

УДК 159.98:364.624.6-053.5:616-036.21

DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-9>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ І ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Світлана Дорофей

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, Україна, 32301
e-mail: dorofeysv4@gmail.com*

У статті акцентується увага на тому, що реальне життя людей супроводжується цілою низкою психоемоційних переживань. Емоції і почуття є відображенням у свідомості людського індивіда буденної дійсності. Через закриття садочків, шкіл та інші карантинні заходи в умовах пандемії діти можуть залишитися без розпорядку та стимулів, які давало звичне середовище. У них відсутня можливість бути зі своїми друзями безпосередньо та отримувати ту соціальну підтримку, яка необхідна для доброго психічного стану. Тому і дорослі, і передусім діти потребують допомоги і підтримки.

У статті аналізуються та виносяться на розгляд основні теоретичні підходи до проблеми тривожності та специфіка дитячої тривожності. Більшість дослідників розрізняє тривогу як стан і як рису особистості, а також наголошують, що варто відрізнити тривогу від тривожності. Вчені доводять, що помірний рівень тривожності в нормі властивий усім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення в особистісному розвитку. Вона заважає нормальній діяльності та повноцінному спілкуванню. У дослідженні розкрито різноманіття аспектів і підходів до визначення природи тривожності, виділено дві великі групи ознак тривоги та чинники виникнення негативних переживань в екстремальних умовах. Розглянуто форми прояву тривожності у молодших школярів, психологічні механізми перебігу. Досліджено й охарактеризовано шляхи подолання і профілактики дитячої тривожності в умовах пандемії. Зазначено, що профілактика та подолання тривожності і страхів в умовах пандемії будуть ефективними за дотримання й урахування низки загальних психолого-педагогічних умов розвитку і формування особистості учнів початкової школи. Запропоновано напрямки роботи, що включають у себе психолого-педагогічні умови та систему психогімнастичних коригуючих вправ для подолання особистісної тривожності дітей молодшого шкільного віку, впроваджені в дистанційну роботу вчителів та батьків учнів початкової школи, тісну співпрацю з психологами із самого початку карантину, що дасть змогу попередити виникнення і закріплення у них особистісної тривожності і страхів.

Ключові слова: тривога, тривожність, ситуативна тривожність, показники тривожності, умови подолання тривожності.

Беззаперечно, коронавірус кардинально змінив та змінює життя не лише нашої країни. Сучасній людині досить складно перебувати в ізоляції, і це стосується не лише обмеження пересування, соціальних контактів, роботи, відпочинку, хобі. Закрито школи, ресторани, театри і концертні зали, у зв'язку з пандемією коронавірусу в багатьох містах планети життя частково зупинилося. Люди налякані, відчувають тривогу, хтось може впасти в депресію.

Усі сьогоденні події – це те, чого раніше з нами не було, чого немає в нашому досвіді. Поряд із виконанням наказів, рекомендацій влади, медиків щодо гігієни, ізоляції,

поведінки варто звернути увагу і на психологічний аспект карантинних заходів, пов'язаних із коронавірусом, Сьогодні батьки мають, як ніколи, багато вільного часу для спілкування із власними дітьми, якого так катастрофічно не вистачало у звичайному вирі життя.

Діти тільки пару днів раділи продовженню канікул і знаходженню вдома. За час, поки вони знаходяться поруч із дорослими, вони чули багато різних версій (які нагнітають чи заперечують тощо) про те, що зараз відбувається у нас і в усьому світі. Вони реагують на цю інформацію, навіть якщо зовні це ніяк не проявляється. Їхня психіка «заражена» тривогою. І якщо із цим нічого не робити, то через деякий час вона почне проявлятися в різних формах: розладі сну, харчування, появи незвичайних страхів, патологічній прив'язаності до батьків, погіршенні поведінки. Наше завдання – допомогти їм висловити свої емоції. Кожна дитина потребує індивідуального підходу, але фахівці згодні з тим, що багатьом допомагають ігри, малювання та інші заняття творчістю. Діти відчують велике полегшення, коли у них є можливість поділитися своїми переживаннями в доброзичливій атмосфері.

