

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**



ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Навчальний посібник



**Київ
2025**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ
ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Київ
2025

УДК 159.922.6(07)
П75

Укладачі:

Людмила КАЗМІРЕНКО, професор кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, професор;

Софія ВЛАСЕНКО, доцент кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:

Ольга ФЛЯРКОВСЬКА, начальник відділу психологічного супроводу та соціально-психологічної роботи Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», кандидат педагогічних наук, старший дослідник;

Оксана РОМАНЕНКО, професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 24 вересня 2025 року (протокол № 8)

Прикладні проблеми вікової психології: навч. посіб. / уклад.: Л. Казміренко, С. Власенко. – Київ : НАВС, 2025. – 262 с.

УДК 159.922.6(07)

© Національна академія внутрішніх справ, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
ТЕМА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИКЛАДНИХ ПРОБЛЕМ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Прикладний аспект вікової психології.....	6
1.2. Проблема вікової періодизації як одна з найзагальніших проблем вікової психології	12
1.3. Класифікація методів вікової психології	18
ТЕМА 2. ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ РАНЬОГО ДИТИНСТВА. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ.....	27
2.1. Проблеми соціальної взаємодії дітей раннього віку	27
2.2. Проблема адаптації дітей до умов дошкільного закладу	30
2.3. Актуальні проблеми ігрової діяльності дітей раннього віку.....	38
2.4. Криза трьох років і пов'язані з нею проблеми.....	50
ТЕМА 3. ПСИХОЛОГІЯ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ	61
3.1. Психологічні проблеми дошкільного дитинства.....	61
3.2. Проблеми розвитку емоційно-вольової сфери в дітей дошкільного віку.....	62
3.3. Синдром дефіциту уваги та гіперактивності в дошкільників	71
3.4. Розвиток пізнавальної активності в дітей дошкільного віку як прикладна проблема.....	79
ТЕМА 4. МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК ЯК ПРИКЛАДНА ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЇ	93
4.1. Проблеми кризи 6–7 років. Особливості психологічної роботи з дітьми, які переживають кризу	93
4.2. Адаптація дитини до умов закладу освіти	99
4.3. Проблема невстигання в навчанні молодших школярів	104
4.4. Міжособистісні відносини в колективі молодших школярів	113

4.5. Проблеми переходу від молодшого шкільного віку до підліткового	119
ТЕМА 5. ДЕВІАЦІЇ РОЗВИТКУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ, ЇХ ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ	127
5.1. Проблеми підліткової кризи	127
5.2. Девіантна поведінка підлітків	135
5.3. Проблеми неформальних підліткових угруповань.....	142
5.4. Суїцидальна поведінка підлітків.....	152
5.5. Проблеми булінгу та кібербулінгу в підлітковому середовищі	160
ТЕМА 6. ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, ШЛЯХИ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ	171
6.1. Криза ідентичності в юнацькому віці.....	171
6.2. Проблеми міжособистісного спілкування юнаків, підготовка до самостійного сімейного життя.....	176
6.3. Життєві плани та професійне самовизначення юнаків.....	187
ТЕМА 7. ДОРΟΣЛІСТЬ: ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ АКМЕОЛОГІЇ	201
7.1. Проблеми критичних періодів віку дорослості	201
7.2. Прикладні проблеми ранньої дорослості	208
7.3. Прикладні проблеми середньої дорослості.....	223
ТЕМА 8. ПРОФІЛАКТИКА ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ПОХИЛОГО ВІКУ	238
8.1. Проблеми кризи похилого віку	238
8.2. Проблеми сімейних відносин у людей похилого віку	242
8.3. Психологічні особливості соціалізації та самореалізації в похилому віці	246
ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ.....	259

ВСТУП

Шановні здобувачі вищої освіти! Ви розпочинаєте вивчення однієї з найцікавіших і найважливіших навчальних дисциплін, яка має назву «Прикладні проблеми вікової психології». Прикладні проблеми вікової психології – це конкретні, реальні складнощі та завдання, які виникають у людей на різних етапах їхнього життя і які можуть бути розв’язані або полегшені за допомогою знань та методів вікової психології. Важливість вивчення цієї навчальної дисципліни полягає в необхідності розуміти реальні потреби клієнтів, розробляти ефективні інтервенції, прогнозувати проблеми й запобігати їх виникненню, уміння застосовувати отримані знання в різних галузях життєдіяльності. Цей навчальний посібник ураховує сучасні реалії та новітні дослідження, даючи змогу бути в курсі актуальних тенденцій вікової психології.

Цей навчальний посібник допоможе вам перейти від абстрактних понять до конкретних випадків. Ви навчитеся аналізувати поведінку дитини, підлітка, дорослого чи літньої людини не просто як вияв певної онтогенетичної стадії, а як відповідь на конкретні соціальні, емоційні, когнітивні чи фізичні виклики. Ми розглянемо, як вікові особливості виявляються в шкільній дезадаптації, проблемах батьківства, вікових кризах дорослості, адаптації до пенсії тощо.

Посібник допоможе опанувати методики діагностики, інтервенції та корекції, розроблені з огляду на вікові особливості. Ви дізнаєтеся, як застосовувати ці інструменти в консультативній та психокорекційній роботі.

Ви навчитеся розпізнавати за зовнішніми виявами глибинні психічні процеси, розвиватимете емпатійне ставлення до людей різного віку, які опинилися в різних життєвих обставинах. Учитиметеся вибудовувати основу для довірливих стосунків з клієнтами.

Незалежно від того, яку галузь професійної діяльності ви оберете в майбутньому, знання прикладних проблем вікової психології стануть для вас фундаментальними.

ТЕМА 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИКЛАДНИХ ПРОБЛЕМ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Прикладний аспект вікової психології

Відповідно до загальноприйнятого визначення, поняття прикладної психології розглядають як втілення у практичну діяльність досягнень психологічної науки.

Виникнення саме прикладної вікової психології як наукового напрямку датують кінцем XVIII – початком XIX ст. та пов'язують із низкою важливих емпіричних досліджень та теоретичних концепцій. Зокрема підґрунтям для розвитку прикладної вікової психології стали спостереження за раннім розвитком дитини та ведення щоденників. Одним із перших систематичних записів про дитячий розвиток, що вплинув в подальшому на формування прикладного аспекту вікової психології, було ведення щоденника Ч. Дарвіном, у якому автор описував розвиток свого сина Дорі. Варто також згадати роботу В. Прейера «Душа дитини» (1882) та роботи Г. Стенлі Холла, хоча автор не вів класичних щоденників, проте його називають «батьком дитячої та підліткової психології». Вивчення психології вікових змін стимулювало також еволюційне вчення Ч. Дарвіна, що виникло на рубежі XVIII–XIX століть. З-поміж ключових аспектів теорії Ч. Дарвіна, які безпосередньо вплинули на формування та розвиток прикладної вікової психології, варто виділити:

- принцип безперервності розвитку. У відповідності до даного принципу психічний розвиток людини – це безперервний систематизований процес, а не набір окремих стадій;

- положення про адаптацію та функціональність психіки. Дане положення стало підґрунтям розуміння того, що психічні функції людини на різних етапах життєдіяльності розвиваються як адаптивні механізми;

- порівняльний підхід. Порівняння людського та тваринного організмів сприяло розвитку порівняльної та генетичної психології, а також стимулювало інтерес до пошуку ранніх стадій розвитку та еволюційних коренів людської поведінки;

– вчення про еволюцію емоцій, що стало важливим для розуміння розвитку емоційної сфери у дітей, а також для вивчення універсальності та культурних відмінностей у вираженні емоцій;

– теорію індивідуальних відмінностей. Саме дана теорія підштовхнула психологів до вивчення індивідуальних варіацій у розвитку дітей, їх здібностей, темпераменту та інших характеристик, створила основу для зародження диференційної психології та психодіагностики;

– метод спостереження та щоденниковий метод. Як зазначалося раніше, саме Дарвін одним із перших ввів у практичне застосування метод ведення щоденника, що стало одним із перших систематичних досліджень дитячого розвитку та підкреслило цінність даного методу для прикладної наукової психології.

Продовжуючи розвивати думку щодо зародження прикладної вікової психології як відносно самостійної наукової галузі, варто зосередити увагу на початку дослідження індивідуальних відмінностей та виникненні тестового методу. Перші техніки для вивчення індивідуальних відмінностей були запропоновані Ф. Гальтоном наприкінці XIX – на початку XX ст. Саме Ф. Гальтон практикував антропологічні вимірювання та намагався довести, що фізичні параметри можуть бути пов'язані із психічними здібностями. Окрім того, Гальтон розробив тести для вимірювання сенсорної дискримінації, практикував метод анкетування для вивчення ментальних образів та широко впроваджував у практику статистичні методи (запровадив поняття кореляції та регресії, популяризував поняття нормального розподілу для опису людських рис). Саме в цей період основою для діагностики та оцінки розвитку став метод тестування. Окрім прізвища Ф. Гальтона варто назвати прізвища Д. Кеттелла, А. Біне, Л. Термена та ін. Саме Л. Термен стандартизував метод тестів та сприяв його масовому застосуванню, зробивши тестування невід'ємною частиною психологічної практики.

Не менш важливим для розвитку прикладної вікової психології став розвиток методології досліджень. Поглибити вивчення вікових змін психіки дозволило удосконалення методу спостереження, поява експерименту, лонгітюдного методу та методу поперечних зрізів.

Не варто забувати і про розвиток теоретичних концепцій, які значно вплинули на розвиток вікової психології загалом та її

прикладного аспекту зокрема. До таких належать теорія психоаналізу (З. Фрейд), біхевіоризм (Дж. Уотсон), гештальтпсихологія (К. Коффка), когнітивна психологія (Ж. Піаже), теорія соціального наочіння (А. Бандура), концепція життєвого шляху (Е. Еріксон), теорія прив'язаності (Дж. Боулбі), теорія дозрівання (А. Гезелл).

В умовах сьогодення прикладна вікова психологія покликана вирішувати ряд завдань. Серед останніх варто виділити такі:

1. Пізнання психічної реальності.
2. Вироблення заходів психологічної допомоги та підтримки особистості, яка перебуває у складних життєвих обставинах.
3. Організація оптимальних умов життєдіяльності, спрямованих на забезпечення соціальної та психологічної адаптації.
4. Зняття напруги та наслідків пережити стресових ситуацій та ін.

Варто зазначити, що перераховані завдання реалізуються на усіх етапах онтогенезу.

Визначаючи об'єкт прикладної вікової психології, охарактеризуємо його як індивіда або особистість, що стикається з психологічними труднощами та внутрішнім напруження, розв'язуючи певні життєві проблеми, зокрема ті, які мають кризовий характер. Ключова особливість полягає у тісному зв'язку даних проблем із певними етапами онтогенетичного розвитку.

Таким чином, основне завдання прикладної вікової психології полягає у практичному супроводі та допомозі людині під час її переходу від одного вікового періоду до іншого.

Вважаємо, що по аналогії з практичною психологією загалом, прикладна вікова психологія містить у складі своєї структури наступні компоненти:

- I. Психологічна профілактика.
- II. Психологічна діагностика.
- III. Розвиваюча та корекційна робота.
- IV. Психоконсультативна робота.

Прикладний аспект повинен реалізуватися на кожному віковому етапі.

Розглянемо детальніше кожен зі структурних компонентів прикладної вікової психології.

Психологічна профілактика

Зосереджена на запобіганні негативним психічним проявам. Охоплює різноманітні форми: освітні лекції, консультативні бесіди, тренінги тощо. Основне завдання психопрофілактичної роботи полягає у своєчасному виявленні та попередженні труднощів у розвитку особистості, інтелектуальних здібностей та емоційно-вольової сфери. Важливим аспектом психологічної профілактики є попередження емоційного виснаження та формування сприятливої атмосфери у групі чи колективі.

Основними прикладними проблемами вікової психології, що потребують психопрофілактичної роботи, слід вважати наступні:

1. Проблема вікових кризових періодів, несприятливого протікання кризи, формування негативних психічних феноменів.
2. Профілактика таких негативних явищ виховання дитини як гіперопіка та гіпоопіка, емоційна депривація тощо.
3. Готовність дитини до навчання у школі та профілактика негативних явищ, пов'язаних із нею.
4. Профілактика шкільної дезадаптації дитини та негативних явищ у дитячому колективі, зокрема булінгу.
5. Створення та підтримання позитивного СПК колективу (дитячого колективу та колективу дорослих, наприклад, в організаціях та на виробництві).
6. На етапі підліткового віку – профілактика різноманітних негативних явищ, зокрема, девіантної поведінки, в тому числі делінквентної, різних видів адикцій, раннього статевого життя та ін.
7. Профілактика порушень особистісного та професійного самовизначення у юнаків.
8. Негативні явища криз дорослості та їх профілактика.
9. Передпенсійна криза.
10. Профілактика негативних явищ старіння та старості.

Звичайно, перерахованими не вичерпується перелік актуальних проблем вікової психології, що потребують проведення психопрофілактичної роботи.

Психодіагностична робота

Включає психологічну діагностику дітей та дорослих. Варто зазначити, що проведення діагностичної роботи, без послідувочного проведення корекції виявлених проблем та труднощів, є марною тратою часу.

Найчастіше в процесі діагностики психолог стикається із такими прикладними завданнями:

1. Діагностика дитини раннього віку, а також на послідовних етапах, включаючи дошкільний та молодший шкільний вік, з метою встановлення наявності чи відсутності проблем вікового розвитку (наявності чи відсутності затримки психічного розвитку, розумової відсталості, педагогічної занедбаності та ін.).

2. Діагностика проблем дитячо-батьківських відносин (ранній вік, дошкільний, молодший шкільний, підлітковий, рідше – юнацький).

3. Діагностика готовності дитини до навчання у школі. З метою реалізації даного завдання використовують:

4. Визначення особистісних та поведінкових особливостей дитини та дорослого:

5. Діагностика соціально-психологічного клімату в колективі, зокрема у шкільних колективах, у колективах організацій та підприємств. Хоча останнє не можна повною мірою відносити до прикладних проблем вікової психології, так як особливості СПК більш повно розглядаються у рамках соціальної психології.

6. Діагностика проблем особистості у похилому та старечому віці, зокрема, депресивних нахилів, когнітивних порушень та суїцидальних тенденцій. Усе це створює спільне коло проблем із медичною психологією.

Розвиваюча та корекційна робота

Розрізняють такі типи корекційної роботи, які можна застосовувати з дітьми та дорослими:

1. Корекція пізнавальної сфери. Використовується переважно із дітьми до підліткового віку. Особливо хороші результати приносить при педагогічній занедбаності та затримці психічного розвитку у дітей.

2. Корекція особистості. При акцентуаціях характеру та розладах особистості, що мають яскраве негативне вираження.

3. Корекція афективно-вольової сфери.

4. Корекція поведінки.

5. Міжособистісних відносин.

6. Внутрішньо групових взаємовідносин (сімейних, колективних).

7. Дитячо-батьківських відносин.

Окрім того психокорекційна робота, яка використовується для вирішення проблем вікової психології, може поділятися на групову та індивідуальну.

Індивідуальна психокорекційна робота – більш ефективна, порівняно з груповою, забезпечує конфіденційність та більш глибокий результат, проте є більш «енергозатратною» для психолога. Форму індивідуальної психокорекційної роботи обирають у таких випадках:

1. Якщо проблеми клієнта носять індивідуальний, а не міжособистісний характер.
2. Якщо клієнт відмовляється працювати у групі.
3. Якщо використовують достатньо «сильні» методи психологічного впливу і клієнта потрібно постійно тримати під контролем.
4. Якщо у клієнта висока тривожність.
5. Якщо наявна сильна загальмованість.
6. Невпевненість у собі.
7. Необґрунтовані страхи.
8. Недостатнє усвідомлення самого себе.
9. Втрата сенсу життя.

Варто зазначити, що індивідуальна розвиваюча робота, порівняно з груповою, теж є більш пріоритетною.

Протипоказанням для групової психокорекції можуть бути виражена збудливість та емоційна неврівноваженість клієнта, складність характеру, соматичні захворювання, недостатній рівень інтелектуального та морального розвитку тощо.

Консультативна робота

Головна мета психоконсультативної роботи у галузі вікової психології полягає у сприянні гармонійному розвитку особистості, а також у наданні допомоги щодо подолання труднощів, пов'язаних із віком людини.

Ключовими аспектами психоконсультативної роботи, спрямованої на вирішення вікових проблем особистості, є такі:

1. Урахування вікових норм розвитку. Консультант має добре розуміти нормативні кризи та завдання розвитку для кожного вікового періоду. Це надає можливість відрізнити тимчасові труднощі від більш серйозних порушень.
2. Індивідуальний підхід. Дуже важливо у процесі консультативної роботи враховувати особистісні особливості, життєвий досвід, соціальне оточення та культурний контекст клієнтів.

3. Акцентування на розвитку та потенціалі. Психологічне консультування спрямоване не лише на подолання труднощів, а і на розкриття внутрішнього потенціалу особистості на кожному життєвому етапі.

4. Робота з життєвими кризами. Консультант допомагає клієнту усвідомити причини та наслідки життєвих криз, знайти ресурси для їх конструктивного подолання та перейти на інший віковий етап.

5. Використання відповідних технік та методів, що мають враховувати вік клієнта, його життєвий досвід та характер проблеми.

6. Сімейний контекст. Консультація може включати роботу із усією родиною, щоб покращити взаєморозуміння та комунікацію, особливо це важливо при роботі із дітьми та підлітками.

7. Психопрофілактична робота. Психологічна консультація може мати профілактичний характер, допомагаючи клієнту готуватися до майбутніх вікових змін та потенційних труднощів.

1.2. Проблема вікової періодизації як одна з найзагальніших проблем вікової психології

Вікова періодизація – це спроба розділити безперервний процес психічного розвитку людини на окремі, якісно відмінні періоди. Хоча розвиток є континуальним, для зручності вивчення, розуміння та практичного застосування постає необхідність у виділенні певних етапів, кожен із яких характеризується своїми унікальними особливостями, завданнями розвитку та кризами.

Серед провідних проблем вікової періодизації виділяють наступні:

1. Відсутність уніфікованого критерію для визначення вікових періодів. Використовують різні підходи до визначення критеріїв:

– Біологічний підхід. Відповідно до даного критерію, при виділенні вікових періодів до уваги беруться зміни фізичного розвитку та дозрівання організму. Прикладами таких змін може слугувати зміна молочних зубів у дитини, початок та закінчення статевого дозрівання тощо.

– Соціальний підхід. З точки зору даного підходу підставою для виділення вікових періодів може бути зміна

соціального статусу та ролей. Наприклад, вступ до школи, початок трудової діяльності, вихід на пенсію.

– Психологічний підхід. Враховує зміни провідного виду діяльності, появу центральних вікових новоутворень, проходження криз розвитку та ін.

2. Ще однією проблемою вікової періодизації слід вважати синхронність та асинхронність розвитку. Мова іде про те, що різні психічні функції та аспекти особистості розвиваються нерівномірно. Прикладом асинхронії розвитку може бути фізична акселерація та недостатність розвитку емоційно-вольової сфери у підлітків.

3. Не менш актуальною є проблема індивідуальних відмінностей. Кожна людина має свій унікальний темп розвитку, що ускладнює жорстку фіксацію вікових меж.

4. Проблема культурно-історичної зумовленості. Прикладом може слугувати історична еволюція поняття дитинства та підліткового віку в західній культурі.

5. Проблема криз вікового розвитку. Саме кризові періоди розглядають як рушійну силу розвитку, що визначає переходи між якісно різними етапами життєвого шляху особистості, відображаючи зміну провідної діяльності та соціальної ситуації розвитку. Суть проблеми полягає в тому, що ідентифікація та трактування криз можуть бути дискусійними.

Аналізуючи ключові теоретичні підходи до проблеми вікової періодизації вважаємо, що варто зупинити увагу на наступних:

I. Біогенетичний підхід.

II. Соціогенетичний підхід.

III. Когнітивний підхід.

Розглянемо детальніше перераховані підходи.

Біогенетичний підхід до проблеми вікової періодизації

В рамках даного підходу особливу увагу слід звернути на теорію рекапітуляції Е. Геккеля, С. Холла та М. Гетчинсона, а також психоаналітичну теорію З. Фрейда.

В основу теорії рекапітуляції покладена ідея про те, що індивідуальний розвиток людини віддзеркалює еволюційні етапи усього виду. Спочатку концепція стверджувала, що внутрішньоутробний розвиток людського організму повторює форми тварин-предків, починаючи від одноклітинних організмів і до первісної людини. Згодом інші дослідники пошили цю ідею і вона стала виходити за межі внутрішньоутробного періоду. Зокрема Стенлі Холл висунув гіпотезу, що так само як зародок

за дев'ять місяців проходить шлях від одноклітинної істоти до людини, дитина під час дорослішання повторює увесь шлях розвитку людства – від первісної дикості до сучасної цивілізації. М. Гетчинсон розвинув цю думку, виокремивши 5 періодів людської культури, яким, на думку автора, відповідають зміни інтересів та потреб дитини від народження до дорослості (див. рис. 1).

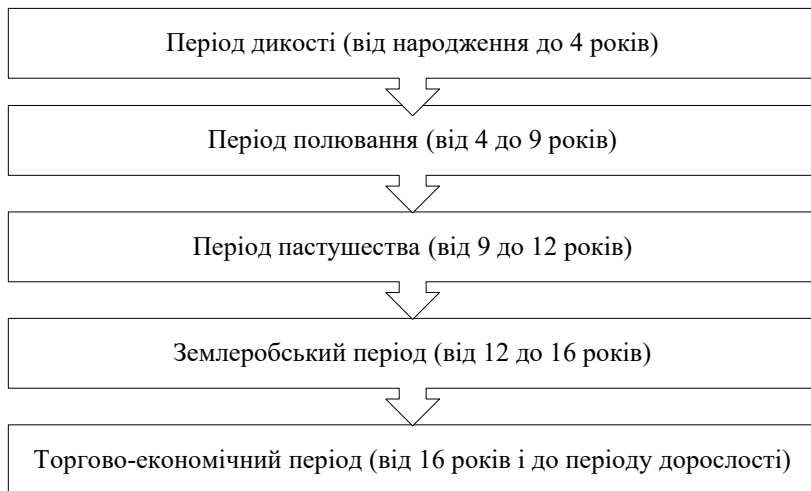


Рис. 1 Періоди вікової періодизації (за М. Гетчинсоном)

Вікова періодизація З. Фрейда базується на концепції психосексуального розвитку. На думку Фрейда, основною рушійною силою є несвідома сексуальна енергія (лібідо), яка зосереджується на різних еrogenних зонах тіла в різні періоди життя.

З. Фрейд виділив 5 основних стадій психосексуального розвитку.

І. Оральна стадія (від народження до 1 року)

Еrogenною зоною дитини в цей період є рот. Саме через рот дитина здійснює акти життєдіяльності: смоктання, жування, ковтання. Відповідно до цього, основним джерелом задоволення для дитини до 1 року є годування, ковтання та пізнання оточуючого, що здійснюється через рот. Конфлікти в цей період

виникають при відлученні дитини від грудей або при недостатньому задоволенні оральних потреб.

II. Анальна стадія (від 1 до 3 років)

Ерогенною зоною дитини даного вікового періоду є анус, оскільки саме в цьому віці дитина опановує контроль над випорожненнями. Саме процес дефекації та контроль над даним процесом є основним джерелом задоволення для дитини. Конфлікти виникають тоді, коли батьки намагаються привчити дитини до туалету.

III. Фалічна стадія (від 3 до 6 років)

Ерогенною зоною на даній стадії є геніталії. Досліджуючи власні геніталії та усвідомлюючи статеві відмінності, дитина отримує задоволення. На даній стадії виникають конфлікти, які Фрейд назвав Едіповим комплексом та комплексом Електри.

IV. Латентна стадія (від 6 років до періоду пубертату)

На даній віковій стадії лібідо пригнічується. Джерелом задоволення для дитини стає процес соціального та інтелектуального розвитку (навчання, дружба, спорт, засвоєння соціальних норм). Яскраво виражені психосексуальні конфлікти на даній стадії теж відсутні.

V. Генітальна стадія (від пубертатного періоду до смерті)

Ерогенною зоною на цій стадії є геніталії. Задоволення людини отримує від сексуальних стосунків, створення сім'ї та продовження роду. Якщо людина зустрічає перешкоду на шляху створення зрілих інтимних стосунків, то виникають конфлікти.

Соціогенетичний підхід до проблем вікової періодизації

В межах соціогенетичного підходу варто розглянути теорію біхевіоризму (Дж. Уотсон, Б. Скіннер), а також теорію психосоціального розвитку (Е. Еріксон).

Теорія біхевіоризму базується на тому, що психологія повинна вивчати лише об'єктивно спостережувану поведінку, а не внутрішні психічні процеси, оскільки їх неможливо безпосередньо виміряти.

У теорії біхевіоризму немає чіткої та універсальної вікової періодизації у традиційному розумінні. На відміну від теорій, що виділяють вроджені стадії розвитку, Б. Скіннер зосереджувався виключно на спостережувальній поведінці та її формуванні через навчання.

Теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона нараховує 8 стадій, кожна з яких характеризується певним психосоціальним конфліктом (кризою). Успішне вирішення

конфлікту формує сильні сторони особистості, а невдале може призвести до проблем у подальшому житті.

I. Стадія «Довіра проти недовіри» (від народження до 1 року)

Якщо на даній стадії батьки повною мірою задовольняють потреби дитини, то вона розвиває базове почуття довіри до людей.

II. Стадія «Автономія проти сорому та сумнівів» (1–3 роки)

Якщо батьки в цей період заохочують дитячу самостійність, діти розвивають почуття автономії та впевненості у собі.

III. Стадія «Ініціатива проти вини» (3–6 років)

Діти починають виявляти ініціативу в іграх та взаємодії з однолітками, досліджують свої можливості та межі. При підтримці ініціативності у дітей розвиваються цілеспрямованість та лідерські якості. Якщо обмежувати ініціативність дітей – може виникнути почуття провини.

IV. Стадія «Працьовитість проти неповноцінності» (6–12 років)

В цей період діти засвоюють практичні навички, беруть участь у групових заходах, прагнуть продемонструвати свої здібності. Успішне засвоєння навичок та отримання схвалення від однолітків та значимих дорослих сприяють розвитку компетентності у дітей.

V. Стадія «Ідентичність проти рольової сплутаності» (12–18 років)

Підлітки активно шукають власне Я та експериментують із різними ролями, цінностями та переконаннями. Успішне формування цілісної та стабільної ідентичності призводить до розуміння підлітком власного призначення.

VI. Стадія «Інтимність проти ізоляції» (19–40 років)

На даному віковому етапі людина готова до встановлення глибоких, інтимних стосунків із іншими (дружба, любов, шлюб).

VII. Стадія «Генеративність проти стагнації» (40–65 років)

На даній стадії люди зосереджуються на суспільному внеску (виховання дітей, наставництво, творча та громадська діяльність та ін.).

VIII. Стадія «Цілісність Его проти відчаю» (понад 65 років)

Людина аналізує прожите життя. Якщо вона задоволена аналізом – виникає відчуття цілісності Его та мудрості. Невдоволення життям призводить до відчаю, гіркоти та страху смерті.

Когнітивний підхід

Одним із фундаторів когнітивного підходу вважають швейцарського психолога Ж. Піаже. Відповідно до досліджень Піаже, вікова періодизація нерозривно пов'язана із мисленнєвим розвитком та складається з 4 основних стадій.

I. Сенсомоторна стадія (від народження до 2 років)

Немовлята пізнають світ через органи чуття та сенсомоторну активність. Спочатку діти використовують вроджені рефлекси, поступово розвиваючи більш складні поведінкові схеми.

II. Доопераційна стадія (2–7 років)

Діти починають використовувати символи (слова, зображення) для представлення об'єктів та ідей. При цьому вони ще не можуть виконувати розумові операції, що вимагають логіки.

III. Стадія конкретних операцій (7–11 років)

Діти розвивають здатність виконувати розумові операції, але їх мислення все ще прив'язане до реального, фізичного світу.

IV. Стадія формальних операцій (від 11–12 років)

Підлітки та дорослі розвивають здатність до абстрактного, гіпотетичного та дедуктивного мислення.

Сучасна вітчизняна періодизація психічного розвитку людини має наступний вигляд:

I. Епоха дитинства:

1. Пренатальний (внутрішньоутробний) період (від зачаття до народження, в нормі близько 265–280 днів).

2. Період немовляти (6–8 тижнів – 1 рік).

Фаза новонародженості (від народження до 6–8 тижнів).

3. Ранній (переддошкільний) період (1–3 роки).

4. Дошкільний період (3–6 років).

5. Молодший шкільний період (6–10 років).

II. Підліткова епоха:

6. Підлітковий період (10–15 років):

– фаза молодших підлітків (10–13 років),

– фаза старших підлітків (13–15 років).

III. Епоха юності:

7. Юнацький вік (15–21 рік):

– фаза ранньої юності (15–18 років),

– фаза власне юності (18–21 рік).

IV. Епоха дорослості:

8. Ранній дорослий вік (21–40 років).

9. Середній дорослий вік (40–60 років).

10. Пізній дорослий вік (60 років – до смерті).

При цьому, згідно з оновленою віковою класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, вікова періодизація має наступні періоди:

Діти – 0–17 років.

Молоді людини – 18–44 роки.

Середній вік – 45–59 років.

Похилий вік – 60–74 роки.

Старший похилий вік – 75–89 років.

Довгожителі – 90 років та старше.

Таким чином, проблема вікової періодизації – це одна з найфундаментальніших проблем вікової психології, оскільки від її конкретного вирішення залежить розуміння закономірностей розвитку особистості, ефективність її діяльності. Ключова складність полягає у виборі єдиних об'єктивних критеріїв для розмежування вікових етапів.

1.3. Класифікація методів вікової психології

У віковій психології, по аналогії з загальною, виділяють чотири групи методів.

I. За організацією дослідження

1) *Метод поперечних зрізів і порівняльний метод* – допомагає вивчити певний аспект розвитку піддослідних одного віку (наприклад, рівень розвитку інтелекту, особливості запам'ятовування).

Метод поперечних зрізів має перевагу у тому, що є відносно швидким та економічним, оскільки збір даних відбувається одномоментно. Даний метод дозволяє виявити відмінності у певних характеристиках між різними віковими групами. Прикладом може слугувати порівняння когнітивних здібностей у дітей 5, 10 та 15 років. Також, використовуючи порівняльний метод, можна охопити велику кількість вікових груп, що дозволяє отримати ширшу картину вікових змін.

Порівняльний метод використовується при співставленні результатів дослідження в різновікових групах із метою виявлення динаміки психічного явища, яке вивчається. Окрім того, метод дозволяє досліджувати вплив різних факторів на розвиток. Основною перевагою порівняльного методу слід вважати гнучкість. Також, порівняно з іншими методами, він надає можливість виявити причинно-наслідкові зв'язки між факторами та розвитком.

2) *Подовжній зріз (лонгітюдний метод)* – передбачає багаторазове дослідження одних і тих же осіб упродовж тривалого періоду (інколи протягом десятків років). Наприклад, французький психолог Р. Заззо протягом ряду років досліджував одні й ті ж пари монозиготних (ідентичних) близнюків, що дало можливість пояснити формування особистісних відмінностей між ними впливом соціального середовища. Лонгітюдний метод надає найповнішу інформацію про процес розвитку, його закономірності та індивідуальні особливості, а також дозволяє виявити невеликі поступові зміни, які неможливо зафіксувати за допомогою одномоментних зрізів, вивчити взаємозв'язок між різними аспектами розвитку, прогнозувати подальший розвиток та виявляти фактори ризику або захисні фактори.

3) *Комплексний метод* – передбачає впровадження дослідницьких програм, в яких беруть участь представники різних наук, що використовують різні підходи – методи як поперечних, так і подовжніх зрізів. Такого роду дослідження дозволяють встановити зв'язки й залежності між явищами різного роду (наприклад, фізичного, фізіологічного, психологічного, соціального розвитку особистості).

II. За метою й завданнями дослідження

Емпіричні методи одержання наукових даних.

До цієї групи належать: методи *спостереження* і *самоспостереження*, *експерименту*, психодіагностичні методи (*тести, анкети, опитувальники, соціометрія, інтерв'ю, бесіда*), *аналіз процесів і продуктів діяльності* (текстів, малюнків, учнівських творів), *біографічні методи* (аналіз подій життєвого шляху людини, документації, свідчень і т. ін.).

Специфіка предмету психологічних досліджень у віковій психології породжує особливості у використанні окремих методів, їх модифікацію. Так, багато методів, які

використовують при вивченні дорослих, – тести, експеримент, опитування – через їх складність мають обмежену сферу використання в дослідженнях, що проводяться з дітьми (особливо маленькими). *Спостереження* часто реалізується як щоденні записи (наприклад, щоденники матері) – систематична послідовна фіксація фактів, на основі яких робиться висновок про психічний розвиток дитини.

До основних типів спостереження, що використовується для дослідження прикладних проблем вікової психології, відносять такі:

Природне (ненавмисне) спостереження – дослідник спостерігає за поведінкою дитини чи дорослого, без втручання у ситуацію, що дозволяє отримати максимально автентичні дані.

Включене спостереження – дослідник стає частиною групи, за якою він спостерігає (наприклад, вчитель молодшої школи спостерігає за учнями свого класу). Даний тип спостереження дозволяє отримати глибше розуміння внутрішніх процесів групи, але може підвищити суб'єктивність.

Структуроване (контрольоване) спостереження. Суть даного типу спостереження зводиться до того, що дослідник створює певні умови або завдання з метою спровокувати певну поведінку. Структуроване спостереження часто використовують у лабораторних умовах, наприклад, спостереження за грою дітей із певними іграшками.

Лонгітюдне спостереження в основу якого покладено лонгітюдний метод.

Загальне та вибіркоче спостереження. Загальне спостереження покликане фіксувати усі психічні явища, тоді як вибіркоче фокусується на конкретних психічних аспектах (наприклад, проявах агресії, емпатії тощо).

Лабораторний експеримент за частотою використання у віковій психології поступається *природному експерименту*, коли досліджуваний знаходиться в раніше підготовлених, але звичайних для нього умовах. Експеримент в роботі з дітьми дозволяє одержати найкращі результати тоді, коли він проведений у формі гри, в якій виражаються безпосередні інтереси й потреби дітей. Важливим для вікової психології є *формуючий експеримент*, саме завдяки йому зміни психічної діяльності дітей стають наслідком активного впливу дослідника (часто психолога чи педагога) на досліджуваного (учня).

III. Методи обробки даних

До цих методів відносяться кількісний (статистичний) та якісний (диференціація матеріалу за групами, варіантами, опис випадків, що найбільш повно виражають типи і варіанти або є винятками) аналізу.

IV. Інтерпретаційні методи

До інтерпретаційних методів належать *генетичний метод* аналізу психологічних даних у процесі розвитку – із виокремленням фаз, стадій, критичних моментів, суперечностей у становленні психічних новоутворень, а також *структурний*, системний метод, який передбачає встановлення зв'язків між усіма психічними якостями індивіда. Останній полягає в реалізації особистісного підходу, коли всі психічні властивості розглядаються у цілісній системі.

Завдання для самоперевірки

1. Поясніть, чому, на Вашу думку, без міцних теоретико-методологічних засад практична діяльність у віковій психології може бути неефективною?

2. Назвіть та охарактеризуйте три ключові аспекти теорії Ч. Дарвіна, які мали безпосередній вплив на формування та розвиток прикладної вікової психології.

3. Порівняйте біогенетичний (на прикладі теорії З. Фрейда) та соціогенетичний (на прикладі теорії Е. Еріксона) підходи до вікової періодизації.

4. Визначте об'єкт прикладної вікової психології та поясніть його основне завдання.

5. Наведіть приклади застосування методів поперечних зрізів, лонгітюдного методу та спостереження для вивчення прикладних проблем вікової психології. Вкажіть, які переваги та недоліки має кожен із цих методів у контексті прикладних досліджень.

Тестові завдання

1. *Особистість, що відчуває певні психологічні труднощі та напруження у вирішенні певних життєвих проблем, що переживає події кризового характеру, є:*

- а) Суб'єктом прикладної вікової психології.
- б) Об'єктом прикладної вікової психології.
- в) Предметом прикладної вікової психології.

2. Своєчасне попередження порушень у становленні особистості, розвитку інтелекту, становленні емоційно-вольової сфери; попередження психологічного перевантаження; створення сприятливого соціально-психологічного клімату у колективі відноситься до:

- a) Розвиваючої та корекційної роботи психолога.
- b) Психопрофілактичної роботи.
- c) Психодіагностичної роботи.

3. Який із аспектів теорії Ч. Дарвіна безпосередньо вплинув на формування та розвиток прикладної вікової психології?

- a) Метод інтроспекції як основний метод дослідження.
- b) Принцип безперервності розвитку.
- c) Принцип статичності психіки.
- d) Положення про вроджені знання.

4. Які стадії психосексуального розвитку були виділені

3. Фрейдом?

a) Сенсомоторна, доопераційна, стадія конкретних операцій, стадія формальних операцій.

b) Оральна, анальна, фалічна, латентна, генітальна.

c) Дитинство, підлітковий вік, юність, дорослість.

5. Із перерахованих нижче оберіть психосоціальний конфлікт, який характеризує вікову стадію 12-18 років (за Е. Еріксоном):

a) Цілісність Его проти відчаю.

b) Генеративність проти стагнації.

c) Довіра проти недовіри.

d) Ідентичність проти рольової сплутаності.

6. Із перерахованих характеристик оберіть ту, яка відповідає стадії формальних операцій (за Ж. Піаже):

a) Пізнання світу виключно через вроджені рефлекси.

b) Розвиток здатності до абстрактного, гіпотетичного та дедуктивного мислення.

c) Тісний зв'язок мислення із реальним, фізичним світом.

d) Використання символів для представлення об'єктів та ідей.

7. Із нижченаведених проблем оберіть ту, яка є провідною проблемою вікової періодизації:

a) Неможливість застосування вікової періодизації на практиці.

b) Відсутність уніфікованого критерію для визначення вікових періодів.

с) Відсутність теоретичних підходів до вікової періодизації.

д) Надмірна деталізація вікових періодів.

8. *Лонгітюдний метод* – це:

а) Багаторазове дослідження одних і тих же осіб упродовж тривалого періоду.

б) Проведення дослідницьких програм представниками різних наук.

с) Співставлення результатів дослідження у різновікових групах.

9. *Із перерахованих оберіть типи спостереження, які використовуються для дослідження прикладних проблем вікової психології:*

а) Лабораторне та польове спостереження.

б) Природне, включене, структуроване, лонгітюдне, загальне, вибіркове.

с) Індивідуальне та групове спостереження.

10. *Якщо проблеми клієнта носять індивідуальний, а не міжособистісний характер, клієнт відмовляється працювати у групі, характеризується підвищеним рівнем тривожності та невпевненістю у собі, краще застосувати:*

а) Групову психокорекційну роботу.

б) Індивідуальну психокорекційну роботу.

с) Тренінгову форму психокорекційної роботи.

Ситуативні завдання

Ситуація 1

Семирічний Олег пішов до першого класу. За перші 2 місяці навчання батьки помітили значні зміни у його поведінці: він став дуже замкненим, плаксивим, відмовляється йти до школи щоранку, скаржиться на головний біль та болі у животі перед уроками. У школі він сидить один, не йде на контакт із однокласниками та не виявляє ініціативи під час ігор. Вчителька також зазначила, що Олег уникає публічних відповідей та не бере участі у колективних завданнях. Батьки занепокоєні та звернулися до шкільного психолога.

Завдання: які основні напрями психопрофілактичної роботи застосує психолог для Олега та його родини, щоб запобігти подальшій шкільній дезадаптації та емоційному виснаженню?

Ситуація 2

До психолога звернулися батьки 14-річної Софії, стурбовані її поведінкою. Протягом останніх 6 місяців Софія стала агресивною, часто сперечається з дорослими, прогулює уроки, проводить більшу частину часу за комп'ютерними іграми, іноді зникає з дому на декілька годин, не повідомляючи батьків. Успішність у школі значно погіршилася, а стосунки з однолітками стали напруженими. Батьки відчувають безсилля та не розуміють, як вплинути на доньку.

Завдання: які психодіагностичні завдання буде вирішувати психолог? Які типи корекційної роботи (індивідуальна чи групова) будуть пріоритетними у цьому випадку та чому?

Ситуація 3

Андрію 48 років, він успішний менеджер середньої ланки у великій компанії. Останнім часом Андрій відчуває глибоке емоційне виснаження, втрату сенсу життя та незадоволеність своєю професійною діяльністю, хоча об'єктивних причин для цього немає. Він розмірковує про кардинальну зміну професії, але боїться ризиків та не впевнений у своїх бажаннях. Андрій почувається самотнім навіть у колі друзів і не бачить перспектив подальшого розвитку.

Завдання: поясніть, яким чином психолог надаватиме підтримку Андрію. Які ключові аспекти психоконсультативної роботи будуть найбільш актуальними в даному випадку?

Додаткова інформація

Таблиця 1.1

Характеристика періодів онтогенетичного розвитку

Вікові періоди	Соціальна ситуація	Провідна діяльність	Новоутворення	
			В структурі особистості	У психічних процесах
Період немовляти (до 1 року)	Повна залежність від дорослого	Безпосередньо емоційне спілкування із дорослим	Потреба у спілкуванні з іншими, емоційне ставлення до них	Перцептивні дії (сприймання), хапання, сенсомоторні дії
Ранній вік (1–3 роки)	Співпраця із дорослим у оволодінні побутовими предметами	Предметно-маніпулятивна гра	Мовлення та свідомість	Наочно-дійове мислення, сприймання

Дошкільний вік (4–6 років)	Вимоги дорослих пов'язані із вступом до школи	Сюжетно-рольова гра	Підпорядкування мотивів, етичні норми, прагнення до суспільно-значущої діяльності	Елементи довільної поведінки
Молодший шкільний вік (6–10 років)	Вступ до школи, розширення кола спілкування дитини, вимоги дорослих пов'язані із навчанням	Навчальна діяльність	Сприймання та виконання навчальної діяльності як суспільно-значущої; пізнавальні інтереси, норми взаємин	Теоретичне мислення, рефлексія, внутрішній план діяльності
Підлітковий вік (11–15 років)	Обмеження дорослими прагнення дитини до самостійності, бажання спілкуватися із ровесниками, суспільні обов'язки	Інтимно-особистісне спілкування	Почуття дорослості. Інтерес до проблем світогляду, власної особистості, до статусу у суспільстві. Плани на майбутнє	Самостійний аналіз соціальних явищ
Ранній юнацький вік (15–18 років)	Професійна підготовка.	Навчально-професійна	Відповідальність, самодіяльність, реальне уявлення про майбутнє, готовність до професійного самовизначення	Професійне спрямування у пізнавальних інтересах
Власне юність (18–21 рік)	Професійна підготовка. Політичні, юридичні права як у дорослих, можливе створення власної сім'ї	Навчально-професійна або трудова	Професійне та особистісне самовизначення	Професійне спрямування у пізнавальних інтересах

Рання дорослість (21–40 років)	Включення у сферу суспільного виробництва, у сферу трудової діяльності, створення сім'ї та виховання дітей	Трудова	Досягнення мудрості. Взаємовплив самоактуалізації та Я-концепції, що контролюється соціальними та моральними принципами, нормами, ідеалами, духовними цінностями	Розвиток окремих здібностей, особливо тих, які пов'язані із трудовою діяльністю та повсякденним життям
Середня дорослість (40–60 років)	Суспільне виробництво та трудова діяльність, сім'я	Трудова	Збагачення Я-концепції новими Я-образами	Зниження окремих психофізичних функцій, що не накладає відбиток на когнітивну сферу та працездатність
Пізня дорослість (старше 60 років)	Очікування пенсії, післятрудоий період, непрості відносини із родичами, на які накладає відбиток відчуття своєї швидкої немічності та непотрібності. Нерідко - самотність	Прагнення зробити те що не встиг, надолужити втрачене, знайти собі заняття на пенсії	Зміна ціннісних орієнтацій, коли на 1 місце виходять екзистенційні питання. Пошук сенсу життя на пенсії	Зниження окремих психофізичних функцій, особливо помітні зміни пам'яті

ТЕМА 2

ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ РАНЬОГО ДИТИНСТВА. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ

2.1. Проблеми соціальної взаємодії дітей раннього віку

Першочергово соціальну ситуацію розвитку дитини раннього віку складають значимі дорослі. Соціальна ситуація розвитку у дитини змінюється у зв'язку з необхідністю відвідувати дошкільний заклад (з 2 років, а деякі діти навіть із 1 року). Задоволення даної потреби сприяє успішному вирішенню такої проблеми раннього віку як необхідність спілкування із однолітками.

Спілкування та співробітництво дитини з дорослим

У ранньому віці змістом спільної діяльності дитини та дорослого є засвоєння культурних способів вживання предметів. Дорослий стає для дитини не просто джерелом уваги та доброзичливості, а й взірцем дій. Таке співробітництво перестає обмежуватися прямою допомогою чи демонстрацією предметів. Тепер необхідна співучасть дорослого, одночасна практична діяльність, виконання одного й того ж завдання. В ході такого співробітництва дитина одночасно отримує і увагу дорослого, і його участь у діях дитини, і нові адекватні способи дій із предметами. В ході спільної діяльності дорослий виконує відразу декілька функцій:

I. Надає дитині сенс дії з предметом, його суспільну функцію.

II. Організовує дії та рухи дитини та передає їй технічні прийоми здійснення дій.

III. Через систему заохочень та покарань контролює хід виконання дій дитиною.

Ранній вік є періодом найбільш інтенсивного засвоєння дій із предметами. До кінця цього періоду, завдяки співробітництву з дорослим, дитина вмє користуватися побутовими предметами та грати з іграшками.

Успіх у вихованні дитини до 3 років залежить від дотримання дорослим таких правил:

1. Обсяг знань, умінь та навичок повинен відповідати віковим нормам та індивідуальним особливостям дитини.

2. Педагогічні впливи повинні бути узгодженими між усіма дорослими.

3. Значення вимог повинно бути зрозумілим для дітей.

4. Одночасне звернення до усіх вихованців групи в даному віці неефективне. Дитина, захоплена грою, не чує, що до неї звертаються, тому повинне бути лише адресне звертання. Дієвий прийом – «очі в очі» (присівши навпочіпки).

5. Між висловлюванням дорослого та виконанням його вимог дитиною повинен пройти якийсь час.

6. При оцінці діяльності дитини повинно бути більше похвали, ніж нарікань. При цьому потрібно враховувати вік дитини. Так, для дитини 2-го року життя важливим є самі дії, а не результат, тому можна похвалити дитину так: «Як ти гарно прибираєш іграшки на місце!». Для дитини 3 року важливий результат. Для неї буде приємно почути: «Як ти гарно навів порядок у кімнаті!».

Потрібно знайти привід протягом дня похвалити дитину, підкресливши, за що саме її хвалять.

Для сором'язливих дітей особливо ефективним буде прийом попереднього схвалення – «У тебе вийде, я знаю!», а також навіювання «Ти легко із цим упорасешся». Підтримка у вигляді фрази «Не бійся» для малюків не підходить. Вони миттєво напружуються і починають боятися. Краще не використовувати частку «не».

Не можна принижувати чи висміювати дитину. Слід пам'ятати що у дитини в цьому віці формується самооцінка.

Якщо дитина не слухається, то для дитини 1-2 років життя можна використати метод відволікання – «Дивися, пташка прилетіла», а для дитини 3-го року життя краще запропонувати на вибір декілька цікавих справ.

Завдання дорослого – донести до дитини, що є заборони, які беззаперечні. Їх усього дві:

1. Заборона на дії, що пов'язані з загрозою для життя як самої дитини, так і оточуючих (не можна штовхати товариша, не можна стукати кубиком по склу).

2. Заборона на дії, що передбачають відносний комфорт за рахунок інших (наприклад, відмова прибрати за собою іграшки, самостійно роздягатися...).

Негативний ефект дає покарання дитини працею. В подальшому будь-яка праця буде сприйматися дитиною як покарання. Дорослий повинен виражати не гнів, а розчарування поведінкою дитини. Нарікають не на особистість дитини, а на її

вчинок. Нарікання повинно слідувати відразу за вчинком, щоб дитина зрозуміла його справедливість.

Прийнято виділяти 4 типи значимих для дитини дорослих:

1. Дорослий авторитарного типу спілкування.
2. Екзальтований дорослий – надміру опікає дітей.
3. Відсторонений дорослий – його не цікавить реальне життя дітей.

4. Дорослий демократичного стилю спілкування.

Поява потреби в спілкуванні з ровесниками

Потреба спілкування з ровесниками формується на третьому році життя та має досить специфічний зміст.

Зміст контактів дітей раннього віку, не зважаючи на свою простоту, не вкладається в рамки спілкування дитини з дорослим чи спілкування дорослих між собою. Спілкування дітей один із одним пов'язане з вираженою руховою активністю та має яскраве емоційне забарвлення. Разом із тим, діти слабко та поверхнево реагують на індивідуальність партнера, вони прагнуть головним чином виявити самих себе.

Спілкування дітей раннього віку називають емоційно-практичною взаємодією. Основні характеристики такого спілкування:

1. Безпосередність.
2. Відсутність предметного змісту.
3. Розгальмованість.
4. Емоційна насиченість.
5. Нестандартність комунікативних засобів.
6. Дзеркальне відображення дій та рухів партнера.

Діти демонструють та відтворюють один перед одним емоційно забарвлені ігрові дії. Вони бігають, кричать, приймають химерні пози, видають неочікувані поєднання звуків та ін. Спільність дій та емоційних експресій надає їм впевненості у собі та приносить яскраві емоційні переживання. Отримуючи від ровесника відповідну реакцію та підтримку у своїх іграх та забавах, дитина реалізує свою самодостатність та унікальність. Останнє стимулює саму непередбачувану ініціативність малюка.

Розвиток потреби у спілкуванні з однолітками проходить ряд етапів:

1. На початку у дітей спостерігається увага та інтерес один до одного.

2. До кінця другого року життя спостерігається прагнення повернути до себе увагу ровесника та продемонструвати йому свої успіхи.

3. На третьому році з'являється чутливість дітей по відношенню до ровесників.

Перехід дітей до суб'єктної, власне комунікативної взаємодії стає можливим саме завдяки дорослому. Саме дорослий допомагає дитині виділити ровесника та побачити в ньому таку ж істоту, як вона сама. Найбільш ефективним шляхом для цього є організація суб'єктної взаємодії дітей, коли дорослий приваблює увагу дітей один до одного, підкреслюючи їх спільність, подібність, привабливість тощо. Інтерес до іграшок, який властивий дітям даного віку, заважає дитині самій побачити ровесника.

2.2. Проблема адаптації дітей до умов дошкільного закладу

У всіх дітей у віці 1-3 років, які починають відвідувати дошкільний заклад, спостерігається яскраво виражений дезадаптивний стан.

Дезадаптація – це стан людини, що виникає при порушенні інтеграції у соціум та супроводжується глибокими порушеннями психофізичного здоров'я.

Потрапляючи до незнайомого соціального середовища, діти переживають сильний стрес, який характеризується наростанням дезадаптаційної поведінки та поєднаний із значним зниженням пізнавальної активності та орієнтувальних реакцій.

Адаптація до умов дошкільного закладу була гострим питанням ще в середині ХХ ст. В той період проблема вважалася чисто медичною і до її вирішення підходили з медичної точки зору. Медичні працівники розробили для дітей вільний режим сну та бадьорості, полегшені варіанти меню, насичені фруктами та соками, комплекси профілактичних заходів. Проте це дозволило лише пом'якшити проблему, а не вирішити її повною мірою.

В основу такої дезадаптації покладено розлуку із матір'ю, оточення незнайомими людьми, зміна звичних побутових умов. Тобто, дана проблема має не лише медичну, а й психолого-педагогічну причину.

Для вирішення проблеми дезадаптації рекомендували розробити комплекс розважальних заходів, рекомендацій по індивідуальному підходу до новеньких дітей на основі розроблених анкет, опитувальників для бесід із матір'ю.

Дані бесіди включали такі запитання:

- Як ласкаво називають дитину вдома?
- Яким іграшкам вона надає перевагу?
- Чи може дитина самостійно знайти собі розвагу?
- Як і що їсть дитина?
- Як і де вона спить? тощо.

Вихователю пропонували відвідати сім'ю дитини з метою визначення особливостей її розвитку та виховання.

Проте батьки не розуміли що від них хочуть, відповідали на запитання стандартними фразами: «Проблем із вихованням у нас немає», «Оля вміє робити все, але лінується робити це сама», «Донька виконує доручення, якщо вони їй подобаються», «Вміє одягатися та роздягатися, проте балується» тощо. Вихователі, відвідуючи незнайому сім'ю, у більшості випадків відчували себе скуто. Спроби знайти спільні позиції у вихованні дитини між сім'єю та дошкільним закладом виявилися малоефективними. Діти, за рекомендацією педагогів, приходили у садочок із улюбленими іграшками, ходили за ручку із дорослими, які їм найбільше сподобалися, проте продовжували страждати.

Слід відмітити, що батьки усвідомлюють важливість підготовки дитини до школи, проте ігнорують важливість підготовки дитини до дошкільного закладу. Вони не проінформовані щодо вирішення даної проблеми і не знають, чим саме можуть допомогти дитині у процесі адаптації.

Характер та тривалість адаптаційного періоду залежить від низки чинників, наприклад, від індивідуально-типологічних особливостей дитини. Сором'язливі, замкнуті, несміливі діти тяжко та хворобливо переживають розлуку з мамою, тривалий час звикають до нової обстановки, частіше хворіють.

Характер та тривалість адаптації залежить також від життєвого досвіду дитини. Дитина з великої родини, де є дідусь, бабуся, тьоті та дяді, брати та сестри вміє без проблем вибудовувати власний стиль поведінки з кожним членом сім'ї, точно знає, що від кого можна очікувати, і в групі без проблем йде на контакт із незнайомими людьми, з інтересом досліджує незнайому обстановку.

Легко та швидко адаптуються ті діти, батьки яких залишають їх на певний час із сусідкою, привозять на тиждень до бабусі та дідуся в гості, беруть із собою в шумку компанію.

Немає проблем із адаптацією у дітей, які проживають у комунальних квартирах, гуртожитках. Такі діти, заходячи в групу, відразу орієнтуються на поведінку дорослого і по його реакції розуміють, що можна, а що ні. Їм дуже подобається велика кількість різних приміщень та велика кількість іграшок.

Різко відрізняється поведінка дітей, батьки яких ведуть замкнутий спосіб життя, їх коло спілкування обмежене. Тато, як правило, працює, а мама цілими днями знаходиться з дитиною одна. У дитини загострюється прив'язаність до матері. Залишаючись навіть на короткий час без неї, дитина впадає в паніку. У таких випадках адаптаційний період буде дуже тяжким і може закінчитися неврозом для дитини.

Значний вплив на адаптацію чинить вік дитини. Дитина перших 6 місяців життя ще не в змозі відрізнити близьких дорослих від незнайомих людей. Дитина спокійно сприймає допомогу будь-якого дорослого, який її годує, заколисує, вкладає спати, носить на руках. Проте у такому ранньому віці діти, як правило, до садочка не потрапляють. Хоча, якщо опиняться в садочку, то період адаптації у них не буде вираженим.

Відносно спокійно період звикання протікає у віці від 3,5 до 4 років. А от для дітей від 7 місяців до 3 років період адаптації до умов дошкільного закладу протікає надзвичайно гостро.

При вступі до дитячого садка дітей за характером поведінки можна поділити на групи:

І група – це більшість дітей. Вони бурхливо виявляють своє негативне відношення до оточуючого: голосно плачуть, падають на підлогу, б'ють, дряпають та кусають того, хто опиняється поруч. Вони то просяться на руки до дорослого, то кидаються (біжать) до дверей, ламають іграшки, падають на підлогу, щоб перепочити (3–4 хв.), а потім продовжують із новою силою. Якщо сильно виснажуються – то засинають. Адаптація триває в середньому 20–30 днів.

ІІ група – нечисельна. Діти замикаються у собі, після розлуки з матір'ю стають напруженими та настороженими. Забиваються у куток, намагаються відгородитися від усіх стільцем, а краще – столом. Сидять, не рухаючись, не доторкаються ні до іграшок, ні до їжі. Мовчать. При спробі вступити з ними в контакт – відвертаються. «Оживають», лише коли побачать маму. Вони не мають сили бігти, тому повільно

йдуть або навіть просто «приповзають» до неї і, уткнувшись їй в коліна, гірко плачуть. Адаптація дуже тяжка. Триває біля 2 місяців. Діти часто хворіють.

III група. Це комунікабельні діти, які дуже люблять спілкуватися. Вперше переступивши поріг дошкільного закладу, така дитина вітається з дорослими та бере ініціативу спілкування в свої руки. Енергія такої дитини спрямована на презентацію себе як особистості. Дитина поспішає розповісти усім, які у неї вдома незвичні іграшки, домашні тварини, друзі, брати та сестри... Така дитина з задоволенням демонструє свої вміння: самостійно їсть, роздягається та очікує за це похвали. Так триває приблизно 2–3 дні, на більше у дитини не вистачає ні сил, ні інформації. Дорослі теж не в змозі підтримувати високий рівень домагань у малюка, оскільки не володіють достатньою кількістю інформації про нього. Через 2–3 дні поведінка дитини стає такою ж, як і поведінка дітей I групи.

Фактори стресу

1. Розлука з матір'ю.
 2. Втрата відчуття захищеності.
 3. Нові умови.
 4. Відсутність альтернативи у поведінці (замість звичного «хочеш на прогулянку?» дитина чує «шикуємося, йдемо на вулицю»).
 5. Потреба підкорятися режимові дня.
 6. Відсутність вміння налагоджувати контакт із дорослими. Даний фактор призводить до того, що самостійно дитина до дорослого не звертається, а у відповідь на звернення до неї дорослого – мовчить або відповідає одним словом. Складається враження, що дитина відстає у розвитку.
 7. Знаходячись у нервовій напрузі, дитина не відчуває голоду і цілий день залишається голодною.
 8. Дитина може відмовлятися їсти, бо не звикла до такої їжі, вона має інший запах, ніж удома, столові прибори відрізняються від тих, що вдома.
 9. Якщо дитину годувати насильно, це може призвести або до відрази до їжі, або ж до проблем харчової поведінки в подальшому.
 10. Велика кількість великих за розміром приміщень, до яких треба звикати, теж фруструє дитину.
- Вважається, що якщо у мами є можливість забрати дитину після обіду, то це краще відобразиться на адаптаційному періоді.

Повернувшись додому, перше відчуття, яке намагається задовольнити дитина, – це відчуття голоду. Також дитина намагається не відпускати від себе маму. Через кілька днів дитина може захворіти.

Під впливом фруструючих факторів змінюється і поведінка дітей. Тимчасово втрачаються навички самообслуговування. Діти можуть втратити навички мовлення і навіть ходіння. З'являються заспокійливі (регресивні) звички, наприклад, смоктання пальця або розгойдування.

Після закінчення адаптаційного періоду перші позитивні зрушення проявляються у емоційній сфері. Дитина припиняє плакати при розлуці з батьками, починає адекватно реагувати на пропозиції дорослого.

З'являються позитивні зрушення у поведінці: відповідає на запитання, в міру можливості обслуговує себе, часто займається грою. Як тільки малюк заспокоюється – у нього з'являється апетит. Стає спокійним та відносно тривалим денний та нічний сон. Усі ці ознаки свідчать про завершення адаптаційного періоду.

Як тільки дитина адаптується і заспокоюється, у неї відновлюються тимчасово втрачені вміння та навички.

Дослідники вважають, що взаємодія дитини з оточуючою дійсністю повинна відбуватися в умовах чітко вибудованої системи потреб малюка, яку можна представити у вигляді ієрархії сходинок (по аналогії із системою А. Маслоу).

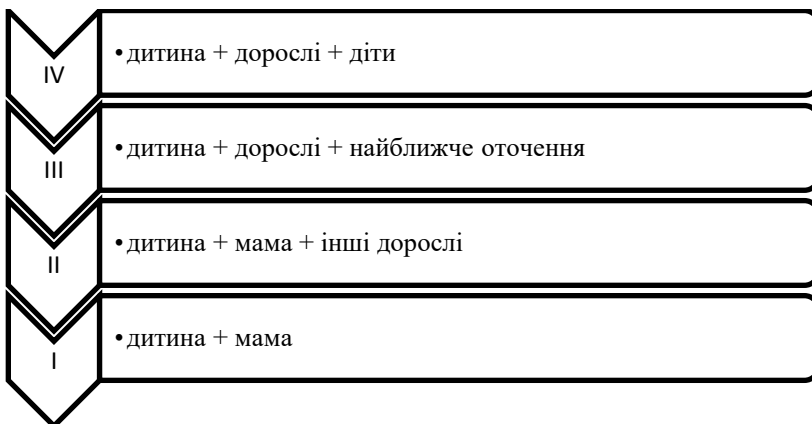


Рис. 2.1. Ієрархія взаємодії дитини із оточуючими

На першій сходинці дитина поруч із мамою, дитина спокійна, вона відчуває захищеність та довіру до оточуючого світу.

На другій сходинці зв'язки дитини з іншими дорослими поступово розширюються. Сприймання дитиною незнайомого дорослого відбувається через призму маминого сприймання. Якщо мама посміхається незнайомій тьоті, то дитина також сприймає її позитивно і навіть готова піти з нею на контакт. Протилежну позицію займає дитина, коли мама по відношенню до незнайомої тьоті налаштована негативно. Саме тому потрібно чітко продумати умови, в яких буде відбуватися знайомство дитини з вихователем. Налагодження взаємозв'язків між дитиною та вихователем – тривалий процес, який займає майже увесь адаптаційний період.

