

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БАКАР ВІКТОРІЯ ВІКТОРІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д. економ. н., канд. психол. н., професор

_____ В.А. Оверчук

«_____» _____ 20____ р.

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ
У РІЗНИХ СТИЛЯХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Соловей-Лагода О.А.,
канд. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології

Оцінка: ____ / ____ / ____

(бали/за шкалою ЕКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Вакар В. В. Особливості формування особистості дитини у різних стилях сімейного виховання. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості формування особистості дитини залежно від стилів сімейного виховання і зосереджено увагу на вивченні різних підходів та методів, які батьки використовують під час виховання своїх дітей. Описано різні стилі, які використовуються у вихованні дітей і з'ясовано, як ці стилі впливають на розвиток особистості дитини та її перспективи в майбутньому. Показано, як можуть корелюватися стиль сімейного виховання та тип родини у формуванні особистості дитини-підлітка.

Встановлено, що такі фактори, як: родинні цінності, комунікаційний стиль батьків, вимогливість, навчання та виховання в навчальних закладах тощо впливають на формування особистості дитини. Дослідники вважають, що ці фактори можуть сприяти або заважати формуванню позитивної особистості у дитини.

Заклучні висновки можуть бути корисними для батьків, педагогів та інших спеціалістів, які працюють з дітьми і надати більше розуміння про вплив різних стилів сімейного виховання на формування особистості дитини, а також допомогти батькам у прийнятті свідомих рішень щодо виховання своїх дітей.

Ключові слова: особистість дитини, стилі сімейного виховання, тип родини, розвиток, виховання.

188 с., 2 табл., 8 рис., 7 дод., 60 джерел, 20 інформаційних ресурсів.

ANOTATION

Vakar V. V. Peculiarities of the Child's Personality Formation in Various Types of Family Upbringing. Specialty 053 «Psychology», Educational program «Rehabilitation psychology in emergency situations». Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

In the qualification work, the peculiarities of the formation of the child's personality depending on the styles of family upbringing were investigated and attention was focused on the study of various approaches and methods that parents use during the upbringing of their children. Various styles used in raising children are described and it is clarified how these styles affect the development of the child's personality and his prospects in the future. It is shown how the style of family upbringing and the type of family can be correlated in the formation of the personality of a child-adolescent.

It has been established that such factors as: family values, parents' communication style, demandingness, education and upbringing in educational institutions, etc. influence the formation of a child's personality. Researchers believe that these factors can contribute to or hinder the formation of a positive personality in a child.

The final conclusions can be useful for parents, teachers and other specialists who work with children and provide more understanding about the influence of different styles of family upbringing on the formation of a child's personality, as well as help parents make informed decisions about raising their children.

Key words: child's personality, family upbringing styles, family type, development, education.

188 pp., 2 table, 8 figures, 7 appendices, 60 sources, 20 information resources.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ У РІЗНИХ СТИЛЯХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ.....	10
1.1. Поняття сімейного виховання та формування особистості.....	10
1.2. Аналіз стилів та типів сімейного виховання, їх характеристика.....	20
1.3. Вплив різних стилів сімейного виховання на формування особистості дитини.....	33
Висновки до розділу 1.....	49
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ У РІЗНИХ СТИЛЯХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ.....	51
2.1. Характеристика етапів та вибірки дослідження.....	51
2.2. Характеристика методів та методик дослідження.....	52
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ У РІЗНИХ СТИЛЯХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ.....	64
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів методик.....	64
3.2. Розробка корекційної тренінгової програми та інформаційних лекцій для батьків.....	89
3.3. Результати корекційної тренінгової програми та проведених інформаційних годин для батьків.....	94
Висновки до розділу 3.....	103
ВИСНОВКИ.....	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ.....	107
ДОДАТКИ.....	114

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сім'я є найважливішим фактором, який впливає на формування особистості, бо саме в ній дитина просто та невимушено призвичаюється до життя. Там будується підґрунтя розуміння дитиною світу, з перших років вона засвоює моральні цінності, соціальні норми, культурні традиції. Виховання дитини тісно пов'язане із проблемою сформованості особистості батьків. Щоб виховати у дитини чуйність, шанобливе ставлення до людей, батьки самі повинні володіти достатнім рівнем перелічених якостей.

Дитина, спостерігаючи взаємини між батьками у повсякденному житті, засвоює певний тип стосунків між чоловіком та жінкою. Взаємини між ними — це одна із головних моделей майбутніх подружніх стосунків дітей. Якщо батько грубо поводить з матір'ю, то у сина може сформуватися психологічна установка, і він вважатиме, що бути чоловіком — означає поводитися грубо. Донька у такій сім'ї звикає думати, що заміжжя по суті своїй — це дещо обтяжливе, що зв'язує жінку по руках і ногах, позбавляє її волі і почуття власної гідності. Такі стосунки найчастіше призводять до розлучення.

Успішне виховання дитини є можливим у такій сім'ї, де панують дружба, любов і повага між татом і мамою, де дітям прищеплюють найкращі риси, де дитині висувають високі моральні вимоги. Зміст сімейного виховання визначається метою виховання і здійснюється повсякденно у звичних для дитини природних умовах.

Дослідженням сімейного виховання, його труднощами, стилями сімейного виховання та особливостями їх впливу на розвиток дитини займалися такі вітчизняні та зарубіжні вчені як Е. Шефер, В. Гарбузов, Е. Ейдемілер, Д. Ельконін, А. Лічко, В. Юстицький, В. Столін, І. Бех, К. Ушинський, Л. Виготський, Г. Костюк, І. Сікорський, О. Бондарчук, А. Прихожан, О. Бондаренко, М. Сова, В. Кравець, А. Лічко, Ю. Щербань, та низка інших.

Дослідженням впливу стилю батьківського виховання на різні аспекти життєдіяльності підлітка займалися такі сучасні науковці як І. Кравченко, Т. Ткачук, Л. Цибух, І. Мельничук, Т. Лазоренко, В. Кротенко, І. Заставна, І. Субашкевич, В. Чайковський. Важливим, на нашу думку є вивчення впливу стилю сімейного виховання на формування особистості дитини в цілому, що і визначило вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження: особистість дитини підліткового віку.

Предмет дослідження: особливості формування особистості дитини у різних стилях сімейного виховання.

Мета дослідження: теоретично дослідити та емпірично вивчити особливості формування особистості дитини у різних стилях сімейного виховання.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми формування особистості дитини.
2. Розкрити поняття стилю сімейного виховання, охарактеризувати особливості різних стилів виховання та їх вплив на формування особистості дитини;
3. Здійснити емпіричне вивчення особливостей формування особистості дитини у різних стилях сімейного виховання, здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.
4. Розробити та апробувати програму формувального впливу з метою гармонізації розвитку особистості дитини в різних стилях сімейного виховання, сформулювати рекомендації батькам щодо оптимальних моделей виховного впливу.

Гіпотеза дослідження: існує залежність між стилями сімейного виховання і особливостями формування особистості дитини у них; авторитарний та індіферентний стилі виховання негативно впливають на становлення особистості підлітка, формування адекватної самооцінки, рівня домагань, ціннісних орієнтації та прояву тривожності у підлітків.

Мета дослідження та завдання обумовили необхідність визначення системи **методів дослідження:**

- теоретичні – аналіз, синтез, класифікація й узагальнення теоретичних даних;
- емпіричні (шкала діагностики особистісної тривожності (модифікація А. М. Прихожан), тест “Сімейна соціограма”, методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян, методика «Ціннісні орієнтації» Рокича, Опитувальник для вивчення взаємодії батьків з дітьми І. Марковської (ВРР);
- формуючі (соціально-психологічний тренінг, семінари для батьків);
- методи математико-статистичної обробки даних (описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона, t-критерій Стюдента).

Наукова новизна роботи полягає в уточненні понять «формування особистості» та «стилі сімейного виховання», дослідженні особливостей формування особистості підлітка в різних стилях сімейного виховання, а також порівняння стилів сімейного виховання та типу сім’ї, в якій виховується підліток.

Теоретичне значення роботи. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути використані при викладанні навчальних курсів «Вікова психологія», «Сімейна психологія», а також можуть бути рекомендовані для опрацювання практичним психологам закладів освіти.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання комплексу методів і методик, спрямованих на визначення особливостей формування особистості, стилів батьківського виховання у роботі практичних психологів освітніх закладів, тренінгова програма може використовуватися з метою зниження рівня тривожності підлітків, підвищення їх самооцінки, гармонізації рівня домагань, формування позитивно спрямованих ціннісних орієнтацій.

База емпіричного дослідження: опорний навчальний заклад "Заклад загальної середньої освіти I-III ступенів с. Дзигівка Ямпільської міської ради Вінницької області. Вибірку дослідження склали 65 учнів 7-9 класів та їх батьки.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження відображено в наступних публікаціях та конференціях:

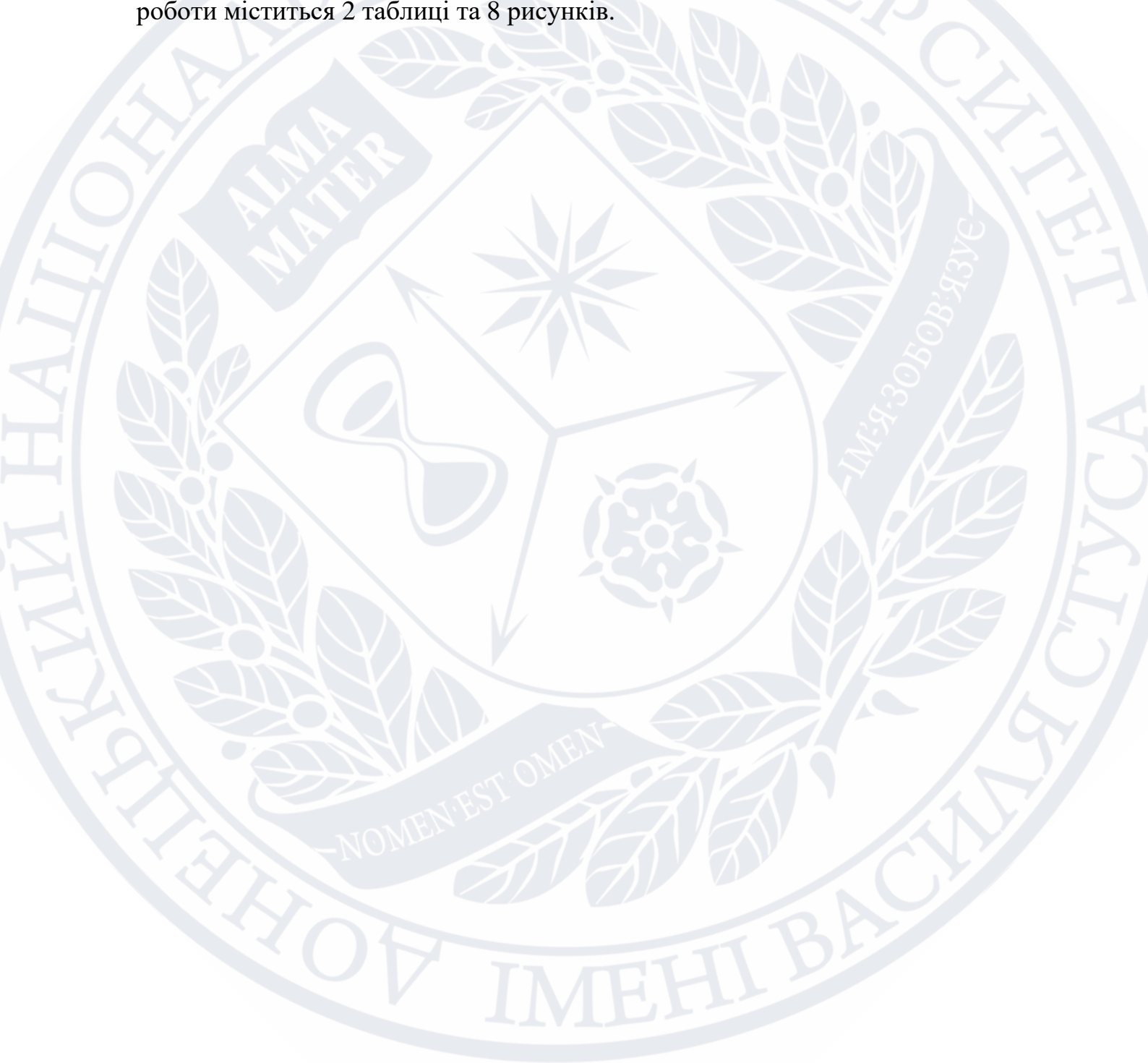
1. Вакар В.В. Особливості формування особистості дитини у різних формах сімейного виховання. Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи: Матеріали I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 18-19 травня 2023 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю.В., 2023. С. 141-143.

2. Участь у I Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасна вища освіта: досягнення, виклики та перспективи розвитку в умовах невизначеності». Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Запоріжжя-Мелітополь-Київ. 5-6 жовтня 2023 із виступом на тему: «Вплив стилю виховання та структури сім'ї на формування особистості дитини з інвалідністю».

3. Вакар В.В. Роль структури сім'ї та стилю виховання у формуванні особистості дитини з освітніми потребами. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 16-17 листопада 2023 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. С. 182-187.

4. Вакар В.В., Соловей-Лагода О.А. Вплив стилю сімейного виховання на становлення особистості підлітка. Психологічні студії. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 4. С. 11-19.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який складається з 60 найменувань, інформаційних ресурсів 20 найменувань та 7 додатків. Загальний обсяг роботи становить 188 сторінок, з них основного тексту – 106 сторінок. У тексті магістерської роботи міститься 2 таблиці та 8 рисунків.



РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ У РІЗНИХ СТИЛЯХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Поняття сімейного виховання та формування особистості

Питання сімейного виховання на всіх етапах розвитку сім'ї та суспільства були і залишаються предметом досліджень в філософії, педагогіці та психології.

«Сімейне виховання» — комплексне поняття, що складається з кількох частин: «виховання», «сім'я», «батьківсько-дитячі стосунки». Центральною категорією в науковому розумінні процесу формування особистості є поняття «виховання». Багато що залежить від того, як це поняття буде інтерпретовано при подальшому аналізі та розумінні явища. Отже, спочатку давайте розглянемо термінологію.

Первісне значення слова «виховувати» частково визначається коренем слова: виховання – вигодовування дитини, яка народилася і є непристосованою до життя та абсолютно безпорадною. Спочатку концепція була саме такою, якою вона мала бути. Діти швидко ростуть – більше «виховання» не потрібно. Однак слід зазначити, що це поняття ніколи не обмежувалося своїм лексичним значенням. Слово «виховання» було переосмислено та розширено його значення. Починаючи з середини XIX ст., словники та енциклопедії по-різному тлумачили цей термін.