Усебічний розвиток, формування духовно та фізично здорової людини – не лише завдання, а й обов'язкова умова побудови нового гуманно-демократичного суспільства. У зв'язку із цим у психолого-педагогічній науці і практиці особливу актуальність мають прикладні експериментальні дослідження, спрямовані на подолання негативних явищ, які супроводжують розвиток особистості. В умовах нестабільного сьогодення з непевненістю у завтрашньому дні все частіше розвиток дитини супроводжується переживаннями негативної модальності і, перш за все, високою тривожністю, що дегармонізує становлення особистості.

Більшість дослідників розрізняє тривогу як стан і як рису особистості – тривожність (I. Buller, T. Breen, Th. Goolsby, P. Peretti, M. Rogers, K. Swenson). Стан тривоги визначається як змінний психічний стан, який характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, побоювання, підвищенням активності нервової системи (ситуативна тривожність).

Тривога як риса (особистісна тривожність) – відносно стійка психічна структура з відповідними їй шаблонами поведінки, які виражаються в тенденції реагувати на ситуації, що сприймаються як загрозові, збільшенням стану тривоги. Тривожність є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. Тривогу як стан і як рису, яка виникає у процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності, вивчали вітчизняні та зарубіжні вчені Ю. Александровський, Ф. Горбов, А. Леонова, Н. Пасинкова, Я. Рейковський, К. Сантросян, А. Тутундісян, Ю. Ханін, Х. Хекхаузен. У деяких дослідженнях тривожність розглядається як реакція на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних особливостей (М. Авенер, Г. Айзенк, Г. Аракелов, Б. Вяткін, В. Кисловська, М. Ландерс, Н. Лисенко, Н. Левітов, М. Махоні, В. Мерлін, Ч. Спілбергер, С. Шотт), а також як така, що може виникати у разі різних психосоматичних захворювань (В. Мясичев, С. Соколов та ін.). Вплив самооцінки та рівня домагань на розвиток тривожності вивчали Л. Бороздіна, Е. Залученова, Н. Наєнко, А. Прихожан, О. Соколова.

У низці досліджень із проблем профілактики і корекції тривожності значна увага приділялася прийомам зняття нервово-м'язової напруги (М. Буянов, Г. Габурєєва); прогресивної релаксації (Р. Ассаджолі, Ш. Левіс); прийомам психогімнастики (Ю. Ємельянов, Г. Ісуріна, Н. Цзен); систематичної десенсибілізації (М. Раттер); аутогенного тренування (А. Алексєєв, В. Леві, В. Лебзін); методам соціально-психологічного навчання (Л. Долинська, А. Петровська, В. Петровський, К. Роджерс, Л. Уманець, Н. Чепелева, Т. Яценко); методам психотерапії (М. Буянов, В. Гарбузов, А. Захаров, А. Уоттс). Переважно всі ці прийоми і методи розроблено та застосовуються для роботи з учнями, починаючи з підліткового віку. Під час розгляду питання тривожності дошкільників, молодших школярів

і молодших підлітків основна увага приділялася вивченню таких її чинників, як соціальна ситуація розвитку дитини, особливості сімейних стосунків та взаємодія вчителів і вихователів із дітьми в процесі виконання різних видів діяльності (Г. Абрамова, Б. Ананьєв, І. Андрєєва, М. Буянов, Г. Бурменська, В. Бочарова, К. Бютнер, І. Гільяшева, Н. Ігнатєва, А. Дусавицький, І. Дубровіна, О. Карабанова, Н. Карабанова, В. Каган, А. Лідерс, О. Новікова, Р. Овчарова, А. Прихожан, А. Співаківська, Т. Титаренко).

Є низка досліджень, присвячених проблемам діагностики тривожності: комунікативної особистісної тривожності (G. Freidrich, I. McCrosky); шкільної, міжособистісної і самооцінної тривожності старших підлітків (А. Прихожан); тривожності як властивості особистості й як емоційного стану (Ч. Спілбергер та ін.); тривожності дошкільників (С. Васьківська, Т. Ольховецька, З. Карпенко, Г. Лаврентєва, Т. Титаренко). Окремі питання прояву та корекції тривожності молодших школярів розглядалися С. Васьківською, І. Дубровіною, Р. Овчаровою.