Коли дитина переходить на третю сходинку, вона починає з цікавістю оглядатися навколо. Рекомендують знайомити малюка не лише з дитячим майданчиком на території садочка, а й з внутрішніми приміщеннями. Основні завдання, які реалізуються на 3 сходинці – допомогти дитині з довірою відноситися до вихователів, освоїтися у приміщенні дитячого садка, поступово увійти в режим групи. Ровесники поки не цікаві для дитини. Ігровий досвід у дітей ще недостатній. Ніякої нової інформації від ровесників дитина іще не може отримати.

Формування правильних взаємовідносин між ровесниками – одна з заключних задач виховного процесу у період адаптації.

Важливим моментом є те, що питаннями адаптації дітей повинен займатися психолог, а не вихователь.

Основні помилки, які мають місце в цей період

1 помилка. Часто ігноруються наслідки розлуки дитини з матір'ю.

2 помилка. В силу занятості педагог, трохи заспокоївши дитину, переводить її відразу на 3 сходинку: «Дивися, які у нас іграшки! Твої улюблені машинки теж тут є...» або, ще гірше, на 4 сходинку «Дивися як граються дітки! Пограйся з ними...». Хоча кожен практичний працівник знає, що новенький навіть не буде рухатися в сторону діток. У нього для цього немає ні сил, ні бажання. Таким некваліфікованим впливом вихователь, не бажаючи того, затягує період адаптації дитини.

3 помилка. Якщо у дитсадку, наприклад, у літній період, працюють не всі групи, то дітей збирають в одну групу, в тому числі і новеньких, у яких починається період адаптації, а через

певний час, коли групи починають працювати повноцінно, дітей розводять по своїх групах і період адаптації починається заново.

4 помилка. Неправильно побудована лінія поведінки дорослих призводить до того, що діти постійно плачуть, виснажуючи свою нервову систему, окрім того, діти легко піддаються емоційному зараженню. Якщо у групі плаче одна дитина, то через певний період плакатиме уже кілька дітей.

5 помилка. Дітей, які переживають адаптаційний період, дозволяють не виводити на прогулянку, в той час як прогулянка – своєрідний відпочинок від самого адаптаційного процесу.

На прогулянці діти не плачуть з кількох причин: 1) на них одягають їх одяг; 2) прогулянка – це щось знайоме для дитини, на відміну від незнайомих приміщень дитячого садка; 3) на прогулянці грають у рухливі ігри, що відволікає. Краще передавати дітей мамі саме на прогулянці.

Завдання для батьків – правильно підготувати дитину до вступу у садочок. Завдання для персоналу – допомогти батькам у цьому.

Період адаптації потрібно поділити на 2 етапи. Ці етапи співпадають у батьків та педагогів.

I етап – підготовчий (4–6 міс.)

Етап починається за 4–6 місяців до вступу дитини в садочок. Батьки повинні добре ознайомитися з колективом садочка, його приміщеннями, правилами, режимом дня. Крім того, батьки повинні бути проінформовані про поняття адаптації, повинні знати, що у кожної дитини строки адаптації будуть різними. Від персоналу садочку, зокрема від психолога, батьки повинні отримати інформацію про особливості підготовки дитини до вступу у садочок.

Потрібно привести домашній режим у відповідності з режимом групи, ознайомитися з меню і ввести у раціон дитини нові страви, по можливості – привчати дитину до самостійного самообслуговування.

Слід розширювати орієнтування дитини у найближчому оточенні, збагачувати життєвий досвід (ходити на дитячі майданчики, в гості до товаришів...).

Формувати позитивне відношення до дитячого садочка: «Дивися, Танюша уже зовсім доросла стала, уже у дитячий садочок збирається». Не можна лякати дитячим садком!

Розширювати рамки соціального досвіду малюка. Наприклад, залишати у бабусі, проте при цьому повторювати «Я скоро прийду!» і дотримуватися слова.

Свою участь у адаптації дітей повинні брати і педагоги, наприклад, організувати знайомство дітей. Організувати спеціальний режим для дітей, які проходять адаптацію. Починати відвідувати садок потрібно з 15–20 хв. на день (під час прогулянок), поступово доводити час до цілоденного перебування у групі.

Щоб не поглиблювати стан дитини мама не повинна притискати дитину до себе, брати її на руки. Головна мета мами – сформувати позитивне відношення дитини до вихователя.

В період адаптації, щоб запобігти погіршенню стану, потрібно обмежити кількість дорослих, які відвідують групу. Не проводити ніяких медичних процедур, наприклад, щеплень. Усі діти повинні ходити на прогулянки.

II етап – основний (з моменту вступу дітей у групу)

В перший день мама, гуляючи із дитиною, пропонує дитині зайти в садочок. Там вона зустрічає вихователя, якого представляє дитині як свого доброго знайомого. Вихователь розповідає про позитивні сторони відвідування дитячого садка. Мама формує позитивний образ вихователя. Після чого мама пропонує посидіти на лавці і поспостерігати, як граються дітки (15–20 хв.). При розмові з вихователем мама постійно намагається залучити дитину до спільної розмови: «Розкажи Тетяні Іванівні про котика, якого тобі подарували».

Як тільки дитина починає відволікатися – мама пропонує покинути садочок.

Ситуація повторюється і на наступний день, дитина почуває себе більш вільно. Вихователь та мама створюють усі умови для позитивного тактильного контакту із дитиною (катання на гірці). Дитина за допомогою мами починає освоювати територію.

Поступово мама умовляє дитину зайти у приміщення садочку (якщо вийти з дому раніше, то дітей на майданчику не буде). Вихователь зустрічає дитину і тут же «дарує» їй персональну шафку, що позитивно сприймається мамою, а потім і дитиною.

Дитина починає проявляти інтерес до іграшок. Мама «захоплюється» їх кількістю та різноманіттям, звертає увагу

дитини на нові для неї об'єкти, розповідає, у що дитина вміє гратися. Вихователь хвалить дитину.

Спочатку мама знаходиться біля дитини, потім може залишати її на певний час без опіки, попереджаючи малюка «Я зателефоную і відразу повернуся». Тривалий час мама приходиться на обід, годує малюка обідом і перед сном забирає. На заключному етапі адаптації дитину привчають спати у садочку. Поки дитина не звикне – відразу після пробудження вона повинна бачити маму.

2.3. Актуальні проблеми ігрової діяльності дітей раннього віку

Предметно-ігрова діяльність дітей є провідним видом діяльності для дітей раннього віку. Дії з предметами сприяють розвитку мовлення, збагаченню словникового запасу, пам'яті, розумовому та сенсорному розвитку, допомагають оволодівати практичним способом орієнтування, умінням виконувати розумові операції у розгорнутому наочно-практичному плані.

Взаємодія «дитина – дорослий» формується з перших днів життя малюка та виражається у формі емоційно-особистісного спілкування. Через якийсь час дорослий починає вводити у спілкування предмет – іграшку. У результаті взаємодії «дорослий – предмет – дитина» формується новий вид спілкування – ситуативно-ділове, у процесі якого дорослий та дитина тісно контактують з приводу іграшки. Основним засобом спілкування, окрім експресивно-мімічного, стає предметна дія.

Дорослий навчає малюка виділяти іграшку у найближчому оточенні, захоплювати її, утримувати у різних положеннях та вчиняти різноманітні дії з нею. Хапання – значне новоутворення у фізичному розвитку малюка, воно сприяє розвитку цілеспрямованих рухів рук, розвитку загальних рухів (повзання, ходьба), орієнтування в оточуючому.

Утримуючи в руках спочатку один, а потім і два предмети (до 6 місяців), дитина починає діяти з ними по черзі або одночасно, що свідчить про удосконалення її уваги, яка стає все більш стійкою та поширеною.

Маніпулюючи предметами, дитина не може без допомоги дорослого розкрити специфічні дії з ними. Дорослий показує характерні дії з предметами: на закріпленій штир нанизує невеликі кільця (підготовляючи до дій із пірамідкою); ставить

кубик на кубик. *Дорослий допомагає дитині 7-8 місяців усвідомити та запам'ятати важливі складові частини предметної дії: малюнок дії (конкретні прийоми її виконання) та образ дії (загальне уявлення про призначення предмета).*

Без цих двох складових дитина тривалий час буде просто маніпулювати предметами, демонструючи низький рівень пізнавального та розумового розвитку (дитина у 2 роки не зможе скласти пірамідку, яка складається з 4 кілець). Зусилля дорослого в основному спрямовані на те, щоб дитина діяла за вірцем, засвоювала різні способи дії.

Дорослий повинен емоційно показувати ті чи інші дії, використовуючи різноманітні жести, кругові рухи руками (Багато!), розведення рук у сторони (Великий!), вказування пальцем і тому подібне. Усі рухи повинні супроводжуватися відповідними словами, інтонацією. Вмінню наслідувати конкретні дії малюк навчається довго, не поспішаючи. Одночасно слідом за дорослим він навчається повторювати окремі слова: «Ось», «Так» та ін. Супроводження дій мовленням сприяє активізації розумової діяльності дитини, її вмінню спілкуватися. Наприклад, поставивши 4 кубики один на один, дитина слідом за дорослим кричить «УСЕ» та плескає у долоні, закликаючи дорослого розділити радість. Освоюючи різні способи дій, наслідуючи дорослого, дитина не завжди може самостійно відтворити їх, часто забуває. У випадку утруднення дорослий діє її рукою, використовуючи метод пасивних рухів. Проте даний метод ефективний лише на початку ознайомлення зі специфікою дій. При виконанні різних дій дитина прагне внести щось своє. Дорослий не повинен подавляти її ініціативу.

Дитина захоплено досліджує предметне оточення (рве папір, дослуховуючись до його шарудіння, «добуває» різні звуки з іграшок...). Відкриває для себе все нові властивості предметів, наприклад, що кулька котиться і її можна катати. Викидаючи іграшки, дитина бачить, що одна покотилася, а інша розлетілася на частини. Таким чином дитина активно засвоює перші результативні дії (за умови, що результат наглядний та максимально наблизений до дій: кинув – тут же отримав результат). Дитина активно освоює дійсність, зростає її самостійність, ініціативність, вправляється рука, кисть, пальці. *Крім того, дитина експериментує, наприклад, намагаючись поставити ляльку на кульку.*

Поступово у дитини першого року життя розвивається наочно-дійове мислення. *Не зважаючи на самостійність та*

ініціативність дитини, поки ще сам предмет (іграшка) диктує спосіб дії з ним.

Вміння самостійно пересуватися та розуміти звернене мовлення дорослого відкриває перед дитиною безмежні можливості задоволення потреб в осягненні оточуючої предметної дійсності та активних дій з нею.

Дитина починає діяти за власною ініціативою (кінець 1, початок 2 року життя). У предметному експериментуванні розвивається наочно-образне мислення, пам'ять, увага, уява. Дитина отримує задоволення від власних успіхів.

В той же час, гратися самостійно протягом тривалого часу дитина ще не може. Вона швидко втрачає інтерес до іграшок, розкидає їх, стомлюється. Дорослий повинен бути постійно поруч, щоб зацікавити дитину, організувати спільну діяльність. Навчаючи, дорослий виконує тільки ті дії, які дитина не може виконати самостійно.

В кінці першого, на початку другого року життя дорослий знайомить дитину з логічним завершенням предметної дії – її результатом. Ускладнюючи дії із пірамідкою, дорослий показує чітку послідовність нанизування кілець від великого – до малого; вчить складати вежу, чергуючи кубики двох кольорів. У ході спільних дій дорослий нагадує, що лише їх чітка послідовність призведе до бажаного результату. У кінці гри вчить контролювати результат, задіявши зорове та тактильне сприймання (наприклад, провести рукою по пірамідці зверху вниз – ГЛАДЕНЬКА).

Дорослий вчить розрізняти кольори та розмір предметів (великий – маленький), голосом підкреслюючи різницю між ними (МАЛЕНЬКИЙ), ховаючи предмет у долоні. Великий предмет не можна сховати у долоні.

Дорослий вчить дітей розрізняти форму кулі та кубика. «Кругла кулька» – обводить пальцем кульку і котить її. Дитина повторює за дорослим. Дорослий виконує ті ж самі дії, пропонуючи дитині яблуко, апельсин, колесо від машинки та ін. Далі акцентує увагу на кубіку, обводить пальцем кубик, пробує його котити, говорить «Ні, кубик не котиться».

Жестове мовлення дитини – це перехід до активних мовленнєвих висловлювань. Тому слід добиватися від дитини відповідей (наслідувати дорослого) спочатку одним словом, а з півтора років – реченням, яке складається з 2 слів. Якщо не звертати на це уваги – жестове мовлення буде супроводжувати діяльність протягом усього другого року життя малюка.

Наслідком того, що свідомість у дитини ще не довільна, може стати *ефект відстроченої дії*. Дитина раптом перестає брати активну участь у грі, слухати дорослого, відвертається. Зі сторони здається, що вона не сприймає оточуюче. Проте проходить кілька днів і раптом у самий невідповідний момент (наприклад, на прогулянці або під час умивання) дитина за власної ініціативи звертається до дорослого, щоб продемонструвати те, що від неї вимагали раніше.

Про рівень розвитку предметних дій у дитини 1,5 років свідчать такі показники:

1. Пам'ятає призначення знайомих предметів (образ дії).
2. Прагне виконувати специфічні різноманітні дії з предметами (малюнок дії).
3. Відтворює не тільки ті дії, яким навчає дорослий, а й ті, які спостерігає у ровесників (завдяки розвитку здатності до наслідування у поєднанні з активним мовленням).
4. Дорослий коригує дії малюка не лише в ході демонстрації, а й за допомогою слова.
5. Діти розуміють пояснення, інструкції дорослого, проте можуть проявляти власну мовленнєву активність, наприклад, «ДАЙ».
6. Малюки уже можуть підпорядковувати власну поведінку вимогам дорослого.

Поступово змінюється характер ігрових дій дітей. З'являються процесуальні дії. Зовні вони схожі на маніпулятивні (малюнок дій однаковий), проте мають ряд відмінностей і демонструють подальший розвиток дитини. На відміну від маніпулятивних дій, процесуальні дії результативні (наприклад, відерце наповнене піском. Дитина висипає пісок і насипає його знову, відчуваючи гордість від своїх дій). Дитина починає усвідомлювати, що може досягнути результату «Я можу».

Дорослий допомагає дитині перевести процесуальні дії у доцільні: перевернув відерце, наповнене піском – вийшла вежа. Досить скоро процесуальні дії поступаються доцільним.

Важливо щоб процес демонстрації та навчання, який застосовує дорослий, носив ігровий характер. Наприклад, при вивченні фруктів та ягід можна запропонувати дітям гру: вгадувати їх за кольором, формою, ароматом, смаком...

Можна запропонувати зробити буси для ляльки (нанизування намистинок (крупних) на нитку); застігання гудзиків, дії з гачками, блискавками, кнопками розвивають дрібну моторику. Дрібна моторика рук сприяє розвитку

мовлення, оскільки руховий центр мозку збуджує роботу мовленнєвого центру, який розміщений поруч.

Діти починають діяти не за наслідуванням, а за взірцем дорослого. Це стає можливим, коли вони доволі вільно оволодіють різними способами дій, розуміють звернену до них мову і самі вступають у мовленнєве спілкуванні з дорослим. Наприклад, дорослий говорить: «Синій прапорець. А кубик який? Синій, як і прапорець? Ні, не такий? А який?». Подібним чином дітей знайомлять із розміром та формою предметів.

Діти другого року життя успішно виконують класифікацію (легкові, вантажні автомобілі); узагальнення предметів (великі, маленькі лялечки); дій (нанизують кільця, намистини, завантажують вантажний автомобіль кубиками, саджають у автомобіль «пасажирів»...).

В кінці другого – на початку третього року життя діти більшу перевагу віддають самостійним діям із іграшками. Якщо раніше «предмет диктував дитині способи дії із ним», то тепер стимулом до дії стає і сам предмет, і уявлення про нього.

Якщо раніше дитина гралася з тими предметами, які потрапляли у поле зору, то тепер сама починає підбирати предмети для гри. Наприклад, будує барлогу для ведмедика.

Дитина починає багато експериментувати з іграшками і робить це протягом тривалого часу, шукає, як по новому використовувати їх. Може натягнути на штир пірамідки гумову іграшку, відкрутити колеса у автомобіля...

Про рівень розвитку предметних дій дитини від півтора до двох років свідчать:

1. Уміння різноманітно діяти з предметами на основі їх наочних властивостей та смислової приналежності.

2. Прагнення виконувати предметно-ігрові дії самостійно та результативно.

У дітей третього року життя досить добре розвинуті мовлення, пам'ять, увага, наочно-дійове мислення.

По ходу виконання дій дорослий навчає дитину виділяти проміжний та кінцевий результат. Паралельно у дітей починає формуватися здатність контролювати власні дії, оцінювати їх як правильні та неправильні.

Тепер дитина може діяти за пропозицією дорослого. Уміння діяти за мовленнєвою інструкцією – ще одне новоутворення.

В той же час, можливості дітей діяти самостійно та результативно (як спосіб привласнення досвіду дорослого) все

ще обмежені. Наприклад, у процесі гри в лото дітям потрібна допомога в умінні візуально співвідносити зображення на картинці із взірцем на загальній картці.

До кінця третього року життя діти демонструють уміння мислити образами, вводять у гру попередній замисел, домовляючись між собою і по ходу гри обговорюють задумане. *Тепер не предмет, а попередній задум диктує дітям логічний розвиток дій.* В ході їх виконання діти демонструють цілеспрямованість поведінки, чітке уявлення про бажаний результат.

Не третьому році життя дитини удосконалюються її рухи, мовлення, поруч із наочно-дійовим мисленням з'являється і наочно-образне, розвивається уява, зароджується особистість.

Про рівень розвитку предметно-ігрової діяльності дитини у віці 3 років свідчать такі показники:

1. Дитина вільно переносить у самостійну діяльність засвоєні знання та вміння.

2. Діє цілеспрямовано, результативно.

3. Втілює свій замисел у логіку внутрішнього плану.

Становлення сюжетної гри

У сюжетній грі присутність дорослого не обов'язкова, проте без дорослого дитина досить швидко втрачає інтерес до гри. Дорослий також створює умови для гри: ігровий матеріал, ігровий простір тощо.

Гра приваблює дитину свободою дій. На власний розсуд можна змінювати матеріал, місце гри, цілі, тощо. Можна експериментувати. Зупиняти подію і знову до неї повертатися. У грі важливий процес, а не результат. Дитину приваблюють спроби відтворити сферу діяльності дорослих, що не вкладається в рамки власних дій.

Поява у діяльності дитини перших предметів-замінників дозволяє їй мислити загально, а не конкретно.

Малюкам, молодшим півтора року, не слід давати у вільне користування ляльку з довгим волоссям. Дитина не заспокоїться, поки не стягне з ляльки одяг, намагаючись швидше побачити те, що у ляльки під одягом.

Потім досліджуватиме очі та волосся. Усе це – результат дослідницьких інтересів дитини. Знаючи це, дітям до півтора року потрібно давати ляльки з литим волоссям, одягнутих в одяг на липучках, щоб його можна було легко зняти та одягнути, слідкувати, щоб у ляльок згиналися руки та ноги, щоб їх можна було легко посадити на стілець, покласти до ліжка. Малюків у

віці 2 роки навчають одягати на ляльку носки та капці, перевдягати у вільне плаття на кнопках, гудзиках, обережно поводитися з іграшкою, слідкувати щоб вона спала, закривши очі. Лише засвоївши ці вміння, дитина третього року життя може отримати ляльку в гарному наряді з довгим волоссям.

Завдання дорослого – пробудити у малюка (1–1,5 роки) інтерес до ігрових дій із сюжетними іграшками. З цією метою дорослий починає влаштовувати короточасні покази з лялькою, демонструючи окремі, добре знайомі дітям по особистому досвіду дії: лялька ходить (Ляля топ-топ); лялька танцює (Ляля ля-ля-ля). Дитина зацікавлено слідкує за діями дорослого та починає наслідувати його дії та мовлення. Останнє має винятково важливе значення.

Потім дорослий вводить другий предмет: ложку або легеньку ковдру. Предметні дії, засвоєні дитиною у побуті (годування, сон) він переводить у ігровий план. Дорослий починає годувати ляльку з ложки, супроводжуючи свої дії простими та легкими для наслідування словами (ам-їмо-ам. Ляля ам-ам). Гойдає ляльку, вкладає спати (баю-баю).

Для того, щоб підтримати ініціативність дитини, збагатити її гру різноманітними ігровими діями, дорослий створює ситуації-підказки. В ігровому приміщенні він розкладає невеликі набори іграшок (не більше 2 предметів): на диванчик саджає ляльку, поруч кладе легеньку ковдру; на килим ставить машинку, поруч саджає ведмедика; біля вікна – собачку з мискою. Дитина у віці 1 року 2–3 місяців багато та охоче рухається. Побачивши один із наборів, вона починає ним гратися. Дорослий хвалить дитину, підтримує її ініціативність.

При цьому дітям важко перенести засвоєну навичку на іншу іграшку. Вони годують одного і того ж самого ведмедиці, кладуть спати одну йту саму ляльку. За своєю суттю таке перенесення – це узагальнення, якому потрібно вчити дітей: годувати і ляльку, і ведмедика, і зайченя...

Поступово потрібно вводити у гру нових персонажів, нові дії, нові слова, розвивати дитячу пам'ять, мислення, уяву. Дії з сюжетною іграшкою спрямовані на процес їх виконання, вони не передбачають отримання результату, який зазвичай слугує сигналом припинення дії. Як наслідок – діти потрапляють у складну ситуацію, не розуміють, коли саме припинити гру. Дорослий обов'язково приходить на допомогу.

Наприклад, дитина мовчки годує ляльку, проте часто відволікається, перериває свої дії, дивиться по сторонах. Дитина

не може оцінити, чи нагодована лялька. На допомогу приходить дорослий: «Погодувала доньку? Молодець! Запитай її: Ти поїла? Донька скаже тобі: дякую, смачна каша!».

В той же час, дитина може досить тривало виконувати якусь дію, наприклад, катати ведмедика у колясці. Такі дії відносять до процесуальних.

Діти з симпатією відносяться і до ляльок, і до іграшкових тварин. Вони разом із дорослими з задоволенням придумують їм імена, наділяють яскравими рисами. *Це зайчик Стьона, він усього боїться, його потрібно оберегати.*

Під час гри дитина говорить лише за себе. Так, вкладаючи ляльку спати, говорить їй – «Спи». Саджаючи зайчика їсти – «Їж». Дорослий допомагає дитині усвідомити, говорить – «Ти як мама».

До 1 року 6 міс. діти уже виконують перенос дій на різних персонажів, демонструють узагальнення в предметах. Узагальнення в діях зазвичай позбавлені смислу, бо у малюків відсутнє уявлення про їх логічну послідовність. Наприклад, дівчинка одягнула зайця на прогулянку і раптом вклала одягнутого зайця спати.

Іноді дитина так захоплюється якоюсь дією, що забуває про все. Наприклад, дитина починає готувати суп. Вона мішає його, куштує, мішає і так захоплюється процесом, що забуває, навіщо вона це робить.

Дорослий поступово розширює коло атрибутів ігрових дій та місць їх виконання: годування персонажів за столом, розставивши перед ляльками тарілки, розклавши ложки. Демонструючи ігрові дії, дорослий коментує їх: «Каша гаряча, потрібно подути».

Завдання дорослого – наповнювати змістом кожен ігрову дію. Наприклад, дорослий вкладає слоненя спати: знімає з нього сорочку, вішає її на стільчик, цілує слоненя, заколихує, наспівує колискову.

Якщо дитина починає грати сама – дорослий допомагає їй порадою, нагадуванням, прямою вказівкою. Дорослий поступово створює ігрову ситуацію, інтонацією підкреслюючи кожен дію: Погуляли? Молодці! А тепер треба поїсти! Де тарілка з супом? Де ложка?

Проте таку дитячу гру ще не можна назвати сюжетною:

1. Малюки дуже добре виконують тільки ті дії, які вивчили, знають та пам'ятають.

2. У грі є місце для маніпуляції, що схоже із процесуальністю (багаторазове повторення однієї й тієї ж дії без видимого інтересу).

3. У більшості випадків відсутня логічна послідовність у виконанні необхідних дій.

4. Спостерігаються розрізнені дії (дівчинка погодувала собачку і пішла з нею гуляти. Потім відволіклася і взялася за іншу іграшку).

Дорослий може стати ведучим або партнером у грі або самим об'єктом гри (наприклад, говорить: у тебе вийшла така смачна каша, дай мені спробувати! Робить вигляд, що пробує, плямкає губами, хвалить: ох, яка смачна каша, ніколи такої не їла, ти молодець!).

Поступово гра дитини набуває відображаючого характеру (те, що дитина побачила у реальному житті – вона переносить у гру).

Для того, щоб підтримувати ініціативу дітей, розвивати відображаючу гру, необхідно надати малюкам у вільне користування додаткові атрибути: телефон, газети, журнали, окуляри (без скелець), флакони від парфумів, баночки від кремів та ін. Окремо розкласти одяг: косинки, шарфики, спіднички, крупні буси та ін. Одяг повинен бути на липучках, спідничка – на резинці, щоб дитина не відчувала утруднень.

Із меблів: стіл, диван, крісло, торшер, телевізор, дзеркало у повний зріст. Дзеркало слугує не тільки для гри, а й для формування образу Я дитини.

Про рівень розвитку ігрових дій дітей у віці від 1 року до 1 року 6 міс. свідчать такі показники:

1. Поява ігрових дій.

2. Вміння переносити 1–2 ігрові дії на різних персонажів.

Провідний спосіб ігрових дій у цьому віці – наслідування.

Розвиток активного мовлення сприяє тому, що діти вступають у обговорення ігрової ситуації з дорослим. Дорослий намагається замінити прямі вказівки на опосередковані. Якщо раніше дорослий говорив дитині: «Дивися, твоя донька прокинулася, можна її погодувати». То тепер: «А Таня не хоче гуляти? Після каші діти п'ють молоко. А ти уже приготувала їжу?». Ближче до 2 років дітям пропонують свободу вибору: «А твій зайчик що більше любить: моркву, капусту чи буряк?».

З розвитком мови у дітей та довільності, їх розрізнені дії поєднуються у ланцюжки, проте їх послідовність визначається предметами, які знаходяться у полі зору малюка. Саме тому стіл

для годування варто поставити неподалік від ліжка, поруч – шафа з одягом...

Вихователь збагачує ігровий досвід малюка різними сценками, постановками, інсценуваннями, прямими та опосередкованими нагадуваннями, підказками...

Як можна частіше дорослий звертається до власного досвіду дитини: «Коли ти сідаєш за стіл, що ти перед цим робиш? Руки миєш! Нехай і твоя донька теж виміє руки, тільки вчи її правильно мити руки! Вчи доньку витирати руки та рот серветкою».

Граючись, дитина починає брати на себе роль турботливої мами, бабусі (роль у дії).

В цьому віці дорослий надає дитині нове знання – вміння використовувати предмети-замінники. Це робиться в ході спільної з дитиною гри. Граючись із дитиною, дорослий раптом запитує: «А де ж цукерки? Треба пригостити гостей». Знаходить маленькі різнокольорові кульки і з полегшенням промовляє – «так ось же вони». Дитина слідкує за таким розвитком подій. В подальшому вона почне використовувати предмети-замінники самостійно, наприклад, використовувати палички замість сосисок.

Дорослий стимулює дитину до висловлювань, радується її знахідкам по заміщенню предметів, проте не нав'язує свої дії, не наполягає на їх використанні.

Для закріплення дій заміщення слід надавати дітям у вільне користування предмети напівфункціонального призначення (палички, кубики, кружальця...). До кінця 2-го року життя у якості заміників діти широко використовують природний матеріал: варять суп, кидаючи у каструлю травинки та листочки; ножем (паличкою) ріжуть салат (траву)...

З часом діти починають користуватися умовною дією без використання предмету. Наприклад, протягують дорослому пусту долоньку і говорять – «На тобі цукерку».

Діти починають планувати свої дії. Наприклад, вони говорять: «Піду купати ведмедика». Дорослий нагадує, що потрібні тепла вода, шампунь, мило. Дитина знаходить тазок, кеглю, кубик.

Основні показники розвитку ігрових дій у віці від 1 року 6 міс. до 2 років:

1. Розгортання ігрових дій із елементами наслідування та відображення.
2. Уміння в умовних ситуаціях використовувати умовні дії із використанням предметів-замінників.

3. Виконання ролі в дії.

Діти тепер можуть гратися тривалий час у внутрішньому плані (подумки). Це прорив у розвитку їх мислення. У дитини з'являється чіткий внутрішній план, якому вона буде цілеспрямовано слідувати.

Розрізнені дії, за допомогою дорослого, поступово вишиковуються у певній послідовності, вибудовуючи сюжет.

Предметні дії поступово відходять на другий план. Керівництво грою тепер спрямоване на розвиток сюжету, знайомого дітям за мотивами казок, життєвого досвіду... (зустріч Нового року, поїздка до бабусі...).

В процесі показу чи ігор дорослий повинен акцентувати на особистісних якостях персонажів (розділена з друзями радість, щедрість, вміння прийти на допомогу та ін.).

Опосередковані запитання до дітей замінюють запитаннями, які стимулюють до роздумів: «Може зайчик хоче гратися?» та проблемними ситуаціями: «Оля проснулася невесела. Може вона хоче їсти? А може вона захворіла?».

Ускладнюється оснащення гри. Якщо це дитячий садок, то потрібно виділити ігрові зони: кухня, спальня, вітальня... В кухні потрібно поставити стіл, кухонну плиту, буфет із набором чайного та столового сервізів. У вітальні – диван, крісло, дзеркало, телевізор, торшер. В шафу кладуть набори постільної білизни, піжами, одяг... На вішалки вішають демісезонні пальта, куртки, шубки... На дзеркальний столик – різні парфуми, креми (просто коробочки), прикраси (крупні буси), сумочки, гребінці та ін. Діти можуть на власний розсуд перевдягатися в тата, маму, гарну тьотю...

Лише до кінця третього року життя діти починають усвідомлювати свою належність до тієї чи іншої статі, а поки у грі вони уточнюють поведінку дорослого, пов'язану зі статевою ідентифікацією та утворену на основі власних спостережень (тата читає, мама бере білизну...).

Тепер дитина може обійтися без допомоги дорослого. Вона засвоює рольову поведінку.

Дорослий допомагає малюку усвідомити уявну ситуацію, збагачує її, наприклад, наділяючи ляльок яскравими рисами: у кожної своє ім'я, свій характер, звички, нахили.

У іграх-показах дорослий знайомить дитину з особливостями поведінки тата, мами, бабусі, дідуся, а також самої дитини.

Набуваючи нового ігрового досвіду, приймаючи нову ігрову позицію, дитина формує стійку ігрову мотивацію. Тепер дитина може попередньо намітити замисел «Підемо гуляти до парку!», відібрати необхідні атрибути, користуючись предметами-замінниками (кегли – пляшечка з соком, ковпачок – морозиво) та оцінити результат (Усе взяли? Ходімо!).

Тепер завдання дорослого – поступово розширювати коло знайомства дітей із соціальними ролями. Обіграють ролі лікаря, продавця, шофера, перукаря та ін. Для обігравання ролей з'являються предмети, наближені до реальних. Стетоскоп для лікаря, руль – для шофера, ножиці – для перукаря, ваги – для продавця... Перед батьками ставиться завдання детально розповісти дітям про свою роботу.

Дорослі повинні знайомити дітей з різними професіями. Наприклад, знайомлячи з професією лікаря, дорослий сам бере на себе роль лікаря і лікує ляльку-доньку: вимірює їй температуру, оглядає її, вислуховує, заглядає в рот, змазує ранку йодом, бинтує... Дорослий детально розповідає дітям про професійні дії лікаря. Наступного разу дорослий розпитує маму (дитину), чим захворів її син, що він їв, як спав, гуляв тощо.

Труднощі розвитку рольової поведінки у малюків, які молодші 2 років 6 місяців, пояснюються кількома причинами:

1. Відсутність соціального досвіду.
2. Труднощі, пов'язані з необхідністю у процесі гри виконувати дії і за себе, і за ляльку-партнера.
3. Труднощі у спілкування (дитина може говорити лише за себе).

Дорослий пропонує дітям і інший варіант розвитку гри, у якому діють партнери-ровесники. Спочатку діти виконують однакові ролі (обоє годують своїх доньок), а потім починають говорити про розподіл ролей.

Ігрові ситуації без іграшок даються дітям важче. Труднощі переходу до сюжетно-рольової гри обумовлені такими обставинами:

1. Різним рівнем розвитку ігрових дій дітей. Розподілити ролі їм допомагає дорослий.
2. Різним рівнем розвитку взаємовідносин.

Слідом за дорослими діти часто говорять, що підуть на роботу, проте де вона знаходиться і чим вони там будуть займатися – відповісти не можуть. Виключення складають ті діти, в досвіді яких є ігрові взаємовідносини з старшими дітьми. Стійкі уявлення про професію формуються у дітей в кінці 3-го –

на початку 4-го року життя, які тривалий час тісно спілкувалися з дорослими – представниками тієї чи іншої професії.

Про рівень розвитку сюжетної гри дітей третього року свідчать:

1. Оволодіння сюжетно-відображувальною грою.
2. Наявність рольової поведінки, уяви, творчості.
3. Наявність у грі елементів планування, різноманітних переходів від однієї дії – до іншої.

2.4. Криза трьох років і пов'язані з нею проблеми

Криза 3-х років пов'язана з прагненням дитини до самостійності, що виявляється у дорослішанні, протиставленні власних бажань бажанням дорослих, впертості, негативізмі, свавіллі, норовливості.

Криза 3-х років – це важливий крок у розвитку особистості дитини. Останнє виявляється у відокремленні себе від оточуючих та порівнянні себе з іншими. Дитина вчиться задовольняти свої потреби у самостверженні, самостійності, захисті, творчості, любові.

Приблизно з 2-х років (у деяких дітей це відбувається трохи пізніше), дитина починає усвідомлювати, що вона окрема особистість. В цей період розвиваються її вольові якості, вона починає відстоювати своє право на бажання. Часто, форми поведінки, за допомогою яких діти це роблять, батькам не подобаються. У дітей у цей період, як правило, починаються істерики, вони можуть впадати у гнів, бути деспотичними, говорити батькам «Ти поганий, я тебе ненавижду». Якщо сварити дитину, не визнавати її права на негативні почуття, припиняти її спроби заявляти про свої бажання – в подальшому розпочнуться труднощі з усвідомленням того, що саме вона хоче і як задовольнити цю потребу. Вона буде зростати не самостійною, залежною від чужої думки та чужих бажань.

Психологічна підготовка батьків з питань кризового розвитку дітей раннього віку передбачає цілеспрямований та організований свідомий просвітницький вплив на батьків, заснований на знанні психологічного та соціального розвитку дітей даного віку, в ході якого відбувається соціальний розвиток дитини.

В першу чергу, психолог повинен ознайомити батьків з особистісними та поведінковими віковими особливостями розвитку дитини. Варто враховувати, що окрім впливу батьків на

поведінку дітей, відбувається й вплив поведінки та особистісних особливостей дітей на батьківські форми поведінки та батьківське відношення в цілому. В міру дорослішання дитини збільшується ступінь її відповідальності за свої вчинки та набуваються навички самоконтролю, змінюється характер та ступінь контролю зі сторони батьків за діями дітей.

Відносини, які наповнені теплотою відношення до дитини та емоційною підтримкою батьків, полегшують взаємодію між дітьми та батьками, включаючи ті випадки, коли батькам потрібно проявити однозначність виховної позиції, особливо у період кризи. Якщо батьки контролюють кожен крок дитини у ранньому віці, то у більш пізньому віці діти будуть старатися уникати такого гіперконтролю, і першим способом цього стане уникнення домашньої обстановки. І навпаки, якщо у сім'ї головними стають діти, особливо ті, що відрізняються агресивною поведінкою, а батьки надміру ліберальні – батьки стараються уникати домашньої обстановки, наприклад, затримуються на роботі. Ці крайні форми поведінки будуть ускладнювати дитячо-батьківські відносини в подальшому, наприклад, у підлітковому віці, при переході від батьківської опіки до незалежності, а також затримувати процес соціалізації, перешкоджаючи встановленню дружніх відносин із однокласниками.

Ще один аспект підготовки – це емоційна сторона внутрішньосімейного впливу. Якщо батьки уміють справлятися зі своїми негативними емоціями та навчають своїм прикладом дітей, то й успіхи у навчанні дітей будуть вищими, незалежно від того, у якій формі буде проходити навчання (в ігровій чи традиційній), а також незалежно від того, яким коефіцієнтом інтелекту вони володіють. Такі діти в подальшому (у початковій школі) мають високі оцінки з математики та читання, можуть довше утримувати увагу, вони більш поступливі, у них менше проблем поведінки.

Акцент потрібно робити на безумовному прийнятті дитини, на активному слуханні. Варто знати, що якщо батьки вдало управляють власними емоціями, то й діти успішно роблять те саме. Діти до 3-х років розуміють позитивні емоції та погано диференціюють негативні, що призводить до труднощів інтерпретації поведінки інших людей та їх емоцій у процесі взаємодії. Дітей потрібно вчити діяти, усвідомлювати свою залежність від інших, зокрема від дорослих, які їх виховують та встановлювати взаємовідносини з ними. Разом із тим, дітей потрібно вчити діяти, керуючись почуттям автономії

(незалежності), самостійності, займати головну роль у відносинах із ровесниками, досягати успіху у будь-якому виді діяльності. Діти, яким не вдається вирішити ці ранні соціальні протиріччя, можуть відчувати труднощі при спробі долати аналогічні проблеми у подальшому.

У цьому віці починає формуватися передбачення поведінки інших людей на основі уявлень про закономірності та наслідки власної поведінки. Відбувається формування особистої та культурної ідентичності. Це супроводжується сильними емоціями, із якими дитина повинна справлятися. Саме батьки можуть сприяти цьому процесу.

В певні періоди дітям потрібно адаптуватися до власних потреб, які змінюються, та приймати їх. У дитини в період кризи з'являється прагнення до незалежності, самостійності. Зазвичай залежність та незалежність у поведінці розглядаються як дві протилежні форми. Проте у випадку онтогенетичного розвитку одне не завжди виключає інше. В цьому проявляється амбівалентність. Незважаючи на те, що з віком діти стають менш залежними від батьків, розвиток їх незалежності проходить за більш складною траєкторією. Немовлята доволі поступливі, наприклад, вони з задоволенням піднімають ручки, коли батьки їх одягають. До трьох років ця картина змінюється. Діти стають більш дратівливими та надміру свавільними. Дитина може розізлитися тільки через те, що не відразу справилася з гудзиком чи не відразу потрапила рукою до рукава. Коли 3-річних дітей просять про щось – вони намагаються проявити самостійність, а на пропозицію дорослих допомогти відповідають категорійною відмовою (Я сам), проте коли стають старшими, знову робляться більш поступливими.

Маленькі діти дуже ініціативні. Е. Еріксон описує психологічний стан маленьких дітей за формулою «ініціатива проти почуття провини». Діти з задоволенням засвоюють нові навички, взаємодіють із ровесниками та шукають керівництва батьків у налагодженні власних соціальних зв'язків. Почуття провини особливо сильне, коли діти йдуть проти волі батьків, прагнучи досліджувати оточуючий світ та підкоряти його своїй владі. Почуття провини – це сильний фактор прояву та розвитку психосоматичних захворювань у дітей.

Почуття провини може знизити ініціативність дитини. Якщо батьки надміру критичні та однозначні у своїх судженнях, це знижує ініціативність дітей. Діти втрачають прагнення досягнути успіху та впевненість у собі, починають почувати

себе несміливими, боятися невдачі, що може супроводжувати їх протягом усього життя.

Прояв кризи у дитини може призводити до виникнення конфліктів у сім'ї. При проведенні психологічних досліджень батьки вказують, що причина таких конфліктів – діти. Батьки відмічають три причини конфліктної поведінки дітей 3-х років:

1. Неслухняність.
2. Протест у поведінці.
3. Погане самопочуття.

Серед власних переживань батьки відмічають почуття провини перед дитиною, яке часто виникає через недостатність знань про її вікові особливості.

В цей період потрібно надавати дитині поняття обмежень, а з іншої сторони – розвивати самостійність у прийнятті рішень.

Психологи дають наступну пораду: *будьте батьками для своєї дитини*. У емоційно стабільних батьків діти переживають кризу більш м'яко. Для цього важливо, як би дитина себе не поводи́ла, зберігати позицію батьків. Пам'ятати, що ви дорослі, а дитина – маленька. Часто матері впадають у дитячі стани. Починають переживати сором, провину, розгубленість, коли стикаються з небажаною поведінкою дітей, особливо під час істерик у людному місці. Важливо усвідомлювати, що саме з вами відбувається у цей момент, та знаходити способи повертати собі стійкість та «дорослість». Перед батьками у період кризи стоїть завдання потурбуватися не лише про власні почуття, а й про почуття дитини, щоб в подальшому вона могла справлятися з своїми почуттями самостійно.

Робота з істериками у дітей. Скарги на дитячі істерики майже у всіх батьків схожі, так само, як і почуття та переживання, що виникають з даного приводу. Якщо дитина починає кричати – з нею спочатку намагаються розмовляти. В цей час крик посилюється та переростає у ревіння. Дитина перестає реагувати на слова, падає на підлогу, продовжує кричати. Це може тривати дуже довго. Поки дитина не отримає те, що хоче, або поки не виснажиться та не засне.

Деякі дорослі намагаються припинити істерики криком та навіть тілесними покараннями.

Для ілюстрації вищевикладеного, розглянемо кілька життєвих ситуацій.

Ситуація 1

Маленький Артем ще з одnorічного віку звик випрошувати груди за допомогою крику. Тоді мама марно

намагалася ввести малюкові прикорм, але він вимагав груди. Не в силах протистояти дитячим сльозам, мама годувала грудним молоком майже до 3-х років, але й після повного відлучення від грудей істерики не припинилися.

Перейшовши на «дорослу» їжу, син швидко зрозумів, що печиво і морозиво смачніше, ніж котлети і овочі. Істерики набули затяжного характеру, а солодощі стали мало не головною стравою в раціоні. «Я не можу не дати йому морозиво! Інакше він буде кричати півтори години!» – мама Артема безпорадна перед істериками своєї дитини.

Ситуація 2

Світлана та Ігор одружилися і стали жити в будинку у мами Ігоря. Незабаром народився маленький Ілля. Відносини між Світланою і свекрухою були прохолодними. Свекруха була завжди незадоволена невісткою, а з народженням онука стала і зовсім нестерпна. При цьому онука любила і дуже балувала, незважаючи на протести батьків. Ігор та Світлана стали сваритися, кожен мав свій погляд на виховання маленького Іллюші і взаємини з бабусею. Підливав масла у вогонь і найменший член сім'ї, влаштовуючи істерики з найменшого приводу.

Ситуація 3

Кожен похід в магазин для Марини – це катування. Її 3-річна дочка влаштовує цілі вистави з катанням по підлозі супермаркету і плачем. Бажаючи скоріше вгамувати доньку, Марина кожен раз купує шоколадний батончик, хоч алерголог прописав дієту. Лише в цьому випадку дитина заспокоюється, і далі можна продовжувати робити покупки. Залишити доньку немає з ким, тому батончик доводиться купувати вже перед входом в магазин.

Можемо виділити такі причини дитячих істерик:

1. Втома. Якщо дитина втомлена, але при цьому надміру збуджена.

2. Погане самопочуття.

3. Неможливість висловити свої бажання.

4. Перевірка кордонів.

5. Намагання отримати бажане.

Можемо сформувати кілька порад, спрямованих на приборкання істерик у дитини раннього віку:

1. Поверніть собі авторитет. Тільки мама може вирішувати, що купувати дитині, а що ні, що для неї корисно, а що шкідливо. При цьому варто радитися і з іншими членами сім'ї.

2. Дитячі істерики – це норма. Не потрібно відчувати страх, а також сором та провину перед оточуючими!

3. «Я завжди на твоїй стороні, проте своїх рішень я не змінюю». Цього правила потрібно дотримуватися завжди, щоб істерика не закріпилася як спосіб маніпулювання. Якщо ви заборонили дивитися мультик чи їсти морозиво, то дотримуватися заборони потрібно буде до кінця. При цьому можна щиро поспівчувати дитині в тому, що вона не отримала бажане.

4. Дайте малюку відчуття кордонів. Якщо дитина почне качатися по підлозі чи битися головою об стіну – дитину можна підняти на руки і м'яко, проте впевнено, зафіксувати її руки та ноги, щоб обмежити в діях. В такому випадку дитина зрозуміє, що мама сильна і мама може створити кордони. Якщо істерика в людному місці, то перш, ніж впливати на дитину, візьміть її на руки та перенесіть у місце, де немає людей.

5. У тата та мами повинні бути єдині вимоги.

6. Не піддавайтеся маніпуляціям дитини. Важливо сформувати правила, які не можна порушувати. Для цього потрібно зберігати стійку батьківську позицію: «Я мама, у мене є влада та моє батьківське право. У мене є такі правила. Порушувати їх не можна не тому, що я не люблю свою дитину, а тому, що ці правила допоможуть їй зберегти своє життя та безпеку».

7. Проявляйте гнучкість. Якщо справа не торкається жорстких заборон – варто дозволити дитині відстоювати власне рішення.

8. Приймайте дитину, будьте з нею, підтримуйте в момент, коли вона переживає почуття, з якими не може справитися. Це може бути гнів, розчарування, печаль, біль. Озвучуючи почуття, які переживає дитина, ми формуємо її емоційний інтелект: «Я бачу, що ти злишся, бо ми повинні піти з дитячого майданчика».

9. Дотримуйтесь режиму та ритуалів. Важливо, щоб у дитини був стабільний режим. Корисно вводити вдома ритуали.

10. Вчіть дитину домовлятися. Важливо не просто сказати «ні», а пояснити – чому. Вчіть виражати свої емоції не криком, а словами: «Не кричи, а скажи – я злий!». Програвайте різні ситуації, використовуючи іграшки. Так ви будете вчити дитину моделям поведінки у різних ситуаціях.

11. Вчіть виражати агресію.

Завдання для самоперевірки

1. Проаналізуйте, яким чином порушення емоційно-практичної взаємодії дитини раннього віку з дорослими та однолітками може вплинути на формування базових навичок та механізмів взаємодії зі світом.

2. Порівняйте легку, середню та важку форми дезадаптації дитини при вступі до дошкільного закладу. Опишіть їх ключові прояви та потенційні довгострокові наслідки для психічного розвитку.

3. Обґрунтуйте значення та механізми психологічної корекції негативізму, упертості та свавілля у дітей раннього віку, враховуючи формування стійких батьківських позицій та гнучкості у вихованні.

4. Яким чином «змістове наповнення спілкування» та «розвиток рольової поведінки» у дітей раннього віку сприяють їх успішній соціалізації та адаптації до нових соціальних умов, таких як дитячий садок?

5. Розкрийте взаємозв'язок між дотриманням режиму та ритуалів у сім'ї, формуванням емоційного інтелекту дитини та профілактикою істерик. Поясніть, чому ці аспекти є важливими для гармонійного розвитку дитини раннього віку.

Тестові завдання

1. *Яка ключова функція дорослого у спільній діяльності з дитиною раннього віку є найбільш важливою для успішного психічного розвитку:*

а) Допомога дитині у виконанні завдань, які вона не може зробити самостійно.

б) Постійний контроль за кожним кроком дитини, щоб уникнути помилок та небезпек.

в) Передача дитині соціального досвіду через спільну діяльність та допомогу у вирішенні складних завдань.

2. *У якому віці з'являється потреба дитини у спілкуванні з ровесниками?*

а) На першому році життя.

б) На другому році життя.

в) На третьому році життя.

3. *Стан людини, що виникає при порушенні інтеграції у соціум та супроводжується негативними змінами психофізичного здоров'я, носить назву:*

а) Псевдокомпенсація.

б) Дезадаптація.

- с) Реадаптація.
4. Основним завданням виховного процесу у період адаптації дитини раннього віку до умов дошкільного закладу є:
- Вироблення почуття прив'язаності до вихователя.
 - Забезпечення чіткого дотримання дитиною режимних моментів та розпорядку дня.
 - Формування правильних взаємовідносин із ровесниками.
5. Найбільш гостро період адаптації до умов дошкільного закладу протікає у дітей віком:
- Від 3,5 до 5 років.
 - Від 7 місяців до 3 років.
 - Від 6 до 7 місяців.
6. Що є основним фактором профілактики та корекції упертості, негативізму та свавілля у дітей раннього віку:
- Повне виконання усіх бажань дитини з метою уникнення конфлікту та фрустрації.
 - Ігнорування істерик та негативної поведінки.
 - Формування єдиних вимог та стійкої батьківської позиції, яка встановлює чіткі межі та правила.
7. Який вид ігор є провідним для дітей раннього віку та відіграє ключову роль у їх пізнавальному та соціальному розвитку?
- Предметні ігри та ігри-маніпуляції з об'єктами.
 - Командні спортивні ігри.
 - Настільні ігри, що розвивають логічне мислення.
 - Рухливі ігри з великою кількістю правил та команд.
8. Яку функцію виконує емоційний інтелект у психічному розвитку дитини раннього віку?
- Набуття навичок читання та письма.
 - Вміння дитини розуміти власні почуття та почуття інших, а також керувати своєю поведінкою.
 - Здатність дитини маніпулювати емоціями дорослих задля досягнення бажаного.
 - Розвиток когнітивних навичок та логічного мислення.
9. Яка головна мета психологічної роботи з дітьми раннього віку та їх родинами?
- Навчання батьків дисциплінарним методам виховання.
 - Створення оптимальних умов для всебічного гармонійного розвитку дитини, мінімізація ризиків та надання необхідної підтримки.
 - Забезпечення підготовки дитини до навчання у школі.

d) Діагностика та лікування наявних у дитини психічних розладів.

10. Формування особистої та культурної ідентичності у дитини відбувається:

- a) Між 2 та 3 роками життя.
- b) Між 2 та 6 роками життя.
- c) Між 2 та 4 роками життя.

Ситуативні завдання

Ситуація 1

Молоді батьки готують свого сина Дмитрика (2 роки 5 місяців) до вступу в дитячий садок. Вони вважають, що головне – це навчити його самостійно їсти та проситися на горщик, а з іншим він впорається сам. Бабуся Дмитрика радить лякати його садочком, щоб він слухався вдома. Дитсадок знаходиться далеко від дому, тому батьки планують відразу водити Дмитрика в групу повного дня.

Завдання: на Ваш погляд, які важливі аспекти підготовчого етапу до вступу в дитячий садок ігнорують батьки Дмитрика? Оцініть доцільність порад бабусі лякати Дмитрика дитячим садком. Чому це може бути неефективним або навіть шкідливим? Яку роль у підготовці дитини до дитячого садочка відіграють педагоги та які дії вони можуть здійснювати на підготовчому етапі?

Ситуація 2

Мама 2-річної Софійки дуже оберегає її від спілкування з однолітками, вважаючи, що «діти в такому віці все одно не граються разом, а лише заважають одне одному». Софійка проводить більше часу вдома з мамою, граючись самостійно або з дорослими. Вона добре розвинута когнітивно, має великий словниковий запас, але коли до них приходять гості з дитиною, Софійка ховається за маму, уникає зорового контакту та не реагує на спроби дитини взаємодіяти.

Завдання: як Ви вважаєте, які потенційні проблеми соціальної взаємодії можуть виникнути у Софійки у майбутньому? Яке значення для формування особистості дитини має спільна діяльність з дорослими та спілкування з однолітками у цей віковий період? Які кроки слід вжити батькам Софійки для профілактики подальших труднощів у соціалізації?

Ситуація 3

Марійці 2 роки та 3 місяці. Вона дуже любить дивитися мультфільми і зазвичай батьки дозволяють їй це після обіду. Сьогодні, однак, батьки вирішили, що замість мультику вона піде на прогулянку у парк. Коли Марійка вимагає увімкнути телевізор і чує відмову, вона починає голосно кричати, падає на підлогу, б'є кулачками по підлозі, а потім намагається кидати в батьків невеликі іграшки, повторюючи «Хочу мультик!!!». Мама намагається її заспокоїти, вмовляючи, а тато, роздратований, погрожує поставити Марійку в куток.

Завдання: проаналізуйте ситуацію та визначте, які проблеми психології раннього дитинства проявляються у поведінці Марійки? Оцініть реакцію кожного з батьків на істеричу Марійки. Які помилки були допущені у їх поведінці і як це може вплинути на подальший розвиток дитини? Запропонуйте ефективні методи корекції поведінки Марійки, а також рекомендації для батьків щодо профілактики подібних істерик у майбутньому.

Додаткова інформація

Таблиця 2.1

Особливості психологічної діагностики дитини раннього віку

Особливості психологічної діагностики	Характеристика особливостей психологічної діагностики
Провідна роль у процесі психологічної діагностики відводиться методу спостереження та аналізу поведінки дитини	Діти раннього віку мають обмежені вербальні можливості. Психолог опирається на спостереження за грою, реакціями, невербальними проявами та взаємодією із дорослими у природних умовах
Залежність від інформації дорослих	Батьки є ключовим джерелом інформації про дитину, її анамнез, поведінку у різних ситуаціях, звички. У процесі дитячої діагностики можуть бути використані спеціальні опитувальники для батьків

<p>Динамічність та нестійкість психічних процесів</p>	<p>Розвиток у ранньому віці має швидкий та нерівномірний характер. Результати психологічної діагностики є гнучкими, враховуючи можливі «стрибки» у розвитку. Увага дитини короткочасна, тому процедури мають бути короткими та цікавими</p>
<p>Комплексний підхід до оцінки</p>	<p>Діагностика охоплює усі сфери розвитку: моторний, когнітивний, мовленнєвий, соціально-емоційний та навички самообслуговування. Часто потрібна співпраця із іншими фахівцями (педіатр, психіатр, логопед тощо)</p>
<p>Використання стандартизованих шкал розвитку</p>	<p>Існують спеціальні шкали та тести розвитку, які дозволяють оцінити відповідність розвитку дитини віковим нормам. Наприклад, шкала Бейлі, Денверський скринінговий тест розвитку, опитувальник «Вік і стадії» тощо</p>
<p>Врахування впливу зовнішніх умов та стану дитини</p>	<p>Процедура діагностики повинна проводитися у комфортному та безпечному для дитини середовищі. Стан втоми, голоду, стресу чи хвороби може значно погіршити результати. Часто потрібно кілька сесій для отримання об'єктивної картини</p>

ТЕМА 3

ПСИХОЛОГІЯ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ

3.1. Психологічні проблеми дошкільного дитинства

Дошкільний вік – це час стрімких змін, активного пізнання світу, формування емоційної сфери та соціальних навичок. Саме цей віковий період стає фундаментальним для подальшого розвитку особистості. Не виявлені та не вирішені своєчасно психологічні проблеми даного віку можуть створювати довготривалі негативні наслідки для дитини.

Дошкільний вік поділяють на молодший (3–4 роки), середній (4–5 років) та старший (5–6 років). Кожен із вказаних вікових періодів характеризується особливими психологічними проблемами.

Проблеми молодшого періоду:

1. Складнощі у протіканні адаптації.
2. Утруднення спілкування з однолітками.
3. Недостатня концентрація уваги.
4. Недостатній рівень психічного та мовленнєвого розвитку.
5. Низький рівень розвитку емоційно-вольової сфери.
6. Низький рівень пізнавальних інтересів.
7. Надмірна емоційність, тривожність, гіперактивність.
8. Недорозвинутість емоційної сфери.

Проблеми середнього періоду:

1. Непосидючість.
2. Недостатня концентрація уваги.
3. Низький рівень розвитку творчих здібностей.
4. Гіперактивність.
5. Недостатній рівень довільності.
6. Складнощі при взаємодії з ровесниками у грі.
7. Низький рівень пізнавальних інтересів.

Проблеми старшого періоду:

1. Недостатньо сформовані ігрові навички (рольова гра).
2. Неадекватна самооцінка.
3. Низький рівень розвитку емоційної сфери.

4. Низький рівень психічного розвитку.
5. Недостатньо розвинута саморегуляція.
6. Розвиток творчих здібностей на низькому рівні.
7. Недостатньо розвинуте логічне мислення.
8. Низький рівень розвитку пам'яті та довільної уваги.
9. Недостатній пізнавальний інтерес.
10. Труднощі у спілкуванні з ровесниками.

Розглянемо найбільш поширені проблеми психологічного розвитку дитини дошкільного віку.

3.2. Проблеми розвитку емоційно-вольової сфери в дітей дошкільного віку

Емоції – найбільш важливий фактор регуляції процесів пізнання. Емоційна забарвленість – одна з умов, що визначає довільну увагу та здатність запам'ятовувати.

Дошкільник ще не вміє самостійно виражати свої почуття, емоційні переживання, оскільки здатність довільно керувати власними діями та емоціями складається протягом усього дошкільного дитинства. Емоційний розвиток дошкільника пов'язаний із появою у нього нових інтересів, мотивів та потреб. Саме у дошкільному віці інтенсивно починають розвиватися соціальні емоції та моральні почуття.

Важливим новим фактором емоційної сфери дошкільника стають переживання з приводу можливих реакцій дорослого на його дії та вчинки (що скаже мама, тато, чи будуть вони сварити). Емоції дошкільника включаються у внутрішні механізми забезпечення супідрядності мотивів як важливий їх компонент.

Маючи досить різноманітний досвід спілкування за допомогою мовлення, дитина засвоює навички вираження емоцій у єдності вербальних та невербальних заходів. Спочатку у спілкуванні переважають невербальні засоби вираження емоцій (міміка, виразні рухи, крик, плач), а до кінця дошкільного віку дитина вміє позначати свій емоційний стан у мовленні.

З метою розвитку емоційної сфери необхідно передбачити гармонійне виховання, а також розвивати у дитини навички керування власними почуттями та емоціями, такими як: гнів, занепокоєння, страх, провина, сором, співчуття, жалість, емпатія, гордість, шляхетність, любов тощо. Варто навчати дитину розуміти власні емоційні стани та причини, які їх

породжують. Дитина виявляє здатність стримувати небажані емоції, скеровувати їх відповідно до вимог дорослих та до засвоєних норм поведінки. Дитина орієнтується на «добре» та «погано», «можна» та «не можна». Все частіше «хочу» поступається «треба». Стримування дитиною емоцій набуває характеру згортання зовнішніх проявів. Наприклад, уже молодший дошкільник у ситуації образи та засмучення намагається стримувати сльози. Старший дошкільник при стримуванні емоцій використовує сформовані у нього уявлення про належну поведінку, особливо коли вона пов'язана з ігровою роллю (Ось у лікарню принесли зайчика, якому вовк відірвав вухо. Дитина-лікар ледь стримує сльози, проте «лікарі не плачуть»). Водночас дорослий повинен серйозно поставитися до випадків, коли дошкільнику не вдається стримати своїх емоцій, не ставити при цьому непосильних вимог перед дитиною. Такі імпульсивні емоції свідчать, як правило, про тілесне неблагополуччя малюка (біль, голод, спрагу...), яке необхідно відразу ж усунути.

З емоційним благополуччям дитини пов'язана її самооцінка (оцінка своїх здібностей, можливостей, моральних та інших якостей).

Дошкільний вік характеризується високою вразливістю та чутливістю до оточуючого. З кожним роком збільшується кількість дітей із емоційними проблемами, тривожних, невпевнених у собі, агресивних, що обумовлено різними причинами, серед яких: негативний вплив телебачення та Інтернету на розвиток дитини; зайнятість батьків та обмеження їх спілкування з дитиною тощо.

Інтенсивний розвиток особистості дошкільника зумовлює глибокі зміни у його емоційній сфері. Якщо у ранньому віці емоції зумовлювалися безпосереднім зовнішнім впливом, то у дошкільника вони починають опосередковуватися його ставленням до тих чи інших явищ, в першу чергу, соціальних. Внаслідок появи опосередкованості емоцій вони стають більш узагальненими, усвідомленими, керованими.

Низький розвиток емоційної сфери дітей дошкільного віку зумовлює затримку розвитку їх інтелектуальної сфери. Діти менше цікавляться чимось новим, в їх іграх відсутня творча складова, деякі діти взагалі не вміють спілкуватися під час ігрової діяльності.

Виділяють такі параметри емоційного розвитку дошкільника:

1. Адекватна реакція на різні явища оточуючого середовища.

2. Диференціація та адекватна інтерпретація емоційних станів інших людей.

3. Широта діапазону емоцій, які дитина розуміє та переживає, інтенсивність та глибина переживань, рівень передачі емоційного стану у мовленнєвому плані, володіння термінами для позначення своїх переживань.

4. Адекватний прояв емоційного стану у комунікативній сфері.

До найбільш поширених емоційних порушень, які зустрічаються у дітей дошкільного віку, належать:

I. Порушення настрою.

II. Порушення поведінки.

III. Порушення психомоторики.

Порушення настрою умовно можна поділити на дві групи: із підсиленням емоційності та із її зниженням. До першої групи належать такі стани як ейфорія, дисфорія, депресія, тривожний синдром, страхи. До другої групи належать: апатія, емоційна тупість, паратимії (неадекватні емоції).

Порушення поведінки включають гіперактивність та агресивну поведінку.

До порушень психомоторики відносять амімію, гіпомімію, маловиразну пантоміміку.

Дітей, які мають емоційні порушення, умовно можна поділити на групи:

I група – діти неврівноважені, легко збуджуються. Нестримність емоцій часто буває причиною дезорганізації їх діяльності. У конфліктних ситуаціях з однолітками емоції збудливих дітей виражаються дуже бурхливо: у гучному плачу, відчайдушній образі, спалахах гніву. Проте ставлення їх до однолітків при цьому доброзичливе.

