

Шадюк Ольга

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології
та спеціальної освіти імені проф. Т. І. Поніманської
Рівненського державного гуманітарного університету,

м. Рівне, Україна

ORCID: 0000-0001-6120-7759

e-mail:olgapad@ukr.net

ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

Анотація. У статті обґрунтовано актуальність проблеми подолання тривожності дітей раннього віку під час повітряної тривоги в умовах воєнного стану. Розкрито зміст та структуру понять «тривога», «тривожність», визначено особливості прояву цього феномену у дітей раннього віку. Доведено, що сучасна дитина, починаючи вже з раннього дитинства, піддається впливу безлічі несприятливих впливів, які своєю чергою можуть призвести до затримки розвитку потенційних можливостей особистості дитини. До таких впливів належить тривожність, яка може виникнути у дітей раннього віку. Зважаючи на це, проблема дитячої тривожності породжує значний інтерес для дошкільної освіти. Дослідження проблеми подолання тривожності у дітей раннього віку під час повітряної тривоги дозволило визначити фізичні та психічні прояви тривожності: зміни у внутрішніх органах і системах: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, можливе підвищення тиску, можливий розлад шлунку; страх, хвилювання, неспокій тощо. Представлено педагогічні умови подолання тривожності дітей раннього віку під час повітряної тривоги: систематичне ознайомлення дітей із поняттям «Повітряна тривога» та правилами поведінки під час цього сигналу; залучення дітей раннього віку до цікавих форм роботи під час перебування їх в укритті; використання казкотерапії для подолання тривожності у дітей раннього віку; допомога батькам у вирішенні проблеми подолання тривожності під час сигналу «Повітряна тривога».

Ключові слова: дитина раннього віку, повітряна тривога, тривога, тривожність, тривожний стан.

Постановка проблеми. Введення в Україні воєнного стану по-особливому впливає на усі сфери людського життя. Особливих змін зазнає освітня галузь, зокрема це стосується дошкільної освіти. Сьогодення вирізняється тим, що вже більшість закладів дошкільної освіти працюють у звичному режимі (Організовуємо роботу з дітьми в укритті, 2024).

Тому, в умовах нестабільного сьогодення з його соціально-економічними негараздами, невпевненістю в завтрашньому дні, воєнними діями в країні – розвиток дитини раннього віку супроводжується переживаннями негативної модальності і, найперше, високою тривожністю, що дезгармонізує становлення особистості. Варто зазначити, що у сучасних реаліях нашого життя дитині раннього віку доводиться стикатися з різними стресовими ситуаціями, зокрема з повітряними тривогами, довготривалим перебуванням в укриттях, знервованістю батьків тощо. Тривога – це емоційний стан дитини, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, в якій вона перебуває (Тривожний світ сучасного дошкільника, 2024).

У лютому 2022 року, з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну, освітній процес в українських закладах дошкільної освіти зазнав нових змін та викликів. На вихователів сучасних закладів дошкільної освіти покладається відповідальність та піклування про емоційну безпеку дітей дошкільного віку не лише на заняттях, а й в укритті. Слід зазначити, що в умовах бойових дій діти раннього віку є найбільш вразливою категорією.

Сьогодні ми живемо в тяжкі та страшні часи. І якщо дорослі відчувають хвилювання з приводу поточних подій, то діти відчувають те ж саме. Зважаючи на те, що сьогодні Україна перебуває в розпалі війни й готується до подальшої конфронтації, природно, що діти відчувають занепокоєння та тривожність. Особливо яскраво це проявляється під час сповіщення про повітряну тривогу.

Науково доведено, що сучасне життя людини супроводжується низкою психологічних та емоційних переживань. Емоції та почуття є відображенням повсякденної дійсності у свідомості окремої людини. Вчені виділяють низку таких різних за змістом, процесом і формою переживань, як: тривога, настрій, емоції, стрес, пристрасть, емоційний тон тощо. У своїй загальній єдності вони складають і характеризують емоційно-чуттєву сферу людини (Томчук С. М., Томчук, 2018).

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Варто зазначити, що переважна більшість дослідників розрізняють стан і рису особистості – тривогу (І. Буллер, Т. Брін, Т. Гулсбі, П. Перетті, М. Роджерс, К. Свенсон). Тривожний стан визначається як змінний психічний стан, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, страху, підвищеної активності нервової системи (Пасічніченко А. В., 2012).

