи, так і експериментальної групи мають дуже низькі показники рівня сформованості комунікативного контролю, що зображено на рисунку 2.5.

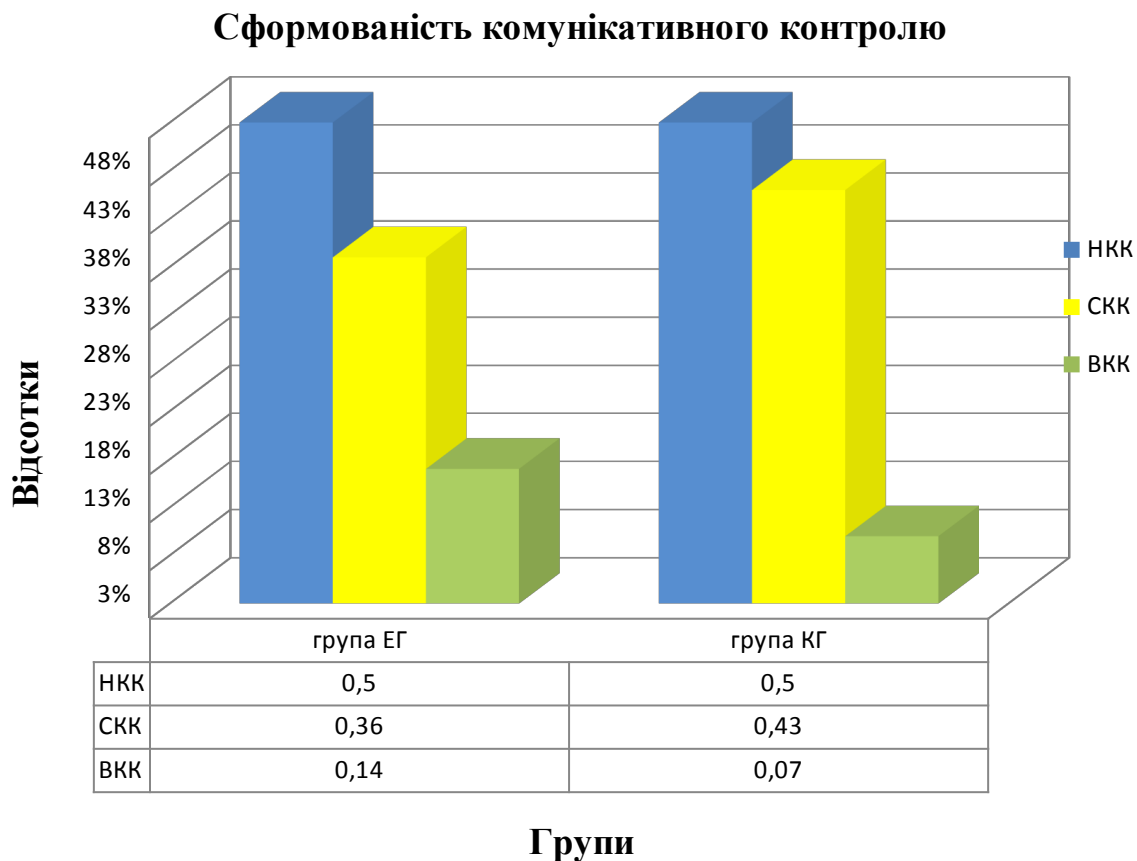


Рис. 2.5 – Порівняльний аналіз рівня сформованості комунікативного контролю в контрольній та експериментальній групах

Наступним етапом констатуючого експерименту була оцінка комунікативних умінь за тестовою методикою А. Кареліна (Додаток В).

Таблиця 2.11

Аналіз рівня сформованості комунікативних умінь за тестовою методикою А. Кареліна в контрольній групі

	0-10%	10-40%	40-70%	70-100%
Кількість	1	2	5	6
Відсотки	7%	14%	36%	43%

Таблиця 2.12

Аналіз рівня сформованості комунікативних умінь за тестовою методикою А. Кареліна в експериментальній групі

	0-10%	10-40%	40-70%	70-100%
Кількість	1	3	3	7
Відсотки	7%	21,5%	21,5%	50%

Аналіз рівня сформованості комунікативних умінь показав, що 70% – 100% відсотків набрали у контрольній групі – 43% учнів, в експериментальній – 50% учнів. Це говорить про те, що вони погані співрозмовники, конфліктні, не орієнтовані на партнерство в спілкуванні.

Деякі недоліки у спілкування мають 36% у контрольній групі та 21,5% у експериментальній. Вони критично ставляться до сказаного, їм бракує деяких рис гарного співрозмовника.

Гарні співрозмовники у контрольній групі – 14% учнів, а у експериментальній їх більше – вже 21,5%. Чудових же співрозмовників виявилось лише по 7% у контрольній і експериментальній групах відповідно (див. рисунок 2.6).

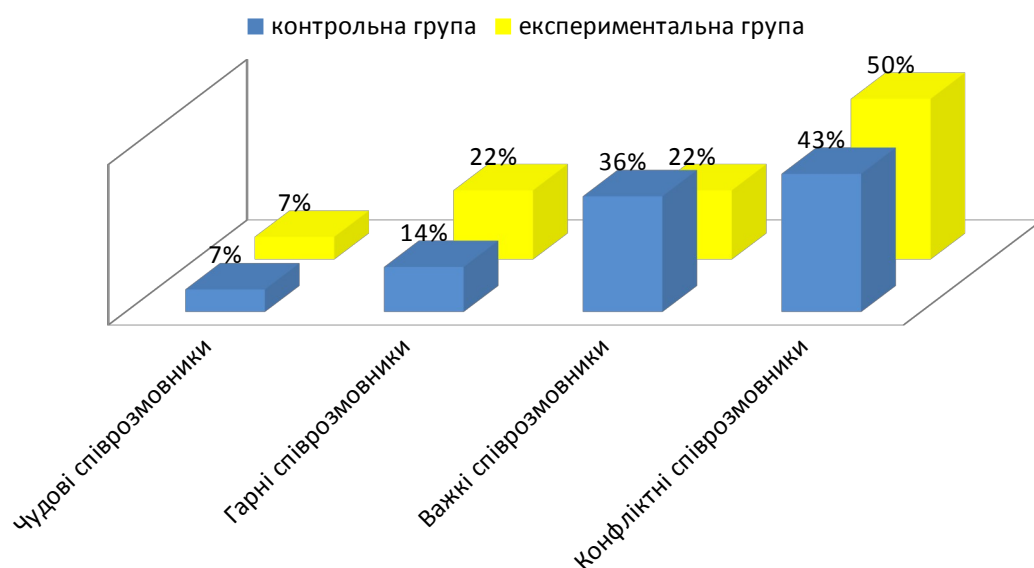
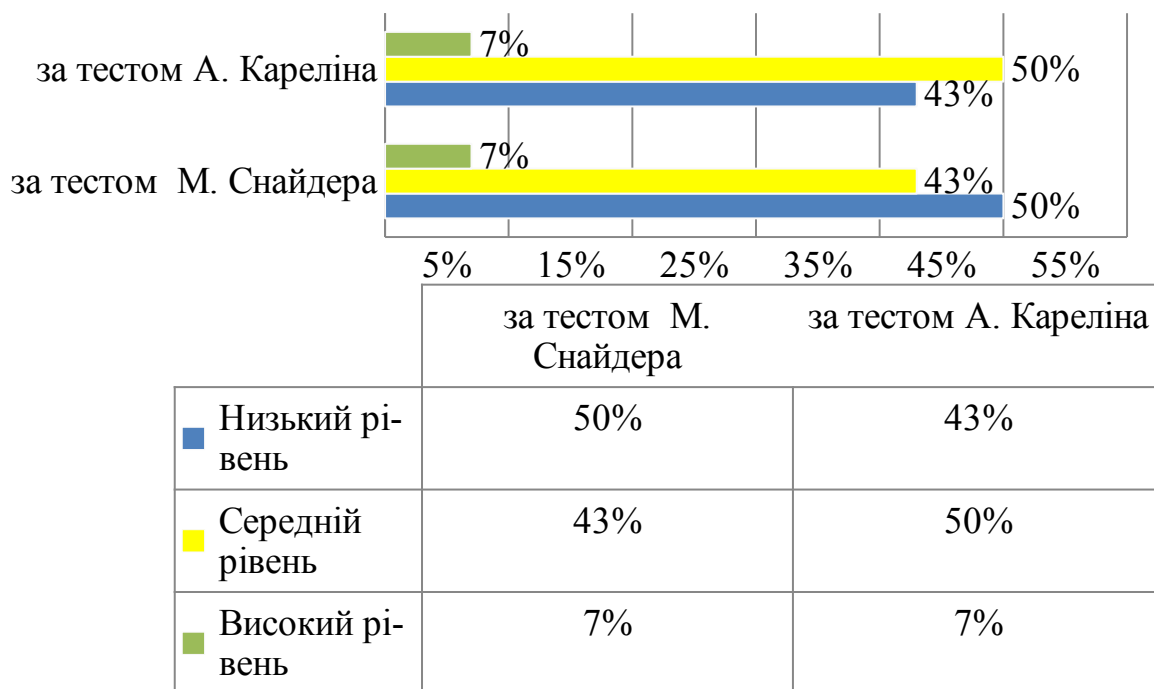


Рис. 2.6 – Порівняльний аналіз рівня сформованості комунікативного умінь в контрольній та експериментальній групах за А. Кареліним

Базуючись на отриманих даних за двома тестовими методиками, здається логічним зробити порівняльний аналіз їх результатів (див. рисунок 2.7. та рисунок 2.8.).



Ри

с. 2.7 – Порівняльний аналіз рівня сформованості комунікативних компетенцій за різними тестовими методиками в контрольній групі

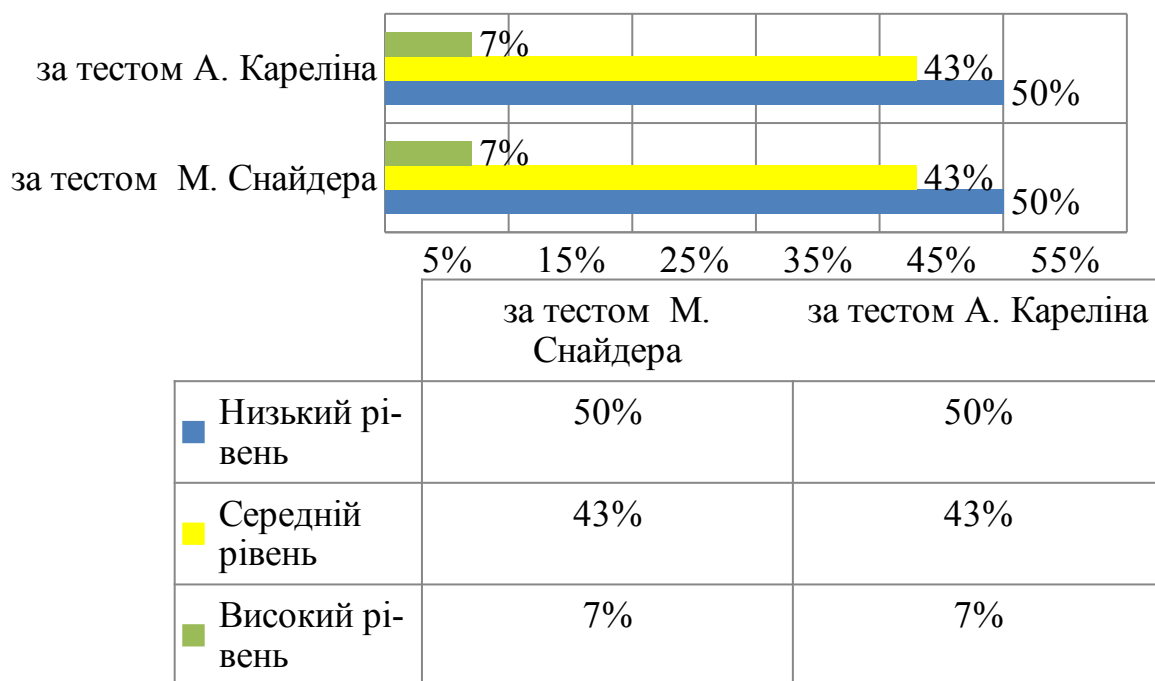


Рис. 2.8 – Порівняльний аналіз рівня сформованості комунікативних компетенцій за різними тестовими методиками в експериментальній групі

Метою такого аналізу є узагальнення рівня сформованості комунікативних навичок та розподіл усіх учнів на три абстрактних групи: з низьким рівнем, з середнім рівнем та з високим рівнем сформованості комунікативних навичок.