II група – відносно врівноважені діти зі стійким негативним ставленням до спілкування.

Гостра сприйнятливність та вразливість дитини може призвести до виникнення чисельних страхів та тривоги.

Страх – це емоційний стан, який проявляється у випадку усвідомлення людиною небезпеки, що насувається.

Тривога – це негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття. На відміну від страху, причини тривоги зазвичай не усвідомлюються.

До проявів занепокоєння у дитини, які вказують на переживання тривоги чи страху, відносять такі:

1. Дитина розгублюється, коли її запитують.
2. Не знаходить потрібних слів для відповіді.
3. Голос дитини починає тремтіти.
4. Пітніють долоні.
5. Робить багато зайвих рухів або стає нерухомою.

При нормальному психоемоційному розвитку дитини від страху та тривоги допомагають позбавитися прості вмовлення та пояснення дорослого. Однак страх та тривога можуть займати занадто значне місце у емоційному житті дитини, яка перебуває у несприятливому стані страху та тривоги довго.

Підвищена тривожність та лякливість дітей виникає з багатьох причин. Серед них виділяють: особливу чутливість нервової системи; конфліктну атмосферу у сім'ї.

Виділяють три основні групи дошкільників, які мають проблеми у розвитку емоційно-вольової сфери:

1. Агресивні діти. Відносячи дитину до даної групи, варто звернути увагу на ступінь прояву агресивної реакції, її тривалість та причини, які викликали таку реакцію.

2. Емоційно-розгальмовані діти. Такі діти на все реагують занадто бурхливо. Якщо вони виражають захоплення, то занадто експресивно. Якщо вони чимось стурбовані, то можуть довго та демонстративно плакати.

3. Занадто сором'язливі, ранимі, образливі, боязкі, тривожні діти. Такі діти соромляться голосно та відкрито висловлювати свої емоції, тихо переживають свої проблеми, боячись звернути на себе увагу.

Загальним для усіх груп дітей є те, що неадекватні афективні реакції, незалежно від характеру їх прояву, відіграють захисну, компенсаторну роль.

У якості основних методів, які дозволяють виявити особливості емоційного розвитку та оцінити емоційний стан дитини використовують: спостереження, експеримент та проєктивні графічні методики.

Під час обстеження звертають увагу на:

1. Емоційний фон дитини.
2. Вираження емоцій.
3. Емоційну рухливість.

Існують ситуації, у яких емоційний стан дитини проявляється найбільш яскраво.

Страх: прихід у дитячий садок; поломка іграшки; крик (плач) ровесника; незнайомі звуки; незнайоме приміщення; незнайомі люди (дорослі або ровесники); коли дитину сварить дорослий.

Гнів: розлука з матір'ю; бажання мати щось, чим володіє ровесник або дорослий; бажання мати щось, що не можна брати; складна у користуванні іграшка або поломка іграшки; увага близької людини, що звернена на іншу дитину; ровесники не приймають до спільної гри; покарання; наявність перешкоди; вихователь сварить та ін.

Радість: прихід до дитячого садка; виконання заданих дій; сприймання власного відображення у дзеркалі; спільна гра; пустощі; смішні незнайомі звуки; вихователь грається з дітьми.

Печаль: прихід до дитячого садка; коли мама йде додому; неувага зі сторони дорослих; ровесники не беруть до спільної гри; покарання зі сторони дорослого; труднощі при виконанні завдання.

Інтерес: прихід у групу прогулянка; незнайомий дорослий; незнайомий ровесник; нова іграшка; незнайома гра; розповідь дорослого; підготовка до свята.

Здивування: поява чогось чи когось у групі; незнайома іграшка; нова гра; ровесник поводить себе не так, як зазвичай; близький дорослий спілкується інакше.

Для діагностики емоційної сфери дошкільників найчастіше використовують проєктивні методики. Серед найбільш поширених методик, які можна використати, виділяють такі:

Методика «Неіснуюча тварина»

Проаналізуємо дитячі малюнки, виконані старшими дошкільниками.

Артем К. (5 років 4 міс.) тварина без назви (див. рис. 3.1)

Термін виконання малюнка 13 хв. Малюнок зміщений вниз, що свідчить про зниження самооцінки дитини та рівня її домагань. Малюнок неіснуючої тварини має вигляд невизначеного, незамкненого контуру (характер малюнка може

свідчити про порушення інтелекту, що підтверджується при аналізі тесту «Намалюй людину»). Малюнок зображений за допомогою штрихованих ліній, такий тип зображення свідчить про тривожність хлопчика.

Про тварину Артем розповідає, що вона хороша, живе в річці з рибками. Друзів не має, проте має ворогів, ворогів тварини не конкретизує, що може вказувати на переживання дитиною самотності.

Таким чином, аналіз малюнка надає змогу припустити несформованість графічних навичок, причиною чого може бути порушення інтелектуального розвитку, тривожність, почуття самотності.

Рекомендовано більш детальне обстеження інтелектуальної сфери.



Рис. 3.1. Тварина без назви (Артем К., 5 років 4 міс.)

Таня Б. (5 років 8 міс.) «Білочки» (рис. 3.2)

Дівчинка зображує 16 об'єктів за схемою восьминога (стереотипність зображень). Розповідає, що тварин звати Киці. Потім змінила назву на Білочки. Вони живуть в домі з мамою, Білочки хороші, люблять молоко та кісточки. Друзів у них немає, ворогів також. Вони нічого не бояться. Якби зустріли чарівника, то загадали б бажання – випити молока.

Зробимо висновок, що опис способу життя та зображення не співпадають. Відсутність друзів свідчить про почуття самотності, а відсутність ворогів – про боязнь агресії.

Звертають на себе увагу великі пусті очі – наявність страхів та тривоги; збільшена кількість кінцівок – потреба у додатковому опорі.

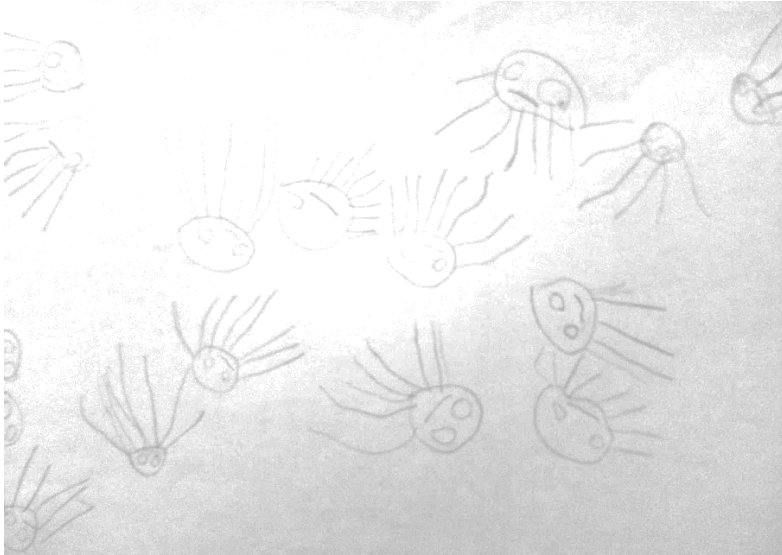


Рис. 3.2. Білочки (Таня Б., 5 років, 8 міс.)

Для діагностики внутрішньо сімейних відносин використовують методику «Кінетичний малюнок сім'ї»

Проаналізуємо результати виконання даної методики.

Денис Р. (5 років 8 місяців) (рис 3.3)

Довго не приступає до виконання. Малює пташку. Після отримання нового аркуша та повторення інструкції знову малює пташку. Після повторення інструкції говорить, що тато з ними не живе і вже давно не приїжджав. Приїжджав останнього разу, подарував (перераховує подарунки у подробицях і кока-колу). Починає малювати з ноги, пояснює: «буде на одній ніжці». Дещо збільшеного розміру руки. Очі збільшені. Пусті. Першою намалював маму. Потім згадав, що з ними ще живе бабуся. Намалював і її. Себе не намалював.

Висновок: сприймання своєї сім'ї як недостатньої, ущербної. Брак уваги та любові зі сторони батька. Відчуття себе знехтуваним у сім'ї.

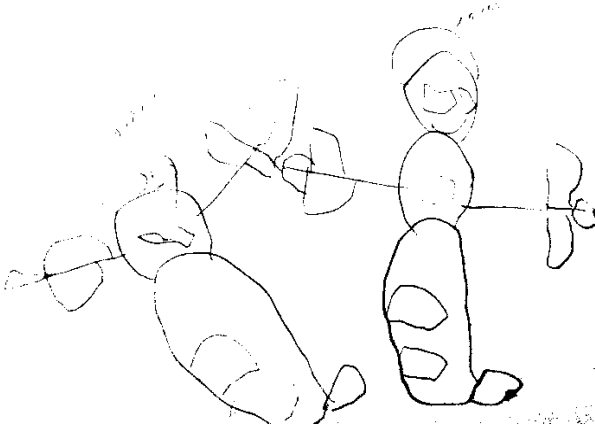


Рис. 3.3. Малюнок сім'ї (Денис Р. 5 років, 8 міс.)

Часто використовують *графічну методику «Кактус»*.

Дану методику можна використовувати для діагностики дітей, починаючи з 4 років.

Мета: виявлення стану емоційної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її спрямованості та інтенсивності.

Інструкція. На листку паперу намалюй кактус таким, яким ти його собі уявляєш. Питання та додаткові пояснення не допускаються. Час не фіксується. Після завершення малювання з дитиною проводиться бесіда.

Проведення бесіди передбачає наступні запитання:

1. Кактус домашній чи дикий?
2. Його можна поторкати?
3. Кактусові подобається, коли за ним доглядають?
4. У кактуса є сусіди?
5. Коли кактус виросте, що в ньому зміниться (голки, відростки, розмір)?

Інтерпретація результатів діагностики:

Агресія – наявність голок, голки довгі, сильно стирчать та близько розміщені.

Імпульсивність – відривисті лінії, сильний натиск.

Егоцентризм – крупний малюнок у центрі листка.

Залежність, невпевненість – маленький малюнок внизу.

Демонстративність, відкритість – незвична форма, наявність відростків, які сильно виступають.

Скритність, обережність – розміщення зигзагів по контуру або всередині кактуса.

Оптимізм – використання яскравих кольорів.

Тривога – використання темних кольорів, внутрішнього штрихування, переривистих ліній.

Жіночність – наявність прикрас, квіток, м'яких ліній, округлих форм.

Екстравертованість – наявність інших кактусів, квітів.

Інтровертованість – зображено лише один кактус.

Прагнення до домашнього захисту – наявність горщика для квітів.

Прагнення до самотності – кактус росте в диких умовах.

Не менш важливим, ніж проведення тестів, є бесіди та опитування. Останні можуть проводитися як із дитиною, так і зі значимими дорослими (батьками, вихователями).

Цілеспрямована робота з формування емоційної сфери дітей дошкільного віку повинна бути спрямована на:

1. Вербалізування дорослими станів, емоцій, переживань як власних, так і інших людей, в тому числі, емоцій дитини. «Я бачу, ти сердися, бо не хочеш одягати светр, бо він колючий...».

2. Стимулювання дітей до прояву свого ставлення до тієї чи іншої ситуації, стану, емоції або переживання, спричиненого ситуацією.

3. Навчання дітей способів адекватного вираження негативних емоцій та вмінь позбуватися їх.

3.3. Синдром дефіциту уваги та гіперактивності в дошкільників

Гіперактивність є досить розповсюдженим явищем. Такі діти провокують конфліктну, напружену обстановку в родині й у дитячих колективах, можуть стати причиною травмування себе або своїх однолітків. Вони погіршують соціально-психологічний клімат у групах, стають активним джерелом нервозності, викликають глибоке занепокоєння батьків та вихователів.

На думку дослідників, діагностувати гіперактивність можна уже з 4-х років. Саме в цей віковий період з'являються перші ознаки гіперактивної поведінки, перш за все, у психомоторній сфері: недостатній розвиток тонкої моторики, труднощі при виконанні дій, які вимагають автоматизму та координації рухів.

Гіперактивність – це порушення, викликане мінімальною мозковою дисфункцією, яке характеризується надмірною активністю, дефектами концентрації уваги, імпульсивністю у соціальній поведінці та інтелектуальній діяльності, проблемами у взаєминах із оточуючими, труднощами у навчанні, слабкою успішністю та низькою самооцінкою.

Проблема гіперактивності дітей хвилювала лікарів, педагогів та психологів із середини XIX ст. У 1845 році німецький лікар Г. Хоффман у поетичній формі описав одну надзвичайно рухливу дитину, давши їй прізвисько «Непосидько Філіп». У кінці XIX ст. Ф. Шульц видає книгу «Недоліки в характері дитини. Друга золота книга». У ній він описує групу дітей, яких називає «неспокійними, важкими дітьми». За словами автора, подібна дитина відрізняється від інших тим, що рухливість у неї поширюється на весь організм.

Предметом пильного вивчення лікарів гіперактивність стала на початку XX ст. У 1902 р. в журналі «Ланцет» з'являється лекція англійського лікаря Дж. Штиля, який пов'язував гіперактивність із біологічною основою, а не з поганим вихованням. Разом із тим він вважав, що у таких дітей зниження вольового гальмування відбувається через недостатній моральний контроль. Він припустив, що така поведінка може бути результатом спадкової патології або родових травм. Дж. Штиль першим визначив переважання цього

порушення серед хлопчиків, а також його залежність від антисоціальної та кримінальної поведінки, від схильності до депресії та алкоголізму.

Повідомлення про поведінку дітей, які «поводяться дивним чином», стали з'являтися після епідемії енцефаліту в першій половині ХХ ст., що примусило дослідників більш пильно вивчати взаємозв'язок поведінки дитини з функціями мозку. З того часу гіперактивність у дітей стали тісно пов'язувати із пошкодженнями мозку. З середини ХХ ст. більшого поширення набув термін «гіпердинамічний синдром», походження якого пов'язують із віддаленими наслідками ранніх органічних вражень головного мозку.

У 1947 р. Е. Штраус висунув концепцію мінімального пошкодження мозку, згідно з якою ознаки гіперактивності у дітей нагадують наслідки черепно-мозкової травми у дорослих. Надалі з'являється термін «мінімальна мозкова дисфункція» (ММД). Це термін, який використовується для опису групи легких неврологічних розладів у дітей, що проявляються переважно у вигляді рухових, мовленнєвих, поведінкових та когнітивних порушень. В основі ММД лежать легкі органічні зміни у центральній нервовій системі, які виникають внаслідок дії несприятливих факторів під час внутрішньоутробного розвитку, пологів або у ранньому дитинстві.

ММД характеризується:

- непрогресуючим характером, хоча прояви розладів можуть змінюватися з віком дитини;
- легкими невротичними симптомами;
- впливом на різні сфери розвитку дитини: рухову координацію, мовленнєвий розвиток, увагу, пам'ять, мислення, емоційно-вольову сферу;
- збережений інтелект, хоча у дітей можуть виникати труднощі через проблеми із увагою та сприйманням інформації.

Дітей із ММД поділяють на 2 групи:

I. Діти із порушенням активності та уваги.

II. Діти із специфічними розладами у навчанні.

Для другої групи характерними є такі розлади: дисграфія, дислексія, дискалькулія та змішаний розлад пізнавальних навичок. У 1980 р. у DSM III з'являється термін «синдром дефіциту уваги» та його різновид – «синдром дефіциту уваги із гіперактивністю». У більш пізній редакції даної класифікації

(1987 р.) почали використовувати термін «синдром порушення уваги з гіперактивністю» – нейророзвитковий розлад, який характеризується стійкою схемою неухважності та (або) гіперактивності-імпульсивності, що суттєво заважає функціонуванню або розвитку.

Як зазначалося раніше, даний синдром у 3–4 рази частіше зустрічається у хлопчиків. Це пояснюють впливом генетичних чинників та більш високою вразливістю півкуль головного мозку у хлопчиків, порівняно з дівчатками. Окрім того, СДУГ у хлопчиків діагностують частіше через їх агресивну поведінку, тоді як у дівчаток він супроводжується деструктивною поведінкою. Частіше СДУГ зустрічається у дітей із малозабезпечених сімей. Це пояснюють тим, що соціальні чинники частіше викликають супутні поведінкові проблеми.

Прояви розладу визначаються двома основними ознаками:

1. Неухважністю. Підвищений рівень відволікання та зниження концентрації уваги. У дітей із СДУГ слабо розвинута довільна увага, що виявляється у неможливості довго виконувати нецікаві завдання. Дефіцит довільної уваги є причиною підвищеного відволікання на сторонні стимули. Обсяг уваги у дітей із СДУГ нижчий, ніж у їх однолітків.

2. Підвищеною активністю. Підвищена рухова (моторна) активність. На відміну від просто енергійних дітей, активність дітей із СДУГ має безцільний характер. Виділяють 7 ознак гіперактивності у дошкільників:

- Постійна рухова активність.
- Порушення уваги.
- Емоційна лабільність.
- Нездатність виконувати завдання до кінця.
- Запальність.
- Нестримність до стресу.
- Імпульсивність.

Ознаки можуть поєднуватися, утворюючи комбінований тип СДУГ.

У таблиці 3.1 проаналізовано відмінність між активною та гіперактивною дитиною.

**Порівняльна характеристика активних
і гіперактивних дітей**

Активна дитина	Гіперактивна дитина
Дитина віддає перевагу рухливим іграм, а не пасивним, але, якщо її зацікавити, то вона може читати книжки, разом із дорослими, складати пазли тощо	Дитина перебуває у постійному русі і не може себе контролювати. Навіть, якщо дитина стомилася, то вона продовжує рухатися, вибиваючись із сил та доводячи себе до істерики
Дитина швидко бігає, багато говорить та задає безліч запитань	Дитина швидко та багато говорить, «ковтає» слова, перебиває оточуючих. Задає безліч запитань, але не чекає на них відповідей
Для активної дитини не характерні порушення сну та травлення	Дитину важко вкласти спати. Сон уривчастий, неспокійний. Такі діти часто страждають на розлади травлення та алергічні реакції
Дитина може контролювати свою активну поведінку. Наприклад, вдома вона активна, а у поліклініці – поводить себе тихо	Дитина не здатна до самоконтролю, не реагує на заборони та зауваження
Такій дитині не властива агресивність	Дитині притаманна конфліктна та агресивна поведінка

Для ілюстрації гіперактивності дитини пропонуємо ознайомитися із випадком із клінічної практики, представлений у роботі І. Сухіної¹.

«...Наш маленький пацієнт – трирічний Сашко. Хлопчик неспокійний з перших днів життя. До року він настільки погано спав, що мама, тато й бабуся по черзі гоїдали, заспокоювали його, давали іграшки, носили на руках. Потім сон поступово налагодився, але з'явилися нові прикросці. Хлопчик став надзвичайно рухливий. Гуляти з ним — морока. Він не може, як його однолітки, хоч трішки спокійно погратися в пісочниці або зі своєю машинкою: через хвилину кидає розпочату справу й кудись біжить. Кликати його можна скільки завгодно, він не слухається. Кмітливий, начебто не злий, але впертий...

¹ Сухіна І. В. Гіперактивна дитина. Харків, 2018. 40 с. С. 16–17.

Ось до такого чоловічка я пішов з візитом. До приходу стороннього він поставився з острахом, усе відходив подалі й напружено дивився. Лише переконавшись, що на нього не звертають уваги, став поводитися вільніше. Поступово вдалося вступити з ним у розмову. Виявилось, що хлопчик читає по складах, букви знає з двох років, хоча батьки намагаються, щоб книги менше потрапляли в його поле зору. Робить прості арифметичні дії в межах п'яти. Незважаючи на неприборканість, чітко знає, чого робити не можна. Однак іграшки розкидані повсюди.

За допомогою різних дій, що відвертали увагу, вдалося оглянути дитину. Чітких ознак органічного ураження нервової системи я не виявив, але підвищена збудливість – безсумнівна. Я порадив, насамперед, заpastися терпінням, у спілкуванні з Сашком завжди зберігати спокійний тон і стежити за дотриманням режиму дня.

Побоюватися раннього розвитку здібностей дитини не потрібно: можна давати йому дитячі книжки, що за змістом відповідають його віку, і, якщо йому цього хочеться, іноді читати з ним. Треба вигадувати для нього й деякі інші спокійні заняття – з фарбами, пластиліном, найпростішими конструкторами, урізноманітнюючи ці заняття і чергуючи з рухливими іграми. Важливо бувати з ним на свіжому повітрі, влаштовуючи тривалі прогулянки, щоб Сашко навіть стомлювався.

Коли я виписував рецепти, у сусідній кімнаті зазвучала музика. Хлопчик раптово застиг на місці, прислухаючись, потім побіг туди. Батьки згадали ще одну особливість дитини – він буквально заслуховується спокійною, мелодійною музикою, довго стоїть біля приймача й засмучується, коли його вимикають. Сашко часто просить поставити свої улюблені диски, котрі запам'ятовує за зовнішнім виглядом. Він готовий їх слухати постійно, але батьки відмовляють йому в цьому – така пристрасть до музики лякає їх.

Я зазирнув до Сашка, він стояв біля радіоприймача, злегка змахуючи руками, немов диригуючи, і треба було бачити, з якою зосередженістю він це робив!

Реакція Сашка на музику змусила мене трохи змінити свої рекомендації. Від медикаментозного лікування я вирішив відмовитися. Порадив 2–3 рази на день давати Сашкові можливість хвилин по 15–20 слухати його улюблені диски. І навіть повести до знайомих, у яких є фортепіано, щоб дати можливість хлопчику самому торкнутися клавіш.

Повторний огляд виявив, що я не помилився: хоча Сашко не став ідеальною дитиною, але його поведінка помітно покращилася...»

Розглянемо особливості психологічної діагностики гіперактивності у дітей.

Причини гіперактивності:

1. Спадковість.
2. Здоров'я матері (гіперактивні діти часто народжуються у матерів, які страждають на алергічні захворювання, екзему, бронхіальну астму, мігрені).

3. Проблеми, пов'язані із вагітністю та пологамі.

4. Дефіцит жирних кислот в організмі.

5. Навколишнє середовище.

6. Дефіцит поживних елементів (цинк, магній, В₁₂).

7. Харчування.

8. Взаємини у сім'ї.

Відповідно до МКХ-11, ознаками синдрому дефіциту уваги та гіперактивності у дітей є:

1. Починаються у ранньому віці. Це очевидні прояви, піком яких є значне порушення функціонування.

2. Симптоми повинні бути присутніми у різних контекстах: вдома, в садочку, при взаємодії з друзями, родичами тощо.

3. Порушення повинні бути клінічно значущими та призводити до труднощів у соціальному функціонуванні. Ці порушення не можуть бути пояснені іншим психічним, поведінковим чи нейророзвитковим розладом.

До основних ознак СДУГ відносять:

I. Ознаки неухважності:

- труднощі утримання уваги;
- дитина часто та легко відволікається на сторонні подразники;

- неухважність до деталей;

- проблеми з виконанням інструкцій;

- труднощі з організацією діяльності;

- уникнення розумових зусиль;

- втрата речей;

- забудькуватість.

II. Ознаки гіперактивності та імпульсивності:

- метушливість;

- неможливість встояти на місці;

- постійний біг, рух;

- труднощі з тихим дозвіллям;

- надмірна балакучість;
- труднощі із очікуванням;
- нав'язливість.

Вважають, що пік прояву гіперактивності припадає на завершення дошкільного дитинства (6–7 років).

Для психологічної діагностики ознак СДУГ у дітей дошкільного віку широко використовують метод спостереження (особливо хороші результати дає спостереження за процесом гри у дітей), метод бесіди та тестування. Широко використовують проєктивні тести.

Розглянемо законномірності, які прослідковуються у дітей із СДУГ при виконанні тесту «Малюнок сім'ї».

Розуміючи, що таке сім'я, перерахувавши всіх її членів, зокрема й себе, діти, перш за все, малюють предмети: будинки, дерева, хмари, траву, тільки потім переходять до зображення людей. Після того, як дитина зобразила всіх членів сім'ї, вона може згадати про себе, а може і не згадати, але, навіть згадавши, не може знайти місце, де б себе намалювати. На запитання: «Чому ж тебе немає на малюнку?» дитина зазвичай швидко знаходить відповідь, кажучи, що вона в цей час була на кухні, на прогулянці тощо. Характеризуючи малюнок і процес малювання, можна чітко простежити відсутність теплового, тісного контакту дитини з близькими дорослими, почуття інших і себе серед цих інших, виявляється віддаленість дитини від близьких і, перш за все, від матері.

Однією з найпоширеніших та надійних систем оцінки СДУГ та супутніх проблем у дітей та підлітків (6-18 років) є шкали Коннерса. Українськими фахівцями також широко використовується шкала VADRS або шкала оцінки СДУГ Вандербільта.

Окрім перерахованих, широко використовують тести на виконавчі функції та увагу.

Можемо виділити основні правила корекційної роботи фахівця з дітьми, які страждають на СДУГ:

1. Установити правила поведінки й систему заохочень та покарань.
2. Дати змогу дитині витратити надлишок енергії через фізичні заняття але не перевтомлювати – це призводить до зниження самоконтролю.
3. Домовлятися з дитиною про ті або інші дії заздалегідь.
4. Навчити дитину керувати емоціями.
5. Використовувати елементи масажу, погладжування.

До провідних напрямів роботи з дітьми з СДУГ відносять:

1. Розвиток дефіцитарних функцій (увага, контроль поведінки, рухового контролю).

2. Відпрацювання конкретних навичок взаємодії з дорослими та однолітками.

3. При необхідності, повинна проводитися робота з корекції станів гніву.

Фахівці розробили також практичні поради, спрямовані на подолання СДУГ у дітей. До порад та рекомендацій відносять:

– Дитина не винна, що вона така жвава, тому немає потреби її лаяти, карати, влаштовувати принизливі мовчазні бойкоти. Цим ви досягнете тільки одного – зниження її самооцінки, виникнення почуття провини, немовби вона «неправильна» і не може догодити мамі з татом.

– Навчити дитину керувати собою – ваше першочергове завдання. Контролювати емоції їй допоможуть «агресивні» ігри. Негативні емоції є в кожного, у тому числі й у вашої дитини, тільки скажіть їй про табу: «Хочеш бити – бий, але не живих істот (людей, тварин)». Можна бити палицею по землі, кидатися камінням там, де немає людей, копирсати щось ногами. Дитині просто необхідно вихлюпувати енергію назовні, навчіть її це робити.

– У вихованні необхідно уникати крайнощів: прояву надмірної м'якості й висунення завищених вимог до дитини. Не можна припускатися всюдозволеності: дітям мають бути чітко роз'яснені правила поведінки в різних ситуаціях. Проте кількість заборон і обмежень варто звести до розумного мінімуму.

– Дитину потрібно хвалити в кожному випадку, коли їй вдалося довести розпочату справу до кінця. На прикладі простих справ потрібно навчити правильно розподіляти власні сили.

– Необхідно оберегати дітей від перевтоми, пов'язаної з надлишком вражень (телевізор, комп'ютер), уникати місць із підвищеним скупченням людей (великих магазинів, ринків та ін.).

– У деяких випадках зайва активність і збудливість можуть бути результатом завищених вимог до дитини, що ним вона за своїми природними можливостями не може відповідати, а також надмірного стомлення. У цьому випадку батькам варто бути менш вимогливими, намагатися знизити навантаження.

– «Рух – це життя». Брак фізичної активності може стати причиною підвищеної збудливості. Не можна стримувати

природну потребу дитини пограти в галасливі ігри, побігати, пострибати.

– Іноді порушення поведінки можуть виявитися як реакція дитини на психічну травму, наприклад, на кризову ситуацію в сім'ї, розлучення батьків, погане ставлення до неї, призначення її в невідповідний клас школи, конфлікт із учителем або батьками.

– Обмірковуючи раціон дитини, віддавайте перевагу правильному харчуванню, у якому буде достатньо вітамінів і мікроелементів. Гіперактивній дитині більше, ніж іншим дітям, необхідно дотримуватися золотієї середини в харчуванні: якнайменше смаженого, гострого, солоного, копченого, побільше вареного, тушкованого, свіжих овочів і фруктів. Ще одне правило: якщо дитина не хоче їсти – не примушуйте її.

– Підготуйте своєму непосиді «поле для маневрів»: активні види спорту для нього – просто панацея.

– Привчайте дитину до пасивних ігор: читання, малювання, ліплення. Навіть якщо вашій дитині важко всидіти на місці, вона часто відволікається, спонукайте її («Тобі це цікаво, нумо подивимося...»), але після задоволення інтересу намагайтеся повернутися з нею до попереднього заняття й довести його до кінця.

– Навчіть дитину розслаблятися. Можливо, ваш із ним «рецепт» для знайдення внутрішньої гармонії – це йога. Для когось більше підійдуть інші методи релаксації. Психолог підкаже вам, що це може бути: арт-терапія, казкотерапія або, може, медитація.

– Не забувайте говорити дитині, як сильно ви її любите.

3.4. Розвиток пізнавальної активності в дітей дошкільного віку як прикладна проблема

Пізнавальна активність дітей дошкільного віку – такий вид активності, що формується і розвивається на ґрунті пізнавальної потреби у різних видах діяльності, забезпечує формування цілісного уявлення про оточуючий світ і характеризується наявністю пізнавальною орієнтацією дошкільника, ініціативою, самостійністю дитини, інтересом та оригінальністю.

В основу пізнавальної активності дитини покладено пізнавальний інтерес.

Пізнавальний інтерес – особливий емоційно забарвлений психічний стан людини, що стимулює активно вивчати оточуючий світ та саму себе. Опосередкований інтерес проявляється не до самого об'єкта, а до результатів пізнавальної діяльності. Пізнавальний інтерес характеризується широтою, глибиною та стійкістю.

Прийнято виділяти три рівні пізнавальної активності дошкільників:

Високий рівень. Характерною особливістю є яскраве вираження пізнавальних емоцій. Вони виявляють потребу у пізнанні, інтерес до нової інформації, ознаки уваги та спрямованості на виконання діяльності, самостійно помічають зміни у оточуючому середовищі, діляться враженнями з дорослими та однолітками, ставлять багато запитань, виявляючи відповідні пізнавальні емоції (зацікавлення, захоплення, подив тощо). Виконуючи завдання дорослого, здійснюють пошукові розумові та практичні дії, які характеризуються успішністю, різноманітністю, оригінальністю. У процесі роботи розмірковують вголос, ставлять собі запитання, іноді виявляють деякий сумнів у правильності відповіді, оскільки мають декілька варіантів пояснень. Вони завжди радіють успіху та засмучуються у випадку невдачі.

Середній рівень. Відсутній стійкий пізнавальний мотив діяльності та спілкування. Вони не виявляють інтересу до ситуації, у якій потрібно пофантазувати. Свої відповіді на запитання будують за взірцем (вони пов'язані в основному з задоволенням комунікативної потреби та новизною ситуації). Інтерес, якщо і виникає, то під впливом труднощів швидко згасає. Характерною особливістю дітей є те, що вони майже не виявляють пізнавальних емоцій, хоча їм властиві позитивні емоційні прояви. У них не сформовані уміння здійснювати ініціативні розумові дії.

Низький рівень. Діти пасивні в усіх видах діяльності. Виконувати пізнавальні завдання вони починають лише після багаторазового звернення до них дорослого. Їхня пізнавальна діяльність супроводжується негативними емоціями, почуттям нудьги, пригніченістю, байдужим ставленням до результатів власної діяльності. Характерною особливістю дітей є відсутність пошукових дій, що пов'язано з несформованістю умінь виконувати активну розумову діяльність, відсутністю бажання це роботи.

За іншою класифікацією виділяють: репродуктивно-наслідуваний, репродуктивно-виконавчий, конструктивно-виконавчий, творчий пізнавальний інтерес.

Таблиця 3.2

Рівні, критерії та показники пізнавальної активності дошкільників

Рівні	Критерії та показники пізнавальної активності				
	Інтерес	Ініціатива	Самостійність	Оригінальність	Пізнавальна орієнтація
Репродуктивно-наслідувальний	Пізнавальна пасивність, відсутність пізнавального інтересу	Виявлення бажання включитися у пізнавальну діяльність	Не можуть працювати самостійно, виконують завдання із постійною покровою допомогою і контролем зі сторони дорослого	Не виявляють	Мають вузьке коло знань про навколишні предмети, про природу, про самих себе, про людей; відчують труднощі у встановленні зв'язків між предметами та явищами
Репродуктивно-виконавчий	Нестійкий інтерес до пізнавальної діяльності, який можна підтримувати яскравим пізнавальним матеріалом	Включення у діяльність	Дитині потрібна мінімальна допомога у пізнавальній діяльності зі сторони дорослого у вигляді підказки, заохочення до дій, спрямування роботи у певному напрямі та темпі	Виявляють у ситуації дії за зразком на репродуктивному рівні	Прагнуть запам'ятати, відтворити свої знання за зразком у однотипних завданнях; можуть визначати окремі зв'язки між предметами та явищами

Конструктивно-виконавчий	Досить стійкий вибірковий інтерес до пізнавальної діяльності	Дії, спрямовані на досягнення позитивного результату пізнання	Незалежно від інших перенесення набутих знань, умінь, навичок і досягнення результату пізнання у змінених умовах	Проявляють у певних видах діяльності, до яких мають інтерес	Добре орієнтуються у вивченому матеріалі, використовують отримані знання на практиці
Творчий	Стійкий інтерес і прагнення до творчої пізнавальної діяльності	Активні енергійні дії, спрямовані на пошук оригінальних ідей для досягнення позитивного результату пізнання	Високий рівень незалежності від інших, наполегливість у досягненні мети пізнавальної діяльності	Відшукують нестандартні ідеї, творчо підходять до вирішення різноманітних завдань	Уміють аналізувати, встановлювати зв'язки, творчо застосовувати набуті знання у своїй практичній діяльності

Розвиток пізнавальної активності дошкільників

Основними напрямками розвитку пізнавальної активності дошкільників слід вважати:

1. Залучення до різних форм дослідної, пошукової діяльності.

2. Збагачення змісту специфічно дитячих форм діяльності (ігрової, зображувальної, рухової, практичної, спілкування).

3. Цілеспрямований розвиток сприймання як початкового етапу образного пізнання дійсності через включення різних аналізаторів до дослідження властивостей предмета.

4. Забезпечення особистісної активності у навчально-пізнавальному процесі.

5. Індивідуалізація взаємодії педагога з дітьми відповідно до рівня пізнавальної активності.

6. Створення розвивального середовища, яке сприяє формуванню допитливості, ініціативи, творчого мислення, самостійного пізнання тощо.

Важливою умовою формування пізнавальної активності та пізнавального інтересу у дітей дошкільного віку є ігрові технології.

Ігрові технології навчання – система взаємопов’язаних елементів, які становлять собою комплекс вибіркового використання складових, де взаємодія та взаємовідносини набувають характеру взаємодії компонентів, спрямованих на досягнення запланованого дидактичного результату.

Структурна модель ігрового навчання має наступний вигляд:

1. Суб’єкт педагогічної взаємодії.
2. Об’єкт педагогічної взаємодії.
3. Предмет їх спільної діяльності.
4. Мета навчання.
5. Засоби ігрової комунікації.

В основі ігрового навчання лежить гра.

Ігрова діяльність (гра) – різновид активної діяльності дітей, у процесі якої вони оволодівають суспільними функціями, відносинами та рідною мовою як засобом спілкування між людьми. Ігрова діяльність є свого роду дитячим моделюванням соціальних відносин. При вмільому і правильному керівництві з боку дорослих, ігрова діяльність формує емоційну, моральну та інтелектуальну сфери дитини, розвиває її уяву, сприяє фізичному вдосконаленню, виховує у дітей волю до дії та здатність до гальмування – якості, необхідні людині в трудовій і суспільній діяльності.

За змістом та цільовими установками ігри прийнято поділяти на:

- I. Рольові.
- II. Навчальні.
- III. Імітаційно-моделюючі.

До рольових навчальних ігор відносять: гру-драматизацію у поєднанні зі емоційною рефлексією; гру-змагання; гру з постановкою та дослідженням проблеми; ділову гру.

Приклад рольової гри

Назва: «Лісова казка»

Мета: розвивати у дітей фантазію, творче мислення, підтримувати цікавість дітей до театральної композиції та бадьорий настрій.

Цільова група: старші дошкільники.

Кількість гравців: необмежена.

Необхідні ресурси: не потребує.

Хід гри

З дітей вибирають лисицю, вовка, зайчиків і їжака. Зайчики бігають навколо вовка. Вовк сидить на стільці. До нього підходить лисиця.

Лисиця: Вовк, вовк, дай мені зайчика!

Вовк: Вибирай, лисиця, майстерно, щоб попався самий смачний! Але спершу закрій очі! Потім вовк простягає лисиці з закритими очима кольорові олівці. Лисиця тягне будь-який олівець. У кого з зайчиків колір олівця співпадає з кольором одягу, той або ті зайчики тікають від лисиці. Тим часом з'являється

Їжачок: Буду зайцям допомагати від лисиці злої тікати!

І їжак намагається допомогти зайцям тікати від лисиці, наприклад, загороджувати будь-яким способом прохід лисиці. Якщо лисиця зловила зайчиків, то лисиця стає зайцем, а заєць – лисицею.

До імітаційно-моделюючих відносять: ігри-вправи, ігри-ілюстрації, ігри з підсиленням рольовим компонентом, ситуативні ігри.

Вибір гри визначається навчально-виховними цілями. Друга важлива умова – доступність гри для дітей даного віку, відповідність їх потребам та інтересам. Надто складне завдання «вбиває» інтерес до гри; дуже легке – сприймається як розвага й не приносить бажаного результату. Гра повинна бути посильною, але в той же час мати деякі труднощі, які потребують напруги уваги, пам'яті та ін.

Усі дидактичні ігри включають в себе мовні дії, іноді разом з рухами і мімікою, з використанням предметів, карток, малюнків та ін.

Приклад дидактичної гри

Назва: Хто зайвий?

Мета гри: розвивати логічне мислення, пам'ять; виховувати посидючість, наполегливість; систематизувати знання про птахів та тварин, городину та садовину; формувати вміння узагальнювати, групувати предмети за певною ознакою, добирати до них узагальнююче слово (свійські тварини, дикі звірі, птахи, комахи, фрукти, овочі, ягоди).

Обладнання: картки із зображенням тварин, птахів, фруктів, овочів тощо.

Завдання: поглянь на малюнки. Хто (що) на них зображений? Хто (що), на твою думку, тут зайвий? Чому?

Перед тим, як розпочати гру, психолог повідомляє, на якому матеріалі вона буде проводитись, іноді попереджує про

можливі труднощі, за допомогою контрольних запитань дізнається про розуміння дошкільниками матеріалу, на якому побудована гра, повідомляє завдання і пояснює правила гри, показує зразок, як потрібно виконувати ігрові дії. Не можна починати гру, не впевнившись, що всі діти зрозуміли, що потрібно робити, що від них вимагається. В процесі гри психолог допомагає при виникненні труднощів, іноді підказує рішення, направляє дії гравців.

Психолог здійснює контроль за дотриманням правил гри. Іноді він призначає контролерів, якщо це потрібно по ходу гри. Враховуючи особливості тієї чи іншої гри, потрібно прагнути до того, щоб керували грою самі дошкільники. Керівництво дорослими по можливості повинно бути опосередкованим. Це дозволить виховувати самостійність, ініціативу, оволодівати організаційними уміннями, а гравці відчують більшу свободу дій, гра буде проходити більш ефективно і цілеспрямовано.

В процесі гри психолог повинен виявляти максимум уваги, такту, доброзичливість, щоб недоречними зауваженнями не вплинути на активність та ініціативу дітей. Якщо відповідь неправильна, потрібно тактовно поправити дитину.

Особливу увагу слід приділити збудженим і вразливим дітям. Відмінною рисою гри є її добровільність. Тому творчі завдання не повинні бути обов'язковими для всіх, не потрібно примушувати їх виконувати, якщо дитина не хоче. Важливо дотримуватися відповідного темпу і ритму ведення гри: швидкий – викликає відставання більшості дітей, повільний – породжує довге чекання своєї черги, втрату інтересу. Недопустимо в процесі гри робити зауваження дисциплінарного характеру. В грі діти повинні почувати себе вільно, пізнати задоволення від усвідомлення своєї самостійності. Психолог слідкує за дотриманням правил гри, намагаючись не допускати порушень. Тон повинен бути піднесений, жвавий, підштовхуючи дітей до шукання відповіді на запитання ігрової задачі.

По закінченню гри підводяться підсумки, оголошуються переможці. Психолог нагадує, який матеріал потрібно повторити, щоб на наступний раз отримати перемогу. Діти обговорюють результати гри. Це необхідно для отримання навичок самоконтролю, самооцінки.

Не слід дивитися на гру як на обов'язкове завдання. До використання гри в кожному випадку потрібно підходити творчо: вирішити, що буде корисно повторити. Психолог може замінити умови гри, спростити або ускладнити завдання,

враховуючи підготовленість дошкільників. Будь-яка гра повинна приносити дітям задоволення, радість.

При проведенні з дошкільниками роботи, спрямованої на розвиток пізнавальної активності, необхідно поставити перед дітьми проблему, яку вони можуть самі вирішити, використовуючи свій досвід, спостерігаючи за тими чи іншими явищами та подіями. Необхідно так ставити запитання, щоб діти могли висловити власну точку зору, а не відтворювати те, що почули раніше. До таких запитань належать: *ЩО?, ДЕ?, КОЛИ?, НАВЩО?, ЯК?*

Із дошкільниками слід вести діалог. Дитина повинна бути в центрі взаємодії на заняттях. Одним із ефективних прийомів побудови спілкування дорослого з дитиною є двосторонній діалог: *«дорослий – дитина; дитина – дорослий»*. Потрібно пам'ятати, що продуктивна побудова міжособистісних відносин можлива лише з позиції: *«я – хороший, ти – хороший»*. Тільки тоді дитина вважає себе цінною та значимою і думає, що інші люди також є цінними та значимими.

Загальноживана лексика дорослого при роботі з дитиною:

1. Давай разом обговоримо.
2. У тебе все вийде!
3. Як ти вважаєш?
4. Може, спробуємо зробити це разом?
5. Чи хотів би ти отримати допомогу?
6. Цікаво, чи не так? Завтра повторимо це знову.

Усі завдання, які пропонують дітям дошкільного віку, можна розділити на декілька типів:

Узагальнюючий тип завдань активізує та закріплює найпростіші механічні навички виконання завдання. Приклад: знайди табличку для опису іграшки; подумай над відповіддю на це запитання.

Розвиваючий тип – створює передумови для розвитку інтелекту. Приклад: порівняй між собою предмети.

Мотиваційний тип – підтримує інтерес до предмету, розвиває творчий потенціал та уяву. Приклад: намалюй ілюстрацію до казки; презентуй свій проект сконструйованого міста.

Досить цікавим є прийом виконання завдань дітьми за їх особистим вибором та розумінням.

Розвиток пізнавального інтересу дошкільників засобами пошуково-дослідної діяльності.

Дошкільників завжди приваблюють об'єкти та явища природи. Тому на першому етапі важливо підібрати цікавий матеріал, доступний для дитячого сприймання та експериментування. Поруч із природними об'єктами, доцільно створювати матеріальне середовище, яке б стимулювало дитячу допитливість.

В умовах дитячого садка або вдома можна обладнати для дітей міні-лабораторію – своєрідний дослідницький центр, де можуть зберігатися різноманітні матеріали та обладнання. Наприклад, лабораторний посуд, лупа, зразки піску, глини, камінців, ґрунту, зерна різних культур, пісочний годинник, мікроскоп, ваги, магнітики та ін. У лабораторії потрібно створити атмосферу цікавості та таємничості, щоб у дітей з'явився стимул шукати відповіді на запитання.

При переході до другого етапу потрібно, щоб діяла система проведення дитячого експерименту, яка б ґрунтувалася на застосуванні різної тактики взаємодії дитини та дорослого. Зважаючи на те, що становлення пізнавальної активності на різних етапах дошкільного віку відбувається по-різному (молодші дошкільники звертаються із запитанням «чому?» до дорослих; старші – це запитання ставлять собі) – характер взаємодії дорослого з дітьми різного віку теж має бути різним. Дорослий має спрямовувати пізнавальну активність дитини на конкретні предмети та явища.

Нескладні досліди проводять із дітьми у дитячому садочку та вдома під час занять, прогулянок, екскурсій, на природі, в лісі. Роблять це з метою закріплення, систематизації та узагальнення знань дітей.

Пошуково-дослідну діяльність починають із формування проблемного завдання. Таке завдання формується як припущення. Воно потребує встановлення причин, зв'язків та відношень між явищами природи. На основі сформульованої гіпотези здійснюється пошуково-дослідна діяльність.

Тематика пошуково-дослідної діяльності (приклад): «Промені сонця грають у краплині роси»; «Подорож краплі води»; «Для чого квітам сонце»; «Куди ховаються від негоди метелики»; «Чарівна пір'їнка»; «Відломлена гілочка» та ін.

Особливий вплив на прояв інтересу у дошкільників має використання ігрових форм проведення дослідів за участю різних героїв: Світлячка, Тітоньки Природи, Чарівника-Невидимки, Сороки-Білобоки та ін.

Цікавим та корисним методом, який використовується у процесі пошуково-дослідної роботи, є художнє слово, а саме: читання художньої літератури, розповідь казок, легенд, які стимулюють пізнавальний інтерес.

Усвідомленому засвоєнню знань сприяє включення елементів дослідів у інтелектуальні та дидактичні ігри, в тому числі, ігри екологічного спрямування. Наприклад: «Послухай серце дерева», «Що під снігом зеленіє» та ін.

Заключним етапом пошукової діяльності є формулювання висновків на основі аналізу отриманих результатів. Усі висновки дослідів варто заносити у щоденник спостережень та експериментувань. Їх можна вести за допомогою малюнків, схем, виготовлення аплікацій тощо

До умов, що сприяють формуванню повноцінного розвитку пізнавального інтересу у дітей дошкільного віку, відносять:

I. Наявність розвивального середовища для організації пізнавальної діяльності – це розумно створене місце для пізнавальної діяльності дитини з добром «правильних за віком» іграшок чи необхідного обладнання та матеріалів (наприклад, для експериментування).

Середовищем пізнання є природа. Тому об'єкти природи, що спостерігаються під час екскурсій, прогулянок стають джерелом виникнення пізнавального інтересу.

II. Створення безпечного середовища пізнання. Це середовище комфортне для дитини, де вона може не боятися вільно висловлюватися, у будь-яку мить звернутися за допомогою чи порадою до дорослих.

III. Розширення інформаційного поля. Допитливість старших дошкільників уже стосується подій, які відбуваються у соціальній сфері (стосунки між дорослими, однолітками), звичаїв українського народу, моральних категорій (добро, зло, справедливість), інтересу до подій, які відбуваються в країні, просторових та часових зв'язків.

IV. Стимулювання пізнавальної активності та мислення.

Завдання для самоперевірки

1. Визначте ключові психологічні особливості дошкільного віку (3–6 років), поясніть, чому цей період є критичним для розвитку особистості.

2. Перелічіть та коротко охарактеризуйте основні психологічні проблеми, які можуть виникати у дошкільнят.

3. Поясніть значення розвитку емоційно-вольової сфери у дошкільному віці. Наведіть приклади емоційних порушень та методів їх діагностики.

4. Охарактеризуйте синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ): його основні прояви, можливі причини та вплив на розвиток дитини.

5. Запропонуйте практичні рекомендації, спрямовані на корекцію психологічних проблем та сприяння гармонійному розвитку дошкільників.

Тестові завдання

1. *Серед порушень емоційно-вольової сфери у дошкільників виділяють амімію, гіпомімію, порушення пантоміміки. Усі ці порушення належать до:*

- a) Порушень настрою.
- b) Порушень психомоторики.
- c) Порушень поведінки.

2. *Порушення, викликане мінімальною мозковою дисфункцією, яке характеризується надмірною активністю, дефектами концентрації уваги, імпульсивністю у соціальній поведінці та інтелектуальній діяльності, проблемами у взаєминах із оточуючими, труднощами у навчанні, слабкою успішністю та низькою самооцінкою – це:*

- a) Легка розумова відсталість.
- b) Затримка психічного розвитку.
- c) Гіперактивність.

3. *Переважає гіперактивності серед хлопчиків, а також її залежність від антисоціальної та кримінальної поведінки, від схильності до депресії та алкоголізму вперше визначив:*

- a) Г. Хоффман.
- b) Дж. Штиль.
- c) Е. Штраус.

4. *Особливий емоційно забарвлений психічний стан людини, що стимулює людину активно вивчати оточуючий світ та саму себе – це:*

- a) Пізнавальна активність.
- b) Пізнавальний інтерес.
- c) Пізнавальна діяльність.

5. *Усі завдання, які пропонують дошкільникам у процесі ігрової діяльності, поділяють на декілька типів. Завдання, що активізує та закріплює найпростіші механічні навички, наприклад, «знайди табличку для опису іграшки» – це завдання:*

- a) Розвиваючого типу.
- b) Мотиваційного типу.
- c) Узагальнюючого типу.

6. *Синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) характеризується:*

- a) Переважно неухважністю та надмірною активністю без чіткої мети.
- b) Затримкою мовленнєвого розвитку.
- c) Високим рівнем агресії без інших проявів.

7. *Що з переліченого є рекомендованим шляхом формування емоційної сфери дошкільників?*

- a) Ігнорування негативних емоцій дитини.
- b) Заборона на прояв будь-яких емоцій.
- c) Стимулювання дітей до прояву емоцій та адекватних способів їх вираження.

8. *Який аспект розвитку емоційно-вольової сфери є найбільш значущим для подальшого пізнавального розвитку дитини?*

- a) Здатність дошкільника ідентифікувати та називати свої емоції.
- b) Вміння приховувати негативні емоції.
- c) Спонтанний вияв емоцій, без усвідомлення.

9. *Чому вербалізація дорослими станів та емоцій є важливою для дошкільників?*

- a) Це дозволяє дорослим контролювати емоції дитини.
- b) Це допомагає дитині навчитися позначати свої емоції у мовленні та краще розуміти їх.
- c) Це єдиний спосіб уникнути негативних емоцій.

10. *Яке твердження найкраще узагальнює підхід до роботи з психологічними проблемами дошкільнят?*

a) Основна увага має бути зосереджена на лікуванні, а не на профілактиці.

б) Необхідний комплексний підхід, що включає цілеспрямовану роботу з емоційною сферою, вчасну діагностику та корекцію проблем, з урахуванням індивідуальних особливостей.

с) Втручання потрібне лише у випадках, коли проблеми стають критично очевидними.

Ситуативні завдання

Ситуація 1

Марійці 5 років і останнім часом батьки помічають, що вона стала дуже замкнутою. У дитячому садку вихователі відзначають, що Марійка рідко спілкується з іншими дітьми, часто сидить наодинці, а коли її намагаються залучити до спільних ігор, вона стає роздратованою або плаче. Марійка також легко може заплакати з незначних причин, без видимої причини почати гризти нігті або смикати волосся. Батьки намагалися розпитати її, що сталося, але вона або мовчить, або відповідає «я не знаю».

Завдання: як Ви вважаєте, які емоційні порушення можуть бути присутні у Марійки? Які методи діагностики емоційного стану доцільно було б використати в даній ситуації? Які перші кроки батьки та вихователі можуть зробити для допомоги Марійці?

Ситуація 2

Андрійкові 4,5 роки. Він дуже рухливий і не може всидіти на місці навіть короткий час. Під час занять у дитячому садку постійно відволікається, часто встає, бігає по групі, може перебивати вихователя або інших дітей. Його ігри часто хаотичні, він швидко переключається з однієї гри на іншу, не доводячи справу до кінця. Вдома схожа ситуація – батькам важко зосередити його на будь-кому завданні, навіть на короткий період. Він часто забуває про свої речі, втрачає іграшки, хоча кілька хвилин тому тримав їх у руках.

Завдання: на Ваш погляд, чи є у Андрійка ознаки, що відповідають синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ)? Обґрунтуйте свою відповідь. Які труднощі у навчанні та соціалізації можуть виникнути у Андрійка в майбутньому, якщо його стан не буде належним чином скоригований?

Ситуація 3

Сашкові 5 років. Він розумний хлопчик, проте вихователі помітили, що його інтерес до пізнавальної діяльності низький. На заняттях Сашко байдуже ставиться до нових ігор та завдань, які вимагають розумових зусиль. Коли інші діти з ентузіазмом розглядають картинки або намагаються розв'язати прості логічні завдання, Сашко швидко втрачає інтерес, відволікається або просто дивиться у вікно. Він рідко ставить запитання, не бажає досліджувати нові предмети та явища.

Завдання: як Ви думаєте, які можливі причини низького рівня пізнавального інтересу у Сашка? Які дії можуть вжити дорослі (батьки, вихователі) для стимулювання пізнавальної активності Сашка.

Додаткова інформація

Таблиця 3.3

Особливості творчих можливостей дітей раннього і дошкільного віку

Вік	Творчі можливості
1 рік	Підготовка до розвитку художньої діяльності
1,5 роки	Спостереження за появою ліній від олівця чи фломастера на папері. Намагання малювати, наслідуючи дорослих
1,5–2 роки	Малювання «каракулів» на папері. Початок розвитку творчості
2–2,5 роки	Малювання без цілі.
2,5–3 роки	Діти продовжують малювати, орієнтуючись на процес, а не на результат
3–3,5 роки	На малюнках дітей, окрім ліній, з'являються круги, квадратики, хрестики, крапки, які діти комбінують
3,5–4 роки	Діти пропускають деякі деталі об'єктів зображення
4–5 років	Малюнки більш доопрацьовані. Нові деталі діти включають у великій кількості
5–6 років	Малюнки більш реалістичні

ТЕМА 4

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК ЯК ПРИКЛАДНА ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЇ

4.1. Проблеми кризи 6–7 років. Особливості психологічної роботи з дітьми, які переживають кризу

Якщо раніше вступ до школи був серйозною подією в житті будь-якої дитини, то зараз діти мають дуже мало можливостей відчувати різницю між дошкільним і молодшим шкільним віком. Розмитість кордонів між даними віковими періодами може привести до деструктуризації дошкільного та молодшого шкільного віку, їх зміни.

Серед основних новоутворень кризи 6–7 років психологи виділяють:

1. Узагальнення переживань.
2. Появу логіки почуттів.
3. Сислове орієнтування у власних діях.
4. Диференціацію зовнішнього та внутрішнього життя.

Зміст кризи 6–7 років полягає в наступному:

1. Народжується соціальне Я дитини.
2. З'являється нове внутрішнє життя (це полягає в узагальненні переживань, утворенні стійких афективних комплексів і, як наслідки, в накладанні внутрішнього життя дитини на зовнішнє).
3. Виникає новий рівень свідомості (внутрішня позиція, ставлення до самого себе, розуміння ставлення інших до себе).
4. З'являються ціннісні, моральні норми.
5. З'являється мотив досягнення успіху, який має взаємозв'язок із самооцінкою та рівнем домагань дитини.
6. Змінюється структура поведінки (з'являється раціональна та емоційна оцінка результатів своїх дій).

Криза 6/7 років тісно пов'язана з психологічною готовністю дитини до навчання у школі.

Психологічна готовність дитини до шкільного навчання – складне інтегральне утворення, в структурі якого виділяють інтелектуальний, особистісний, соціально-психологічний та емоційно-вольовий компоненти (див. таблицю 4.1).

Таблиця 4.1

**Структура психологічної готовності дитини
до шкільного навчання**

Компоненти психологічної готовності	Змістова характеристика
Інтелектуальна готовність	<p>Наявність широкого світогляду та запасу знань. Сформованість початкових умінь навчальної діяльності. Аналітичне мислення. Логічне запам'ятовування. Розвиток дрібної моторики та сенсорної координації. Уміння виділяти навчальне завдання та перетворювати його у самостійну мету діяльності. Розвиток фонематичного слуху.</p>
Особистісна готовність	<p>Прийняття нової соціальної позиції. Позитивне відношення до школи, вчителів, навчальної діяльності. Розвиток пізнавальних інтересів, допитливості. Розвиток бажання ходити до школи. Довільне керування власною поведінкою.</p>
Соціально-психологічна готовність	<p>Гнучке володіння способами встановлення міжособистісних відносин. Уміння підкорятися правилам та нормам. Вміння діяти спільно з іншими, узгоджувати власні дії.</p>
Емоційно-вольова готовність	<p>Розвиток емоційного передбачення (передчуття та переживання певних наслідків власної діяльності). Емоційна стійкість. Відсутність страху перед труднощами. Вміння обмежувати емоційні пориви. Вміння систематично виконувати завдання.</p>

У дитини повинні бути певні досягнення, які свідчать про сформованість психологічної готовності до шкільного навчання, вони наступні:

Дитина досконало володіє знаннями про себе та своїх батьків. Знає, де проживає, скільки їй років, номери телефонів,

де і ким працюють батьки. Легко використовує мовні звороти, користується інтонацією, мова наближена до дорослої. Легко бере участь у дискусії, має улюблені мультфільми, казки, багато знає напам'ять, вміє переказувати, розповідати. Рахує до 10, використовує рахунок при підрахунку предметів, виконує дії додавання та віднімання, вміє знаходити закономірності, розбіжності групувати за ознакою. Дотримується норм гігієни. Знає назву місяців, днів тижня. Гра перестає бути основним видом діяльності.

Основною особливістю є зміна соціальної позиції особистості: дитина стає членом шкільного та класного колективів, де слід дотримуватись нових норм поведінки, вміти узгоджувати свої бажання з новим порядком. Відбувається перебудова системи взаємин з дорослими, найавторитетнішою людиною стає вчитель. Самооцінка конкретна, ситуативна, багато в чому визначається оцінкою вчителя. Із однолітками вступає у мікрогрупи за інтересами. Можуть обирати товариша на довготривалі стосунки. Вирішують непорозуміння через конфлікти.

Провідними ознаками кризи 6–7 років є такі:

1. Кривляння та непослух.
2. Дитина не звертає увагу та уповільнено реагує на звернення батьків.
3. Демонстрація дорослості – відмова від улюблених ігор, дуже дитячого одягу (боїться виглядати маленькою).
4. Примхи, впертість. Починає хитрувати.
5. Дитина погано переносить критику, постійно чекає похвали. Обдумує та зважує, перш, ніж щось зробити.

Важливо, що семирічній дитині необхідно ідентифікувати себе з авторитетним дорослим. Для хлопчика – це тато, дідусь, старший брат; для дівчинки – мама, бабуся, старша сестра.

Для успішного подолання кризи потрібно виконати такі умови:

- допомогти дитині щодо реалізації прагнення до самостійних знань, надати можливість брати на себе нові обов'язки у нових формах діяльності;
- розширити сферу інтересів через спільні відвідування цікавих місць, подорожі;
- задовольнити потребу у повазі, визнанні суверенітету дитини;
- забезпечувати розвиток здатності дитини до організованих ігор й регламентованих занять, уміння терпіти тягар дисципліни;

– забезпечувати перехід до нової соціальної ситуації, нового змісту стосунків.

Пропонуємо психологічні поради для батьків та значимих дорослих, спрямовані на полегшення протікання кризи 6–7 років у дитини:

1. Потрібно заздалегідь, ще перед школою підготувати дитину до іншого способу життя. Режим дня дитини повинен відповідати шкільному, тобто раніше лягти спати та раніше прокидатись зранку.

2. За якийсь час до школи познайомте дитину з вчителем, покажіть їй школу та клас, де вона буде вчитися, так буде легше і спокійніше, вона буде відчувати себе впевненіше там, де щось уже знає та бачила.

3. Складіть чіткі правила і рамки для дитини, щоб вона розуміла, що на її плечі лягають нові обов'язки. Поясніть їй, що таке бути дорослим, що можна робити, а що – не можна.

4. Дайте дитині можливість зрозуміти, до чого можуть призвести її вчинки, щоб вона усвідомила, що більше не потрібно так чинити.

5. Частіше хваліть школяра, коли у нього щось виходить, а якщо не виходить – підтримуйте, спокійно підказуйте дитині, як правильно робити.

6. Завжди вислуховуйте свого малюка, якими б безглуздими його висловлювання не здавалися. Так ви дасте йому зрозуміти, що поважаєте його, і, тим самим, підвищите самооцінку.

7. Не викорінюйте самостійність.

8. Надайте допомогу в будь-яких ситуаціях, хваліть навіть за незначні успіхи.

9. Залучайте дитину до обговорення деяких сімейних питань, так вона відчує себе рівноправним членом родини, не критикуйте дитину.

10. Враховуючи, що у дітей підвищуються інтелектуальні здібності, намагайтеся відповідати на всі питання, не відмахуйтеся – це перший крок на шляху до байдужості і небажання дізнаватися щось нове.

11. В родині всі повинні пред'являти однакові вимоги до дитини, щоб було чітке розмежування доступних речей і заборонених.

12. Вчіть малюка виражати свої емоції та потреби в адекватній формі, покажіть йому способи боротьби зі своїм гнівом.

13. Важливо розуміти, що діти завжди копіюють поведінку батьків, а в період кризи – особливо.

Виділяють наступні критерії виходу з кризи:

- формування почуття майстерності, компетентності;
- переконання, що «я можу все, а чого не вмію – того

можу навчитися»;

- вперше спостерігається феномен «гіркої цукерки».

Якщо раніше дитина, не виконуючи завдання чи інструкції дорослого, з задоволенням вислуховувала похвалу й отримувала приз («цукерку»), то тепер незаслужене заохочення чи нагорода засмучують, дитині стає соромно. Почуття провини, що не пов'язане зі страхом покарання, – перша ознака пробудження совісті;

– якщо потреба у повазі не буде задоволена, то встановлення стосунків на основі розуміння стає неможливим (позиція «Я відкритий для розуміння, коли упевнений, що мене розуміють»).