Згідно з тлумаченням навчального словника, поняття «виховувати» означає піклуватися про матеріальні та моральні потреби неповнолітніх до повноліття; в іншому значенні — годувати та одягати відповідно до віку; у вищому значенні: вчити всього необхідного для життя», наставляти на правильний шлях. Виховання — це поведінкові навички, що прищеплюються в сім'ї, школі, середовищі та виражаються в суспільному житті.

Виховання (як педагогічне явище) – це:

1) цілеспрямована професійна діяльність педагога, що сприяє максимальному розвитку особистості дитини, входженню її в контекст сучасної культури, становленню як суб'єкта власного життя, формуванню її мотивів і цінностей;

2) цілісний, свідомо організований педагогічний процес формування й утворення особистості в навчально-виховних установах спеціально підготовленими фахівцями;

3) цілеспрямована, керована й відкрита система виховної взаємодії дітей і дорослих, у якій вихованець є паритетним учасником і має можливість вносити в неї зміни, що сприяють оптимальному розвитку дітей (у цьому сенсі дитина є й об'єктом, і суб'єктом);

4) надання вихованцеві альтернативних способів поведінки в різних ситуаціях, залишаючи за ним право вибору й пошуку свого шляху;

5) процес і результат цілеспрямованого впливу на розвиток особистості, її відносин, рис характеру, якостей, поглядів, переконань, способів поведінки в суспільстві (у цьому розумінні дитина – об'єкт пед. впливу);

6) цілеспрямоване створення умов для освоєння людиною культури, внесення її в особистий досвід через організований тривалий вплив на розвиток індивіда з боку навколишніх виховних інститутів, соціального й природного середовища, з врахуванням його потенційних можливостей з метою стимулювання саморозвитку й самостійності;

7) у найвужчому, конкретному значенні - це складові частини цілісного виховного процесу: розумове, спрямоване й т.д. [49].

У психології поняття «виховання» також має свій зміст. Тут підкреслюється звернення до вміння молоді подумки відображати навколишній світ. З психологічної точки зору, цей термін можна аналізувати як процес цілеспрямованого розвитку здатності людини рефлексувати та взаємодіяти зі світом. Крім того, загальновідомо, що виховання є невід'ємною частиною

загальнолюдської культури, і тому її потрібно вивчати з цієї перспективи. Другою складовою сімейного виховання є концепція сім'ї.

Сім'я є невід'ємною частиною соціальної структури цивілізованого суспільства і є феноменом, який постійно змінюється. Сімейна проблематика, як складне соціальне явище, стала об'єктом дослідження багатьох наук, які виокремлюють і вивчають різні аспекти розвитку та функціонування сім'ї.

Поняття «сім'я» призначено для характеристики складної системи взаємин подружжя, їхніх дітей, інших родичів. Приведемо традиційне визначення цього поняття, що трапляється в багатьох довідкових виданнях. Сім'я – це найважливіша форма організації особистого життя, вид соціальної спільності, мала група, заснована на подружньому союзі, родинних зв'язках, тобто на багатогранних взаєминах між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми, братами, сестрами, іншими родичами, котрі живуть разом і ведуть спільне господарство [50].

Дослідження різних аспектів сім'ї займається філософія, зокрема її значення, цінності та цілі. Філософські науки допомагають розуміти сутність сімейних відносин, встановлюють основні принципи щастя, любові, радості і повноцінного існування. Вони прагнуть з'ясувати, яким чином сім'я впливає на життя окремих осіб та суспільства в цілому. Завдяки філософським дослідженням, ми можемо краще розуміти й аналізувати зміни, які відбуваються в науці та суспільстві, та застосовувати отримані знання для вирішення питань, пов'язаних зі сім'єю.

Позиція соціологів стосовно сім'ї як соціального інституту існує в основі родинних зв'язків. Вона визначає відносини між подружжям, батьками та дітьми, а також родичами. Соціологи Г. Ландберг, О. Ларжен, С. Шарг розглядають поелементну структуру сім'ї та пов'язують її з функціями, які вона виконує. Зокрема, використовуючи поняття "виховання", вони стверджують, що виховання в сім'ї є одним із аспектів соціалізації індивіда, тобто включення його до культури та життя. Найважливішою функцією сім'ї вони визнають виховання молодого покоління. Завдяки емоційному насиченню, сімейне

виховання сильніше впливає на почуття та духовність людини. Тому сімейне виховання може мати цілі, що виходять за межі початкової соціалізації.

Довгий час існували дві форми сім'ї: традиційна (дітей слід виховувати в суворій дисципліні; характер виховання визначає батько, а займається ними мати) і сучасна (виховання дітей здійснюється з урахуванням їх інтересів, думок; переважає виховання, засноване на прикладах і переконаннях, а не на жорсткій дисципліні; вважається бажаним, щоб вихованням займалися подружжя в рівній мірі [23]).

Модель сімейного життя, розроблена Т. Парсонсом, описує два типи сімейного лідерства - інструментальне та емоційне. Ця модель базується на дослідженні американської родини і виходить з прийнятої в антропології точки зору про універсальний характер нуклеарної або елементарної сім'ї. Інструментальне лідерство пов'язане з виконанням організаційних завдань і призначено чоловіку-батькові. Він відповідає за забезпечення матеріальних потреб сім'ї і виконання ролі голови родини. Емоційне лідерство залежить від ролі дружини-матері. Її функція - підтримувати емоційний баланс між всіма членами сім'ї. Вона забезпечує гармонію та стабільність в сім'ї, відповідаючи за емоційну благополучність членів сім'ї, особливо для нормальної соціалізації дітей. Ця модель націлена на досягнення балансу між матеріальними та емоційними потребами сім'ї, розподіл ролей і виконання специфічних функцій членами сім'ї залежно від їх статі. Однак важливо враховувати, що це лише одна з моделей сімейного життя і не враховує всю різноманітність сімейних взаємин. В реальності сімейний лад може варіюватись в залежності від культурних, соціальних та індивідуальних умов.

За визначенням відомого вітчизняного психолога В. Дружиніна, «сім'я – це інститут, який забезпечує її членам необхідний мінімум добробуту, соціального захисту, просування та створює необхідні умови для соціалізації дітей до досягнення ними психологічної та фізичної зрілості». Психологи виокремлюють чинники, що впливають на особистісний розвиток дитини в сім'ї. «По-перше, – це соціальне мікросередовище сім'ї, в якому здійснюється

залучення дітей до соціальних цінностей та ролей. По-друге, – поза сімейна діяльність, насамперед праця, яка є одним із головних засобів прилучення дитини до майбутньої життєдіяльності. По-третє, – власне сімейне виховання як комплекс цілеспрямованих педагогічних впливів» [23].

Словник з педагогіки (міждисциплінарний) дає тлумачення сімейному вихованню як «цілеспрямованій взаємодії старших членів сім'ї з молодшими, заснованому на любові та повазі особистої гідності та честі дітей, що передбачає їх психолого-педагогічну підтримку, захист і формування особистості дітей з урахуванням їх можливостей та відповідно до цінностей сім'ї, а також суспільства» [23].

Сімейне виховання - це процес, в ході якого діти засвоюють цінності, норми поведінки, знання та навички, необхідні для їх становлення і розвитку як індивіда. Воно відбувається в межах родини і включає в себе вплив батьків та інших членів сім'ї.

Сімейне виховання має декілька головних завдань. По-перше, воно спрямовано на формування особистості дитини, розвиток її унікальних здібностей та виховання певних рис характеру, які є важливими для успішного життя в суспільстві. По-друге, сімейне виховання має підготувати дітей до функціонування у соціальних умовах, що існують в суспільстві, наділивши їх необхідними знаннями, навичками та інструментами для повноцінної участі в житті суспільства.

Загальні характеристики сімейного виховання зазначені в роботах як зарубіжних, так і українських учених. Вони відображають важливість цього процесу для виховання та розвитку дітей.

Виховання є одним із основних засобів формування громадянської свідомості та відповідальності у суспільстві. Метою сімейного виховання є не лише забезпечення високого рівня освіченості, а й формування свідомого громадянина України. Це означає, що дитина повинна бути усвідомленою своїх прав та обов'язків, бути готовою враховувати національно-територіальні

особливості краю та допомагати у соціально-економічному розвитку і господарюванні держави.

Основна мета виховання полягає в тому, щоб дитина стала активним учасником суспільного життя, засвоїла ціннісні орієнтації гуманістичної культури та демократичних взаємовідносин між людьми. Крім того, виховання спрямоване на захист та відстоювання прав, гідності і честі своєї Вітчизни.

Сімейне виховання має відбуватися в контексті загальної системи освіти та враховувати досягнення світової науки і культури. Виховання в сім'ї повинно бути направлене на розширення інтелектуального, морального та емоційного розвитку дитини.

Дійсно, виховання в сім'ї визначається метою виховання в суспільстві та специфікою сімейного середовища. Є кілька основних напрямів виховання, які поширені у багатьох країнах, зокрема національне, моральне, правове, статеве, художньо-естетичне, героїко-патріотичне, трудове, екологічне, фізичне та розумове.

Основними завданнями сімейного виховання є: сформувати значущу моральну, етичну та соціальну базу для дітей; розвивати навички спілкування та взаємодії з іншими людьми; навчити дітей цінувати і розуміти значення родинних стосунків; розвивати емоційну інтелігенцію та самовідчуття дітей; сприяти розвитку навичок самоконтролю та вміння приймати рішення; навчити дітей відрізняти добро від зла та приймати відповідальність за свої дії; підтримувати позитивну самооцінку та віру в свої здібності; створювати безпечне та любляче оточення для дітей; сприяти розвитку творчих здібностей та інтересів дітей.

Сімейне виховання ґрунтується на таких принципах гуманістичної педагогіки: креативності вільного розвитку здібностей дітей; гуманізму; демократизму; громадянськості; виховання на традиціях народної педагогіки; пріоритетності вселюдських моральних норм і цінностей [24].

Ще одним важливим поняттям нашого дослідження є поняття «формування особистості», яке ми розглянемо нижче.

Поняття "формування особистості" має два значення. З психологічного погляду, формування особистості визначається як процес, який відбувається протягом життя особи і включає фізичний, психологічний, соціальний та емоційний розвиток. Психологічний підхід до формування особистості досліджує, які чинники і впливи сприяють становленню особистості, а також які можуть бути досягнені результати в умовах систематичних виховних і навчальних дій. З педагогічного погляду, формування особистості передбачає цілеспрямоване виховання. Це означає, що в процесі навчання і виховання, педагоги визначають, які навички, знання та цінності мають бути сформовані у особистості, щоб вона могла задовольняти соціальні потреби і вимоги суспільства.

Так, педагогічний і психологічний підходи до формування особистості взаємопов'язані і взаємопоглинаються. Педагогіка визначає методики та стратегії навчання та виховання, а психологія вивчає психічні процеси та закономірності їх розвитку. Обидва підходи необхідні, щоб розуміти й ефективно впливати на формування особистості дитини. Знання про педагогічні методики та цілі дозволяють психологу налагодити максимально відповідне та ефективне спілкування з дитиною. Взаємодія між педагогом і психологом допомагає забезпечити гармонійний розвиток особистості, враховуючи особливості його психологічного стану та потреб.

Цілеспрямоване формування особистості є важливим завданням соціальної системи. Цей процес здійснюється через виховання, яке включає низку факторів і впливів, таких як сім'я, школа, суспільство та інші.

Сім'я відіграє особливу роль у формуванні особистості. Вона передає цінності, норми поведінки і традиції, що допомагають дитині стати членом суспільства. Батьки й родичі впливають на особистісний розвиток, стимулюють самостійність та вміння приймати рішення.

Школа також має велике значення в формуванні особистості. Вона забезпечує набуття знань та навичок, розвиває критичне мислення, творчість та

соціальні навички. У школі діти отримують можливість спілкуватися зі своїми ровесниками, розвивають комунікативні навички та вміння співпрацювати.

Суспільство та громадське життя також впливають на формування особистості. Взаємодія з різноманітними соціальними групами, участь у громадських заходах та проектах сприяють розвитку самосвідомості, відповідальності та громадянського світогляду.

Крім того, здатність людини пристосовуватися до зовнішнього оточення та вміння самостійного дорослого життя є важливими аспектами формування особистості. Це означає, що людина повинна навчитися розуміти свої потреби, брати на себе відповідальність за свої вчинки та приймати важливі життєві рішення.

Усі ці фактори взаємодіють між собою в процесі формування особистості. Цей процес триває протягом усього життя людини та включає постійне самовдосконалення і взаємодію з оточуючим середовищем.

Підходи до формування особистості дитини в родині великою мірою залежать від культури, сімейних цінностей та освітніх підходів усіх її членів. Пропонуємо ознайомитись з декількома популярними підходами: авторитарний підхід (передбачає суворе керівництво батьків, де вони встановлюють правила і очікують безумовного підпорядкування і покликаний допомогти дітям розуміти важливість дисципліни, але може призводити до низької самооцінки та боязні виявлення ініціативи); демократичний підхід (базується на співпраці та взаємодії між батьками та дітьми і впливає на розвиток незалежності та самостійності, допомагає дітям брати участь у прийнятті рішень та розвивати критичне мислення); сприяння (полягає в створенні сприятливого середовища для розвитку дитини, де батьки активно допомагають у вирішенні проблем та забезпечують підтримку, яка сприяє підвищенню самооцінки і розвитку навичок розв'язання проблем); невтручання (передбачає запобігання негативному втручанням батьків, сприяючи саморозвитку дитини в межах самого себе, однак, потребує від дитини високого самоконтролю і може вести до відсутності вихованості).

Кращим варіантом є комбінація цих підходів у достатній мірі, враховуючи індивідуальні особливості та потреби дитини. Також важливо пам'ятати, що формування особистості – це процес, що відбувається протягом усього дитинства і потребує терпіння та взаєморозуміння.

Л. С. Виготський розвивав теорію розвитку дитини і згідно з його підходом, формування особистості дитини відбувається через соціальні взаємодії та культурні впливи. Одним із основних понять у теорії Л.С. Виготського є зона найближчого розвитку (Zone of Proximal Development), яка описує різницю між рівнем розуміння та вирішення завдань, які дитина може виконати самостійно, та завданнями, які вона може виконати за допомогою дорослого або більш компетентного товариша. За його підходом, дорослі та ровесники відіграють важливу роль у підтримці дитини та наданні допомоги в навчанні. Вони моделюють складні стратегії розв'язання завдань, сприяють встановленню міжособистісного зв'язку та надають підтримку. Через соціальну взаємодію з дорослими та ровесниками, дитина поступово переходить до вищого рівня розвитку та самостійного роботи. Окрім того, важливою частиною підходу Л.С. Виготського є використання медійних засобів, таких як ігри, іграшки та символи. Ці засоби сприяють уяві, творчості та розвитку мислення дитини.

Отже, за його підходом, формування особистості дитини відбувається через активну соціальну взаємодію, моделювання складних завдань, підтримку і надання допомоги, а також використання медійних засобів. Цей підхід став основою для багатьох сучасних педагогічних методик, що спрямовані на розвиток дитини.