Ще однією з переваг такого аналізу є можливість перевірки відвертості учнів при відповідях на запитання різних опитувальників. Виникає можливість побачити похибку в процентах розподілу дітей на групи (див. рисунок 2.9).

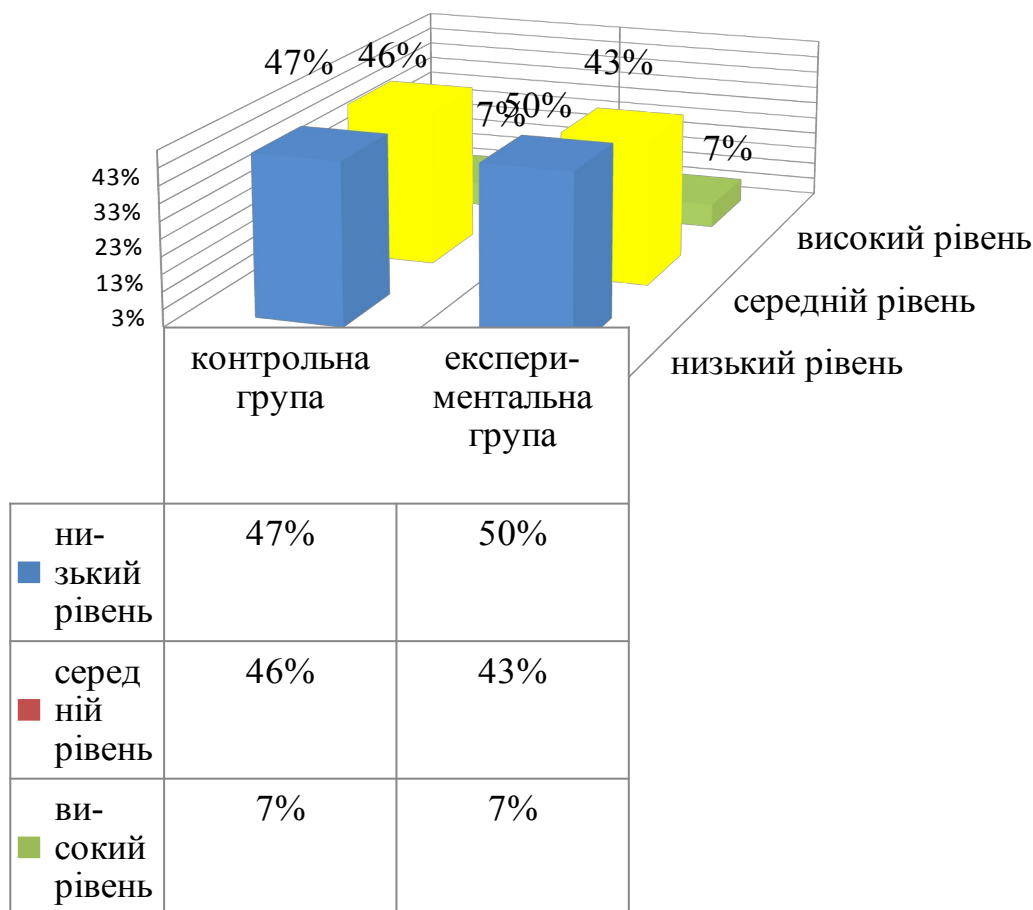


Рис. 2.9 – Порівняльний аналіз рівня сформованості комунікативних навичок за різними тестовими методиками контрольної та експериментальної груп

Узагальнення отриманих результатів дає змогу констатувати, що не дивлячись на те, що для оцінювання рівня сформованості комунікаційних навичок у дітей контрольної та експериментальної груп, результати розподілу на низький, середній та високий рівень майже не відрізняються. Це дозволяє вивести середній відсоток сформованості комунікативних навичок по групі та провести порівняльну характеристику між експериментальною та контрольною групами.

Не дивлячись на певні відмінності, можна стверджувати, що розподіл учнів по рівням сформованості комунікативних навичок має певне співвідношення. Виходячи з цього, можна стверджувати, що контрольна та експериментальна групи майже однорідні, що сприятиме чистоті формуючого експерименту.

Перевіримо вплив тривожності на комунікативні навички дітей за допомогою кореляції Пірсона. Коефіцієнт кореляції Пірсона, або r Пірсона, кількісно вимірює силу та напрямок лінійного зв'язку між двома неперервними змінними. Коефіцієнт Пірсона коливається від -1 до 1. Цей коефіцієнт показує, наскільки близько точки даних на діаграмі розсіювання розташовані до прямої лінії.

Значення 1 означає ідеальну позитивну лінійну залежність, тобто зі збільшенням однієї змінної інша також послідовно зростає.

Значення -1 вказує на ідеальну від'ємну лінійну залежність, де одна змінна зростає при зменшенні іншої.

Значення 0 припускає відсутність лінійної кореляції, що означає, що змінні не мають лінійного зв'язку.

Розрахунок цієї кореляції дозволить нам оцінити, наскільки сильно змінні (тривожність та комунікаційні навички) пов'язані між собою, що робить її важливим інструментом для аналізу та інтерпретації даних.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) розраховується за такою формулою:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}} , \text{ де } x \text{ і } y \text{ це дві змінні, які порівнюються.}$$

n кількість точок даних.

$\sum xy$ – це сума добутків парних оцінок (x і y).

$\sum x^2$ та $\sum y^2$ – є сумою квадратів для кожної змінної [22, с. 71].

Кореляція Пірсона часто використовується для дослідження взаємозв'язків між різними змінними. У нашому випадку ми можемо оцінити, як збільшення тривожності може вплинути на формування комунікативних навичок дітей. Отже, для розрахунку використаємо наступні змінні: x – рівень тривожності у дітей; y – рівень сформованості комунікативних навичок дітей.

Наведений вище покроковий підхід можна застосувати до будь-якого набору даних, щоб вручну розрахувати кореляцію Пірсона. Однак ми у

своєму дослідженні використаємо такий програмний інструмент, як Excel для автоматизації процесу розрахунків.

Інтерпретація кореляції Пірсона. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) коливається від -1 до 1 і кожне значення дає уявлення про характер і силу зв'язку між двома змінними. Розуміння цих значень допомагає інтерпретувати напрямок і ступінь кореляції.

Загалом, 0,7 до 1 або -0,7 до -1 вказує на сильну кореляцію; 0,3 до 0,7 або -0,3 до -0,7 відображає помірну кореляцію; від 0 до 0,3 або від -0,3 до 0 означає слабку кореляцію.

У нашому дослідженні ми отримали негативну кореляцію зі значенням -0,9. Це означає, що змінні рухаються в протилежних напрямках (див. рисунок 2.10 та рисунок 2.11).

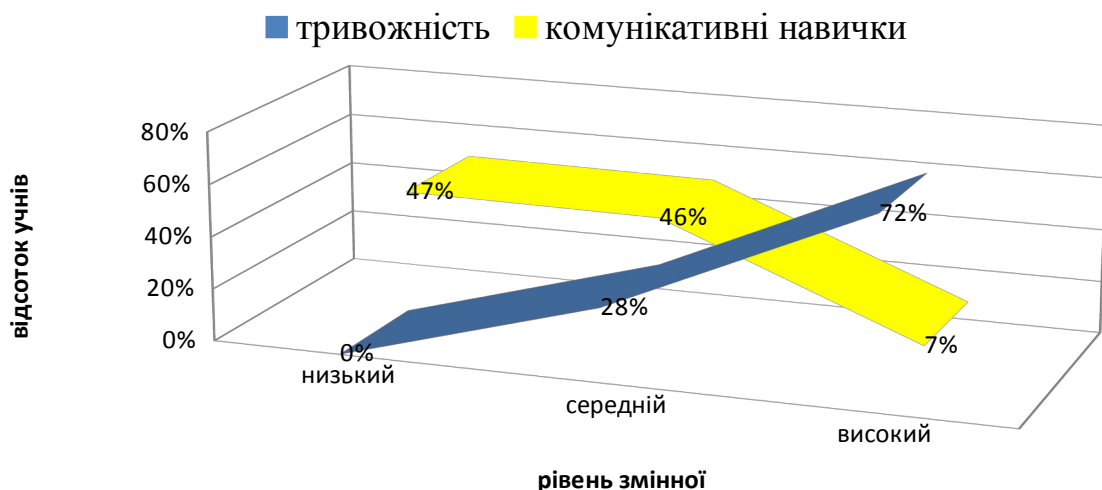


Рис. 2.10 – Кореляція тривожності та комунікативних навичок в КГ

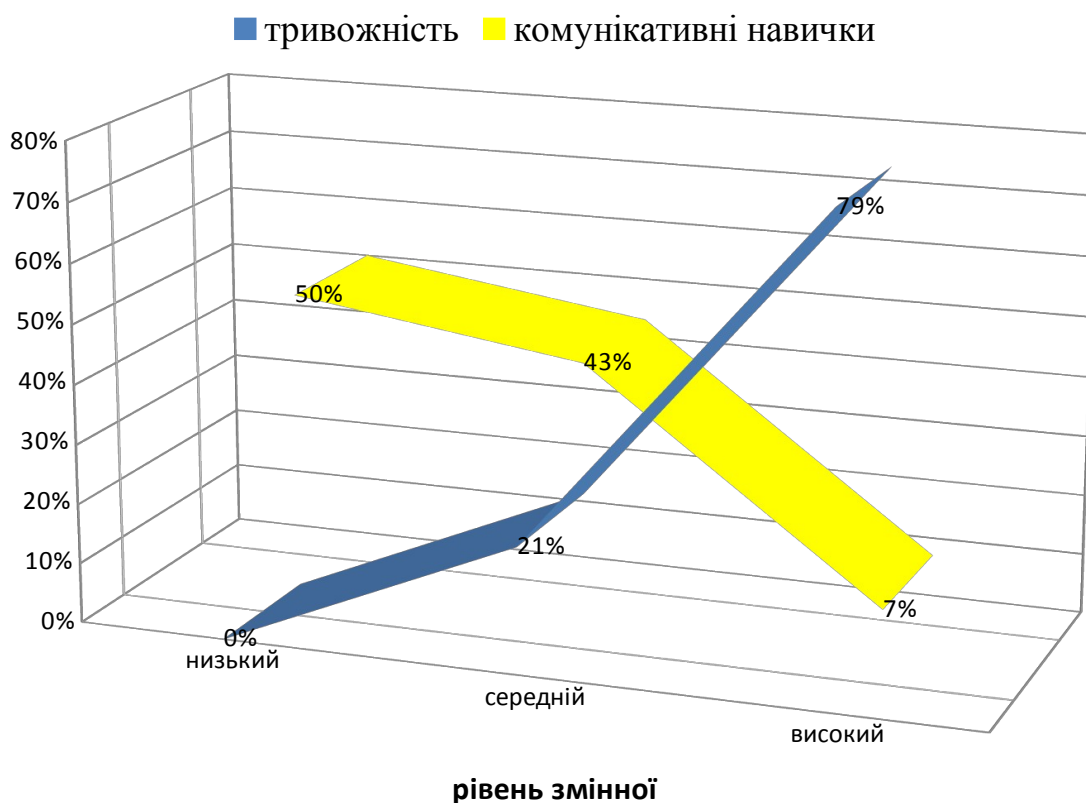


Рис. 2.11 – Кореляція тривожності та комунікативних навичок експериментальної групи

Тривожність здійснює свій вплив на формування комунікативних навичок таким чином: зі збільшенням рівня тривожності рівень комунікативних навичок падає і навпаки, зі зниженням рівня тривожності рівень сформованості комунікативних навичок зростає.