Якщо криза не буде успішно подолана, це призведе до негативних наслідків:

- розбалансованість саморегуляції;
- почуття неповноцінності;
- схильність говорити неправду;
- неадекватність емоційних реакцій, вияви агресивності, конфліктності.

Розглянемо також деякі особливості психологічної роботи, спрямовані на успішне подолання кризи.

На першій консультації психолог знайомиться з дитиною та дорослими, із їх запитом. Запит може бути сформульований по-різному. Наприклад: зрозуміти, що відбувається з дитиною; отримати рекомендації по вихованню; провести діагностику розвитку дитини; скоригувати небажану поведінку тощо. Зазвичай психолог розповідає, що він може досягти в ході першої зустрічі і для чого потрібні додаткові зустрічі. Також говорить про те, що знаходиться за межами його компетенції. Наприклад, вплинути на члена сім'ї, який не прийшов на прийом, психолог не може.

Психолог може в ході бесіди спостерігати за безпосередньою поведінкою дитини та запропонувати спеціальні завдання. Це можуть бути: тести на оцінку емоційно-вольової сфери; тести інтелекту; творчі завдання, в тому числі й спільні завдання для батьків та дитини.

Консультавання надає змогу дати відповідь на запитання: «Що відбувається з дитиною, з нами і з якої причини?». Це можуть бути запитання щодо вікового розвитку, адекватності поведінки дитини віковій нормі тощо.

Найбільш частою скаргою, з якою звертаються батьки молодших школярів, є скарги на неуспішність у навчанні. Батьків цікавить питання, чому саме це відбувається і що робити. При такій скарзі однієї консультації може бути недостатньо. Може знадобитися діагностика інтелекту. Можливо, дитина просто була не готова до школи і тепер у неї проявляється шкільна дезадаптація. Також може знадобитися діагностика емоційного стану дитини та висвітлення сімейної ситуації. Для проведення подібної діагностики потрібно декілька консультацій психолога (3–5). Після того, як буде знайдено джерело труднощів, слід намітити шляхи їх вирішення.

Часто до психолога звертаються батьки, які бажають обрати оптимальний стиль спілкування та виховання дитини, що має поведінкові або емоційні особливості (гіперактивність, замкнутість, тривожність). Тут можна обійтися однією чи кількома консультаціями.

Іноді батьки звертаються через зміни у поведінці дитини, які виникли після якоїсь події (зміна навчального закладу, народження нового члена сім'ї, розлучення, переїзд). Якщо реакція дитини не має надмірного вираження, психолог може порекомендувати по-можливості пом'якшити для дитини наслідки пережитого стресу.

Якщо запит батьків буде сформований як зміна емоційного стану чи корекція небажаної поведінки дитини, то психологічна робота займе досить багато часу.

Можливі наступні варіанти такої роботи:

1. Батьки займаються самостійно з дитиною, опираючись на отримані рекомендації. Можливі варіанти періодичних зустрічей із психологом для підтримки у процесі зміни ситуації.

2. Дитині потрібен курс індивідуальних чи групових психотерапевтичних занять.

3. Запитом від батьків є психотерапевтична допомога не тільки дитині, а й батькам.

4. Дитині потрібна консультація у суміжних спеціалістів: невропатолога, корекційного педагога, логопеда для уточнення джерела труднощів.

5. Комплексний підхід до надання допомоги.

4.2. Адаптація дитини до умов закладу освіти

Адаптація – універсальна форма взаємодії людини з навколишнім середовищем. Це складне, соціально зумовлене явище, що охоплює усі три рівні адаптивної поведінки людини: біологічний, психологічний та соціальний, із провідною роллю останнього. Адаптивну діяльність людей мотивують соціально обумовлені потреби. Водночас, для неї властивий і біологічний компонент, як притаманний усякому живому організму. Усе це характеризує адаптацію як біопсихосоціальний процес.

Процес адаптації першокласників містить три основні рівні.

I рівень – біологічний (пристосування до нового режиму навчання та життя).

II рівень – психологічний (входження до нової системи вимог, пов'язаної з виконанням навчальної діяльності).

III рівень – соціальний (входження до учнівського колективу).

Соціальна адаптація проходить такі стадії:

1. Врівноваження – встановлення рівноваги між групою та особистістю, які проявляють взаємну терпимість до системи уподобань та стереотипів поведінки один одного.

2. Псевдоадаптація – поєднання зовнішньої пристосованості до соціальної групи з негативним ставленням до її норм та вимог.

3. Пристосування – визнання та прийняття системи вподобань нової соціальної спільноти, взаємні поступки.

4. Уподібнення – психологічна переорієнтація особистості, трансформація колишніх поглядів, орієнтацій, установок відповідно до ситуації.

Окрім перерахованих, можемо виділити також етапи та рівні шкільної адаптації першокласників.

Перший етап – орієнтувальний, коли у відповідь на весь комплекс нових дій, пов'язаних із початком систематичного спілкування, виникає бурхлива реакція і значна напруга практично всіх систем організму. Ця «фізіологічна буря» триває достатньо довго (2–3 тижні).

Другий етап – нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить якісь оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці дії. На першому етапі ні про яку економію ресурсів організму говорити не доводиться:

організм витрачає все, що є, а інколи і «в борг бере». На другому етапі ця ціна знижується, буря починає затихати.

Третій етап – період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить найбільш відповідні варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншої напруги всіх систем. Яку б роботу не виконував школяр, будь то розумова робота щодо засвоєння нових знань, статичне навантаження, яке випробовує організм при вимушеній сидячій позі, або психологічне навантаження спілкування у великому і різнорідному колективі, організм, вірніше, кожна з його систем, мають відреагувати своєю напругою, своєю роботою. Тому чим більше напруги видаватиме кожна система, тим більше ресурсів витратить організм. А ми знаємо, що можливості дитячого організму далеко не безмежні, а тривала напруга та пов'язане з нею стомлення і перевтома можуть коштувати організму дитини здоров'я.

Тривалість всіх трьох фаз адаптації – приблизно 5–6 тижнів, а найбільш важким є перший місяць.

Беручи до уваги рівень адаптації, дітей також можна поділити на три групи.

Перша група дітей (*високий рівень*) адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання. Ці діти відносно швидко входять в колектив, освоюються в школі, знаходять нових друзів в класі, у них майже завжди гарний настрій, вони доброзичливі, сумлінні і без видимої напруги виконують всі вимоги вчителя. Іноді в них відмічаються складності або в контактах з дітьми, або у стосунках з учителем, оскільки їм ще важко виконувати всі вимоги правил поведінки. Але до кінця жовтня відбувається засвоєння і нового статусу, і нових вимог, і нового режиму. Ці якості дозволяють їм з перших днів відчути свої успіхи. Це легка форма адаптації.

Друга група дітей (*середній рівень*) має тривалий період адаптації, період невідповідності їхньої поведінки вимогам школи затягується: діти не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, дітьми. Як правило, ці діти зазнають труднощів в засвоєнні навчальної програми. Завдяки доброзичливому і тактовному відношенню вчителя до кінця першого півріччя реакції цих дітей стають адекватними шкільним вимогам. Це форма середнього рівня адаптації.

Третя група (*«група ризику»*) – діти, в яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами. Вони не засвоюють навчальну програму, у них проявляються негативні форми поведінки та негативні емоції. Саме на таких

дітей найчастіше скаржаться вчителі, батьки. Постійні неуспіхи в навчанні, відсутність контакту з вчителем створюють відчуження і негативне відношення однокласників. Серед цих дітей можуть бути ті, хто потребує лікування – учні з порушеннями психоневрологічної сфери, проте можуть бути й діти, не готові до навчання в школі.

Період адаптації першокласника пов'язаний із трансформацією раніше сформованих у нього стереотипів поведінки та навичок життєдіяльності, що призводить до низки утруднень у взаємодії з оточуючим світом та у повсякденному житті, нерідко спричиняє погіршення навчання. У першому класі спостерігається різке зниження мотивації дитини відвідувати школу та навчатися, зниження пізнавального інтересу, що пов'язано саме з труднощами адаптаційного періоду.

Виділимо показники успішної адаптації:

1. Процес навчання викликає у першокласника позитивні емоції. Він упевнений у собі, не відчуває страху та тривоги.

2. Дитина у повному обсязі справляється зі шкільною програмою.

3. Учень проявляє самостійність при виконанні завдання і звертається за допомогою до дорослого лише тоді, коли самостійно спробував його виконати.

4. Першокласник задоволений своїми стосунками з однокласниками та вчителем.

Успішно пройти адаптаційний період першокласнику можуть допомогти батьки, а саме:

1. Пояснити дитині що означає «бути школярем» та для чого це потрібно. Розповісти про школу, про існуючі в ній правила, щоб дитина була обізнана, і, відповідно, почувала себе упевнено, не боялася і не сумнівалася у своїх здібностях.

2. Спланувати режим дня та дотримуватися його.

3. Навчити першокласника задавати вчителю запитання.

4. Розвивати навички емоційного контролю, вміння підкорятися правилам.

5. Пояснити значення слів «акуратно», «старанно», формувати самооцінку.

6. Розвивати комунікативні здібності.

7. Підтримувати бажання вчитися.

8. Вислуховувати уважно дитину, радити, як поводити себе в тій чи іншій ситуації.

9. Активно взаємодіяти з вчителем та шкільним психологом.

Якщо ж все-таки дитина не змогла успішно пройти адаптаційний період, то збільшується ризик виникнення шкільної дезадаптації.

Шкільна дезадаптація – утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушень навчання і поведінки, конфліктних відхилень, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, порушень в особистісному розвитку.

Виділяють такі типи труднощів, що погіршують адаптацію першокласника до школи:

- Зміна режиму життєдіяльності. Дорослий повинен чітко та зрозуміло розкривати вимоги, доброзичливо контролювати їх виконання, використовуючи переважно схвалення дій дитини.

- Специфіка відносин із учителем. Учитель займає іншу позицію, ніж вихователь у дитячому садочку. Він оцінює результати діяльності учня, а не його особистість. Дитина прагне схвалення своїх дій зі сторони дорослого, а при відсутності схвалення вважає, що дорослий її не любить.

- Нові вимоги у сім'ї, члени якої починають більш вимогливо ставитися до дитини, до її успіхів у школі. У центрі відносин із батьками тепер лежать результати та процес учіння.

- Згасання інтересу до школи при появі перших труднощів у навчанні, коли потрібно докласти зусиль, проявити наполегливість, працелюбність. Подальший розвиток позитивної навальної мотивації залежить від формування навчальної діяльності.

Виділимо *ознаки шкільної дезадаптації*:

- Порушення у відносинах з однокласниками, батьками, вчителями.

- Небажання ходити до школи.

- Соматичні прояви: головний біль, порушення апетиту, пригнічений настрій, підвищена втомлюваність.

- Емоційні порушення.

- Зниження товариськості, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості та підвищені показники емоційної збудливості, тривожності, нездатності до тривалого зосередження, занурення в себе.

У таблиці 4.2 відображено основні форми та причини шкільної дезадаптації дітей.

Форми та причини шкільної дезадаптації

Форми дезадаптації	Причини дезадаптації
Фізіологічна	Слабкий тип нервової системи, підвищена сенситивність, надмірне збудження, фізичні вади та захворювання
Інтелектуальна	Недостатній розвиток пізнавальних процесів, психомоторики, відсутність уваги з боку дорослих
Вольова	Несформованість вольової регуляції поведінки, слабка саморегуляція поведінкових реакцій, несформованість певного рівня довільності уваги
Соціальна	Брак досвіду спілкування з однолітками та дорослими, відсутність навичок поведінки у конфліктних ситуаціях в умовах дитячого колективу
Психологічна	Переважає ігровий мотив діяльності, інфантизм, тривожність; хибні методи виховання в родині (за типом «кумир сім'ї», батьківська вседозволеність, неприйняття дитини)

Для покращення адаптації дитини до умов закладу освіти психологи пропонують ряд рекомендацій:

1. Урахування вікових та індивідуальних психологічних особливостей дітей.
2. Демонстрація вчителем віри в успіх дитини.
3. Відсутність неуспішних оцінок на перших етапах навчання.
4. Використання системи фішок і грамот в оцінюванні діяльності дітей.
5. Відділення оцінки конкретного вчинку від оцінки особистості дитини.
6. Запобігання груповій критиці дитини або її роботи, а також порівнянь її помилок з постійними успіхами інших учнів.
7. Порівняння якості роботи дитини тільки з її попередніми діями.
8. Указуючи на помилки, намітити шлях до успіху.
9. Акцентування уваги учня на його успіхах, перемогах.

10. Створення ситуації успіху.
11. Надання емоційної підтримки учням словами, поглядом, дотиком.
12. Запобігання частому використанню в мові слів-заперечень.
13. Підтримка і заохочення проявів активності на уроці у скутих, сором'язливих, тривожних дітей. Важливо звертати увагу інших учнів на їхні успіхи, підвищувати їхній статус у класі.
14. Бажано не наполягати на публічних виступах і відповідях перед усім класом тривожних, невпевнених дітей. Певний період їх можна включати в групи з 2-3 учнів, що разом будуть розповідати вірш, співати пісню і т.ін., щоб вони відчували підтримку.

4.3. Проблема невстигання в навчанні молодших школярів

Існують два споріднені поняття, які характеризують проблему невстигання у навчанні молодших школярів – неуспішність та відставання у навчанні. Розглянемо їх детальніше.

Неуспішність – невідповідність підготовки учнів вимогам змісту освіти, фіксована за певний період навчання (вивчення розділу, кінець семестру).

Відставання – невиконання вимог (або однієї з них) на одному з проміжних етапів того відрізка навчального процесу, який є тимчасовою межею для визначення успішності.

Неуспішність і відставання взаємопов'язані. Неуспішність – наслідок процесу відставання, в ній синтезовано окремі відставання.

Основні причини шкільної неуспішності:

1. Слабкий розвиток мислення.
2. Низький рівень навичок навчальної праці.
3. Негативне ставлення до навчання.
4. Негативний вплив сім'ї чи однолітків.
5. Прогалини у знаннях.
6. Слабке здоров'я, втомлюваність.
7. Слабка воля та недисциплінованість.

Що стосується причин неуспішності, то за найпоширенішою класифікацією, їх поділяють на внутрішні та зовнішні.

До зовнішніх причин відносять:

1. Соціальні причини (зниження цінності освіти в суспільстві).

2. Недосконалість навчального процесу.

3. Недостатній вплив та контроль сім'ї.

До внутрішніх причин належать:

1. Здоров'я школярів.

2. Слабкий інтелектуальний розвиток (обумовлений генетично).

3. Відсутність мотивації до навчання.

4. Слабка воляова організація.

Серед проблем, які створюють перешкоду для їх успішного навчання, найбільш поширеними є такі:

1. Легка розумова відсталість.

2. Затримка психічного розвитку.

3. Педагогічна занедбаність.

Легка розумова відсталість

Внаслідок яскраво вираженого недорозвитку вищих психічних процесів у таких дітей обмежені можливості свідомого засвоєння понять, узагальнених правил, закономірностей, теоретичного матеріалу, перенесення засвоєних знань на конкретні ситуації. Порушене логічне запам'ятовування інформації (розвиток механічної пам'яті переважає над логічною). Уповільнення темпу сприймання та осмислення інформації призводить до того, що дітям з легкою розумовою відсталістю необхідно більше часу для сприймання нового матеріалу, ніж їх нормотиповим одноліткам. У таких дітей спостерігаються порушення аналітико-синтетичної діяльності ЦНС та фонематичного слуху, що утруднює процес опанування письма та читання. Порушення абстрагування відбивається на засвоєнні математичних навичок. Окрім того, спостерігається недостатній розвиток здібностей до встановлення та розуміння часових, просторових, причинно-наслідкових зв'язків між об'єктами та явищами. Відмічають також порушення розвитку моторики, дефекти пізнавальної діяльності, зниження цілеспрямованості та планованості дій. Спостерігається також помітне зниження пізнавальних інтересів, самокритичності, самостійності, наполегливості.

Затримка психічного розвитку (ЗПР)

У дітей з затримкою психічного розвитку не виявляється порушень елементарних психічних процесів, хоча сприймання у них уповільнене. Порушення адекватного сприймання

спостерігається лише в ускладнених умовах. Такі діти мають труднощі і в запам'ятовуванні, особливо словесного, матеріалу.

ЗПР конституційного походження (гармонійний психічний та психофізичний інфантилізм). Емоційна сфера таких дітей знаходиться на більш ранньому щаблі розвитку, відповідаючи психічному складу дитини молодшого віку: яскравість та жвавість емоцій, перевага емоційних реакцій, ігрові інтереси, схильність до навіювання, недостатня самостійність. Під час інтелектуальної діяльності діти швидко стомлюються та виснажуються. Незрілість емоційної сфери утруднює соціальну адаптацію особистості в подальшому. Неприятливі умови спричиняють патологічне формування особистості за нестійким типом.

ЗПР соматогенного походження. У таких дітей спостерігається емоційна незрілість, хронічна фізична та психічна астения гальмує розвиток активної діяльності, спричиняє формування таких якостей особистості як сором'язливість, обережність, невпевненість у своїх силах. Такі діти часто мають тривогу та страхи.

ЗПР психогенного походження має особливості, що залежать від виду психотравмуючого чинника. В умовах бездоглядності: у дитини формується невміння гальмувати власні емоції та бажання, імпульсивність, відсутність почуття обов'язку та відповідальності. В умовах гіперопіки: формування егоцентричних установок, нездатність до вольових зусиль, праці. У психотравмуючих умовах виховання з перевагою авторитарного стилю у дитини відбувається формування особистості невротичного типу, при якому ЗПР буде проявлятися у відсутності ініціативи та самостійності, сором'язливості, несміливості, схильності до тривоги та страхів.

ЗПР церебрально-органічного походження має ті ж причини, що й розумова відсталість, проте відрізняється від неї ступенем вираження дефекту. Також майже завжди спостерігається стійка неврологічна симптоматика, що є залишковим явищем перенесеного захворювання. Дану форму ЗПР пов'язують із мінімальною мозковою дисфункцією (ММД), що підкреслює невиразність, певну функціональність церебральних порушень. Це проявляється у незрілості пізнавальних та емоційно-вольових процесів (емоційний органічний інфантилізм). При органічному інфантилізмі емоції характеризуються відсутністю жвавості та яскравості, певною

примітивністю. Ігрові інтереси переважають над навчальними, гра примітивна, одноманітна, позбавлена творчості.

Залежно від переваги емоційного фону розрізняють дві групи дітей. Настрій у дітей першої групи підвищений, ейфоричний, з домінуванням імпульсивності та психомоторної розгальмованості, що імітує життєрадісність та безтурботність. Характерною є нездатність до вольових зусиль та систематичної діяльності. У другій групі дітей настрій знижений, вони несміливі, тривожні, боязкі. Це перешкоджає формуванню активності, ініціативності, самостійності.

Ще однією проблемою є педагогічна занедбаність дитини.

Педагогічна занедбаність – це інтегративне поняття, яке полягає у стійкому стані дитини, котрому притаманні: непродуктивність, труднощі у діяльності та відносинах, поведінка негативного наслідування, домінування негативних моральних та емоційних станів, нерозвинутість інтелекту (мислення, пам'яті, уваги) і у зв'язку із цим – недостатній розвиток навчально-пізнавальних мотивів. Порушення самооцінки (завищення або заниження), невихованість, аморальний стереотип у спілкуванні, соціальна дезадаптація, несформованість, неусвідомлення свого місця та ролі у суспільному житті, відчуження дитини від суспільства, від сім'ї та однолітків. У деяких випадках – порушення соціальних норм та правил, вчинення правопорушень.

Основними проявами педагогічної занедбаності у учнів молодших класів є такі:

1. Психологічна та етична невідповідність до навчання. В основу такої невідповідності покладено незбалансований розвиток індивідуально-психологічних якостей особистості, що є наслідком виховання в сім'ї, навчання та виховання у дитячому садку.

2. Неуспішність, наявність прогалин у засвоєних знаннях.

3. Несформованість пізнавальних інтересів.

4. Несформованість особистісно-значущих пізнавальних мотивів навчання.

5. Надання переваги грі.

6. Нерозвинутість навичок спілкування.

7. Неадекватна самооцінка.

До основних форм педагогічної занедбаності відносять:

1. Несформованість елементів та навичок навчальної діяльності.

2. Несформованість мотивації навчання, спрямованість на інший вид діяльності, який не відповідає віку дитини (найчастіше це гра, рідше – спілкування).

3. Нездатність довільної регуляції уваги, навчальної діяльності.

У таблиці 4.3 виділено та охарактеризовано стадії педагогічної занедбаності.

Таблиця 4.3

Стадії педагогічної занедбаності

Стадія	Характерні ознаки
Сприяюча стадія	Виникає внаслідок неправильного виховання в сім'ї, а також через помилки вихователів, що призводять до несприятливого положення дитини в колективі. Характерна для дошкільнят.
Початкова стадія	Виникає через відсутність успіху у навчальній діяльності, через недоліки організації навчально-виховного процесу. Характерна для молодших школярів.
Основна стадія	Виникає внаслідок того, що учні не мають достатньо можливостей для самоствердження у колективах класу, школи. Характерна для підлітків та раннього юнацького віку.

До факторів, які зумовлюють появу педагогічної занедбаності, відносять:

- психологічний мікроклімат сім'ї, соціальну позицію батьків та соціальну обстановку у сім'ї;
- особливості взаємовідносин із вчителями;
- несприятливе становище дитини у колективі.

За ступенем прояву педагогічної занедбаності дітей поділяють на групи:

I група – діти з нестійкими негативними рисами та якостями і зі збереженим інтересом до школи.

II група – діти з низькою успішністю, конфліктними відносинами із однолітками та вчителями.

III група – діти з слабкою успішністю та негативним ставленням до моральних та правових норм.

Передумовами виникнення педагогічної занедбаності вважають наступні:

1. Недостатня вихованість одного або обох батьків.

2. Низький матеріальний рівень та умови проживання.
3. Низький освітній та культурний рівень батьків.
4. Неправильне ставлення до дитини та помилки у вихованні.
5. Соціальна відстороненість дитини у учнівському колективі.
6. Несприятливий соціальний статус у групі однолітків.
7. Знайомі та друзі, які входять у асоціальну групу.
8. Помилки в організації освітнього процесу.
9. Постійні конфлікти з вчителями.

У таблиці 4.4 викладено основні критерії диференційної діагностики для дітей молодшого шкільного віку, розроблені Н. Максимовою та К. Мілютіною. Дані критерії дозволяють диференціювати такі порушення як легка розумова відсталість, інфантилізм та органічний інфантилізм, соматогенну та церебро-органічну затримку психічного розвитку, а також педагогічну занедбаність.

Критерії диференційної діагностики для дітей молодшого шкільного віку (за Н. Максимовою та К. Мілютіною)

Порушення	Параметри психічного розвитку						Параметри психічного розвитку						
	Моторика	Увага	Пам'ять	Вербальний інтелект	Здатність до вербального мислення	Невербальний інтелект	Емоції	Вольова регуляція	Критичність	Самооцінка	Коло інтересів	Відношення до оцінки	Реакція на допомогу
Легка РВ	Недорозвинута, виражена недостатність тонкої моторики	Інертна. Довільна увага – утруднена	Механічна може бути в нормі. Опосередкована – розвинута гірше	IQ<70	Дуже низька	Недостатній	Розвинуті слабо, примітивні	Підвищена навіюваність. Довільність недостатня	Відсутня	Завищена	Примітивні, обмежені побутовими потребами	Байдуже	Майже відсутня
Різновиди ЗПР						Різновиди ЗПР							
Інфантилізм	Швидка, рухлива	Довільна увага розвинута недостатньо	Переважає мимовільне запам'ятовування	Норма	Розвинута	Норма	Лабільні, експресивні, некеровані	Не розвинута	Недостатня	Слабко диференційована	Ігри	Слабка зацікавленість	Значне покращення результатів
Органічний інфантилізм	Незграбність	Довільна увага недостатньо розвинута	Незначне зниження	IQ<90	Нижня границя норми	Норма	Страхи або підвищений настрій	Не розвинута	Виражена орієнтація на думку дорослих	Завищена або занижена	Ігри, переважно стереотипні	Зацікавленість	Певне покращення результатів
Соматогенна затримка	Норма	Коливається	Дещо знижена	IQ=85-95	Розвинута	Норма	Виражена емоційна лабільність	Недостатньо розвинута	Норма	Занижена	Ігри, іноді стереотипні	Зацікавленість	Покращення результатів
Церебро-органічна затримка	Точна координація відсутня, незграбність	Недостатньо концентрована	Утруднене запам'ятовування, особливо вербальне	IQ=70-90	Слабка	Нижня межа норми	Виражена інертність та афективна вибуховість	Не розвинута. Виражена імпульсивність	Недостатня	Слабко диференційована	Ігри, іноді стереотипні	Переважно байдужість, іноді – зацікавленість	Незначне покращення
Педагогічна занедбаність	Норма	Норма	Не порушена	IQ <90	Розвинута	Норма	Адекватні	Розвинута (при виконанні звичних завдань)	Недостатня	Диференційована	Побутові, ігрові	Зацікавленість. Іноді – негативізм	Різке покращення результатів

Психологи пропонують низку порад для вчителів, які працюють зі «слабкими» учнями:

1. Вірте в здібності «слабковстигаючого» учня та намагайтеся передати йому цю віру.

2. Вселяючи у слабких віру в те, що вони запам'ятають, зрозуміють, частіше пропонуйте їм однотипні завдання (з учителем, з класом, самостійно).

3. Пам'ятайте, що для «слабковстигаючого» необхідний період «проникнення» в матеріал. Не квапте його. Навчіться чекати.

4. Не ставте «слабкого» учня в ситуацію несподіваного запитання й не вимагайте швидкої відповіді на нього, дайте учню достатньо часу на обмірковування та підготовку.

5. Бажано, щоб відповідь була не в усній, а в письмовій формі. Під час підготовки учнем відповіді потрібно дати йому час для перевірки та виправлення написаного.

6. Слід у мінімальному ступені відволікати учня, намагаючись не переключати його увагу, створювати спокійну, не нервозну обстановку.

7. Кожний урок – продовження попереднього. Багаторазове повторення основного матеріалу – один із прийомів роботи зі слабкими.

8. Не давайте для засвоєння в обмежений проміжок часу великий, різноманітний і складний матеріал. Умійте з того, що вивчається, вибрати головне, викласти його, повторити та закріпити.

9. Не слід примушувати таких учнів відповідати на запитання з нового, щойно засвоєного матеріалу, краще відкласти опитування на наступний урок, давши можливість учням ознайомитись з ним удома.

10. Шляхом правильної тактики опитувань і захочень (не тільки оцінкою, а й зауваженнями типу «відмінно», «молодець», «розумник» тощо) треба формувати в таких учнів упевненість у своїх силах, у своїх знаннях, у можливості вчитись. Ця впевненість допоможе учню в екстремальних стресових ситуаціях (написання самостійних та контрольних робіт тощо)

11. Варто обережніше оцінювати невдачі учня, адже він сам дуже болісно до них ставиться.

12. Роботу зі «слабковстигаючим» не розумійте примітивно. Тут відбувається постійний розвиток пам'яті, логіки, мислення, емоцій, почуттів, інтересу до навчання.

13. Спілкування – головна складова будь-якої методики. Не зумієте привернути дітей до себе – не отримаєте й результатів навчання.

14. Навчіться керувати класом. Якщо урок одноманітний, діти самі знайдуть вихід – займуться своїми справами.

15. Починаючи цілеспрямовано працювати зі слабкими учнями, пам'ятайте: через короткий час їхнє середовище знову розколеться – на здібних, середніх та слабковстигаючих.

16. Навчіться залучати до навчання слабких сильніших дітей. Виклали матеріал, опитали сильних – посадіть їх до слабких, і нехай продовжується навчання.

Специфіка психологічної роботи з педагогічно занедбанними дітьми полягає в тому, що психологічна робота здійснюється у таких напрямках:

I – профілактика соціально-педагогічної занедбаності. Це комплекс заходів, спрямованих на попередження, подолання або нейтралізацію чинників, що спричиняють занедбаність дітей (лекції, бесіди, виступи на батьківських зборах, педагогічних радах, спрямовані на підвищення психолого-педагогічної культури батьків та вчителів).

II – психологічне просвітництво та робота, спрямована на розвиток особистості дитини (факультативні курси психології, поширення передового педагогічного досвіду у навчальних закладах, психологічні тренінги, розвивальні ігри, правова освіта дітей та підлітків).

III – надання психологічних консультацій дітям даної категорії, їх батькам, учителям.

IV – психологічна корекція та реабілітація (індивідуальна та групова психотерапія, створення навколо дитини позитивного педагогічного оточення, налагодження сприятливої атмосфери у сім'ї тощо).

До основних принципів профілактики, діагностики та корекції соціально-педагогічної занедбаності дітей належать такі:

1. Комплексний та системний підхід до профілактики, діагностики та корекції.

2. Врахування вікових та індивідуальних особливостей дитини, специфіки соціально-педагогічної ситуації її розвитку.
3. Професійна компетентність та розподіл функцій психолога та педагога.
4. Опора на позитивні, збережені сторони особистості дитини та орієнтація на гармонізацію її розвитку.
5. Єдність та взаємодоповнення психологічних та педагогічних методів.
6. Особистісно-орієнтований підхід.

4.4. Міжособистісні відносини в колективі молодших школярів

Мотиви та характер спілкування молодших школярів із однолітками мають свої особливості. Серед мотивів спілкування та встановлення дружніх стосунків із однолітками виділяють такі:

1. Місце проживання, перебування в одному колективі та на одній території (дружимо, бо живемо в одному будинку; ...ходили разом у дитячий садок).
2. Спільна діяльність (ходимо на один гурток).
3. Здібності однолітків (дружу з Олею, бо вона гарно малює, співає тощо).
4. Успішність у навчанні.
5. Лідерські якості (дружу з Олею, бо вона призначає чергових у класі).
6. Риси характеру (вона добра).

Дівчата-першокласниці часто залучають у гру дітей молодшого віку. Хлопчики-першокласники шукають собі товаришів не тільки серед однокласників, а й поміж сусідів. Проте діти-першокласники ще не складають єдиного колективу, об'єднаного спільною діяльністю, спрямованого на досягнення спільної мети. Дружба учнів 1–2 класів має егоцентричний характер. До 3 класу очікування колективу однолітків ще не стають справжнім мотивом поведінки. Якщо бажання молодшого школяра розходяться з бажаннями колективу, то дитина без внутрішнього конфлікту і без боротьби слідує власним бажанням.

У 3–4 класі ситуація змінюється. Діти починають встановлювати більш тісні взаємини з друзями. Ця дружба

сильна, але недовготривала. Чим більш глибоко учень включений у колектив, тим сильніше його емоційне благополуччя залежить від схвалення. Саме схвалення змушує дітей приймати цінності колективу.

Поступово у молодших школярів виникають інтереси, пов'язані з позакласною роботою, громадським життям школи, з тими взаємовідносинами, які встановлюються у шкільному колективі.

У формуванні міжособистісних відносин у колективі молодших школярів провідна роль належить учителеві. На початку шкільного навчання діти беззастережно приймають та засвоюють оцінки вчителя, який є для дітей авторитетом. Вчитель поступово привчає дітей вступати у безпосередній контакт один із одним. Первісна позиція дітей «Я і моя вчителька» поступово, в міру усвідомлення себе частиною цілого класу, переростає у позицію «Ми і наша вчителька».

Також у молодшому шкільному віці діти дотримуються, переважно, статевого принципу дружби. Хлопці товаришують із хлопцями, а дівчатка – із дівчатками. Якщо хлопчик товаришує з дівчатками, то часто тому, що його не прийняли хлопці, що він є ізгом. Симпатія виражається у формі посмішок, ласкавих поглядів, взаємодопомоги.

У взаєминах молодших школярів часто одні діти виступають як вожаки, інші – як підлеглі. Вже у другому та третьому класах виникають групи, очолювані учнями, які виявляють здатність підпорядковувати своїй волі інших дітей. Діти-вожаки відрізняються такими рисами характеру як наполегливість, кмітливість, спостережливість, справедливість, енергійність. Вони, як правило, добре навчаються. Мають хороший фізичний розвиток. Проте дітям-вожакам можуть бути властиві і негативні риси характеру, такі як егоїзм, зарозумілість.

Нерідко перед психологом постає завдання цілеспрямованого розвитку та корекції навичок соціальної взаємодії молодших школярів. Цілеспрямована робота може проводитися як із дітьми, які мають проблеми у спілкуванні, так і з благополучними дітьми з метою профілактики. Порушення сфери спілкування стосуються операційної сфери (недоліки сформованості умінь та навичок), статусних місць учнів у класі (непопулярність, неадекватні претензії на лідерство),

комунікативних якостей (замкнутість, конфліктність, агресивність).

Показниками сфери міжособистісних стосунків виступають:

1. Особливості сприймання та розуміння партнера по спілкуванню.

2. Здатність узгоджувати, співвідносити інтереси, потреби, бажання – власні та інших людей.

3. Рівень усвідомленості сфери стосунків із іншими.

За рівнем емоційного залучення, спілкування з однолітками може бути товариським та приятельським. Емоційно менш глибоке спілкування дитини реалізується в основному в класі і, переважно, з дітьми своєї статі. Саме у цьому віці з'являється соціально-психологічний феномен дружби, яка характеризується взаємною прихильністю, почуттям симпатії та безумовним прийняттям іншого.

У молодшому шкільному віці розвивається почуття симпатії. Воно відіграє важливу роль в утворенні малих груп, із яких у 2–4 класах складається колектив. Розширюється сфера усвідомлення учнями обов'язків, розуміння того, що невиконання правил поведінки завдає шкоди усьому дитячому колективу, а не лише інтересам конкретного учня. Життя у класі виступає як фактор формування у дитини моральних почуттів, зокрема дружби, товариськості, обов'язку, гуманності.

При цьому першокласники схильні переоцінювати власні моральні якості та недооцінювати їх у однолітків. З віком діти стають більш самокритичними. Завдяки дружбі діти засвоюють соціальні поняття та опановують соціальні явища.

Популярності дитини у групі шкодить як зайва агресивність, так і зайва сором'язливість.

Нааявність у дитини навіть єдиного близького друга дозволяє їй побороти відчуття самотності та ворожості зі сторони інших дітей. Незадовільний статус у групі однолітків переживається дитиною дуже гостро і нерідко є причиною неадекватних афективних реакцій.

Для діагностики особливостей міжособистісних відносин у дітей молодшого шкільного віку найчастіше використовують метод соціометрії та метод незакінчених речень.

Проведення соціометрії у групі молодших школярів дозволяє визначити соціометричний статус кожної дитини (рис. 4.1).

Імена учнів	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рита В.	1	■				1			2							3
Паша А.	2		■					3				2	1			
Таня Є.	3			■	3	2				1						
Альона Є.	4	2			■	1										3
Ангеліна Є.	5	1			2	■			3							
Влад К.	6				3		■	1				2				
Влад Кш.	7		3		2		1	■								
Вероніка Н.	8	2				1			■							3
Люда Р.	9	1							2	■						3
Олена С.	10	2							1		■					3
Паша П.	11						3	1				■		2		
Вігалья П.	12						3	1				2	■			
Ілля Я.	13						3	2				1		■		
Саша Ю.	14							1							■	
Вероніка Я.	15	1			2	3										■
Число отриманих виборів		6	1	0	5	5	4	6	4	1	0	4	1	1	0	5
Число взаємних виборів		3	1	0	2	3	2	2	2	0	0	2	0	1	0	2

Рис. 4.1. Приклад соціометричної матриці

На рисунку 4.2 зображено можливий статус дитини в шкільному колективі.



Рис. 4.2. Статус дитини в шкільному колективі

Найбільш адекватною формою розвитку та корекції спілкування та міжособистісної взаємодії у молодшому шкільному віці є сюжетно-рольова гра. Сюжет та сценарій такої гри добирають залежно від контингенту учасників та поставлених завдань.

Окрім того, хороший ефект дає соціально-психологічний тренінг. В ході навчання у дітей формуються уміння передбачати наслідки своїх вчинків, розуміти причини власних та чужих вчинків, уміння слухати інших.

Позитивною є тактика залучення молодших школярів до різноманітних видів суспільно-корисної діяльності з одночасним формуванням позитивного ставлення до неї та до успіху спільної справи. Така робота спрямована на профілактику непорозумінь, конфліктів, негативного ставлення до інших.

Також дітей потрібно вчити застосовувати моральні норми, розрізняти добрі та погані вчинки, виявляти позитивні якості.

Однією з причин ізоляваності дитини у класі є обговорення її особистих якостей та поведінки у присутності ровесників. Сюди можна відносити систематичні висловлювання старшими негативної думки про дитину, різкі зауваження: «Ти знову усім заважаєш», «Ти підводиш клас».

Також негативний вплив на статус дитини у класі може чинити непомірне захвалювання дитини і, тим самим, її протиставлення усім іншим: «Марійка знову усе зробила найшвидше. Марійка сама охайна. Марійка сама активна». Це може призвести до того, що діти стануть уникати Марійку, заздрити їй та відноситися до неї із відвертою неприязню.

Ще одна із причин – рівень самооцінки дитини.

Занижена самооцінка супроводжується такими труднощами. Спостерігається надмірна залежність від інших. Несамостійність у прийнятті рішень та поведінці. Загравання з оточуючими. Нерішучість, невпевненість. Викривлене сприймання оточуючих та їх вчинків. Занижений рівень домагань. Такі діти пасивні, ухиляються від активної діяльності і можуть стати «зряддям» в руках інших.

Діти з завищеною самооцінкою теж мають труднощі

Такі діти часто викликають роздратування оточуючих та небажання співпрацювати з ними. У них формуються ревності та заздрість до успіхів оточуючих. Розвивається нетерпимість та надмірна образливість. Такі діти потенційно конфліктні.

Діти з неадекватною самооцінкою, як правило, мають низький статус у класі, але іноді діти з завищеною самооцінкою мають високий статус. Це пов'язано із тим, що більшість дітей у класі хочуть бути схожими на них.

Виділимо загальні особливості знехтуваних та ізольованих дітей

Такі діти легко піддаються провокаціям зі сторони однокласників, видають очікувані, часто неадекватні реакції. Вони не вміють керувати почуттями, стримувати емоції, неправильно оцінюють мотиви та зміст учинків. Наприклад, хлопчик вважає, що мстивість – це хороша риса, оскільки розцінює дану рису характеру як уміння постояти за себе.

Такі діти дуже чуйно ставляться до прояву по відношенню до них уваги та співчуття. Будь хто, якщо він підтримав таку дитину, миттєво переноситься в ранг «кращого друга». Як наслідок – вона стає дуже нав'язливою і, втомившись від такої ситуації, співчуваючий може стати переслідувачем.

Якщо в класі є така дитина, то слід пам'ятати, що у молодшій школі становище в класі на 90 % залежить від того, як до неї відноситься вчитель, який сигнал вчитель подасть дітям. Вчитель повинен подати знак, що дитина йому подобається, що у цієї дитини щось (не важливо, що саме) виходить краще, ніж у інших дітей, що ця дитина важлива для класу і потрібна. В даному віці авторитет вчителя вищий за авторитет ровесників і, навіть, за авторитет батьків.

При наявності дитячих конфліктів чи бійок деякі педагоги говорять: «Мені не важливо, хто винен...». Це несправедлива фраза, якщо у класі є дитина, яку постійно ображають, а вона вимушена захищатися. Тоді дитина відчуває себе абсолютно незахищеною, навіть у присутності дорослих, як наслідок, переслідувач навчиться діяти нишком, доводити жертву, при цьому залишаючись в очах дорослого не винним.

Якщо у класі спостерігаються прояви булінгу, вчитель повинен прямо оголосити дітям, як він до цього відноситься. При цьому говорити потрібно не про жертву, а про переслідувача, і акцентувати увагу на його негативних якостях. Вчитель повинен твердо заявити, що така поведінка є недопустимою, і він не буде такого терпіти.

Поясніть дитині-жертві, що ви будете її захищати тільки за умови, що вона першою не починає бійку, що ви стоїте на стороні справедливості, що дитина не повинна реагувати криком чи плачем, бо такі реакції ще більше збуджують переслідувачів.

Що стосується знехтованих та ізольованих дітей, то психологи надають наступні рекомендації по роботі з такими дітьми:

- підняття їх соціального статусу шляхом: надання доручень, в яких ізольована дитина могла б виявити всі кращі риси своєї особистості, свої здібності, знання тощо; стимуляції будь-яких досягнень, найменших успіхів, позитивного оцінювання в присутності всіх членів колективу; організації взаємодопомоги учнів;

- використання постійної зміни доручень між дітьми, щоб кожен зміг побути і в ролі підлеглого, і в ролі керівника;

- використання демократичного стилю керівництва;

- участь у виховних заходах, залучення до трудової діяльності всіх учнів;

- підвищення рівня згуртованості класного колективу;

- створення умов для співпраці ізольованих дітей з однокласниками;

- стимулювання активності, ініціативності ізольованих дітей.

4.5. Проблеми переходу від молодшого шкільного віку до підліткового

Даний проблемний період безпосередньо пов'язаний зі змінами умов навчання, оскільки саме вони висувають більш високі вимоги до інтелектуального та особистісного розвитку дитини. Деякі дослідники вважають даний перехід початком стабільного підліткового періоду, деякі – частиною кризового підліткового періоду, інші – окремою передпідлітковою кризою.

Основними новоутвореннями молодшого шкільного віку є довільність та здатність до саморегуляції. Довільність характеризується тим, що у дітей розвивається довільна пам'ять, увага, мислення, довільною стає організація діяльності. Здатність до саморегуляції полягає у психологічній готовності дитини засвоювати навички саморегуляції та застосовувати їх на практиці, стабілізуючи власний емоційний стан.

Рефлексія, саморегуляція, довільність у період молодшого шкільного віку проходять лише початкові етапи свого формування. В подальшому вони закріплюються та ускладнюються, поширюючись не лише на ситуації, пов'язані з навчальною діяльністю, а й на інші сфери життєдіяльності

дитини. Проте перехід від саморегуляції, довільної поведінки, що проявляється переважно у навчальній діяльності, до ситуацій, де потрібно вирішити моральні проблеми, до моральної саморегуляції поведінки самою дитиною відбувається саме на даному етапі.

Змінюється відношення школярів до процесу навчання. Незважаючи на те, що навчання залишається їх основним видом діяльності, воно втрачає своє провідне значення. Навчальна діяльність продовжує бути суспільно оцінюваною, як і раніше впливає на зміст та ступінь розвитку інтелектуальної, мотиваційної сфери особистості дітей, проте її роль та місце у загальному психічному розвитку дітей суттєво змінюються. На кінець початкової школи та початок навчання у середній школі припадає мотиваційна криза навчання. Дана криза полягає в тому, що попередні мотиви: бути школярем, мати престижний соціальний статус – відходять на другий план, втрачають свою актуальність. В той же час нові стійкі внутрішні мотиви у дитини ще не сформовані. Навчання продовжує здійснюватися під впливом зовнішніх мотивів – тиску батьків та суспільства. Так, на запитання «Навіщо ти навчаєшся?» та «Чи любиш ти навчатися?» діти, як правило, відповідають «не знаю».

Дана ситуація характеризується зниженням успішності, послабленням мотивації навчання та виходом на перший план спілкування з ровесниками.

На межі 4–5 класів у дітей спостерігається значне зниження інтересу до навчання та до його результатів. Усе це формує негативне відношення до школи в цілому, до обов'язку її відвідувати, небажання виконувати домашні завдання, починаються конфлікти з вчителями, порушення правил поведінки у школі.

Причини негативних проявів невдоволеності дітей навчанням можуть бути пов'язані і з роботою педагогів. Так, вчителі третьокласників продовжують навчати дітей, керуючись принципами, які вони використовували для учнів 1–2 класів, що гальмує розвиток активності та ініціативності школярів, творчого мислення, розвитку креативності. Ще одна група причин – це особливості розвитку дітей даного вікового періоду.

Новоутворенням даного вікового періоду є рефлексія, яка змінює погляд дітей на оточуючий світ, змушує виробляти власні погляди, власну думку, уявлення про цінність та значимість учіння. Формується особистісне відношення до навчання.

У цей перехідний період змінюються взаємовідносини з дорослими та із ровесниками. Появляються домагання дітей, спрямовані на отримання певних відносин у системі ділових та особистісних стосунків у колективі, формується достатньо стійкий статус дитини у цій системі. Дитина прагне знайти своє місце у групі. Саме тому на емоційний стан дитини чинить вплив те, як саме складаються її взаємовідносини з групою, а не лише успіхи у навчанні та відносини із дорослими (батьками та вчителями).

Змінюються норми, які регулюють відносини між дітьми. На перший план виступають стихійні дитячі норми, пов'язані з якостями «справжньої дружби». Відбувається умовний поділ на «хороший учень» та «хороший товариш».

Суттєво змінюється характер самооцінки школярів. Якщо раніше відношення учня до себе формувалося вчителем на основі отриманих оцінок, то тепер до уваги беруть не характеристики навчання, а якості, які проявляються у спілкуванні. Різко зростає кількість негативних оцінок. У дітей виникає потреба у загальній позитивній оцінці власної особистості іншими людьми, перш за все, дорослими, а також потреба позитивної оцінки себе в цілому, незалежно від конкретних результатів.

Завдання для самоперевірки

1. Навіть щонайменше 3 ключові ознаки кризи 6–7 років та перерахуйте основні компоненти психологічної готовності дитини до навчання у школі.

2. Опишіть три рівні адаптації дитини до умов закладу освіти та наведіть приклади проявів шкільної дезадаптації.

3. Поясніть різницю між неуспішністю та відставанням у навчанні. Назвіть зовнішні та внутрішні причини неуспішності молодших школярів.

4. У чому полягають основні відмінності між проявами легкої розумової відсталості та затримки психічного розвитку (ЗПР) у молодших школярів з точки зору їх навчання та пізнавальної сфери?

5. Як змінюються міжособистісні відносини молодших школярів у колективі та яку роль починає відігравати самооцінка в цей період? Які загальні психологічні зміни свідчать про підготовку до переходу від молодшого шкільного віку до підліткового?

Тестові завдання

1. Наявність широкого світогляду та запасу знань; сформованість початкових умінь навчальної діяльності; аналітичне мислення; логічне запам'ятовування; розвиток дрібної моторики та сенсомоторики характеризує:

a) Соціально-психологічну готовність до шкільного навчання.

b) Особистісну готовність молодшого школяра до шкільного навчання.

c) Інтелектуальну готовність молодшого школяра до шкільного навчання.

2. Слабкий тип нервової системи у дитини, підвищена сенситивність, надмірне збудження, фізичні вади та захворювання можуть стати причиною:

a) Інтелектуальної форми шкільної дезадаптації молодшого школяра.

b) Фізіологічної форми шкільної дезадаптації молодшого школяра.

c) Соціальної форми шкільної дезадаптації молодшого школяра.

3. Невідповідність підготовки учнів вимогам змісту освіти, фіксована через певний період навчання (вивчення розділу, в кінці семестру) носить назву:

a) Шкільної дезадаптації.

b) Шкільної неуспішності.

c) Відставання у навчанні.

4. Яскраво виражений недорозвиток вищих психічних процесів, обмежені можливості свідомого засвоєння понять, узагальнених правил, закономірностей, теоретичного матеріалу, ускладнення при перенесенні засвоєних знань на конкретні ситуації у дітей молодшого шкільного віку характеризує:

a) Затримку психічного розвитку.

b) Педагогічну занедбаність.

c) Легку розумову відсталість.

5. При легкій розумовій відсталості рівень інтелекту у дитини складає:

a) IQ 70–90.

b) IQ 50–70.

c) IQ 100.

6. *Із перерахованих психодіагностичних методик оберіть ту, яка застосовується для діагностики особливостей уваги у молодших школярів:*

- a) Методика 10 слів.
- b) Коректурна проба.
- c) Тест «Малюнок сім'ї».

7. *До зовнішніх причин шкільної неуспішності молодшого школяра належать усі перераховані, крім:*

- a) Недосконалості навчального процесу.
- b) Здоров'я школяра.
- c) Соціальних причин.

8. *До внутрішніх причин шкільної неуспішності молодших школярів належать усі, крім:*

- a) Відсутності мотивації до навчання.
- b) Слабкого розвитку вольової організації.
- c) Недостатнього впливу та контролю сім'ї.

9. *У молодшому шкільному віці самооцінка більшою мірою формується на основі:*

- a) Зовнішнього вигляду дитини.
- b) Оцінок за навчання та поведінку.
- c) Якостей у спілкуванні та статусу у колективі.

10. *Що може бути одним із довготривалих наслідків ігнорування психологічних проблем молодшого школяра?*

- a) Формування стійкої академічної неуспішності та соціальної дезадаптації.
- b) Зміцнення стійкості до стресу.
- c) Покращення стосунків із однолітками.

Ситуативні завдання

Ситуація 1

Михайлик, 6 років, пішов до першого класу. До школи хлопчик був дуже жвавим, балакучим, любив гратися з дітьми на майданчику. Однак, з перших тижнів навчання він став надзвичайно дратівливим, не слухається батьків і може демонстративно «забути» про домашні завдання. У школі Михайлик часто відволікається на уроках, його поведінка виглядає як «привертання уваги», а на зауваження вчительки реагує упертістю. Його успішність поки посередня, хоча батьки знають, що він може краще.

Завдання: визначте, які психологічні проблеми спостерігаються у Михайлика. Запропонуйте, які кроки можуть зробити батьки та вчителі, щоб допомогти Михайликові подолати цей період.

Ситуація 2

Тарас, учень третього класу, має значні труднощі з читанням та розумінням прочитаного матеріалу. Хоча вчителька багато разів пояснювала йому правила, він постійно плутає літери, читає дуже повільно і з помилками, а потім не може переказати зміст. Тарас швидко стомлюється від уроків, на яких потрібно багато читати чи писати. На уроках хлопчик часто мріє. Батьки Тараса звернули увагу, що йому важко запам'ятовувати нову інформацію, особливо вірші чи правила, хоча побутові завдання він виконує без проблем. Лікарі не виявили серйозних фізичних відхилень.

Завдання: як Ви вважаєте, що саме може бути причиною труднощів у навчанні, з якими стикнувся Тарас? Обґрунтуйте свою відповідь.

Ситуація 3

Оля, учениця 2 класу, добре навчається, старанна та відповідальна. Проте, вона часто сумує, повертаючись зі школи, та скаржиться батькам, що з нею ніхто не хоче гратися на перервах. Дівчатка в класі спілкуються групками і Оля відчуває себе «зайвою». Вона намагалася підійти до них кілька разів, але її ігнорували або говорили їй, що у них «свої ігри». Оля стала більш замкнутою, перестала виявляти ініціативу у спілкуванні, а її самооцінка значно знизилася.

Завдання: проаналізуйте ситуацію Олі з точки зору психологічних особливостей міжособистісних відносин у колективі молодших школярів. Що можна порекомендувати для покращення соціалізації дівчинки?

Додаткова інформація

Основні типи готовності дітей до навчання в школі

Перший тип – «Дошкільники»

Діти орієнтуються не на правило, яке пропонує їм дорослий, а на зміст малюнка-взірця. Часто вони вигадують власну казкову версію, додаючи до малюнка власні елементи, вигадуючи свій сюжет того, що відбувається. Така поведінка характерна для дошкільників, для них правило, яке пропонує дорослий, ще не є предметом цілеспрямованого оволодіння.

До 6 років у дітей зазвичай формується довільна поведінка. В даному випадку можна констатувати, що діти діють безпосередньо, керуючись у своїй поведінці не завданням дорослого, а власним інтересом. Вони прагнуть трансформувати завдання дорослого у власне, збагачуючи його деталями та перетворюючи на власну гру. Схему шкільної ситуації «дитина – завдання – дорослий» вони перетворюють у ігрову: «дитина – гра – партнер», тобто дорослий перетворюється у товариша по грі. Виконуючи завдання, вони вимагають від дорослого схвалення та співчуття. Вони чекають від дорослого оцінки своєї роботи. Ступінь інтелектуальної готовності до навчання у таких дітей може бути високим. У них відсутня загальна готовність прийняти шкільні організаційні форми навчання. Інколи шкільна «незрілість» супроводжується інтелектуальною пасивністю.

Другий тип – «Майже учні»

Загальна схема шкільної ситуації у таких дітей має наступний вигляд: «учень – завдання – вчитель». Проте для актуалізації навчального відношення до завдання таким дітям потрібно поєднати усі елементи в єдине ціле. Щоб побачити зміст завдання, дітям необхідна реальна присутність дорослого в позиції вчителя, далі вони можуть діяти самостійно.

Третій тип – «Учні»

Діти даного типу приймають правило незалежно від присутності дорослого. Головним регулятором роботи є зміст запропонованого завдання. Загальна схема шкільної ситуації відображається у наступному вигляді: «учень – завдання – вчитель». Цілісність ситуації нестійка, зв'язки між її елементами слабкі. Діти можуть діяти як учні, незалежно від присутності дорослого.

Дії такої дитини певною мірою керуються пізнавальним інтересом. Для таких дітей відкрита змістова сторона шкільного життя.

Четвертий тип – «Псевдоучні»

Діти в ситуації навчальної взаємодії з дорослим віддають йому ініціативу, намагаючись отримати від дорослого формальні вказівки щодо виконання завдання. Шкільна ситуація має наступний вигляд: «виконавець – команда (наказ) – інструктор (інспектор). Таке співробітництво стає перешкодою змістовим відносинам вчителя та учня у навчальному процесі.

П'ятий тип – «Комунікатори»

Діти прагнуть безпосереднього спілкування, а не взаємодії з дорослим. Для них ситуація змістового навчання – це можливість поговорити, привернути до себе увагу тощо. Шкільна ситуація трансформується у ситуацію спілкування. Схема навчальної ситуації перетворюється у безпосереднє спілкування «дитина – дорослий».

ТЕМА 5

ДЕВІАЦІЇ РОЗВИТКУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСЦІ, ЇХ ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ

5.1. Проблеми підліткової кризи

Головна особливість підліткового віку – особистісна нестабільність, наявність протилежних якостей. Прагнення та тенденції співіснують один з одним і визначають суперечливий характер дитини, яка дорослішає. На перший план виступає спілкування з однолітками. Провідна діяльність – інтимно-особистісне спілкування: дітей «притягує» один до одного і їх спілкування є настільки інтенсивним, що говорять про типову підліткову реакцію групування. Для підлітка важливо мати референтну групу, цінності якої він сприймає, на чії норми оцінки та поведінки він орієнтується.

З'являються нові мотиви навчання, пов'язані з розширенням знань, формуванням відповідних умінь та навичок, які дозволяють займатися самостійною творчою працею.

Важливе місце має почуття дорослості.

Також підлітковий вік характеризується підвищеною інтелектуальною активністю. Вона залежить від бажання продемонструвати свої здібності, отримати за них високу оцінку, у зв'язку з чим підлітки прагнуть вирішувати найбільш складні завдання. Для них характерна негативна афективна реакція на прості задачі.

Психологи різним чином тлумачать причини виникнення, характер та значення підліткової кризи. Найбільш впливовими та емпірично обґрунтованими є два підходи – безкризового протікання підліткового віку та нормативної вікової кризи.

Відповідно до першого – криза розглядається як результат неправильного ставлення дорослих, суспільства в цілому до підлітків. Пояснюється тим, що особистість не може справитися з проблемами, які постали перед нею у новому віковому періоді.

Сутність другого полягає в тому, що характер протікання, сутність та форми підліткової кризи відіграють суттєву роль у загальному процесі вікового розвитку.

Інтенсивність, частота кризових симптомів та способи їх виявлення досить сильно відрізняються залежно від етапу підліткового віку. Виділяють такі фази:

- I. Негативна.
- II. Кульмінаційна.
- III. Посткритична.

Також особливості прояву симптомів кризи залежать від індивідуальних особливостей дитини та особливостей її розвитку.

У літературі описують два шляхи протікання підліткової кризи – криза незалежності та криза залежності. Найбільш сприятливим варіантом протікання кризи є саме криза незалежності, оскільки вона забезпечує стрибок уперед, вихід за межі старих норм та правил. Хоча підлітки, як правило, мають протилежну внутрішню позицію, їм притаманне і прагнення до незалежності (намагання розширити свої права, утвердити нові погляди та межі дозволеного) і прагнення до залежності (очікування допомоги, підтримки, захисту, опіки).

Розглянемо вплив підліткової кризи на особистісний розвиток дитини.

Підліткова криза – це криза соціального розвитку, вона нагадує кризу 3-х років, тільки тепер це «Я сам» у соціальному сенсі. Ця криза характеризується падінням успішності, зниженням працездатності, дисгармонійністю у внутрішній будові особистості.

Криза підліткового віку обумовлюється залежністю психічного стану від фізичного. На фоні емоційного напруження будь-які зовнішні труднощі сприймаються підлітками особливо гостро. Криза пов'язана із рефлексією на свій внутрішній світ, глибоким невдоволенням собою, а також із фрустрацією соціальних потреб:

1. Потреби у позитивній оцінці зі сторони значимих дорослих.
2. Потреба у самоповазі.
3. Потреба у спілкуванні з ровесниками.

Депривація важливих для підлітка потреб призводить до зовнішнього негативізму, до явного або прихованого егоцентризму.

Якщо до цих проявів додається негативне ставлення до навчання, низька працездатність, переорієнтація інтересів на позашкільне оточення, ранній прояв сексуальних потягів, підвищений інтерес до сексуальних проблем, схильність до

вживання алкоголю та наркотиків – це призводить до виникнення ризику стати «важким підлітком».

Підліткова криза – пік переходу від дитинства до дорослості. На прояв підліткової кризи чинять вплив як зовнішні, так і внутрішні фактори. Зовнішні фактори полягають у постійному контролі зі сторони дорослих, залежності та опіки від яких підліток прагне позбавитися. Внутрішні фактори проявляються у звичках та рисах характеру, які заважають здійснити задумане.

Психологи розробили ряд психологічних порад, яких мають дотримуватися батьки для полегшення протікання кризи підліткового віку:

1. Уважно вислухайте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти й прийняти його; не перебивайте, не виявляйте свого страху, ставтеся до нього серйозно, з повагою.

2. Запропонуйте свою підтримку та допомогу. Спробуйте переконати його, що даний стан тимчасовий і швидко мине. Виявіть співчуття й покажіть, що ви поділяєте й розумієте його почуття.

3. Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує підлітка.

4. Упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе йому повірити в його сили. Головне правило роботи з дітьми – не нашкодити.

5. У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть контакту: розумію, співчую, звичайно, хочу допомогти.

6. У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний, як особистість. Кожна людина, незалежно від віку, прагне дати позитивну оцінку своїй поведінці, переживає потребу в похвалі.

7. Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти й викликати довіру в нього.

8. Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці підлітка.

У таблиці 5.1 ми представили перелік психодіагностичних методик, які можуть бути використані під час психологічної роботи із підлітками.

Таблиця 5.1

Психодіагностична робота з підлітками

Діагностичні параметри	Рекомендовані методики
Соціальна ситуація розвитку. Особливості міжособистісної взаємодії із однолітками та дорослими	Соціометрія (Дж. Морено) Проективна методика дослідження міжособистісних відносин (Рене Жиля) Неіснуюча тварина Кінетичний малюнок сім'ї Дім-дерево-людина Проективна бесіда «Коло мого спілкування» Тест-опитувальник «Підлітки та батьки» Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні Опитувальник Томаса «Варіанти реагування особистості на конфліктні ситуації»
Первинна профорієнтація	Диференційний діагностичний опитувальник ДДО Карта інтересів А. Голомштока
Вивчення проявів індивідуально-психологічних характеристик підлітка в контексті провідної діяльності та тенденцій становлення вікових новоутворень	Метод незакінчених речень Метод піктограм Опитувальник Р. Кеттелла Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна Тест шкільної тривожності Філіпса Опитувальник Басса-Даркі Опитувальник Леонгарда-Шмішека (дитячий варіант) Методика ціннісних орієнтацій Рокіча Опитувальник структури темпераменту Тест структури інтелекту (Р. Амтхауера) Груповий інтелектуальний тест Шкільний тест розумового розвитку Тест Айзенка (IQ)

Консультування та просвітницька робота з підлітками у період кризи теж має свої особливості. Принципами консультаційної роботи психолога, який працює у рамках вікового психологічного підходу, є такі:

1. Принцип добровільності.
2. Принцип конфіденційності.
3. Принцип збереження інтересу дитини.
4. Принцип порівняння із віковою нормою розвитку дітей.
5. Принцип системності.
6. Принцип корекційної спрямованості.
7. Принцип аналізу індивідуального життєвого шляху дитини.

8. Принцип системності.

Виділяють такі орієнтири у консультуванні підлітків:

I. Психолог-консультант у своїй діяльності завжди виходить із нормативних психологічних задач віку.

II. У випадку консультування батьків по проблемі підлітка необхідно дивитися на проблему очима дитини.

III. При консультуванні батьків особливої ваги набуває принцип вікового психологічного консультування, як аналіз випадку через призму цілісного життєвого шляху особистості, оскільки проблеми підлітка часто є віддаленими наслідками проблем попередніх вікових етапів.

IV. У роботі з підлітками психологу доводиться усе більше уваги приділяти сексуальності, що зароджується як проблема статевої ідентифікації і є однією з найбільш важливих проблем підліткового віку.