Важливим етапом у розвитку емоційно-почуттєвої сфери особистості є період, який передує дорослому віку, тобто дитинство та шкільний вік. Саме в ньому закладаються основи психологічної готовності особистості до подолання зовнішніх та внутрішніх протиріч, проблем, розвиваються її рефлексія, здатність до планування та свідомої регуляції діяльності, емоційних переживань.

У низці робіт розкриваються особливості тривожності у школярів різних вікових груп (Г. Абрамова, Г. Аракелов, І. Дубровіна, Н. Лисенко, А. Matherus, Р. Овчарова, Н. Пасинкова, А. Прихожан, Є. Рогов, F. Tallis, Є. Шотт).

Вивчення проблеми показало відсутність досліджень, де були б узагальнено сформульовано умови профілактики та подолання тривожності у дітей у незвичайних умовах.

Мета статті – теоретично вивчити особливості дитячої тривожності в умовах пандемії та узагальнити напрями роботи щодо подолання та профілактики тривожності школярів.

Феномен тривожності неодноразово ставав предметом вивчення дослідників, але й сьогодні немає чіткої узгодженості у визначенні і використанні понять, що стосуються явищ тривожного ряду. Варто відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання, то тривожність є стійким станом. Виникнення і закріплення тривожності багато в чому зумовлені незадоволенням актуальних потреб людини, які набувають гіпертрофованого характеру [1].

Поняття тривожності займає важливе місце у психології з тих пір, як З. Фрейд уперше підкреслив її роль при неврозах. Інтерес психологів до проблеми тривожності пов'язаний, насамперед, із тим, що це негативний емоційний стан, який є серйозним ризик-фактором для розвитку багатьох психосоматичних відхилень. Тривожність – це стан доцільного підготовчого підвищення уваги, сенсорної та моторної напруги в ситуаціях можливої небезпеки, що забезпечує відповідну реакцію на страх. Тривожність – це особистісна риса, що виявляється в легкому і частому прояві станів тривоги, схильність індивіда до переживання тривоги. Тривога виникає в силу порушення форм внутрішньоособистісного та міжособистісного спілкування.

Існує низка теорій, що пояснюють природу і суть тривожності. Вважається, що як власне психологічна проблема вона була вперше поставлена та спеціально розглянута в працях З. Фрейда. Інтерес до тривожності у З. Фрейда виник тоді, коли він отримав перші результати здійсненої ним терапії. Ця зацікавленість спершу привела його до припущення, що тривога, яку переживають численні його пацієнти-невротики, є наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо. Однак у міру накопичення досвіду З. Фрейд прийшов до розуміння, що подібна інтерпретація тривоги є неправильною. Через 30 років

він переосмислив свою теорію і дійшов такого висновку: тривога є функцією Ego, і призначення її полягає у тому, щоб попереджувати особистість про наближення загрози, з якою треба зустрітися або оминати. Таким чином, тривога дає можливість особистості реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом [2, с. 39]. Отже, основна функція тривоги, на думку З. Фрейда, – допомагати людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом у потрібний час.

Проблема тривожності у подальшому розвивалася у руслі неофрейдизму, зокрема в роботах К. Хорні, Г. Саллівана та Е. Фромма. На відміну від З. Фрейда Карен Хорні не вважала, що тривога є необхідним компонентом у психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що тривога виникає в результаті відсутності відчуття безпеки в міжособистісних стосунках, і вважала, що в дитинстві у людини є дві основні потреби: потреба у задоволенні і потреба у безпеці. Задоволення охоплює всі біологічні потреби: в їжі, сні і т. п.

Зовсім в іншому ключі підходили до проблеми тривожності представники поведінкового напрямку в психології (біхевіоризму). Відповідно до поглядів класиків теорії навчання та представників її більш сучасних відгалужень, тривожність і страх – дуже близькі явища, вони є емоційними реакціями, що виникають на основі умовного рефлексу. Вони, своєю чергою, створюють підґрунтя для широкого репертуару інструментальних реакцій уникнення, на основі яких і відбувається соціалізація індивіда, виникають (у разі закріплення неадаптивних форм) невротичні порушення.