Тривогу як емоційний стан і як ситуативну чи особистісну рису, що виникає у процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності, вивчали Я. Рейковський, К. Сантросян, Х. Хекхаузен. У дослідженнях Г. Айзенка, М. Ландерс, Н. Лисенко, М. Махоні тривожність розглядається як реакція на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях, а в дослідженнях Ч. Спілбергера – як реакціях, що може виникати за певних психосоматичних захворювань. Вплив самооцінки та рівня домагань на розвиток тривожності вивчали Л. Бороздіна, М. Наєнко.

Проблеми тривоги займають особливе місце не тільки в психології, а й в педагогічних науках. Цьому питанню присвячені численні дослідження в

галузях педагогіки, психіатрії, фізіології, філософії, соціології. Формування основного підходу до розуміння феномену тривоги: як «центральної проблеми сучасної цивілізації» (Е. Еріксон, Р. Мей); як найважливішої риси нашого часу: їй відводиться значення головного «важливого досвіду сучасності» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд); як вузол, що об'єднує найрізноманітніші та найважливіші проблеми, таємниці, розв'язання якої має прояснити все психологічне життя особистості (З. Фрейд) (Руденко, Козлюк, 2017).

Варто зазначити, що проблему тривожності вивчали багато педагогів та психологів, і кожен визначав це поняття по-своєму. Однак загальний зміст всіх визначень і трактувань такий: тривожність – це складне переплетення почуттів, індивідуальна психологічна особливість, яка проявляється в схильності людини впадати в стан занепокоєння, відчувати тривогу і страх в різних ситуаціях, і навіть в тих, які ніяк не сприяють виникненню подібних емоцій (Діагностика тривожності у дітей дошкільного віку (молодшого і старшого), особливості та шляхи, 2024).

Мета статті – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови подолання тривожності дітей раннього віку під час повітряної тривоги.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тривожність у дітей раннього віку – досить розповсюджена та типова проблема нашого сьогодення. За останні десятиріччя зацікавленість тривожністю посилилась у зв'язку з різними змінами у житті суспільства, які породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього.

Поняття «тривога» неодноразово було предметом дослідження, але до сьогодинішнього дня досі немає чіткої згоди щодо визначення та використання цього поняття. Варто відрізнити тривогу від хвилювання. Якщо тривога – це випадковий прояв занепокоєння, то хвилювання – це безперервний стан. Генерація та консолідація тривоги значною мірою пов'язана з тим, що реальні потреби людей не задовольняються, таким чином отримуючи гіпертрофію (Дорофей, 2020).

Термін «тривога» або «тривожність» використовується для позначення відносно стійких індивідуальних відмінностей у схильності індивіда до переживання стану. Тривога в цьому контексті означає рису особистості. Люди з високим рівнем тривожності частіше страждають від стресу та відчують високий рівень тривожності, ніж люди з низьким рівнем тривожності. Термін «тривожний стан» слід використовувати для відображення емоційного стану або певного набору реакцій, які змушують індивіда сприймати ситуацію як загрозливу для індивіда, незалежно від того, чи існує в ситуації об'єктивна загроза.

Доведено, що важливою особливістю тривожності дітей раннього віку є те, що окрім погіршення якості життєдіяльності дитини, з'являються ще і вторинні симптоми, які надзвичайно важко піддаються корекції чи лікуванню: заїкання, порушення сну, нервовий тік, енурез та інші. Ще однією ознакою тривожності є те, що її нелегко впізнати чи виявити, адже крім випадків із

яскраво вираженими проявами тривожності є діти із складними невротичними комплексами, високою тривожністю, яка не проявляється у поведінці дошкільника. Такі діти є слухняними, безпроблемними для педагогів та батьків і проблема тривожності набуває хронічного характеру.

Найчастіше термін «тривога» використовується для опису неприємного психічного стану, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, тривоги, похмурих передчуттів. Психологічні причини тривоги можуть виникати через внутрішні конфлікти, пов'язані з помилковим уявленням про себе; недостатнім рівнем домагань; недостатнім обґрунтуванням цілей; передбаченням об'єктивних труднощів; потребою вибирати між різними формами дій.

Отже, тривожність – це стійке формування особистості, яке є зтяжним. Воно має свою динаміку і триваючі форми поведінкової реалізації, які домінують у кінцевих проявах компенсації та захисту. Наслідки тривоги часто негативні, оскільки діти будь-якого віку неорганізовані у своїй діяльності.

Варто зазначити, що у стані війни діти раннього віку віднесені нами до найбільш вразливої категорії населення. Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані вони позбавлені нормальних умов для розвитку та освіти. Також слід відмітити, що через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється і процес повноцінної соціалізації дитини раннього віку, тому діти, які були вимушено переміщені із зони активних бойових дій, стикаються з проблемою соціальної адаптації, перебуваючи в нових соціальних умовах (Омельченко, Кісарчук, 2011).