Основні етапи психокорекційної роботи із підлітками – загальні етапи психокорекції, до яких належать: *діагноз, прогноз, створення психолого-педагогічної корекційної програми, її виконання та аналіз ефективності.*

Приступаючи до корекційної роботи, слід пам'ятати, що основне у роботі з підлітками – взаємодопомога та довіра. Проблеми підлітків можуть бути обговорені з батьками та педагогами тільки на прохання і лише зі згоди підлітка.

Таблиця 5.2

**Методи профілактики асоціальної поведінки підлітків
(групова робота)**

Назва методу	Сутність та характеристика
Групова дискусія	Специфіка використання даного методу полягає в забезпечення спонтанності поведінки членів групи, оптимізації міжособистісної взаємодії та рефлексії.
Методи невербальної взаємодії	Саме невербальна поведінка здатна відображати цілісний зміст як свідомого, так і несвідомого, втіленого в ній. Функції невербальних технік сприяють: зближенню членів групи; взаємопізнанню; прояву таких виявів психічної діяльності підлітка, які важко вербалізувати. Позитивною якістю даного методу є емоційна забарвленість взаємодії учасників групи, спонтанність, правдивість особистісних виявів.
Психомалюнок	Теми для малюнків можуть обиратися залежно від особливостей групових процесів, динаміки групи, вираження почуттів учасниками, історій їхнього життя, ставлення до минулого.
Психодрама	Орієнтуємося на ситуацію «тут та тепер». Сюжет психодрами пов'язують з певними внутрішніми переживаннями суб'єктів, їх минулим досвідом або переживаннями на майбутнє. Визначення сюжету психодрами зводиться до мінімуму. Особливо важливою є зміна ролей, повторне їх програвання, що дає можливість глибше зрозуміти внутрішню запрограмованість поведінки. Особистий досвід переживання у процесі психодрами дає підліткам поштовх до ретроспективного аналізу свого життя.

Рольова гра	Відрізняється від псих одрами соціальним спрямуванням сюжету. Метод розігрування ігрових ситуацій дає можливість побачити членів групи не лише у міжособистісних взаєминах, а і у процесі виконання певної соціальної ролі.
-------------	---

Існує і інший підхід до виділення методів, які можуть скласти основу корекційних та реабілітаційних програм при роботі з підлітковою кризою та іншими видами кризи.

I. Ігротерапія

Використання гри як психотерапевтичного засобу здійснюється на двох підставах:

- 1) Гра – інструмент для вивчення дитини (наприклад, класичні психоаналітичні техніки).
- 2) Гра – вільне відтворення травмуючої ситуації (за її наявності).

II. Арт-терапія

Метод побудований на використанні мистецтва як символічної діяльності. В основі методу лежать два механізми психологічного впливу. Перший спрямований на вплив мистецтва через символічну функцію реконструювання конфліктної травмуючої ситуації та знаходження виходу через переконструювання цієї ситуації. Другий пов'язаний із природою естетичної реакції, що дозволяє змінити реакцію переживання негативного афекту у бік формування позитивного.

Розрізняють декілька варіантів арт-терапії: малюнкова терапія, бібліотерапія, музична терапія та ін.

У роботі з дітьми можна використовувати такі види завдань та вправи:

1. Предметно-тематичний тип. Малювання на вільну та задану теми (наприклад, малюнки «Моя сім'я», «Я у майбутньому», «Мій новий дім»...).
2. Образно-символічний тип. Зображення різних образів. Наприклад, «добро», «зло», «щастя», «гнів», «страх»...
3. Вправи на розвиток образного сприймання. Наприклад, «Домалой малюнок».
4. Завдання на спільну діяльність. Наприклад, складання казок.

III. Музикотерапія

Можна рекомендувати використовувати музичні твори класичної музики (Баха, Ліста, Шопена, Рахманінова, Бетховена, Моцарта, Чайковського). Слухання класичної та духовної музики допоможе вправлятися у навичках соціальної компетенції: уміні рахуватися з почуттям інших, не заважати іншим, поважати почуття оточуючих, співпереживати. Створює умови для самовираження.

IV. Бібліотерапія

Метод впливу, що викликає переживання, почуття за допомогою читання книг.

З цією метою психолог може підібрати літературу, де описані страхи підлітка, форми переживання стресових ситуацій, вихід зі страшних (стресових) ситуацій.

V. Логотерапія

Це метод розмовної терапії, який відрізняється від відвертої розмови. Даний метод спрямований на встановлення довіри між дорослим та підлітком. Це розмова з підлітком, що передбачає вербалізацію його емоційних станів, словесний опис емоційних переживань. Вербалізація переживань може викликати позитивне ставлення до того, хто розмовляє з підлітком, готовність до співпереживання, визнання цінності особистості іншого.

VII. Метод вільних словесних асоціацій

Використовується психологами як метод придумування історій. Різновидом такого методу є придумування історій із використанням однієї якоїсь властивості предмета (наприклад, придумування історій про країну, де все зроблено зі скла, цукру, цукерок). Для маленьких дітей добрий ефект дає використання такого методу, де діти уявляють собі країну, у якій із неба без зупинки падають цукерки, іграшки, дощ, сніг, квіти тощо.

VIII. Психодрама

Це використання лялькової драматизації. Якщо мова йде про маленьких дітей, то залучають дорослих. Дорослі розігрують ляльковий спектакль, програючи конфліктні та значимі для дитини ситуації, пропонуючи їй ніби зі сторони подивитися на ситуацію та побачити у ній себе.

Хорошим є прийом використання дзеркала. Підліток розповідає про себе іншим, дивлячись при цьому у дзеркало.

5.2. Девіантна поведінка підлітків

Девіантна поведінка – система вчинків, що протирічать прийнятим у суспільстві соціальним нормам. Сюди належать сексуальна розгальмованість, пияцтво, хуліганство, лихослів'я, дрібні крадіжки, обман тощо. Крайній прояв девіантності, що становить собою кримінальний вчинок або дію, яка підлягає загальному осуду, носить назву делінквентності.

Найчастіше причиною девіантної поведінки у підлітків виступають вади виховання.

Приклад для аналізу (з розповіді вчительки)

У мене у класі є хлопчик Дмитрик. Ззовні він нічим не відрізняється від інших. Такий же меткий, грайливий, як і решта. В дитинстві з ним трапилася трагедія, на його очах співмешканець зарубав матір. І досі, за його словами, ця сцена стоїть перед очима. Зараз йому 14 років. З того дня минуло приблизно 9–10 років. Але часом Дмитрик буває агресивним, жорстоким щодо дівчаток. Дівчатка часто на нього скаржаться. Коли заводиш розмову про його поведінку, він мовчить і сльози течуть із його очей. Це навіть при тому, що його ніхто не сварить. Уві сні Дмитрик часто говорить, свариться із кимось, плаче. Хлопчик страждає на енурез. Бесіди з психологом допомагають, але я вважаю, що ненадовго.

Завдання:

Які запитання виникають у зв'язку із цією історією?

Чи чинить Діма вчинки, які можна було б назвати девіантними?

Що слід робити дорослим, щоб зменшити значення психічної травми у дитини?

Дмитрик на все життя отримав приклад жорстокості. Проживаючи у дитячому будинку, він часто залишався зі своєю історією один на один. Розібратися у своїх переживаннях хлопчик не може. Психолог із ним працює, проте йому потрібна людина, яка може передбачити, у яких ситуаціях Дмитрик може втратити контроль та бути для нього захистом. Агресія Дмитрика буває немотивованою. Якщо йому не допомагати – він може здійснити вчинок, трагічний для нього у майбутньому, оскільки в такому стані він може когось скалічити.

Девіантна поведінка не з'являється у підлітка раптово, спонтанно. Цьому можуть передувати дитячі пустощі, обман, дрібні крадіжки. Проте, якщо при цьому виникає сором, розкаяння, прокидається совість, то можна сподіватися, що

дитина виправиться. Корекційна робота з такою дитиною повинна проводитися постійно.

До основних факторів, які визначають психічне неблагополуччя та порушення поведінки підлітка, внаслідок чого він потрапляє у «групу ризику», відносять такі:

1. Відношення підлітка до навчання та до школи.
2. Відносини з ровесниками.
3. Відносини у сім'ї.
4. Вчинені правопорушення, контакти з поліцією.
5. Алкоголізація у сім'ї.
6. Кількість дітей у сім'ї.
7. Освіта та робота батьків.

Вважається, що сімейне неблагополуччя, шкільна дезадаптація, смерть одного з батьків, жорстоке відношення до дитини та ін. призводять до порушення «соціальної екології». Криміналізація підлітків розглядається у зв'язку з факторами неповної сім'ї та адикціями, які мають місце у сім'ї.

Різновидами девіантної поведінки виступає адиктивна та аутоагресивна поведінка.

Аутоагресія – активність, яка свідомо або несвідомо націлена на заподіяння собі шкоди у фізичній та психічній сферах.

Із позиції психоаналізу аутоагресія належить до механізмів психологічного захисту. Аутоагресія проявляється у самозвинуваченні, самоприпиненні, нанесенні собі тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, аж до самогубства.

Адиктивна поведінка – прагнення людини уникнути реальності шляхом зміни власного психічного стану.

Відмічають, що у підлітковому та юнацькому віці несприятливе сімейне середовище чинить негативний психологічний вплив на виникнення у дітей пристрасті до спиртних напоїв. Чутливість до алкоголю у підлітків є вибірковою. Так Н. Максимова та К. Мілютіна зазначають, що майже всі підлітки з девіантною поведінкою зловживають алкоголем, проте алкоголізм формується далеко не у всіх. Вибіркову чутливість до алкоголю автори пов'язують із генетичними та обмінними факторами, а також певними типами особистості.

Найчастіше алкоголізм виникає у осіб із нестійкою та епілептоїдною акцентуацією або психопатією.

Підлітки нестійкого типу починають випивати у делінквентних компаніях, де випивка слугує постійною розвагою. При патопсихологічному обстеженні у таких осіб спостерігаємо

ознаки органічного враження ЦНС (порушення обсягу уваги, координації рухів, механічної пам'яті) та нестійкої або нестійко-гіпертимної акцентуації. Критика до свого стану відсутня.

При вираженій епілептоїдній психопатії перше вживання алкоголю переноситься важко. Вживання алкоголю супроводжується приступами злості, головним болем, порушенням пам'яті на окремі події, які мали місце у період сп'яніння. Незважаючи на це, виникає тяга до спиртного, є потреба «напитися до виключення». При патопсихологічному обстеженні – інертність психічних процесів, порушення переключення уваги, наявність періодів злобно-тужливового настрою, звуження кола інтересів, самооцінка утруднена.

Вживання наркотичних речовин, частіше за все, розпочинається у підлітковому віці. Цьому сприяють мікросоціальні умови та акцентуації характеру.

Гіпертимні підлітки часто вживають «за компанію» різноманітні речовини, що прийняті у їх мікросередовищі. Найбільшого поширення набули інгалянти: ефір, ацетон, клей, а також гашиш. Наркозалежність у гіпертимів формується відносно пізно.

Циклотимні підлітки у гіпертимній фазі поводять себе як гіпертимні, у депресивній можуть вживати транквілізатори, проте не регулярно, а залежно від тривалості зниженого фону настрою.

Лабільний тип акцентуації рідко викликає прагнення до вживання наркотиків, проте у компанії такі підлітки можуть вживати інгалянти.

Для підлітків із сенситивним та психастенічним типом акцентуації, відповідно до досліджень Н. Максимової та К. Мілютіної, привабливими є похідні ефедрину, стимулятори.

Шизоїдні підлітки схильні до вживання гашишу. Зловживання даним препаратом може спровокувати галюцинації, загострення шизоїдних рис характеру.

Епілептоїди надають перевагу вживанню алкоголю у великих дозах, проте можуть вживати гашиш та опіати. У них досить швидко формується алкогольна та наркотична залежність.

Істероїди частіше звертаються до стимуляторів, іноді – гашишу. У них менша схильність до інгалянтів та транквілізаторів. У розповідях такі підлітки часто перебільшують свій наркотичний досвід.

Нестійкі підлітки, зазвичай, вживають ті речовини, які найлегше дістати за місцем проживання. Залежність формується поетапно.

Як варіанти аутоагресивної поведінки у підлітків, В. Мухіна виділила пірсинг та татуювання (самопошкоджуюча поведінка). Варто зазначити, що вивченням особливостей поведінки осіб із модифікаціями тіла займається психологія тілесності. При цьому взаємозв'язок між аутоагресією та модифікаціями тіла у підлітків станом на сьогодні є сумнівним питанням.

До самопошкоджуючої поведінки відноситься спричинення шкоди тілу внаслідок порушення харчової поведінки (булімія та анорексія), пірсинг, татуювання та ряд нав'язливих дій: оніхофагія (покушування нігтів), трихотиломанія (виривання волосся), дряпання шкіри, зловживання алкоголем, лікарськими засобами, наркотиками та ін.

Самопошкоджуючу поведінку помилково плутають із спробами самогубства та намаганням привернути до себе увагу. Варто відмітити, що особи із самопошкоджуючою поведінкою приховують справжні наміри своїх вчинків, а також їх результати, придумують легенди та виправдання, щоб пояснити наявність пошкоджень та шрамів на тілі.

Як зазначалося раніше, до самопошкоджуючої поведінки відносяться також модифікації тіла. До останніх, в першу чергу, належать пірсинг та татуювання, а також шрамування, клеймування, імплантація та ампутації (вчинені добровільно) тощо.

У сучасному світі досить важко провести межу між аутоагресією та модою своєрідно себе прикрасити. Одним із факторів формування девіантної поведінки (в даному випадку говоримо саме про аутоагресію) є відношення людини до власного образу тіла.

Серед найбільш небезпечних наслідків дезадаптованості виділяють злочинність неповнолітніх. Особистість неповнолітнього злочинця характеризується низьким рівнем соціалізації, наслідком чого стає певна система мотивів протиправної поведінки.

Виділяють наступну систему мотивів поведінки неповнолітнього злочинця:

1. Біологічні мотиви. Забезпечують фізіологічне виживання організму, прикладом може слугувати крадіжка грошей, які будуть потрачені на харчування.

2. Загальногуманні мотиви. Забезпечують особистісні потреби рідних та близьких, наприклад, украв мобільний телефон та подарував його сестрі.

3. Корисливі мотиви – для матеріального збагачення, наприклад, крадіжка грошей або крадіжка цінних речей з метою їх подальшого продажу.

4. Інфантильні мотиви. Тут домінує мотив насолоди з романтичним відтінком та тягою до пригод.

5. Мотиви самоствердження. Тут протиправні діяння здійснюються з метою наслідування референтної групи. Це групові протиправні дії.

6. Агресивні мотиви, які призводять до хуліганства, актів вандалізму, помсти, вбивств.

7. Мотив страху – реалізується у двох варіантах: 1) підкорення через психологічну залежність від членів групи або її ватажка; 2) підкорення через фізичну залежність та погрози розправи.

Структура злочинів неповнолітніх характеризується:

1. Більш вузьким, порівняно з дорослими, колом злочинів, що пояснюється особливим соціальним та правовим статусом неповнолітніх та соціальними ролями, які вони виконують.

2. Меншою часткою тяжких злочинів.

Розглянемо особливості роботи з дітьми, що мають девіантну поведінку.

Основними психодіагностичними методиками, що використовуються при роботі із підлітком, прийнято вважати:

- проєктивні методики (ТАТ, Люшер, Розенцвейг та ін.),
- методики вивчення рівня пізнавальної активності,
- вивчення мотиваційної спрямованості,
- виявлення типу темпераменту підлітка,
- обстеження рівня суб'єктивного контролю,
- визначення рівня інтелектуального розвитку (за Равеном, Кеттеллом, ШТРР, Амтхауером або Векслером).

Основні сфери життєдіяльності дитини, на які потрібно звернути увагу:

- її захоплення в позаурочний час,
- референтна група,
- перенесені захворювання.

Корекційна робота з дітьми, які мають девіантну поведінку, може здійснюватися в індивідуальній та у груповій формах.

Психологи пропонують наступні рекомендації для педагогів (зокрема, найбільш корисними вони будуть для класних керівників):

1. Вплив на дитину без виявлення причин буде ситуативним, його ефективність низька.

2. За ряду причин необхідно впливати не на девіантного учня, а на його оточення (батьків, осіб які їх замінюють та інших родичів або друзів).

3. У плануванні виховної роботи з класом класному керівнику необхідно продумати індивідуальну, групову або колективну діяльність.

4. З метою залучення девіантного учня до організації та проведення творчих заходів, спортивно-змагальної, громадської або соціально-корисної діяльності необхідно спланувати корекційно-виховний процес як групові форми роботи (обов'язково беручи до уваги результати попередньої діагностики). Завдяки такій діяльності в проблемного учня буде можливість самоствердитися та завоювати авторитет однолітків соціально-прийнятними засобами.

5. Важливо захистити девіантного учня від деструктивного впливу або максимального його послабити.

6. Причиною асоціальної поведінки може бути складне фізичне або психічне порушення. В цьому випадку необхідно звернутися до батьків з пропозицією обстеження або лікування (навчання) у спеціалізованих установах.

Правила роботи із агресивними дітьми:

1. Бути уважним до потреб дитини.
2. Демонструвати модель неагресивної поведінки.
3. Бути послідовним в покараннях, карати за конкретні вчинки.

4. Покарання не повинні принижувати дитину.
5. Навчати прийнятним способам вираження гніву.
6. Давати дитині можливість проявляти гнів безпосередньо після психотравмуючої події.

7. Навчати дитину розпізнавати власний емоційний стан і стан оточуючих людей.

8. Розвивати у дитини здатність до емпатії.
9. Розширювати поведінковий репертуар дитини.
10. Відпрацьовувати навички реагування в конфліктних ситуаціях.

11. Учити підлітка брати відповідальність на себе.

Правила роботи з гіперактивними дітьми:

1. Працювати з дитиною на початку дня, а не увечері.
2. Зменшити робоче навантаження.
3. Організувати роботу короткими, але частими періодами, у перервах використовувати фізхвилинки.
4. Бути емоційним, експресивним педагогом.
5. Понизити вимоги до акуратності на початку роботи, щоб сформувати у дитини відчуття успіху.
6. Посадити дитину під час занять поряд з дорослим.
7. Використовувати тактильний контакт (елементи масажу, дотику).
8. Домовлятися з дитиною про ті або інші дії заздалегідь.
9. Давати короткі, чіткі і конкретні інструкції.
10. Використовувати гнучку систему заохочень і покарань.
11. Заохочувати дитину відразу, не відкладаючи на майбутнє.
12. Надавати дитині можливість вибору.
13. Залишатися спокійним. Немає холоднокровності – немає переваги.

Правила роботи з тривожними дітьми:

1. Уникайте змагань і будь-яких видів робіт, що враховують швидкість виконання завдання.
2. Не порівнюйте дитину з іншими.
3. Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.
4. Демонструйте зразки упевненої поведінки, будьте прикладом.
5. Частіше звертайтеся до дитини по імені.
6. Не пред'являйте завищених вимог.
7. Будьте послідовні.
8. Прагніть робити дитині якомога менше зауважень.
9. Використовуйте покарання лише в крайніх випадках.
10. Не принижуйте дитину, караючи її.

Окремо варто розглянути психологічні особливості роботи з батьками підлітків.

Індивідуальні бесіди психолога та педагогів з батьками важковиховуваних дітей, консультації допомагають встановити безпосередній контакт з кожним членом сім'ї, досягнути більшого взаєморозуміння в пошуку шляхів спільного впливу на дитину. Щоб бесіди психолога та класного керівника досягали цілі, а їх слова сприймалися як керівництво у вихованні дітей,

треба не тільки вчасно дати потрібну раду батькам і підказати, як її виконати, не тільки знайти правильну форму спілкування під час бесіди, але й заздалегідь продумати її проведення, передбачити для бесіди час і місце.

Практика показує, що розмовляти з батьками потрібно не поспішаючи. Краще це робити після уроків, коли в класі немає дітей, коли вся обстановка розташовує до бесіди. І розмову починати (якщо вона буде і не зовсім приємною) з позитивних моментів. Розповідаючи батькам про ситуацію, що послужила причиною їх виклику до школи, попросити батьків порадити, що, на їх думку, повинен зробити вчитель, як краще поступити, а потім дати пораду батькам. У такій бесіді природно виникає питання про повторну зустріч для того, щоб з'ясувати, як допомагають прийняті спільно заходи, знову намітити шляхи подальшої роботи. Так поступово, діючи весь час разом з батьками, слід знімати негативні моменти в поведінці або навчанні дитини.

Психологи та педагоги зобов'язані допомогти батькам розкрити можливості їх важковиховуваної дитини, її позитивні риси, переконати в необхідності спиратися саме на них. При цьому потрібно не зловживати численними вказівками, а говорити просто, доступно, переконливо, завжди з відчуттям турботи про дитину. Зауваження, що зачіпають самолюбність, постійні скарги на дитину, зосередження уваги на її недоліках – цим можна лише відштовхнути від себе батьків, отже віддалити виконання бажаної мети.

5.3. Проблеми неформальних підліткових угруповань

Підліткова реакція групування – потреба підлітка в приналежності до групи, що виражається через його прагнення перебувати в середовищі ровесників та взаємодіяти з ними.

Входження молоді до неформальних об'єднань пов'язане з дозріваючою духовністю, яка вимагає для свого розвитку вільного виявлення серед товаришів, самодіяльності, неформального спілкування з однолітками. Негативний вплив на процес адаптації особистості певною мірою чинять асоціальні та антисоціальні об'єднання.

Слово «субкультура» означає другорядність, порівно з головною культурою суспільства. Коли офіційна культура неспроможна задовольнити інтереси певної частини молоді, яка

звільнилася від загальноприйнятих ідеалів, підлітки, які ще не мають певного положення, міцної позиції, потрапляють у вакуум.

Вагомою відмінністю субкультури від культури стає можливість її вибору. Субкультури чинять значний вплив на основну масу молоді, хоча самі практично закриті для зовнішніх впливів. Щоб впливати на них, потрібно бути частиною субкультури або встановлювати контакт із окремими її представниками та діяти через них.

Формування субкультури здійснюється під впливом таких чинників:

1. Вік.
2. Етнічне походження.
3. Релігія.
4. Соціальна група.
5. Місце проживання.

Молодіжні субкультури практично нічим не відрізняються від субкультури в цілому. Уперше термін «молодіжна субкультура» був використаний К. Мангеймом, який описав її характерні ознаки та обґрунтував принципи типологізації у книзі «Діагноз нашого часу» (1939).

Учасники молодіжних субкультур – зазвичай особи підліткового та юнацького віку. Молодих людей у субкультурних групах приваблює, в першу чергу, можливість спілкування з ровесниками. Не менш важливою, ніж спілкування, є зовнішня атрибутика, що дозволяє продемонструвати свою позицію та погляд на життя (формується відчуття належності – «свій серед своїх»). Залежно від того, яку субкультуру обирає молода людина, формується її індивідуальність, визначаються життєві цінності. Таким чином вирішується проблема диференціації самооцінки. У представників молодіжної субкультури вона завищена, оскільки вони відчують перевагу над оточуючими.

Неформали – це ті, хто «вибивається» з формалізованої структури нашого життя, вони не вписуються у звичайні норми та правила поведінки, прагнуть жити у відповідності з власними, а не із чужими бажаннями та інтересами, які нав'язуються ззовні. В міру дорослішання, «неформали» виходять із субкультури або переходять на більш чіткий рівень власної організації.

Досить часто молоді люди, які входять до певної субкультури, не знаючи правил, норм поведінки, не цікавлячись історією чи ідеями угруповання, його філософією, наслідують лише зовнішні атрибути.

Зовнішній вигляд, музика (практично будь-яка субкультура сформована на тому чи іншому стилі музики), захоплення ще не надають право називати себе справжніми представниками субкультури. Таких неформалів часто називають «позерами» на відміну від «справжніх» (try), які сповідують усі «закони», норми, правила та ідеї даного молодіжного угруповання.

Вплив субкультури на формування особистості підлітка можна розглядати як із позитивного, так і з негативного боку.

Позитивний вплив

Дозволяє реалізувати себе як творчу особистість. Досить часто творчість пов'язана саме з музикою, а також малюванням. За рахунок реалізації потреби у спілкуванні, самоствердженні та самореалізації знижується рівень тривожності та задовольняється потреба у розумінні.

Досить часто представники різних субкультур захоплюються різними видами спорту: паркур, воркаут, стрітбол, брейкданс, велотріал, ролерспорт та інші.

Негативний вплив

Досить часто підлітки, які перебувають у молодіжних субкультурах, починають вживати наркотики. До негативних аспектів також належить нівелювання авторитету батьків та заміна його на авторитет друзів. У деяких течіях негативною якістю є інфантильність, завищена самооцінка на основі якої часто виникає негативізм, протидія зовнішньому впливу та втручання у своє життя. У поєднанні з почуттям дорослості, яке притаманне підлітковому віку, негативізм часто виявляється у таких проявах поведінки, як словесна агресія, грубість, розбещеність, тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв та наркотиків, що призводить до девіантної, асоціальної поведінки, схильності до азартних ігор, суїциду. Як наслідок – невміння жити та працювати в суспільстві, протиставлення себе оточуючим.

У деяких субкультурах панує орієнтація на систему цінностей кримінального угруповання, культ сили, агресії, взаємовиручки й взаємозалежності. Представники таких субкультур часто демонструють пасивний протест проти світу дорослих і неприйняття загальноновизнаних норм та правил поведінки. Викривлені моральні норми та цінності призводять до жорстких правил поведінки.

Також на підростаюче покоління досить негативно впливає пропагування депресивного настрою, заохочень до

суїцидальних нахилів, що є руйнівним для формування адекватної, психічно здорової особистості.

Стосовно класифікації молодіжних субкультур, то виділяють такі типи:

1. Романтико-ескапістські субкультури: хіпі, емо, індіаністи, толкієністи, з певним застереженням – байкери.

2. Гедоністично-розважальні: мажори, рейвери, репери тощо.

3. Кримінальні: гопники, любери.

4. Анархо-нігілістичні: панки, сатаніти, екстремістські субкультури «лівого» та «правого» спрямування.

Існують і інші класифікації:

I. Агресивна неформальна діяльність підлітків (фанати, прихильники футбольно-хокейних клубів). Мета їх об'єднання – емоційна розрядка у процесі вболівання на матчах і організація післяматчевих мітингів, бажання виділитися стилізованим одягом – шарфами, шапками, емблемами певної фірми. За типом політичної орієнтації їх поділяють на:

1. Екстремістські неонацистські групи. Основний акцент приділяється копіюванню нацистської атрибутики, створенню таємних документів, посвяченню у свої ряди.

2. Екстремістські «ліві» групи. На противагу «правим», пропагують прокомуністичну ідеологію. Вони мають на меті боротьбу з іншими неформальними об'єднаннями, зокрема, з неонацистами. Часто діяльність таких груп набуває ознак кримінальних асоціацій: ієрархізація зв'язків, тиск авторитету тощо.

II. Неформальні групи епатажної самодіяльності. У їх основу покладено виклик нормам, канонам, правилам. Мета – утвердження приналежності до елітарної групи. Найяскравіші представники – «панки», «рокери».

III. Неформальні групи культурної самодіяльності. Направлені на створення нових культурних цінностей. Частіше – це різні рок-групи, які центруються переважно навколо музичних інтересів.

IV. Неформальні групи соціальної самодіяльності, направлені на вирішення соціальних проблем. Це «екологісти» (захищають навколишнє середовище), «екокультурні групи» (захищають культурне середовище), «етнокультурні групи» (виступають за збереження та відновлення культурно-історичної спадщини).

Асоціальні об'єднання передбачають отримання задоволення за рахунок пасивних форм дозвілля та відпочинку (наприклад, група футбольних фанатів).

Антисоціальні об'єднання – групи, які відверто протиставляють себе соціальній ідеології та нормам життя (наприклад, панки, готи, хіпі та ін.). Особливо негативний вплив на процес соціальної адаптації особистості чинять такі антисоціальні неформальні об'єднання як скінхеди. 80% скінхедів – це старшокласники, учні професійних училищ або безробітні. Характеризуються расистськими нахилами та схильністю до насильства.

Рух виник у Великобританії наприкінці 60 років ХХ ст. На початку існування «скіни» – вихідці із робітничих районів – мали патріотичні погляди, захоплювалися регбі та футболом, не цікавилися політикою. Зовнішній вигляд відповідав «шок-протесту» панків з єдиною відмінністю – коротка зачіска та мінімізація символічних речей. У середині 1970 р. економічна криза в Англії болісно вдарила по молоді, породивши проблеми безробіття та відсутності перспектив. На цій соціальній хвилі розвинувся расистський рух сучасних «скінів». Їх головним ворогом стали представники інших рас. В Україні скінхеди з'явилися у 1995–1996 роках. Спочатку вони не виявляли активності, обмежуючись демонстрацією нашивок із свастикою та прапорів. Далі розпочалася пропагандистська діяльність, пошук союзників. Останнім часом скіни зосередили свою увагу на переслідуванні темношкірих та вихідців із країн Азії, боротьбі з іншими субкультурами. Стиль їх одягу адаптований до вуличних сутичок: чорні джинси, важкі шнуровані армійські черевики, короткі куртки без коміра (бомбери), бриті чи коротко стрижені голови.

Хіпі-паціфісти – пропагують мир та свободу, прагнуть зайняти пасивну позицію, характеризуються бездіяльністю. Представники цієї молодіжної субкультури заявили про себе на зламі 60–70 років минулого століття. Це прихильники музичного стилю панк-рок. Вони виділяються довгим волоссям, «фенічками» (саморобні прикраси з бісеру, браслети...), одягом, романтикою автостопа, участю у тусовках, можливістю втекти від реалій життя (сім'я, школа).

Нині досить складно знайти підлітків, які б самі називали себе «хіпі». Люди, які зараховують себе до цієї категорії називають себе, «я патлатий», «піпл», «системна людина». При цьому вони усвідомлюють, що їх сприймають як хіпі. Окрім

зовнішніх прикрас та яскравого одягу, досить часто хіпі асоціюються із вживанням наркотиків, які, на їх думку, допомагають розширити власну свідомість та «виштовхнути» за межі буденності.

Панки – виділяються серед однолітків одягом та зачіскою, негативно ставляться до праці, вживають наркотики та алкоголь. Деякі панки вважають, що вони справжні нащадки хіпі. Це збірний образ молодіжної субкультури, яка дуже тісно пов'язана із музикою. Розрізняють два види панків:

1. Люди належать до цього руху, бо слухають відповідну музику (панк-рок музику).

2. Люди, які не просто слухають музику, але й сповідують певні принципи.

Більшість людей хибно вважають, що панк повинен мати типову зачіску. Ірокези виникли на початку 80-х років минулого ст. Тоді їх носили британські панки. Ні до того, ні після того такі зачіски не культивувалися і зараз їх носять тільки ті, хто в такий спосіб виявляє ностальгію за «золотим часом» європейського панку (1981–1983).

Сатаністи – вбачають своє призначення у боротьбі з Богом та віруючими. Сатаністом може бути той, чия знаменна дата (наприклад, дата дня, місяця чи року народження, номер будинку тощо) закінчується на число 6. Основна мета сатаністів – оволодіти світом та стати слугою диявола, звільнитися від законів, проповідей і наказів життя при повній свободі.

Готи – представники готичної субкультури, які є прихильниками естетичного готичного роману, естетики смерті, готичної музики. З'явилися у 80-х роках ХХ ст. на хвилі пост-панку. Панківський епатаж готи спрямували в русло пристрасті до вампірської естетики, до темного погляду на світ.

Характерний зовнішній вигляд готів:

– Чорний (темний) одяг, чорне довге волосся, високі шнуровані черевики.

– Чорний корсет, облягаючи чорні нарукавники і чорна максі спідниця (для дівчат), одяг під старовину, кльошовані рукави, шкіряний одяг.

– Шипований нашійник.

– Срібні прикраси окультної тематики. Використовується безліч різних символів смерті – прикраси з могилами, черепами тощо. До суто готичних символів належать різні зображення кажанів (зв'язок із вампірами).

Геймери – прихильники комп'ютерних ігор, які вбачають у іграх сенс свого життя. Гра займає увесь вільний час підлітка. Часто, заради гри підлітки жертвують іншими справами.

Емо (скорочено від англ. emotion) – субкультура, яка розпочала своє існування як стиль музики на Заході у 80-х роках минулого ст. Це один із різновидів хард-кору (швидкого панк-року), визначальною рисою якого є сильні, приголомшливі емоції, які вокаліст виражає криком, плачем, стогоном, шепотом, що зривається на крик.

Що стосується емо-стилю не лише у музиці, а й у одязі та поведінці підлітків, то поширення його відбулося, починаючи з 2000 року. Головне правило прихильників цієї субкультури – вираження емоцій. Часто емо – це депресивний підліток, який своєю чутливістю та безпосередністю нагадує дитину. Себе емо називають «емо-кідами». Емо-кідувластиво часто змінювати настрої. Найголовніше завдання емо – знайти велике та чисте кохання.

Зовнішній вигляд характеризують дитячі зачіски у дівчат, прикрашені бантиками, рвана чолка, яка закриває половину обличчя. Волосся носять набік, щоб закривати частину обличчя. Це символізує відкритість та закритість від світу. Основні кольори у одязі та волоссі – чорний (символ жорстокого світу) та рожевий (дитячий колір).

Символіка емо:

1. Рожеве серце, часто із тріщиною або розрізане навпіл.
2. Череп із кістками.
3. Рожевий (чорний) пістолет або схрещені пістолети із надписом «bang-bang».
4. Рожева п'ятикутна зірка на чорному фоні.
5. Футболка із героєм дитячих мультфільмів (наприклад, Спанч Боб).
6. М'які іграшки у вигляді ведмедиків, яким киди розпорошують животи та зашивають товстими нитками. Такі іграшки відіграють роль талісманів.

Характерні жести

1. Нахилити голову вперед, щоб звисав чубчик та приставити до скроні пальці на манер пістолета.
2. Скласти руки разом у вигляді серця.
3. Поставити ноги ступнями у середину та трохи зігнути коліна.
4. Фотографувати своє відображення у дзеркалі.

Найбільша небезпека – самогубство. Варто зазначити, що на сьогодні емо втратили свою популярність серед підлітків.

У таблиці 5.3 ми відобразили інформацію про неформальні угруповання та рухи, які сьогодні зберігають свою присутність в Україні, а також набувають популярності.

Таблиця 5.3

Сучасні молодіжні субкультури в Україні

	Назва субкультури	Характеристика
Традиційні субкультури, що зберігають свою присутність	Геймери	Різноманітна спільнота людей, що захоплені комп'ютерними та відеоіграми (в умовах сучасності – інтернет-ігри). Спілкуються онлайн, відвідують ігрові заходи, змагання.
	Анімешники (косплеєри)	Прихильники японської анімації та манги. Часто організують зустрічі, фестивалі, де перевдягаються в улюблених персонажів (косплей).
	Готи, панки, металісти	Популярність цих угруповань дещо зменшилася, проте їх прихильники і досі об'єднуються навколо музичних уподобань, певного стилю одягу та світогляду.
	Хіп-хопери	Шанувальники хіп-хоп музики та культури, яка включає реп, брейк-данс, графіті.
	Воркаутери	Люди, які займаються спортом на вуличних майданчиках, популяризують здоровий спосіб життя та фізичний розвиток.
Нові та мінливі об'єднання	ТікТок-спільноти та інтернет-рухи	Постійно виникають нові онлайн-спільноти за інтересами, які можуть мати ознаки неформальних угруповань (від танцювальних челенджів до обговорення нових тем).

	Екологічні активісти	Підлітки та молодь, які об'єднуються навколо екологічних проблем, організовують акції із прибирання сміття, виступають проти забруднення навколишнього середовища.
	Волонтерські та благодійні рухи	З початком повномасштабної війни в Україні значно зросла кількість підлітків та молоді, які активно долучаються до волонтерської діяльності, допомагаючи армії, переселенцям, постраждалим.
	Фанати певних музичних жанрів чи виконавців	Підлітки та юнаки об'єднуються навколо улюблених гуртів чи артистів, відвідують концерти, створюють фан-клуби.
Групи із потенційно асоціальним спрямуванням	Гопники	Схильні до хуліганства, агресивної поведінки.
	ПВК «Редан» та подібні	Відносно нові явища, що виникають переважно в онлайн-середовищі. Часто пов'язані з певними субкультурами (наприклад, аніме) і можуть бути залучені у конфлікти чи протистояти іншим групам.

Окремо приділимо увагу криміногенним підлітковим групам. Виділяють три рівні розвитку криміногенних підліткових груп:

Перший рівень. Передкримінальні або асоціальні групи підлітків. Це неформальні групи, які характеризуються стихійним утворенням за місцем проживання підлітка.

Другий рівень. Несгійкі або криміногенні групи, які характеризуються злочинним спрямуванням групових ціннісних орієнтацій.

Третій рівень. Сгійкі кримінальні або злочинні групи.

У таблиці представлена детальна характеристика груп кожного рівня (див. табл. 5.4).

Таблиця 5.4

Криміногенні підліткові групи

Рівень групи	Характеристика	Злочинна діяльність
I рівень	Безцільне проведення часу. Ситуативна асоціальна поведінка: азартні ігри, вживання спиртних напоїв, незначні правопорушення. Група недостатньо щільна та організована. Основна діяльність – спілкування, в основу якого покладене безцільне проведення часу	Злочини можуть бути здійснені окремими членами групи. Групова злочинність не характерна
II рівень	Норма поведінки для членів такої групи – вживання спиртних напоїв, розбещення, прагнення легкого життя. Для них характерні більш суспільно небезпечні дії, ніж для членів груп першого рівня	Організована злочинна діяльність не характерна. Є характерним вчинення злочинних дій окремими членами групи
III рівень	Характеризуються стійкістю та злочинним спрямуванням діяльності. Є чітка структура групи. Мають лідера та виконавців. Є система групових законів, норм та цінностей	Характерна групова злочинність

Виділяють такі причини, що спонукають підлітка до перебування в молодіжній субкультурі:

1. Вікова потреба підлітків у автономізації, що виявляється у прагненні до самостійності, незалежності, пошуку можливої самореалізації.

2. Захист у різних його проявах: психологічному, фізичному, моральному, матеріальному. Відчуття захищеності, набуте у групі, підвищує самооцінку.

3. Членство у групі забезпечує доступ до інформації, яку підліток не отримує у сім'ї чи школі.

4. Наявність емоційно насиченого спілкування та задоволення, що приходиться від групової діяльності.

5. Чесність, відвертість та щирість відносин у групі ровесників.

6. Можливість подолання внутрішнього конфлікту особистості та конфлікту у мікросоціумі, насамперед, у сім'ї.

7. Гедонізм – прагнення отримати максимально сильні приємні відчуття.

8. Прагнення підлітків компенсувати недоліки спілкування, які закладені у традиційній структурі навчальних закладів.

5.4. Суїцидальна поведінка підлітків

Самогубство (суїцид) – свідома відмова від життя, пов'язана з діями, спрямованими на його припинення.

Суїцидальна поведінка – поведінка, що включає різні форми активності, які служать різним засобом вирішення особистісних проблем в умовах конфліктної ситуації. Це прояв суїцидальної активності – думки, наміри, висловлювання, погрози, спроби.

Етапи суїцидальної поведінки:

I. Етап суїцидальних тенденцій. Період від виникнення суїцидальних думок до перших спроб їх реалізації називається пресуїцидальним.

II. Етап суїцидальних дій. Період, коли тенденції переходять у конкретні вчинки.

III. Етап постсуїцидальної кризи. Триває від моменту здійснення суїцидальної спроби до повного зникнення суїцидальних тенденцій, що іноді характеризується циклічністю прояву.

Психологічну структуру суїцидальної поведінки складають: мотиваційний, афективний, орієнтувальний та виконавчий компоненти.

Деструктивний вихід із кризи підліткового віку, проявляючись у поведінкових девіаціях, може призводити до суїцидального ризику.

Розрізняють три ступені підліткового суїцидального ризику:

I. Незначний ризик – є суїцидальні думки без певних планів.

II. Ризик середньої міри – є суїцидальні думки та план без термінів реалізації.

III. Високий ризик – є суїцидальні думки, план, терміни реалізації та засоби для цього.

До основних видів підліткових суїцидів належать: самоушкодження, демонстративно-шантажні суїциди з агресивним компонентом, демонстративно-шантажні суїциди з маніпулятивною мотивацією, суїциди з мотивацією самоусунення.

Суїцидальна поведінка залежить від ряду факторів, які можна поділити на внутрішні та зовнішні.

Внутрішні фактори суїцидальної поведінки

– Індивідуальні особливості особистості суїцидента (характер, психофізичний та емоційний стани тощо).

Зовнішні фактори суїцидальної поведінки

– Мікросоціальні умови біографічного характеру, в першу чергу, сімейне виховання.

– Міжособистісні стосунки у референтній групі: сімейній, дружній, професійній.

– Деадаптаційні об'єктивні чинники діяльності (екстремальність, відповідальність тощо).

Тригером суїцидальної поведінки можуть бути чинники, пов'язані з навчальним процесом. Окрім того, у суспільстві панує рекламування та створення атмосфери соціального схвалення суїцидальних моделей поведінки, які найлегше засвоюються та відтворюються соціально незрілими людьми, в тому числі підлітками.

У 2016 р. у соціальних мережах з'явилися групи, де дітей схиляють до вчинення суїциду у режимі онлайн (покінчити життя самогубством перед камерою та викласти це у мережу). Модератори «груп смерті» часто самі знаходять підлітків, які, на їх думку, страждають від депресії і не приховують своїх суїцидальних намірів на особистих сторінках у соціальних мережах. Потім розпочинається маніпулювання поведінкою підлітка з метою затягнути його до смертоносного квесту, останнім етапом якого є суїцид.

На квітень 2016 р. було вчинено близько 130 самовбивств у соціальних мережах.

До групи ризику стосовно підліткового суїциду потрапляють такі діти:

1. Діти з неблагополучних сімей.
2. Діти та підлітки з особливими потребами.
3. Діти та підлітки, які переживають різку зміну умов життя.

4. Діти та підлітки, які переживають втрату близької людини чи друга.

5. Здібні діти (рівень інтелекту, вищий за середній, пов'язаний із суїцидальним ризиком).

6. Діти-одинаки, замкнуті у собі, які не спілкуються з сім'єю та ровесниками.

7. Жертви будь-якого насилля (емоційного, фізичного, сексуального).

8. Діти з особливостями зовнішності (зайва вага, дефекти зовнішності, захворювання шкіри тощо), які піддаються насмішкам чи знущанням.

Зазвичай, дітей заманюють шоківим контентом або вираженим співчуттям. Їх шукають за постами у соцмережах відповідного змісту. Як приклад, у кількох суїцидальних групах оголосили про флешмоб самовбивств, запланований на певну дату. Усім бажаючим запропонували розмістити у себе на сторінці текст із хештегом (#). Варіантів тексту може бути безліч. Хештеги завжди одні й ті ж самі.

Адміністратори пабліків (спільнот) реагують на хештеги та видають дітям номери і завдання.

Одним із таких деструктивних онлайн-явищ, яке набуло широкого розголосу у 2016–2017 роках, стала гра «Синій кит». Це ланцюжок маніпуляцій та інструкцій, що поширювалися через закриті групи у соціальних мережах, таких як VK (заборонена мережа в Україні від 15 травня 2017 р.), а потім і на інших платформах. Станом на сьогодні не можна стверджувати, що ця гра зникла повністю. ЗМІ та правоохоронні органи час від часу повідомляють про її поодинокі прояви або появу подібних челенджерів у мережі. З'являються також нові небезпечні онлайн-ігри, які мають схожу деструктивну природу. Суть гри «Синій кит» полягає в тому, що учасників просять виконати низку небезпечних завдань, останнє з яких спонукає до самогубства.

Завдання для гри «Синій кит»

1. На руці лезом вирізати f57.
2. Прокинутися о 4.20 і дивитися страшне відео.
3. Порізати вздовж вен руку (не глибоко), лише 3 порізи.
4. Намалювати кита на листочку.
5. Якщо ти готовий стати китом, то пишеш на нозі лезом «так». Якщо не готовий – робиш зі своєю рукою, що захочеш (наприклад, робиш багато порізів).

6. Видряпати f40.
7. Написати в статусі #Я кит.
8. Повинен побороти свій страх.
9. Встати у 4.20 і піти на дах.
10. Потрібно видряпати кита на руці або зробити малюнок на руці.
11. Цілий день дивитися страшне відео.
12. Слухати музику, яку тобі присилають.
13. Порізати губу.
14. Тикати руку голкою.
15. Зробити собі боляче.
16. Піти на самий високий дах та стояти на краю.
17. Залізи на міст.
18. Залізи на кран.
19. Перевіряють на довіру.
20. Потрібно по скайпу поговорити з китом.
21. Сидіти на даху з опущеними вниз ногами.
22. Завдання із шифром.
23. Секретне завдання.
24. Зустрітися із китом.
25. Тобі говорять дату смерті і ти повинен примиритися.
26. Ні з ким не спілкуватися.
27. Дати клятву, що ти кит.
50. Зістрибнути з висоти або повіситися.

Виконання завдань контролюється. У дітей беруть номери телефонів та адреси. Кожного дня в один і той же час потрібно викладати в мережу скрін виконаного завдання.

Першою жертвою, яка постраждала від «груп смерті» в Україні, стала 15-річна учениця технікуму з міста Маріуполя – Вілена. За завданнями квесту у соцмережі 15-річна дівчина викинулася з вікна. Під час огляду місця події та особистих речей дівчини правоохоронці знайшли блокнот із записами суїцидального характеру. Дівчина характеризувалася позитивно, гарно навчалася, була скромною, сором'язливою, сім'я благополучна. На сторінці у соцмережі немає жодної фотографії, де видно обличчя. Статус – «До зустрічі у пеклі, с#ки». Напередодні запостила картинку зі словами «Завтра я помру». В день смерті – пост із натяком на нерозділене кохання. Потім низка постів, що передають переживання перед самогубством.

Серед небезпечних ігор, які мали місце в минулому, окрім «Синього кита», виділяють також:

– Біжи або помри. Суть гри полягає в тому, щоб на мобільний телефон зняти, як гравці перебігають дорогу якомога ближче до транспортного засобу, що рухається.

– Рецепт перетворення на Вогняну Фею. Усім дітям його розсилають по смс. Дитині пропонують уночі увімкнути усі конфорки газової плити та йти спати, щоб уранці стати Феєю Вогню із мультфільму Вінкс.

– Червона сова. Потрібно як можна більше не спати (бажано 12 днів) і при цьому виконувати усі завдання, які присилає куратор.

– Момо. Жінка з виряченими очима, великим ротом та курячими лапами несподівано з'являється у списку ваших контактів меседжера WhatsApp (див. рис. 5.1). Усі спроби видалити її не приносять результату. Потім вона починає писати, що знає вас і ви помрете через кілька днів. Потім погрожує, відправляє файли зі сценами насилля, детальну інформацію про вас та дає вказівки до самознищення. Інколи вона телефонує і лякає плачем, який переходить у істеричний сміх.



Рис. 5.1. Момо

Виділимо загальні ознаки небезпечних ігор:

1. Закриті групи у соціальних мережах.
2. Наявні куратори, які дають завдання, обов'язкові для виконання.

3. Завдання, що ускладнюються і стають дедалі небезпечнішими.

4. Часто вказується час, коли потрібно виконати завдання. Нерідко це близько 4 ранку, коли людина не може критично реагувати на оточуючі події.

5. Потреба у наданні фото- та відеодоказів, що підтверджують виконання завдань.

6. Маніпуляції та погрози при спробах вийти з гри.

Батькам варто звернути увагу на такі тривожні сигнали у поведінці дитини:

1. Різка зміна поведінки.

2. Порушення харчової поведінки – відмова від їжі, зниження апетиту або навпаки.

3. Фізична слабкість.

4. Безсоння або, навпаки, незвично довгий сон.

5. Дитина ніяковіє, без причини просить вибачення у рідних.

6. Різкі зміни настрою.

7. Ізоляція від друзів.

8. Продукти творчості, що відображають депресивні, агресивні або суїцидальні тенденції.

9. Нетипове та несподівано раннє пробудження (часто о 4.20).

Якщо батьки помітили у дитини проблему, то:

1. Не можна влаштовувати допит та перевертати кімнату «догори ногами» у пошуках малюнків або лез. Ви лише підтвердите дитині, що вам не можна довіряти.

2. Не можна проявляти агресію, критикувати, лаяти або влаштовувати сварку з приводу суїцидальної чи аутоагресивної поведінки дитини.

3. Не можна ігнорувати проблему та робити вигляд, що нічого не трапилось. Якщо ви дізналися про проблему без особливих складнощів – дитина хотіла привабити вашу увагу до проблеми, і якщо ви продовжите її ігнорувати – демонстрація буде більш виразною.

4. Не робіть різких змін у вашій звичній поведінці. Краще поспостерігайте 1–2 дні за дитиною, проаналізуйте її поведінку.

5. Не намагайтеся спровокувати конфлікт із дитиною. Дозвольте вивільнити агресію. Задайте запитання, які стимулюватимуть до розповіді про агресію. Вислухайте відповіді.

6. Дитині, яка плаче, потрібна підтримка, навіть якщо причина її плачу здається вам не вартою уваги.

7. Не знецінюйте скарги та невдоволення.

8. Зверніться до спеціаліста. Якщо дитина не хоче туди йти – не тягніть її, ідіть самі.

Розглянемо факти та пересуди стосовно суїцидальної поведінки підлітків.

1. *Передсуд:* Більшість самогубств здійснюється майже або зовсім без попередження.

Факт: Більшість людей подають попереджувальні сигнали про можливе самогубство – у формі безпосередніх висловів, фізичних, тілесних ознак, емоційних реакцій або поведінкових проявів. Вони повідомляють про можливість вибору самогубства як засобу позбавлення від болю, збереження контролю або компенсації втрати. При цьому дані сигнали часто виступають як волення про допомогу.

2. *Передсуд:* Не слід говорити про самогубство з людиною, котра схильна до нього, оскільки це може подати їй ідею про здійснення цієї дії.

Факт: Розмова про самогубство не породжує і не збільшує ризику його здійснення, навпаки, знижує його. Найкращий засіб виявлення суїцидальних намірів – пряме запитання про них. Відкрита розмова з вираженням щирого піклування і турботи щодо наявності у людини думок про самогубство є для неї джерелом полегшення, навіть одним із ключових моментів у відвертанні безпосередньої небезпеки самогубства. Обминання ж цієї теми у розмові може стати додатковою причиною для зведення рахунків із життям.

3. *Передсуд:* Якщо людина говорить про самогубство, то вона його не здійснює.

Факт: Люди, що зводять рахунки з життям, найчастіше перед цим прямо чи опосередковано дають знати кому-небудь про свої наміри. Це стосується чотирьох з п'яти суїцидентів. Тому, якщо до вас звернулася така людина, ніколи не відмовляйтеся від розмови з нею, відверніть її від цього усіма можливими засобами і, передусім, глибокою зацікавленістю у житті цієї людини.

4. *Передсуд:* Суїцидальні спроби, що не призводять до смерті, є лише формою поведінки, спрямованої на привертання уваги до суїцидента.

Факт: Суїцидальні форми поведінки або «демонстративні» дії деяких людей є крайнім, останнім закликком або проханням

про допомогу, що посилається іншим. Надання допомоги у розв'язанні проблем, встановлення контакту є ефективним методом запобігання суїцидальної поведінки

5. Передсуд: Самогубець впевнено бажає померти.

Факт: Наміри більшості суїцидентів залишаються двоїстими аж до моменту наступу смерті. Вони залишаються відкритими для допомоги з боку інших. Більшість осіб із суїцидальними тенденціями шукають спосіб продовження життя.

6. Передсуд: Ті, хто покінчує з собою, психічно хворі.

Факт: Дійсно, наявність психічного захворювання є фактором високого ризику самогубства, проте переважаюча більшість суїцидентів не страждають ніякими психічними захворюваннями.

7. Передсуд: Якщо людина одного разу здійснить суїцидальну спробу, то вона більше її не повторить.

Факт: Хоча більшість осіб, що скоюють суїцидальну спробу, звичайно не переходять до самогубства, однак значна частина з них повторюють ці спроби. Так, частота самогубств в осіб, котрі раніше скоїли суїцидальні спроби, у 40 разів вища, ніж в іншій частині населення.

8. Передсуд: Зловживання алкоголем і наркотиками не має відношення до самогубств.

Факт: Залежність від алкоголю і наркотиків є фактором ризику суїцидальної поведінки.

9. Передсуд: Самогубство є надзвичайно складним явищем, тому допомогти самогубцям можуть лише професіонали.

Факт: Дійсно, дослідження свідчать, що суїцид – складне явище, але розуміння і реагування на суїцидальну поведінку у конкретної людини не вимагає глибоких знань у галузі психології або медицини. Вимагається лише прояв уваги до того, що говорить людина, ПРИЙНЯТТЯ ЦЬОГО ВСЕРІЙОЗ, надання підтримки і звернення за відповідною допомогою. Адже багато людей гинуть внаслідок самогубства лише тому, що їм не була запропонована або стала недоступною невідкладна перша допомога і підтримка.

10. Передсуд: Якщо людина має схильність до самогубства, то вона залишиться в неї назавжди.

Факт: Більшість суїцидальних кризових станів є минушими і усуваються при відповідній допомозі. Однак, якщо кризова ситуація триває, полегшення не настає, а допомога не надається, то зберігається ризик суїцидальної спроби. Після

отримання професійної допомоги людина, найчастіше за все, здатна поновити своє звичайне життя і діяльність.

11. Передсуд: Самогубство – явище, що успадковується.

Факт: Наявність деякої генетичної основи не означає, що людині не можна надати реальної допомоги, адже мова йде про поведінку людини, котру важливо помітити, а після цього звернути на неї увагу лікарів або психологів.

12. Передсуд: Якщо не залишена записка, то не можна вважати самогубством те, що трапилося.

Факт: Лише четверта частина з усіх осіб, що скоїли самогубство, залишають записки.

5.5. Проблеми булінгу та кібербулінгу в підлітковому середовищі

Діагностика булінгу у закладах освіти може бути груповою та індивідуальною, а також разовою та проводитися у формі моніторингу.

Індивідуальна діагностика починається зі спостереження та виявлення специфічних ознак, які можуть свідчити про наявність булінгу по відношенню до дитини або про те, що дитина є булером.

Загальні психологічні характеристики ймовірного кривдника (булера)

- домінантна особистість, схильна самостверджуватися з використанням сили;
- неврівноважена, імпульсивна, легко фрустрована, швидко збудлива;
- демонструє терпимість до насильства;
- схильна порушувати правила;
- не проявляє співпереживання тим дітям, які зазнали нападок;
- часто ставиться агресивно до дорослих;
- проявляє і проактивну (свідому) агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну (вимушену або стимульовану чийось діями) агресію (зокрема, у відповідь на провокацію).

Загальні психологічні характеристики ймовірної жертви булінгу

- тиха, обачлива, чутлива, яку можна легко зворушити і фруструвати;
- невпевнена, має низьку самооцінку;

- не має друзів, соціально ізольована;
- може боятися, що їй заповдіють шкоду;
- може бути тривожною і пригніченою;
- фізично слабкіша, ніж більшість однолітків;
- вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями/вчительками, тренерами/тренерками), ніж з однолітками.

Ознаки булінгу для діагностики

- приходиться додому в пошкодженому одязі чи загубленими речами;
- має поранення, синці, подряпини;
- має мало друзів, або зовсім їх не має;
- боїться йти до закладу освіти, сідати в автобус, брати участь в активностях з однолітками;
- обирає незвичний шлях, коли повертається додому;
- втрачає інтерес до навчання або починає навчатись набагато гірше, ніж зазвичай;
- виглядає пригніченою, сумною, заплаканою, без настрою, коли приходиться додому;
- часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди;
- тривожно спить, часто бачить погані сни;
- втрачає апетит;
- проявляє тривогу і низьку самооцінку.

У таблиці 5.5 відображені чинники, які можуть спровокувати виникнення булінгу.

Таблиця 5.5

Чинники, які можуть спровокувати виникнення булінгу

Потерпілий (жертва)	Кривдник (булер)
Сімейні чинники	
Неблагополучна сім'я, яка не функціонує повноцінно, не забезпечує потреби дитини у психологічному благополуччі та розвитку	Неблагополучна сім'я, яка не функціонує повноцінно, не забезпечує потреби дитини у психологічному благополуччі та розвитку
Постраждали від фізичного, психологічного або сексуального домашнього насильства	Постраждали від фізичного, психологічного або сексуального домашнього насильства
Свідки домашнього насильства	Свідки домашнього насильства

Соціальне середовище	
Відсутність близьких однолітків або друзів	Тиск зі сторони однолітків, участь у делінквентних об'єднаннях
Вуличне виховання	Вуличне виховання
Соціоекономічні негаразди	Соціоекономічні негаразди
Слабкі зв'язки батьків із закладом освіти	Слабкі зв'язки батьків із закладом освіти
Індивідуальні чинники	
Фізіологічні особливості, в тому числі наявність інвалідності, особлива зовнішність	Низька академічна успішність
Поведінкові або емоційні проблеми	Поведінкові або емоційні проблеми
Сексуальна орієнтація (ЛГБТ+)	Кримінальна поведінка та участь у протиправних угрупованнях
Хронічні захворювання	

З'ясування обставин випадку булінгу – це ретельний збір інформації про те, що сталося. Для цього варто:

- з'ясувати, хто є сторонами булінгу (кривдником, потерпілим, можливими свідками або підбурювачами);
- опитати їх, а також батьків, вчителів/вчительок та інших причетних осіб, зафіксувати свідчення;
- звернутись до служби у справах дітей для з'ясування сімейних обставин кривдника та потерпілого;
- визначити наявність аудіо- або відеофіксації, пошкодження речей тощо.

Матеріали розглядаються на комісії з розгляду випадку булінгу у закладі освіти, тому мають бути підготовлені особливо ретельно.

Складність з'ясування обставин булінгу (цькування) зумовлена також тим, що він часто є прихованим. Про свої страждання жертва майже в половині випадків не повідомляє нікому. Напади часто відбуваються в місцях, недоступних контролю дорослих, тому може не бути об'єктивних свідчень (відеозаписів, підтверджень свідків, зізнань кривдника).

Діагностика кібербулінгу

Діагностувати наявність кібербулінгу у міжособистісних стосунках дітей можна за допомогою ряду опитування або бесід. Наприклад, слід запропонувати дати відповіді або обговорити такі питання:

- чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися над тобою, використовуючи твій мобільний телефон?

– чи знущався хтось над іншим протягом останніх двох місяців, використовуючи твій телефон?

– чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися над тобою, використовуючи Інтернет?

– чи використовувався тобою протягом останніх двох місяців Інтернет, щоб познущатися над кимось іншим?

– чи приходили тобі негативні листи електронною поштою?

– чи посилав тобі хтось ненависні повідомлення через Інтернет?

– чи отримував ти знущальні текстові повідомлення чи дзвінки по мобільному телефону?

– чи хтось намагався видати себе за тебе (використати твій нік, аккаунт, електронну адресу, пароль, щоб нашкодити тобі)?

– чи хтось посилав твої приватні листи, повідомлення, фото- чи відео- іншим, що зашкодило твоїй репутації чи дружбі?

– чи хтось робив ненависні коментарі на твої розміщені в Інтернеті фото?

– чи хтось надсилав тобі ненависні відповіді на твої повідомлення, відправлені іншим людям з твого мобільного?

– чи відбувалося по відношенню до тебе примусове ігнорування чи видалення в Інтернеті?

Під час проведення моніторингу корисним можуть бути загальні питання з інформаційної безпеки, наприклад:

З якими небезпеками під час використання Інтернету Вам доводилося стикатися особисто (протягом останнього місяця)? (оберіть варіант відповіді):

1) втручання в роботу вашого пристрою, зараження вірусами;

2) кібербулінг – знущання, образи, приниження, психологічний терор проти Вас;

3) залякування, погрози завдати Вам шкоди;

4) нав'язування непотрібної інформації;

5) спонукування до насильства, агресії, підбурювання нетерпимого ставлення до інших;

6) підштовхування до завдання собі шкоди;

7) розповсюдження про Вас неправдивої інформації;

8) викрадення Ваших персональних даних або використання іншими Ваших акаунтів від Вашого імені;

9) спілкування з незнайомими людьми з небажаними наслідками, наприклад, небезпечні зустрічі з ними в реальності;

10) шахрайство – продаж неіснуючих послуг, нав'язування покупок, виманювання грошей;

11) особисто не стикався з небезпеками під час використання Інтернету;

12) вважаю використання Інтернету абсолютно безпечним для себе.

Розглянемо правила протидії кібербулінгу, яких мають дотримуватися підлітки:

1) Не поспішай

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кіберпростір. Важливо домовитись із дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образи, гнів. Емоції – погані порадики, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю. Підняті одним негативним «постом» (повідомленням) хвили можуть призвести до зовсім неочікуваних трагічних наслідків, які буває дуже важко виправити, а інколи й неможливо. Тому конфлікти і незгоди з найменшими витратами вирішуються особисто, «в реалі», без залучення кібертехнологій.

2) Будуй свою репутацію

Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності.

Інтернет – це особливе середовище зі своїми правилами поведінки – «нетикетом» (новоутворення від англ. net – мережа і «етикет»). Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчувати свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все таємне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається з публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: заплямувати її легко, виправити – важко.

3) Поважай факти

Зберігати підтвердження факту нападів. Потрібно роз'яснити дитині: якщо її неприємно вразило якесь

повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до батьків за порадою. Старші діти можуть зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись із батьками в зручний час.

4) Ігноруй з розумом

Часто можна почути думки на кшталт «найефективніша боротьба з тролінгом – ігнор», «не годуйте тролів, вони харчуються вашими емоціями».

