

Стеценко А.І.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Шабінська О.О.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Стаття присвячена проблемі подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. Всебічний розвиток і виховання підростаючого покоління – це не тільки завдання, а й побудова нового гуманного і демократичного суспільства, яке вирішить основні проблеми розвитку української держави. Вирішення цієї загальної задачі вимагає підготовки психічно і фізично здорових людей. У зв'язку з цим в науці і психолого-педагогічній практиці були проведені експериментальні дослідження, спрямовані на подолання негативних побічних ефектів. Нестабільне сьогодення з соціально-економічними потребами супроводжується невизначеністю в майбутньому, зростанням насильства в суспільстві, все більши негативним модальним досвідом розвитку дитини, особливо сильними страхами, поява яких призводить особистість в дисонанс. Найбільш сильні емоційні реакції і переживання виникають в моменти критичного дисбалансу, так званого «критичного періоду», в процесі динамічної взаємодії дитини з навколишнім середовищем. Для молодших школярів характерні психологічні особливості, що сприяють розвитку страху. Підвищена емоційна чутливість до зовнішніх впливів і різкі зовнішні і внутрішні реакції на них. Довільне недорозвинення когнітивної сфери, особливо емоційної волі, обмежена форма адаптивної реакції на пряме сприйняття та вплив зовнішнього світу, високий рівень мімікрії та емоційної чутливості, довіра судженням дорослих, слабка здатність протистояти думці інших і т. д. Отже, в цьому віці занепокоєння можна звести до особистісних якостей. Крім того, психологічні особливості молодших школярів вважаються придатними для соціально організованої (педагогічної) діяльності, яка дозволяє проводити ефективну виховну та корекційну роботу з подолання особистих проблем учнів.

Ключові слова: молодший шкільний вік, тривога, арт-терапевтичні техніки, особиста тривожність, емоційна рівновага, емоції, критичний період, поведінкові симптоми особистої тривоги, методика активного соціально-психологічного навчання, арт-терапія.

Постановка проблеми. Складні соціально-економічні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, вимагають від пересічних громадян стійкості до стресових ситуацій, здатності швидко і конструктивно адаптуватися до мінливих умов життя та конкуренції. На жаль, нестабільні економічні та політичні відносини в сучасному суспільстві призвели до інтенсивного підйому молодіжної свідомості та зростання цинізму, грубості, жорстокості та агресії. І ці зовнішні прояви приховують глибокі внутрішні переживання страху, невпевненості та тривоги як набутих рис особистості [1, с. 8].

Молодший шкільний вік – найважливіший період життя людини, коли його особистість формується найбільш активно, відбувається інтелек-

туальний розвиток, часто супроводжується страхом і тривогою.

Тривога – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної загрози в зв'язку з очікуванням невдачі соціальної взаємодії і перебігом негативних подій. Тривога може бути як конструктивною (що викликає ситуаційну тривогу), так і руйнівною (що пригнічує особисту тривогу).

Високий рівень тривожності у дітей призводить до розвитку неврозів та ускладнює процес становлення особистості. Тому необхідно визначити необхідні умови для подолання цього негативного явища в особистісному розвитку дітей молодшого шкільного віку та протидіяти його впливу на подальший розвиток особистості. Знання, що ґрунтуються на наукових фактах,

та обґрунтування цих припущень є важливим завданням сучасної прикладної психології.

На сучасному етапі розвитку практичної психології увага зосереджена на вивченні внутрішніх механізмів та глибинно-психологічних методів пізнання психіки. З цієї точки зору в роботі прикладних психологів доречним є використання арт-терапевтичних технік, які набувають різних відтінків в залежності від напрямку впливу.

Арт-терапевтичні техніки використовуються в методиці активного соціально-психологічного навчання (АСПН), розробленій академіком України Т.Г. Яценко. Феноменологічний підхід, що лежить в основі методу АСПН, ґрунтується на внутрішньому розумінні психічних явищ, яке не піддається стандартним інтерпретаціям. Такий підхід до психічних явищ розкриває логіку несвідомого по відношенню до свідомості.