Особистісна тривожність дитини – відносно стійка психічна структура з відповідними їй поведінковими шаблонами, які проявляються в тенденції реагувати на ситуації, що сприймаються як загрозові, збільшенням стану тривоги. Тривожність є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості (Тривожний світ сучасного дошкільника, 2024).

Характерною ознакою дитячої тривоги є нездатність визначити характер загрози і передбачити, коли вона виникне. Незнання причини тривоги може бути пов'язане з відсутністю або недостовірною інформацією, яка дозволяє проаналізувати ситуацію, недостатньою логічною обробкою або недостатньою обізнаністю щодо факторів, які викликають тривогу через включення психологічного захисту. Тривога – це незрозуміле відчуття небезпеки (Руденко, Козлюк, 2017).

Фізичними проявами дитячої тривожності є зміни у внутрішніх органах і системах: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, можливе підвищення тиску, можливий розлад шлунку тощо. Тривогу можна оцінити як стан психіки, що проявляється специфічними переживаннями, зокрема такими, як страх, хвилювання, неспокій, а також, реакціями, що виникають внаслідок можливого чи ймовірного дистресу, зміни звичної ситуації та діяльності.

Вибір періоду раннього дитинства для експериментального дослідження обумовлений тим, що саме в період раннього дитинства формуються початки

становлення повноцінної особистості, а також, у цей період можливо вже на початкових етапах розвитку стану тривоги допомогти дитині подолати її негативний вплив. Варто пам'ятати, що практика засвідчує: майже у кожного третього дошкільника наявні прояви тривожності, а в період воєнного часу, відсоток таких дітей значно збільшився (Пасічніченко, 2012).

Доцільно зазначити, що період раннього дитинства особливий тому, що діти переживають ще й адаптацію до умов закладу дошкільної освіти. Цей факт значно ускладнює нашу роботу.

Критеріями тривожності дітей раннього віку під час повітряної тривоги є: інтенсивність тривожності (постійна чи лише під час повітряної тривоги); індекс тривожності; здатність правильно співвідносити позитивні та негативні емоції; стійкість емоційних станів; відчуття тривоги при звуку повітряної тривоги та під час перебування в укритті; легкість у процесі адаптації; наявність механізмів, які «приховують» тривожність (страхи, фантазії, агресія, апатія).

Відповідно до виокремлених нами критеріїв було визначено рівні тривожності дітей раннього віку: високий, середній та низький.

Для виявлення рівня тривожності ми підібрали такі діагностичні методики: тест дитячої тривожності (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен) «Вибери потрібне обличчя», анкетування батьків, методика «Дерево», кольоровий тест М. Люшера.

Тест дитячої тривожності «Вибери потрібне обличчя» був проведений з метою виявлення рівня тривожності дитини на основі 15 картинок. Варто зазначити, що 15 картинка була подана нами додатково, на ній було зображено дитину, яка чує сигнал повітряної тривоги.

Анкетування батьків було проведене з метою виявлення ситуацій, в яких діти проявляють тривожність, та зокрема з'ясувати чи хвилюються діти, під час повітряної тривоги.

Методика «Дерево», запропонована Д. Лампом, в адаптації Л. Пономаренко призначена для визначення загальної самооцінки дитини.

Кольоровий тест Люшера був проведений в укритті під час повітряної тривоги і мав на меті виявити тривожність дітей під час повітряної тривоги.

Результати констатувального етапу дослідження показали, що до високого рівня тривожності нами було віднесено 50,0 % дітей експериментальної та 46,7 % дітей контрольної груп, до середнього рівня нами віднесено 41,7 % дітей експериментальної та 40,0 % дітей контрольної груп, до низького рівня – 8,3 % дітей експериментальної та 13,3 % дітей контрольної груп.

На основі теоретичного дослідження проблеми тривожності дітей раннього віку та результатів констатувального етапу дослідження, нами було розроблено та обґрунтовано педагогічні умови подолання тривожності у дітей раннього віку під час повітряної тривоги. До таких умов ми віднесли: систематичне ознайомлення дітей із поняттям «Повітряна тривога» та правилами поведінки під час цього сигналу; залучення дітей раннього віку до цікавих форм роботи під час перебування їх в укритті; використання

казкотерапії для подолання тривожності у дітей раннього віку; допомога батькам у вирішенні проблеми подолання тривожності під час сигналу «Повітряна тривога».