Це доречно позиція, проте її не можна переоцінювати. Найкраще зберігати продуманий баланс, розуміючи діапазон ефективності і доречні межі кожного зі способів реагування на проблему.

Доречно ігнорувати поодинокий негатив. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії зупиняється. Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, то варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку поліції по роботі з дітьми (для цього важливо копіювати повідомлення з загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації. У цьому можуть допомогти дорослі.

5) Можливе тимчасове блокування

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилені автоматизми кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею булерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.

Завдання для самоперевірки

1. Проаналізуйте, як різні фази та типи підліткової кризи можуть впливати на формування конкретних видів девіантної поведінки. Наведіть приклади, як невирішені внутрішні конфлікти підліткового періоду можуть призвести до ризиків виникнення девіацій.

2. Враховуючи «підліткову реакцію групування» та перелік причин, які спонукають підлітків до вступу до

молодіжної субкультури, проаналізуйте, яким чином одні й ті ж самі мотиви можуть призводити до позитивного впливу субкультури та до її негативного впливу. Наведіть конкретні приклади, що ілюструють цей дуальний ефект.

3. Опишіть основні етапи суїцидальної поведінки. Назвіть щонайменше три групи дітей, які потрапляють до групи ризику щодо підліткового суїциду. Перелічіть тривожні сигнали у поведінці дитини, на які батькам варто звернути увагу.

4. Враховуючи загальні психологічні характеристики булера та жертви, а також чинники, які можуть спровокувати виникнення булінгу, проаналізуйте, яким чином ці елементи взаємодіють, утворюючи динаміку булінгу. Поясніть, чому з'ясування обставин випадку булінгу, є складним та часто прихованим процесом.

5. Перелічіть правила протидії кібербулінгу, яких мають дотримуватися підлітки, та коротко поясніть їх суть.

Тестові завдання

1. *Провідним видом діяльності у підлітковому віці прийнято вважати:*

- a) Трудову діяльність.
- b) Навчальну діяльність.
- c) Інтимно-особистісне спілкування.

2. *Криза підліткового віку у своєму протіканні подібна до кризи:*

- a) 3 років.
- b) 6/7 років.
- c) 23 років.

3. *Система вчинків, які протирічать прийнятим у суспільстві соціальним нормам – це:*

- a) Девіантна поведінка.
- b) Психопатія.
- c) Акцентуація характеру.

4. *Активність, яка свідомо або несвідомо націлена на заподіяння собі шкоди у фізичній та психічній сферах – це:*

- a) Аутоагресія.
- b) Адикція.
- c) Акцентуація.

5. *Якщо підліток здійснив крадіжку грошей, які в подальшому були витрачені на харчування, то мотив такого злочину належить до групи:*

- a) Біологічних мотивів.

- b) Корисливих мотивів.
 - c) Загальногуманних мотивів.
6. *Осіб, які «вибиваються» з формалізованої структури нашого життя, не вписуються у звичайні норми та правила поведінки, прагнуть жити відповідно до власних, а не чужих бажань та інтересів, які нав'язуються ззовні, ми називаємо:*
- a) Неформалами.
 - b) Перфекціоністами.
 - c) Пацифістами.
7. *Етап суїцидальної поведінки у підлітків, який триває від моменту здійснення суїцидальної спроби до повного зникнення суїцидальних тенденцій, що іноді характеризується циклічністю прояву, носить назву:*
- a) Етап суїцидальних тенденцій.
 - b) Етап суїцидальних дій.
 - c) Етап постсуїцидальної кризи.
8. *Новітня форма агресії, що має на меті жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо – це:*
- a) Булінг.
 - b) Кібербулінг.
 - c) Мобінг.
9. *Потреба підлітка в приналежності до групи, що виражається через його прагнення перебувати в середовищі ровесників та взаємодіяти з ними – це:*
- a) Адиктивна поведінка.
 - b) Інтимно-особистісне спілкування.
 - c) Підліткова реакція групування.
10. *Такі молодіжні неформальні групи як хіпі та емо належать до:*
- a) Романтико-ескапістських груп.
 - b) Гедоністично-розважальних груп.
 - c) Анархо-нігілістичних груп.

Ситуативні завдання

Ситуація 1

15-річний Андрій, завжди був дещо замкнутим, останнім часом почав проводити багато часу в онлайн-спільноті геймерів. Його батьки помічають, що він став менш зацікавленим у шкільних заняттях, але водночас виглядає більш впевненим у собі, хоча іноді проявляє зневажливе ставлення до дорослих та

«не-геймерів». Андрій також почав активно займатися воркаутом, натхненний іншими учасниками своєї онлайн-групи. Однак батьків турбує, що Андрій іноді пропадає вночі, а його друзі з групи спілкуються дивною «мовою», яку він називає «сленгом кіберпростору».

Завдання: які позитивні та потенційно негативні фактори впливу субкультури геймерів Ви можете виділити, проаналізувавши дану ситуацію? Які причини могли спонукати Андрія до вступу до субкультури геймерів? На які «тривожні дзвіночки» батькам Андрія варто звернути особливу увагу?

Ситуація 2

14-річна Олена, відмінниця, раптово стала апатичною, часто прокидається близько 4:20 ранку і годинами сидить у телефоні. Вона перестала спілкуватися з подругами, а в її особистому щоденнику батьки випадково знайшли малюнки, що нагадують символи «Синього кита», та фрази про «самознищення». Коли мати спробувала прямо запитати Олену про ці знахідки, дівчина замкнулася і відмовилася розмовляти, сказавши, що «про це не можна говорити, це тільки посилить проблеми».

Завдання: які тривожні сигнали у поведінці Олени можуть свідчити про потенційний суїцидальний ризик? Якої помилки допустилася мати Олени, коли почала говорити з донькою про проблему? Як слід діяти батькам Олени, щоб уникнути трагедії?

Ситуація 3

13-річний Максим, тихий та невпевнений у собі учень, останнім часом почав приходити додому в брудному одязі, втратив інтерес до навчання і часто скаржитись на головний біль. Він боїться йти до школи і уникає будь-яких спільних активностей з однолітками. Його однокласник, 14-річний Олег, відомий своєю домінантною поведінкою та схильністю порушувати правила, регулярно викладає у закритій групі в месенджері образливі меми та коментарі, спрямовані на Максима, а також фото, де Максим виглядає незграбно. Олег також іноді надсилає Максиму особисті повідомлення з погрозами.

Завдання: визначте та обґрунтуйте, чи є ситуація Максима прикладом булінгу (кібербулінгу), вказавши відповідні ознаки та психологічні характеристики учасників. Які чинники, що можуть спровокувати виникнення булінгу, присутні у поведінці Максима та Олега? Які правила протидії кібербулінгу мають бути негайно застосовані Максимом чи його батьками і чому?

Додаткова інформація

Проаналізуйте результати тесту «Кінетичний малюнок сім'ї», виконаного дівчатками-підлітками.

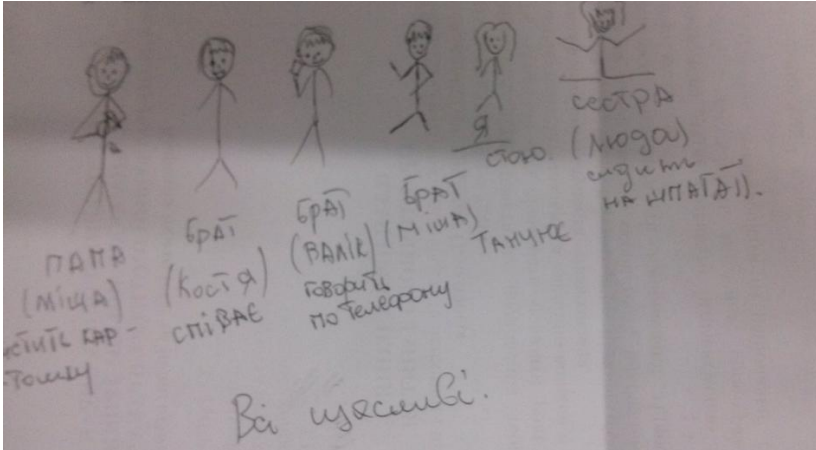


Рис. 5.2. Віта Л., 14 років

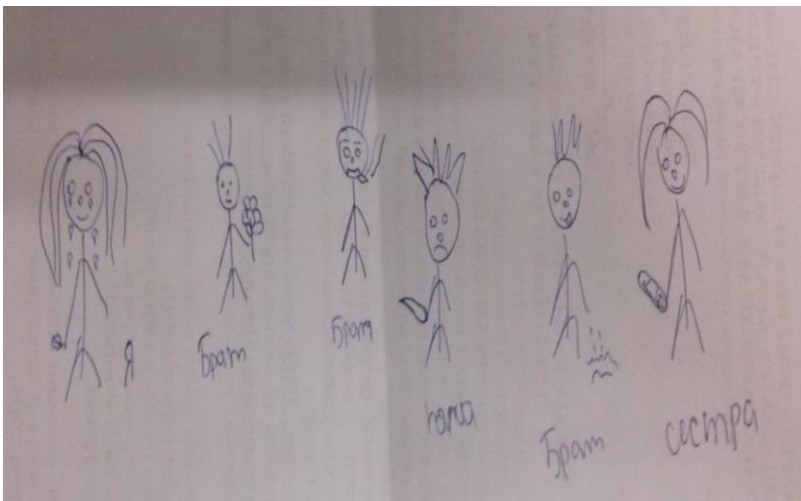


Рис. 5.3. Люба Л., 13 років



Рис. 5.4. Ліза М., 14 років

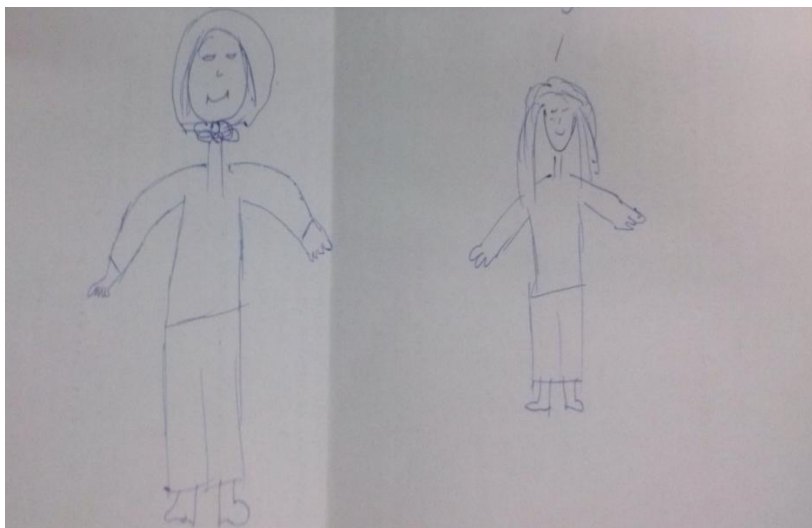


Рис. 5.5. Таня М., 14 років

ТЕМА 6

ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, ШЛЯХИ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ

6.1. Криза ідентичності в юнацькому віці

Юнак знаходиться на межі дорослого життя. Проте, як виявляється, ідеалізовані уявлення про доросле життя досить складно втілити в реальність. Статус дорослого уже є, а от досвіду дорослого життя ще немає. Ролі дорослого засвоюються не відразу і не одночасно. Через необхідність у стислі терміни різко визначитися з роботою чи навчанням – зростає емоційна напруга. На плечах юнака лежить величезна відповідальність – вибір життєвого шляху.

Молоді люди стараються підкреслити свою самостійність у виборі рішень, проте вибір нерідко здійснюється імпульсивно, під впливом життєвих обставин. Юнаки дуже болісно сприймають, коли хтось обмежує їх самостійність чи критикує їх рішення, проте внутрішній самоконтроль у них ще розвинутий недостатньо. Відсутність життєвого досвіду нерідко призводить до того, що юнаки плутають ідеали та ілюзії.

Криза ранньої юності в середньому спостерігається у віці 17–18 років (кульмінація кризи). Півроку до та після кризи визначають умовно загальну тривалість кризи. Умовна назва кризи – «криза зустрічі з дорослістю».

Вперше ця криза виникає у період юності. Це вікова і водночас життєва криза особистості. Кризові явища юнацького віку неминуче призводять до істотних змін у життєдіяльності юнаків та дівчат. Вони часто пов'язані з соціальною дезадаптацією, зокрема проявами девіантної поведінки, дестабілізацією психічних механізмів тривожності, конфліктності, агресивності.

Основний зміст кризи – зустріч реального життя з його ідеальним уявленням. Показниками кризи можуть бути такі її прояви:

1. Наявність загострених переживань, пов'язаних із уявленнями про себе («хто я?», «який я?», «навіщо я?»). Ці переживання відображають сумніви, розчарування, невпевненість у собі.

2. Пошук смислу життя взагалі та власного життя, зокрема. На поведінковому рівні це може проявлятися бунтом

проти сімейних цінностей, традицій; підвищеним інтересом до молодіжної субкультури; самоізоляцією.

За Е. Еріксоном, юнацький вік базується на кризі ідентичності. Дана криза складається з серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень.

Криза ідентичності включає ряд протиріч:

1. Часова перспектива або розмите відчуття часу.
2. Впевненість у собі або сором'язливість.
3. Експериментування з різними ролями або фіксація на одній ролі.
4. Учнітво або «параліч» трудової діяльності.
5. Сексуальна поляризація або бісексуальна орієнтація.
6. Відносини лідер/послідовник або відсутність авторитетів.
7. Ідеологічні переконання або сплутана система цінностей.

Криза ідентичності може бути розглянута як несумісність різних сторін Я. Це втрата власної цілісності як безперервності життєздійснення, внутрішнє блокування індивідуальності та явний брак соціального визнання.

Індивідуалізація суспільства на фоні його полікультурності, багатоманітності ставить під питання одну з основних складових ідентичності – проблему приналежності до певної групи. Постійно зростає особистісна незалежність від різних суспільних груп. У стратовій системі середньовічного суспільства людина ідентифікувалася за місцем проживання, родом діяльності, релігійною приналежністю, що надає можливість сформувати поняття традиційної ідентичності, тобто варіантів соціальної та індивідуальної ідентичності, заснованої на принципах традиційного суспільства.

На основі традиційної ідентичності формувалися уявлення «свій – чужий», уявлення про зовнішній світ, про віру, екзистенційні уявлення (уявлення про унікальність людського буття). У процесі модернізації такі координати ідентифікації значно змінювалися і продовжують змінюватися.

До найбільш стабільних форм ідентичності, що надають можливість ідентифікувати себе з найбільш стійкими соціальними групами, належать ті, що визначають приналежність до сім'ї, етносу, статі, релігії тощо.

Гендерна ідентичність відіграє досить важливу роль, хоча є менш стійким утворенням та може змінюватися. Кризові явища гендерної ідентичності виражені у розузгодженні її зовнішніх характеристик, обумовлених значною трансформацією гендерних

стереотипів та появою нових гендерних еталонів. Набуття гендерної ідентичності – це процес засвоєння індивідом історично складених взірців поведінки, які класифікуються як чоловічі або як жіночі. Традиційно такі взірці поведінки передавалися у сім'ях, сьогодні ж, поруч із сім'єю, дана роль відводиться ЗМІ, кіно, Інтернету, іграм, рекламі.

Сучасне суспільство визнає не тільки зміну рольових та психологічних компонентів гендерної ідентичності, але часто вони стають причиною рольових конфліктів, проблем подвоєної ідентичності, підвищеної тривожності, відчуття провини та страху.

У сучасному суспільстві визнається також свобода змін сексуальної ідентичності. Приклади зміни статі або відкриті демонстративне визначення сексуальних переваг сприймаються у сучасному суспільстві, особливо в європейських країнах, як природні. Окрім того, індустрія моди створює окремим сексуальним групам та сексуальним меншинам додаткові можливості для створення візуальної та рольової ідентичності.

Ідентифікація з сім'єю та етносом є взаємопідсилюючими компонентами ідентичності. Сімейна пам'ять становить собою один із способів конструювання опосередкованої етнічної ідентичності, наприклад, через міфи, казки, народні пісні, що зберігають цінності та звичаї народу. По поверхні повсякденності проходить епідемічна міграція дрібних стилів, «поведінкових стандартів». Відбувається абсорбція (у яскравих та примітивних знаках) різноманітних спільнот для перетворення їх на моду. Наприклад, багато українців, які відвідують китайські ресторани, знають меню та основні інгредієнти кожної страви, правила сервірування стола, особливості церемоній, вміють користуватися паличками, проте це не наближає їх до розуміння конфуціанства та його культурних стандартів.

У традиційному суспільстві особливу роль у ідентифікації особистості відіграє церква та релігія. У сучасному суспільстві не лише політична, а й соціокультурна роль церкви перманентно скорочується.

Групова (соціальна) ідентичність формується від народження дитини як переживання відчуття приналежності до певного оточення.

У юнацькому віці досягнення соціальної ідентичності зорієнтовані на входження до окремої соціальної спільноти та пов'язані з груповою подібністю. Така ідентичність полягає у прийнятті групових норм, звичок, традицій та очікувань. З іншої сторони – це прийняття суспільством певного внутрішнього

складу, внутрішньої цілісності юнака. Саме у даному віці розгортаються процеси зовнішньої (соціальної) тотожності, як особисто визначальні для юнаків та дівчат.

Починаючи з дитячого віку, розкривається особистісна ідентичність, суть якої полягає у інтеграції особистістю багатоманітних уявлень про себе, зокрема про те, якою вона є дочкою, сином, студентом, спортсменом, другом, людиною... Це усвідомлення свого минулого, теперішнього та майбутнього, що наочно демонструє утвердження з часом її внутрішньої тотожності.

Особистісна ідентичність – це набір індивідуальних особливостей чи характеристик, за якими особистість відрізняє себе від інших людей. Вона виникає під час роздумів про себе, рефлексії своєї поведінки і, в центральній ланці, становить собою ототожнення людини з власним Я, що виявляється як адекватна усвідомлена самооцінка та як почуття самозадоволення.

Ідентичність часто описують через Я-концепцію.

Соціальна та особистісна ідентичності – антагоністи. Наприклад, чим сильніша соціальна ідентичність, тим менше сприймаються відмінності між особистістю та іншими членами групи, що призводить до деперсоналізації.

Становлення ідентичності – індивідуальний процес, який визначається:

1. Біогенетичними факторами.
2. Властивостями та якостями особистості.
3. Впливом соціального оточення.
4. Конкретними обставинами життя.

Розвиток ідентичності відбувається послідовно, протягом усього життя людини, проте найбільш сензитивним періодом для її розвитку є рання юність. Безпосередня участь старшокласників у різних видах діяльності (трудовій, навчальній, комунікативній); розширення сфери самосвідомості; оволодіння психологічними знаннями; накопичення життєвого досвіду; формування ієрархічної системи ціннісних орієнтацій є сприятливими факторами становлення адекватної ідентичності; формування цілісної, гармонійної та творчої особистості.

Чим більш успішно особа подолає кризу ідентичності, тим краще вона справлятиметься з подібними переживаннями у майбутньому.

У разі відсутності передумов та умов для розвитку спостерігається відчуття «розмитості особистісного Я». Дифузія ідентичності (рольове змішування) характеризується тим, що

молода людина більш або менш тривалий час не здатна завершити психосоціальне самовизначення, що спричиняє повернення на більш ранній ступінь розвитку. Стан розмитої ідентичності проявляє себе саме у той період, коли людина відчуває складну гаму переживань, викликану потребою у фізичній близькості, остаточним професійним вибором та психосоціальним самовизначенням. Цей період характеризується конфліктом ідентичності та рольовою невизначеності.

Розмитість ідентичності у сфері близькості можна визначити як стереотипні та формалізовані міжособистісні стосунки або пошук усе нових та нових партнерів, перетворення на дзеркальне відображення свого партнера. У сфері професійної діяльності розмитість ідентичності проявляє себе як неможливість сконцентруватися на навчанні або саморуйнівна захопленість односторонньою діяльністю.

Нестійка розмита ідентичність призводить до втрати ідентичності. Втрата ідентичності не є винятковою віковою характеристикою, вона може трапитися у будь-який період життя людини та бути спричиненою різними обставинами. Еріксон назвав втрату ідентичності патологічною кризою ідентичності.

Дифузія часу – або виникає відчуття жорсткого цейтноту або розтягнутість та пустота часу.

Застій в роботі появляється у занятті неконструктивними справами, заздощів до більш успішних знайомих, неможливістю продовжити освіту та вибрати роботу.

Негативна ідентичність полягає у запереченні усіх ролей та цінностей, орієнтації на антисоціальний взірець, появи шкідливих звичок.

Пошук ідентичності може відбуватися по-різному. Один із способів вирішення проблеми ідентичності полягає у випробовуванні різних ролей. Деякі молоді люди після рольового експериментування та моральних пошуків починають просуватися у напрямку тієї чи іншої мети. Деякі – зовсім можуть оминати кризи ідентичності. До останніх належать ті, хто беззаперечно приймає цінності своєї сім'ї та обирає поле діяльності, передбачене батьками. Дехто з молоді на шляху довгих пошуків ідентичності зустрічається зі значними труднощами. Нерідко ідентичність здобувають після чисельних спроб та помилок.

З формуванням ідентичності пов'язаний розвиток близькості з друзями, а також із майбутнім чоловіком

(дружиною). Близькість є вирішальним фактором у становленні любовних відносин, які приносять задоволення (за Еріксоном). Розвиток близькості – найважливіше досягнення ранньої юності. Ті, хто не спроможний сформувавши близькі взаємини протягом цього критичного періоду, можуть відчувати низку незручностей у соціальній адаптації та страждати від самотності, пригніченості, підозрілості.

Інший бік соціальної ситуації розвитку в цей період – оволодіння обраною професією. У юності відбувається особистісне та професійне самовизначення, вибір життєвого шляху. Варто відмітити, що до кінця раннього юнацького віку у особистості виникає психологічна готовність до особистісного та професійного самовизначення, а до кінця пізнього юнацького віку – особистісне та професійне самовизначення.

6.2. Проблеми міжособистісного спілкування юнаків, підготовка до самостійного сімейного життя

Психологія спілкування у юнацькому віці реалізується на ґрунті суперечливого переплетення двох потреб: відособлення та афілітації, тобто приналежності, включеності у якусь групу або спільноту.

Юність – це останній віковий період, який передбачає розширення кола спілкування. На період юності припадає пік міжособистісного спілкування. Дружні зв'язки, які встановилися у період юності, не завжди зберігаються у наступному житті, проте здатність до таких зв'язків формується саме у цей період.

Зміст та характер спілкування юнаків з усіма категоріями партнерів зумовлюється, в першу чергу, вирішенням проблем, пов'язаних із становленням та реалізацією їх як суб'єктів стосунків у важливих сферах життєдіяльності.

Значимість для юнаків їх батьків та однолітків принципово не однакова у різних сферах діяльності. Найбільша сфера автономії від батьків спостерігається у сфері дозвілля, розваг та вільного спілкування. У спілкуванні між старшокласниками проявляється ціннісна домінанта. Вона містить у собі обговорення особистих справ, свого минулого, планів на майбутнє, взаємин, розвитку. Спілкування юнаків із представниками старшого покоління передбачає демократизацію стосунків. Відбувається перегляд проблем авторитету дорослих, автономії дітей, взаєморозуміння, довіри. За допомогою дорослих здійснюється самовизначення,

побудова життєвих планів, вироблення професійних стратегій. У порівнянні з підлітковим віком, знижується конфліктність, негативізм, неприйняття батьківської думки. Емансипація від родини завершується у ранній юності. При цьому спілкування з дорослими протікає нерівномірно, інтенсифікація спілкування змінюється періодами спаду, поки не нагромадяться нові проблеми. Взаємодіючи з близькими дорослими, юнаки звертаються до їхнього життєвого досвіду. Ключем до успішної подібної взаємодії є довіра та співробітництво.

Відбувається розширення соціального простору. Спілкування з товаришами виходить на перше місце, залишаючи на другому плані спілкування з батьками та навчання.

Типове прагнення – бути самим собою, жага саморозкриття. Поки людина не знайшла себе у практичній діяльності – її уявлення про себе буде дифузійним та нестійким. Виникає бажання перевірити себе, шляхом розігрування нових ролей, навмисне та ненавмисне самозаперечення.

Дружба у цьому віці багатofункціональна та має низку складнощів:

1. Вимогливість.
2. Критичність до оточення.
3. Підвищена егоцентричність.

Виникнення почуття кохання пов'язане з декількома обставинами:

1. Завершення статевого дозрівання.
2. Бажання мати близького друга, із яким можна говорити на найпотаємніші теми.
3. Природна людська потреба у сильній персональній емоційній прихильності, яка загострюється у цей період.

Для юнака дружба та кохання нерозривно пов'язані між собою і є однією з найголовніших проблем цього віку.

Найпоширенішою комунікативною трудностю юнака є сором'язливість. Сором'язливі юнаки мають знижений рівень екстраверсії, менш здатні контролювати та спрямовувати свою соціальну поведінку, тривожні, схильні до невротизму, переживають більше комунікативних труднощів.

Виділяють такі групи труднощів спілкування у юнаків:

I. Труднощі, пов'язані з невмінням поводитися, незнанням, що та як сказати.

II. Труднощі, пов'язані з нерозумінням та неприйняттям партнера по спілкуванню.

III. Труднощі, викликані нерозумінням партнера по спілкуванню, тобто недостатньою сформованістю власної перцептивної сторони спілкування.

IV. Труднощі, пов'язані з переживанням невдоволення, навіть роздратування стосовно партнера.

V. Труднощі, викликані незадоволеністю спілкуванням.

Фактично всі юнаки є членами юнацьких груп, які задовольняють потребу у вільному спілкуванні. Вільне спілкування – це не просто спосіб проведення дозвілля, а й засіб самовираження, установлення міжособистісних контактів, які поступово перетворюються на щось інтимне, винятково своє.

Юнацьке спілкування вимагає досить швидкої зміни ситуації та досить широкого кола учасників. Належність до компанії підвищує впевненість юнака у собі та надає можливості самоствердження.

Юнацькі об'єднання та групи відрізняються підвищеною комфортністю, сугестивністю.

Суперечливе бажання бути, як усі, і при цьому відстоювати власну індивідуальність та унікальність, охоплює усі сфери життя юнака. Бажання «бути як усі» поширюється на одяг, естетичні смаки, стиль поведінки.

В даний період завершується процес відділення молоді людини від сім'ї, який необхідний для власного індивідуального дорослого життя. На відміну від підліткового негативізму, критики та опозиції батькам, для юності характерний процес відособлення від сім'ї з наступним налагодженням контакту на більш високому рівні та формуванням партнерських відносин. Проте до процесу реального відділення від сім'ї не завжди готові ні сам юнак, ні його сім'я.

Підготовка до шлюбу та сімейного життя завжди була однією з основних проблем психології юнацтва.

Готовність до вступу у шлюб – це система сформованих стійких якостей особистості, необхідних для створення та успішного функціонування сім'ї.

Готовність до шлюбу визначається такими складовими:

1. Формування певного морального комплексу, тобто готовності особистості прийняти на себе нову систему обов'язків щодо майбутнього шлюбного партнера та дітей. Даний аспект напряму пов'язаний із розподілом ролей у сім'ї.

2. Підготовленість до міжособистісного спілкування та співпраці. Оскільки сім'я є малою групою, то для її нормального

функціонування потрібна взаємоузгодженість ритму життя подружжя.

3. Самовідданість по відношенню до партнера. Оскільки у подружньому житті інтереси членів родини будуть перетинатися, то здатність до альтруїзму у певній мірі допоможе чоловікові та дружині зайвий раз не конфліктувати.

4. Наявність емпатійного комплексу якостей. Вони допоможуть здійснювати психотерапевтичну функцію шлюбу, оскільки здатність до співпереживання допоможе зміцнити міжособистісні зв'язки між членами подружжя.

5. Висока естетична культура почуттів та поведінки особистості. Наявність даної характеристики зменшить можливість появи розбіжностей у світогляді та погляді на виконання сімейних функцій, виховання дітей тощо.

6. Вміння вирішувати конфлікти конструктивним способом.

Види готовності до вступу у шлюб:

Морально-психологічна передбачає наявність у людини знань про характер, темперамент, особливості спілкування, інтереси та нахили, рівень самооцінки майбутніх партнерів по шлюбу. Вміння налагоджувати та підтримувати здоровий психологічний клімат у сім'ї, конструктивно вирішувати конфлікти.

Соціальна готовність полягає у розумінні соціальної значущості сім'ї та високого рівня відповідальності за неї.

Правова готовність – наявність знань про основи сімейного законодавства, а саме: прав та обов'язків чоловіка та дружини, дітей та батьків, про правові норми регулювання стосунків у сім'ї.

Педагогічна готовність. Наявність педагогічних знань, умінь та навичок виховання дітей.

Сексуальна готовність. Знання про фізіологію статей та культуру сексуальних стосунків.

Господарсько-економічна готовність. Вміння ведення господарства, організація побуту, вміння розподілу сімейних обов'язків.

Естетична готовність. Ознайомлення молоді з етикетом у стосунках чоловіка та жінки, естетикою міжстатевих стосунків, формування у молоді поваги до сімейних традицій, розширення уявлень про естетику повсякденного життя.

До основних негативних особливостей сучасних уявлень про шлюб у молоді належать такі:

I. Розмежування та протиставлення понять «кохання» та «шлюб». На тлі дошлюбної вседозволеності у плані кохання та сексу у шлюбі цим критеріям не надається особливої важливості. Саме тому у молоді потрібно формувати уявлення про кохання як про основу довгострокового та вдалого шлюбу.

II. Споживницька нереалістичність. При опитуванні студентів виявилось, що у середнього бажаного партнера по шлюбу позитивних кількісних та якісних якостей більше, ніж у середнього реального члена кола друзів.

III. Розбіжність між якостями бажаного майбутнього партнера по шлюб та особистісними рисами передбачуваного партнера у повсякденному спілкуванні.

IV. Пігмаліонізм (у переносному смислі – закоханість у своє творіння) у міжособистісному сприйманні юнаків та дівчат. Існує прямий зв'язок між характером самооцінки та рівнем оцінки бажаного обранця за багатьма якостями.

На ранній юнацький вік (іноді – і на пізній юнацький вік) припадає один із найперших етапів сімейного життя – період дошлюбного залицяння. Виділяють три функції періоду дошлюбного залицяння, які відображають етапи початку сімейного життя:

I. Емоційна – відбувається накопичення спільних вражень, спогадів. Це емоційний потенціал майбутнього сімейного життя, запас почуттів, який може знадобитися під час кризових періодів.

II. Когнітивна – люди якомога більше дізнаються один про одного. На даному етапі відбувається підтвердження чи відмова від вступу у шлюб. Помилка багатьох – «віра у перевиховання». Це етап попередньої адаптації, «проби на сумісність».

III. Проективна – відбувається проектування подальшого сімейного життя. На даному етапі важлива абсолютна чесність. Бажання сподобатися не повинно переважати здоровий глузд.

Досить важливими у плані підготовки до сімейного життя постають питання статевого виховання молоді.

Підходів до визначення поняття статевого виховання досить багато. За одним із них: статеве виховання – це процес, спрямований на вироблення якостей, рис, властивостей, а також установок особистості, які визначають її бажане ставлення до осіб протилежної статі.

Одним із головних завдань статевого виховання є зменшення потенційно негативних наслідків статевого життя, зокрема небажаної або незапланованої вагітності та зараження захворюваннями, які передаються статевим шляхом.

Досить цікавою інформацією є те, що становлення системи статевого виховання молоді у західних країнах розпочалося з 30-х років ХХ ст. Зокрема, у Швеції статева просвіта була запроваджена з 1933 р. (заснування Елізою Оттесен-Енсен Шведської Асоціації статевої освіти (RFSU)). Швеція стала першою країною у світі, яка запровадила у систему освіти заняття зі статевого виховання. Спочатку такі заняття були введені лише у систему початкової школи як необов'язкові. Вони були спрямовані на ознайомлення молодого покоління з правилами гігієни, використання контрацептивів, запобігання небажаної вагітності тощо. Починаючи з 1955 р., програми статевого виховання та сексуальної просвіти стали складовими навчальних планів та були доповнені питаннями про статеві відмінності, інтимні стосунки, будову статевих органів, пологи. Викладання курсу «Сексуальність та особисті відносини» стало обов'язковим у навчальному закладі. Досить цікавим із досвіду Швеції став віковий підхід до викладення інформації:

- школярам, віком 6–10 років розповідали про внутрішньоутробний розвиток плоду та про пологи;

- в 11–12 років обговорювали загальну анатомічну будову, зміни, які відбуваються у тілі з віком, відмінності між чоловіком та жінкою, статеві стосунки, норму та патологію;

- у 13–15 років із учнями проводили бесіди про сексуальні та особистісні стосунки, про наслідки статевого життя, хвороби, які передаються статевим шляхом, небажану вагітність;

- у 16–19 років підіймалися питання кохання, сексуальності, контрацепції, мастурбації, порнографії. Дані питання розглядалися уже більш детально.

На жаль, незважаючи на вікову індивідуалізацію даного підходу, такий підхід виявився неефективним. Став очевидним той факт, що неможливо уникнути проблеми лише за допомогою лекцій та шляхом інформування.

У 1975 р. у Швеції відбулося реформування статевої освіти. Статева освіта стала невіддільним складником курсу біології, а також була інтегрована в інші навчальні предмети. Зокрема, курс релігієзнавства містив інформацію про етичні та моральні норми статевих стосунків. Заняття проводилися у

формі діалогу з високим ступенем демонстрації навчального матеріалу. При потребі до проведення занять залучали інших фахівців: юристів, медиків, психологів, сексологів, а також представників сексуальних меншин.

У сучасних навчальних закладах Швеції заняття проводять у цікавій невимушеній формі, де головний акцент роблять на здоровому способі життя, стриманості у відносинах із особами протилежної статі, з урахуванням побажань учнів.

Крім того, Швеція обрала таку позицію морально-статевої політики, яка передбачає сексуальну просвіту через створення спеціальних клінік для молоді, які співпрацюють із навчальними закладами, де підлітки та юнаки отримують безкоштовне, широкодоступне та конфіденційне обслуговування у сфері планування сім'ї та проведення абортів, широку рекламу контрацептивів через ЗМІ та їх доступність.

У Норвегії увага до сексуальної просвіти молоді була загострена з кінця 30 років ХХ ст. Саме тоді до системи шкільної освіти було введено курс «Розмноження людини», який став обов'язковим при викладанні біології. На початку 70-х років ХХ ст. відділом у справах освіти та релігії до навчальних планів шкіл було введено додатковий предмет «Сім'я», а також видано довідник для вчителів та батьків.

Норвезькі спеціалісти з питань охорони здоров'я дійшли висновку, що впровадження у шкільні навчальні плани предмета «Статеве виховання» є недостатнім у подоланні негативних явищ, тому наступним кроком у вирішенні цієї проблеми стало створення «Освітньої програми статевого здоров'я». Вона передбачала постійне інформування молоді про негативні наслідки невпорядкованого статевого життя, запобігання зараження ВІЛ та захворюваннями, які передаються статевим шляхом, захист від незапланованої вагітності. Програми спрямовані на поширення інформації про засоби контрацепції, про підготовку до подружнього життя, планування сім'ї тощо.

Програми такого типу діють і в сучасній Норвегії. Однією з таких програм є курс, проведення якого забезпечується студентами медичного коледжу. У 80-х роках минулого століття було створено Норвезьку організацію клінічної сексології, яка не лише знайомила молодь із питаннями статевого виховання, а й сприяла зниженню негативних явищ у статевій поведінці молоді через співпрацю вчителів та працівників охорони здоров'я, а також завдяки підтримці батьків.

У Німеччині процес становлення статевого виховання набуває особливої інтенсивності у післявоєнний період. Зокрема у Німецькій Демократичній Республіці (НДР) статеве виховання почали розглядати як частину виховання загалом та як підготовку до шлюбу та створення сім'ї. З середини 80-х років тут розгорнулася цілеспрямована робота з молоддю щодо профілактики СНІДу.

У Федеративній Республіці Німеччини (ФРН) функціонували два паралельні напрями: християнсько-міщанський та ліберально-ідеологічний. Перший передбачав відмову у праві на сексуальну активність, другий – пропагував та ідеалізував секс. Відповідно до другого напрямку, схвалювався секс і в підлітковому періоді, і гомосексуальні відносини.

Кінець ХХ – початок ХХІ ст. у Німеччині характеризувався новими поглядами на статеві відносини. Саме через статеве виховання намагалися вирішити такі питання як рівноправність чоловіків та жінок у суспільстві, сексуальне самовизначення дітей та молоді, сексуальне насилля щодо них, одностатеве партнерство тощо.

Польськими науковцями статеве виховання розглядається як важлива та невіддільна складова процесу виховання, чому сприяє викладання предмету «Підготовка до життя в сім'ї», який має статус повноцінної навчальної дисципліни, передбаченої компонентами навчального плану.

В Україні проблеми статевого виховання підлітків та молоді інтегровані у шкільні предмети «Основи здоров'я», «Біологія», «Етика» тощо. Водночас, в Україні відсутня єдина загальнонаціональна обов'язкова програма статевого виховання. Окрім того, тема сексуальності часто залишається табуованою в українському суспільстві, не всі педагоги мають достатню підготовку та комфортно почуваються, обговорюючи проблеми статевого виховання.

Вважаємо, що ефективні програми зі статевої освіти повинні:

1. Залучати до розробки навчальних програм експертів, які займаються дослідженням сексуального життя людини.
2. Враховувати культурні цінності та наявність ресурсів.
3. Випробовувати кожну розроблену програму (пілотажне дослідження) та підтримувати зв'язок із молоддю (старшокласниками) стосовно того, наскільки розроблена програма задовольняє їх потреби та запити.

4. До програми обов'язково повинні бути включені питання профілактики ВІЛ, захворювань, які передаються статевим шляхом та небажаної вагітності.

5. Потрібно концентрувати увагу на особливих формах ризикованої сексуальної поведінки.

6. Розглядати конкретні ситуації, які можуть призвести до небажаних наслідків статевого контакту та способи виходу з цих ситуацій.

7. Проводити заняття у формі діалогу або у іншій формі, яка передбачає наявність зворотного зв'язку.

8. Надавати наукову достовірну інформацію про ризики незахищених статевих контактів.

9. Приділяти увагу особистим ціннісним орієнтирам та уявленням, що склалися у сім'ї та серед однолітків у питаннях, які стосуються вступу у сексуальні відносини та (або) статеві зв'язки з кількома партнерами тощо.

Наслідком недосконалого статевого виховання молоді може стати сексуальна деморалізація. Основними причинами сексуальної деморалізації називають такі:

– Соціально-економічні, зокрема, соціальна нерівність у країні, кризові ситуації, нестійкість політичного устрою, криміналізацію економіки держави. Часто причиною стає гендерна нерівність та упередженість, також – зниження загального рівня життя (низький достаток, безробіття).

– Соціально-психологічні – недосконалість програм молодіжної політики, соціальна незахищеність населення, брак статевого виховання у сім'ї, школі, позашкільних закладах освіти, соціальна дезадаптація та ін.

– Криза духовних цінностей – сексуальна пропаганда у ЗМІ, деформація ціннісних орієнтацій та установок сексуальної поведінки серед молодих людей, молодіжні субкультури, низький рівень морального виховання у частини суспільства та ін.

Розглянемо провідні форми та методи реалізації програм розвитку міжособистісних відносин та підготовки молоді до сімейного життя, в тому числі, програм статевого виховання молоді. До таких відносимо: тренінг, мозковий штурм, роботу в малих групах, рольові ігри та ін.

Тренінг

Це така форма організації навчання, яка використовує інтерактивні методи та надає учасникам змогу під час спілкування у комфортній емоційній атмосфері обмінюватися

досвідом та знаннями, з метою отримання нових знань та засвоєння навичок.

Тренінг має свої особливості: наявність постійної групи учасників; дотримання певних принципів групової роботи; просторова організація навчання; застосування особистого досвіду та знань учасників.

Види тренінгів: комунікативні, тренінги особистісного зростання, соціально-психологічні, соціально-просвітницькі тощо.

Соціально-психологічний тренінг – це запланований процес навчання, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, навичок та досвіду у галузі міжособистісного спілкування; засіб розвитку компетентності у спілкуванні, засіб психологічного впливу.

Компоненти тренінгу: мета, учасники, зміст, рамкові умови (кількість учасників, час та тривалість тренінгу, місце проведення та ін.), методи навчання, тренер.

У тренінгу прийнято використовувати активні та інтерактивні методи навчання: презентація, індивідуальна робота, робота в парах, робота в малих групах, рольова гра, обговорення, «мозковий штурм», анкетування, ігри-руханки тощо.

Мозковий штурм

Це оперативний метод вирішення проблеми на основі стимулювання творчої активності учасників групи. Його використовують, коли потрібно: розкрити зміст певного поняття; знайти шлях вирішення проблеми; з'ясувати що учасники знають і як відносяться до певного питання (проблеми, явища).

Етапи мозкового штурму:

I. Постановка проблеми.

II. Генералізація ідей. Тут немає жодних обмежень. Головне – максимальна кількість ідей. Жорстка заборона на критику і будь-яку (навіть позитивну) оцінку.

III. Групування, відбір та оцінка ідей. Надає змогу відібрати найбільш цінні ідеї. На цьому етапі оцінка бажана.

Правила мозкового штурму: кожен може вільно висловлювати пропозиції; учасники висловлюються по черзі, точно і стисло; будь-які пропозиції приймаються і схвалюються учасниками; тренер записує всі пропозиції; не можна критикувати і коментувати пропозиції; можна розвивати попередні ідеї.

Робота в малих групах

Таку роботу слід розпочинати з груп по 2–3 учасники. Із засвоєнням правил роботи можна збільшувати групу до 5–7 осіб, розширюючи діапазон можливостей, досвіду та навичок

її учасників. Разом із цим, підвищується і можливість неконструктивної поведінки, дезорганізації, конфлікту. Чим більша група, тим більше уміння потрібно від учасників, щоб дати кожному змогу висловитися. Чим менше часу відпущено на роботу з групою – тим меншим повинен бути розмір групи.

Рекомендовано поєднувати в одну групу учасників із різним рівнем підготовки. У різнорідних (статеві, етнічно, культурно) групах стимулюється творче мислення та інтенсивний обмін ідеями, можливе розглядання проблеми із різних сторін.

Корисно зберігати склад групи стабільним протягом тривалого часу, щоб учасники могли вдосконалюватися у груповій роботі. Разом із тим, зміна складу групи дає можливість учасникам працювати з різними людьми та краще пізнати їх.

Рольові ігри

Це один із основних інтерактивних прийомів. Учасникам пропонується «зіграти» іншу людину або «розіграти» певну проблемну ситуацію.

Для позначення методик даного типу також використовують близькі назви (імітація, ділові ігри, кейси, моделювання).

За змістом рольові ігри у тренінгу можуть бути спонтанними, тематично-центрованими, конфлікт-центрованими, особистісно-центрованими.

Рольова гра проводиться для того, щоб визначити ставлення учасників до запропонованих тем; напрацювати досвід вирішення запропонованих проблем; сформулювати у учасників усвідомлену позицію з обговорюваних ситуацій та питань; виробити навички відповідальної поведінки.

Для проведення рольової гри тренеру необхідно:

1. Організувати чіткий розподіл ролей. Кожен учасник має отримати роль. Учасники можуть зробити це самостійно.
2. Стежити, щоб учасники обирали ролі добровільно.
3. Попередити учасників, що не обов'язково грати роль під власним ім'ям.
4. Стежити, щоб після виконання учасниками поставлених завдань група підтримувала їх оплесками.
5. Після закінчення гри обов'язково повести з учасниками «вихід із ролей» (наголосити на тому, що гру закінчено і всі знову стають тими, ким є у реальному житті).
6. Якщо учасник грає негативну роль, то після «виходу з ролі» слід його доброзичливо підтримати: запропонувати групі подякувати, назвати учасника його справжнім ім'ям, зробити комплімент, поаплодувати.

Групове обговорення

Це метод, який передбачає активний обмін думками, враженнями, знаннями та досвідом між усіма учасниками тренінгу. Обговорення проводиться для того: щоб узагальнити та підвести підсумок зробленого; щоб учасники усвідомили, сформуvalи або змінили своє ставлення та переконання щодо питань обговорення.

Під час обговорення тренер повинен:

1. Ставити лише відкриті запитання. Формулювати їх стисло та конкретно.
2. Бути уважним до всіх, забезпечувати усім учасникам однакові можливості у обговоренні, дякувати за запитання та висловлювання.
3. Утримувати обговорення у руслі заданого запитання або поставленої проблеми.

6.3. Життєві плани та професійне самовизначення юнаків

Період ранньої юності є визначальним для розгортання життєвих процесів та формування життєвої перспективи особистості. До основних соціально-психологічних чинників процесів життєвого самовизначення та конструювання юнацтвом оптимальної життєвої перспективи належать такі:

1. Досвід ефективного спілкування у соціумі.
2. Наявність соціальних досягнень, успіхів та визнання.
3. Підвищення соціального статусу.
4. Здатність приймати самостійні життєво-важливі рішення.
5. Професійне самовизначення.

Психологічними чинниками цілісного та об'єктивного сприймання особистістю власного життєвого шляху та побудови оптимальної життєвої перспективи є низка індивідуально-психологічних властивостей: інтернальність, чуття реальності, стратегічність, гнучкість мислення, безконфліктність, емоційна стабільність, комунікабельність.

Дослідженнями встановлено, що у юнаків домінує далека перспектива, пов'язана з життям у період дорослості, а саме: успішне працевлаштування, створенням сім'ї у третьому десятиріччі їх діяльності. Образ майбутнього у юнаків переважно наповнений уявленнями про особисте життя. Було

проведено порівняння таких уявлень у респондентів із великих та малих міст України. У респондентів із великих міст уявлення про майбутнє конкретні, стереотипні і спрямовані на них самих. Життєва перспектива є середньою, оскільки плани стосуються наступного року. У респондентів, які проживають у малих містах, уявлення виявилися ідеалізованими (про велике та прекрасне майбутнє) та спрямованими на суспільну думку, життєва перспектива – далекою.

Внутрішніми чинниками міри переживань юнаками свого майбутнього як проблеми дослідники визначають особливості образу майбутнього та рівень гармонійності та позитивності Я-концепції.

Так, низька міра переживань досліджуванним власного майбутнього як проблеми зумовлена високим рівнем позитивності Я-концепції. Адже люди з позитивною Я-концепцією відрізняються високою працездатністю, адекватною самооцінкою, здатністю відстоювати свої погляди, високими комунікативними здібностями.

Висока міра переживань власного майбутнього як проблеми характерна для осіб із низькою працездатністю, самооцінкою та комунікативними здібностями. У таких респондентів спостерігається також підвищення особистісної тривожності.

Дослідженнями доведено, що у ранньому юнацькому віці життєві цілі та плани стосуються більш віддаленої та менш близької часової перспективи (дане твердження стосується і дівчат, і хлопців). У пізньому юнацькому віці і для дівчат, і для хлопців характерна менш віддалена і більш близька часова перспектива.

У ранньому юнацькому віці зміст життєвих цілей та планів найчастіше стосується своєї сім'ї, приватної власності, закінчення школи, отримання атестату, вступу до закладу вищої освіти, отримання диплому, успішного працевлаштування, професіоналізму та навчальної успішності. У пізній юності життєві цілі пов'язані з закінченням закладу вищої освіти, отриманням диплому, успішним працевлаштуванням та професіоналізмом.

У період юнацького віку більшою реалістичністю та осмисленістю характеризуються життєві цілі та плани, які сконструйовані особистістю у близькій часовій перспективі, меншою – у віддаленій, найменшою – у далекій.

До провідних психологічних умов формування життєвих планів особистості у юнацькому віці відносять такі:

1. Здатність конструювати осмислені та реалістичні життєві цілі та плани у всіх часових перспективах (близькій, віддаленій, далекій).

2. Оптимістичність (домінування мотивів успіху).

3. Суб'єктивність.

Що стосується життєвих планів юнаків, то першою і найбільш актуальною проблемою, що потребує свого вирішення відразу після закінчення школи, є професійне самовизначення. Це пояснюється тим, що у старшокласників саме навчально-професійна діяльність стає провідним видом діяльності.

Станом на сьогодні проблема набула ще більшої гостроти, оскільки порівняно з кінцем минулого століття значно збільшилися кількість професій, доступних для опанування молодим людям. Окрім того, значно підвищилися вимоги до трудової діяльності. Роботодавці зацікавлені у спеціалістах, які здатні оперативно реагувати на зміни у техніці та технологіях, успішно адаптуватися до нововведень в організації праці.

Самовизначення юнаків має ряд особливостей, які характеризуються, з однієї сторони, психологічними особливостями раннього юнацького віку. Сюди належать: специфічне сприймання часу, формування самостійності, волі, цілеспрямованості. З іншої сторони – вплив соціального оточення (залежність від батьків та прагнення незалежності, спілкування із ровесниками). Також певну роль відіграє об'єктивний фактор закінчення школи та необхідність вибору подальшого життєвого шляху.

Самовизначення при виборі професії як психологічний процес – це не лише пізнання своїх професійних схильностей, а й вивчення тієї сфери трудової діяльності, в якій особа має намір працювати, її вимог до особистості.

Професійний вибір як вид самовизначення повинен відповідати здібностям, нахилам та інтересам людини. Тільки у такому випадку буде можлива як особистісна, так і професійна самореалізація.

Самовизначення – це особливий вид соціальної взаємодії, що відбувається одночасно на декількох рівнях:

I. Із самим собою. Тут важливими є навички самопізнання, саморозвитку, розуміння своїх індивідуальних схильностей.

II. Із зовнішніми обставинами. Це соціальний статус, матеріальні можливості, якісь важливі події (наприклад,

закінчення школи) та вплив оточення (батьків, ровесників, педагогів, психологів, які надають допомогу при формуванні навичок самовизначення).

III. Із суспільством в цілому. Система способів включення у соціальну систему на основі співвіднесення індивідуальних потреб із суспільними.

До найбільш популярних спеціальностей серед випускників 2025 р. за даними Міністерства освіти і науки України належать такі:

1. Менеджмент.
2. Психологія.
3. Філологія.
4. Право.
5. Комп'ютерні науки.
6. Інженерія програмного забезпечення.
7. Медицина.

Окремо можна розглянути список професій, представники яких мають найвищу заробітну плату (за світовими даними):

1. Хірурги та анестезіологи.
2. Лікарі-стоматологи.
3. Керівники вищої ланки.
4. IT-спеціалісти.
5. Спеціалісти із маркетингу.
6. Інженери.
7. Адміністратори бази даних.
8. Фінансисти та банкіри.
9. Викладачі.
10. Дизайнери.

Основними мотивами вибору юнаками конкретних професій є висока заробітна плата, престижність та відповідність здібностям.

Орієнтація на престижність професії може стати свідченням того, що юнак орієнтується швидше на моду, зовнішні атрибути гарного життя.

Сама тема престижності професії була розроблена ще у 60 роки XX ст. Якщо заглянути у минуле, то у 1920–1930 рр. найбільш популярною серед вітчизняної молоді була професія пілота. У післявоєнні роки розпочався бум будівельних спеціальностей. У кінці 1950-х р. розпочинається піднесення професій, пов'язаних із радіо та електрикою. У 1970 р. молодь приваблюють професії геолога та географа. У цей же період відмічається значне зростання популярних наукових професій,

представників яких у народі називали узагальненою назвою – фізики.

Станом на сьогодні престижність професії асоціюється не з корисністю її для суспільства і, навіть, не завжди з високою заробітною платою, а ще й із певним образом, стилем життя. Саме дані індикатори часто пропагуються через глянцеві журнали, Інтернет, телебачення. Виникає протиріччя, пов'язане з тим, що на достойно оплачувані, проте менш розрекламовані професії, молоді люди йдуть вчитися неохоче.

Уявлення про майбутнє у молодих людей часто носять розмитий характер, як і уявлення про професії. Так, при опитуванні багатьох молодих людей називають свою майбутню професію як керівника, менеджера, тобто називаючи посаду, а не професію як таку.

Важливим фактором вибору професії для юнаків мав би стати ринок праці, проте його дані не беруться до уваги, що стає причиною того, що деякі професії перенасичують ринок та перестають бути затребуваними, а також виникає дефіцит певних професій.

Загалом фактори професійного вибору прийнято поділяти на дві великі групи:

I. Об'єктивні – поінформованість у світі професій, рівень підготовки, соціальне оточення, домашні умови, соціально-економічний статус батьків тощо

II. Суб'єктивні – здібності, професійні інтереси, рівень домагань, мотиви, ціннісні орієнтації тощо.

Структурним компонентом професійного самовизначення є наявність професійного плану. Професійний план – це обґрунтоване уявлення про обрану сферу трудової діяльності, про способи оволодіння майбутньою професією та перспективи подальшого професійного зростання.

Основні компоненти професійного плану:

1. Уявлення про роль праці у житті людини (ціннісно-мотиваційний аспект вибору професії).

2. Далека перспективна професійна мета (мрія), узгоджена з іншими життєвими цілями (сім'я, рівень матеріального добробуту та ін.).

3. Знання професій та відповідних професійних навчальних закладів.

4. Знання власних можливостей для досягнення поставленої мети (реальна самооцінка внутрішніх та зовнішніх факторів вибору професії).

5. Знання шляхів підготовки до досягнення поставленої мети та шляхів роботи над собою.

6. Реальна підготовка до досягнення мети і реалізація окремих компонентів професійного плану в ході пробних пошукових дій.

7. При потребі – інший варіант професійного плану, новий професійний вибір у випадку невідповідностей можливостей та обраних перспектив.

До методів вивчення професійної спрямованості особистості відносять:

I. Опитувальники професійних інтересів та схильностей.

II. Методики вивчення ціннісних орієнтацій.

III. Профорієнтаційні бесіди.

IV. Спостереження та аналіз діяльності.

V. Метод експертних оцінок.

VII. Анкетування та опитування.

VIII. Практичні профорієнтаційні проби.

XIX. Аналіз продуктів діяльності.

X. Самоаналіз.

XI. Комплексний підхід.

Завдання для самоперевірки

1. Опишіть сутність кризи ідентичності у юнацькому віці. Які основні протиріччя та прояви її характеризують?

2. Проаналізуйте особливості міжособистісного спілкування юнаків, враховуючи суперечливі потреби та роль однолітків та батьків. Які найпоширеніші комунікативні труднощі виникають у цьому віці?

3. Розкрийте основні складові готовності юнаків до вступу у шлюб. Чому, на Ваш погляд, важливо формувати правильні уявлення про шлюб у молоді?

4. Поясніть, чому професійне самовизначення є актуальною проблемою для юнаків. Які об'єктивні та суб'єктивні фактори впливають на вибір професії?

5. Опишіть еволюцію та сучасні ефективні підходи до статевого виховання молоді. Які принципи мають бути закладені в ефективні програми статевої освіти?

Тестові завдання

1. Криза «зустрічі з дорослістю» в середньому починається у віці:

- a) 15–16 років.
- b) 17–18 років.
- c) 19–20 років.

2. Цілісність Я, котра характеризує структурно-динамічний аспект життя людини та утворюється з двох основних компонентів – особистісної та соціальної ідентичності, гармонійне співвідношення яких вказує на її довершеність – це:

- a) Ідентичність.
- b) Інтегрованість.
- c) Інклюзивність.

3. Набір індивідуальних особливостей чи характеристик, за якими особистість відрізняє себе від інших людей – це:

- a) Соціальна ідентичність.
- b) Групова ідентичність.
- c) Особиста ідентичність.

4. Заперечення усіх ролей та цінностей, орієнтація на антисоціальний взірєць, поява шкідливих звичок може свідчити про появу:

- a) Псевдокомпенсації.
- b) Негативної ідентичності.
- c) Деадаптації.

5. Провідним видом діяльності у юнацькому віці є:

- a) Інтимно-міжособистісне спілкування.
- b) Трудова діяльність.
- c) Навчально-професійна діяльність.

6. Наявність у юнаків знань, умінь та навичок стосовно виховання дітей характеризує:

- a) Соціальну готовність до вступу у шлюб.
- b) Педагогічну готовність до вступу у шлюб.
- c) Господарсько-економічну готовність до вступу у шлюб.

7. Особливий вид соціальної взаємодії, що відбувається одночасно на декількох рівнях: із самим собою; із зовнішніми обставинами; із суспільством в цілому носить назву:

- a) Самовизначення.
- b) Саморозвиток.
- c) Самопізнання.

8. *Здібності, професійні інтереси, рівень домагань, мотиви, ціннісні орієнтації належать до:*

- a) Об'єктивних факторів професійного вибору юнаків.
- b) Суб'єктивних факторів професійного вибору юнаків.
- c) Структурних факторів професійного вибору юнаків.

9. *Обґрунтоване уявлення про обрану сферу трудової діяльності, про способи оволодіння майбутньою професією та перспективи подальшого професійного зростання – це:*

- a) Професійний інтерес.
- b) Кар'єра.
- c) Професійний план.

10. *До зовнішніх обставин професійного самовизначення юнаків належать:*

- a) Навички самопізнання, саморозвитку, розуміння своїх індивідуальних схильностей.
- b) Соціальний статус, матеріальні можливості, вплив оточення.
- c) Система способів включення у соціальну систему на основі співвіднесення індивідуальних потреб із суспільними.

Ситуативні завдання

Ситуація 1

Марія, 17 років, цього року закінчує школу. Вона завжди мріяла стати художницею, але її батьки наполягають на вступі до економічного університету, мотивуючи це стабільністю та високими заробітками. Марія відчуває розгубленість, не розуміє, хто вона насправді і чого хоче від життя, і часто сперечається з батьками, хоча внутрішньо відчуває невпевненість у власних рішеннях.

Завдання: поясніть стан Марії. Які психологічні прояви кризи ідентичності Ви спостерігаєте у ситуації Марії? Запропонуйте вирішення даної ситуації.

Ситуація 2

Андрій та Олена, обом 19 років, зустрічаються вже два роки і планують одружитися після закінчення університету. Однак, у них часто виникають конфлікти через дрібниці, вони не завжди розуміють емоції одне одного, а також мають різні погляди на розподіл домашніх обов'язків та фінансові питання у майбутній сім'ї. Обидва вважають, що «кохання все подолає».

Завдання: проаналізуйте ситуацію Андрія та Олени, які види готовності до шлюбу є недостатньо розвинутими у цієї пари? Які рекомендації Ви могли б надати їм, щоб уникнути потенційних труднощів у шлюбі?

Ситуація 3

Дмитро, 18 років, мріє про кар'єру блогера або кіберспортсмена, оскільки бачить у цьому шлях до швидкої популярності та високих заробітків, про які часто говорять у медіа. Він мало цікавиться ринком праці, не аналізує свої здібності та не має чіткого уявлення про необхідні кроки для досягнення цих цілей. Його батьки стурбовані відсутністю у сина реалістичного професійного плану.

Завдання: проаналізуйте особливості професійного самовизначення Дмитра. Які фактори вибору професії Дмитро ігнорує? Надайте психологічні поради Дмитру, які б допомогли йому сформуванню більш реалістичну життєву перспективу.

Додаткова інформація

Структура тренінгового заняття

Тренінгове заняття складається з трьох основних частин: вступна, основна, заключна. Кожна частина має свої характерні особливості й елементи.

I. Вступна частина складається з таких етапів:

Привітання, вступне слово – коротке привітання і представлення тренера учасникам (якщо це перше заняття), а також коротке повідомлення про мету та зміст заняття.

Знайомство – відбувається (або триває) знайомство учасників заняття. У вправах на проведення знайомства тренер не тільки проводить його, а й сам бере у ньому активну участь.

Прийняття (повторення) правил групи – на першому занятті учасники приймають, а в подальшому повторюють ті норми поведінки, яких слід дотримуватися усім учасникам.

II. Основна частина передбачає такі етапи:

Визначення рівня інформованості та актуалізація проблеми – тренер і учасники з'ясовують рівень знань та поінформованості з теми; визначають, чому проблема актуальна і важлива для них і суспільства. Для цього тренер може ставити групі запитання, проводити «мозкові штурми», використовувати анкети, вікторини.

Надання інформації – інформація подається на різних етапах заняття і в різних формах. Це можуть бути інформаційні повідомлення тренера, роздаткові матеріали, результати напрацювань учасників у підгрупах тощо.

Напрацювання практичних навичок – завдяки участі у різних формах роботи учасники отримують практичні вміння і навички. Основними з них є:

комунікативність – ефективне спілкування та взаємодія (напрацьовуються під час усього тренінгу);

прийняття рішень – здатність робити усвідомлений відповідальний вибір в ситуаціях, що вимагають рішення (для цього проводяться рольові ігри, розігрування та обговорення проблемних ситуацій, дискусії тощо);

ефективна поведінка в змінюваних умовах – використання різних моделей поведінки і вибір оптимальної моделі. Ця навичка допомагає людині добре орієнтуватися в ситуації, гнучко реагувати і швидко знаходити вихід.

III. До заключної частини заняття належить:

Підведення підсумків – тренер і учасники обговорюють результати роботи, діляться думками та враженнями, закріплюють отримані знання. Заключна частина, як і вступна, є обов'язковим елементом кожного заняття.

Головною ознакою тренінгу є наявність певних принципів і правил, саме тому слід звернути на них особливу увагу.

Правила групи

Для того щоб тренінг був успішним, потрібно дотримуватися спеціальних правил, тобто норм поведінки, про які учасники групи домовляються і яких дотримуються під час заняття. Правила приймаються всією групою разом із тренером на початку роботи. Вони допомагають створити таку атмосферу, за якої кожен учасник: відкрито висловлюється і висловлює свої почуття й думки; не боїться стати об'єктом насмішок і критики; впевнений в тому, що особисті питання, які обговорюються на занятті, не вийдуть за межі групи; отримує інформацію сам і не заважає отримувати її іншим.