Формування особистості дитини згідно з теорією Ж. Піаже базується на когнітивному розвитку і включає кілька підходів: активно взаємодіяти з навколишнім середовищем (він вважав, що діти активно взаємодіють з навколишнім світом, сприймаючи і трактуючи інформацію і інтеракція з оточенням, предметами та іншими людьми сприяє розвитку їхнього мислення та сприйняття); підтримувати дитину в процесі дослідження (Ж. Піаже вважав,

що дитина повинна мати можливість досліджувати і експериментувати з навколишнім середовищем і називав цей процес "ігровим експериментом", де дитина творчо взаємодіє з предметами і розвиває своє розуміння); створювати відповідне середовище для навчання (важливо, щоб навколишнє середовище дитини було сприятливим для самостійності, експериментування та дослідження, це можна досягти шляхом постачання різноманітних іграшок, книжок, матеріалів та можливостей для розвитку); забезпечувати відповідне соціальне спілкування (Ж. Піаже підкреслював важливість соціальної взаємодії для розвитку дитини і вважав, що дитина навчається, спілкуючись з іншими, включаючи ровесників і дорослих, тому соціальна взаємодія допомагає дитині розуміти світ навколо себе та розвивати свої когнітивні здібності).

Ці підходи до формування особистості дитини використовують пізнавальні процеси, які сприяють розвитку критичного мислення, просторових навичок, мовлення та соціальних навичок, що є важливими для подальшого розвитку особистості.

Е. Еріксон був американським психоаналітиком, відомим своєю теорією розвитку особистості, що охоплює весь життєвий цикл. Він виділяє вісім стадій розвитку, кожна з яких пов'язана з певними викликами та завданнями, подолання яких сприяє формуванню здорової особи дитини, а саме: довіра проти недовіри (народження - 18 місяців); автономія проти сорому та сумніву (18 місяців - 3 роки); ініціатива проти провини (3-6 років); старша компетентність проти нижньої компетентності (6-12 років); ідентичність проти рольової розсіяності (12-18 років); близькість проти ізоляції (18-35 років); створення проти стагнації (35-55 років); цілісність Я проти відчуження (55+ років).

Якщо ми говоримо про формування особистості підлітка, то можемо сказати, що цей процес є важливим етапом його розвитку. Існує кілька підходів, які можуть бути корисними при ньому, такі як: родинний підхід; навчальний підхід; соціальний підхід; культурний підхід; індивідуальний підхід.

Ці підходи можуть використовуватися окремо або в комбінації один з одним, залежно від конкретних потреб підлітка. Важливо при цьому пам'ятати про уважне ставлення, підтримку і відкриту комунікацію з підлітком, що допоможе йому вирости у здорового, самодостатнього і розуміючого себе індивіда.

1.2. Аналіз стилів та типів сімейного виховання, їх характеристика

У психології стиль сімейного виховання визначається як специфічне поєднання соціальних вимог батьків (їх очікувань) та контролюючих санкцій, які вони застосовують у відношенні до своєї дитини. Цей стиль виховання визначає систему методів і прийомів, які батьки використовують у вихованні, враховуючи що можна або не можна дозволяти дитині. Варто зауважити, що не завжди батьки усвідомлюють різноманіття цілей та завдань виховної роботи з дітьми.

Стилі сімейного виховання вивчали багато вчених, серед яких А.С. Личко, К. Леонгард, В.В. Юстицький, Е. Г. Ейдемільер, Я.А. Коменський, Й.Г. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо та ін.

Д. Баумрінд усе своє життя присвятила вивченню сімейної психології. Завдяки спостереженню за численними родинами вона змогла розрізнити три типи та стилі сімейного виховання. Згідно її спостережень, виділяють наступні стилі: авторитарний; авторитетний; потуральний.

За її думкою, авторитарний стиль схожий на диктатуру. Там усі рішення щодо дитини приймають батьки від її народження. Вони вимагають повної підпорядкованості та постійного контролю за кожним рухом дитини, постійно обмежують свободу дитини, карають за будь-які дрібні порушення встановлених правил моральним тиском, словесними образами чи навіть фізичними покараннями. Конфліктні ситуації стають частими та складними для підлітків. Багато дітей, які виростили в авторитарному стилі, позбавлені системи саморегуляції. Замість того, щоб діяти, вони прагнуть порівняти свою

неналежну поведінку з покаранням, яке може бути накладене згодом. Якщо покарання не буде виконано, дитина може стати небезпечною та асоціальною особистістю. У більшості випадків сімейне виховання дитини у цьому стилі призводить до формування агресивного або залежного характеру.

Авторитетний стиль виховання вважається найбільш правильним з різних точок зору, і він широко відомий як демократичний. Цей стиль передбачає, що батьки мають значну владу над своїми дітьми, але використовують її лише в екстремальних ситуаціях. Відповідальність дитини в сім'ї залежить від її віку, що призводить до прийняття спільних рішень. Стиль виховання веде до міцних і надійних стосунків між батьками та дітьми, з широкими можливостями для корисних і правильних порад. Середовище, в якому виховується дитина, перетворить її на «ідеальну людину» незалежно від статі.

Щодо потурального стилю виховання, то у ньому батьки не контролюють своїх дітей. Їм невідомі будь-які обмеження, заборони чи заперечення. Тут підлітки повністю ігнорують потреби та вимоги своїх батьків, а також не мають до них емоційної прихильності, оскільки помилково сприймають поблажливість як байдужість. У дітей з цих родин можуть виникати серйозні проблеми. Діти, які потребують ласки та спілкування і не отримують його у сім'ї, можуть спілкуватися з неприємними людьми або вживати наркотики. Також вони частіше стикаються з труднощами у спілкуванні з однолітками та іншими дорослими, які не бажають відповідати їхнім уподобанням.

Пізніше з'явилася ще одна праця, яка доповнила типологію Д. Баумрінд і виокремились такі типи сімейного виховання, як: хаотичний і опікуючий.

Перший тип сімейного виховання характеризується відсутністю певного стилю поведінки батьків. Дорослі одного дня поведуться авторитарно, а наступного раптом стають ліберальними. Це створює великі проблеми у формуванні особистості дитини, адже діти завжди прагнуть стабільності та потребують чітких інструкцій. Особливо важко це впливає на підлітків, вони починають бунтувати, відчувати тривогу і невпевненість. У деяких випадках цей тип може викликати у підлітків агресію та втрату контролю.

Опікуючий тип вимагає від батьків постійного контакту з дитиною. Вони в курсі всіх подій в його житті і негайно вирішують будь-які проблеми, що виникають. Однак це часто призводить до того, що діти переоцінюють власну важливість разом із почуттям безпорадності та неадекватності в житті. Це викликає початок внутрішнього психологічного конфлікту, який може призвести до серйозних ускладнень і проблем.

Слід зазначити, що багато психологів-практиків часто використовують у своїй роботі власні моделі стилів виховання. Наприклад, Д.М. Болдуін розрізняє лише два стилі, не виключаючи і не відкидаючи праці своїх колег. Він виділяє наступні типи виховання: демократичний та контролюючий.

Перший тип передбачає дуже тісні стосунки між батьками та дітьми на всіх рівнях. Діти бережно ставляться до дорослих і завжди можуть розраховувати на їх підтримку. При цьому батьки завжди доручають своїм дітям брати участь у всіх сімейних справах. Також вони є повноцінними членами сім'ї, несуть загальну відповідальність і мають право самостійно забезпечувати свої потреби.

Контролюючий стиль характеризується чіткими обмеженнями поведінки, причини яких завжди докладно пояснюються дитині. На цьому ґрунті не виникає конфлікту між батьками і дітьми, тому що всі заборони встановлюються постійно і чітко. Цікаво відзначити, що розуміння природи заборон сприяє взаєморозумінню всіх членів сім'ї.

Психолог провів дослідження дітей, які ростуть у сім'ях, де використовуються різноманітні стилі виховання, зокрема змішаний. Дж. Болдуін дійшов висновку, що хлопчики та дівчатка, які ростуть у сім'ях з демократичним вихованням, мають такі характеристики, як: хороші лідерські здібності; гарний психологічний розвиток; висока соціальна активність; легкість контактів з однолітками.

При контролюючому типі виховання дитина сильно обмежена заборонами. Використання цього стилю виховання призводить до того, що діти: відрізняються вищим рівнем слухняності; відкриті до пропозицій та схильні до

впливу навіювань; сором'язливі у зв'язку з тиском, що вимагає надмірного контролю; не відрізняються наполегливістю в досягненні цілей і не агресивні.

Використання методу змішаного типу впливає на дітей наступним чином: існує малий відсоток сугестивності та підкорення; високий рівень чутливості, відсутність агресії, а мислення не унікальне. Недоліком змішаного типу виховання є відсутність допитливості та уяви.

Розглянемо ще класифікацію стилів сімейного виховання Г.Крайга

Типи і стилі сімейного виховання він розглядає в розрізі двох основних параметрів: контроль з боку батьків та рівень теплоти у відносинах батьків і дітей і виокремлює наступні стилі батьківського виховання:

1. Авторитетний стиль. Основою авторитетного стилю виховання є високий рівень контролю з боку дорослих, але одночасно і заохочення дитячих бажань до відособленості і самостійності. А також наявність теплих сімейних взаємин. В результаті цього стилю виховання можна побачити соціально-адаптованих дітей, які здатні до самоконтролю та мають високий рівень самооцінки і впевненості в собі.

2. Авторитарний стиль. В авторитарному стилі виховання значну роль відіграє неухильне виконання всіх батьківських вимог, а взаємини в такій сім'ї прохолодні і далекі. Діти замкнуті, примхливі, часто дратівливі і сором'язливі. Дівчата, які виховуються в сім'ях з авторитарним стилем виховання, характеризуються як пасивні та залежні, а хлопчики – як агресивні та важкі для контролю. В авторитарних сім'ях діти майже не мають права голосу, їх обов'язок - виконувати вказівки батьків.

3. Ліберальний стиль. Ліберальний стиль виховання зводить батьківський контроль до мінімуму, і відносини стають теплішими. Поведінка дитини малорегульована, але в той же час теплота спілкування не послаблює її ваги. У цій родині діти піддаються більшому впливу, ніж дорослі. Виростаючи в сім'ях з ліберальним стилем виховання, діти навчаються бути агресивними, напористими в поведінці, надмірно імпульсивними. Для них характерна

невимогливість до себе, але в той же час діти часто стають дуже творчими та активними людьми.

4. Індиферентний (байдужий) стиль. Також автор висвітлює індиферентний (байдужий) стиль виховання. Основною характеристикою якого є відсутність контролю та взаємних стосунків з боку батьків. Дорослі з дітьми не спілкуються і не займаються ними. Також у цьому стилі не існує обмежень. Наявність ворожості по відношенню до дітей виховує в їхній свідомості дискомфорт і бажання поводитися асоціально.

Цікавою для нашого дослідження є також класифікація стилів сімейного виховання Д.Елдера. Автором запропоновано 7 виховних стилів. Виокремлення їх базується на тих самих двох параметрах, що й у попереднього дослідника. Розглянемо їх детальніше.

1. Автократичний стиль передбачає абсолютну владу дорослих. Їхні думки та рішення не обговорюються та не пояснюються. Контроль за поведінкою дітей тут слабкий, існують собливості нав'язування волі та підкреслення некомпетентності дитини в різних сферах життя. У цій сім'ї всі рішення приймаються дорослими

2. Авторитарний стиль виховання передбачає, що всі рішення приймаються батьками. Хлопцям і дівчатам дозволено тільки висловлювати свою думку і не більше.

3. Демократичний стиль - діти мають рівноправну позицію в процесі обговорення. Кожен має право голосу.

4. Егалітарний стиль повністю зрівнює в правах і можливостях дорослих та дітей. Такий підхід передбачає не лише рівність у прийнятті рішень, а й рівний розподіл відповідальності за цей вибір.

5. Дозвільний стиль характерний для сімей, де дорослі надають дітям багато свободи, водночас очікуючи від них відповідальності за прийнятне та самостійне рішення.

6. Вседозволений стиль виховання, при якому дитина насолоджується повною свободою і не контролюється. При ньому дорослі часто не

дотримуються порядку своїх дій: дитину можуть як заохочувати, так і карати за один і той же вчинок.

7. Ігноруючий стиль виховання передбачає повну відсутність інтересу дорослого до життя дитини. Запити дитини, потреби – все це ігнорується.

Розглянуті стилі, спрямовані на виховання дітей різного віку та дають нам повне уявлення про можливі варіанти спілкування в сім'ї з психологічної точки зору.

Узагальнюючи дослідження науковців, можна виділити такі стилі (тактики) виховання в сім'ї: авторитарний, демократичний, ліберальний, індиферентний (байдужий), потуральний, нестійкий а також: змагальний, розважливий, запобігливий, контролюючий, співчутливий, гармонійний тощо.

Пропонуємо розглянути детальніше кожен із стилів і те, як кожен із них проявляється у поведінці батьків.

□ Авторитарний стиль виховання характеризується суворими правилами, встановленими батьками і вимагає підкорення дитини цим правилам без обговорення. Цей стиль може включати в себе сувору дисципліну і міцний контроль над дитиною.

□ Демократичний стиль виховання покликаний поєднувати доступність, зваженість та взаємодію між батьками і дітьми. Він передбачає вироблення правил та норм поведінки разом з дітьми, а також надає їм можливість висловити свої погляди та брати участь у прийнятті рішень.

□ Ліберальний стиль виховання відзначається великою вірою в незалежність та самостійність дитини. Він стимулює самовизначення та самоконтроль, надаючи дітям велику свободу в прийнятті рішень та виборі.

□ Потуральний стиль виховання характеризується тим, що батьки занадто захоплюються задоволенням потреб і бажань дитини. Вони, як правило, ставлять її потреби та бажання на перший план. Це може включати поступки, які могли б бути недозволеними або нерозумними в інших ситуаціях. Від такого стилю виховання діти можуть недостатньо навчитися управляти своїми емоціями та адаптуватися до реального світу.

□ Нестійкий (іноді відомий як дисфункціональний) стиль виховання характеризується несподіваною або непередбачуваною поведінкою батьків. Цей стиль може включати непослідовність, недостатність установлення меж, негативні або неадекватні реакції на поведінку дитини. Такий стиль виховання може призводити до почуття нестабільності та ненадійності у дітей, впливати на їхню самооцінку та поведінку.

□ Змагальний стиль виховання передбачає акцент на досягненнях і успіхах дитини. Батьки, які використовують цей стиль, надають велике значення зовнішнім показникам успіху, таким як академічні досягнення, спортивні здібності тощо. Основна мета – стимулювати дитину до досягнення результатів, конкурентного мислення та здатності працювати наполегливо. Однак, використання змагального стилю виховання може призвести до високої стресовості, невпевненості в собі та почуття невдач.