Таким чином, ми розуміємо, що ці дві змінні тісно пов'язані між собою та їх зв'язок є достатньо значущим, щоб вимагати подальшої уваги або дій.

Отже, проаналізувавши дослідження ми дійшли до висновку, що дійсно, на сьогоднішній день присутня проблема високого рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку, що має свій негативний вплив на формування комунікативних навичок означеної категорії.

Ця проблема підсилюється умовами воєнного часу та викликами дистанційного навчання. Війна та навчання в онлайн-форматі призводить до того, що діти зараз проводять багато часу в Інтернеті, де і спілкуються, і

часто ігнорують можливості до живого спілкування, втрачаючи, а у випадку молодшого шкільного віку, не формуючи, навички комунікації, невербального спілкування, ораторських вмінь, тощо.

Вчителі та практичні психологи закладів загальної середньої освіти мають звернути увагу на процес адаптації учнів до онлайн-навчання, освітнього процесу в умовах повітряних тривог, необхідності навчання в укритті та під час відключень електроенергії. Тривожність дітей, обумовлена реальними подіями в нашій країні, тільки зростає, що негативно впливає на комунікативні навички школярів.

Відповідно до цього, ми вирішили розробити корекційну програму тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу. Мета даної програми спрямована на зниження тривожності та підвищення ефективності формування комунікативних навичок молодших школярів; ознайомлення з прийомами саморегуляції; формування почуття відповідальності за свою поведінку; зниження напруженості; подолання дезадаптації в умовах воєнного часу.

Висновки до другого розділу

Підводячи підсумки другого розділу нашого дослідження щодо проблеми впливу тривожності на комунікативні навички дітей молодшого шкільного віку у воєнний час, треба зазначити наступне:

1. Огляд сучасного методичного інструментарію дозволив визначити низку методів дослідження та психодіагностичних методик, релевантних меті та завданням дослідження при підборі яких особлива увага приділялася їх валідності та надійності. Нами були використані: шкала явної тривожності для дітей (CMAS); оцінка комунікативного контролю в спілкуванні (тест Снайдера в адаптації); оцінка комунікативних умінь за тестовою методикою А. Кареліна.

2. Нами був виявлений вплив тривожності на комунікативні навички дітей молодшого шкільного віку. Серед учнів КЗ “Малинівський опорний ліцей № 1” проведені діагностичні методики оцінки комунікативних навичок і рівня тривожності. З використанням методів математичної статистики були виявлені взаємозв'язки досліджуваних ознак. У нашому дослідженні ми отримали негативну кореляцію зі значенням $-0,9$.

Ми можемо зробити висновок, що в ході констатуючого експерименту була доведена перша частина сформульованої гіпотези: високий рівень тривожності негативно позначається на психічному здоров'ї дитини та перешкоджає ефективному формуванню комунікативних навичок.

Для того, щоб довести або спростувати другу частину гіпотези дослідження: використання тренінгових технологій зниження тривожності здатне підвищити ефективність формування комунікативних навичок молодших школярів, нами була розроблена тренінгова програму, що міститься у третьому розділі. У наступному розділі також міститься опис проведення тренінгу та перевірка його ефективності.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

3.1. Розробка тренінгової програми зниження тривожності молодших школярів

Психологічна підтримка стає невід'ємною частиною навчального процесу, адже війна сильно впливає на емоційний стан учнів та вчителів. Заклади загальної середньої освіти повинні забезпечити доступ до кваліфікованих психологів, які можуть допомогти учасникам освітнього процесу впоратися зі стресом, тривогою та іншими психологічними проблемами, спричиненими війною [11, с. 178].

Дослідження наукової літератури та отримані результати експерименту дозволили нам розробити тренінгову програму для зниження рівня тривожності, схарактеризувати її мету, задачі, основні етапи.

Цей тренінг ми ідентифікуємо як локальну та вузькометодичну технологію зниження тривожності молодших школярів.

Тренінг для зниження рівня тривожності молодших школярів: пояснювальна записка

Розроблена нами програма націлена на зниження рівня тривожності молодших школярів; на знайомство з прийомами саморегуляції: під час проходження тренінгу діти знайомляться з навичками рефлексії своєї поведінки, що призводить до кращого усвідомлення ними своїх почуттів і стосунків з оточуючими; тренінг стимулює формування почуття відповідальності за свої дії, допомагає зменшити рівень напруженості, що виникла в результаті дезадаптації в умовах воєнного часу.

Усі вправи тренінгу безпосередньо спрямовані на зниження рівня тривожності. Кожне з чотирьох занять ґрунтується на проблемах притаманних молодшим школярам, що дає підстави використовувати означену програму на інших групах молодших школярів з високим рівнем

тривожності. Під час проведення тренінгових занять діти набувають знання про базові навички ефективного спілкування, відпрацьовують ці знання на практиці, вправляються у методах зниження рівня особистої тривожності.

Розроблена нами програма направлена на створення сприятливих відносин в колективі, підвищення рівня сформованості комунікативних навичок, стимулює зміцнення поваги до найближчого кола спілкування та виховує самоповагу і гідність.

Роль психолога під час проведення тренінгу зводиться до контролю міжособистісного спілкування учасників, профілактики конфліктних ситуацій, стимулювання партнерських стосунків між усіма учасниками.

Мета тренінгу: зняття тривожності, негативних емоційних реакцій, сором'язливості, внутрішніх конфліктів, скутості, тілесних затисків.

Задачі тренінгу:

1. Створення сприятливого мікроклімату в навчальній групі, спрямованого на покращення суб'єктивного самопочуття;
2. Формування навичок розуміння емоційного стану іншої людини, адекватної демонстрації та регулювання власного стану;
3. Розвиток комунікативних навичок, ефективного стилю спілкування та міжособистісної взаємодії учасників тренінгу;
4. Підвищення самооцінки, зниження внутрішньої тривожності, формування позитивної "Я"-концепції.

Критерії добору учасників: учасниками тренінгу можуть бути учні, у яких діагностований високий рівень тривожності.

Критерії ефективності тренінгу: зниження рівня особистісної тривожності учасників тренінгу.

Методичні прийоми: ігрові та рухливі вправи; пантоміми, ритмічні вправи, аутотренінг, обговорення історій казкових персонажів, проблемні ситуації, медитація, вирішення конфліктних ситуацій.

Тривалість: 4 заняття по 2,5 години

Кількість учасників: 14 осіб

Обладнання та умови проведення тренінгу: будь-яке просторе приміщення (клас, актова зала, зал ритміки, спортзал, тощо); стільці, які легко пересуваються; листи паперу різних форматів (A5, A4, A1) та олівці, ручки, фломастери; дошка магнітно-маркерна (фліпчарт); мультимедійне обладнання для відтворення аудіо та відеофайлів; наочність та роздатковий матеріал до вправ.

Очікувані результати. Діти, що успішно засвоять програму всіх чотирьох занять:

- демонструватимуть високий рівень навичок ефективного спілкування;
- матимуть більш адекватну самооцінку, ніж до проходження програми тренінгу;
- вмотивуються до подальшого самопізнання та саморозвитку;
- навчатися толерантному ставленню до оточуючих людей;
- використовуватимуть вправи з подолання тривожності у повсякденному житті;
- *сформують навички подолання емоційної напруги.*

До апробації тренінгової програми молодшим школярам було проведено діагностування рівня тривожності та сформованості комунікативних навичок. Для визначення ефективності розробленої нами програми, після проведення циклу занять необхідно провести контрольне діагностування.

Пропонована корекційна програма складається з III етапів:

Етап перший – *діагностично-мотиваційний* – протягом наведеного етапу учасники намагаються зрозуміти почуття та емоційний стан інших учасників тренінгу, навчаються розкриватися перед аудиторією. На першому етапі психолог намагається сформувати сприятливу комфортну атмосферу у колективі, створює та підтримує мотивацію для подальшої плідної роботи в групі. Хід тренінгового заняття вибудовується таким чином, щоб

максимально зацікавити усіх учасників групи приймати участь у тренінговому занятті, підбираються спеціальні вправи направлені на формування розкнутості кожного члена групи, тренінгові вправи надають можливість кожному члену групи дізнатися якомога більше одне про одного, транслювати та розуміти свої почуття та почуття оточуючих. цей етап направлений на глибинне діагностування емоційного та чуттєвого стану групи. На цьому етапі доцільним буде використання наступних вправ: Знайомство; Напруження – розслаблення; Введення правил групової роботи; Вогонь – лід; Сніговий ком; Тінь; Вручення подарунку тощо.

Етап другий – *реконструктивно-формуючий* – протягом окресленого етапу учасники тренінгового заняття навчаються усвідомлювати та долати негативні риси свого характеру, володіти позитивними рисами, акцентуватися на них, співставляти свої прагнення та можливі шляхи їх досягнення, адекватно та критично оцінювати власний ментальний стан та поведінку оточуючих. На цьому етапі діти мають навчитися долати бар'єри у спілкуванні з оточуючими. протягом формуючого етапу психолог продовжує формувати та підтримувати позитивну взаємодію учасників групи. Хід роботи на цьому етапі має будуватися таким чином, щоб забезпечити безпечні та теплі стосунки між усіма учасниками тренінгу, сприяти всебічному розкриттю кожного з дітей. На цьому ж етапі відбувається формування навичок впевненої поведінки, виявлення домінуючих прагнень, активізація процесу самопізнання, підвищення відчуття власної значущості, формується мотивація до самопізнання та саморозвитку. Доцільно застосовувати на цьому етапі наступні вправи: Картина; Скільки людей аплодували; Сіамські близнюки; Маріонетки; Чутливі руки; Дзеркало; Місце, де вам було добре; Побажання; Історія, розказана Вовком.

Етап третій – *завершальний*. Цей етап характеризується закріпленням набутих навичок актуалізації особистісних ресурсів, формуванням адекватної самооцінки на основі фідбеку, накопиченням позитивних емоцій, закріпленням дружніх стосунків між усіма учасниками тренінгу.