Традиційно тривожністю називають схильність людини до переживання тривоги, тобто негативного емоційного переживання, пов'язаного з передчуттям реальної або уявної небезпеки. «Тривожність – це відображення емоційного стану або певної сукупності реакцій, що виникають у суб'єкта, який сприймає ситуацію як особистісно загрозову, небезпечну» [2, с. 61]. І. Павлов оцінював тривожний стан як показник слабкості нервової системи, хаотичності нервових процесів. На думку М. Левітова, «тривожність – це психічний стан, що виражається як побоювання і порушення спокою, викликані можливими неприємностями» [3, с. 63]. Відповідно до концепції Ч. Спілбергера, слід розрізняти тривожність як стан (ситуативну) і тривожність як властивість особистості (особистісну). Ситуативна тривожність – це стан тривоги, що виникає як реакція людини на різноманітні соціально-психологічні стресори. Як правило, ситуативна тривожність у однієї і тієї ж людини буває різною в різний час.

Тривога – це страх невідомого, реакція на загрозу небуття, острах чогось, що не має ані назви, ані чіткого вигляду, але погрожує людині втратою себе, втратою свого «Я». Тривогу визначають як «відчуття неконкретної, невизначеної, неспрямованої загрози», неясне почуття небезпеки. Очікування небезпеки, яка насувається, сполучається з почуттям невідомості: людина не усвідомлює, звідки вона може загрозувати. На відміну від емоцій страху тривога не має певного джерела. Можна сказати, що тривога – «страх невідомого» [4].

Можна виділити дві великі групи ознак тривоги. Перша – внутрішні, соматичні ознаки (від грецького «сома» – тіло), що виникають у людини під впливом хвилювання, друга – зовнішні поведінкові реакції у відповідь на тривожну ситуацію. Складність опису цих проявів полягає у тому, що всі вони можуть супроводжувати не тільки тривогу, а й інші стани та переживання, наприклад розпач, гнів або навіть радість.

Якщо стан тривоги повторюється, якщо дитина не знаходить способу впоратися з собою, ці внутрішні прояви можуть перерости в симптоми серйозних порушень. Як образно помітив А. Моруа, «перспектива важкого іспиту іноді діє на школяра сильніше найпотужнішого проносного. Тривога й страх – самі по собі хвороби: нашаровуючись на іншу недугу, вони ускладнюють її протікання» [5, с. 35]. Поведінкові ознаки тривоги ще більш різноманітні, вигадливі й несподівані, ніж соматичні. Іноді напруга тривожного

очікування така велика, що людина мимоволі сама заподіює собі біль. Звідси – згрізені нігті, подряпані руки, несподівані удари, падіння. Щоб уникнути неприємностей, дитина іноді прибігає до брехні, фантазій, стає неуважною, забудькуватою. Але частіше така поведінка відображає вже не саму тривогу, а марні спроби впоратися з нею. Як тільки тривога виникає, у душі дитини включається цілий набір механізмів, які «переробляють» цей стан у щось інше, нехай теж неприємне, але не настільки нестерпне. Це може докорінно змінити всю зовнішню й внутрішню картину тривоги. Знати та розуміти, як дитина бореться зі своєю тривоگوю, у які форми вона її перетворить, необхідно хоча б для того, щоб розпізнавати тривожність у ситуаціях, коли її прояви істотно змінені.

За умов впливу негативних чинників та переживань, які виникають зазвичай в екстремальних ситуаціях, тривожність набуває загрозливого характеру. Вона може цілком дезорганізувати поведінку і діяльність людини, завдати шкоди її психічному й фізичному здоров'ю (феномен «передстартової лихоманки» у спорті, екзаменаційне випробовування, тривожно-песимістичні очікування в конфліктних ситуаціях, хронічне відставання у навчанні тощо).

Тривожність поділяється на дві основні категорії: прихована, тобто різною мірою не усвідомлювана, виявляється або надмірним спокоєм, або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки; відкрита, тобто свідомо пережита і проявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги [1].

У віці від п'яти до десяти років у дітей з'являються страх утрати батьків і екзистенційні страхи: страх війни, нападів, катастроф, пошкоджень, заражень і т. д. За великим рахунком це – прояв страху смерті, страху «не бути». Наявність таких страхів вважається показником «нормального» розвитку дітей. Заважати дитині й оточуючим вони починають тоді, коли з ними не так обходяться: «годують» панікою, різною, частіше за все суперечливою, інформацією, запереченням стану або намагаються створити ілюзію благополуччя.