□ Розважливий стиль виховання передбачає фокус на задоволенні потреб дитини. Батьки, які використовують цей стиль, ставлять на перше місце емоційний комфорт і щастя дитини. Однак, можлива недостатня увага до навчання та вироблення самоконтролю. Розважливий стиль виховання сприяє розвитку творчих здібностей, незалежності та сприйняттю дитини її особистих потреб.

□ Запобігливий стиль виховання передбачає акцент на правилах, дисципліні та безпеці. Батьки, які використовують цей стиль, ставлять внутрішні обмеження щодо поведінки дитини і висувають вимоги до неї. Результатом використання запобігливого стилю виховання може бути добре організована й дисциплінована дитина, але в той же час вона може стати залежною від зовнішніх приписів та мати низьку самостійність.

□ Контролюючий стиль виховання характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем емоційної підтримки. Батьки, які застосовують цей стиль, часто мають строгі правила та високі вимоги до своїх дітей, проте не проявляють багато емоційної теплоти та співчуття. Цей стиль може бути

корисним для встановлення меж та виховання дисципліни, але призвести до відчуття стресу та низької самооцінки у дітей.

□ Співчутливий стиль виховання полягає в поєднанні високого рівня емоційної підтримки та низького рівня контролю. Батьки, які використовують цей стиль, проявляють багато любові, розуміння та співчуття до своїх дітей, при цьому менше схильні встановлювати жорсткі правила та контролювати їх. Цей стиль сприяє психологічному благополуччю дітей, але може призвести до відсутності структури та дисципліни.

□ Гармонійний стиль виховання базується на поєднанні високого рівня емоційної підтримки та досить високого рівня контролю. Батьки, які використовують цей стиль, проявляють до дітей любов, розуміння та теплоту, а також встановлюють структуру, правила та контроль. Цей стиль сприяє здоровому розвитку дітей, їх соціальній адаптації та самоосвіті.

Стиль виховання, що характеризується неприйняттям, може поєднувати різні стилі, перелічені на початку. Адже в першу чергу батьки не приймають певні особливості характеру своєї дитини. Це може стосуватися рис характеру, розумових здібностей або вміння висловлювати свої емоції. Певна відданість супроводжується жорстким контролем, який нав'язує дитині певний сценарій поведінки в якості єдино вірного і можливого. Також згубно для психіки дитини і брак контролю при подібному помилковому стилі виховання. Адже підліток не відчуває підтримки батьків, усвідомлює їх неприйняття, але не бачить готового плану дій.

Гіперсоалізуючий тип виховання пов'язаний з постійною тривогою батьків за своє чадо. Вони відчувають занепокоєння з приводу його здоров'я, емоційного стану, соціального статусу або, наприклад, оцінок у школі. При цьому до дитини завжди пред'являють завищені вимоги, незалежно від її реальних можливостей.

Егоцентричний тип виховання створює в родині кумира. Всі дорослі і навіть інші діти, якщо вони є, повинні існувати заради однієї єдиної дитини. Увага всіх завжди прикута до його персони, при цьому інтереси інших членів

сім'ї не враховуються при прийнятті важливих рішень і в повсякденних справах. [35]

Не менш важливим при розгляді аспектів формування особистості дитини в різних стилях сімейного виховання є питання форми і типу сім'ї.

Сім'ї відрізняються між собою за такими ознаками: за кількістю дітей; за складом; за структурою; за типом лідерства в сім'ї; за сімейним укладом; по однорідності соціального складу; за сімейним стажем; за якістю відносин і атмосферою в сім'ї; за типом споживацької поведінки; за особливими умовами сімейного життя тощо. [37]

Сучасні сім'ї можна класифікувати за різними параметрами, причому повної єдності у цьому питанні у науковій літературі немає.

За складом сім'ї дослідники поділяють їх на: повні (з обома батьками і дітьми); неповні (з одним з батьків та дітьми або, наприклад, з бабусею, дідом та онуками); нуклеарні (з двох поколінь - батьків та дітей); складні (з трьох або більш поколінь та, можливо, інших родичів); сім'ї повторного шлюбу (де один або обидва подружжя знаходяться у повторному шлюбі). [37]

Офіційно повною вважається сім'я, в якій обоє батьків або їх представники проживають і виховують дітей разом. Це означає, що повними можна з упевненістю назвати такі типи сімей: родина, в якій біологічні батьки дитини перебувають в офіційному шлюбі, спільно проживають і виховують дитину; сім'ї, в яких батьки дитини перебувають в офіційному шлюбі, але практикують «альтернативні» форми сімейних відносин, такі як гостьовий шлюб або відкритий шлюб, але вони живуть разом і виховують дітей (у цьому випадку чоловік не є біологічним батьком однієї чи кількох дітей і проживає з матір'ю та здійснює виховання дитини; сім'ї з усиновленими або прийомними дітьми, обидва з яких мають статус законного представника; сім'я, яка складається з матері та її дітей є неповною, крім того, жінка визнається одинокою матір'ю, якщо батько офіційно відсутній (у свідоцтві про народження дитини стоїть прочерк) (якщо батько офіційно визнає дитину (є свідоцтво про

батьківство), але не проживає з матір'ю, то жінка не має статусу матері-одиначки і виховує дитину в неповній сім'ї).

Неповні сім'ї на сьогоднішній день є поширеним явищем, але психологи не вважають їх повноцінними. Щоб особистість дитини розвивалася нормально і гармонійно, у її вихованні повинні брати участь і мати, і батько. Причому, всупереч поширеній думці, це важливо не тільки для хлопчиків, а й для дівчаток. Дивлячись на те, як матері й батьки взаємодіють у різних сферах життя, діти отримують матрицю стосунків між чоловіком і жінкою, подружжям, батьками й дитиною. Діти відчують багатство батьківської любові через їх тепло і турботу. Якщо доглядом за дитиною займається тільки мати, їй мимоволі доводиться виконувати роль і чоловічої, і жіночої сімейних ролей, у тому числі по відношенню до дитини. Це спотворює уявлення дитини про соціальні ролі батька та матері, господині та господаря.

Нуклеарна сім'я - це сім'я, що складається з батьків, які не перебувають у шлюбі, та їхніх дітей. На відміну від нуклеарних сімей розрізняють розширену сім'ю, в якій кілька поколінь живуть разом, і неповну сім'ю, де вихованням дітей займається лише один з батьків (хоча останню іноді вважають підтипом нуклеарної сім'ї). Як правило, людина може бути частиною двох нуклеарних сімей протягом свого життя. Спочатку як дитина в родині батьків, а потім як власна дитина і навпаки.

Складна сім'я складається з кількох кровноспоріднених простих сімей, кожна з яких може бути повною або неповною і мати інших родичів. Існує кілька видів складних сімей: батьківська, у якій одружені син і дочка живуть з батьком та братська, де після смерті батька одружені брати та сестри продовжують жити під одним дахом.

Існує три типи сімей у повторному шлюбі (де один або обидва з подружжя одружилися повторно): жінка з дітьми виходить заміж за чоловіка без дітей, тоді сім'я буде складатися з дружини, її дітей, чоловіка і колишнього її чоловіка; чоловік з дітьми одружується з жінкою без дітей: сім'я включає чоловіка, його дітей, дружину та його колишню дружину; і чоловіки, і жінки

мають дітей від попередніх партнерів на момент шлюбу, тоді сім'я складається з дружини, її дітей, колишнього чоловіка, чоловіка, його дітей і колишньої дружини.

Застосовують також класифікацію, в якій за основу береться кількість дітей і тоді виділяють наступні: бездітні сім'ї; однолітні сім'ї; малодітні сім'ї (з двома дітьми); багатодітні сім'ї (з трьома та більш дітьми). [24]

За рівнем виконання виховної місії сім'ї умовно поділяють на 4 типи: благополучні; формально-благополучні; неблагополучні; неповні. [38]

З досвіду виховання дітей у благополучній родині, виявляється, що вони надають сприятливі умови для розвитку та виховання дітей. Наявність батька й матері дозволяє дітям отримувати надійну підтримку й наставництво з обох боків, що сприяє їхньому оздоровленню та розвитку. У таких родинах панує здорова духовна атмосфера, де батьки беруть активну участь у формуванні вірної морально-етичної бази для своїх дітей. Вони надають приклад практикування принципів поваги, терпимості, взаєморозуміння й злагоди, що впливає на розвиток позитивних міжособистісних взаємин та сімейного благополуччя. Батьки в таких родинах також практикують трудову культуру, передають своїм дітям цінність праці й відповідальність за свої дії. Це надає можливість їм розвивати навички праці, дисципліни та самодисципліни. Ефективність виховного впливу в таких сім'ях також забезпечується високою національною свідомістю батьків та їхнім патріотизмом.

Сім'ї, які формально багато в чому відповідають нормам благополучності, можуть мати холодні взаємини та байдужість всередині. Вони можуть зосереджуватися на зовнішньому благополуччі, працьовитості батьків та виконання службових обов'язків, але не проявляти взаємну турботу, повагу та духовну близькість. Кожен член сім'ї веде власне життя і має свої інтереси, при цьому взаємодія і затишок в родині можуть бути обмеженими. Виховні заходи, які батьки застосовують до дітей, можуть бути несистематичними, а вимоги непослідовними. Часто батьки вважають своїм обов'язком лише забезпечити базові потреби дитини, такі як: житло, одяг та їжа, а виховання дітей віддають

на відкуп дитячому садку або іншим факторам. Це може призводити до незацікавленості дітей у батьківських вимогах, відмови від своїх власних обов'язків стосовно батьків, рідної мови та навіть національних родинних традицій.

Неблагополучні сім'ї, які створюють найбільші турботи для дитячих садків, школи і суспільства, можуть мати різні причини і підтипи. Ось деякі з них: сім'ї з матеріальною недостатністю: у таких сім'ях відсутня достатня кількість фінансових ресурсів для забезпечення адекватних умов для дитини і це може включати недостатнє харчування, неякісний одяг, відсутність доступу до освіти та медичних послуг; сім'ї зі зловживанням речовин: у таких сім'ях один або обидва батьки можуть бути залежними від наркотиків або алкоголю, що призводить до нездатності батьків забезпечити належний догляд та виховання для своєї дитини; сім'ї з насильством: характеризуються емоційним, фізичним або сексуальним насильством в межах домашнього середовища, а діти, які зростають у таких умовах, можуть страждати від психічних та фізичних травм, що ускладнює їх виховання та становлення особистості; сім'ї з батьківськими проблемами здоров'я: коли один або обидва батьки мають серйозні проблеми з фізичним або психічним здоров'ям, важливою стає передача належних навичок догляду та виховання; сім'ї з відсутністю соціальної підтримки: це можуть бути самотні батьки, які не мають дієвої підтримки з боку родини або суспільства і недостатність емоційної та практичної підтримки ускладнює їх здатність доглядати за дітьми.

Виокремлення підтипу неповної сім'ї без одного з батьків у педагогічній літературі свідчить про розпізнавання особливостей цього типу сімейної структури. Неповна сім'я може бути різною за своїм благополуччям і вихованням дітей. В разі належної уваги та зусиль, неповна сім'я може бути благополучною та успішно виконувати свої виховні функції. Важливо, щоб у такій сім'ї було забезпечено належні умови для виховання та розвитку дітей, ураховуючи їх потреби та почуття безпеки. Такі сім'ї можуть знаходити способи компенсувати відсутність одного з батьків, залучаючи родичів, друзів

або позитивних осіб зі свого соціального оточення. Однак, в неблагополучних неповних сім'ях можуть виникати труднощі у виконанні виховної місії. Відсутність одного з батьків може суттєво впливати на емоційний стан та поведінку дітей. Важливо враховувати, що такі сім'ї можуть потребувати додаткової підтримки та психологічної допомоги для подолання труднощів.

Таким чином, будь-яка неповна сім'я зазнає труднощів, оскільки вона повинна компенсувати відсутність одного з батьків. Однак, з належною увагою і підтримкою, такі сім'ї можуть успішно функціонувати та забезпечувати гармонійний розвиток дітей.

Тому, підсумовуючи все, можемо сказати, що стиль сімейного виховання - це підхід, який батьки використовують для виховання своїх дітей. Він може бути різним для кожної сім'ї і формуватися під впливом різних чинників: типи темпераменту батьків можуть впливати на вибір стилю сімейного виховання (наприклад, батьки з активним і енергійним темпераментом можуть використовувати енергійні методи виховання, такі як активні ігри і спорт; з іншого боку, батьки зі спокійним темпераментом можуть використовувати більш спокійні методи, такі як спілкування й показ прикладу; традиції сімей також можуть впливати на стиль сімейного виховання (батьки можуть використовувати методи й прийоми, які були використані їхніми батьками, адже при вихованні дітей ми нерідко беремо приклад зі своїх родин); наявність науково-педагогічної і психологічної літератури також може впливати на вибір стилю виховання (батьки, які вивчають ці джерела, можуть застосовувати рекомендації і методи, які згадані в них); рівень освіти батьків також важливий (батьки з вищою освітою можуть використовувати більш освічені та вмотивовані методи виховання, вони можуть бути більш усвідомленими щодо розвитку своїх дітей і використовувати психологічні методи, щоб забезпечити їхній успіх у житті).

Отже, в основі класифікацій стилів сімейного виховання лежать різні погляди на взаємини між батьками та дітьми, включаючи їхнє ставлення до особистості дитини та способу взаємодії з нею. Ці стилі не є вичерпними, і

багато батьків можуть поєднувати різні аспекти кожного з них, проте пам'ятати, що вони мають свої наслідки для розвитку дитини і впливають на її спосіб сприйняття світу та власних ресурсів. Для визначення власного стилю виховання рекомендується звернутися до відповідних досліджень та консультації з фахівцями.

Найпоширенішим в психолого-педагогічній літературі є поділ стилів сімейного виховання за Д. Бомрінд, а доповнили його Е. Маккобі та Д. Мартін, які поділили на демократичний (авторитетний), авторитарний, ліберальний (поблажливий) та індиферентний (байдужий). У психолого-педагогічній літературі також існують більш широкі класифікації стилів сімейного виховання. Одна з них на основі класичного поділу (представленого вище) деталізує стилі виховання, виділяючи наступні: співчуваючий, розважливий, поблажливий, змагальний, попереджувальний, контролюючий, хаотичний, гармонійний.

1.3. Вплив різних стилів сімейного виховання на формування особистості дитини

Як батьки, ми часто думаємо що, якщо ми любимо своїх дітей, проводимо з ними час, спілкуємося з дітьми та відповідним чином дисциплінуємо їх, ми забезпечуємо їхній оптимальний розвиток. Можливо й так. Але більш фундаментальні основи для формування особистісного розвитку дитини закладаються не лише нашими методами виховання, а й нами як особистостями. Наші якості, поведінка і ставлення є тими факторами, які впливають на формування впевненості дитини в собі та її самосприйняття.