Якщо проаналізувати це питання, то бракує досліджень, які б чітко визначали чинники, що спричиняють тривожність у дітей молодшого шкільного віку. Також відсутні дослідження, які б розробляли специфічні та загальні умови профілактики або подолання особистісної тривожності у молодших школярів. Це свідчить про необхідність подальшого розширення теоретичних та емпіричних досліджень соціальної значущості, особливостей та чинників проблеми особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку та виявлення й узагальнення психолого-педагогічних детермінант подолання тривожності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема тривожності посідає особливе місце в сучасній науці. Інтерес багатьох науковців до теми тривожності проявляється в численних дослідженнях, проведених психологами (Ф.Є. Василюк, І.В. Імедадзе, М.Д. Левітов, Ю.Л. Ханін, О.І. Захаров, Б.І. Кочубей, О.В. Новікова), українські науковці (Є.М. Калюжна, В.М. Крайнюк, Л.М. Костіна, Я.М. Омельченко, В.І. Юрченко) та зарубіжні вчені (Д. Айке, Р. Мей, Ч. Рікфорт, З. Фройд, К. Ізард, О. Ранк, Г. Салліван).

Більшість дослідників сходяться на думці, що тривога – це індивідуальна психологічна риса, яка проявляється в схильності людини відчувати страх в очікуванні негативних подій. Тієї ж точки зору дотримуються і українські психологи, які присвятили свою роботу вивченню цього явища (Н. Омельченко, С. А. Ставицька, А. А. Халік, І. А. Уточкіна та інші.) [3, с. 49].

Є. М. Калюжна досліджувала психологічні механізми етіології тривоги на функціональному рівні і спробувала концептуалізувати структурно

новий підхід до феномену «особистої тривоги». І прийшла до висновку, що особиста тривожність у молодших школярів проявляється в «умовних функціональних тренуваннях». Можливість, спрямованість і ефективність адаптивної активності, внутрішня структура якої представлена інтегрованим набором функціональних умов [4, с. 14].

Ю. М. Омельченко вивчає тривожність у дітей молодшого шкільного віку і пояснює особисту тривожність як індивідуальну рису особистості, керуючу структурою психіки [15, с. 14].

С. О. Ставицька розглядає особисту тривогу як явище інтегрованої особистості, стабільного особистісного зростання, пов'язаного з негативним модальним досвідом. Схильність людини до тривоги характеризується низьким порогом реакції. Стабільні риси особистості. Виникнення особистої тривоги відбувається через постійне переживання незадоволеності основними потребами і активних депресивних станів. Поведінкові симптоми особистої тривоги включають загальне порушення активності, порушення орієнтації та поведінки [21, с. 6].

За словами Г.М. Федоришина, особиста тривожність – це стійка риса особистості, що визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами, які можуть призвести до страху перед реальною або уявною загрозою [23, с. 21].

М.В. Савчин вважає, що поняття «особистісна тривожність» використовується як стійка риса особистості, оскільки відображає можливість схильності до сприйняття різних ситуацій як загрозливих. Надмірний страх означає порушення особистісного розвитку. Це явище зумовлене генетичними та соціальними факторами психічного розвитку. Тривожність як психологічна риса має чіткі вікові особливості, наприклад, особистісна тривожність у молодшому шкільному віці зумовлена трьома групами психологічних чинників особистісними, адаптивними та мотиваційними чинниками [20, с. 112].

Тривожність у загальному спектрі неврозів і передневротичних розладів прийнято вважати причиною внутрішнього конфлікту (Б. Кочубей, А. Захаров, К. Роджерс).

Вперше питання внутрішнього конфлікту в психології було порушено П.А. М'ясоїд. Він визначив цей конфлікт як сукупність об'єктивних і суб'єктивних чинників, що порушують базові міжособистісні стосунки і сприяють переживанню постійного емоційного напруження, інтенсивність цих чинників визначає

суб'єктивний сенс порушених стосунків для особистості [12, с. 135].

Д. Мак-Клелланд звернув увагу на зв'язок між такими внутрішніми конфліктами, як страх, тривога та самооцінка. На його думку, неадекватна самооцінка та наявність внутрішніх суперечностей в образі «Я» зменшують сили людини, посилюють схильність до відчаю та підвищують тривожність [5, с. 14].