Найбільш доречними вправами на цьому етапі будуть: Розмови через скло; Ритм по колу; Поводир; Моє життя; Казка; Зворотній зв'язок; Валіза; Ритуал прощання.

Програма тренінгу на зниження рівня тривожності молодших школярів розрахована (див. Таблицю 3.1) на 4 заняття по 2,5 години кожне із періодичністю зустрічей – 1 раз на тиждень. Одна тренінгова група – 14 осіб.

Таблиця 3.1

Тренінгова програма: розподіл часу

Назва тренінгу	Кількість занять	Тривалість однієї зустрічі	Період-ть зустрічей	Кількість осіб в групі
Тренінг зниження рівня тривожності молодших школярів	4 заняття	2, 5 години	1 раз на тиждень	14 осіб

Розгорнутий зміст програми зі зниження рівня тривожності молодших школярів наведений в Додатку Г.

Планування тренінгової програми за темами із зазначенням вправ, що використовуються під час заняття представлено у Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Тренінгова програма: тематичне планування

№ з/п	Тема зустрічі	Мета заняття	Вправи	Трива-
1	Будьмо знайомі	Первинне знайомство учасників тренінгу одне з одним, створення комфортних умов для співпраці в групі, налаштування групи на емоційне об'єднання, засвоєння способів саморозкриття, формування навичок активного слухання та зворотного зв'язку, зняття скутості, зниження рівня тривожності	Напруження – послаблення; Вогонь та лід; Рольове привітання; Зажим по колу; Тінь	2,5 години

✓ ✓ ✓ ✓ ✓

2	Я, Ти, Ми...	Подальше знайомство з правилами роботи тренінгу; відпрацювання знань, умінь та навичок, набутих в ході тренінгу; вправи на розкутість тіла; зменшення рівня тривожності; подолання сором'язливості та скутості; подальше саморозкриття, самопізнання; підвищення рівня згуртування групи; створення активної співпраці в дитячому колективі; міжособистісна взаємодія при виконанні тренінгових вправ	Зростаємо; Виросли – зломилась; Картина; Скільки людей аплодували; Сіамські близнюки	2,5 години
3	Я та інші...	Підвищення здатності до самоаналізу учасників тренінгу; формування навичок активного слухання та спілкування; подальший розвиток самосприйняття, саморозкриття, самопрезентації; формування навичок самоаналізу відчуттів, внутрішніх та міжособистісних конфліктів; виховання толерантного ставлення до оточуючих	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ Взаємопрезентація; Скульптор і глина; Маріонетки; Чутливі руки; Приглядкування; Горілки	2,5 години
4	Нові друзі	Закріплення уявлень учасників тренінгу про правила роботи групи, тренінгу; підсилення дружніх стосунків в колективі; аналіз позитивних або негативних сторін групової роботи. Засвоєння молодшими школярами комунікативних знань, вмінь, навичок, набутих в ході тренінгових занять	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ Дзеркало; Розмови через скло; Ритм по колу; Ритуальне прощання	2,5 години

В наступному підрозділі ми розглянемо ефективність даної програми та її вплив на зниження рівня тривожності у групи досліджуваних.

1.2. Оцінка ефективності впливу тренінгової програми на зниження рівня тривожності молодших школярів

Формуючий експеримент був проведений з урахуванням результатів констатуючого та з метою доведення чи спростування ефективності застосування тренінгових технологій та інноваційних методів, які сприяють зниженню рівня тривожності у дітей в умовах воєнного стану та сприяють більш ефективному формуванню комунікативних навичок у молодших школярів.

З метою удосконалення ефективності діяльності учителів та фасилітаторів БФ “Посмішка ЮА” в експериментальній групі на заняттях Дружнього простору застосовувались сучасні тренінгові технології та інноваційні методи навчання (рольові ігри, дискусії, тренінгові вправи та інші), використовувались вправи на подолання стану тривожності у дітей. Після проведення експерименту був зроблений порівняльний аналіз отриманих результатів контрольної групи та експериментальної групи, який показав позитивну динаміку у формуванні комунікативних навичок дітей молодшого шкільного віку, що відображена на Рисунку 3.1.

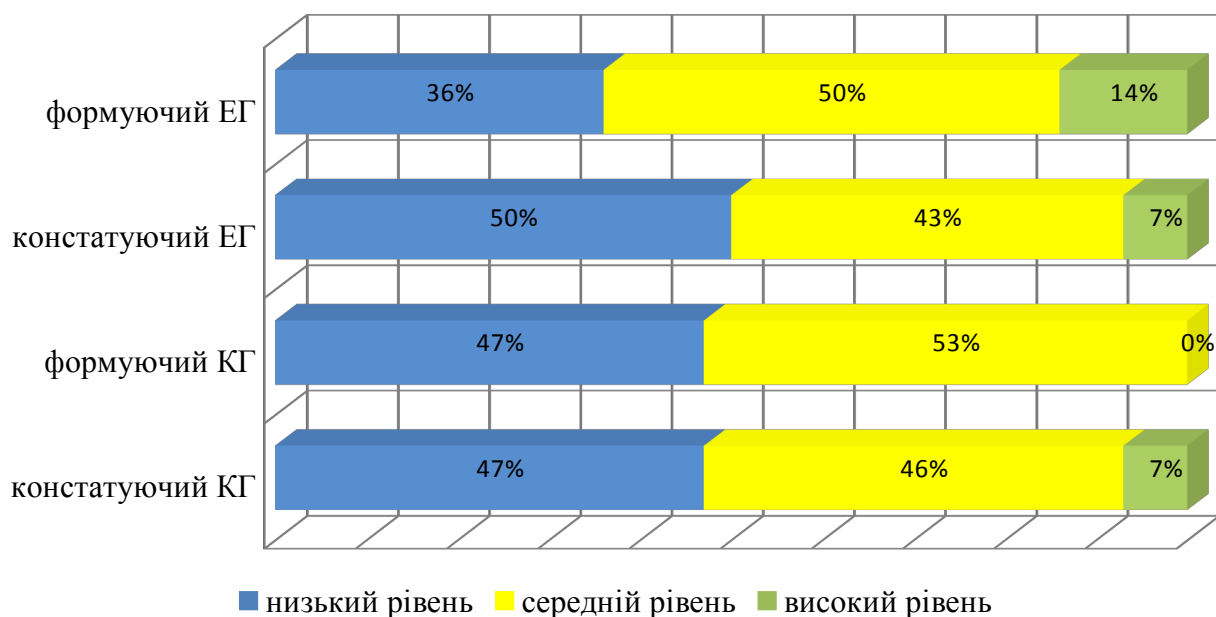


Рис. 3.1 – Порівняльний аналіз рівня сформованості комунікативного контролю до та після проведення формуючого експерименту

Таким чином, ми бачимо, що рівень сформованості позитивних комунікативних навичок став значно якісніше у експериментальній групі у порівнянні з контрольною.

Значним у проведеному дослідженні для нас є те, що вдалося підвищити відсоткову кількість учнів із середнім та високим рівнем сформованості комунікативних навичок і зменшити низький рівень до 36% у порівнянні зі стартовими 50%.

Необхідно зазначити, що експеримент проходив у природних умовах, не порушуючи ходу занять дружнього простору БФ “Посмішка ЮА”. У контрольній групі освітня діяльність здійснювалась традиційно. В експериментальній групі заняття проводились з використанням елементів тренінгу та інноваційних методів навчання.

З отриманих результатів можна сказати, що в експериментальній групі після проведення експерименту кількість учнів які мають достатній рівень сформованості комунікативних навичок дещо збільшилась, що у відсотковому співвідношенні в середньому становить 14%.

Отже, зробивши детальний аналіз всіх результатів які ми отримали в ході констатуючого експерименту було з’ясовано, що кожен учень має певний рівень тривожності, яка впливає на його комунікативні навички. Спостерігається залежність низького рівня розвиненості комунікаційних навичок від високого рівня особистісної тривожності. Тому, щоб збільшити ефективність формування комунікативних навичок та покращити ефективність своєї діяльності учителям необхідно знижувати рівень тривожності учнів під час навчальної діяльності, а практичним психологам закладів загальної середньої освіти більший акцент своєї професійної діяльності спрямовувати на проведення тренінгових занять з подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку, особливо це стає актуальним в умовах воєнного часу.

1.3. Висновки щодо використання тренінгових програм задля зниження рівня тривожності молодших школярів

Сьогодення висуває до сучасної людини низку вимог. Сучасна особистість має вміти створювати колектив, команду або мати навички швидкого входження у мікрогрупи. Першочерговим чинником успішності особистості у будь-якій галузі життя є її компетентність та навички ефективного спілкування [10].

Не сформованість базових умінь спілкуватися провокує конфліктні ситуації, що тільки підтверджує воєнний стан нашої країни.

Успішна людина відрізняється своєю активністю та соціальною орієнтованістю, має високий рівень соціальної адаптації, впевнено керує процесами комунікації та здійснює міжособистісні взаємодії.

На теперішній час існує тенденція до зниження рівня комунікативних навичок дітей, що призводить до зростання рівня самотності, відчуженості, тривожності, самознецінення. Діти, що мають низький соціометричний статус, частіше за інших стигматизуються соціумом, відштовхуються колективом однолітків.

Виходячи з цієї тенденції, нова система освіти і ставить завдання виховання дітей: з умінням чути партнера завдяки активному слуханню; здатних вільно, чітко і зрозуміло викладати свої думки, точки зору на обговорювані проблеми; налаштованих на співпрацю і роботу в групах; з толерантним ставленням до точки зору іншого із повагою до його думок [11].

В останнє десятиріччя популярність стали набувати різноманітні форми активного навчання. Так, разом з індивідуальними консультаціями, психологи застосовують у своїй практиці й форми групової роботи

Містке поняття “тренінг” (англ. *Training* – *навчати, тренувати, виховувати*) вбирає у себе усі ці форми психологічної роботи [2].

Дефініція тренінг визначає формування та розвиток певного переліку особистісних якостей та навичок.

Когнітивний, емоційний і поведінковий – це три основні аспекти особистості, які охоплює групова форма тренінгів (див. рисунок 3.2).