Діти, як губка, щодня вбирають відкриті й витончені вирази своїх батьків, їхні стосунки, манери та світогляд, що значною мірою формує їхню особистість. Як батьки, ми маємо багато власних особистих якостей, які було успадковано від рідних або набули під час взаємодії з людьми та світом, які є для нас важливими та сформувалися в результаті унікального життєвого

досвіду. Навіть батьки своїми думками та ідеями бажають щастя своїм дітям, але в той же час несвідомо впливають на них як позитивно, так і негативно. Їм корисно знати, як формується особистість їхньої дитини, і намагатися якомога більше уникати повторення звичок небажаної поведінки.

Проте, навіть люблячі батьки можуть передати небажані симптоми негативного ставлення своїм дітям, не усвідомлюючи цього.

Ось кілька типових прикладів.

- Надмірно наполегливі батьки можуть призвести до зворотного ефекту, зробивши дітей більш потайливими та менш толерантними. Коли діти ростуть в атмосфері надмірного втручання батьків, скритність часто стає звичкою. Це може вплинути на дитину тоді, коли вона захоче створити дружбу чи романтичні стосунки в майбутньому і не зможе передати свої глибокі почуття.
- Коли батьки намагаються навчити своїх дітей правильному і стають надто критичними до них, то їхні діти можуть стати пасивними та нерішучими, побоюючись, що їхні рішення будуть критикувати та засуджувати.
- Діти, які ростуть у родинах, де батьки люблять їх, але постійно сваряться, можуть стати невпевненими, оскільки їхня внутрішня цілісність і почуття безпеки опинилися під загрозою.
- Батьки, які перебувають у стані постійного страху та хвилювання, можуть виховувати неспокійних дітей, тому що вони не можуть розслабитися через нервову енергетику батьків.
- Батьки, які надмірно опікуються своїми дітьми, можуть придушити природне прагнення своєї дитини до відкриттів і свободи та сприяти розвитку симптомів депресії у неї. Тому у стосунках між дитиною та батьками можуть проявлятися явні чи приховані прояви особистих проблем. Це впливає на свідомість дитини в процесі росту.

Розглянемо детальніше вплив стилю виховання на розвиток дитини та особливості різних видів сімейного виховання.

Авторитарний стиль виховання – один із найпоширеніших стилів у сучасних сім'ях. Його суть полягає в тому, що батьки і діти живуть за єдиним

сімейним правилом. У сім'ях, які дотримуються такої системи розвитку, старші більш лояльні до молодших, батьки прислухаються до думки дитини в різних ситуаціях, і кожен має право голосу і вибору. Всі завжди налаштовані на співпрацю, немає непорозумінь і напружених стосунків, батьки відкриті та активно спілкуються з дітьми. Характерною рисою авторитарного стилю є відсутність ієрархії, і всі члени малої соціальної групи рівні між собою.

Використовуючи цей стиль виховання, діти гармонійно ростуть у міру дорослішання, їхні таланти та особливості виявляються яскравіше, ніж при інших стилях, зміцнюються родинні зв'язки зі старшими. Діти, батьки яких дотримуються такої моделі виховання, більш самостійні, чуйні та відповідальні. Вони вміють визнавати свої помилки і брати за них відповідальність. Крім того, вони чітко розуміють суть понять покарання і заохочення і не звикли до фізичних методів покарання, але це не означає, що вони розбещені. Виховуючи наступне покоління, такі особистості ніколи не будуть заохочувати просто так і надмірно балувати своїх дітей.

Авторитетний стиль виховання має наступні основні характеристики: лідерство і вплив: батьки, які використовують авторитетний стиль, встановлюють чіткі правила і очікують, що діти їх будуть дотримуватися, а також регулярно нагадують про них і стежать за їх дотриманням; авторитетні батьки надають значення діалогу і комунікації з дітьми (вони заслуховують їхні думки, пояснюють свої рішення і просувають розуміння та взаємодію; мати та батько поважають індивідуальність своєї дитини і надають йому можливість розвивати свої унікальні таланти та інтереси; батьки, які використовують авторитетний стиль, створюють відносини зі своїми дітьми на основі довіри і взаємозалежності, а також підтримують їх у складних ситуаціях і надають їм підтримку та сприяння.

Ці характеристики авторитетного стилю виховання допомагають батькам створити здорову і збалансовану сімейну атмосферу, де діти можуть рости, розвиватися і відчувати себе у безпеці та захищеності.

Цей тип рекомендують психологи і вважають його одним з найбільш відповідних для виховання. Проте, важливо зрозуміти, що результати виховання тут можуть варіюватися залежно від конкретної сім'ї та контексту і для досягнення найкращих результатів виховання дітей важливо зберігати баланс авторитету і теплоти, створюючи позитивне та підтримуюче середовище для їхнього розвитку.

Виховання в авторитетному стилі може мати як позитивні, так і негативні наслідки для формування особистості дитини.

Позитивні наслідки: виховання в авторитетному стилі сприяє формуванню навичок самоконтролю та дисципліни; якщо авторитетна фігура встановлює реалістичні очікування та надає достатню підтримку, діти можуть розвивати почуття впевненості в своїх здібностях та навиків.

Негативні наслідки: якщо виховання в авторитетному стилі супроводжується суворими покараннями або критикою без підтримки, діти можуть розвивати низьку самооцінку та переконання про невдачі у власних здібностях; деякі діти можуть стати надмірно залежними від зовнішньої контролюючої фігури та досконало дотримуватися правил до такого ступеня, що це може загальмувати їх творчість та самовираження; надмірна суворість та обмеження можуть призводити до конфліктів між батьками та дітьми, особливо коли діти починають намагатися протистояти авторитетові.

Авторитарний стиль виховання протилежний авторитетному. Його головне завдання – домогтися повного підпорядкування дитини, затиснувши її в рамки життя і не дати їй зробити жодного кроку самостійно. У цій моделі виховання батьки беруть на себе домінуючу роль і займають дуже вигідне становище, але повністю забувають про те, що дитина повинна висловлювати власну думку. Для них важливий не психологічний стан дитини, а рівень вихованості та слухняність. Дорослі втрачають дитячу індивідуальність, що дуже негативно позначається на психіці дитини та стосунках з батьками. Вони постійно ображають дітей, лають їх, все забороняють, повністю руйнуючи взаєморозуміння і любов між поколіннями. Якщо дитину виховувати в

авторитарному стилі, то вона не зможе висловити свою думку з тих чи інших питань, підкорятиметься всім, намагатиметься догодити і при цьому буде втрачати власну гордість, а її самооцінка також страждатиме. Навіть якщо дитина дуже талановита, розумна і відповідальна, вона ніколи в цьому не зізнається, завжди буде звинувачувати, принижувати себе, вважати себе негідною. І найбільша вина тут батьків.

Авторитарний стиль виховання має декілька основних характеристик: батьки або вихователі, які застосовують авторитарний стиль, встановлюють жорсткі правила і очікують їх безумовного дотримання, вони зазвичай приймають всі рішення без урахування думки або бажань дітей; в ньому комунікація з дітьми здебільшого є односторонньою (батьки наказують, а діти слухають, тобто вони не мають можливості висловити свої думки, почуття або ідеї; авторитарний стиль виховання покладає особливий акцент на підтримку дисципліни і покарання за порушення правил, батьки вимагають послуху і підкорення, а дотримання правил є найважливішим; у цьому стилі виховання діти не залучаються до процесу прийняття рішень або постановки правил, вони розглядаються як учасники, які повинні виконувати встановлені правила, а не брати участь у їх формуванні; цей стиль виховання може пригнічувати самовираження дітей, оскільки важливою є виконавська функція, а не розвиток їхньої власної особистості.

Це лише загальний огляд характеристик авторитарного стилю виховання. Важливо врахувати, що кожна родина може застосовувати його з певними варіаціями.

Виховання дітей в авторитарному стилі може мати наслідки для формування їх особистості. Ось декілька можливих наслідків: діти, виховані в авторитарному стилі, швидко набувають переконання, що їх думки та відчуття не важливі, тому можуть почувати себе некомпетентними і недостатньо цінними, що може призвести до розвитку низької самооцінки та відчуття незадоволеності; в авторитарному стилі виховання дітям рідше задають питання, які стимулюють їх логічне мислення, це може призвести до браку

навичок вирішення проблем, самостійності та розвитку творчих здібностей у дітей; авторитарний стиль виховання може стимулювати залежність у дітей і вони можуть втрачати віру в свою спроможність приймати рішення та справлятися з викликами, що може призвести до пошуку авторитетів, які будуть вирішувати проблеми за них, замість розвивати власну незалежність і впевненість; авторитарне виховання може обмежити можливості дітей регулювати свої емоції та спілкуватися з іншими і призвести до труднощів у встановленні соціальних зв'язків та спілкуванні з однолітками, як наслідок - незадоволеність в особистому житті та взаємодії з іншими людьми. Фахівці рекомендують не обирати цей стиль виховання, якщо і виникає потреба у ньому, то варто використати його тільки при необхідності та помірковано, лише в крайніх випадках.

Байдужість, холодність, відстороненість – усі ці слова характерні для індіферентного стилю виховання. Його особливість полягає в тому, що він дає дитині абсолютну свободу, а батьки не хочуть або не можуть брати участь у розвитку дитини. Дорослі з такою моделлю виховання діляться на два типи. Перші - задовольняють базові потреби дитини (їжа, одяг, дах над головою), другі – не роблять взагалі нічого. Обидва варіанти пов'язує повна відчуженість і байдужість до долі дитини. У сім'ях, які дотримуються такої моделі виховання, діти не отримують належної любові та турботи і можуть вирости озлобленими особистостями, яким бракує уваги і які схильні до антисоціальної поведінки. Оскільки процес соціалізації не відбувся, особистість стає дуже замкнутою. У дитинстві їй просто не навчили спілкуватися з людьми. До недоліків такого стилю виховання можна віднести схильність до алкогольної та наркотичної залежності, суїцидальні нахили, депресію. Більш того, такій людині дуже важко закохатися і створити сім'ю. Тому що він просто не знає, що відчуває закохана людина і як проявляються теплі батьківські почуття.

Індіферентний стиль виховання характеризується деякими особливостями, такими як: батьки, які використовують індіферентний стиль виховання, не виявляють багато інтересу до потреб, емоцій та досягнень своєї

дитини (вони можуть бути віддаленими, безчасними або просто не звертати на це увагу); у родинях, що використовують цей тип виховання, часто не має чітких вказівок та правил, які дитина повинна дотримуватися, це може призводити до відчуття небезпеки та невизначеності для неї; батько і мати, які використовують індиферентний стиль виховання, мають тенденцію не здійснювати достатній контроль над поведінкою своєї дитини і можуть дозволяти їй робити все, що вона хоче, без належного нагляду або коригування; батьки, які застосовують індиферентний стиль виховання, можуть бути неактивними в комунікації зі своєю дитиною та не проявляти інтересу до того, що відбувається в її житті; у таких родинях не надають дитині достатньої підтримки і емоцій та не висловлюють своїх почуттів чи не реагують на почуття дитини.

Розвиток дітей, вихованих у індиферентному стилі виховання, може мати негативні наслідки на їх фізичне, емоційне та соціальне здоров'я. Деякі із них включають такі показники, як: діти, які виростають у середовищі байдужого виховання, можуть постійно відчувати відсутність підтримки та визнання, що може призводити до недостатньої віри у себе та низької самооцінки; брак емоційної підтримки може призвести до емоційних проблем у дітей, таких як: депресія, тривога, агресивність або нездатність ефективно впоратися зі стресом; виховання в цьому стилі може прищепити дітям неадекватні навички соціальної взаємодії, тому діти можуть мати труднощі з встановленням здорових взаємин з однолітками та іншими людьми; брак підтримки та заохочення дітей впливає на їх мотивацію для досягнення успіху, тому підлітки можуть ставити менші цілі та не бачити сенсу у власній діяльності; діти, які не навчаються ефективно вирішувати конфлікти, можуть мати труднощі зі здатністю мирно співіснувати з іншими людьми.

Виховання в індиферентному стилі може мати довгострокові негативні наслідки для розвитку дітей і психологічного благополуччя. Важливо надавати дітям любов, підтримку та належну стимуляцію для позитивного розвитку їх особистості.

Модель ліберального стилю виховання схожа на індиферентну і є прямою протилежністю авторитарній. Обираючи цей стиль виховання, батьки вибирають теплі емоції та доброзичливу атмосферу, відкидаючи дисципліну та строгість. Відносини в таких сім'ях досить дружні. Хоча це здається ідеальною моделлю виховання, тут проявляються і негативні впливи. Діти, які виховуються в ліберальній системі, можуть бути такими, які не звикли жити за певними правилами в рамках суспільства. Або виростати відстороненими і відчувати, що зливаються з суспільством, хоча зростають дуже впевненими дітьми з високою самооцінкою. Інколи можуть бути і егоїстами, які не вміють допомагати та підтримувати інших. Таким людям було б легше жити самотньо і присвятити своє життя роботі.

Ліберальний стиль виховання має декілька характерних особливостей: батьки, які виховують дітей за ліберальним стилем, підтримують їх самостійність та відкритість (вони їй дозволяють самостійно приймати рішення та висловлювати власну думку, навіть якщо вона відрізняється від їх думок); вони прагнуть розуміти свою дитину і враховувати її потреби та індивідуальні особливості, бути толерантними до думок, переконань та цінностей дитини, навіть якщо вони відрізняються від власних; ліберальний стиль виховання характеризується меншим контролем з боку батьків над дитиною, тому їм надається більше свободи та відповідальності, що допомагає розвивати самоконтроль і рішення на основі власного досвіду; ліберальні батьки стимулюють дитину виявляти та розвивати свої власні інтереси, здібності та цілі, а також надають можливість обирати свої захоплення та залучаються до їхнього розвитку; у таких сім'ях намагаються створити емоційно підтримувальне середовище для дитини, активно слухають, розуміють та виявляють співчуття до її почуттів та емоцій; велика увага приділяється виховному діалогу, демократичному підходу до прийняття рішень та гнучкості. Ці особливості ліберального стилю виховання сприяють розвитку самовизначеності, відповідальності, толерантності та самоконтролю у дитини.

Розвиток особистості дітей, вихованих в ліберальному стилі виховання, може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Позитивні наслідки: діти, виховані в ліберальному стилі, навчаються приймати рішення та вирішувати проблеми самостійно, а також розвивають навички критичного мислення та самокерування; ліберальне виховання сприяє розвитку креативності у дітей, тобто вони навчаються думати нестандартно, знаходити нові рішення й підходи; дітям, вихованим у ліберальному стилі, надаються можливості взаємодіяти з різними людьми та культурами, що сприяє розвитку толерантності та прийняття різноманітності; ліберальне виховання підтримує розвиток ініціативи у дітей, спонукаючи їх висловлювати свої думки та брати активну участь у різних діях.

Негативні наслідки: в деяких випадках, ліберальне виховання може вести до недостатньої внутрішньої дисципліни у дітей, коли вони не навчаються виконувати правила чи дотримуватися встановлених норм; відсутність жорстких правил та напружених очікувань може призвести до недостатньої впевненості у собі та потребі в зовнішній валідації від інших; діти можуть почуватися втраченими та безнадійними, коли немає чітких меж щодо правил та очікувань, а також незручність у ситуаціях, де потрібно приймати самостійні рішення; коли діти не знають, чого очікувати, або коли правила та норми постійно змінюються, вони можуть відчувати нестабільність та розчарування.