Постановка завдання. Мета статті здійснити теоретичний аналіз проблеми та визначити зміст поняття «особистісна тривожність».

Виклад основного матеріалу. Сучасний етап розвитку психології характеризується розвитком її практичних аспектів. Проте існує низка питань, які потребують особливої уваги. Без об'єктивної оцінки реальної ситуації та можливостей розвитку кожної окремої дитини неможливо створити необхідні умови для всебічного розвитку.

Емоційна рівновага має важливе значення для нормального функціонування психічного здоров'я та різних видів діяльності як для дорослих, так і для дітей. Тривала емоційна нестабільність та негативні емоційні стани можуть призвести до емоційних розладів, відхилень у розвитку особистості дитини та порушення соціальних взаємин [5, с. 14].

Найважливішими емоціями для дітей молодшого шкільного віку є страх, цікавість та задоволення. Емоції цікавості та задоволення тісно пов'язані з пізнанням. Без активного переживання емоцій неможливі інтелектуальні досягнення.

Т.В. Дуткевич розглядає інтерес як базову, вроджену емоцію, яка пригнічує інші емоції і без якої утруднений розумовий розвиток. Цікавість пов'язана з почуттям задоволення. Взаємодія між ними є особливою емоційною основою учнівської діяльності. Пізнавальна діяльність вимагає сприятливого емоційного фону. Емоційна сфера молодших школярів є чутливою і схильною до впливу навколишнього середовища [2, с. 109].

Зіткнувшись з проблемою, діти свідомо чи несвідомо адаптуються до позитивних чи негативних аспектів свого фізичного та соціального оточення. Загалом, тривога є відповідною підготовкою до дій у нових ситуаціях та кризових ситуаціях і є необхідною емоцією для розвитку особистості дитини [18, с. 112].

Часте переживання цієї емоції може призвести до стану «тривожності», що характеризується підвищеною схильністю до страху і занепокоєння. Дослідники і практики виявили, що тривожність лежить в основі багатьох труднощів у молодшому

шкільному віці, в тому числі багатьох порушень розвитку. У психологічній літературі тривожність визнається системною рисою, яка проявляється на всіх рівнях життєдіяльності людини.

Феномен тривоги є предметом постійних досліджень, але досі не існує єдиної думки щодо визначення та використання термінології, пов'язаної з феноменом тривоги. Тривогу слід відрізнити від хвилювання. Тривога – це епізодичний прояв занепокоєння або хвилювання, тоді як хвилювання – це стійкий стан. Ситуативна тривожність викликана конкретною ситуацією, є об'єктивно дискомфортною і слугує мобілізуючим механізмом, який дозволяє свідомо і відповідально ставитися до проблем. Знижена ситуативна тривожність часто свідчить про інфантильність, нерозвиненість свідомості [18, с. 112].

Особистісна тривожність є стійкою характеристикою людини і проявляється відчуттям страху в різних життєвих ситуаціях і прагненням сприймати будь-яку подію як небезпеку. Особистісна тривожність вступає в конфлікт з базовими особистісними потребами (прагненням до емоційного благополуччя, самоповаги та безпеки). Виникнення та посилення тривожності переважно пов'язане з неможливістю задоволення реальних потреб розбухлої особистості [17, с. 48].

Певний рівень тривожності є природною особливістю життєдіяльності людини. Кожна людина має власний рівень корисної або конструктивної тривожності. Цей рівень необхідний для оптимальної адаптації до реальності. Як надмірно високий (деструктивний), так і низький рівень свідчить про неправильну реакцію, яка проявляється в загальному розладі поведінки та діяльності і є показником негативного розвитку особистості. Тривожність часто підвищується внаслідок нервово-психічних розладів або психологічних травм.

Зазвичай тривожність є суб'єктивним проявом особистісного дискомфорту. Тривожність як психологічна особливість має певні вікові особливості, які проявляються в її змісті, причинах, проявах і компенсаціях. У будь-якому віці певні сфери діяльності викликають підвищену тривожність у більшості дітей, незалежно від реальної загрози або тривожності як сформованої особистості.