Існує декілька основних правил, які допомагають забезпечувати ці умови:

1. бути позитивними;
2. бути активними;
3. говорити тільки за темою;
4. говорити від свого імені;

5. не критикувати: кожен має право на власну думку;
6. зберігати конфіденційність;
7. говорити те, що думаєш;
8. говорити стисло і по черзі;
9. дотримуватися регламенту.

Динаміка тренінгової групи

Як і люди, групи мають свій життєвий цикл. Група переживає різні стадії розвитку, перш ніж повністю розкриє свій потенціал.

1. Початок тренінгу. Це так звана стадія народження групи: семінар планується; проводиться підбір учасників; відбувається перше заняття; уточнюються мета і завдання тренінгу. На цій стадії більшість учасників відчуває цікавість, невпевненість і певну сором'язливість. Кожен сподівається бути прийнятим і знайти місце в співтоваристві.

2. Знайомство один із одним. Це «раннє дитинство» групи: учасники ближче знайомляться, виявляють спільних знайомих або спільне хобі; помічають схожості й відмінності в життєвих цілях, цінностях, надіях і побоюваннях, в життєвому досвіді. Група встановлює правила, відбувається поділ ролей і завдань. Стосунки всередині групи стають більш дружніми, учасники – більш толерантними, поступово виникає довіра і відчуття впевненості.

3. Початок роботи. Цю стадію можна порівняти з «початковою школою». Група починає працювати над своїми цілями, розподіляти завдання і приймати на себе обов'язки. Учасники готові робити свій внесок в життя групи і активно працювати. Разом із тим, група вчиться долати «перешкоди»: учасники реагують на поведінку членів групи, яка їм заважає. Обговорюють темп роботи (для когось він занадто повільний, для інших – занадто швидкий). Часто ці реакції виражаються в сторонніх розмовах або обговорення відбувається за межами групового простору.

4. Період конфронтації. Цей період можна порівняти з «підлітковим віком» групи. Відмінності між учасниками проявляються сильніше, виникають конфлікти, які відпрацьовуються або ігноруються; ясніше «вимальовуються» особливості окремих людей, формуються альянси і підгрупи. Групові цілі й способи дії перевіряються і, з часом, визначаються по-новому. Деякі члени групи почувуються роздратованими, пригніченими, недооціненими або обділеними

увагою. Інші, навпаки, задоволені своїм місцем в групі й відчувають, що можуть діяти вільно. І завжди є хтось, хто розмірковує, чи варто йому і далі працювати з групою.

5. Розвиток синергії. Коли група навчиться успішно долати «перешкоди» і розв'язувати конфлікти, вона досягає стадії зрілості, так званого дорослого віку. Учасники в основному ідентифікують себе з цілями групи і усвідомлюють, що спільна робота так само важлива, як і особистість кожного, з усіма її сильними і слабкими сторонами. Члени групи стають більш толерантними, терпимими до чужих слабостей і недоліків, більш відповідальними за власну поведінку. Вони вже не вважають, що «винен» тренер чи хтось інший. Група готова визнавати успіхи, приймати відмінності й розв'язувати конфлікти. У природних групах обговорюються заходи, розробляються тимчасові плани і обговорюється можливість їх реалізації в майбутньому. Учасники почуваються компетентними, живими і згуртованими.

6. Завершення роботи групи. Можна сказати, що це той момент, коли настав час покидати «батьківську домівку й вирушати у самостійний політ». Закінчився запланований час роботи групи, і вона виконала свої завдання. Багато тренерів виділяють час для обговорення минулої роботи, досягнутих успіхів і нереалізованих бажань. Учасники задоволені більшою чи меншою мірою. Не всі групи досягають п'ятої стадії – стадії синергії. Вони можуть застрягти на стадії конфліктів або перейти до «відступу». У цьому разі вони просто задовольняються тим, що група не стала командою і справжньої співпраці не було. Для тренера важливо дати групі достатньо часу для виконання завдань кожної стадії розвитку. Спостерігається така тенденція: чим більша група, тим більше часу вона витрачає на кожну стадію.

Проблемні ситуації

Зниження активності групи під час роботи.

Причиною може бути емоційний спад, фізична втома тощо. Варто провести ігри-руханки, провітрити приміщення, якщо доречно – згадати жарт або веселий випадок з власного життя. Постарайтеся частіше міняти своє місце у колі й міняти місцями учасників.

Учасники групи демонструють дратівливість, неохоче беруть участь у виконанні вправ.

Іноді причина може бути в нерозумінні завдання. Можна повторити його, а потім запитати, чи все зрозуміло, і в разі потреби ще раз пояснити. Якщо вправа передбачає роботу в підгрупах, краще озвучити завдання після формування підгруп. Під час роботи підгруп слід підходити до учасників, цікавитися, чи все зрозуміло, долучати до роботи, підтримувати і спрямовувати роботу.

Учасники ставлять запитання, що виходять за межі змісту заняття, очікують від тренера розв'язання своїх особистих проблем.

Тут важлива позиція тренера і його переконаність у тому, що він не може знати «все про все». Тренер має знати, куди і з яким питанням можна звернутися. Такою інформацією слід обов'язково володіти й бути готовим надати її учасникам.

Учасники неактивні у своїх висловлюваннях щодо досвіду і знань, які вони отримують на заняттях.

Кожне завдання або вправа має завершуватися висновками. Бажано, щоб висновки робили самі учасники групи. Ведучий може поставити запитання, підвести групу до необхідних висновків, підкреслити важливість думок, які вже прозвучали в колі, і під кінець підвести підсумок самому. Задавайте більше відкритих питань. Не відповідайте на них самі, залучайте до цього учасників.

Агресивна поведінка одного або декількох учасників.

Спробуйте зрозуміти причину такої поведінки. Розмежуйте поведінку учасника від його особистості (ми можемо висловити ставлення до поведінки учасника, а не до нього самого!). Нагадайте про правила роботи, які прийняла група. Визнайте право кожного мати свою думку, запропонуйте перенести обговорення конфліктного питання на інший час. В жодному разі не реагуйте агресивно у відповідь!

В учасників виникають додаткові запитання.

Якщо виникають запитання за темою, варто приділити їм увагу. Намагайтеся не відповідати на запитання самі, навіть якщо знаєте відповідь. Краще переадресувати їх групі, обговорити у колі, за необхідності повідомити додаткову інформацію. Не відповідайте категорично, навіть якщо ви впевнені у своїй правоті. Не втрачайте час на суперечки, запропонуйте повернутися до запитання пізніше.

Хтось з учасників вимагає особливої уваги.

Вимога додаткової уваги може проявлятися у тому, що учасник демонструє групі й тренеру свою компетентність у певному питанні, намагається будь що довести свою правоту. В жодному разі не вступаєте в суперечку з учасником, але й не ігноруйте його. Якщо він справді обізнаний в обговорюваних питаннях, попросіть його поділитися знаннями, подякуйте за додаткову інформацію.

Учасник не бере участі в роботі, мовчить.

Така поведінка не завжди свідчить про незацікавленість учасника в занятті. Часто людині потрібен час для адаптації до нових умов або прийняття рішення про свою поведінку. Не акцентуйте на ньому увагу інших учасників. Поступово залучайте до роботи, підтримуйте його дії. Це можуть бути прості слова: «Дякую», «Цікава думка» та ін.

ТЕМА 7

ДОРΟΣЛІСТЬ: ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ АКМЕОЛОГІЇ

7.1. Проблеми критичних періодів віку дорослості

Психологи часто розглядають період дорослості як процес, а не одномоментне досягнення певного віку, виділяючи в даному періоді декілька стадій: ранню дорослість, середню та пізню. Вікові рамки періоду дорослості з позиції різних авторів неоднозначні (див. табл. 7.1).

Таблиця 7.1

Класифікація вікових меж дорослості

Автор	Вікові межі дорослості (в роках)		
	Рання дорослість	Середня дорослість	Пізня дорослість
Е. Еріксон	25–45	45–60	60+
Д. Біррсен	17–25	25–50	50–75
Д. Бромлей	21–25	25–40	40–55
В. Бунак	25–35 (ч) 25–30 (ж)	–	35+ (ч) 30+ (ж)
Ш. Бюллер	25–45	–	45–65
Г. Гінзберг	24–40	–	45–50
Ж. Годфруа	20–40	–	40–60
Д. Векслер	20–35	36–45	46–53
Г. Крайг	20–40	40–60	60+
Д. Левінсон	17–45	45–60	60+

Водночас, психологи виділяють критерії зрілої особистості. Якщо останні не будуть досягнуті, то говорити про настання періоду дорослості можна лише формально.

До критеріїв зрілої особистості відносять:

1. Відповідальність.
2. Гуманність, соціальна спрямованість.
3. Активність (самотивація, вміння ставити мету та досягати її).
4. Гармонійні взаємовідносини з оточуючими.
5. Гармонійні відносини з собою. Прийняття та розуміння себе.

6. Незалежність та вільний вибір особистості. Уміння протистояти впливу та залежності.

7. Цілісність особистості.

Критерії зрілої особистості умовно можна розділити на 2 групи: психологічну зрілість та соціальну зрілість.

Зазначимо, що період дорослості, який охоплює значну частину нашого життя, насичений трансформаціями, викликами та критичними періодами. Це час, коли людина стикається з інтенсивними змінами у своєму житті, що вимагають переосмислення цінностей, адаптації до нових обставин та прийняття важливих рішень. Нездатність ефективно подолати ці кризи може призвести до психологічних труднощів, зниження якості життя та відчуття незадоволеності. Розуміння природи цих критичних періодів, їх причин та можливих наслідків є ключовим для підтримки психологічного благополуччя дорослої людини. Розглянемо кризи дорослості детальніше.

Кризи раннього дорослого віку (20–40 років)

Перша психологічна криза (приблизно 23 роки) – криза зустрічі з дорослістю. Молода людина обирає між Я-реальним та Я-ідеальним на користь першого. Фантазії та мрії юності займають другорядну позицію, поступаючись активній діяльності.

Наслідки кризи:

1. Становлення відповідальності за своє життя, за власний життєвий вибір.

2. Сутнісна зміна стосунків із оточуючими людьми: виникає потреба сприймати людей такими, як вони є насправді; докорінно змінюються стосунки з батьками.

3. Переосмислюється ставлення до самотності. Вона перестає бути тягарем і розглядається як можливість поспілкуватися з самим собою. Більшість людей цього вікового періоду по-новому відкривають самих себе.

4. Відбувається свідоме прийняття власної індивідуальності: особистісної, професійної, соціальної. Формується індивідуальний світогляд. По-іншому сприймається минуле та майбутнє. Зникає бажання здаватися дорослим, сором виявляти дитячі риси. Прокидається інтерес до власного дитинства. Можливість виявити дитячу безпосередність сприймається як достоїнство.

Друга психологічна криза (28–32 роки) – криза сенсу життя або криза тридцяти років. Зумовлена життєвими труднощами та помилками розчарування людини у значущості культивованих нею цінностей, норм, ідеалів, яке призводить до зміни сенсу її життя, переоцінки життєвих цінностей.

Кризовий стан виникає внаслідок нереалізованості життєвого замислу і виявляється у:

– Роздумах про доцільність вибору, що здійснений у професійному, сімейному, особистому вимірах.

– Змінах або проєкціях життєвих планів та основних видів професійної діяльності, іноді навіть у повній втраті інтересу до того, що раніше було головним, у деяких випадках навіть у руйнації попереднього способу життя.

– Переоцінці цінностей, яка супроводжується самоаналізом та критичним переосмисленням власних здібностей та можливостей.

Наслідки:

1. Виникає потреба почати життя спочатку, знайти нову роботу, змінити місце проживання, розлучитися або вдосконалилися у професійному зростанні.

2. Людина спроможна зрозуміти себе краще і визнавати індивідуальність та неповторність інших.

Рекомендації щодо подолання криз ранньої дорослості

1. Здійснювати аналіз переживань та їх причин на предмет позитивних та негативних наслідків у конкретній ситуації (не заганяти себе у глухий кут).

2. Не звинувачувати себе та оточуючих, а раціонально визначати рівень досягнутого та можливого на конкретному етапі життя.

3. Переглянути свої ідеальні образи та орієнтацію на романтичні цінності, залишивши реальні для реалізації на майбутньому життєвому шляху.

4. Полюбити та прийняти створене (те, що є на даний момент), якщо його не можна змінити.

5. Бути активним у перетворенні своєї життєдіяльності (не чекати допомоги, а шукати її та йти на зустріч).

6. Змінити вид діяльності або знайти новий вид діяльності, який надасть позитивних емоцій та дозволить позбавитися від негативного життєвого досвіду.

Кризи середньої дорослості (40–60 років)

Перехідна криза – криза середини життя (37–40 років). Це раптове усвідомлення та розуміння того, що половину життя вже прожито, а цілі молодості не досягнуті і їх уже не досягнути, оскільки є реальні розбіжності між дійсним та бажаним.

Головні проблеми цього періоду (за Е. Еріксоном):

– Зниження фізичних сил, життєвої енергії в цілому.

– Зменшення сексуальної привабливості.

– Усвідомлення розбіжностей між мріями, життєвими цілями дорослої людини та її реальним статусом.

Успішне розв'язання кризи, на думку Еріксона, призводить до формування основного новоутворення віку дорослості – генеративності (продуктивності). У протилежному варіанті спостерігається застій, для якого характерні регресія, спустошеність тощо.

Зміст кризи середини життя:

1. Критична самооцінка та переоцінка життєвих досягнень: людина вважає своє життя марним, а свої можливості – марно витраченими.

2. Аналіз автентичності образу життя: вирішуються проблеми моралі, доросла людина стикається з проблемою невдоволення шлюбними стосунками, турботою про дітей, які залишають батьківську оселю; можливе невдоволення кар'єрним зростанням тощо.

3. Не відбувається Я-інтеграції. Людина відчуває гостру невдоволеність своїм життям, не бачить сенсу свого життя, не приймає його таким, як воно є.

4. Психологічний стан: депресія, відчуття хронічної втоми від обридлої дійсності; соціальна ізоляція, прагнення довести свою молодість через любовні інтрижки або злетити кар'єри, зростання тривожності, страх перед подальшим життям.

Наслідки:

У період кризи середини життя можливі два варіанти поведінки дорослої людини.

I. Варіант – кризу не усвідомлено. Відсутня ревізія своїх планів та домагань. Перемагає «похмурий погляд на життя» (уже пізно щось змінювати, нічого не досягнути). Життя стає невиразним, втрачається активність.

II. Варіант – кризу усвідомлено через сприйняття та оцінку реальності життя, має місце ревізія та корекція минулих планів, сподівань, формуються нові цілі, плани, завдання; усвідомлення кризи стає запорукою доброзичливого ставлення до себе, глибинного оновлення та задоволення життям у період пізньої дорослості.

Рекомендації щодо подолання кризи 40 років

1. Не звинувачувати себе та оточуючих, а раціонально визначити рівень досягнутого та можливого на конкретному етапі життя.

2. Здійснювати аналіз переживань та їх причин на предмет позитивних та негативних наслідків у конкретній

ситуації (не заганяти себе у глухий кут), проговорювати це з близькими людьми.

3. Бути активним у перетворенні власної життєдіяльності (не чекати допомоги, а йти назустріч).

4. Змінити вид діяльності або знайти той вид діяльності, який надасть позитивних емоцій та дозволить забути про негативний життєвий досвід.

5. Переглянути відносини з дітьми, з чоловіком (дружиною) та перебудувати їх із урахуванням обставин, які виникли.

6. Прийняти свої фізіологічні зміни і, по-можливості, зайнятися профілактикою старіння.

7. Позитивно налаштувати себе на подальше життя, знайти у ньому новий смисл (цілі, цінності).

Кризові періоди віку дорослості часто підлягали експериментальному вивченню. Багато психологів сумніваються в тому, що кризу середини життя можна розглядати як щось таке, що відбувається в нормі і з усіма людьми. В той час як люди, знаючи про те що у віці 40-45 років настає криза, схильні поглиблювати власні проблеми, кваліфікуючи власні переживання як прояви кризи, в той час як насправді вони не відчують кризових переживань.

Д. Левісон вводить уявлення не про одну кризу, а про три:

I. Перехід до ранньої дорослості.

II. Перехід до середньої дорослості.

III. Перехід до пізньої дорослості.

Для того, щоб стати по-справжньому дорослим, чоловікові потрібно вирішити чотири основні завдання:

1. Пов'язати мрії та реальність.

2. Знайти наставника.

3. Забезпечити кар'єру.

4. Налагодити інтимні відносини.

Дослідження Левісона були проведені на чоловічому контингенті досліджуваних. Ця обставина викликала постійну критику і, як наслідок, з'явилися дослідження, у яких досліджуваними стали жінки. Було виявлено, що на відміну від чоловіків, у жінок стадії життєвого циклу більшою мірою структуровані не хронологічним віком, а стадіями сімейного циклу – шлюб, поява дітей, відлучення дітей від сім'ї.

Досить велика різниця виявилася і в тому, які мрії виникають у чоловіків та у жінок. Мрії чоловіків пов'язані, в першу чергу, з кар'єрою та майбутньою професією. Жіночі мрії

виявляються розщепленими. Це розщеплення пов'язане з конкретними обставинами, а не із певним віком. Такими обставинами може бути потреба залишити роботу заради виховання дітей.

У зв'язку з критикою на адресу нормативно хронологічно визначених криз дорослості, Г. Крайг у книзі «Психологія розвитку» описує ці явища під назвою «Міф про кризу середини життя». Вона розглядає дві моделі перехідного віку – модель переходу та модель кризи.

Модель переходу передбачає, що зміни у житті завчасно плануються і тому людина виявляється здатною справитися з ними.

Модель кризи протилежна. При кризовому протіканні середини життя відбувається втрата ілюзій, виникає хвороблива нездатність справлятися з деякими проблемами – розлученнями, втратою роботи, фізіологічними ознаками старості.

Сам термін «криза» теж має негативне значення для розуміння. Криза розуміється як подолання важливої життєвої межі, при якій можливі ускладнення, дискомфорт, відчуття втрати тощо. Термін «криза» також часто трактують як синдром, що характеризує несприятливе протікання вікового (біографічного) періоду.

Середина життя розглядається психологами як час, коли люди критично переоцінюють своє життя, аналізують його. Одні можуть бути задоволені собою та своїми досягненнями, для інших цей процес є хворобливим. Мова йде про те, що у якісь періоди життя людина робить, а в інші – переосмислює зроблене.

Г. Шихі пропонує моделі поведінки у період кризи 30 років як класифікацію можливих варіантів вирішення завдань розвитку для жінок та чоловіків.

Моделі поведінки жінок «Нестійкі»

У 20-тирічному віці такі жінки обирають непостійність, часто подорожують, змінюють спосіб життя та сексуальних партнерів. Вони надають перевагу відсутності стабільності у житті та відсутності життєвих виборів, не мають постійної роботи, сім'ї, професії, можуть схилитися до бродяжництва, володіють «незрілою особистістю», мають занижену самооцінку, живуть сьогоденням і не задумуються про майбутнє. До 30 років жінка стомлюється від такого життя і, по суті, повинна вирішувати проблеми і юнацького віку, і кризи 30-ти років. Якщо не вирішити завдання, пов'язані з попереднім

періодом, завдання сьогодення стають невіршуваними. Розвиток може затриматися до такого ступеня, що особа не матиме можливості увійти в наступний етап життя.

Часто жінки цієї категорії входять до групи ризику та починають вести аморальний спосіб життя.

Моделі поведінки чоловіків «Вундеркінди»

Такі чоловіки ризикують і грають до повного виграшу. Часто вірять у те, що як тільки вони досягнуть вершин – їх невпевненість у собі зникне. Вундеркінд, зазвичай, рано досягає успіху. Він раніше, ніж його ровесники, долає тяжкі професійні випробування, хоча не завжди досягає вершини або залишається на вершині, досягнувши її. Він думає лише про справу. У нього досить рано стирається межа між роботою та особистим життям.

Вундеркінди дуже бояться зізнатися собі, що знають не все. Вони бояться підпускати когось дуже близько до себе. Бояться зупинитися і потратити час на боротьбу з зовнішніми труднощами, які здаються їм нездоланими. Вони бояться, що хтось може посміятися над ними, вплинути на них, використати їх слабкість.

Чотири інші моделі є додатковими, бо зустрічаються доволі рідко.

Старі холостяки. До 40 років залишається досить мало неодружених чоловіків. Настільки малочисельна група не дає можливості зробити умовивід.

Вихователі вбачають смисл життя у тому, щоб турбуватися про спільноту (наприклад, лікарі-місіонери або священники) або присвячують себе турботам про сім'ю. Хоча, зазвичай, це роблять їх дружини.

Приховані діти. Уникають процесу дорослішання і залишаються прив'язаними до своїх матерів.

Інтегратори намагаються узгодити свої амбіції зі щирими обов'язками по відношенню до сім'ї, включаючи розподіл обов'язків стосовно турботи про дітей та свідому роботу, спрямовану на поєднання матеріальної незалежності з мораллю та користю для суспільства.

Психологічне консультування дорослих у період кризи має свої особливості. Найбільша проблема – це спрямувати людину на роботу з самою собою. Досить часто спостерігається проекція кризи на оточуючих. В такому випадку людина приходиться на консультацію з запитом, який абсолютно не відповідає реальній ситуації. Наприклад, клієнт може попросити

розібратися у його сімейних проблемах, взаємовідносинах із керівником тощо.

Найперше, що потрібно зробити – підійти до обговорення власних труднощів, тобто допомогти людині визнати наявність у неї самої емоційних проблем.

Психологічна підтримка тут здійснюється відповідно з логікою, коли першим етапом є визнання самим клієнтом факту наявності складної ситуації. Відповідно, наступним етапом може бути присвоєння цій ситуації імені – «криза 30-ти років» або «криза середини життя». Для цього консультант може розповісти людині про специфіку та типові прояви цієї кризи, про підведення підсумків та коригування свого подальшого шляху і, головне, про необхідність зміни зовнішньої позиції на внутрішню. Іноді людині достатньо дізнатися, що все, що з нею відбувається – абсолютно нормально, подальшу внутрішню роботу вона може здійснювати самостійно.

Проте більшості потрібна більш глибока психологічна робота та підтримка. Нерідко людина страждає від того, що вона нічого не досягнула у житті, а часу на нові досягнення уже не лишилося.

Стиль проходження клієнтом кризи залежить від структури характеру людини. Саме вона визначає спосіб, за допомогою якого людина справиться зі своєю потребою у любові та іншими домаганнями.

7.2. Прикладні проблеми ранньої дорослості

До основних проблем ранньої дорослості відносять наступні.

1. Проблема професійної кар'єри. Основною формою активності людини на даному етапі життя є професійна діяльність, накопичення досвіду. Для одних людей задоволеність життям пов'язана з роботою, для інших – це усвідомлення обмеженості можливостей власного зростання та неможливості здійснення задумів щодо кар'єри. Джерелом задоволення життям для них стає переважно сім'я та особисті інтереси.

2. Проблема виховання дітей. Кожен період розвитку дитини вимагає переходу батьківства на якісно новий рівень. Воно долає такі стадії:

– Формування образу батьківства – від зачаття до народження дитини. Дорослі розмірковують, якими вони будуть батьками, спираючись на власні уявлення про народження дитини.

- Вигодовування – від народження до 2 років. Формується почуття прив'язаності до дитини.
- Формування авторитету – від 2 до 5 років.
- Інтерпретативна стадія – охоплює молодший шкільний вік. Дорослі переглядають звичні виховні установки.
- Взаємозалежності – підлітковий вік. Дорослі аналізують взаємовідносини зі своїми дітьми.
- Розлучення. Дорослі відпускають від себе дітей і критично осмислюють, якими батьками вони були.

Зупинимо увагу на проблемі професійної кар'єри у молодих людей. З нею нерозривно пов'язане поняття професійного циклу як напрямку самореалізації у віці ранньої дорослості.

Професійний цикл – система послідовних етапів професійного шляху суб'єкта праці від початку професійного самовизначення до завершення професійної діяльності.

У таблиці 7.2 ми відобразили провідні етапи професійного циклу.

Таблиця 7.2

Етапи професійного циклу

Етап	Тривалість	Характеристика
Допрофесійного розвитку	Від народження до 11–12 років	Формування особистості дитини як майбутнього суб'єкта праці засобами гри та навчання
Оптації	11–15 (18) років	Оволодіння системою базових ціннісних орієнтацій щодо побудови життя та професійного шляху, професійне самовизначення
Професійне навчання	15 (18)–19 (23) роки	Цілеспрямоване засвоєння знань, умінь та навичок в обраній професії, формування професійної придатності
Професійна адаптація	19 (21)–24 (27)	Пристосування до соціальних та професійних норм, умов, процесу праці, зародження професіоналізму
Розвитку професіонала	21 (24)–45 (50)	Вдосконалення особистих та професійних якостей та компетенцій працівника

Реалізації професіонала	45 (50)–60 (65)	Повна або часткова реалізація професійного потенціалу, досягнення максимальної майстерності
Спаду	3 61 (66)	Прогресуюче зниження професійної активності, перебудова діяльності та цінностей

Згідно з наданою таблицею, на період ранньої дорослості припадає етап професійного навчання, професійної адаптації та частково – етап розвитку професіонала. Таким чином, можемо говорити про нерозривний зв'язок професійного циклу молоді з процесом професіоналізації.

Професіоналізація – це процес оволодіння людиною певною професією, перехід у ряди професіоналів. Важливим етапом професіоналізації є професійне навчання, надбанням якого є первинна професійна ідентичність майбутнього суб'єкта праці, до складу якої входять: професійна спрямованість, професійна компетентність та професійна самосвідомість.

Успішність пошуків роботи та працевлаштування дипломованого фахівця визначається сукупністю внутрішніх та зовнішніх чинників. Впевненість у собі, професійні настанови, рівень домагань – внутрішні фактори, суспільна пропозиція, вакансії – зовнішні.

Після працевлаштування у молодого фахівця розгортається професійна адаптація, тобто пристосування до змісту та умов праці, що може ускладнюватися такими факторами:

1. Розбіжність між підготовкою фахівця та конкретними вимогами посади.
2. Невідповідність теоретичного та практичного рівня підготовки фахівця.
3. Завищений рівень домагань молодого спеціаліста.
4. Неадекватні вимоги адміністрації.
5. Несприятливий психологічний клімат трудового колективу.

Наслідком конструктивного вирішення суперечностей професійної адаптації є сформованість вторинної професійної ідентичності. Остання проявляється у таких ознаках (див. рис. 7.1):

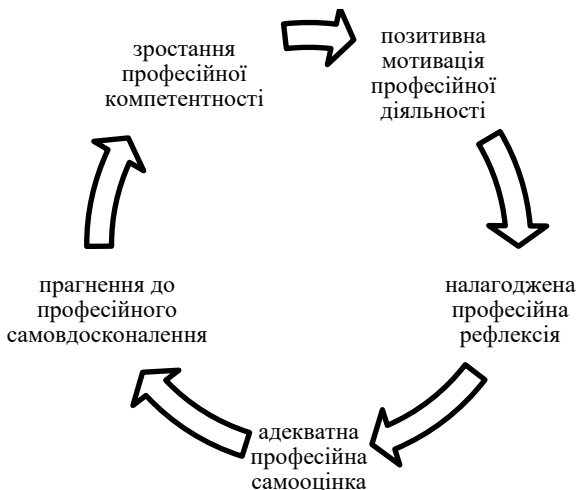


Рис. 7.1. Виявлення вторинної професійної ідентичності

Сформована вторинна професійна ідентичність свідчить про те, що професійна діяльність стала вагомим аспектом життєвої стратегії особистості, що визначає соціальний статус, рівень прибутків, розпорядок дня, контакти та можливості розвитку.

Досягнення достатнього рівня професіоналізму дозволяє суб'єкту праці претендувати на побудову кар'єри.

Кар'єра – рух і становище людини як суб'єкта праці у системі громадських, економічних та ділових відносин, зумовлені її особистісними можливостями, ресурсами та соціально-економічною ситуацією.

Визначають вертикальний та горизонтальний варіанти побудови кар'єри. Вертикальний варіант – підвищення посади, горизонтальний – зміна місця роботи без посадового підвищення.

До суб'єктивних факторів, що складають кар'єрний потенціал особистості, належать:

1. Психофізичні характеристики (стан здоров'я, працездатність).
2. Особистісні якості (інтелектуальні, вольові, моральні риси).
3. Компетентність (професійна кваліфікація, майстерність).

4. Життєві і кар'єрні орієнтації (інтереси, амбіції, настанови).

5. Професійна самосвідомість (образ себе як фахівця, професійна самооцінка, рівень домагань).

Успішна професійна адаптація та подальша побудова кар'єри є ознаками класичної моделі професійного циклу, де суб'єкт праці підтверджує правильність свого професійного самовизначення. Проте саме упродовж ранньої дорослості частина людей змінює свою роботу, здобуває альтернативну професійну освіту у пошуках справжньої професійної ідентичності.

Впродовж перших років роботи у професійній Я-концепції молодого спеціаліста відбувається психологічна трансформація – перетворення мрій у реалістичний погляд на кар'єру. На початкових етапах своєї трудової діяльності особистість навіть може переживати розчарування, коли мрії, пов'язані з роботою, не співпадають з реальністю. Домінуюче місце в мотивації кар'єрного просування особистості починають займати мотиви заробітку та матеріального заохочення, якщо робота не визнається покликанням, сенсом життя.

Загалом, ефективність праці визначається рядом чинників, головним із яких є наявність смислу професійної діяльності. Однак психологічні опитування, спрямовані на з'ясування факторів вагомості професійної діяльності для представників ранньої дорослості, виявили дві групи таких факторів. До зовнішніх віднесли значну заробітну платню, комфортні умови праці, престижність статусу, компетентність керівництва, підтримку колег, можливості професійного навчання та кар'єрного зростання. Внутрішніми факторами виявились цікавість змісту діяльності, можливість творчості, стимуляція інтелекту, підвищення самооцінки і самоповаги. Суб'єкти праці, які називали внутрішні фактори, схильні в цілому більше віддаватись роботі та пов'язувати її з життєвою самореалізацією.

Побудова та зміцнення кар'єри супроводжуються переглядом цінностей «робота – сім'я», що значно важче дається жінкам, ніж чоловікам. Професійне становлення жінок і чоловіків відрізняється домінуванням життєвих пріоритетів. Оскільки жінки в ранній дорослості більше орієнтовані на близькі взаємини у шлюбі, народження й виховання дітей, то їх кар'єрне просування починається пізніше, ніж у чоловіків. Багато жінок намагається поєднати родинний та професійний напрямки самореалізації, хоча це вимагає від них значних зусиль.

До проблем, із якими стикається особистість на усіх етапах її професійного становлення, відносять такі:

1. Професійна «маргіналізація».

2. Професійне вигорання.

3. Бар'єри кар'єрного розвитку та переривання кар'єри на різних етапах її становлення.

4. Проблема гендерної рівності та ін.

Розглянемо перераховані проблеми детальніше.

Професійна «маргіналізація»

До маргіналів, зазвичай, відносять таких осіб, які з тих чи інших причин виявилися відірваними від звичного соціально-культурного середовища та не зуміли включитися в нове для них середовище, яке з позиції їхнього статусу залишається для них важкодоступним.

У соціально-відсторонених маргіналів в основу зміни професійної свідомості покладено один із наступних механізмів:

1. Відторгнення власної професійної ідентичності – зниження суб'єктивної цінності попередньої професії на емоційному фоні «осуду себе». Як варіант вирішення проблеми, можлива переорієнтація, вибір нової сфери діяльності, оскільки фундамент для зміни ідентичності уже закладений.

2. Негативна спроба зберегти попередню ідентичність через «осуд інших» – звинувачення суспільства та влади у розпаді попередньої системи, держави на тлі емоцій співчуття. Несе у собі негативний прогноз можливості зміни професійної орієнтації.

3. Позитивна спроба зберегти професійну ідентичність шляхом пристосування до нових умов та пошуку власної ніші. Надає невеликі можливості для реалізації власного потенціалу у новій професійній реальності.

Зміни професійної свідомості при «самомаргіналізації» як добровільному виході з професії без видимих зовнішніх факторів мають такі причини:

1. Психологічне виснаження.

2. Переоцінка цінностей.

3. Невдоволення потреба у самореалізації.

Проблема емоційного (професійного) вигорання

Вперше проблема емоційного (психічного) вигорання підіймалася у роботах Х. Фрейденберга у 70-х роках ХХ ст. Спочатку автор описував дане явище як погіршення фізичного та психічного самопочуття у представників різних професій. Емоційне вигорання визначають як стан емоційного та

фізичного виснаження, при якому людина не може повноцінно функціонувати.

Перші ознаки синдрому емоційного вигорання включали такі характеристики:

1. Відмова від кар'єрного зростання.
2. Падіння інтересу до роботи та життя.
3. Безсоння.
4. Головні болі.
5. Надмірне вживання ліків.

Розвиток цього синдрому був обумовлений необхідністю працювати у строго нормованому та одноманітному напруженому режимі дня з великою емоційною насиченістю особистісної взаємодії.

Чинники емоційного вигорання прийнято поділяти на індивідуальні (соціально-демографічні та особистісні особливості) та організаційні (матеріальне середовище, зміст роботи, соціально-психологічні умови діяльності).

Вигорання – не одномоментний процес. Він розвивається поступово, починається з латентного періоду, а потім у людини розвивається відчуття виснаження. При цьому вона не спроможна пов'язати це руйнівне переживання із певною стресовою подією.

Як правило, вигорання розвивається у осіб, чия діяльність передбачає взаємодію з іншими людьми, від якості якої залежить моральний чи матеріальний результат.

Ми розглядаємо емоційне вигорання та професійне вигорання як синоніми, проте професійне вигорання – це багатовимірний, пов'язаний із роботою синдром, який виникає на різних етапах професійної діяльності людей та характеризується поступовою втратою під дією пролонгованого професійного стресу емоційної, когнітивної та фізичної енергії, виявляючись у симптомах психоемоційного виснаження, хронічної втоми, цинізму та зниження задоволення від виконаної роботи.

Як чинник, що запобігає професійному вигоранню, варто виділити позитивне самоставлення.

Для синдрому емоційного вигорання характерні такі симптоми:

Напруження. Це «пусковий механізм» синдрому емоційного вигорання. Має динамічний характер, що зумовлюється постійністю або посиленням негативних чинників:

- Переживанням психотравмуючих обставин.
- Невдоволеності собою.

- Відчуття безвиході.
- Тривоги та депресії.

Резистенція:

- Неадекватне вибіркове емоційне реагування.
- Емоційно-моральна дезорієнтація.
- Розширення сфери економії емоцій.
- Редукція професійних обов'язків.

Виснаження:

- Емоційний дефіцит.
- Емоційне відчуження.
- Деперсоналізація.
- Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Профілактика емоційного вигорання та маргіналізації включає такі заходи:

1. Визначте короткострокові та довгострокові цілі. Це не лише забезпечує зворотний зв'язок, а й покращує довгострокову мотивацію.

2. Досягнення короткострокових цілей (успіх, що підвищує ступінь самомотивації).

3. Використання технічних перерв, що необхідно для досягнення фізичного та психічного благополуччя.

4. Освоєння шляхів управління стресом – зміна соціального, психологічного та організаційного оточення на робочому місці.

5. Забезпечення більшої автономності працівника. «Зведення мостів» між роботою та домом. Підвищення кваліфікації. Створення сприятливого СПК. Організація спеціальних тренінгів. Навчання співробітників прийомам релаксації, ауторегуляції, самопрограмування.

6. Відхід від непотрібної конкуренції.

7. Підтримка хорошої фізичної форми.

Бар'єри кар'єрного росту та переривання кар'єри на різних етапах її становлення

При розгляданні факторів виникнення криз професійного становлення умовно виділяють об'єктивні та суб'єктивні чинники.

До об'єктивних відносять такі:

- зміна провідної діяльності при переході між стадіями вікового та професійного розвитку, зміна ситуації професійного становлення;

- зовнішня і внутрішня оцінки успішності професійної діяльності;

- професійно обумовлені деформації, апатія і втома, синдром «емоційного вигорання», професійна стагнація тощо;
- зміна соціально-економічної ситуації (скорочення робочих місць, ліквідація підприємства, незадовільна зарплата та ін.), умов життєдіяльності (переїзд; відпустка для догляду за дітьми; службовий роман і т.ін.);
- зростання професійних вимог до людини, що вимагає регулярного якісного вдосконалення знань, умінь та мотивів, підвищення кваліфікації;
- вступ на нову посаду, участь у конкурсах на заміщення вакансії, атестація або ліцензування фахівців організації;
- неможливість повною мірою реалізувати власні сильні сторони;
- незбалансованість різних сторін життя: роботи, родини, відпочинку.

Суб'єктивними якостями особистості, які зумовлюють виникнення кризи професійного становлення, виступають:

- соціально-професійна активність;
- зміна способу виконання діяльності в рамках професії;
- захопленість працею;
- задоволеність соціальним і професійно-освітнім статусом;
- фрустрація матеріальних і духовних потреб особистості;
- збільшення або зниження професійних домагань;
- суб'єктивне відчуття зупинки в розвитку, прагнення до самоактуалізації і самореалізації;
- пошук власного «Я», нових форм самоздійснення;
- надмірне занурення у роботу;
- зосередженість на питаннях професійного розвитку.

Способи вирішення криз можуть мати конструктивний, професійно нейтральний і деструктивний характер. *Конструктивний вихід* передбачає підвищення кваліфікації або перекваліфікацію, пошук нових способів виконання діяльності, зміну професійного статусу, місця роботи. Такий шлях вимагає від особистості наднормативної професійної активності, здійснення вчинків, які прокладають нове русло професійного розвитку. *Нейтральне ставлення* призводить до професійної стагнації, байдужості і пасивності. Особистість прагне реалізувати себе в побуті, хобі і т. ін. *Деструктивні наслідки* криз виражаються в прояві професійно небажаних якостей.

Гендерні стереотипи у професійній діяльності

Гендерні стереотипи – суспільні уявлення, що найповніше втілюють моделі поведінки та набір особистісних характеристик, зумовлених статтю.

Гендерні стереотипи вміщують:

1. Ідеальні образи чоловіка та жінки.
2. Уявлення про риси, притаманні кожній статі.
3. Сфери, способи, стилі та моделі самореалізації чоловіка та жінки.
4. Особливості процесу соціалізації хлопчиків та дівчат.
5. Поведінкові моделі.
6. Гендерну стратифікацію.

Гендерні стереотипи характеризуються часовою стійкістю та ригідністю. Різні види гендерних стереотипів об'єднують у 4 групи:

1. Стереотипи маскулінності – фемінності. Полягають у нормативних уявленнях про соматичні, психічні, поведінкові властивості, характерні для чоловіків та для жінок.
2. Стереотипи, що стосуються змісту праці чоловіків та жінок.
3. Стереотипи, пов'язані з закріпленням сімейних та професійних ролей.
4. Стереотипи, пов'язані з привабливістю.

За даними ООН, жінки виконують 2/3 усієї роботи у світі; заробляють 1/10 частину усього доходу; володіють менше, ніж 1/100 усієї світової власності; складають 2/3 усіх неграмотних у світі. Стосовно України – неактуальним можна вважати лише останній пункт.

У професійній діяльності гендерні стереотипи проявляються через такі особливості:

1. Створення уявних бар'єрів для опанування тієї чи іншої професії, яка не відповідає уявленням суспільства про чоловічу чи жіночу роль і може викликати осуд або скептичне ставлення.
2. Уявлення про жіночу роль в українському суспільстві часто асоціюється з створенням сім'ї та народженням дітей, а не з кар'єрним зростанням.
3. В Україні яскраво представлені як горизонтальна, так і вертикальна сегрегації за ознакою статі.

Стереотипи стосовно чоловічих та жіночих професій призводять до того, що жінки займають близько 80% робочих місць в освіті, у сфері охорони здоров'я, соціальній сфері, а

також у готельному та ресторанному бізнесі, оптовій та роздрібній торгівлі, у сфері фінансових послуг. Чоловіки представлені у промисловості, сільському господарстві, у державному управлінні та бізнесі.

Таким чином, значна частина робочих місць жінок не надає їм необхідного фінансового забезпечення.

Вплив гендерних стереотипів на професійну діяльність можна прослідкувати через вертикальну сегрегацію, проаналізувавши кількість жінок на посадах високого рівня, які передбачають прийняття важливих рішень. На практиці вертикальна сегрегація найбільшою мірою проявляється у сферах політики, державного управління та управління комерційними організаціями.

До найпоширеніших гендерних стереотипів у професійній діяльності відносять такі:

1. Істинна жінка не прагне кар'єри.
2. Кар'єра – це для самотніх жінок.
3. У бізнесу не жіноче обличчя.
4. Жінки недостатньо амбітні.
5. Керувати повинен чоловік.
6. Жінка-керівник – стерва.
7. Сім'я і кар'єра не сумісні.
8. Жінки самі обирають низькооплачувані роботи, отримуючи взамін кращі умови праці.

Технології подолання стереотипів у професійній діяльності

Є два основних способи зміни уявлень про фемінне та маскуліне суспільство – просвітництво та пропаганда.

Технологія подолання гендерних стереотипів – це алгоритм вирішення психологічного завдання, спрямованого на досягнення задалегідь поставленої мети, а саме: змінити мислення осіб та зменшити рівень стереотипізації індивідуальної та масової свідомості. Цей алгоритм повинен враховувати актуальний стан суб'єктів та етнокультурний стан ситуації.

Він також повинен містити наступні елементи:

1. Вивчення певного явища (гендерних стереотипів): причин його існування, поширеності та особливостей прояву.

2. Пошук та підбір ресурсів, необхідних для вирішення головного завдання – зміни стереотипного мислення на гнучке та гендерно толерантне.

3. Створення сприятливих умов для реалізації можливостей чоловіків та жінок у всіх сферах суспільного життя.

4. Підвищення особистісних ресурсів щодо прояву своїх здібностей, конкурентоспроможності та здатності долати труднощі на шляху особистісного та професійного самовираження.

5. Реалізація функції контролю державних органів та громадських організацій щодо дотримання принципів гендерної рівності у суспільстві тощо.

У гендерній реалізації головними формами та методами роботи є просвітницькі курси, інформаційні видання, соціально-психологічні тренінги та семінари, фокус-групи, психологічні консультації, телевізійні передачі тощо. Виняткове значення має гендерне виховання та вплив на гендерну культуру громадян.

Основні напрямки роботи психолога:

Просвітницький – поширення знань про гендерну дискримінацію, гендерні стереотипи та проблеми, які з ними пов'язані.

Дослідницький.

Консультативний.

Корекційний.

Профілактичний.

Основні завдання психолога у побудові кар'єрного плану працівника організації:

– Ознайомлення працівників із можливостями кар'єрного зростання, окреслення перспектив із урахуванням наявного рівня розвитку професійних знань, умінь та навичок.

– Окреслення потреб, вимог, стратегії діяльності, місії самої організації.

– Визначення здібностей, цінностей, рівня розвитку психологічно важливих якостей та рис працівника, його схильності до певного виду діяльності.

– Ознайомлення з критеріями ефективності працівника, вимогами його посади.

– Окреслення перспектив кар'єрного розвитку.

– Розробка системи оцінювання діяльності працівника.

– Визначення основних напрямків розвитку кар'єри.

– Визначення сприятливих та несприятливих чинників розвитку кар'єри працівника у межах організації, врахування можливості поєднання сімейних обов'язків, виховання дітей та професійних обов'язків.

Окрім проблем, пов'язаних із професійною кар'єрою, не менш важливими у віці ранньої дорослості є проблеми сімейних стосунків.

Молодість – це період кохання. Трьохкомпонентна теорія кохання Роберта Стернберга демонструє труднощі, які виникають при формуванні любовних стосунків. На його думку, кохання має три основні складові:

1. Інтимність – почуття близькості, що з'являється у любовних стосунках. Характеризується вираженим прагненням покращити життя партнера, почуттям ейфорії, коли він знаходиться поруч. Спільне залучення закоханих до одного виду діяльності та подібності інтересів можуть стати вирішальними чинниками для перетворення залицяння на подружні стосунки.

2. Пристрасть – фізичний потяг, збудження і сексуальна поведінка.

3. Рішення (зобов'язання). Дана складова має короткотривалий та довготривалий аспекти. Короткотривалий – рішення про існування закоханості або її усвідомлення, довготривалий – усвідомлення важливості та необхідності збереження кохання.

Таблиця 7.3

Систематика видів кохання за трьохкомпонентною теорією Р. Стернберга (крайні варіанти)

Види кохання	Інтимність	Пристрасть	Зобов'язання
Симпатія	+	-	-
Пристрасне кохання	-	+	-
Пусте кохання	-	-	-
Романтичне кохання	+	+	-
Товариське кохання	-	-	+
Сліпе кохання	-	+	+
Досконале кохання	+	+	+

Е. Хетфілд виділяє наступні чинники, які сприяють виникненню кохання:

1. Територіальна близькість.
2. Фізична привабливість.

3. Подібність.

Переважає більшість людей одружуються вперше саме у молодості, яка характеризується найвищою статевою активністю, найкращим пристосуванням організму до народження дітей. У молодості легше адаптуватися до спільного життя. Молодість – це сензитивний період для створення сім'ї.

Після 30 років люди рідко беруть шлюб уперше. Соціологічні дослідження довели, що люди, які не створили сім'ю до 28–30 років, як правило, цього зробити не можуть. Вони звикли жити на самоті, стали занадто вимогливими до інших людей, у них з'являється ригідність звичок.

Особливе значення має народження дітей. З появою дитини сім'я отримує завершеність як найважливіший інститут зміни поколінь.

Незважаючи на сензитивність ранньої дорослості для створення сім'ї, завдання вибору партнера в даному періоді досить часто вирішується невдало. Статистика розлучень у молодому віці сягає 50 %.

Відповідно до психоаналітичної теорії З. Фрейда, потяг, який відчувають діти до батьків певної статі, надалі вони переносять на соціально прийнятні об'єкти (майбутнього чоловіка чи дружину).

Інструментальна теорія вибору партнерів (Р. Сентерс) також концентрується на задоволенні потреб. При цьому стверджується, що деякі потреби, наприклад, статева потреба чи потреба статевої належності, більш значущі, порівняно з іншими. Окрім того, існують відмінності у потребах чоловіків та жінок.

Відповідно до теорії «стимул – цінність – роль» (Б. Мурштейн), кожен майбутній партнер намагається закріпити своє соціальне та психологічне становище шляхом вибору найбільш підходящої, за своїми соціальними характеристиками пари.

Результати дослідження Д. Адамса показують, що первинний потяг базується на незначних, досить поверхневих характеристиках: фізична привабливість, врівноваженість, комунікабельність та спільні інтереси. Стосунки, які виникають, закріплюються завдяки реакціям соціального оточення, отриманому статусу пари, відчуттям затишку та спокою в ситуаціях, коли партнери разом. Потім пара починає стадію взаємних обов'язків і близькості, що тісніше поєднує партнерів. Вони вивчають погляди і цінності одне одного, беручи на себе

певні обов'язки. На цій стадії пара часто готова до прийняття рішення про одруження.

Типовими проблемами сімейних відносин у даному віці є такі: психологічна несумісність партнерів, зрада, фінансові проблеми, проблеми сексуального плану.

Психологи розробили низку порад, дотримання яких допоможе зберегти шлюб молодому подружжю (див. табл. 7.4).

Таблиця 7.4

Поради, спрямовані на збереження шлюбу

Проблема	Шляхи вирішення проблеми
Психологічна несумісність	<p>Потрібно усвідомлювати, що нову сім'ю створюють люди зі вже сформованими поглядами на життя, звичками, психологічними установками, системою цінностей, які були сформовані в батьківських сім'ях.</p> <p>У новій сім'ї все це зіштовхується, що сприяє створенню нових спільних правил комунікації, а це потребує змін від кожного члена сім'ї. І далеко не кожен готовий до цього.</p> <p>Важливо пам'ятати, що не ти один поступаєшся своїми звичками, інший член сім'ї також чимось жертвує.</p> <p>Також важливим моментом є відгородження від батьківського впливу в період формування спільних правил у новій сім'ї. Адже батьки будуть захищати ті правила і цінності, яких дотримуються вони і які вклали в свою дитину. Це може призвести до конфліктів між молодими.</p>
Зрада	<p>Дізнавшись про зраду, потрібно заспокоїтись і поводитись врівноважено. Не скандалити, не ображати один одного, не робити поспішних рішень і тим паче вчинків.</p> <p>Потрібно сісти разом і проговорити ситуацію, розібратися, чому так сталося, які були причини, адже зрада не означає, що любов одного партнера до іншого згасла.</p> <p>Говорити потрібно доти, поки причини не набудуть хоча б мінімальних обрисів. Зрештою, варто звернутися до сімейного психолога, який допоможе швидше знайти причини, зрозуміти їх і пробачити.</p>

<p>Фінансові проблеми</p>	<p>Матеріальні труднощі можуть як зміцнити шлюб, так і повністю його зруйнувати. В першому випадку мова йде про сім'ї, де люди довіряють один одному і є рівноправними, щирими партнерами. Інший випадок – сім'ї, в яких стосунки вибудовуються на основі особистих егоїстичних інтересів. Такі шлюби, стикаючись з матеріальними проблемами, приречені на розпад.</p> <p>Варто пам'ятати, що матеріальні труднощі можуть бути тимчасовими і вони не вартують остаточної втрати людини, з якою ви разом не випадково. Більше терпіння і розуміння. Варто інколи ставити себе на місце партнера, щоб зрозуміти ситуацію з його точки зору.</p>
<p>Проблеми сексуального плану</p>	<p>Якщо хоча б в одного з членів подружжя є сексуальна невдоволеність, необхідно звернутися до психотерапевта-сексолога. Адже часто проблема криється саме в психологічних моментах, а не фізіологічних.</p> <p>Якщо не звертати на це увагу, процес може зайти настільки далеко, що вже буде неможливим повернути стосунки до норми.</p> <p>У той же час проблеми в сексуальному житті часто виникають від невміння людей пояснити партнеру свої бажання і вподобання, невміння бути щирим у цій темі і, не соромлячись, говорити про неї.</p>

7.3. Прикладні проблеми середньої дорослості

До типових психологічних завдань віку середньої дорослості відносять такі:

1. Прийняття фізичних змін та вироблення життєвої мудрості.
2. Досягнення та підтримання оптимального життєвого рівня.
3. Використання прийнятних способів проведення дозвілля.
4. Пристосування до взаємодії з батьками похилого віку.
5. Підсилення особистісного аспекту у подружніх взаєминах.
6. Допомога дітям у їх дорослому становленні.

У зрілому дорослому віці перед людиною постає багато проблем, від вирішення яких залежить її розвиток. Основними з них є перехід до генеративності, захопленості собою, стагнація.

Генеративність полягає в інтересі до наступного покоління, різноманітних аспектів його виховання. На цій стадії люди діють у прокреативній (породжують і задовольняють потреби наступного покоління), продуктивній (поєднують роботу з сімейним життям і вихованням нового покоління) і креативній (збільшують культурний потенціал) сферах. У жінок генеративність здебільшого виражається в просоціальних властивостях особистості (здатності допомагати іншим людям, дбати про інтереси групи, суспільства), у заглибленні в процес виховання дітей, турботі про близьких людей, відповідних настановах у своїй роботі.

Перехід до генеративності – головний напрямок розвитку людини у віці зрілої дорослості (Е. Еріксон). Відсутність генеративності у дорослому віці викликає стагнацію особистості.

Розширюючи погляди Е. Еріксона, Р. Пек наполягає на існуванні ряду конфліктів особистісного розвитку представників середнього дорослого віку, вирішення яких забезпечує досягнення життєвої мудрості (див. рис. 7.2).

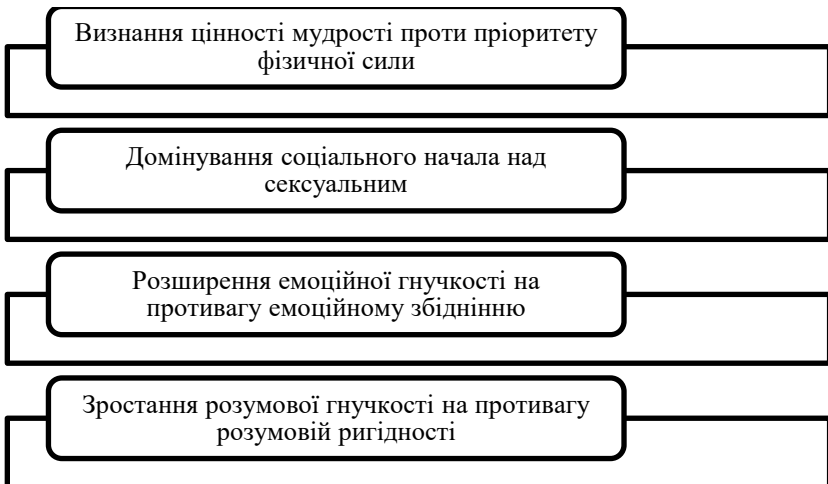


Рис. 7.2. Життєві завдання віку середньої дорослості

По мірі зменшення фізичних сил та послаблення здоров'я, людина переключачає більшу частину своєї енергії на розумову діяльність замість фізичної, тобто відбувається визнання цінності мудрості проти значимості фізичної сили. У спілкуванні з іншими через фізичні та моральні зміни особистість змінює орієнтацію з сексуальної та конкурентної на товариську. Емоційна гнучкість особливо потрібна в складних життєвих ситуаціях, для подолання криз. Розумова гнучкість спрямовується на усунення консервативних поглядів, зміну застарілих життєвих правил.

Життєва мудрість базується на широких знаннях, вмінні адекватно оцінювати події й інформацію та здатності долати невизначеність. Мудрість виявляється і в ставленні до себе – гармонізації самооцінки, поглибленні самосприймання та самоповаги. Зріла особистість в середній дорослості, відчуваючи певні труднощі, частіше порівнює себе з людьми, що знаходяться в гіршому становищі.

Життєва мудрість потрібна людині для адекватного реагування в стресових станах. Схильність до переживання стресів є характерною для представників середньої дорослості через насиченість та напруженість даного відрізка життя. Оскільки хронічний стрес погіршує емоційний стан людини і послаблює її імунітет, то важливими є вміння боротись зі стресом, а також керувати подіями, що його викликають.

Існують три основні способи боротьби зі стресом: вирішення проблеми, зміна ставлення до проблеми та примирення з існуванням проблеми із послабленням стресової напруги.

Важливим завданням даного віку є стабілізація самоповаги, яка визначається як центральна ланка Я-концепції зрілої особистості. Потреба у самоповазі впродовж середньої дорослості досягає максимуму і перестає рости через:

- формування у особистості реалістичної оцінки власної значимості та цінності, досягнення незалежності від зовнішніх оцінок,

- підкріплення самоповаги суспільним визнанням, позитивною репутацією, високим родинним та професійним статусом.

Досягнення самоповаги, за думкою засновника гуманістичної психології А. Маслоу, формує в особистості наступну ієрархічну потребу – в самоактуалізації. Самоактуалізація – прагнення людини в своєму розвитку

найбільш повно виявляти та використовувати в діяльності свої здібності, можливості й якості.

Згідно концепцій гуманістично спрямованих психологів, самоактуалізація є фундаментальною потребою особистості, а прагнення до якнайповнішої реалізації власного потенціалу – природне і необхідне. Як зазначає А. Маслоу, саме зрілий вік найбільш сприятливий для самоактуалізації. Однак вона здійснюється далеко не всіма людьми через типовий внутрішній конфлікт між прагненням до самоактуалізації та потребою у безпеці.

Особистість для самоактуалізації має бути відкритою новому досвіду, не боятись змінювати себе і оточення, ризикувати. А потреба в безпеці диктує зберігати набуті надбання, напрацьовані статус, репутацію, цінності тощо. Тривога перед змінами, невідомістю зупиняє людину на шляху до особистісного росту. Тому часто представники цього віку переймаються питаннями не самоактуалізації, а самопрезентації.

Якщо представникам ранньої дорослості притаманною є життєва експансія для реалізації власних планів, то люди середнього дорослого віку стають вибірковими щодо моральних норм.

Особистісний розвиток чоловіків та жінок в середній дорослості супроводжується деякими відмінностями. Психологічне благополуччя чоловіків визначається першочергово професійними досягненнями, а потім сімейними взаєминами, для жінок пріоритетними є родинні стосунки.

Чоловіки, зазвичай, більш гостро переживають кризу середини життя через тиск суспільного ідеалу маскулітності як уособлення сили та мужності. У деяких чоловіків деструктивний характер кризи середини життя викликає початок психологічного падіння через алкоголізацію. Чоловіки більше хвилюються за свої сексуальні можливості, що іноді провокує їх зав'язувати позашлюбні сексуальні стосунки. В середній дорослості, в зв'язку з досягненням значного соціального статусу та матеріальних статків, чоловіки стають привабливими для молодих жінок.

В той же час, багато жінок відчуває, що стали менш цікавими для чоловіків. Загалом жінок в цьому віці хвилюють такі проблеми, як:

1. Початок старіння.
2. Особиста самореалізація.
3. Сімейні зміни.

Ознаки старіння жінки сприймають як втрачання жіночності та привабливості. Особистісна самореалізація аналізується в зв'язку з переживанням кризи середини життя. Однією з найважливіших сфер залишається родина, зокрема, хвилювання викликають самотність чи сімейні негаразди дітей, турбота про батьків похилого віку, розлучення. Жінки більш болюче реагують на втрату чи згасання кохання, дуже вразливо сприймають розлучення з чоловіком через малу ймовірність подальшого налагодження сім'ї та тривалі попередні стосунки. Жінки частіше страждають від рольового напруження та рольового конфлікту.

Так, догляд за дітьми різного віку може спричинити виникнення рольового напруження у жінки, а намагання поєднати та якісно виконати родинні та професійні ролі – рольовий конфлікт.

Захопленість собою виявляється в тому, що людина так перебудовує своє життя, внаслідок чого в його центрі опиняється її Я. Вона не турбується про інших, а дбає про своє здоров'я, має хобі, подорожує, відпочиває на курортах, відвідує розважальні заходи, ходить у гості.

Стагнація полягає у відсутності життєвих перспектив, недостатньому орієнтуванні людини в часі, втраті сенсу життя. Своїм настроєм, поведінкою вона виражає втому від життя, пасивне очікування смерті.

Найвідчутнішими в житті дорослої людини є такі проблеми:

а) зниження життєвих сил, послаблення здоров'я, що змушує переключити енергію з фізичної на розумову діяльність. У свідомості людини визнання цінності фізичних сил змінюється визнанням цінності мудрості;

б) фізіологічні зміни, що спонукає людину до врівноваження соціального й сексуального аспектів у стосунках. Її спілкування з представником протилежної статі розгортається на товариських засадах, а не на сексуальній близькості чи конкуренції;

в) емоційне збіднення життєвих буднів, що потребує від особистості неабиякої емоційної гнучкості. Причиною цього можуть бути руйнування сім'ї, віддаленість від друзів, охолодження до того, що захоплювало на попередніх етапах життя;

г) розумова ригідність (негнучкість), тобто схильність надто вперто дотримуватися своїх життєвих правил, з недовірою

ставитись до нових ідей. Зумовлюють її попередній досвід, звички, усталений стиль розмірковувань. Усе це актуалізує проблему розумової гнучкості особистості.

У зрілому дорослому віці людина опиняється перед неминучістю вирішення таких завдань:

а) необхідність диференціації Я (Я-професіонал, Я-потенційний пенсіонер, Я-сім'янин, Я-керівник, Я-зріла особистість та ін.), уникнення надмірної захопленості своїми соціальними ролями. Якщо люди утверджують себе тільки в межах своєї роботи чи сім'ї, то вихід на пенсію, зміна роботи чи покидання дитьми батьківського дому зумовлюють такий наплив негативних емоцій, з якими дорослий може не впоратися;

б) уникнення надмірного зосередження на хворобах, болях, якими супроводжується старість;

в) трансценденція Я (вихід за межі Я до вічного, космічного, божественного), яка приходить на зміну захопленості Я. Особливе значення вона має у старості, але і в ранньому дорослому віці багатьох людей навідують думки про старість і смерть. Важливо, щоб вони зустрічали старість без відчаю, долали страх від усвідомлення неминучості смерті зацікавленою участю в долі молодого покоління.

Ці проблеми набувають особливого значення наприкінці зрілого дорослого віку. Як свідчать дослідження, період від 50 до 60 років є сприятливим для корекцій стилю життя, головних цілей та інтересів.

У зрілому дорослому віці людина переглядає свої цілі, задумується, наскільки реалізовані поставлені перед собою завдання, часто по-новому починає бачити свою роботу, усвідомлюючи, що професійний вибір уже зроблено. Окремі з них, розчарувавшись у своїй роботі, втративши її чи не досягнувши бажаного професійного статусу, відчувають гостре невдоволення собою і своїм життям. Інші, збагнувши, що надто багато часу було віддано професійним справам, зосереджуються на сім'ї, міжособистісних стосунках, духовному, моральному вдосконаленні.

Нерідко на цьому віковому етапі людину переслідують не тільки традиційні, а й специфічні проблеми (алкоголізм, самотність, безпритульність, хронічні захворювання, інвалідність тощо), для подолання яких необхідні додаткові психологічні, емоційні сили, специфічні способи соціальної поведінки.

Розглянемо проблема сімейних взаємин у віці середньої дорослості.

Люди середнього дорослого віку у сімейних відносинах виявляють турботу про декілька поколінь – дітей, внуків та стареньких батьків.