Що кажуть психологи? Вони рекомендують поєднувати цю модель з авторитетною моделлю або взагалі не використовувати ліберальний стиль. Тому що сам по собі він не є оптимальним і не може принести необхідної користі дитині. Якщо батьки помічають схожість між цією та їхньою системою і не хочуть миритися з однаковими результатами, вони починають більше цікавитися навчанням своєї дитини, повільно входять у її життя, запроваджують елементарні правила поведінки. Також слід спробувати встановити розпорядок дня для дитини. Головне завдання дорослих – створити такі стосунки, які б не позбавляли батьків належного авторитету в очах дітей.

Якщо говорити про вплив типу сім'ї на формування і розвиток особистості дитини, то в однодітних сім'ях ситуація, в якій знаходиться дитина, сприяє тому, що вона більш емоційно стійка. Це пов'язано з тим, що дитина не переживає за конкуренцію з іншими дітьми, і отримує більше уваги з боку батьків та краще матеріально забезпечена. Однак ця єдина дитина стикається з труднощами, які повинна подолати, щоб зберегти душевну рівновагу.

Батьки з однією дитиною приділяють їй надмірну увагу. Звичайно, єдина причина, чому вони так хвилюються про неї, полягає в тому, що ця дитина у них одна, хоча насправді вона перша. Тому вона стає центром, а навколо опікуються нею батьки, бабусі, дідусі. Надмірна опіка над дитиною може призвести до затримки розумового розвитку. Якщо їй в сім'ї все дозволено і дано, то в майбутньому цю дитину чекають серйозні труднощі і розчарування. Тому що вона буде очікує від оточуючих такої ж уваги, яку відчувала вдома. Поле зору у цієї дитини вузьке, тому кожна дрібниця буде здаватися їй надмірно великою і важливою. Їй стає важче спілкуватися з іншими дітьми (людьми). Вона починає уникати контактів і віддалятися. Їй ніколи не доводилося ділитися батьківською любов'ю з братами і сестрами, у неї була своя кімната і одяг. Тому буде важко знаходити спільну мову з іншими людьми та зайняти своє місце у спільноті дітей.

Критерієм нормального психічного розвитку (здоров'я) дитини є її вміння спілкуватися з однолітками, тим більше, що тільки так батьки можуть вирішити багато проблем єдиної дитини. Тому так важливо максимально розширити контакти дитини з навколишнім світом.

Народження другої дитини ставить перед батьками проблеми виховання молодших дітей і підлітка, а також будівництва стосунків між цими дітьми.

Проблема маленької дитини полягає, насамперед, у тому, що більшість батьків вважають її «улюбленцем» і ставляться до неї як до немовляти, навіть якщо вона вже давно не дитина. І не тільки батьки балують своїх дітей, а й брати і сестри. Тому що вони не сприймають дитину як суперника лише тому, що вона ще маленька. За таких обставин молодші діти стають залежними від

старших, розвиваються потреби в підтримці, інфантильні риси, страх і недовіра. Тому необхідно частіше заохочувати молодшу дитину до самостійних дій.

Молодша дитина може стати середньою дитиною, але ця умова є, мабуть, найскладнішою з точки зору батьківської стратегії, оскільки інтелектуальний розвиток середньої дитини не обов'язково слідує фіксованому шаблону. Батьки з першою чи другою дитиною, які очікують на третю, в результаті можуть побачити, що середня дитина стає сором'язливою, боязкою і дуже вразливою, або владною і агресивною. Це тому, що ця дитина потрапила між братів і сестер. У першому випадку вона піддається їх вимогам і вимогам батьків, сподіваючись, що вони прийдуть їй на допомогу. У другому варіанті вона ніколи не поступається своїм братам, завжди займає оборонну позицію і прагне перемогти за допомогою наступальної тактики, чим самостверджується. Батьки віддають перевагу другому підходу, але це не обов'язково означає, що він кращий. Агресія все ще недооцінюється в суспільстві. Однак на рівні дитини різні варіанти дій вимагають від неї постійної напруги, яка призводить до того, що у неї продовжуються певні нереалізовані бажання.

Догляд за молодшою дитиною стає першочерговою турботою батьків, а середня дитина залишається сама вирішувати свої дитячі та недитячі проблеми, які їй не під силу. Зазвичай старша дитина вже самостійна а молодша тільки починає формуватися, як особистість. Середня дитина залишається непоміченою батьками, якщо вона не має особливого таланту. Тоді зрештою діти починають ставитися до себе так само, як до них ставляться батьки.

Кінцевий вибір поведінки середньої дитини визначається двома факторами: характером старшої дитини і особистісними рисами батьків. Якщо старша дитина дуже активна і добре ладнає з оточуючими, то середня дитина не в змозі наслідувати його в усьому, тому втрачає впевненість у собі, замикається, стає аутистом. І навпаки, якщо старша дитина мовчить і замкнута, то середня дитина, швидше за все, стане агресивною і в неї розвинеться почуття суперництва. Коли батьки приділяють більше уваги своїй старшій дитині, то середня починає її наслідувати, що проявляється в зарозумілості та агресії в

ранньому дитинстві. Коли батьки приділяють більше уваги своїй молодшій дитині, то у середньої виникає почуття ревності і конкуренції.

Виховання старшої дитини. Що робити батькам, коли їхні діти сваряться чи навіть вступають у суперечку? Перш за все, сварки між дітьми не слід вважати свідченням чогось ненормального. По-друге, батьки повинні намагатися якомога менше втручатися в суперечки і навіть бійки (за умови, що діти не ображають один одного). Тому що діти можуть забути про свої суперечки та грати разом, коли батьки відсутні або присутні. Якщо батьки втручаються, одна або обидві дитини відчують себе нещасними і покараними. Або можливий інший варіант: одна дитина буде покарана і вирішить, що її не зрозуміли і покарали даремно. Проте головним наслідком такого втручання є те, що ця боротьба, суперечка чи дискусія стає винятковою подією.

А. С. Макаренко характеризував родини без одного з батьків як «кособокі». Сьогодні ми називаємо ці сім'ї неповними (виникли після розлучення або після смерті одного з батьків). Діти залишаються без батьків з різних причин. Найсумніше – це смерть, тому дітям говорять тільки добре про покійного тата або маму, інколи навіть ідеалізуючи їх. У таких сім'ях не виникає великих проблем з вихованням, особливо якщо в новій сім'ї створюється спокійна атмосфера і дається дитині правдива інформація про померлого батька (чи матір) [26].

Ситуація під час і після розлучення ще складніша, тому що діти стають травмованими в момент розриву з батьком чи матір'ю. Крім того, сім'ї з постійною напругою та конфліктами можуть змушувати дітей почуватися нещасливими протягом тривалого часу. У цей період питання виховання дітей може бути поза увагою батьків. Коли був конфлікт, дитину або відштовхували, або оточували істеричними проявами любові та ніжності, тому вона не може зрозуміти, що відбувається навколо неї. Навіть маленькі діти повинні розуміти слова: «Мама чи тато переїжджає, він/вона з нами жити не буде, але в гості буде приходити». Розлучення має проходити плавно на благо маленьких дітей, а головне - якнайшвидше.

У підлітковому віці розлучення батьків негативно впливає на здатність дитини до навчання, та формування соціальних навичок і самоконтролю. Деякі діти вчиняють різні злочини, віддаляються від батьків і стають частиною небажаної компанії. Тому підліткам дуже важливо розуміти, що відбувається навколо їх сім'ї. Вони повинні знати, що їх чекає, чого очікувати від тата чи мами, чи будуть зустрічатися з рідними того, хто залишив сім'ю. Коли підліткам це говорить хтось, кому вони довіряють і люблять, вони сприймають це спокійно й правильно. Після розлучення батько, який залишив дитину, повинен повернути дитині повну довіру до себе. У сім'ях, де батьки розлучені, легко стає тоді, коли джерелом незручностей і конфліктів була та людина, яка пішла. Тому що вона була грубіяном, п'яницею чи пустуном або матір'ю, яка не доглядала за своїми дітьми [59].

Батьки часто «підкуповують» дітей під час розлучення. Обидва виявляють ніжні почуття до дітей, дарують подарунки і намагаються висловити свої почуття до них. Дитині це подобається, але згодом, коли вона розуміє ситуацію, то починає використовувати батьків в егоїстичних ситуаціях.

З психологічної точки зору ситуації і проблеми відрізняються в сім'ях, де дитина в дитячому віці почала зростати у неповній сім'ї, і в родинях, де вона певний час жила в повноцінній. Найбільш типовою є ситуація, коли мати виховує дитину одна.

Психологічні дослідження показують, що діти, чиї матері охоче відповідають на запитання дітей, коментують їх поведінку і виявляють щирий інтерес до «відкриттів» своєї дитини, емоційно краще розвиваються в неповних сім'ях. Це вимагає багато взаємодії з дитиною протягом тривалого періоду часу, щоб створити середовище, в якому вона може навчатися та «відкривати» світ. Діти ставлять різні питання і консультуються з різними членами у повній сім'ї. У неповній дитина змушена покладатися тільки на матір, змушуючи її грати різні ролі (бабусі, сестри тощо).

Кожна мама виховує свою дитину відповідно до свого способу життя та цінностей. І дуже часто в таких ситуаціях виникає феномен «делегування»,

коли матір бачать у своїх дітях якості та можливості, про які сама не усвідомлювала. Однак ці бажані характеристики з точки зору матері можуть також включати характеристики, якими володіє батько дитини. І тоді негативне ставлення до батька і його якостей впадає в протиріччя, що призводить до роздратування матері. Цей конфлікт може ще більше загострюватися, якщо дитина не володіє бажаними матір'ю характеристиками і тоді це призводить до амбівалентного ставлення до неї. Мати або підтримує особистісні особливості дитини і плаче про те, що не реалізовано, або сприймає свою дитину як особистість. Також вона може вбачати у дитині батька і починати боротися із цією спадковістю.

Взагалі неповна сім'я, попри всю експлуатацію матері, не може забезпечити ідеальних умов для соціалізації дитини. Дослідження психологів показали, що матері-одиначки мають більш розвинений підхід до виховання, ніж у повній сім'ї.

Відносно дитини така мати займає лідируючу позицію, захищаючи, контролюючи і стримуючи дитину. Це сприяє формуванню емоційно вразливої та егоїстичної особистості.

Діти з неповних сімей часто відчують морально-психологічний тиск з боку дітей із благополучних сімей, що призводить до занепокоєння та часто до агресії і озлобленості. У таких дітей можуть не сформуватися альтруїстичні та людські якості, без яких неможливо побудувати власну хорошу сім'ю.

Відсутність чоловіка у сім'ї особливо позначається на процесі соціалізації хлопчиків, які потребують прикладу для наслідування.

Є матері, які вважають своїх дітей єдиним джерелом життя і на них лягає важлива місія – бути опорою для неї. Хоча вони не можуть виконати таку місію, тому що рано чи пізно стають самостійними і, можливо, створюють свою родину, народжують дітей. У таких сім'ях матері (особливо по відношенню до дочок) не намагаються рано видати їх заміж і тим самим назавжди поставити їх у положення «опори» сім'ї [8].

У неповних сім'ях підлітки часто беруть на себе роль «батька». І якщо мати захоче вийти вдруге заміж, він не погодиться втратити цю роль та негативним ставленням і поведінкою не дозволить їй це зробити [29].

Батьки з однією дитиною часто скаржаться, що втомилися спілкуватися з дитиною і турбуватися про неї. На їхню думку, батько та мати, скажімо, п'яти дітей повинні втомлюватися в п'ять разів більше. Але це зовсім не так.

По-перше, старші діти можуть допомогти своїм батькам у 5-6 років і цілком здатні приглядіти за своїм молодшим братам і сестрою у 2-4 роки. Більшість дорослих втомлюються більше від того, що їм доводиться гратися зі своїми дітьми. Батькам часто психологічно важко це робити, але сім'ям з однією дитиною нікуди подітися, тому що їм потрібно з кимось пограти. А в багатодітних сім'ях діти «замкнені» один на одному: старші діти граються з молодшими, допомагають їм одягатися, робити уроки, разом гуляють, позбавляючи своїх батьків від багатьох турбот.

По-друге, діти люблять наслідувати. Та й психологічно їм набагато легше наслідувати старшу дитину, а ніж важкодоступного дорослого. Тому в багатодітних сім'ях діти молодшого віку швидше освоюють домашню роботу та комунікативні навички і зазвичай більше навчаються під час роботи. Багатодітна сім'я - це міні-суспільство зі своїми внутрішніми законами. Дитина виступає в ньому як у ролі старшого, так і в ролі молодшого, і має налагоджувати контакт з кожним із членів сім'ї та спілкуватися як зі своєю, так і з протилежною статтю, а також бути наполегливою, відстоювати свою думку та проявляти гнучкість. При правильному вихованні, діти з багатодітних сімей мають більш гнучку психіку, вони більш стійкі до стресів і пристосовуються до будь-якого колективу. А відповідальність і самостійність – це результат побутових труднощів, з якими стикаються всі родини з двома і більше дітьми.

По-третє, у багатодітних сім'ях розвиток почуття відповідальності у дітей відбувається природним шляхом, залежно від ситуації. У інших сім'ях виникають значні труднощі у цьому питанні.

По-четверте, на дітей з багатодітної родини випадає значно більше навантаження. Але воно в їх очах дуже важливе і виправдане. У сім'ях, де тільки одна дитина, мамі набагато легше все зробити самій, але це часто призводить до інфантильності і нездатності дитини доглядати за собою. А в багатодітних сім'ях матері потрібна серйозна допомога, тому вони беруть участь у домашніх справах, і для них все психологічно виправдано, до того ж спільні домашні справи об'єднують. Крім того, навички, набуті дітьми, допомагаючи матері по дому, знадобляться їм пізніше в житті.

По-п'яте, багатодітні сім'ї мають усі необхідні умови для спадкоємності. Діти поступово набувають навичок спілкування з братами і сестрами, потім у старших дітей з'являються власні діти, а маленькі дядьки і тітки вчаться спілкуватися з племінниками, у яких різниця у віці не така велика. Таким чином, крок за кроком підвищуючи рівень, діти самі виростуть як батьки. Загалом діти з багатодітних сімей краще підготовлені до шлюбу. Вони розуміють різницю між чоловічою та жіночою психологією, вміють йти на компроміс, дуже відповідальні, хлопці не соромляться «жіночих» домашніх справ, вміють доглядати за малюками. У таких ситуаціях враховуються та компенсуються помилки попереднього батьківського покоління. Цього не відбувається в сім'ях з однією дитиною, і де батьки не мають можливості задуматися над своїми помилками.

