

школярів у процесі початкової освіти стає важливим та відповідальним завданням з погляду розвитку повноцінної особистості.

Список використаних джерел

1. Державний стандарт початкової освіти. URL:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1810-2025-%D0%BF#Text>

2. Кирильчук І. В. Особливості формування суб'єктності учня в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 184–188.

ТАБУЛІНСЬКА Ірина,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 Психологія Бердянського державного педагогічного університету.

Науковий керівник: **САПРАНКОВА Катерина,**
асистентка Бердянського державного педагогічного університету.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Останніми роками система освіти зіткнулася з вимушеним переходом на дистанційний формат. На практиці це виявилось серйозним випробуванням для учнів, особливо в початкових класах, де лише формуються навички самоорганізації та емоційної регуляції. Молодший шкільний вік є визначальним періодом, коли дитина вчиться взаємодіяти з колективом і формує уявлення про себе. Опинившись ізольованими від звичного шкільного середовища, діти втрачають можливість природного емоційного розвантаження, яке зазвичай відбувається під час живого спілкування з

однолітками [1, с. 12]. Зазначена нами ситуація створює сприятливе підґрунтя для зростання шкільної тривожності [3, с. 174].

Вітчизняні фахівці досить активно вивчають наслідки онлайн-навчання для дитячої психіки. Зокрема, у роботі О. Божок розглянуто особливості прояву тривожності у віртуальному просторі та запропоновано шляхи розвитку емоційних навичок дитини саме в такому форматі [1, с. 15]. Важливі статистичні дані наводить дослідницька група під керівництвом С. Гозак. Їхнє опитування підтвердило, що використання лише асинхронних завдань майже вдвічі підвищує ризик виникнення тривожних станів, тоді як «живі» онлайн-уроки діють як захисний фактор [2, с. 30]. Доповнюють цю картину дослідження Т. Дударчук та А. Кульчицької, які зосередили увагу на впливі соціальної ізоляції на загальний емоційний стан школярів [3, с. 175].

З огляду на вищезазначене, метою роботи є огляд фахової літератури щодо проявів шкільної тривожності молодших школярів під час онлайн-навчання та визначення дієвих методів її психологічної корекції. Основним методом дослідження виступає теоретичний аналіз науково-психологічних джерел.

У цифровому просторі тривожність часто проявляється інакше, ніж у звичайному класі. Наприклад, замість страху відповісти біля дошки в учнів виникає специфічне виснаження, відоме як «Zoom-втома». Діти швидко втомлюються, оскільки через відеозв'язок набагато важче вловлювати невербальні емоції вчителя та реагувати на них у звичному темпі [2, с. 28]. До того ж необхідність постійно бачити власне обличчя на екрані змушує дитину більше фокусуватися на собі. Часом це переростає у страх зробити помилку чи отримати негативну оцінку з боку інших. Без своєчасної підтримки такі ситуативні переживання можуть закріпитися і стати постійною проблемою [3, с. 176].

Для роботи з подібними проявами сучасні автори пропонують використовувати комплексний підхід. Зокрема, адаптовані елементи когнітивно-поведінкової терапії, дистанційні арт-терапевтичні методики та

тілесно-орієнтовані вправи. Наприклад, техніки спокійного дихання або м'язової релаксації дитина може застосовувати прямо під час уроку, щоб швидко знизити напругу і трохи заспокоїтися перед монітором [1, с. 45].

Аналіз літератури показує, що в умовах онлайн-освіти структура шкільної тривожності зазнає суттєвих змін. Головними стресорами виступають технічні складнощі, відсутність звичного живого контакту та загальне виснаження від екранів. Найкраще пом'якшують цей вплив регулярні відеозустрічі в реальному часі, де вчитель приділяє достатньо уваги емоційній підтримці учнів.

Отже, дистанційний формат цілком може стати безпечним і комфортним середовищем для навчання, але для цього необхідно обов'язково інтегрувати елементи психологічної гігієни та саморегуляції в щоденну практику початкової школи.

Список використаних джерел

1. Божок О. В. Шляхи подолання шкільної тривожності молодших школярів в умовах дистанційного навчання : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, доц. Є. Л. Гергель. Кривий Ріг, 2024. 81 с.

2. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В. Вплив дистанційного навчання школярів 1–11 класів під час пандемії COVID-19 на їх психоемоційний стан. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2020. № 1(11). С. 27–32.

3. Дударчук Т. В., Кульчицька А. П. Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків в умовах дистанційного навчання. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 174–178.