Найпоширенішими причинами тривожності у дітей молодшого шкільного віку є надмірне навантаження дитини, догматична і негнучка система виховання, особистісні конфлікти, пов'язані з оцінкою її досягнень у різних сферах життєді-

альності. Онтогенетична модель психологічного розвитку може бути використана для виявлення конкретних причин виникнення тривожності у молодших школярів. Тривожність у дітей молодшого шкільного віку виникає через нереалізовану потребу в захисті свого оточення і є функцією проблемних стосунків з близькими дорослими.

Діти з високим рівнем тривожності характеризуються частими проявами занепокоєння і відчувають страх навіть у безпечних ситуаціях. Залежно від оцінки дорослого, такі діти бувають нав'язливими. Емоції спрямовують і контролюють стосунки дитини з навколишнім середовищем. Чим молодша дитина, тим менш об'єктивним є навколишній світ. Дитина бачить світ таким, яким його показують її емоції. Діти люблять своїх батьків не за їхню красу чи сміливість, а за їхнє турботливе ставлення, любов і тепло.

Виникнення емоцій у молодшому шкільному віці пов'язане з подіями, які оточують людину. Досліджуючи світ, учні переживають все, що трапляється на їхньому шляху, включаючи радість і розчарування, біль і задоволення, розчарування і задоволення. Все, що дитина сприймає, спостерігає і про що думає, створює емоційний настрій. Без урахування емоцій неможливо зрозуміти закономірності психічного розвитку людини, в тому числі передумови виникнення суперечностей [7, с. 65].

Емоції, як і інші психічні явища, є різними формами відображення у свідомості дитини. На відміну від пізнавальних процесів, які відображають навколишню дійсність у вигляді відчуттів, образів, уявлень, понять, думок і почуттів, емоції відображають об'єктивну реальність у вигляді переживань. Вони відображають суб'єктивне ставлення молодшого школяра до об'єктів і подій у навколишньому середовищі. Деякі події викликають у дитини симпатію або захоплення, деякі – гнів або огиду, а деякі залишаються байдужими [18, с. 112].

Психологи підкреслюють, що розвиток емоційної сфери дитини є частиною її психічного розвитку. Водночас вони вказують на те, що існують значні відмінності в емоційному розвитку учнів на різних вікових етапах. Перші емоції дитини пов'язані з її органічними потребами і мають безумовне, рефлекторне походження (зокрема, задоволення чи незадоволення, страх чи гнів) [8, с. 131].

Плач і крик виникають у відповідь на різні подразники зовнішнього і внутрішнього середовища (наприклад, порушення режиму, різкі

зміни положення, больові подразники). Основною діяльністю молодшого школяра є емоційне спілкування з дорослими, процес, який задовольняє потребу в постійному спілкуванні з дорослими (наприклад, позитивні реакції з боку матері, посмішки та усмішки у відповідь). З появою дорослих у дитини поступово розвиваються особливі емоційні та рухові реакції або «комплекси збудження». Емоції дитини в першу чергу визначаються несвідомим наслідуванням. Учні відповідають на посмішки посмішками, плачуть, коли плачуть інші діти, а поганий настрій і напруженість дорослих передаються дітям. Це явище відоме в психології як «емоційне зараження» [18, с. 113].

Особливо важливі зміни в емоційній сфері дитини відбуваються в перші два-три роки життя. Це пов'язано насамперед зі збільшенням контактів з людьми, набуттям мовних навичок і розвитком елементів самостійності [10, с. 5]. Поступово зменшується елемент мимовільного наслідування емоцій (дитині, зануреній у власну діяльність, важко передати емоційний стан інших людей), розширюється коло емоційно стимулюючих подразників і встановлюються цікаві емоційні зв'язки з іншими дітьми (наприклад, ігрове спілкування).