По-шосте, великі сім'ї створюють вплив малих колективів. Якщо в сім'ї один або двоє дітей, вони швидко емоційно перенасичуються один одним, і батькам доводиться придумувати, чим зайнятися, вирішувати сварки і конфлікти. А потім батьки втомлюються і доводиться робити щось інше. У багатодітних сім'ях виникає система колективу дітей, які різні за віком. Тому існує вікова ієрархія, коли старші діти керують молодшими, допомагають їм, піклуються про них. Потрібно лише стежити, щоб старші не гнобили молодших [30].

У майбутньому особливості виховання сім'ї впливатимуть не тільки на соціалізацію особистості, а й на подальший життєвий сценарій при створенні власної сім'ї та вихованні дітей.

Висновки до розділу 1

Сімейне виховання – це найважливіший компонент індивідуального середовища дитини. Можна сказати, що під сімейним вихованням розуміється багатовимірне утворення, яке включає:

- ставлення батьків до дитини та його переживання цього ставлення (емоційний компонент);
- особливості сприйняття та розуміння характеру дитини (когнітивний компонент);
- поведінкові стереотипи, які практикуються стосовно дитини (поведінковий компонент) [40].

Для того, щоб особистість дитини повноцінно розвивалася, в сім'ї повинні бути встановлені хороші стосунки між батьками та дітьми. Діти, які виховуються в атмосфері любові та розуміння, мають менше проблем зі здоров'ям і труднощів у навчанні, ростуть доброзичливими, комунікабельними та відкритими, а порушення батьківсько-дитячих стосунків можуть призвести до різноманітних психологічних проблем (агресія, страх, тривожність).

У кожній сім'ї існує своя система виховання, що включає цілеспрямований вплив з боку батьків, спрямований на формування в дітей конкретних якостей і здібностей. Поєднання форми спілкування з дитиною, способів і методів виховання, суворість контролю з боку батьків і наявність емоційної підтримки визначають стиль виховання в сім'ї.

Процес соціалізації дитини вимагає від маленької людини різнобічного пізнання навколишньої соціальної дійсності, набуття навичок індивідуальної та колективної праці, адаптації до національної та світової культури. Вирішальний вплив на становлення особистості дитини має моральна атмосфера, що панує в сім'ї, уклад і стиль життя в сім'ї [32].

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що в процесі соціалізації дитина засвоює певні норми поведінки, набуває життєвого досвіду. Основним джерелом цього досвіду і стилю поведінки у дітей є сім'я. Тому батьки відіграють дуже важливу роль у процесі її соціалізації. Залежно від того, який слід вони залишають у мозку дитини, відбуватиметься його подальша соціалізація та формування майбутньої особистості. Правильно підібраний стиль сімейних стосунків – запорука успішної соціалізації дитини.



РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ У РІЗНИХ СТИЛЯХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Характеристика етапів та вибірки дослідження

З метою виявлення особливостей формування особистості дитини у різних стилях сімейного виховання нами було проведено емпіричне дослідження, в якому прийняли участь учні 7-9 класів опорного навчального закладу "Заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів с.Дзигівка Ямпільської міської ради Вінницької області". Загалом у дослідженні взяли участь 65 дітей, з них 23 хлопці та 42 дівчини та стільки ж батьків.

Дослідження проводилось у три етапи:

Перший етап – аналіз наукової літератури; підбір та обґрунтування методів дослідження, за допомогою яких можна визначити особливості формування особистості дитини сім'ї, а саме рівень тривожності, самооцінки, соціальної адаптованості, загальний емоційний стан дітей, ціннісні орієнтації, місце дитини в системі міжособистісних відносин.

Другий етап – проведення констатувального етапу дослідження, обробка даних, отриманих в ході дослідження, їх порівняльний аналіз.

Третій етап – проведення формувального експерименту, а саме розробка та впровадження корекційно-розвивальної програми, яка спрямована на забезпечення особливостей формування особистості дитини у різних стилях сімейного виховання, та аналіз результатів корекційно-розвивальної програми.

Для проведення дослідження нами були відібрані наступні методики:

1. Проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А. М. Прихожан). (див. Додаток А)
2. Тест "Сімейна соціограма" (див. Додаток Б)

3. Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян (*див. Додаток В*)
4. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича (*див. Додаток Г*)
5. Опитувальник для вивчення взаємодії батьків з дітьми І. Марковської (ВРР) (*див. Додаток Д*)

2.2. Характеристика методів та методик дослідження

Будь-яке психологічне дослідження має базуватися на методологічних засадах, що є можливим відтворити на основі використання обраних методів і методик.

Нами було використано наступні діагностичні методики з метою емпіричного вивчення особливостей формування особистості дитини в різних стилях сімейного виховання.

1. Проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А. М. Прихожан) призначена для визначення рівня особистісної тривожності.

Особливістю таких шкал є те, що вони визначають тривожність на основі оцінки досвіду людини в конкретних побутових ситуаціях. Перевага методик такого типу полягає, по-перше, в тому, що вони можуть акцентувати увагу на тих сферах дійсності, які викликають тривогу, а, по-друге, в тому, що вони не так сильно залежить від досвіду та вміння школярів виражати свої емоції.

Методика відноситься до бланкових, що дозволяє проводити її в групах, в класі, а також в колективі. Форма містить необхідну інформацію про тему, процедуру та зміст методики.

Вона розроблена у двох формах, які призначені для школярів 10-12 років та для учнів 13-16 років. Інструкція однакова для двох.

На сторінках бланку перераховані ситуації, обставини, з якими дитина зустрічається в житті. Деякі з них можуть бути неприємними, так можуть викликати тривогу, неспокій чи страх. Потрібно уважно прочитати кожен пропозицію, уявити себе в цих обставинах і обвести кружком одну з цифр

праворуч – 0, 1, 2, 3 або 4, – в залежності від того, наскільки ця ситуація є неприємною, наскільки вона може викликати у занепокоєння, побоювання або страх.

Якщо ситуація зовсім не здається неприємною, в стовпчик «Відповідь» потрібно поставити цифру 0.

Якщо вона трохи турбує в стовпчик «Відповідь» поставити цифру 1.

Якщо неспокій і страх досить сильні і хотілося б не потрапляти в таку ситуацію, в стовпчик «Відповідь» поставити цифру 2.

Якщо ситуація дуже неприємна і з нею пов'язані сильні занепокоєння, тривога, страх, в стовпчик «Відповідь» поставити цифру 3.

При дуже сильному неспокої, дуже сильному страху в стовпчик «Відповідь» поставити цифру 4.

Результати методики обробляються за ключем, який також є спільним.

- Загальна тривожність 1-40
- Шкільна тривожність: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- Самооцінна тривожність: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- Міжособистісна тривожність: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- Магічна тривожність: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Призначення підшкал багато в чому умовне. Наприклад, запропоновані в них ситуації спілкування можна розглядати з точки зору реалізації уявлень про себе, шкільної ситуації, ситуації спілкування з дорослими тощо.

Однак, як показує практика, представлені варіанти продуктивні з точки зору завдання подолання страху: дозволяє знайти зону максимальної напруги і скласти індивідуальну програму роботи. Під час обробки відповіді на кожен пункт шкали оцінюються на основі оцінки, що відповідає округленому числу на момент відповіді. Розраховується окремий загальний бал для всієї шкали та кожної підшкали.

Загальна кількість отриманих балів представляє первинну або «необроблену» оцінку.

Первинний рейтинг перетворюється на шкалу. Стандартною оцінкою за шкалою є десятка. Для цього порівнюють дані випробуваного з нормативними показниками групи учнів відповідного віку та статі. Результати, отримані за загальною шкалою, інтерпретуються як показники загального рівня окремих субшкал, тобто окремих видів тривожності.

2. Тест “Сімейна соціограма” - дає можливість визначити позицію дитини в системі міжособистісних відносин і, крім того, визначити характер спілкування в середині сім'ї (безпосередній чи опосередкований). Автором цієї методики є Є.Г. Ейдемільер.

Ця методика є відмінним терапевтичним засобом, оскільки допомагає батькам поглянути на сімейну ситуацію «зверху» і оцінити існуючі відносини.

Після проведення методики відбувається інтерпретація результатів. Основними критеріями, за якими проводиться оцінка результатів тестування є: кількість членів сім'ї, яких намальовано в площині кола та черговість їх зображення; величина зображення у колах; їх розміщення відносно один до одного та дистанція між ними, що може говорити про характер взаємовідносин між кожним членом сім'ї.

При оцінці результатів за першим критерієм необхідно порівняти відображений розмір сім'ї з фактичним її розміром. Члени сім'ї, які мають конфліктні стосунки з досліджуваним, можуть не входити до намальованого кола та про них можуть забути. У той же час вони також можуть малювати незнайомих, тварин, улюблені предмети тощо як членів сім'ї.

Далі зверніть увагу на розмір зображених кіл. Велике коло «Я» в порівнянні з іншими зображеннями може вказувати на достатню або завищену самооцінку, маленьке — на низьку. Розмір кіл інших членів сім'ї вказує на важливість цих людей для досліджуваного.

Також важливо звертати увагу на положення кола досліджуваного в загальній області зображення та їх співвідношення одне з одним. Положення кола дитини в центрі може вказувати на егоцентризм, а внизу, подалі від інших кіл, що символізують інших членів сім'ї, може вказувати на емоційне

переживання. Найважливіші члени родини відображаються у вигляді великих кіл посередині або вгорі тестового поля.

Багато інформації можна отримати також, аналізуючи відстань між колами. Вона може свідчити про суперечливі стосунки в родині. Свого роду «злипання», при якому кола накладаються, стикаються або лежать одне в одному, вказує на існування недиференційованих, симбіотичних відносин «Я» в членах сім'ї. Якщо кола розташовані в лінійному порядку, це може свідчити про відсутність формального дослідницького підходу або теплих стосунків. Якщо кола знаходяться у вільних місцях і на різній відстані один від одного, це свідчить про певний ступінь близькості між членами сім'ї.

Іноді матері ніби своє коло скріплюють ще з одним – маленьким (з дитиною), тоді як коло її колишнього чоловіка і батька дитини може знаходитися за великим колом, тобто поза сім'єю, а іноді зовсім зникає. Існує також варіант, коли обличчя сім'ї розміщено в колі, що робить формальну схему більш схожою на людину.

Зображення сімей на трьох етапах життя дозволяє судити про тих, хто не пережив труднощі, пов'язані з сімейним укладом і вихованням дітей.

Важливою перевагою цієї методики є можливість досягти результату за короткий час і намалювати для себе картинку сім'ї.

3. Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян базується на безпосередній оцінці учнем набору особистісних характеристик, таких як здоров'я; розум, здібності; характер; авторитет у однолітків; уміння багато робити своїми руками, умілі руки; зовнішність; впевненість у собі.

Випробуваному пропонують позначити певними символами на вертикальній лінії рівень розвитку цих якостей (показник самооцінки) і ступінь домагань, тобто ступінь розвитку тих же якостей, при якому їх би це задовольняло (х і -).

При обробці та аналізі результатів перша шкала не враховується, оскільки вона не є характеристикою особистості. Довжина кожної шкали має бути рівно

100 мм, а кожен відображений хрестик і лінія мають кількісні властивості (наприклад, 48 мм – 48 балів).

За допомогою цього методу можна визначити не тільки рівень самооцінки, а й рівень особистих домагань. Цей показник визначається шляхом вимірювання кількості балів від «0» до «х». А самооцінку можна виміряти за певною шкалою від «0» до «-». Далі нам потрібно обчислити відстань від 'х' до " - ".

Якщо є ситуації, в яких рівень домагань нижчий за самооцінку особи, бали виражаються як від'ємне число. Потім виконується підрахунок балів, щоб визначити самооцінку.

Метод Дембо-Рубінштейна широко використовується, оскільки він простий у застосуванні.

Для визначення рівня двох досліджуваних властивостей особистості підраховується сума балів відповідних показників усіх шкал (крім першої шкали). Метод Дембо-Рубінштейна допомагає максимально точно зрозуміти, як людина себе оцінює.

Перейдемо безпосередньо до показників рівня домагань

Високий - 90-100 балів. Нереалістичне ставлення до власних можливостей, відсутність самокритики.

Адекватний - 75-89 балів. Людина дає реальну оцінку своїх можливостей.

Низький - нижче 60 балів. Рівень домагань є заниженим. Людина не має змоги нормально розвиватися. У нього немає бажання досягати чогось більшого, так як вважає, що це свідомо програшний варіант.

Рівень самооцінки

Завищена - 75-100 балів. Можуть існувати певні проблеми у формуванні особистісних якостей. Можливо, досліджуваний не може правильно надати оцінку власній трудовій діяльності (її результатам), спілкуванню. Може спостерігатися таке явище, як закритість, тобто людина не є чутливою до зауважень, порад та оцінок інших.

Адекватна - 45-74 бали. Людина реалістичного оцінює себе за параметрами, вказаними у методиці.

Занижена - менше 45 балів. Людина має проблеми при формуванні особистісного благополуччя. Самооцінка є занадто низькою, що може бути наслідком прояву двох психологічних проблем: дійсно невпевненості у своїх можливостях і невпевненості захисту. Або ж людина якимось чином сама нав'язує собі цю "недооцінку", щоб не напружувати себе в прийнятті рішень і таким чином уникає відповідальності.

При якісному аналізі матеріалу особливу увагу слід звернути на рідкісні відповіді. Як уже зазначалося, ці відповіді в основному включають випадки, коли рівень домагань підлітка нижчий за його самооцінку.

Така позиція («Можу, але не хочу»), як правило, свідчить про суперечливе ставлення підлітка до якоїсь сторони своєї особистості, або до себе в цілому, і свідчить про неблагополуччя тій чи іншій сфері життя. У методиці розглянуті найважливіші сфери для підлітка, і його успіхи в цих сферах набагато нижчі від його очікувань.

Якщо підліток дає однакові відповіді за більшістю або всіма шкалами даної методики, це може свідчити про серйозні спотворення його ставлення до себе чи оточення, порушення в розвитку особистості.

Пропуск певних шкал або їх неповне заповнення (лише самооцінка чи лише рівень домагань) свідчить як про недостатню увагу з боку батьків, так і про низьку (дуже низьку) самооцінку. Переживання, пов'язані з таким ставленням до себе, настільки сильні для підлітка, що він не може або не бажає «оприлюднити його». Але водночас це настільки важливо, що він не може відповідати формально на них. Причини відмови можуть бути з'ясовані в спеціальному обговоренні після перевірки.

Велика кількість модифікацій (x) свідчить про труднощі самооцінки, які, як правило, пов'язані з невизначеністю або нестабільністю самооцінки. Для деяких підлітків це може включати спробу знайти «правильну» відповідь.

Коментарі, додавання символів, не зазначених в інструкції (наприклад, «?», «!!!»), малюнки (в тому числі нецензурні) зазвичай використовуються для вираження нервозності та страху підлітків у ситуації, коли потрібно оцінити себе. Це характеризується одночасною наявністю двох різноспрямованих тенденцій: сильного бажання розібратися і оцінити себе і, в той же час, страху показати власну некомпетентність (такі підлітки часто говорять, що боялися «помилитися» в розмові, та бути «гірше за інших»). Ця реакція найчастіше зустрічається у підлітків.