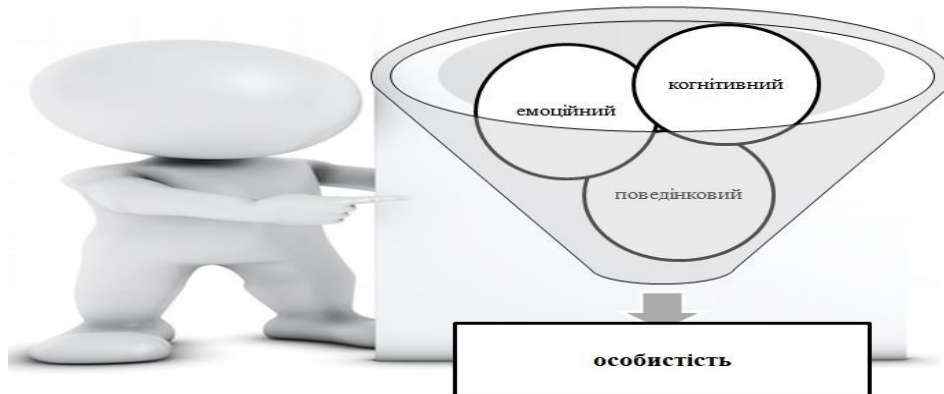


Рис. 3.2 – Аспекти особистості, що охоплює груповий тренінг

Групова форма роботи вважається фахівцями однією з найбільш ефективних та доцільних форм організації навчальної співпраці молодших школярів та дітей інших вікових категорій. Групова технологія як форма організації роботи в групах передбачає низку переваг (див. рисунок 3.3):

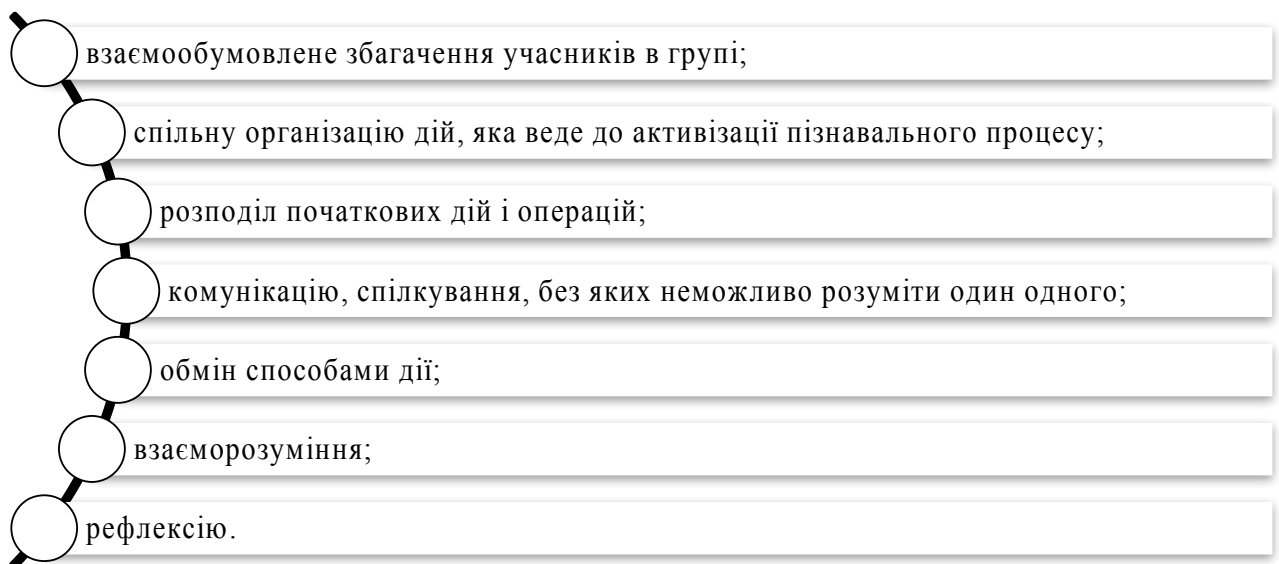


Рис. 3.3 – Переваги групових технологій

У сучасній системі освіти питання спеціальної організації комунікативної діяльності майже не висвітлено. Проте, знання, уміння та навички в галузі спілкування – це неоціненний вклад у подальше особисте,

професійне та соціальне життя особистості. Нажаль, дорослих майже не цікавить ця сфера життя дітей, головне щоб вони вчили уроки.

Виходячи з окресленої проблематики, педагоги, психологи та фасилітатори мають звернути свою професійну увагу на створення сприятливої атмосфери співпраці між школярами, що спирається на принципи довіри у спілкуванні з однолітками та дорослими [3].

У використанні тренінгових програм, розроблених самостійно, або адаптованих з використанням спеціальної літератури, ми вбачаємо розв'язання нагальної проблеми, що окреслена вище. Такі програми здатні сприяти дітям у формуванні здорової самооцінки, відчуття власної індивідуальності, впевненості у власних силах.

На сьогоднішній день ефективність групових форм тренінгової психологічної роботи експериментально доведена та аргументована. Тому, вважаємо доцільним застосовувати її у щоденній практиці освітнього процесу.

Загалом, ретельно спланована, професійно складена та проведена тренінгова корекційно-розвиваюча програма дає дитині молодшого шкільного віку впевнений старт. Але слід зауважити, що зміст такої програми має повністю відповідати нагальним віковим потребам розвитку окресленого періоду [6].

Безпосередньо, вже під час самої роботи з молодшими школярами, слід зробити акцент на особистості дитини: її інтересах, самосприйнятті, самооцінці, особливостях темпераменту та характеру.

Молодший шкільний вік – це час активної роботи із формування, розвитку та підсилення у дитини впевненості у власних силах, розвитку почуття власної гідності [7]. При роботі з дітьми цієї вікової категорії необхідно звернути увагу на міжособистісні відносини дитини у системах найближчих кіл спілкування. Важливим є з'ясування мотивів спілкування, рівня довіри до навколишнього світу. Вкрай важливим в умовах сьогодення, а саме, у скрутні часи воєнного стану в країні, є допомога дитині в

усвідомленні її місця у суспільстві, своєї соціальної ролі та призначення, формуванні усвідомленого сенсу життя, побудові планів на найближче майбутнє.

Слід наголосити, що на сьогоднішній день безліч часу на уроках гуманітарного циклу приділяється розвитку комунікативних навичок учнів, але наряду з цим немає вільного, “живого”, неформального спілкування, в якому існує дитина. Високий рівень тривожності підсилює проблему обмеженості у спілкуванні дітей молодшого шкільного віку. Виходячи з цього, недостатність неформального спілкування в офлайн-форматі в режимі реального часу провокує негативні наслідки в житті дитини, а дефіцит якісного спілкування в молодшому віці негативно відлунює протягом всього дорослого життя людини.

Висновки до третього розділу

В цьому розділі розміщено тренінгову програму, яка покликана доповнити освітню програму молодших школярів і сприяє зниженню їх рівня тривожності, що опосередковано впливає на підвищення рівня сформованості комунікативних навичок.

Тренінгова програма була застосована у роботі з групою молодших школярів КЗ “Малинівський опорний ліцей № 1” з низькими рівнем комунікативних навичок та високим рівнем тривожності. З метою перевірки розробленої програми на ефективність, ми провели повторне дослідження методиками: шкала явної тривожності для дітей (CMAS); оцінка комунікативного контролю в спілкуванні (тест Снайдера в адаптації); оцінка комунікативних умінь за тестовою методикою А. Кареліна.

З отриманих даних після проведення експерименту, можна дійти таких висновків:

1. Без використання сучасних освітніх технологій якісна освітня діяльність та робота з учнями молодшого шкільного віку не уявляється можливою. Сучасні технології в освіті – це використання дискусійних та пошукових методів, застосування інтерактивних технологій, вправи на зниження тривожності, психологічні хвилинки розвантаження.

2. Тренінгові групові технології, що використовуються в освітній діяльності, – це безумовно ефективний та перспективний механізм, що дозволяє формувати комунікативні навички у дітей ефективніше, ніж традиційні методи навчання.

3. Використання тренінгових технологій та інноваційних методів допомагає дитині “включитись” у процес навчання, а не бути його пасивним об’єктом.

4. Викладач набуває ролі наставника в процесі освітньої діяльності учнів (самостійної, навчально-пізнавальної, творчої), допомагає їм почуватися в безпеці, що, безумовно, вкрай важливо у воєнний час.

Зосереджуючись на безумовних перевагах, не слід також забувати про недоліки: не слід повністю замінювати навчальну діяльність вправами на зниження тривожності та тренінговими технологіями.

Отже, можна сказати, що застосування сучасних тренінгових технологій на заняттях допомагає вчителю у створенні ситуації успіху як учня так і самого вчителя.

Виходячи з тези, що недостатність неформального спілкування в офлайн-форматі в режимі реального часу призводить до негативних наслідків, а дефіцит спілкування негативно відлунує усе життя людини, практичним психологам, що працюють у закладах загальної середньої освіти, ми радимо використовувати групові форми роботи з метою зниження рівня тривожності на регулярній основі, що, як доводить дослідження, у подальшому сприятиме розвитку їх комунікативних навичок, важливість яких важко переоцінити. Бо саме комунікативні навички допомагають сформувати правильне мовлення, вміння домовлятися між собою, бути емпатійною людиною і розуміти, коли оточуючим потрібна допомога. Комунікативні навички безпосередньо впливають на самооцінку, що безумовно здатне впливати на якість життя людини у будь-якому віці.

ВИСНОВКИ

В роботі здійснено теоретичний аналіз методологічних підходів дослідження тривожності та її впливу на комунікативні навички молодших школярів. Визначено, що до вчених психологів, які вивчали умови та чинники формування комунікативних навичок відносяться: Л. Виготський, С. Гончаренко, О. Киричук, Л. Кондратенко, О. Корніяка, Г. Леушина, О. Лурія, В. Мухіна, Т. Піроженко, С. Рубінштейн та ін., а питання тривожності у різний час та під різним кутом досліджували такі вчені: З. Фройд, К. Хорні, Г. Салліван, Е. Фромм, Ф. Перлз, Ч. Спілберг, Р. Мей, Л. Божович, Я. Коломінський, В. Небиліцин, В. Бакєєв, Ф. Березін, І. Павлов та ін.

Аналіз існуючих теоретичних підходів до проблеми дослідження в науковій літературі показав, що поняття “комунікативні навички” більшістю вітчизняних авторів трактується, як інтегральні властивості особистості, що ґрунтуються на конкретних знаннях і реалізуються у спроможності особистості виконувати ефективні комунікативні дії. Комунікативні навички є динамічною системою. Вони, за наявності сприятливих індивідуально-особистісних та соціальних чинників, розвиваються, коригуються та піддаються моделюванню.

Теоретичний аналіз літератури дає нам змогу стверджувати, що молодший шкільний вік – це віковий період у житті дитини, що охоплює проміжок від 6/7 до 10/11 років. Розглянутий період, пов’язаний із початком навчальної діяльності дитини, обумовлений особливостями її фізичного, психічного та соціального розвитку. В іншій класифікації – це період середини та завершення дитинства. Цей віковий проміжок найбільш змістовно та глибоко представлений в роботах Б. Ананьєва, І. Беха, Л. Божовича, М. Славіна, В. Давидова, Д. Ельконіна та їх послідовників Л. Андарова, А. Дусавицького, А. Маркова.

У ході дослідження ми з’ясували, що тривожність як психічний

феномен активно вивчається не лише психологією, а також й психіатрією, патопсихологією, фізіологією, філософією, соціологією. Однак, незважаючи на це, тривожність залишається багатозначним та семантично невизначеним явищем. Переважно, в проаналізованій нами науковій літературі, дослідники описують тривожність як складний особистісний феномен, що охоплює велику кількість чинників, проте, кожен фахівець ураховує ті аспекти або компоненти, що впливають із його теоретичних побудов. Тобто, одні автори пояснюють тривожність виходячи з її поведінкових ознак, другі – з позицій захисних механізмів психіки, треті – через вплив з минулим досвідом особистості, четверті – як різновид афекту та фізіологічну реакцію.

Емпіричне дослідження дозволило нам виявити вплив тривожності на комунікативні навички дітей молодшого шкільного віку. Серед учнів Комунального закладу “Малинівський опорний ліцей № 1” були проведені зазначені методики: шкала явної тривожності для дітей (CMAS); оцінка комунікативного контролю в спілкуванні (тест Снайдера в адаптації); оцінка комунікативних умінь за методикою А. Кареліна, з метою визначення комунікативних навичок і рівня тривожності. Взаємозв'язки досліджуваних ознак були отримані шляхом обробки методами математичної статистики.