Соціальні емоції також розвиваються під впливом близьких стосунків. Їх джерелом є родинні стосунки та середовище сімейного життя. Мова дорослих відіграє важливу роль в емоційному розвитку дитини в цей період. Слова «добре», «погано», «красиво», «соромно», «можна» і «не можна» відповідають міміці, жестам, ставленню до дитини або сильному хвилюванню, пов'язаному з певними ситуаціями. Джерелами естетичних почуттів у цьому віці є яскраві, блискучі, мелодійні, барвисті предмети та явища навколишнього середовища; учні виявляють особливий інтерес до жартів, казок, дитячих віршиків та музики.

На думку вчених, багато запитань, що виникають у дітей молодшого шкільного віку, свідчать про появу інтелектуальних емоцій. На цьому етапі вони проявляються у вигляді задоволення від відповідей на питання, що цікавлять дитину [11, с. 65]. О.В. Запорожець, М.Г. Лисіна та Я.З. Неверович. Вони показали, що при переході від дошкільного до молодшого шкільного віку відбуваються значні зміни в емоційній сфері дитини, які пов'язані з розвитком її стосунків з людьми, що її оточують.

Значні зміни в емоційній сфері молодших школярів були пов'язані з розвитком їхніх стосунків

з оточенням і зміною характеру діяльності. В емоційно-пізнавальній діяльності молодші школярі виконують певні уявні дії, «розігруючи» в уяві варіанти поведінки щодо свого оточення, таким чином передбачаючи певні ситуації та наслідки своїх дій і переживань. Цей вид емоційного передбачення має вирішальне значення у формуванні моральної поведінки дітей молодшого шкільного віку [13, с. 42]. Таким чином, емоції та переживання учнів стають більш складними і здебільшого ситуативними.

У цей період формуються такі морально-етичні категорії, як почуття сорому, самооцінка, почуття справедливості, гумор, уміння ставити себе на місце іншого, здатність до емпатії, співпереживання іншим, наприклад, хороший – поганий, красивий – потворний, добрий – злий. Емоційні переживання стають все більш вираженими. Тому діти молодшого шкільного віку мають широкий спектр емоційних переживань, особливо у ситуаціях з рідними (батьками та вчителями).

У дітей молодшого шкільного віку виникають певні емоційні переживання та формуються емоційні реакції на вплив однолітків і дорослих, на основі цих реакцій формуються відповідні особливості емоційної поведінки [14, с. 18]. Емоція є частиною системи невербальної комунікації, яка інтегрує вербальну інформацію в соціальну взаємодію. Емоція є складовою багатьох спонтанних і характерних якостей особистості учня, таких як доброзичливість, егоїзм, довіра і тривожність [18, с. 112].

Емоції дозволяють молодшим школярам зробити висновки про те, як поводитися в тій чи іншій життєвій ситуації, наскільки ця ситуація безпечна, до яких наслідків можуть призвести ті чи інші дії. Без емоцій немає дії чи руху. Вивчаючи розвиток емоцій у дітей молодшого шкільного віку, вчені приділяють особливу увагу факторам, що викликають емоційні розлади, та їх класифікації.

Емоційні розлади дітей молодшого шкільного віку можна розділити на дві основні групи: перша група – це діти неврівноважені, швидко збудливі. Нестримність емоцій стає причиною дезорганізації їхньої діяльності. В суперечливих ситуаціях з однолітками емоції збудливих дітей виражаються дуже бурхливо: гучним плачем, відчайдушною образою, спалахом гніву, але ставлення таких дітей до однолітків в цілому залишаються доброзичливим; друга група – діти з стійким негативним ставленням до спілкування. Такі діти уникають безпосереднього спілкування з однолітками, але здалеку все ж таки слідкують за подіями в класі [19, с. 214].

Як бачимо, розподіл здійснюється за тими сферами життя, де емоційне напруження дитини може виникнути вперше. Чутливість і вразливість дитини може викликати багато страху (третя група дітей з емоційними проблемами). Страх можна визначити як емоційний стан, який виникає, коли людина відчуває близьку небезпеку. Конкретні страхи з'являються у дітей ще з раннього віку (до 2-3 років): предмети, тварини, явища. У цей період психологи вказують на існування у дитини суворої залежності між інтелектуальним рівнем і страхами: чим вище інтелект дитини, тим більше конкретних страхів вона відчуває, тобто у цьому випадку страх має захисну функцію, пов'язану зі здатністю дитини передбачати наслідки цієї ситуації [24, с. 90].