З метою реалізації першої педагогічної умови нами було підібрано різноманітні засоби для ознайомлення дітей із поняттям «Повітряна тривога» та правилами поведінки під час цього сигналу. Серед таких засобів були: мультфільм: «Сирена – моя помічниця», плакат на тему: «Алгоритм дій за сигналом «Повітряна тривога», сюжетні зображення з правилами поведінки дітей під час повітряної тривоги, бесіди на теми: «Як мені діяти?», «Про що сповіщає повітряна тривога?», «Що я візьму із собою в укриття?»; розповіді на теми: «Мишко збирає «тривожну валізу», «Боязка білочка».

Для реалізації другої педагогічної умови нами було підібрано цікаві форми роботи, які ми проводили з дітьми в укритті. До таких форм роботи ми віднесли: руханки («Крокуй до укриття», «Паляниця», «А ти лети у далекі світи», «Опа-опа-чікі-чікі», «Патрончик»), музикотерапія, ігри-експериментування, танці («Веселі малюки», «Пес патрончик»), гра на музичних інструментах, перегляд мультфільмів («Небезпечні знахідки», «Трое поросят»), ігри з ліхтариками (на випадок вимкнення світла), тілесні ігри, ігри з емоціями тощо.

Реалізуючи третю педагогічну умову, ми використали в повсякденній роботі з дітьми казкотерапію з метою подолання тривожності. Для першого, другого та третього занять ми підібрали казки: «Добрий Іжачок», «Як кенгуреня стало самостійним», «Сміливе Зайчення». На четвертому занятті, ми запропонували дітям самостійно придумати казку.

Роботу з батьками вихованців з метою допомоги їм у вирішенні проблеми подолання тривожності під час сигналу «Повітряна тривога» було організовано для втілення четвертої педагогічної умови. Нами було проведено консультацію на тему: «Тривожні батьки – тривожна дитина», розроблено пам'ятку не тему: «Підтримай дитину для подолання тривожності», проведено батьківські збори на тему: «Тривожність дитини сьогодні».

Також ми запропонували батькам переглянути сайт МОН України, який є у вільному доступі, а саме вкладку «Сучасне дошкілля під крилами захисту», де зібрано корисні інформаційні та методичні поради для батьків, спрямовані на психолого-педагогічну підтримку дошкільнят в умовах війни. А також, надали їм ще два корисних посилання: «Як подбати про дитину, якщо ви знаходитесь з нею в укритті?» та «Як допомагати дітям у замкнутому просторі?».

За узагальненими результатами контрольного етапу дослідження усіх дітей експериментальної та контрольної груп ми розділили за рівнями тривожності зокрема, до високого рівня тривожності нами віднесено 16,7,0 % дітей експериментальної та 40,0 % дітей контрольної груп. До середнього рівня тривожності – 66,7 % дітей експериментальної та 46,7 % дітей контрольної груп. На низькому рівні було зафіксовано 16,7 % дітей експериментальної та

13,3 % дітей контрольної груп. Отже висновок: позитивні зміни в експериментальній групі відбулися інтенсивніше.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Дитяча тривожність у сучасних умовах життя є досить розповсюдженою та типовою проблемою. Особливістю тривожних проблем є те, що у дітей дошкільного віку, окрім зниження якості життя, розвиваються вторинні симптоми, які важко піддаються корекції. Тому для їх подолання слід застосовувати спеціально розроблену систему роботи, що й стане наступним нашим дослідженням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Організовуємо роботу з дітьми в укритті (2024). URL: <http://svitloforchuk.ck.ua/?p=2753> (дата звернення 19.04.2024)

Тривожний світ сучасного дошкільника (2024). URL : http://dnz366.edu.kh.ua/nashi_pedagogi/psiholog/emociyniy_rozvitok/?pvi=pvi (дата звернення 19.04.2024)

Томчук, С., Томчук, М. (2018). *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі*. Вінниця : КВНЗ «ВАНО». 200 с.

Пасічніченко, А. (2012). Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного університету. Серія : Психологія*. № 36, сс. 93–95.

Руденко, Н., Козлюк, О. (2017). Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології*. 36. сс.131–144.

Діагностика тривожності у дітей дошкільного віку (молодшого і старшого), особливості та шляхи. (2024). URL : <https://jak.koshachek.com/articles/diagnostika-trivozhnosti-u-ditej-doshkilnogo-viku.html> (дата звернення 19.04.2024)

Дорофей, С. (2020). Психолого-педагогічні умови подолання страхів і тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах пандемії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 6, сс. 56–62

Омельченко, Я., Кісарчук З. (2011). *Психологічна допомога дітям з тривожними станами*. Київ: Шкільний. Світ. 112 с.