Виходячи з вищесказаного, витікає, що в ході констатуючого експерименту була доведена перша частина сформульованої гіпотези: високий рівень тривожності негативно позначається на психічному здоров'ї дитини та перешкоджає ефективному формуванню комунікативних навичок.

Друга частина сформульованої гіпотези: використання тренінгових технологій зниження тривожності здатне підвищити ефективність формування комунікативних навичок молодших школярів, була підтверджена у ході апробації розробленої нами тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня тривожності молодших школярів.

Ми дійшли висновку, що у молодшому шкільному віці тривожність корелює з комунікативними навичками та може бути скорегована в груповій тренінговій роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Благодійний фонд «Посмішка ЮА» [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.posmishka.org.ua/>
2. Енциклопедія сучасної України [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-69054>
3. Желих С.А. Міжособистісні відносини дітей у молодшому шкільному віці. Кваліфікаційна (магістерська) робота: Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологія», Білоцерківський університет неперервної професійної освіти. Біла Церква, 2023. 133 с.
4. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72–78.
5. Іщук Н., Іщук С. Поняття комунікації: множинність конотацій. Філософські науки. 2017. № 14. С. 97-101.
6. Канарова О. В. Умови формування комунікативних умінь і навичок у дітей старшого дошкільного віку / О. В. Канарова, А. О. Бескоровайна // Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки. 2016. Вип. 72(1). С. 63-66. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2016_72\(1\)_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2016_72(1)_14).
7. Канішевська Л.В., Лесик А.С. Особливості формування комунікативної компетентності учнів початкових класів у позаурочній діяльності інтернатних закладів. [Електронний ресурс] Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/724695/1/Моногр_Канішевс_ка_Лесик.pdf.
8. Коновалова В.Б. Успішна педагогічна взаємодія як результат створення ситуації успіху в навчальному процесі. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: Проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. Київ-Запоріжжя, 2003. Вип. 26. С. 165–169.

9. Костенко Т. М. Нова українська школа: формування у молодших школярів навичок конструктивного спілкування: навч.-метод. посіб. / Т.М.Костенко, К.С.Довгопола. Харків: Вид-во «Ранок», 2021. 176 с.
10. Король А. Розвиток комунікативних здібностей учнів: теоретичний аналіз. Кривий Ріг, 2019. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3286/1/Розвиток%20комунікативних%20здібностей%20учнів.pdf>
11. Кудря О. В. Безпечне освітнє середовище в закладах загальної середньої освіти та роль учителя в його формуванні. Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період : виклики, правила, перспективи : матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації (4–14 квітня 2024 року). Львів–Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 178–182.
12. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
13. Павленко Т.В. Основні психологічні підходи визначення поняття «комунікація» // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Том. IX, Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. Київ, 2016. Вип. 9. С. 368–376. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/47.pdf>
14. Петько Л. В. Державний стандарт початкової освіти у ракурсі формування соціальної активності дитини. Наукові записки Бердянського держ. педагогічного університету. Серія : Педагогіка : зб. наук. праць. Бердянськ: БДПУ. 2018. Вип. 1. С. 92–97.
15. Психологія емоцій та почуттів: підручник / [О. М. Цільмак, Ю. І. Шмаленко, Н. Е. Мілорадова, С. О. Гарькавець та ін.] за заг. ред. О.М. Цільмак. Одеса: Гельветика, 2024. 420 с.

16. Романова К.О. Формування комунікативних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. Кваліфікаційна (бакалаврська) робота: Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологія», Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2023. 57 с.
17. Сабат Н. В., Янків Л. І. Діагностика тривожності дітей позбавлених батьківського піклування. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. № 70. С. 224-229.
18. Тиндик М. Особливості комунікативних здібностей учнів середнього шкільного віку у час пандемії : квал. р. Львів, 2022. [Електронний ресурс] Режим
доступу:
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4617/1/Тиндик%20М.В.%20Кваліфікаційна%20робота.pdf>
19. Толкачова А. С. Формування комунікативної компетентності в учнів молодшого шкільного віку шкіл-інтернатів як педагогічна проблема. Актуальні проблеми формування особистості в навчально-виховному процесі освітніх закладів: кол. монографія / за ред. Попової О. І. Бердянськ: ФОП Ткачук О. В., 2016. С. 70–114.
20. Томас Є.А. Нетворкінг: навчання мистецтву комунікації (Дистанційна освіта в період воєнного стану) [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://naurok.com.ua/networking-navchannya-mistectvu-komunikaci-distanciyna-osvita-v-period-voennogo-stanu-353899.html>
21. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
22. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім “Персонал», 2018. 206 с.
23. Чапюк Ю. Молодший шкільний вік як сензитивний період щодо розвитку творчого мислення: теоретичні аспекти. Innovative solutions in modern science. 2016. № 1 (1). С. 1-15

24. Шевцова Г.Г. Молодший шкільний вік: традиції та інновації в дослідженнях. Педагогічні науки: Зб. наук. праць. Херсон, ХДУ. 2015. Вип. LXVIII. С. 134 – 138.

25. Шитікова Д. А. Формування комунікативних умінь і навичок учнів початкових класів в освітньому процесі : квал. р. Чернівці, 2021.
[Електронний ресурс] Режим доступу:
https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3742/1/educ_2022_151.pdf

Додаток А

**Методика «Шкала явної тривожності для дітей»
(«The Children's Form of Manifest Anxiety Scale» (CMAS))**

Інструкція до тесту

На наступних сторінках надруковані твердження. Біля кожного з них два варіанти відповіді: вірно й невірно. У твердженнях описані події, випадки, переживання. Уважно прочитай кожне твердження та виріши, чи можеш ти віднести його до себе, чи правильно воно описує тебе, твоє поведіння, якості. Якщо так, постав галочку в колонку Вірно, якщо ні — у колонку Невірно. Не думай над відповіддю довго. Якщо не можеш вирішити, вірно або невірно те, про що говориться у твердженні, вибирай те, що буває, як тобі здається, частіше. Не можна давати на одне твердження відразу дві відповіді (тобто підкреслювати обидва варіанти). Не пропускай твердження, відповідай на всі підряд.

Орієнтовний час виконання тесту – 15-25 хв.

Тестовий матеріал

№ з/п	Твердження	Вірно	Невірно
1.	Тобі важко думати про щось одному		
2.	Тобі неприємно, якщо хтось спостерігає за тобою, коли ти щось робиш		
3.	Тобі дуже хочеться у всьому бути краще за всіх		
4.	Ти легко червонієш		
5.	Всі, кого ти знаєш, тобі подобаються		
6.	Нерідко ти зауважуєш, що в тебе сильно б'ється серце		
7.	Ти дуже сильно соромишся		
8.	Буває, що тобі хочеться виявитися якнайдалі звідси		
9.	Тобі здається, що в інших усе виходить краще, ніж у тебе		
10.	В іграх ти більше любиш втрачати, ніж програвати		
11.	У глибині душі ти багато чого боїшся		
12.	Ти часто відчуваєш, що інші незадоволені тобою		
13.	Ти боїшся залишитися вдома на самоті		
14.	Тобі важко зваятися на щось		
15.	Ти нервуєш, якщо тобі не вдається зробити те, що тобі хочеться		
16.	Часто тебе щось мучить, а що – не можеш зрозуміти		
17.	Ти з усіма й завжди поводишся чужо		
18.	Тебе турбує, що тобі скажуть батьки		
19.	Тебе легко розкрити		
20.	Часто тобі важко дихати		
21.	Ти завжди добре поводишся		
22.	У тебе пітніють руки		
23.	У туалет тобі треба ходити частіше, ніж іншим дітям		
24.	Інші діти мають кращу вдачу аніж ти		
25.	Для тебе важливо, що про тебе думають		

інші		
26.	Часто тобі важко ковтати	
27.	Часто хвилюєшся через те, що, як з'ясується пізніше, не мало значення	
28.	Тебе легко скрити	
29.	Тебе увесь час мучить, чи все ти робиш правильно, так, як треба	
30.	Ти ніколи не вихваляєшся	
31.	Ти боїшся того, що з тобою може щось трапитися	
32.	Увечері тобі важко заснути	
33.	Ти дуже переживаєш через оцінки	
34.	Ти ніколи не спізнюєшся	
35.	Часто ти відчуваєш непевність у собі	
36.	Ти завжди говориш тільки правду	
37.	Ти відчуваєш, що тебе ніхто не розуміє	
38.	Ти боїшся, що тобі скажуть: «Ти все робиш погано»	
39.	Ти боїшся темряви	
40.	Тобі важко зосередитися на навчанні	
41.	Іноді ти злишся	
42.	У тебе часто болить живіт	
43.	Тобі буває страшно, коли ти перед сном залишаєшся один у темній кімнаті	
44.	Ти часто робиш те, чого не варто було б робити	
45.	У тебе часто болить голова	
46.	Ти турбуєшся, що із твоїми батькам і щось трапиться	
47.	Ти іноді не виконуєш свої обіцянки	
48.	Ти швидко утомлюєшся	
49.	Ти часто грубиш батькам і іншим дорослим	
50.	Тобі нерідко сняться страшні сни	
51.	Тобі здається, що інші діти сміються над тобою	
52.	Буває, що ти брешеш	
53.	Ти боїшся, що з тобою трапиться щось погане	

Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні

(тест М. Снайдера в адаптації)

Інструкція: Комунікативний контроль відіграє важливу роль в організації безконфліктного спілкування між людьми і тісно пов'язаний з емоційною сферою та рівнем саморегуляції людини.

Оцініть кожний із запропонованих нижче висловів стосовно себе як вірний («В») або як невірний, або переважно невірний («Н») і ви дізнаєтеся, який ваш комунікативний контроль.

Запитання	В	Н
1. Мені здається важко наслідувати звички інших людей		
2. Я б, мабуть, зміг (змогла) зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих		
3. З мене міг би вийти непоганий актор (акторка)		
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді		
5. В компанії я рідко опиняюся в центрі уваги		
6. В різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведжуся абсолютно по-різному		
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний (а)		
8. Щоб досягти успіху в справах і у стосунках із людьми, я прагну бути таким, яким мене хочуть бачити		
9. Я можу бути доброзичливим із людьми, які мені неприємні		
10. Я не завжди такий, яким здаюся		

Обробка та інтерпретація результатів

По 1 балу нараховується за відповідь «Н» на 1,5 і 7 питання і за відповідь «В» на решту всіх питань. Підрахуйте суму балів і порівняйте отриману суму балів з нормативними, представленими нижче, і визначите, як характеризується властивий вам комунікативний контроль:

0—3 бали — низький комунікативний контроль, характеризується:

- стійкістю поведінки, людина не вважає потрібним змінюватися залежно від ситуацій і не враховує особливостей партнера по спілкуванню, а також особливостей ситуацій;

- схильністю до спонтанного і широкого саморозкриття в спілкуванні, безпосередністю, відвертістю;

- «незручністю» в спілкуванні внаслідок прямолінійності, негнучкості;

- стійкістю «Я», малою схильністю до змін і схильністю до стереотипів.

4—6 балів — середній комунікативний контроль, характеризується:

- ширістю, спонтанністю поведінки;

- нестриманістю в емоційних виразах і схильністю до афектів, образ, конфліктів;

- схильністю враховувати у своїй поведінці інтереси оточуючих;

- низькою саморегуляцією.