Починаючи з 3-х років кількість конкретних страхів зменшується – з'являється здатність розпізнавати ступінь небезпеки ситуації (тигр на картинці вже не страшний). Починається період символічного страху. Наприклад, страх темряви тісно пов'язаний із символічним страхом.

Страх тісно пов'язаний з тривогою, яка виникає, коли дитина не розпізнає ситуації з небезпечними наслідками. При стабільному емоційному розвитку молодших школярів страх і тривога дуже легко трансформуються за згодою та поясненнями дорослих [18, с. 112].

Проте страх та тривога може зіграти важливу роль в емоційному житті молодших школярів, які починають відчувати ці емоції. Підвищена тривожність і сором'язливість у дітей молодшого шкільного віку може виникати з різних причин (наприклад, через особливості чутливості нервової системи учня).

Висновки. Молодший шкільний вік – один з найважливіших етапів в житті кожної людини. У дитинстві закладається основа для формування життєздатною і всебічно розвиненою особистості, самооцінки, поваги і впевненості в собі. Це період становлення особистості і її найбільш активного розвитку. Але іноді страх і тривога можуть заважати. Занепокоєння у молодших школярів – дуже поширена і типова проблема нашого часу.

Різні зміни в суспільстві в останні роки посилили інтерес до тривоги, і невизначеність і непередбачуваність майбутнього зберігаються. Особливістю цієї проблеми є те, що крім зниження якості життя дитини, виникають вторинні симптоми, які важко виправити або лікувати, такі як заїкання, порушення сну, нервовий розлад, енурез. Ще однією ознакою тривожності є те, що крім вираженої тривожності існує складний невротич-

ний комплекс, який є дуже тривожним дитиною, який не помічається в поведінці молодшого школяра, тому його важко розпізнати або ідентифікувати. Ці учні слухняні, у них немає проблем з вчителями та батьками, і проблема тривоги стає хронічною.

Багато дослідників проводять декомунізацію між тривогою як симптомом і тривогою як рисою особистості. Визначення «тривога» характеризує окремі симптоми холеричного темпераменту і страху перед мокротою. Дитина в стані постійного збудження і страху нервує, чогось чекає, боїться, часто стає нудьгуючим і неспокійним, іноді сміється, впадає в депресію, можуть спостерігатися м'язові спазми, ниюча втома, для нього характерні головні болі і спазми в різних частинах тіла.

Однак, незважаючи на втому, учень сильно засинає і довго спить, ви навіть можете помітити, що він розмовляє під час сну, тому що нав'язливі ідеї і думки про щось заважають йому спокійно спати.

Вивчення стану соціального розвитку молодшого школяра, особливостей сімейних відносин, взаємодії вчителів, батьків і учнів в процесі різних видів діяльності.

Виявлення та узагальнення психологічних і освітніх факторів, що долають особистісну тривожність у молодших школярів, має велике значення не тільки в цьому віці, але і для подальшого розвитку дитини, для розвитку і оптимального формування емоційної сфери особистості школярів.

Особисту тривогу слід розглядати як невід'ємне особисте явище, пов'язане з негативними модальними переживаннями. Схильність до тривоги, що характеризується низьким порогом реакції. Стабільні риси особистості. Виникнення особистої тривоги пов'язано з тим, що молодші школярі відчувають постійні стану незадоволеності і розчарування своїми основними потребами. Поведінкові симптоми особистої тривоги – це поширені дисфункції, які порушують орієнтацію та продуктивність.