REFERENCES

Orhanizovuiemo robotu z ditmy v ukrytti [We Organize Work with Children in a Shelter] (2024). URL: <http://svitloforchuk.ck.ua/?p=2753> (data zvernennia 19.04.2024). [in Ukrainian]

Tryvozhnyi svit suchasnoho doshkilnyka [The Disturbing World of a Modern Preschooler] (2024). URL: http://dnz366.edu.kh.ua/nashi_pedagogi/psiholog/emociyniy_rozvitok/?pvi=pvi (data zvernennia 19.04.2024). [in Ukrainian]

Tomchuk, S., Tomchuk, M. (2018). *Psykhohohiia tryvohy, strakhu ta ahresii osobystosti v osvitnomu protsesi* [Psychology of Anxiety, Fear and Aggression of the

Individual in the Educational Process]. Vinnytsia : KVNZ “VANO”. 200 s. [in Ukrainian]

Pasichnichenko, A. (2012) Osoblyvosti tryvozhnosti ditei doshkilnoho viku [Peculiarities of Anxiety in Preschool Children]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu. Serii : Psykholohiia*, No 36, ss. 93–95. [in Ukrainian]

Rudenko, N., Kozliuk, O. (2017). Osoblyvosti rozvytku tryvozhnosti doshkilnykiv u systemi dytiacho-batkovskyykh vzaiemyn [Peculiarities of the Development of Preschoolers' Anxiety in the System of Child-parent Relations]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, No 6, ss.131-144. [in Ukrainian]

Diahnostyka tryvozhnosti u ditei doshkilnoho viku (molodshoho i starshoho), osoblyvosti ta shliakhy [Diagnosis of Anxiety in Preschoolchildren (Earlier and Older Age), Features and Ways]. (2024). URL: <https://jak.koshachek.com/articles/diagnostika-trivozhnosti-u-ditej-doshkilnogo-viku.html> (data zvernennia 19.04.2024). [in Ukrainian]

Dorofei, S. (2020). Psykholoho-pedahohichni umovy podolannia strakhiv i tryvozhnosti u ditei molodshoho shkilnoho viku v umovakh pandemii [Psychological and Pedagogical Conditions for Overcoming Fears and Anxiety in Children of Primary School Age in the Conditions of a Pandemic]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky*. No 6, ss. 56–62. [in Ukrainian]

Omelchenko, Ya.M., Kisarchuk, Z. (2011). *Psykholohichna dopomoha ditiam z tryvozhnyimi stanamy* [Psychological Assistance to Children with Anxiety Disorders]. Kyiv: Shkilnyi. Svit. 112 s. [in Ukrainian]

OVERCOMING ANXIETY IN CHILDREN OF EARLY AGE DURING AIR RAID WARNING

Olha Shadiuk

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at Prof. T. I. Ponimanska Preschool Pedagogy and
Psychology
and Special Education Department,
Rivne State University for the Humanities,
m. Rivne, Ukraine
ORCID: 0000-0001-6120-7759
e-mail: olgapad@ukr.net

Abstract. The article substantiates the relevance of the problem of overcoming the anxiety of young children during an air raid in the conditions of martial law. The content and structure of the concepts of “anxiety” are revealed, the peculiarities of the manifestation of this phenomenon in young children are determined. It has been proven that the modern child, starting from early childhood, is exposed to many adverse influences, which in turn can lead to a delay in the development of the child's potential personality. Such effects include anxiety, which can occur in young children. Considering this, the problem of children's anxiety is of considerable

interest for preschool education. The study of the problem of overcoming anxiety in young children during an air alarm made it possible to determine the physical and mental manifestations of anxiety: changes in internal organs and systems: rapid heartbeat, uneven breathing, tremors of the limbs, stiffness of movements, possible increase in pressure, possible upset stomach; fear, excitement, restlessness, etc.

It has been proven that the anxiety of young children is an emotional state of a child that arises in situations of uncertain danger in which he/she is. The criteria for the anxiety of young children during air anxiety are: intensity of anxiety; anxiety index; the ability to correctly correlate positive and negative emotions; stability of emotional states; a feeling of anxiety at the sound of an air alarm and during a stay in a shelter; ease in the process of adaptation; the presence of mechanisms that reduce anxiety. Pedagogical conditions for overcoming the anxiety of young children during an air alarm are presented: systematic familiarization of children with the concept of “Air raid warning” and the rules of behavior during this signal; involvement of young children in interesting forms of work during their stay in the shelter; use of fairy-tale therapy to overcome anxiety in young children; helping parents deal with anxiety during an “Air raid warning”.

Keywords: an early child, air raid warning, anxiety, anxious state.

Стаття надійшла до редакції 08.09.2024р