7—10 балів — високий комунікативний контроль, характеризується:

- легкістю входження в будь-яку роль;

- гнучкістю реагування на різні зміни ситуацій;

- хорошим самопочуттям і настроєм;

- схильністю до прогнозування і передбачення враження, яке справляє на оточуючих;

- умінням постійно тримати себе у формі, стежити за собою, знанням, де і як поводитися, умінням управляти виявленням своїх емоцій;

- трудностю спонтанно самовиражатися, відсутністю тяжіння до непередбачуваних ситуацій. Характерна позиція: «Я такий, який я є в даний момент».

Не забувайте, що поняття «комунікативний контроль» у складних, у тому числі й конфліктних ситуаціях, тісно пов'язане з поняттям «комунікативні вміння», а тому включає не тільки оцінку іншого в тій або іншій ситуації, але і визначення його сильних і слабких сторін, уміння встановити дружню атмосферу для вирішення конфлікту, вміння зрозуміти проблему і бажання іншого, стати на його позицію, і, нарешті, здійснювати контроль партнерських, дружніх взаємин і прогнозувати розвиток інцидентів і конфліктних ситуацій тощо.

Додаток В

Тест оцінки комунікативних умінь (А. Карелін)

Інструкція: Відзначте ситуації, які викликають у вас незадоволення, досаду або роздратування в процесі бесіди з будь-якою людиною – вашим товаришем, другом, вчителем, класним керівником або просто випадковим співрозмовником

№ з/п	Питання	Позначка
1	Співрозмовник не дає мені шансу висловитися, у мене є що сказати, але немає можливості вставити слово, співбесідник постійно перериває мене під час бесіди	
2	Співрозмовник постійно перериває мене під час бесіди	
3	Співрозмовник ніколи не дивиться в обличчя під час розмови, і я не впевнений, чи слухає він мене	
4	Розмова з таким партнером часто викликає відчуття втрати часу	
5	Співрозмовник постійно метушиться, олівець і папір цікавлять його більше, ніж мої слова	
6	Співрозмовник ніколи не усміхається. Мені стає незручно й тривожно	
7	Співрозмовник завжди відволікає мене питаннями та коментарями	
8	Що б я не висловив, співрозмовник завжди прохолоджує мій запал	
9	Співрозмовник завжди намагається спростувати мене	
10	Співрозмовник пересмикує зміст моїх слів і вкладає в них інший зміст	
11	Коли я ставлю запитання, співрозмовник змушує мене захищатися	
12	Іноді співрозмовник запитує мене, роблячи вигляд, що не розчув	
13	Співрозмовник, не дослухавши до кінця, перебиває мене лише потім, щоб погодитися	
14	Співрозмовник при розмові зосереджено займається стороннім: грає сигаретою, протирає скла і я твердо впевнений, що він при цьому не уважний	
15	Співрозмовник робить висновки за мене	
16	Співрозмовник завжди намагається вставити слово в моє оповідання	
17	Співрозмовник завжди дивиться на мене дуже уважно, не кліпаючи	
18	Співрозмовник дивиться на мене ніби оцінюючи. Це турбує	
19	Коли я пропоную що-небудь нове, співрозмовник каже, що він думає також	
20	Співрозмовник переграє, показуючи, що цікавиться бесідою, занадто часто киває головою, ахає і підтакує	
21	Коли я говорю про серйозне, а співрозмовник вставляє смішні історії, жарти, анекдоти	
22	Співрозмовник часто дивиться на годинник під час розмови	
23	Коли я вхожу в кабінет, він кидає усі справи і всю увагу звертає на мене	
24	Співрозмовник поводить так, ніби я заважаю йому робити щось важливе	
25	Співрозмовник вимагає, щоб всі погоджувалися з ним. Будь-яке його висловлювання завершується питанням: «Ви теж так думаєте?»	

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте відсоток ситуацій, що викликають досаду і роздратування

70%—100% — ви поганий співбесідник, ви конфліктний, не орієнтований на партнерство спілкуванні. Вам необхідно працювати над собою і вчитися слухати

40%—70% — у вас є деякі недоліки. Ви критично ставитеся до сказаного, вам ще бракує деяких рис хорошого співбесідника, ви нерідко використовуєте конфліктогени, часто ображаєтеся. Уникайте поспішних висновків, не загострюйте увагу на манері говорити, на дрібницях і образах, не прикидайтеся, не шукайте прихованого значення сказаного, не монополізуйте розмову

10%—40% — ви хороший співбесідник, але іноді відмовляєте партнеру в повній увазі. Повторюйте ввічливо його слова, дайте йому час розкрити свою думку повністю, пристосовуйте свій темп мовлення до його мови і можете бути впевнені, що спілкуватися з вами буде ще приємніше

0%—10% — ви чудовий співбесідник і неконфліктна людина. Ви вмієте слухати, ваш стиль спілкування може стати прикладом для оточуючих

ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

Програма тренінгу

ЗАНЯТТЯ ПЕРШЕ (2, 5 години)

Мета заняття: знайомство учасників тренінгу одне з одним, створення комфортних умов для співпраці в групі, налаштування групи на емоційне об'єднання, засвоєння способів саморозкриття, формування навичок активного слухання та зворотного зв'язку, зняття скрутності, зниження рівня тривожності.

Знайомство учасників. Всі учасники тренінгу займають місця по колу, починають заняття з того, що кожна людина, яка буде передавати комусь м'яч і та, хто приймає його має розказати про себе, що забажає. Інші учасники мають повторити цю інформацію, перш ніж розказати про себе.

Вправа 1. Напруження – послаблення

Мета виконання вправи: зняти напруженість у тілі, затиски та зосередити увагу на рухах власного тіла.

Ця вправа знайомить учасників із затисками тіла. Учасникам пропонується встати прямо та зосередити свою увагу на своїй правій руці, максимально її при цьому напружуючи. Через декілька секунд необхідно напруження зняти і руку максимально розслабити. ці дії необхідно виконувати по черзі правою та лівою рукою, правою та лівою ногою.

Вправа 2. Вогонь та лід

Мета виконання вправи: зняття напруженості тіла, відчуття розслабленості тіла, зосередження на виконанні рухових актів.

Вправа складається з почергового напруження та розслаблення м'язів всього тіла. Учасники тренінгу демонструють ці дії, стоячи по колу. Ведучий дає сигнал – *вогонь* і учасники починають виконувати інтенсивні рухи усім тілом. Інтенсивність рухів та їх плавність регулюється бажанням кожного окремого учасника. По команді ведучого – *лід* кожен учасник застигає у тій позі, в якій його зупинив сигнал ведучого. Тіло має бути максимально напруженим.

Вправа 3. Рольове привітання

Мета виконання вправи: підвищення впевненості кожного учасника тренінгу, самопрезентація себе через художню роль.

Кожен учасник витягує папірець, на якому прописані ролі, які має зіграти учасник, вітаючись з іншими дітьми. Кожен учасник має привітати кожного іншого учасника тренінгу в образі виконуваної ним ролі. Після цього у колі проводиться обговорення виконаної вправи.

Варіанти ролей для виконання вправи: лев, Фіксик, Смішарик, король, вчитель, котик і тому подібні.

Вправа 4. Зажим по колу

Мета виконання вправи: релаксація, зниження рівня напруження, розслаблення, створення для учасників можливості відчутти легкість.

Учасники групи ідуть один за одним по колу. за сигналом ведучого напружують праву руку, праву ногу, ліву руку, ліву ногу, обидві ноги, усе тіло. Напруження має поступово наростати від мінімуму до максимуму. У такому стані напруження учасники ходять колом декілька секунд, по тім по команді ведучого скидають напруження – максимально розслаблюють напружену ділянку тіла.

По завершенні виконання вправи ведучий пропонує учасникам прислухатись до відчуття у тілі, продовжуючи спокійно рухатись по колу, пригадати нормальне для себе напруження у тілі.

Вправа 5. Тінь

Мета виконання вправи: розкрити для себе власні думки, плани, сформулювати подумки свої особисті тривоги та переживання.

Діти створюють пари. Один з пари відіграє роль людини, а інший – його тіні. Учасник-Людина виконує різноманітні рухи, а учасник-Тінь – повторює їх. При цьому особлива увага надається тому, щоб тінь діяла в тому самому темпі, що і людина. Тінь має здогадатися, які почуття думки та плани у цієї людини, відобразити усі відтінки її нагального стану.

ЗАНЯТТЯ ДРУГЕ (2, 5 години)

Мета заняття: продовження знайомства учасників із правилами роботи тренінгу, відпрацювання набутих навичок, релаксація тіла, зменшення рівня тривожності, сором'язливості та скутості, подальше саморозкриття, самопізнання, підвищення рівня згуртованості колективу, міжособистісна взаємодія при виконанні вправ, створення активної співпраці в колективі.

Ритуал знайомства: всі учасники тренінгу по колу вітаються один з одним за руку.

Вправа 1. Зростаємо

Мета виконання вправи: формування навичок активної концентрації уваги на власних рухах, відпрацювання чіткості власних дій.

Учасники знаходяться в колі. Вихідне положення, сидячи на ступнях, голову схилити до колін, голову обхопити руками.

Слова ведучого: Уявіть собі, що ви – маленький паросток, який щойно прорізався з-під землі, ви зростаєте поступово, розправляючись, розкриваючись і тягнучись до сонця. Я допоможу вам зростати, рахуючи до п'яти.

Діти мають намагатися зрости поступово, рівномірно розподіляти стадії свого росту.

Вправа 2. Виросли – зломилась

Мета виконання вправи: перевірка того, наскільки було знято напругу у попередній вправі.

Вихідне положення – стоячи, руки і усе тіло направлено догори, ступні не відриваються від підлоги. Слова ведучого: Зростаємо, зростаємо, вище, вгору, вище...

Діти мають умовно відірватися від підлоги, щоб стати вищими.

Слова ведучого: А тепер наші зап'ястя зломилась, повисли плечі, голова, зломилась талія, впали на підлогу.

Діти мають прислухатися до власного тіла, де у них залишилось напруження.

Вправа 3. Картина

Мета виконання вправи: концентрація на своїх рухах, візуалізація уяви.

Ця вправа дає змогу розвинути первинну здібність до візуалізації. Діти мають уявити природний пейзаж, який подобається саме їм. Уявити себе на цьому пейзажі. Уявити того, кого б хотіли побачити поруч із собою.

Необхідно в уяві змінювати елементи пейзажу, щось домальовувати або прибрати зайве.

Вправа 4. Скільки людей аплодували

Мета виконання вправи: концентрація уваги на оплесках, розвиток уваги та мислення.

Група розміщується у вигляді півкола. З-поміж учасників обирається ведучий, який стає спиною до інших. Так званий Диригент займає своє місце перед дітьми і жестами вказує то на одного, то на іншого. Учасник, викликаний жестом Диригента аплодує один раз. Диригент може викликати одного й того самого учасника кілька разів поспіль за один раунд за своїм бажанням. Ведучий повинен відчувати скільки різних людей йому аплодувало. Після своєї відповіді ведучий займає місце у напівколі, а диригент займає місце ведучого і так далі.

Вправа 5. Сіамські близнюки

Мета виконання вправи: позбутися скутості, сором'язливості, розвиток міжособистісної взаємодії учасників тренінгу.

Діти діляться на пари. Ведучий пропонує кожній парі уявити себе сіамськими близнюками, які зрослися різними частинами тіла. Діти мають діяти як одне ціле: рухатись по кімнаті, спробувати присісти та інше.