Дорослим зараз нелегко, вони знаходяться в деякому «зміненому» стані, коли необхідно блискавично перебудовуватися й адаптуватися до нових умов. Але їм важливо пам'ятати, що дітям у цих умовах життя необхідно спертися на авторитетну і сильну фігуру батьків, які допоможуть їм упоратися з тривоگوю.

Профілактика та подолання тривожності і страхів в умовах пандемії будуть ефективними за дотримання й урахування низки загальних психолого-педагогічних умов розвитку і формування особистості учнів початкової школи: врахування індивідуально-типологічних та вікових особливостей молодших школярів, соціального оточення, в якому живе дитина, аналізу історії її розвитку протягом дошкільного періоду; вивчення і складання диференційованої характеристики пізнавальної, емоційно-вольової і мотиваційної сфер молодшого школяра; виявлення особливостей його поведінки і діяльності в сім'ї, школі та під час дистанційного спілкування з учителем, однолітками; забезпечення взаємодії між сім'єю та школою у питаннях розвитку навчання і виховання дітей та формування їхньої особистості.

Суттєвим є дотримання конкретних умов подолання тривожності у молодших школярів, пов'язаних із чинниками, які її викликають, це: створення дитині комфортних психофізіологічних умов дистанційного навчання; культивування педагогом доброзичливості, взаємодопомоги, взаємопідтримки у стосунках між учнями класу в процесі навчальної діяльності; підтримання атмосфери прийняття дитини, захищеності незалежно від досягнень у навчанні; розширення взаємної довіри, підтримки між учителем і учнем, учнем та однокласниками онлайн; забезпечення педагогом індивідуального підходу до навчання і виховання молодших школярів; розвиток їх індивідуальності та самостійності; розроблення разом із психологом необхідної для цього стратегії і тактики щодо розвитку довільності, оволодіння

компонентами навчальної діяльності, формування пізнавальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфер; оволодіння здатністю чітко ставити мету діяльності; вироблення разом із психологом критеріїв особистісного успіху; розвиток мотиву компетентності, адекватного рівня домагань, передусім у навчальній діяльності; використання по відношенню до тривожних дітей розгорнутих критеріїв педагогічної оцінки; застосування змістових суджень із максимальним звуженням і конкретизацією сфери їхньої дії; використання порівняльних оцінок власних успіхів дитини; опанування учнями прийомів самоаналізу; розвиток у них рефлексії власного «Я», критичності самооцінки; створення можливостей для зближення оцінки між «Я – реальний» та «Я – ідеальний»; розширення здатності розуміти себе та інших; уміння визначати причини тривожності, розуміти психофізіологічні особливості прояву; здатність контролювати, долати її та ін. [6].

У роботу з подолання тривожності учнів початкової школи передусім включені їхні батьки. Для багатьох батьків, окрім COVID-19, постали нові «загрози»: спілкування із власною дитиною, організація їхнього дозвілля в чотирьох стінах та вміння контролювати власні емоційні стани. Подолання тривожності буде значно ефективнішим за умов забезпечення в сім'ї: поваги до індивідуальності дитини; виховання самостійності, розвитку спрямованості на вільний вибір; подолання ригідності; допомоги у визначенні шляхів виходу зі складної ситуації; формування гармонійної системи цінностей та збереження емоційного комфорту; рефлексивного аналізу батьками власних методів виховання, системи заборон, покарань та заохочень тощо.

Психологічні служби, шкільні психологи, які долучені до роботи з подолання тривожності у дітей, мають здійснювати діяльність на трьох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих рівнях: вироблення конструктивних способів поведінки у важких для дитини ситуаціях; навчання учнів прийомам і методам оволодіння тривожністю; розширення функціональних і операціональних можливостей школяра, формування у нього необхідних знань, умінь та навичок, які ведуть до підвищення результативності діяльності, створення запасу емоційної рівноваги і стійкості; перебудова мотивації учня, вироблення і закріплення впевненості в собі; розвиток самооцінки та уявленя про себе, формування адекватного рівня домагань, позитивного ставлення до себе [7].