Список літератури:

1. Васківська С. Про дитячу тривожність. *Дошкільне виховання*. 2018. №9. С.8-11.
2. Дуткевич Т.В. Дошкільна психологія: Навч. пос. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 392 с.
3. Єремєєва В. Дівчатка і хлопчики в дзеркалах півкуль. *Дитячий садок*. 2018. №4. С.9-10.
4. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у дошкільному віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2018. 29 с.
5. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів. *Дошкільне виховання*. 2017. № 9. С.14-15.
6. Клецова Є, Лавренчук Л. Теоретико-метод. засади вивчення емоційних станів дітей 6-7 років. *Педагогічна Житомирщина*. 2017. №4. С.26-28.
7. Коган І.М. Особливості екзистенційних уявлень у дітей. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. акад. Максименка С.Д.* Київ: 2016. Т.7. Вип. 2. С.65-72.
8. Козлюк О.А., Руденко Н.М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2017. С.131-145.
9. Кондрацька Л.В. Вплив сімейних конфліктів на психічне здоров'я дитини. *Наука і освіта – Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. Одеса, 2016. №5. С.40-43.
10. Конопкін О.А. Психічна саморегуляція довільної активності людини: структурно-функціональний аспект. *Питання психології*. 2016. №1. С.5-12.
11. Люблінська Г.О. Дитяча психологія: Посібник для студентів педагогічних інститутів. Київ: Вища школа, 1994. 355 с.
12. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч.посібник. 5-те вид., стер. Київ: Вища школа, 2006. 487 с.
13. Мельничук І.В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей. *Наука і освіта*. Одеса, 2015. №5. С.42-49.
14. Міщенко М.П., Хавіна І.В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.)*. Харків: НТУ«ХШ», 2017. Вип. 46. С.18-31.
15. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. *Дошкільне виховання*. Київ, 2015. №4. С.14-15.

16. Павелків Р.В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в дитячому віці. *Волинські обереги*, 2015. 248 с.
17. Потапенко М.М. До проблеми вивчення психічної саморегуляції довільної активності старших дошкільників. *Дошкільна освіта*. 2015. №4. С.48-54.
18. Прищепа Т. І. Психологічне здоров'я дошкільників. Харків: Вид. група «Основа». 2009. 240 с.
19. Савченко Л.М. Психолого-педагогічні умови розвитку психічної саморегуляції старших дошкільників. *Теорія і практика особистісно-орієнтованої освіти: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Запоріжжя, 8-10 квітня 2018 р.* Київ – Запоріжжя: Просвіта, 2018. Ч.2. С.214-219.
20. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навч. посіб. Київ: Академ-видав, 2016. 360 с.
21. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей старшого дошкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2013. 28 с.
22. Токіна Л. Тривожна поведінка дітей - це крик про допомогу. *Психолог*. 2016. №5. С.84-87.
23. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2016. 74 с.
24. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. Харків: Веста, 2017. 141 с.

Stetsenko A.I., Shabinska O.O. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF OVERCOMING ANXIETY IN CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE USING ART THERAPY

The article is devoted to the problem of overcoming anxiety in children of younger school age using art therapy. The comprehensive development and upbringing of the younger generation is not only a task, but also the construction of a new humane and democratic society that will solve the main problems of the development of the Ukrainian state. Solving this general problem requires the training of mentally and physically healthy people. In this regard, experimental studies have been conducted in science and psychological and pedagogical practice aimed at overcoming negative side effects. The unstable present with socio-economic needs is accompanied by uncertainty in the future, the growth of violence in society, an increasingly negative modal experience of child development, especially strong fears, the emergence of which leads the personality into dissonance. The strongest emotional reactions and experiences arise at moments of critical imbalance, the so-called "critical period", in the process of the child's dynamic interaction with the environment. Younger schoolchildren are characterized by psychological features that contribute to the development of fear. Increased emotional sensitivity to external influences and sharp external and internal reactions to them. Voluntary underdevelopment of the cognitive sphere, especially emotional will, a limited form of adaptive reaction to direct perception and influence of the outside world, a high level of mimicry and emotional sensitivity, trust in the judgments of adults, a weak ability to resist the opinions of others, etc. Therefore, at this age, anxiety can be reduced to personal qualities. In addition, the psychological characteristics of younger schoolchildren are considered suitable for socially organized (pedagogical) activities, which allows for effective educational and correctional work to overcome personal problems of students.

Key words: younger school age, anxiety, art therapy techniques, personal anxiety, emotional balance, emotions, critical period, behavioral symptoms of personal anxiety, methods of active socio-psychological learning, art therapy.