ЗАНЯТТЯ ТРЕТЄ (2, 5 години)

Мета заняття: сформувати здатність учасників до самоаналізу, закріпити їх здатність до активного тренінгового стилю спілкування. Розвиток навичок самопізнання та самоаналізу, саморозкриття.

Ритуал привітання: кожен з дітей має зробити невербальний подарунок кожному учаснику тренінгу і не повторитися, важливо зробити це так, щоб сусід зрозумів посил і прийняв подарунок.

Вправа 1. Взаємопрезентація

Мета виконання вправи: покращення міжособистісного спілкування, уявленнь про особистість кожного з учасників тренінгу.

Група ділиться на пари шляхом жеребкування. Пари розходяться по приміщенню і розповідають один одному про себе, або проводять інтерв'ю.

По закінченню знайомства проводиться взаємна презентація. Процедура наступна: той, про кого розповідають сидить, а той, хто розповідає – стоїть за спиною свого приятеля, поклавши руки йому на плечі. Свою розповідь він починає зі слів: мого нового приятеля звати.... Після цього партнери міняються місцями.

Вправа 2. Скульптор і глина

Мета виконання вправи: розвиток міжособистісної комунікації, зниження рівня скутості та сором'язливості шляхом виконання вправи, розвиток творчої уяви.

Діти обирають собі партнера для вправи. Один – Скульптор, другий – Глина. Скульптор має надати форму Глині, яку він собі уявив. Глина піддатлива, розслаблена і приймає форму, яку їй надасть Скульптор.

Завершена скульптура приймає форму та завмирає. Скульптор присвоює їй певну назву. Після цього Скульптор і Глина міняються місцями. У процесі виконання вправи учасникам не дозволяється розмовляти.

Вправа 3. Маріонетки

Мета виконання вправи: розслабити учасників тренінгу, допомогти зняти внутрішню напруженість.

Дітям необхідно уявити себе театральними ляльками, що висять після закінчення вистави на цвяху в гримерці. Учаснику необхідно уявити, що його підвісили за один палець, за праву руку, за ліве плече, за шию, за праве вухо, тощо. Тіло зафіксовано лише в одній точці, всі інші частини тіла розслаблені. Можна виконувати вправу із заплющеними очима. Темп виконання вправи кожен учасник обирає самостійно. Ведучий слідкує за розслабленістю або напруженням тіла кожного виконавця вправи.

Вправа 4. Чутливі руки

Мета виконання вправи: підвищення міжособистісної взаємодії, розвиток чутливості долонь учасників тренінгу, сприйняття іншого на дотик.

Група утворює коло, усі долонями торкаються один одного. Учасникам слід запам'ятати свої відчуття. коли кожен проконтактував з кожним, усі сідають в коло і намагаються скласти загальний список: у кого долоні були найтепліші, найм'якші, найтвердіші, найсильніші, тощо.

Кожен зачитує свій список описаних відчуттів. За цим слідує обговорення.

Тренер пропонує учасникам намагатися направити думки на те, щоб руки у всіх стали теплими, добрими, ніжними. Експерти від учасників (обрані заздалегідь 3 дитини) торкаються усіх долонь та діляться із групою своїми враженнями. Кожен учасник із заплющеними очима торкається долонь учасників тренінгу та намагається вгадати, які долоні кому належать.

Вправа 5. Приглядкування

Мета виконання вправи: розвиток здатності візуалізації, фантазування; формування вмінь спостерігати за іншими, робити аналіз їх поведінки, емоцій, настроїв.

Група утворює напівколо. Ведучий інструктує учасників, пропонуючи їм придивитися до кожного з учасників тренінгу максимально уважно, але при цьому, щоб того не помітив інший учасник. По сигналу ведучого, по черзі, учасники описують свої спостереження. Задача інших – зрозуміти, кого описують.

Вправа 6. Історія, розказана Вовком

Мета виконання вправи: навчити дітей розуміти, що упередженість та відсутність вичерпної достовірної інформації здатне спотворювати ставлення до іншої людини, перешкоджати виникненню емпатії.

Обладнання: класна дошка (фліпчарт), кольорова крейда, аркуш з надрукованою історією від імені Вовка.

Процедура проведення: Ведучий просить учнів згадати казку про Червону Шапочку та назвати характерні риси дівчинки (у стовпчик формує список дитячих відповідей), повторює процедуру, але вже із описом Вовка.

Якості (характеристики) Вовка		Якості (характеристики) Червоної Шапочки
✓ _____		✓ _____
✓ _____		✓ _____
✓ _____		✓ _____
✓ _____		✓ _____
✓ _____		✓ _____
✓ _____		✓ _____
✓ _____		✓ _____

У цей час один із учнів (Вовк) з аркуша читає про себе надану ведучим інформацію. Коли він вживається у роль, то біля дошки розповідає іншим свою історію (бажано зробити це максимально емоційно).

Ведучий опитує учасників на предмет їх думки про Вовка вже після ознайомлення з його поглядом на ситуацію.

Питання, що може ставити ведучий дітям:

- Як ви вважаєте, для чого ми виконали цю вправу?
- Чи завжди людина може вірно оцінити ситуацію, почувши лише одну сторону конфлікту?

- Чи відчуваєте ви зараз симпатію або відразу до Червоної Шапочки? Чи відчуваєте ви зараз симпатію або відразу до Вовка?
- Чи змінилося ваше ставлення до Вовка в ході виконання вправи?

Інформація для виконавця ролі Вовка «Історія, розказана Вовком»

Ліс був могою долиною. Я тріпав левкав, толпу я дбав про нього. Намагався тримати його в чистоті.

І ось одного сонячного дня, коли я прибирав сміття після туристів, то почув за спиною чийсь кроки. Я скочився за деревом і побачив маленьке дівчинько, що самовпевнено ступалося по стежці, тримаючи в руці коник. Я зразу ж запідозрив щось недобре, толпу що вона була одягнута якоюсь чудернацьки — вся в червоному, на голові щось незрозуміле, начебто вона не хотіла, щоб її впізнали. Звичайно я зупинив її, щоб поставити кілька запитань. Я запитав, хто вона така, звідки і куди прямує. Вона почала щось базікати про те, що йде до своєї бабусі та несе їй сніданок у коники. Власне кажучи, вона здалася мені милою дівчинкою, але вона була в моєму лісі, до того ж вона виглядала досить підозріло з тими дивними червоними клубками на голові. Ось я й вирішив дати їй нарку, наскільки це серйозна справа вжитись по моєму лісі без попереднього запрошення та ще й в такому кримінальному вбранні.

Я дозволив їй продовжувати свій шлях, а сам випередив її і дістався хатинки її бабусі раніше. Мені відкрила порядна стара жіночка. Я розповів їй про свою проблему, і вона погодилася, що її онука застрогоє на добру працю. Ми домовилися, що бабуся сповістися і не буде показуватися, доки я її не покличу. Як би вже, мабуть, згодився, вона сповістися під ліжком.

Коли дівчинько дісталося до хатинки, я запросив її до спальні, де я лежав у ліжку, одягнений як її бабуся. Дівчинько миттєвременно зайшла до спальні, така собі роздурм'янена, і почала плести щось зовсім нечелове про мої великі ерха. Мені це дуже не сподобалося, але я стримався і сказав, що маю такі великі ерха, щоб краще її чути. Я просто мав на увазі, що хотів більш уважно почути, що вона верзе. Але вона знову почала нести образливу нісенітницю — на цей раз про мої банькуваті очі. Тепер ви маєте зрозуміти, як я ставився до цієї дівчинки, котра попри свою приналежність зовнішності, виявилася такою уїдливою. Але ж я свого часу поклявся завжди підставляти щоку, толпу нагадав їй, що маю такі великі очі, щоб краще її бачити.

Те, що вона сказала після цього, мене дійсно дістало. Розумієте, я маю дуже проблемні великі зуби. І коли це дівчинько знову-таки нечелово про них відізналася, я втратив контроль над собою. Я скочив з того ліжка і гризнув на неї, що, мовляв, маю такі великі зуби, щоб краще її бачити.

Тепер, давайте подивимося правді в очі: чи чути ви колись, щоб якийсь-небудь вовк, що поважає себе, з'їв хоч одну маленьку дівчинку. Відповідь буде "ні" — це всім відомо! Але те дівчинько немов з гнізду з'їхало: воно почало бігати по всій хатинці і репетувати немов її різуть! А я був змучений ганятися за нею, щоб якось її угадувати. Мені довелося скинути бабусин одяг, але це все тільки ускладнило. Раптом двері з тріском відчинилися — на порозі стояв дроворуб з великою сокирою в руці. Я подивився на нього і негайно зрозумів, що маю ВЕЛИКІ проблеми. Вікно за могою спиною було відчинено, і я прожогом вискочив з нього.

Цим все і закінчилося. Але, на жаль, бабуся ніколи нікому не розповідала мою версію того, що сталося. Через це пішов погало, що я дуже злий і страшний звір. Всі почали мене обличати десятою дорогою. Не знаю, що сталося з тими дівчиньком у приналежності червоному клубку, але мені з тис пір живеться не дуже солодко.

ЗАНЯТТЯ ЧЕТВЕРТЕ (2, 5 години)

Мета заняття: закріплення уявлень учасників про групову роботу, усвідомлення позитивних відчуттів, закріплення дружніх стосунків між дітьми, обговорення тренінгу: його позитивних та негативних сторін, відпрацювання набутих комунікативних знань, вмінь, навичок учасниками тренінгу.

Ритуал привітання: по черзі учасники групи проговорюють свої думки, почуття; формулюють побажання учасникам тренінгу.

Вправа 1. Дзеркало

Мета виконання вправи: максимально точно відтворювати рухи учасників тренінгу, підвищення ефективності невербальної комунікації.

Діти формують двійки шляхом жеребкування, стають обличчям одне до одного. Перший учасник пари виконує загальмовані рухи, його партнер має максимально подібно їх відтворити. Потім пара міняється місцями.

Вправа 2. Розмова через скло

Мета виконання вправи: вміння зчитувати невербальні прояви інших учасників групи (жести, міміку), сприяти підвищенню ефективності невербального спілкування між учасниками тренінгу.

Учасники працюють в парах. Ведучий озвучує наступний текст: Уявіть, що між вами з вашим партнером розташоване скло. Вам же неодмінно і терміново необхідно повідомити йому надважливу інформацію. Говорити вголос ви не можете, у будь-якому випадку вас не почують. Починайте передавати інформацію, стоячи обличчям одне до одного. Необхідно передати всю інформацію, яка написана на аркуші паперу, запропонованому на вибір ведучим.

Вправа 3. Ритм по колу

Мета виконання вправи: навчитися розпізнавати звуки, сприймати їх чіткість виконання, розвивати уважність у дітей.

Група встає у формі напівкола. один з учасників групи виплескує у долоні ритм на свій розсуд. Інші діти уважно слухають і за сигналом ведучого цей ритм відтворюють. Кожен з дітей має запропонувати для повторення свій власний ритмічний малюнок.

Вправа 4. Ритуальне прощання

Мета виконання вправи: міжособистісна взаємодія, формування здібностей до невербального зчитування емоцій, почуттів інших людей.

Учасники тренінгу беруть один одного за руки, сідають та утворюють невелике щільне коло. Із заплющеними очима, подумки, необхідно поділитись теплими, добрими, дружніми побажаннями з іншими. Через кілька хвилини ведучий пропонує учасникам, дорахувавши до трьох хором вигукнути слова: Усім тихого і мирного дня!