Подолання тривожності повинно включати в себе елементи тренінгових занять, спрямованих на усвідомлення себе в системі життєвих відносин: актуалізація «Я-станів» у минулому, сьогоднішньому і майбутньому, активізація самосвідомості; активізація «Я-мотивації», формування позитивного мислення, розвиток спостережливості, уваги, уяви, тренування здатності до прояву вольових зусиль; вправи на релаксацію тощо. Під час проведення занять можна використовувати музичний супровід із відповідним коригуючим емоційним навантаженням. Учні можуть вести щоденники, де записуватимуть, малюватимуть чи схематично зображатимуть свої переживання, відчуття, страхи, тривоги тощо. Записи повинні аналізуватися психологами в процесі індивідуального консультивання батьків та під час індивідуальних форм роботи з дітьми і вчителями.

Отже, ефективність запропонованих напрямів роботи, що включає у себе психолого-педагогічні умови та систему психогімнастичних коригуючих вправ для подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку, впроваджені в дистанційну роботу вчителів та батьків учнів початкової школи, тісна співпраця з психологами із самого початку карантину дадуть змогу попередити виникнення і закріплення у них особистісної тривожності та страхів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми тривожності особистості в умовах пандемії. Доцільно було б також звернути увагу на розроблення цілісної системи психологічної допомоги іншим віковим категоріям.

Список використаної літератури

1. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНО, 2018. 200 с.
2. Фрейд З. Введение в психоанализ : лекции. Москва : Наука, 1989. 455 с.
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. Москва : Просвещение, 1964. 332 с.
4. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог.* 2004. № 7. С. 25–30.
5. Захаров О.І. Як подолати страх у дітей. Москва : Просвіта, 1986. 109 с.
6. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. *Психологія.* 1998. С. 168–173.
7. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям із тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2011. 112 с.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Дивуюся, злюся, боюся, хвалюся і радію. *Програми емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку* : практичний посібник. Москва : Генезис, 2003. 204 с.

**PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF TREATMENT
AND ANXIETY RELEASE IN YOUNGER CHILDREN IN PANDEMIC CONDITIONS****Svitlana Dorofei**

*Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ogienko,
61, Ogienska Str., Kamianets-Podilskyi, Ukraine, 32301
e-mail: dorofeysv4@gmail.com*

The article focuses on the fact that the real life of people is accompanied by a variety of psycho-emotional experiences. Emotions and feelings are a reflection in the mind of the human individual of everyday reality. Due to the closure of kindergartens, schools and other quarantine activities, in a pandemic, children may be left without the order and incentives given by the familiar environment. They do not have the opportunity to be with their friends directly and receive the social support that is necessary for a good mental state. That is why both adults and, first of all, children need help and support.

The article analyzes and presents the main theoretical approaches to the problem of anxiety and the specifics of childhood anxiety. Most researchers distinguish anxiety as a state and as a trait of personality, and also emphasize that it is important to distinguish anxiety from anxiety. Scientists argue that a moderate level of anxiety in the norm is inherent in all people and is necessary for the optimal adaptation of a person to reality. The presence of anxiety as a persistent education indicates a violation of personal development. It interferes with normal activities and full communication. The study revealed a variety of aspects and approaches in determining the nature of anxiety, identified two large groups of signs of anxiety and the factors of occurrence of negative experiences in extreme conditions. Forms of manifestation of anxiety in younger students, psychological mechanisms of the course are considered. Conditions of overcoming and prevention of childhood anxiety in a pandemic have been investigated and characterized. It is stated that the prevention and overcoming of anxiety and fears in the conditions of the pandemic will be effective in observing and taking into account a number of general psychological and pedagogical conditions of development and formation of personality of elementary school students. The proposed directions of work, including psychological and pedagogical conditions and a system of psychogymnastic corrective exercises for overcoming the personal anxiety of young children of the school age, are introduced into the remote work of teachers and parents of elementary school students, close cooperation with psychologists on self-study they have personal anxiety and fears.

Key words: anxiety, anxiety, situational anxiety, anxiety indicators, conditions for overcoming anxiety.