На початку періоду відбувається перебудова взаємин з дітьми, пов'язана з завершенням батьківського виховання. Представники середньої дорослості мають остаточно визнати дорослість дітей та їх право на відокремлення, надалі – здійснювати аналіз успішності батьківських функцій та переключитись на подружні взаємини. Деякі батьки виявляють розуміння і такт щодо надання свободи дорослим дітям і більше довіряють їм. Частина подружніх пар, зіштовхуючись з прагненням дітей до самостійності, відчуває тривогу чи й депресію. Дані емоційні стани є ознакою переживання *ефекту «спустілого гнізда»*.

Одруження дорослого сина чи доньки змушує їх батьків звикати до нового члена родини та нової родинної ролі – свекрухи/свекра чи тещі/тестя. Це відбувається успішно, якщо не ревності, а бажання бачити щасливим молоде подружжя керують їх батьками. Спільне проживання молодої родини з батьками вимагає адаптаційного періоду та налагодження оптимальної психологічної дистанції між ними. Це легше вдається зробити батькові, який менш емоційно та більш об'єктивно оцінює свою дитину й її обранця. Представники середньої дорослості здійснюють узгодження ступеня впливу на молоду родину та прийняття її автономії. Згодом багато людей середнього дорослого віку освоює нові для себе родинні ролі дідусів та бабусь. Здебільшого це приносить глибоке психологічне задоволення, бо вони вільні від батьківської відповідальності та мають власний виховний досвід.

Ще один аспект родинної турботи – необхідність представників середньої дорослості дбати про своїх батьків. У взаєминах із батьками відбувається психологічна зміна ролей. Відповідальність турботи про батьків здебільшого покладається на доньку, хоча від сина очікують фінансової підтримки.

Ті представники середньої дорослості, що зуміли зберегти подружні взаємини, здебільшого відзначають високий рівень задоволення від шлюбу. Це задоволення, в свою чергу, впливає на позитивне сприймання періоду середньої дорослості і життя в цілому. Пристрасне кохання, що приваблювало шлюбну пару після одруження, видозмінювалось шляхом перенесення пріоритету сексуальної насолоди на дружнє спілкування та взаємну підтримку. Як чоловіки, так і жінки з 15-річним

подружнім стажем однаково називають найбільш важливі мотиви збереження шлюбу:

1. Шлюбний партнер є моїм кращим другом.
2. Шлюбний партнер подобається мені як особистість.
3. Шлюб – це довготривале зобов'язання.
4. У нас спільні цілі та інтереси.
5. Шлюбний партнер з часом стає усе цікавішим.
6. Спільний досвід допоможе нам зустріти старість.

До розлучення представники середньої дорослості вдаються набагато рідше, ніж їх попередники.

Типовими мотивами, які спричиняють розлучення, є такі:

1. Алкоголізм.
2. Зрада чи підозра про зраду.
3. Хвороба одного з членів подружжя.
4. Безвідповідальне ставлення до родинних обов'язків.
5. Рутинізація родинного життя.
6. Несумісність характерів.

Розглянемо проблеми професійної сфери особистості середнього дорослого віку.

На даному етапі, як правило, особа досягає професіоналізму. Професіоналізм – системна якість особистості, що виявляється як високий рівень оволодіння професійною діяльністю, внесення індивідуальних здобутків у професію, стимуляція у суспільстві інтересу до своєї праці.

Досягнення професійної зрілості, що поєднує професіоналізм особистості, можливе за умов дії акмеологічних факторів:

1. Потреба у професійних досягненнях.
2. Високі особистісні професійні стандарти.
3. Прагнення до фахової самореалізації.
4. Високий рівень професійного сприймання, мислення та уяви.
5. Престиж професійної майстерності.
6. Високий рівень професійної мотивації.

Середній вік – це не тільки період досягнень та їх збережень, але й аналізу та оцінки трудової кар'єри, які провокує криза середини життя.

Професійна діяльність впродовж ранньої дорослості була головним засобом самореалізації чоловіків та запорукою їх успішності. В середній дорослості багато чоловіків вже визначає основними цінностями родину та здоров'я, а вже потім роботу, що спочатку здебільшого характерно для жінок.

Дискомфорт та розчарування можуть викликати низькі темпи кар'єрного просування, непривабливий зміст роботи тощо. Невдоволення роботою загострюється, якщо вона не дає перспективи достатнього матеріального забезпечення старості.

Іноді внаслідок переоцінки професійної кар'єри відбувається зміна її напрямку. Кардинальна зміна роботи чи професії є сильним стресогеном, оскільки адаптивні можливості психіки та організму людини цього віку вже дещо обмежені. Втрата роботи може позначитись на психологічному здоров'ї особистості, тимчасово її дезорганізувати. Передчасний вихід на пенсію провокує депресивні ознаки, особливо у чоловіків.

Ближче до середини віку в розгортанні професійного циклу багатьох суб'єктів праці спостерігається досягнення *«плато»*.

Професійний аспект самореалізації не завжди здійснюється лише у позитивному для особи векторі. Негативним може стати формування професійних деструкцій. Професійні деструкції – поступово накопичувані стійкі негативні зміни особистості суб'єкта праці та змісту і структури його діяльності. Приклади професійних деструкцій:

1. Синдром «емпатійної стомленості» (лікарі стають байдужими до страждань хворих).

2. Синдром «асоціальної перцепції» (для працівників правоохоронних органів кожна людина може сприйматися як потенційний правопорушник).

3. Синдром «вседозволеності» у керівників.

Так само, як і у віці ранньої дорослості, професійною проблемою може стати професійне вигорання.

Основні аспекти психологічної допомоги при проблемах середньої та ранньої дорослості багато в чому збігаються.

Завдання для самоперевірки

1. Розкрийте сутність поняття «критичні періоди» у контексті розвитку дорослої особистості. Проілюструйте прикладами прояви критичних періодів.

2. Поясніть поняття «професійний цикл» та його значення для самореалізації особистості в ранній дорослості. Назвіть та охарактеризуйте основні етапи професійного циклу. Охарактеризуйте процес адаптації молодого фахівця після працевлаштування. Назвіть фактори, що ускладнюють цей процес.

3. Розкрийте сутність гендерних стереотипів та їх вплив на професійну діяльність в українському суспільстві. Наведіть приклади найпоширеніших гендерних стереотипів у професійній сфері.

4. Детально розкрийте поняття «генеративність». Поясніть її форми та наведіть приклади того, як генеративність виявляється у жінок. Поясніть, які наслідки матиме відсутність генеративності.

5. Проаналізуйте трансформації сімейних взаємин у віці середньої дорослості. Поясніть як змінюють відносини подружжя з дітьми та батьками похилого віку. Які провідні мотиви у віці середньої дорослості сприяють збереженню шлюбу?

Тестові завдання

1. *«Молода людина обирає між Я-реальним та Я-ідеальним на користь першого. Фантазії та мрії юності займають другорядну позицію, поступаючись активній діяльності». Така характеристика відповідає:*

- a) Кризі 30 років.
- b) Кризі 40 років.
- c) Кризі 23 років.

2. *Автором книги «Міф про кризу середини життя», а також автором двох моделей – моделі переходу та моделі кризи є:*

- a) Д. Левісон.
- b) Г. Крайг.
- c) Г. Шихі.

3. *Система послідовних етапів професійного шляху суб'єкта праці від початку професійного самовизначення до завершення професійної діяльності носить назву:*

- a) Кар'єра.
- b) Професійний план.
- c) Професійний цикл.

4. *Процес оволодіння людиною певною професією, перехід у ряди професіоналів – це:*

- a) Кар'єра.
- b) Майстерність.
- c) Професіоналізація.

5. *Професійна ідентичність дорослої особистості містить у своєму складі: професійну спрямованість, професійну компетентність та:*

- a) Професійну самосвідомість.

- b) Професійну індивідуалізацію.
 - c) Професійну майстерність.
6. *Стан емоційного та фізичного виснаження, при якому людина не може повноцінно функціонувати, носить назву:*
- a) Емоційне вигорання.
 - b) Апатія.
 - c) Астенія.
7. *На думку Р. Стернберга, кохання має три основні складові: інтимність, пристрасть та:*
- a) Рішення.
 - b) Симпатія.
 - c) Романтичність.
8. *Прагнення людини в своєму розвитку найбільш повно виявляти та використовувати в діяльності свої здібності, можливості й якості носить назву:*
- a) Самоактуалізація.
 - b) Генеративність.
 - c) Емпатія.
9. *Схильність надто вперто дотримуватися своїх життєвих правил, з недовірою ставитись до нових ідей, що спостерігається у дорослої людини, виникає внаслідок:*
- a) Зниження життєвих сил.
 - b) Емоційного збіднення.
 - c) Розумової ригідності.
10. *Поступово накопичувані стійкі негативні зміни особистості суб'єкта праці та змісту і структури його діяльності, наприклад, синдром «вседозволеності» керівників, носять узагальнену назву:*
- a) Професійні деструкції.
 - b) Професійна рутинізація.
 - c) Професійна псевдокомпенсація.

Ситуативні завдання

Ситуація 1

Андрій, 32 роки, успішний юрист у великій компанії. Ззовні його життя виглядає ідеальним: стабільна робота, дружина, двоє маленьких дітей, власне житло. Однак останні півроку Андрій постійно відчуває внутрішню порожнечу та невдоволення. Те, що раніше приносило радість – кар'єрні успіхи, поїздки, навіть час з друзями – тепер здається безглуздим. Він часто ловить себе на думці, що «живе не своїм

життям», що зробив неправильні вибори в молодості. Андрій став драгівлливим, втратив інтерес до хобі, іноді відчуває безпричинну тривогу. Він почав сумніватися у своїх професійних здібностях, хоча об'єктивних причин для цього немає, а також все частіше замислюється про сенс свого існування та майбутнє.

Завдання: визначте, яку саме кризу дорослості переживає Андрій. Обґрунтуйте свій висновок, вказавши на ознаки, які відповідають проявам даної кризи. Поясніть чому такі періоди можуть бути як кризовими, так і перехідними. Яке значення має розуміння цієї різниці для ситуації Андрія. Запропонуйте загальні напрямки психологічної роботи, які могли б допомогти Андрію конструктивно подолати цей період.

Ситуація 2

Катерина, 25 років, щойно повернулася з декретної відпустки на свою посаду молодшого менеджера в рекламній агенції. До народження дитини вона мріяла про швидке кар'єрне зростання, але тепер, стикнувшись з новими обов'язками на роботі та вдома, відчуває значний тиск. Їй здається, що її знання, отримані в університеті, не завжди відповідають реальним завданням, а керівництво очікує від неї більше, ніж вона може дати, поєднуючи роботу з доглядом за немовлям. Крім того, Катерина помічає, що її колеги, які не мають дітей, більш вільно залишаються допізна і беруть на себе складніші проекти, і це створює відчуття, що вона відстає.

Завдання: визначте головну професійну проблему з якою зіткнулася Катерина на даному етапі свого життя. Назвіть фактори, які ймовірно ускладнюють її стан та адаптацію до нових умов. Поясніть, що було б ознакою успішного подолання цих труднощів для Катерини в контексті її професійного розвитку.

Ситуація 3

Ольга та Ігор, обом по 45 років, перебувають у шлюбі вже 20 років. Їхня старша донька нещодавно виїхала навчатися до іншого міста, а молодший син, 16 років, став дуже самостійним і майже не потребує їхньої прямої опіки. Раніше подружжя зосереджувалося на вихованні дітей, але тепер, коли діти віддалилися, Ольга та Ігор помітили, що між ними з'явилася «рутина», їхнє спілкування обмежується побутовими питаннями, а пристрасне кохання, яке було на початку, змінилося відчуттям «сусідства». Водночас, батьки Ольги вже

досить похилого віку і потребують дедалі більше допомоги та догляду, що додає Ользі емоційного та фізичного навантаження. Ігор, зі свого боку, відчуває тиск через кар'єрні питання і не завжди помічає стан дружини.

Завдання: визначте, які саме сімейні проблеми проявляються у ситуації Ольги та Ігоря. Поясніть яким чином «ефект спустілого гнізда» впливає на подружжя. Запропонуйте психологічні рекомендації, які могли б допомогти Ользі та Ігорю відновити близькість у стосунках та впоратися з новими сімейними викликами.

Додаткова інформація

Таблиця 7.5

Порівняльна психологічна характеристика сучасної молоді та осіб, чия молодість припадає на середину ХХ ст.

Критерій для порівняння	Сучасна молодь	Молодь ХХ ст.
Особливості діяльності	Діяльність більш гнучка, часто включає кілька робіт, фріланс, стартапи. Зростає значення інтелектуальної, творчої праці, проектної діяльності. Дозвілля індивідуалізоване, часто пов'язане з цифровими технологіями, саморозвитком або розвагами.	Діяльність була переважно спрямована на стабільне працевлаштування, освоєння обраної професії та виконання суспільного обов'язку. Акцент на фізичній праці, дотриманні ієрархії. Дозвілля часто було організованим, з акцентом на колективні форми відпочинку.
Особливості спілкування	Спілкування гібридне, поєднує живе та віртуальне. Соціальні мережі та месенджери розширюють коло спілкування до глобальних масштабів, але можуть призводити до поверхневих зв'язків. Висока швидкість обміну інформацією.	Переважало живе спілкування у вузьких соціальних колах (родина, робочий колектив, друзі з району). Комунікація була більш формальною та ієрархічною. Листи та стаціонарні телефони були основними засобами зв'язку на відстані.

<p>Особливості встановлення дружніх та інтимних відносин</p>	<p>Дружні зв'язки можуть бути більш динамічними, формуватися онлайн. Інтимні стосунки починаються раніше, є більш відкритими та різноманітними за формами. Онлайн-знайомства стали нормою.</p>	<p>Дружба часто була «на все життя», формувалася на основі спільної діяльності та фізичної близькості. Інтимні стосунки були консервативними, дошлюбні зв'язки засуджувалися. Шлюб був основним і часто єдиним прийнятним форматом для інтимних стосунків.</p>
<p>Готовність до сімейного життя</p>	<p>Готовність до сімейного життя відкладається на пізніший вік (часто після 30 років). Пріоритет надається кар'єрі, особистісному розвитку. Зростає кількість партнерств без офіційного шлюбу, пізні батьківство або свідомо відмова від дітей. Гендерні ролі в сім'ї стають більш розмитими та гнучкими.</p>	<p>Висока готовність до раннього шлюбу (часто до 25 років) та створення великої родини. Чіткий розподіл гендерних ролей у сім'ї. Сім'я була центральною цінністю та соціальним інститутом.</p>
<p>Життєві плани</p>	<p>Життєві плани є більш гнучкими, багатовекторними, часто змінюються. Акцент на самореалізації, подорожах, отриманні різноманітного досвіду. Менша прив'язаність до одного місця проживання чи роботи.</p>	<p>Життєві плани були лінійними та передбачуваними: здобуття освіти, стабільна робота, шлюб, діти, пенсія. Прагнення до стабільності та безпеки.</p>
<p>Особистісне самовизначення</p>	<p>Самовизначення є складним процесом пошуку власної унікальності в умовах великої кількості виборів та впливів. Акцент на індивідуальності, самопізнанні, пошуку сенсу.</p>	<p>Самовизначення відбувалося в рамках існуючих соціальних норм та ідеологій. Менше простору для індивідуальної унікальності, більша відповідність груповим стандартам.</p>

<p>Особливості ідентичності</p>	<p>Ідентичність є більш гнучкою, множинною. Зростає значення індивідуальної, гендерної (небінарної), віртуальної ідентичності. Можливість «приміряти» різні ролі та образи.</p>	<p>Ідентичність була переважно колективною (національною, професійною, родинною), з чіткими гендерними ролями.</p>
<p>Переживання криз</p>	<p>Кризи можуть бути викликані надмірним вибором, інформаційним перевантаженням, тиском соціальних мереж, «синдромом упущеної вигоди». Більша відкритість до обговорення психологічних проблем, але й ризик їх «нормалізації» чи «моди».</p>	<p>Кризи (наприклад, криза 30 років) могли бути пов'язані з невідповідністю суспільним очікуванням або нереалізованими амбіціями. Часто переживалися більш приховано через стигматизацію психологічних проблем.</p>
<p>Професійне самовизначення</p>	<p>Професійне самовизначення є динамічним, вимагає постійного навчання та перекваліфікації. Концепція кар'єри стає більш гнучкою, включаючи горизонтальні переміщення та зміни сфер діяльності. Важливі «м'які» навички (soft skills), адаптивність, креативність.</p>	<p>Було більш стабільним. Вибір професії часто робився раз і на все життя, навчання було вузькоспеціалізованим.</p>

ТЕМА 8

ПРОФІЛАКТИКА ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ПОХИЛОГО ВІКУ

8.1. Проблеми кризи похилого віку

Криза похилого віку у віковій психології має назву *криза «зустрічі зі старістю»*. Як правило, початок кризи співпадає з закінченням трудової діяльності. В процесі даної кризи людина свідомо чи несвідомо здійснює вибір власної стратегії старіння. Умовно стратегії старіння можна поділити на два види: конструктивна стратегія та деструктивна стратегія.

В структурі кризи «зустрічі зі старістю» виділяють дві основні лінії:

Перша – необхідність усвідомлення власної смертності, друга – усвідомлення можливості виконати ті життєві завдання, які не були виконані протягом життя або усвідомити неможливість їх виконання.

У випадку конструктивного завершення кризи у людей похилого віку змінюється установка на власне життя та період старості. Зникає установка на старість як на період спокою та відпочинку. Старість починає сприйматися як період серйозної внутрішньої роботи та внутрішнього руху.

Якщо не вдалося успішно вирішити кризу – зростає загальна ригідність; неоптимальні форми подолання життєвих проблем. Успішній адаптації до старості нерідко заважає скептицизм людей похилого віку, який формується у процесі накопичення життєвого досвіду.

Серед труднощів, які порушують успішну адаптацію до старості, прийнято виділяти такі:

1. Необхідність пошуку та випробування нових життєвих ролей. Якщо людина ототожнювала себе з сімейними чи соціальними ролями, то у неї може спостерігатися втрата Я.

2. Порушення зв'язку між людиною та суспільством (втрата роботи, смерть друзів та близьких, обмеження фізичної активності). Спостерігається звуження кола спілкування.

3. Звуження обов'язків людини перед суспільством. Виникає ризик перекладання на суспільство відповідальності за власне життя та власну життєву позицію («мені усі винні»).

4. Пізня дорослість – це період найбільш насичений стресами (вихід на пенсію, смерть близьких, втрата роботи). Існуюча в суспільстві установка на старість як на період заслуженого відпочинку та спокою сприяє тому, що людина похилого віку психологічно не готова переживати такого роду стреси.

5. Більшість людей очікують від власної старості слабкості, безпомічності, соціальної пасивності, і через це відчувають страх перед нею.

Кризовий стан може проявляти по-різному. Найважче усвідомити наближення смерті. Саме тому ознаки старості часто сприймаються як і ознаки хвороби, яка пройде після лікування. Часто боротьба з захворюваннями стає основним заняттям людини. В такому випадку можливе надцінне відношення до лікарських засобів та іпохондрична фіксація на власних хворобливих відчуттях.

В цей період майже половина людей відчуває специфічний розлад настрою – віково-ситуативну депресію. Для неї характерне відчуття пустоти, непотрібності, відсутність інтересу до всього.

У людей похилого віку зростає загальний рівень страхів. Підсилюються страхи, пов'язані з наростанням безпомічності та процесами згасання функцій власного організму. З'являються ірраціональні страхи (наприклад, страх пограбування, переслідування), моральні страхи (смысл власного життя).

Унаслідок зниження основ зовнішнього визнання (соціального статусу, матеріального достатку, зовнішнього вигляду), суттєвою ознакою кризи у багатьох є зниження домагань на визнання.

Людині похилого віку доводиться по-новому організувати свій час. Залишатися наодинці з собою для багатьох важко та незвично.

Розглянемо особливості індивідуального психологічного консультування при кризі похилого віку.

Варто зазначити, що люди, які мають конкретні плани після виходу на пенсію, легше переживають кризу. Завдання психолога – допомогти людині похилого віку розглянути та оцінити свої інтереси та життєві ресурси, самому обрати для себе цікаву справу.

Людина може пройти три етапи підготовки до пенсії:

1. «Гальмування обертів».
2. Планування майбутнього життя на пенсії.

3. Життя в очікуванні пенсії.

Психолог, допомагаючи клієнтові пройти усі етапи, повинен враховувати такі специфічні фактори:

1. Чи має людина передпенсійного віку достатньо матеріальних ресурсів.

2. Чи є власне житло.

3. Чи планує продовжити працювати або чимось займатися після виходу на пенсію.

Сукупність відповідей на ці запитання називається індексом пенсійної зрілості. Це показник того, наскільки людина готова до виходу на пенсію.

Психолог повинен стимулювати роздуми людини похилого віку над питаннями, пов'язаними з пошуком сенсу життя. Досить часто, особливо це стосується старечого віку, відбувається звуження, згасання сенсу життя, яке зводиться до ідеї виживання (день минув, і добре).

Є й інша група людей похилого віку, емоційно-потребова сфера яких характеризується розширенням, збагаченням, поглибленням. Наприклад, люди, які після виходу на пенсію займаються волонтерською діяльністю.

До основних завдань консультативної роботи при кризі похилого віку відносять:

1. Підвищення загального фону настрою.

2. Підвищення самооцінки.

3. Формування позитивного образу старості як часу для щастя, розвитку, внутрішнього спокою.

4. Обговорення усього хорошого, що є в актуальній життєвій ситуації.

Важливо пояснити клієнтові значення терміну «успішне старіння». Даний термін передбачає докладання зусиль для боротьби з дефіцитарністю, яка властива процесові старіння. Постійна та розумна активність, адекватні фізичні та розумові тренування забезпечують людину похилого віку необхідними навичками боротьби з захворюваннями, сприяють вирішенню основних завдань вікового розвитку та супроводжуються переживанням задоволення від життям.

Активне старіння підвищує стійкість до стресів. Вікові зміни можуть не проявлятися при виконанні звичних дій, проте зменшують резервні можливості людини, що особливо проявляється у стресових ситуаціях. Це відноситься і до інтелектуальних, і до фізичних здібностей.

В Україні фактично відсутня система консультування з питань професійного самовизначення після виходу на пенсію.

Як приклад, у США проблема професійної кар'єри людини є актуальною у будь-якому віці. Люди, які виходять на пенсію, не обов'язково повинні припиняти працювати. Пенсійні програми постійно зростають у ціні через зростання кількості пенсіонерів. Профорієнтаційне консультування пропонує програми навчання пенсіонерів, програми неповної зайнятості або легкої праці для людей похилого віку. Наприклад, бізнесмени, які знаходяться на пенсії, успішно навчають своїх молодих колег. Ще одна програма присвячена навчанням людей похилого віку роботі з дітьми-інвалідами. У коледжах та університетах США на студентській лаві можна зустріти людей похилого віку. Для них навчання – це не лише підготовка до здобуття нової професії, а й засіб зайняти час та тренування пізнавальних здібностей з метою запобігання інтелектуально-мнестичному зниженню.

У людини похилого віку змінюється мотивація трудової діяльності. Так, прагнення до праці має не стільки матеріальний, скільки емоційний мотив.

Виділяють наступні причини труднощів у консультуванні людей похилого віку:

I. Життєвий статус людини похилого віку, беручи до уваги кількість прожитих років, генерує уявлення про себе як про самодостатню цінність.

II. Негативний життєвий досвід налаштовує людину на негативне відношення до порад сторонніх осіб. Встановлення довірливого контакту з таким клієнтом потребує затрат часу.

III. Поширене уявлення про людей похилого віку як про «зайвих» або таких, у «яких усе в минулому», проявляється у вигляді активного або прихованого небажання засвоювати нове («пізно переучуватися»).

З іншої сторони, може спостерігатися повна ідеалізація психолога клієнтом (аж до обожнювання). Можливе перенесення на консультанта ролі сина (доньки). Останнє властиве для бездітних людей. Іноді клієнт у процесі консультування виявляє агресію, за якою стоїть страх смерті.

Клієнти похилого віку негативно відносяться до спроб керувати ними, давати поради, конструювати їх життя. Часто бувають амбіційними, схильними до образ. При роботі з ними імперативний тон не застосовують! Консультант при роботі з людьми похилого віку повинен демонструвати повагу, апелювати

до їх життєвого досвіду, слідкувати за створенням та підтримкою необхідного соціально-психологічного клімату, сприяти взаємній довірі та обговоренню життєво важливих проблем, підкреслювати істинний інтерес до клієнта та прагнення допомогти, надавати максимальну можливість висловитися.

Мова повинна бути простою та доступною, не перевантаженою психологічною термінологією. У процесі консультування клієнтові потрібно надати психологічні знання – стислі, зрозумілі та короткі. Слід пам'ятати, що людині похилого віку важко витримати тривалий контакт із консультантом та обмежити сесії в часі, відповідно до можливостей та потреб клієнта. У процесі роботи варто частіше використовувати прийоми схвалення та заспокоєння, оскільки людині похилого віку буває складно коротко формулювати власні думки.

8.2. Проблеми сімейних відносин у людей похилого віку

Люди похилого віку остаточно звільняються від прямих виховних функцій. Саме тому у цьому віці сімейні ролі звужуються, а подружні посилюються, активізується підтримка подружжям один одного.

Стосунки людей похилого віку з рідними. Багато людей в сімейних стосунках прагнуть поєднувати свободу й активність. У західних країнах вони надають перевагу незалежному життю, вважаючи важливим, щоб діти або близькі родичі мешкали неподалік. Майже у 80% випадків батьки живуть з одним зі своїх рідних на відстані, яку можна подолати за 30 хв.

Цінність сімейної підтримки залежить від соціального стану сім'ї. Згідно з дослідженнями П. Сандстрома, географічна віддаленість між літніми людьми та їхніми родичами є звичною, переважно, для представників середнього класу, менше – для робітників. Ймовірно, спричинене це неоднаковими матеріальними можливостями.

Загалом, люди похилого віку більше прагнуть активної взаємодії з членами сім'ї, а усамітнення забезпечує їм особистісну свободу. Сім'я для них стає опорою. Однак не завжди сім'я здатна вирішити їхні проблеми. Нерідко опікуни є також уже немолодыми людьми (одне з подружжя) або людьми зрілого дорослого віку (діти). Їх переслідують свої проблеми, в багатьох ослаблене здоров'я. Тому інколи люди старого віку

відчувають розчарування через нереалізовані сподівання, що може зруйнувати стосунки в родині.

У зв'язку зі зниженням рівня народжуваності, літні люди мають менше родичів, від яких можуть очікувати підтримки. В такому разі їхнє становище значною мірою залежить від рівня пенсійного забезпечення та добробуту в державі.

Великою радістю на старості є онуки і правнуки. У багатьох бабусь і дідусів налагоджуються з ними дружні стосунки. Ці стосунки часто відіграють домінуючу роль у спонукальній сфері людей похилого віку, дають їм відчуття особистісного та сімейного оновлення, вносять різноманітність у їхнє життя, надають йому сенсу, є ознакою довголіття, яким можна гордитися. Дідусі і бабусі виконують важливі соціальні ролі, які мають різну мотиваційну спрямованість:

1) присутність, зумовлена прагненням бабусі і дідуся створити спокійну обстановку, особливо за наявності загрози розпаду сім'ї. Вони намагаються зберегти стабільність у родині, стримуючи внутрішні конфлікти;

2) сімейна «національна гвардія». Деякі бабусі і дідусі охоче беруть активну участь у житті родини, віддаючи себе вихованню підростаючого покоління;

3) арбітри. Бабусі і дідусі прагнуть зберегти сімейні духовні цінності, підтримувати цілісність, спадкоємну єдність родини, намагаються владнати конфлікти між своїми дорослими дітьми і внуками, вважаючи, що мають більше досвіду та можуть подивитись на проблему зі сторони;

4) зберігачі сімейної історії. Багато бабусь і дідусів, дбаючи про наступність між поколіннями, передають онукам сімейну спадщину і традиції.

Кожна з цих ролей може бути реальною чи символічною, що залежить від родинних традицій, старань і умінь літніх людей реалізувати задумане, зацікавленості, уважності представників молодших поколінь до цих питань.

Подружні стосунки людей похилого віку. Подружні стосунки, як правило, стають теплішими, оскільки багатьох тривожить похмура (у фінансовому та емоційному аспектах) перспектива життя. Люди часто думають про власну смерть, з гіркотою очікують її наближення. Але, мабуть, найбільше їх тривожить можливість овдовіти. Переживання втрати залежить від того, наскільки сподіваною вона була. Так, стрес від смерті людини, яка тривалий час хворіла, може бути меншим, ніж відносно несподіваної смерті. Крім того, у літніх людей реакція

на втрату шлюбного партнера менш гостра, ніж у молодих, оскільки вони є психологічно більш підготовленими до цього. Як свідчать дослідження, 20% овдовілих дуже важко переживають втрату, а в їхніх стосунках з оточенням усе більше помітні негативні прояви.

Якщо хвороба обмежує можливості одного з членів подружжя, то інший здійснює догляд за ним. Жінкам похилого віку частіше доводиться доглядати за хворими чоловіками, ніж навпаки. Тривалий догляд за хворим членом подружжя може спричинити стрес догляду, який виражається у втомі, безсиллі. Справжнім випробуванням стає догляд за психічно хворою людиною похилого віку. Проте багато представників пізньої дорослості віддано доглядають за хворим членом подружжя, визнаючи, що допомагати людині, яка так багато для них означає, є обов'язком і глибоким задоволенням.

Зовсім по-іншому почувають себе ті люди похилого віку, які втратили чоловіка або дружину. Смерть члена подружжя переживається по-різному: як відчай при надто сильній прив'язаності чи звільнення при тривалій хворобі людини. Така втрата є великим горем і супроводжується довгим періодом адаптації до нового статусу – вдівця чи вдови. Подальше влаштування життя овдової людини похилого віку може мати наступні альтернативи:

I. Знаходження нового партнера.

II. Приєднання до родини дітей.

III. Самотнє проживання.

Жінки легше переживають втрату партнера, самотність, оскільки більш при звичаєні до самообслуговування, налагоджують стосунки, активно поринають у релігію. Попри те, що овдовілі чоловіки краще забезпечені фінансово, що дає їм більше можливостей одружитися знову, вони менше, ніж жінки, здатні стежити за собою, і це робить проблематичним їх побут, слабоконтрольованими емоції та поведінку, посилює залежність від родини тощо.

Психологічне консультування при втраті має свої особливості.

Порівняно з молодими людьми, люди похилого віку досить швидко змиряються з втратою. Консультант може допомогти в плані пошуку нової ідентичності. Людина похилого віку при втраті дружини (чоловіка) знаходить новий сенс життя у збереженні пам'яті про неї (нього). Основна ідея – поки він житиме, в його пам'яті житиме і померлий. Робота консультанта

допоможе людині похилого віку полегшити почуття вини перед померлим, фіксує спогади на тому хорошому, що вони пережили разом. Тут може виявитися ефективною сімейна терапія. Члени сім'ї повинні знати, що людину, яка перенесла втрату, не потрібно залишати наодинці і не варто перевантажувати опікою. Людині, яка в горі, потрібні постійні, ненав'язливі слухачі. Роль такого слухача досить ефективно виконує сам консультант. Не слід поверхнево заспокоювати горюючого. Потрібно щиро співчувати горю та адекватно виражати співпереживання. Головна задача консультанта – дати можливість клієнтові виразити свої почуття, допомогти близьким правильно реагувати на його горе.

Окремо варто розглянути особливості роботи з депресивними клієнтами.

Така робота завжди поєднується з активною психотерапевтичною роботою. Завдання консультанта – показати клієнтові, що його песимістичний погляд на світ є результатом депресивних переживань (їх можна полегшити і картина світу покращиться), підтримати клієнта, знайти психологічне пояснення його труднощам.

Консультант повинен активно розпитувати людину похилого віку про її переживання та обставини її життя. Зустрічі повинні бути частими (2–3 рази на тиждень), з постійним зменшенням частоти (залежно від стану клієнта). Необхідно стимулювати клієнта до активного вирішення проблем.

Особливість психологічного консультування людей похилого віку складають також бесіди з помираючими.

Така бесіда не є у повному сенсі слова психологічним консультуванням. Підводячи підсумки свого життя, людина часто знаходить їх у вірі в Бога. У людини похилого віку віра може бути глибокою та щирою. Саме тому присутність священника є бажаною. Проте, якщо у людини немає потреби у присутності священника – вона може залишитися наодинці зі смертю. Людині потрібно, щоб її підтримали. Таку підтримку може надати психолог.

Консультанту слід уважно вислухати помираючого, допомогти йому поділитися думками про смерть, про те, що він залишає у цьому житті. Увагу помираючого слід обережно спрямувати на важливі справи, зроблені ним за життя, на його духовний та екзистенційний спадок. Слід уважно вислухати скарги, побажання та останню волю помираючого, задовольнити їх або пообіцяти зробити усе можливе.

У помираючої людини нерідко з'являється потреба згадати свої помилки, пробачити своїх ворогів, висловити співчуття про нанесені нею образи. Консультантові слід своєю поведінкою та манерою активного слухання підкреслити важливість цього моменту.

Сексуальність і старіння людей. Проблема сексуальних стосунків у старості досить складна і малодосліджена. Відомо, що відкритий інтерес до сексу знижується після 50 років. Частково це зумовлене громадською думкою, за якою секс вважається прерогативою молодих, а старих людей, які хочуть мати сексуальні стосунки, здебільшого сприймають з насмішкою.

Складність дослідження сексуальності у старості спричинена ефектом Когорти, який проявляється у тому, що літнім людям незвично розмовляти про секс. Але відомо, що сексуально активні люди похилого віку відчувають досить велике задоволення, незалежно від того, який вид сексу собі дозволяють.

Сексуальні стосунки у старості залежать від можливостей людей у пошуку партнера. Оскільки жінки переважно живуть довше за чоловіків, то їхні шанси щодо гетеросексуальних (з особою протилежної статі) контактів зменшуються, сексуальна активність знижується не через втрату фізичних можливостей чи бажання, а через відсутність партнера. Для чоловіків найбільшими проблемами є нездатність підтримувати ерекцію і обмаль фізичних сил для статевого контакту. Згідно з дослідженнями, 10–20 % літніх чоловіків та 35 % жінок не мають сексуального життя. Актуальною для них є проблема лікування захворювань, які впливають на сексуальну активність. Лікарі нерідко недооцінюють або ігнорують сексуальність людей цього віку, через що сексуальні розлади у них залишаються невилікуваними.

8.3. Психологічні особливості соціалізації та самореалізації в похилому віці

Процес спілкування у зрілому віці набуває особливого значення, порівняно з іншими періодами життя. Є думка, що з досягненням старості людина частково втрачає здатність взаємодіяти, а її соціальне коло звужується. Проте це не завжди відповідає дійсності. Спілкування літніх людей, з одного боку, є продовженням основних тенденцій, закладених у молодості, а з іншого – визначається успішною адаптацією до старості, тобто

задоволеністю теперішнім станом. Якщо людина протягом життя створила стабільні й зрілі контакти з оточуючими, то й у старшому віці вона матиме змогу задовольняти потребу в емоційній близькості. Натомість ті, хто в молодості не вмів будувати глибокі взаємини або часто конфліктував із іншими, найімовірніше, відчуватимуть труднощі у спілкуванні в похилому віці. Водночас, зв'язок між задоволеністю сьогоденням та активністю соціальних контактів є менш очевидним, ніж взаємозв'язок між спілкуванням у молодості та старості. Особливо важливо розрізняти поняття самотності та ізоляції.

Ізоляція – це об'єктивна відсутність соціальних контактів, тоді як самотність є суб'єктивним психічним станом і може існувати незалежно від наявності чи відсутності спілкування. Більше того, людина може перебувати в умовах реальної ізоляції, але не відчувати себе самотньою. Ступінь переживання самотності залежить від очікувань, які людина покладає на оточуючих. Вона може виникати через невміння правильно організувати свій час або виконувати функцію контролю стосовно навколишнього середовища. Є припущення, що часті відвідини лікарень чи, навіть, стояння в чергах для літніх людей можуть виступати своєрідним способом боротьби із самотністю.

Якщо адаптація до старості проходить невдало, супроводжується відчаєм і страхом перед майбутнім, нерідко виникає ворожість до оточуючих, особливо молодих людей. Крім того, спостерігається феномен, описаний Е. Берном: у тих літніх людей, котрі в молодості строго слідували батьківським сценаріям життя, часто виникає застій у поведінковій активності. Причина полягає у тому, що в цих сценаріях не було передбачено ролі для старості. Людина може сама обирати новий сценарій, але їй складно це зробити через страх помилитися, що призводить до відмови від будь-яких нових форм активності, включно зі спілкуванням.

Старість приносить радикальні зміни в звичні життєві стандарти: погіршується фізичне здоров'я, виникають важкі душевні переживання. Літні люди часто опиняються на периферії суспільного життя. Основні труднощі лежать не лише в матеріальній площині (хоча вона теж відіграє важливу роль), але й у психологічному аспекті. Вихід на пенсію, втрата близьких і друзів, погіршення стану здоров'я, звуження кола спілкування та інтересів – усе це веде до збіднення внутрішнього світу: поступово зникають джерела радості й позитивних емоцій, натомість, з'являється почуття самотності й

непотрібності. До цього додається факт відособлення дітей, які створюють власні сім'ї та спілкуються з батьками рідше, здебільшого телефоном і за ініціативи останніх. Багато людей похилого віку стикаються з втратами своїх партнерів та залишаються без сімейного спілкування, посилюючи відчуття ізоляції. У таких випадках особливого значення набуває спілкування з друзями чи сусідами.

Потреба в спілкуванні є однією з найбільш динамічних і багатогранних рис людської психіки, яка змінюється протягом усього життя. Ці зміни стосуються як мотивів і змісту спілкування, так і його форм, засобів, а також впливу на інші аспекти особистості. У різні періоди життя ця потреба модифікується, що сприяє її переходу на більш високий рівень організації. Розвиток потреби у взаємодії значною мірою визначає формування таких важливих особистісних утворень, як самосвідомість і індивідуальність. Саме через спілкування зароджуються і розвиваються інші характерно людські форми поведінки та супутні їм потреби: моральні, естетичні, пізнавальні, потреби в праці та суспільній активності. Глибокий аналіз духовних потреб чітко підтверджує їхній зв'язок із потребою людей в інших особистостях.

Ця тема набуває особливої актуальності для людей літнього віку. Існує досить поширене переконання серед фахівців і широкого загалу, що в старшому віці люди страждають від дефіциту спілкування. Це пов'язано зі скороченням соціальних зв'язків і паралельним зростанням потреби у взаємодії через надлишок вільного часу після виходу на пенсію. Дійсно, коли люди залишають професійну діяльність, їхнє коло спілкування скорочується.

Після 55 років більшість помітно частіше говорять про значну кількість вільного часу, і така тенденція зростає разом із віком. Люди старшого покоління частіше скаржаться на дефіцит спілкування, хоча розрив із іншими віковими групами недостатньо значний, щоб вважати проблему ексклюзивною. Найбільше цей дефіцит відчувається у віці від 55 до 59 років, коли значна частина дорослих дітей залишає домівок, а жінки часто виходять на пенсію, втрачаючи важливий соціальний інструмент спілкування – робоче середовище. Для людей старше 70 років проблема дефіциту взаємодії загострюється ще більше, особливо серед жінок, які часто залишаються самотніми через втрату чоловіка. Лише 17% жінок цього віку мають

партнера, тоді як серед чоловіків відсоток значно вищий (половина мають дружину).

Варто зазначити, що переважна більшість людей старше 60 років прагнуть спілкуватися з ровесниками, тоді як група від 55 до 60 років більш охоче цінує різноманіття у взаємодії. Водночас, не всі представники старшого покоління страждають від дефіциту спілкування – багато хто знаходить достатньо можливостей для взаємодії всередині близького кола родичів. Таке звуження соціальних контактів, зазвичай, не сприймається занадто драматично, адже члени сім'ї проживають разом, і контакти з ними неминучі. Тільки у віковій категорії старше 70 років частіше зустрічаються випадки абсолютної самотності.

Виділимо психологічні рекомендації, спрямовані на подолання проблем спілкування у людей похилого віку.

Щоб подолати труднощі зі спілкуванням у літньому віці, важливо підтримувати звичний спосіб життя і цінності цього покоління, які супроводжували їх у працездатному періоді життя. Але через вихід на пенсію багато що змінюється: втрачаються соціальні зв'язки та обмежуються можливості для спілкування. Більшість людей не завжди можуть самостійно адаптувати своє життя до нових умов, залишатися активними і компенсувати культурні чи соціальні прогалини. У цьому контексті служби соціального обслуговування відіграють ключову роль у вирішенні таких викликів.

Цілеспрямована діяльність служб соціального обслуговування покликана забезпечувати:

- Створення можливостей для вільного спілкування між людьми старшого віку, їхніми родичами, друзями та колегами. Це також включає доступ до творчих занять, таких як мистецтво та ремесла.

- Залучення літніх людей до виховних процесів, що сприяють духовно-моральному розвитку молодого покоління.

- Сприяння об'єднанню старших людей та їхній активній участі в житті громади, роботі громадських організацій, а також у соціально-політичних та економічних процесах.

- Забезпечення умов для задоволення пізнавальних і культурних потреб, що сприяє підтримці та розвитку інтелектуальних здібностей.

Важливим видом діяльності у літньому віці вважають творчість. Розглянемо особливості творчої активності літніх людей.

Технології для організації дозвілля людей похилого віку можуть бути дуже різноманітними. Вибір конкретного виду діяльності залежить від індивідуальних цінностей, звичок, інтересів і бажань людини. Однак, оскільки багато літніх людей стикаються з соціальною ізоляцією, для них особливо важливим стає спілкування поза межами сім'ї. Організація дозвілля має поєднувати творчість, доступ до інформації та нові соціальні контакти, гармонійно поєднуючи працю, побут і відпочинок.

Значна частина літніх людей займає пасивну позицію, очікуючи допомоги від інших. Вони часто втрачають мотивацію та сенс життя. Завданням фахівців, що працюють з людьми похилого віку, є допомогти їм віднайти себе, розкрити творчий потенціал і усвідомити власні можливості. Творча активність є ключовим елементом пізнавальної діяльності, що сприяє пошуку нових знань.

Для літньої людини вкрай важливо, щоб її творчі досягнення були визнані близькими. Це дає відчуття власної значущості, захищеності та впевненості у майбутньому. Дослідження показують, що психологічний комфорт є необхідною умовою для сприятливого старіння. Активна творча взаємодія під час дозвілля допомагає впоратися з цими психологічними проблемами. Дозвілля – це не лише відпочинок, а й важливий простір для саморозвитку, самореалізації, спілкування та здоров'я. Воно має бути добровільним, що сприяє розвитку самостійності та відповідальності.

Основні елементи дозвілля в будь-якому віці – творчість і пізнання. Творчість означає пошук і створення чогось нового, а пізнання – це освоєння культури та активне засвоєння інформації. Ці процеси тісно пов'язані, і творчість активізує пізнавальні процеси. Сучасна психологія також розглядає пізнання як процес пізнання себе в колективній діяльності, що допомагає людині відкривати свої здібності.

Творчість не обмежується лише зовнішньою продуктивною діяльністю. Важливо також досліджувати внутрішні процеси, спрямовані на вдосконалення внутрішнього світу. Пошук нових знань про себе може призвести до «творчого прориву» і якісно нового рівня самосприйняття. Психолог А. Маслоу наголошував на цінності внутрішньої креативності, що є особливо важливою в похилому віці. У цьому віці можуть проявитися нові, раніше невідомі таланти. Історія знає багато прикладів, коли видатні

митці створювали свої найкращі роботи в дуже поважному віці, що свідчить про глибоке занурення у внутрішній світ.

Діяльність під час дозвілля може бути різноманітною: від творчості та фізичної активності до догляду за тваринами чи рослинами, організації свят, освоєння комп'ютера або громадської діяльності. Біологічне старіння лише частково обмежує творчість. Навпаки, постійне завантаження цікавою роботою підтримує творчий потенціал. Творчість, як компонент гри та навчання, запобігає «мотиваційному застою».

Сьогодні існують успішні моделі освітньої роботи з літніми людьми, наприклад, лекторії. Вони поєднують навчання з можливістю спілкування, що допомагає людям подолати соціальну ізоляцію, зміцнити самооцінку та отримати нові знання. Різноманітна тематика лекторіїв допомагає адаптуватися до нового статусу, розкрити творчий потенціал та активно брати участь у житті суспільства. Такий підхід допомагає літнім людям самостійно вирішувати свої проблеми, що позитивно впливає на їхнє самопочуття та розширює коло спілкування.

Як прикладну проблему людей похилого віку розглянемо також роль сучасних технологій у спілкуванні.

Сучасні цифрові технології, такі як відеодзвінки та соціальні мережі, стали потужним інструментом для спілкування, що дає змогу літнім людям отримувати позитивні емоції та необхідну інформацію. Однак доступ до цих можливостей залежить від їхньої готовності освоювати нові навички.

Зараз існує безліч ініціатив, де волонтери або спеціальні курси допомагають літнім людям опанувати цифрову грамотність. Досвід показує, що навіть за кілька занять пенсіонери можуть навчитися користуватися месенджерами та платформами для відеодзвінків. Це не тільки заощаджує кошти на мобільний зв'язок, але й допомагає долати соціальну ізоляцію, особливо для тих, хто має обмежену рухливість.

На жаль, люди старшого покоління часто з острахом сприймають нові технології. Вони можуть боятися великого потоку інформації, вважати, що не зможуть опанувати керування комп'ютером, планшетом чи смартфоном. Проте практика свідчить, що ті, хто все ж таки наважується опанувати цифрові інструменти, стають більш впевненими у собі та життєрадісними. Вони легше переживають самотність, адже зможуть підтримувати зв'язок із друзями та рідними, а також відновлювати старі контакти.

Використання сучасних технологій відкриває для літніх людей такі можливості:

– Безперешкодне спілкування. Соціальні мережі та онлайн-спільноти дозволяють знаходити нових друзів за інтересами та відновлювати зв'язки з давніми знайомими, колегами чи однокласниками, з якими раніше спілкування було втрачено.

– Відеозв'язок із рідними. Можливість бачити своїх дітей та онуків, що живуть в іншому місті чи країні, є одним із найважливіших стимулів для освоєння технологій. Це дозволяє підтримувати родинні зв'язки, незважаючи на відстань.

– Доступ до знань. Інтернет пропонує безліч освітніх ресурсів, онлайн-лекцій та вебінарів на будь-які теми. Це дозволяє людям похилого віку задовольняти пізнавальні інтереси та підтримувати інтелектуальну активність.

Старіння – це не просто біологічний процес, а й етап розвитку, на якому людина може передати свій досвід і мудрість наступним поколінням. Щоб старість була позитивною, необхідно знайти спосіб реалізувати накопичений життєвий досвід у значущій для інших справі.

Відомий біологічний принцип стверджує, що орган, який постійно працює, старіє найповільніше. Це стосується і мозку: активна розумова діяльність підтримує когнітивні здібності. Дослідження показують, що люди, які продовжують активно працювати інтелектуально, менш схильні до зниження розумових функцій. Допомагають у цьому вивчення іноземних мов, розгадування головоломок (судоку, кросвордів), а також інтернет-серфінг, який стимулює мозкову активність.

Сучасні фахівці у сферах медицини, психології та дієтології розробили рекомендації, які допомагають подовжити активне життя: помірне харчування, відповідна віку робота та відпочинок, підтримка соціальних зв'язків, фізична активність і, головне, постійне тренування мозку.

Багато літніх людей страждають від відчуття неповноцінності, депресії та самотності. Це відбувається не через вік, а через втрату соціальної активності. Щоб цього уникнути, важливо усвідомити, що якість старіння залежить від нашого фізичного, розумового та соціального стану.

На сьогодні медицина ще не винайшла «таблеток від старості», але є механізми, які дозволяють уповільнити цей процес. Один із них – створення спеціалізованих центрів

психологічної допомоги та соціальної адаптації для людей похилого віку. Ці центри допомагають:

- підтримувати когнітивні функції (пам'ять, увагу, мислення);
- боротися з негативними емоціями (тривожністю, агресією);
- розвивати комунікативні навички та знаходити нових друзів;
- отримувати емоційну підтримку та знаходити сенс життя;
- підвищувати стресостійкість і самостійність.

Підготовка до старості має починатися задовго до її настання. Люди, які протягом життя займалися саморозвитком і розширювали свій світогляд, легше адаптуються у літньому віці та знаходять для себе нові творчі заняття. Важливо розуміти, що активна старість – це результат свідомих зусиль самої людини, її життєвої позиції та готовності до постійного розвитку.

Запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте основні стратегії старіння. Поясніть, у чому полягає їх відмінність. Обґрунтуйте, чому конструктивна стратегія старіння є більш сприятливою для людини і які зміни в старості вона передбачає.

2. Назвіть труднощі, які заважають успішній адаптації до старості. Поясніть, як саме ці труднощі впливають на психологічний стан людини. Яким чином психолог може сприяти успішному проходженню цих етапів?

3. Поясніть, чому деякі представники старшого покоління неохоче користуються комп'ютерними технологіями і які переваги вони можуть отримати, подолавши цей страх. Наведіть конкретні приклади того, як саме новітні технології допомагають вирішувати проблеми самотності, підтримувати соціальні зв'язки та інтелектуальну активність.

4. Обґрунтуйте твердження «старіння – це не лише біологічний процес, а й етап розвитку». Які види діяльності, доступні для людей похилого віку та такі, що можуть приносити їм задоволення, Ви знаєте? Розкрийте роль спеціалізованих центрів психологічної допомоги у контексті підтримки когнітивних функцій та емоційного стану літніх людей.

5. Охарактеризуйте особливості сімейних стосунків людей похилого віку. Поясніть, чому смерть партнера є однією з найбільших тривог та як це переживання залежить від індивідуальних особливостей та підтримки.

Тестові завдання

1. Початок кризи «зустрічі зі старістю» співпадає з:
 - a) Смертю одного із шлюбних партнерів.
 - b) Фізіологічними змінами організму.
 - c) Виходом на пенсію.
2. Психологи дійшли до думки, що людині похилого віку найважче усвідомити:
 - a) Самотність.
 - b) Наближення смерті.
 - c) Незворотність фізіологічних змін організму.
3. Людей похилого віку, які прагнуть зберегти сімейні духовні цінності, підтримувати цілісність, спадкоємну єдність родини, намагаються владнати конфлікти між своїми дорослими дітьми і внуками, вважаючи, що мають більше досвіду та можуть подивитись на проблему збоку, умовно називають:
 - a) Представниками «Національної гвардії».
 - b) Арбітрами.
 - c) Зберігачами сімейної історії.
4. У відповідності до психологічних досліджень, дефіцит спілкування у людей похилого віку найбільш гостро спостерігається у віці:
 - a) 55-59 років.
 - b) 65-69 років.
 - c) 75-79 років.
5. Типовими психологічними особливостями літніх людей є усі перелічені, окрім:
 - a) Егоцентризму.
 - b) Альтруїзму.
 - c) Недовірливості.
6. Мудрість – це:
 - a) Свідомі зусилля на підтримання розумової активності та розширення соціальних контактів із людьми молодшої вікової групи.
 - b) Зменшення рівня сучасних знань, пов'язане з погіршенням можливості до навчання.
 - c) Експертна система знань людини, орієнтована на практичну сторону життя, що дозволяє робити виважені судження та надавати корисні поради із життєво важливих питань.

7. *Психофізіологічною ознакою інволюції організму є:*

а) Поступове зниження життєвого тону, переважність втрати над придбанням, перебудова ендокринної регуляції психофізіологічних функцій, зміна якості адаптивності реакцій на збуджуючі фактори.

б) Поступове зниження творчих здібностей.

в) Втрата зовнішньої привабливості та можливе формування агресивності.

8. *Важливим чинником психічного та фізичного старіння людини є:*

а) Негативна модальність суб'єктивного ставлення до себе.

б) Оптимальне функціонування особистості людини.

в) Віра в себе, свої здібності та прагнення до спілкування.

9. *Рівень депресії у людей похилого віку можна оцінити за допомогою:*

а) Шкали Бека.

б) Шкали Шихана.

в) Шкали Тейлора.

10. *Для експрес-діагностики невротичної патології у людей похилого віку найбільш придатний:*

а) Опитувальник Кетелла.

б) Опитувальник «Рівень невротизації».

в) Кольоровий тест Люшера.

Ситуативні завдання

Ситуація 1

Пан Іван, 67-річний чоловік, нещодавно вийшов на пенсію. Він пропрацював інженером на одному заводі понад 40 років і завжди мав чіткий розпорядок дня. Зараз він відчуває себе розгубленим, скаржиться на безцільне існування, часто дивиться телевизор і майже не виходить з дому. Він відмовляється від пропозицій дружини записатися на курси комп'ютерної грамотності, кажучи, що «вже занадто старий для цього». Його дружина стурбована, оскільки бачить, як він стає все більш апатичним.

Завдання: визначте, яку концепцію старіння демонструє пан Іван. Які дві основні лінії кризи зустрічі зі старістю тут спостерігаються? Запропонуйте конкретні кроки, які можуть допомогти пану Івану перейти до більш конструктивної стратегії старіння, враховуючи його минулий досвід та інтереси.

Ситуація 2

Пані Галина, 72-річна жінка, дуже сумує за своїм онуком, який переїхав до іншої країни. Вона щодня розмовляє з ним по телефону, але скаржиться, що цього недостатньо. Її донька купила їй планшет і налаштувала відеодзвінки, але пані Галина боїться ним користуватися, стверджуючи, що «боїться щось зламати» або «не розуміє, як це працює». Вона бачить, як її подруги з легкістю спілкуються в месенджерах і дивляться відео, але сама не може наважитися навіть увімкнути пристрій.

Завдання: поясніть пані Галині, які переваги вона отримає, подолавши свій страх перед технологіями. Розробіть план, як її онук, перебуваючи в іншій країні, може допомогти пані Галині освоїти планшет. Які методи, окрім стандартних дзвінків, можна використовувати для навчання? З огляду на страх пані Галини «щось зламати», як Ви можете психологічно підтримати її, щоб вона відчула впевненість у власних силах?

Ситуація 3

Ви – керівник новоствореного центру психологічної допомоги для людей похилого віку. Вам потрібно розробити три пілотні програми, які допоможуть клієнтам адаптуватися до старості та подолати відчуття самотності.

Завдання: запропонуйте назви та опишіть цілі трьох пілотних програм для центру. Кожна програма має бути заснована на різних, але взаємопов'язаних аспектах (наприклад, інтелектуальна активність, соціальна взаємодія, передача досвіду тощо). Розкрийте, яким чином кожна програма буде сприяти позитивній інволюції та підвищенню індексу пенсійної зрілості її учасників. Поясніть, як центр буде залучати та інформувати про особливості своєї діяльності потенційних клієнтів.

Додаткова інформація

В рамках додаткової інформації розглянемо дослідження, проведене М. Кременчуцькою.

Дослідження проводилося шляхом застосування методів бесіди та тестування з людьми, старшими 65 років (усього

30 осіб) та дозволило виділити такі основні психологічні проблеми людей літнього віку¹:

1. Частина досліджуваних досить добре адаптовані до проблем старості. У них прослідковуються такі позиції:

- Очікування досягнень.
- Інтерес до проблем суспільства.
- Надія на збереження колишнього рівня життя.
- Турбота про родичів.
- Позитивна оцінка власного минулого.
- Критична оцінка теперішнього.

Таким досліджуваним також притаманне різноманіття інтересів.

2. Частина досліджуваних не мають повної адаптації до проблем старості. У них прослідковуються такі позиції:

- Побутові проблеми.
- Надія на збереження колишнього рівня життя.
- Турбота про здоров'я.
- Занепокоєння про родичів.
- Очікування кращого майбутнього.

¹ Питання бесіди, крім соціально-демографічних даних, містили питання про спеціальність до виходу на пенсію, родину, про проведення вільного часу та можливості спілкування з іншими людьми.

В якості тестового матеріалу використовувалася методика незакінчених речень (на основі методики Дж. Нюттена). Перевага даної методики в тому, що вона носить проєктивний характер і дозволяє охарактеризувати в тій чи іншій мірі систему ставлення обстежуваного до майбутнього, до минулого, до виходу на пенсію, до старості, до родичів.

Для кожної групи пропозицій виводиться характеристика, що визначає дану систему відносин як позитивну, чи негативну, чи байдужу.

Досліджуваним пропонувалося закінчити наступні речення:

1. Я сподіваюся ...
2. У майбутньому моє життя ...
3. Те, до чого я прагнув у юності ...
4. Озираючись на своє життя, я думаю, що ...
5. Кращий період у моєму житті ...
6. Коли я вийшов на пенсію ...
7. Моє життя до виходу на пенсію ...
8. Я б хотів, щоб родичі ...
9. Я буду дуже радий, якщо ...
10. Старість для мене – це ...
11. Я маю намір ...

– Оцінка минулого частково позитивна.

Таким досліджуваним також притаманне різноманіття інтересів.

3. Частина досліджуваних не адаптувалися до проблем старості. У них спостерігаються:

– Відсутність очікування змін.

– Очікування труднощів.

– Побутові проблеми.

– У відповідях відсутня категорія «очікування досягнень».

– Негативна оцінка минулого.

Для даної категорії характерна пасивність інтересів.

Авторка доходить висновку, що літні люди характеризуються різною мірою адаптації до свого віку.

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Психопрофілактична робота як прикладний аспект вікової психології.
2. Психодіагностика на різних етапах онтогенезу як прикладний аспект психологічної роботи.
3. Розвиваюча та корекційна робота як прикладний напрямок вікової психології.
4. Особливості консультативної роботи як прикладного аспекту вікової психології.
5. Особливості взаємодії дитини раннього віку із дорослими та однолітками.
6. Проблема адаптації дитини раннього віку до умов дошкільного закладу.
7. Ігрова діяльність дитини раннього віку, її порушення та корекція.
8. Ознаки кризи 3-х років.
9. Психологічна профілактика та корекція проблем, які виникають у період кризи 3-х років.
10. Загальна характеристика дошкільного віку та проблем, що виникають на даному віковому етапі.
11. Розвиток емоційної сфери дошкільників.
12. Характеристика основних порушень розвитку емоційної сфери у дошкільному віці.
13. Особливості діагностики емоційної сфери дошкільників. Корекція порушень.
14. Синдром дефіциту уваги та гіперактивності у дітей. Історія дослідження проблеми.
15. Психологічна допомога гіперактивним дітям.
16. Пізнавальний інтерес як основа пізнавальної активності у дітей.
17. Рівні, критерії та показники пізнавальної активності дошкільників.
18. Характеристика основних напрямків розвитку пізнавальної активності дошкільників.
19. Розвиток пізнавальної активності в процесі ігрової діяльності.
20. Зміст кризи 6–7 років. Психологічна допомога у період кризи.
21. Поняття готовності дитини до навчання у школі.
22. Адаптація першокласника до навчання у школі. Ознаки успішної адаптації.

23. Поняття шкільної дезадаптації та її причини. Психологічна профілактика шкільної дезадаптації.
24. Проблема неуспішності у навчанні молодших школярів, її зовнішні та внутрішні причини.
25. Психологічні поради щодо роботи з невстигаючими учнями.
26. Проблема міжособистісних відносин у колективі молодших школярів.
27. Прикладні проблеми переходу від молодшого шкільного віку до підліткового.
28. Проблеми кризи підліткового віку.
29. Психологічна робота з батьками та підлітками у період кризи підліткового віку. Діагностика проблем у період підліткового віку.
30. Методи профілактики асоціальної поведінки підлітків.
31. Корекційна та реабілітаційна робота з підлітковою кризою.
32. Девіантна поведінка підлітків.
33. Проблеми підліткової субкультури. Криміногенні підліткові групи.
34. Суїцидальна поведінка підлітка.
35. Проблеми булінгу та кібербулінгу у підлітковому середовищі.
36. Ознаки кризи ідентичності у юнацькому віці.
37. Проблема спілкування у юнацькому віці.
38. Підготовка юнаків до самостійного сімейного життя.
39. Життєві плани юнаків.
40. Проблема професійного самовизначення.
41. Характеристика методів вивчення професійної спрямованості молоді.
42. Криза 23-х років, її ознаки та психологічна допомога.
43. Ознаки кризи 30-ти років, психологічна допомога в кризовий період.
44. Криза середини дорослості (40 років).
45. Експериментальне дослідження криз дорослого віку. Особливості консультування дорослих у період кризи.
46. Проблема професійної кар'єри як одна з прикладних проблем ранньої дорослості.
47. Проблема професійної маргіналізації та емоційного вигорання особистості.

48. Бар'єри кар'єрного росту та переривання кар'єри на різних етапах її становлення.
49. Гендерні стереотипи у професійній діяльності.
50. Проблеми сімейних стосунків у віці ранньої дорослості.
51. Типові психологічні проблеми середнього дорослого віку.
52. Проблеми сімейних взаємин у віці середньої дорослості.
53. Проблеми професійної сфери особистості середнього дорослого віку.
54. Криза «зустрічі зі старістю».
55. Особливості індивідуального психологічного консультування при кризі похилого віку.
56. Стосунки людей похилого віку з рідними. Проблеми подружніх стосунків у старості.
57. Проблема ізоляції у похилому віці. Психологічні рекомендації щодо подолання проблем спілкування.
58. Особливості творчої активності літніх людей.

Навчальне видання

КАЗМІРЕНКО Людмила Іванівна,
ВЛАСЕНКО Софія Борисівна

ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції

Дк № 4155 від 13.09.2011.

Підписано до друку 24.09.2025. Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Обл.-вид. арк. 16,5. Ум. друк. арк. 15,34