Матеріали другої частини методики є доповненням до першої частини, дозволяючи глибше та якісно описати особистість підлітка.

Найбільш сприятливими результатами з точки зору особистісного розвитку є: середній, високий або навіть дуже високий (але не виходить за межі шкали) рівень домагань у поєднанні з середньою або високою самооцінкою. Але це все має бути при помірній розбіжності цих рівнів і помірному ступеню диференційованості самооцінки та рівня домагань.

Продуктивним також є варіант ставлення до себе, при якому висока і дуже (по які гранично) висока, помірно диференційована самооцінка поєднується з дуже високими, помірно диференційованими домаганнями при помірній розбіжності між домаганнями і самооцінкою. Дані показують, що у таких підлітків високий рівень цілепокладання і вони ставлять перед собою досить важкі цілі, що ґрунтуються на уявленнях про власні великі можливості і здібності, а також докладають значні цілеспрямовані зусилля для їх досягнення.

Несприятливими для розвитку особистості і навчання є всі випадки низької самооцінки. А також випадки, коли підліток має середню, слабо диференційовану самооцінку, яка поєднується із середніми домаганнями та характеризується слабкою розбіжністю між домаганнями і самооцінкою.

Дуже висока, слабо диференційована самооцінка, що поєднується з гранично високими (часто навіть виходять за крайню верхню точку шкали), слабо диференційованими (як правило, зовсім не диференційованими) домаганнями, зі слабкою розбіжністю між домаганнями і самооцінкою,

зазвичай свідчить, що підліток з різних причин (захист, інфантилізм, самодостатність і ін.) «закритий» для зовнішнього світу та досвіду, нечутливий ні до власних помилок, ні до зауважень оточуючих. Подібна самооцінка є непродуктивною, перешкоджає навчанню і ширше - конструктивному особистісному розвитку.

4. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокіча була розроблена Мілтоном Рокічем як тест особистості, спрямований на вивчення сфер, які мотивують цінності людини.

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовні аспекти спрямованості особистості, є основою її взаємин з оточенням, оточуючими, собою, основою її світогляду, стрижнем мотивації її життєдіяльності. Та складають основу концепції і «філософії життя».

Методику бажано проводити індивідуально, але можливо і в групах.

Респондентам пропонуються два списки цінностей (по 18 у кожному) на папері або картках в алфавітному порядку. У списку досліджувані присвоюють кожному значенню ранговий номер і розташовують картки в порядку важливості. Остання форма подання забезпечує більш надійні результати. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Аналізуючи ієрархію цінностей, вони повинні уважно групувати їх у значущі блоки. Наприклад, можна розрізнити «конкретні» цінності і «абстрактні» цінності, професійну самореалізацію і особисті життєві цінності і т.д.

До інструментальних цінностей належать етичні, комунікаційні, ділові, індивідуалістичні та конформістські, а також альтруїстичні, самооцінка, прийняття інших тощо. Психологи повинні прагнути вловити закономірності індивідуального розподілу.

Якщо регулярність визначити не вдається, можна припустити, що цінності суб'єкта розвинені недостатньо або його відповіді нечесні.

5. Опитувальник для вивчення взаємодії батьків з дітьми І. Марковської (ВРР) є одним з небагатьох досліджень, у якому з самого початку було заплановано два паралельні дослідження: дітей і батьків, які вимірюють однакові параметри взаємодії батьків і дітей.

У ньому досліджуваним потрібно відзначити ступінь згоди з твердженнями, які зазначені у бланку, по 5-бальній системі відповідно до оцінок:

5 балів - безсумнівно так (точна згода);

4 бали - в загальному так;

3 бали - і так і ні;

2 бали - швидше ні, ніж так;

1 бал - немає (абсолютна незгода).

Усі форми опитувальника (дитяча та дорослі) обробляються за подібною схемою: тобто підраховується загальна кількість балів за кожною шкалою, при цьому враховується — це прямі або зворотні твердження. Зворотні твердження переводять у бали таким чином:

відповіді 1 2 3 4 5

бали 5 4 3 2 1

У бланках-ключах зворотні питання позначені певними символами (зірочками). Оскільки шкали 3 та 5 містять по 10 тверджень, а не по п'ять, як у інших, то арифметична сума балів за цими шкалами ділиться на два. Сумарна оцінка проставляється у останньому стовпці реєстраційного бланка. Кожен рядок бланка для відповідей належить до однієї шкали. Наприклад, до 1-ї шкали відносяться твердження: 1, 13, 25, 37, 49; до 10-ї шкали: 12, 24, 36, 48, 60; до 3-ї шкали: 3, 4, 15, 16, 27, 28, 39, 40, 51, 52 і т.д.

В опитувальнику «Взаємодія батько-дитина» для підлітків та їх батьків представлені наступні 10 шкал.

1. Невимогливість-вимогливість батька. Дані цієї шкали показують рівень вимогливості батька, який проявляється у взаємодії дитини та дорослого. Чим довша позначка за цією шкалою, тим більш вимогливий батько та тим більше очікує він високого рівня відповідальності від дитини.

2. М'якість-строгість батька. За результатами цієї шкали можна говорити про суворість, строгість заходів, що застосовуються до дитини, рівень жорсткості правил, що встановлюються у взаєминах між дорослими і дітьми, про ступінь примусу дітей до чого-небудь.

3. Автономність-контроль по відношенню до дитини. Чим вище показники за цією шкалою, тим більш виражено дорослий контролює поведінку по відношенню до дитини. Високий контроль може проявлятися в дріб'язковій опіці, нав'язливості, прагненні обмежувати; низький контроль може приводити до повної автономії для дитини, до вседозволеності, яка може бути наслідком або різного ставлення до дитини, або милування. Можливо також, що низький контроль пов'язаний з проявом довіри до дитини або прагненням батька прищепити йому самостійність.

4. Емоційна дистанція - емоційна близькість дитини до батьків. Слід звернути особливу увагу, що ця шкала відображає уявлення батьків про близькість дитини до дорослого. Таке трактування цієї шкали пояснюється дзеркальною формою опитувальника, по якій діти оцінюють свою близькість до дорослих, а також своє бажання ділитися найпотаємнішим і важливим з батьками. Порівнюючи дані батьків і дітей/дитини, можна судити про точність уявлень дорослого, про переоцінку або недооцінку близькості до нього дитини.

5. Заперечення - прийняття дитини батьком. Ця шкала відображає базове ставлення батьків по відношенню до дитини, його прийняття або відкидання особистісних якостей і поведінкових проявів дитини. Прийняття дитини як особистості є важливою умовою сприятливого розвитку дитини, її самооцінки. Поведінка батьків може сприйматися дитиною як схвалення або відкидання.

6. Відсутність співпраці - співробітництво. Наявність співпраці між батьками і дітьми найкраще відображає характер їх взаємодії. Співпраця є наслідком включення дитини у взаємодію, визнання його прав і достоїнств. Вона відображає рівність і партнерство в стосунках дорослих і дітей. Відсутність цієї взаємодії може бути результатом порушених відносин, авторитарного, байдужого або індіферентного стилю виховання.

7. Незгода-згода між дитиною і батьком. Ця шкала теж дає опис характеру взаємодії між батьком і дитиною, а також відображає частоту і ступінь згоди між ними в різних життєвих ситуаціях. Використовуючи дві форми опитувальника - дитячу і дорослу, можна оцінити ступінь згоди не тільки по цій одній шкалі, а й за всіма іншими шкалами, тому що розбіжності між ними теж дозволяють судити про відмінності в поглядах дитини і дорослого на виховну ситуацію в родині.

8. Непоследовність - последовність батька. Последовність дорослого є важливим параметром взаємодії, тому в цій шкалі позначається, наскільки последовний і постійний батько в своїх вимогах, у своєму ставленні до дитини, в застосуванні покарань і заохочень і т.д. Последовність дорослого може бути наслідком емоційної невривноваженості, виховної невпевненості, відкиданням дитини і т. п.

9. Авторитетність батька. Результати цієї шкали відображають самооцінку батька, тобто як він впливає на дитину, також наскільки його думки, вчинки, дії є авторитетними для неї та яка сила їх впливу. Порівняння з даними дитини дозволяє судити про ступінь розбіжності оцінок батьківського авторитету за думкою дорослого і дитини. Коли діти дають високу оцінку авторитетності батька, то найчастіше це означає виражене позитивне ставлення до батька чи матері в цілому. Тому ці показники є дуже важливими для діагностики позитивності - негативності відносин дитини та батьків, як і показники за 10-ю шкалою.

10. Задоволеність відносинами дитини з батьком. За даними 10-ї шкали можна судити про загальний ступінь задоволеності відносинами між батьками і дітьми - як з того, так з іншого боку. Низька ступінь - може свідчити про порушення в структурі батьківсько-дитячих відносин, можливі конфлікти або про стурбованість сімейною ситуацією.

Висновки до розділу 2

Емпіричне вивчення особливостей формування дитини у різних стилях виховання відбувалось у 4 етапи та передбачало використання наступного діагностичного інструментарію.

1. Проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А. М. Прихожан), яка допомагає дослідити не тільки загальну тривожність, а й шкільну, самооцінну, міжособистісну. Вони є важливими у формуванні особистості підлітка.

2. Тест “Сімейна соціограма” - виявляє місце дитини в сім’ї та характер взаємовідносин. Також відношення дитини до інших членів сім’ї та її відчуття від проживання в родині.

3. У методиці діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян школярам надається можливість дати оцінку низці особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т. д. у двох варіаціях: як на даний час вони відчувають і як би хотіли себе відчувати. Методика є важливою для аналізу оцінки якостей підлітка, що може свідчити про занижену/завищену самооцінку, авторитетність серед однолітків та інших показників, що є домінуючими у формуванні підлітка.

4. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича допомагає визначити систему ціннісних орієнтацій та визначає змістові аспекти спрямованості особистості. Також вони є основою мотивації до життя, ставленням до себе та до оточення. Вона допомагає зрозуміти, що для підлітка є важливим зараз, що є сенсом його буття.

5. Опитувальник для вивчення взаємодії батьків з дітьми І. Марковської (ВРР) – вивчає взаємодію дорослого і дитини в родині, їх взаємовідносини, стосунки. Ця методика допомагає за шкалами визначити стиль сімейного виховання, який використовується в родині та вивчити вплив на формування дитини там.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ У РІЗНИХ СТИЛЯХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів методик

Відповідно до програми емпіричного дослідження нами було проведено опитування серед дітей за комплексом методик та проведено опитування з метою вивчення взаємодії батьків з дітьми за опитувальником І. Марковської (ВРР).

Проаналізуємо результати опитування батьків в першу чергу. Отже, за результатами дослідження з'ясовано, що для 23,1% батьків характерним є високий рівень вимогливості у взаємодії з дитиною, та для 18,4% опитаних характерною є відсутність вимог у вихованні та взаємодії з дитиною (рис.3.1).

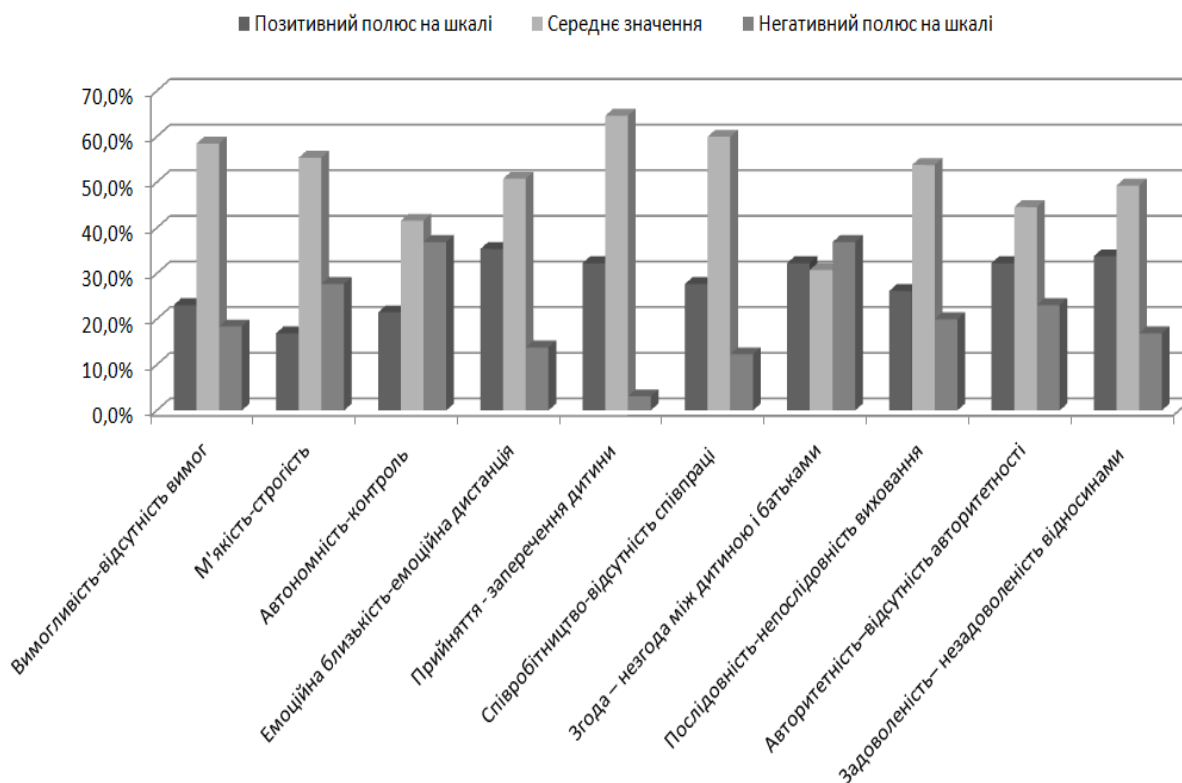


Рис. 3.1. Результати дослідження взаємодії батьків з дітьми за опитувальником І. Марковської (у %)

Варто відмітити що 58,5% батьків мають середні значення за шкалою «Вимогливість-відсутність вимог», що вказує на присутність певних правил, обмежень, вимог у сімейному вихованні, проте вони є обґрунтованими та в поєднанні з іншими позитивними полюсами шкал (оптимальний рівень контролю, прийняття дитини, згода у взаємодії, задоволеність відносинами) дозволяють говорити про використання демократичного стилю сімейного виховання.

Понад третина батьків (36,9 %) у вихованні підлітка використовують надмірний контроль в усіх сферах життя дитини, і 21,5% батьків надають повну автономію підлітку у вирішенні проблем, що виникають у нього. Понад 40 % батьків демонструють середні значення за шкалою «автономність-контроль», що вказує на їх здатність дотримуватись балансу у наданні дитині самостійності, ініціативи у вирішенні питань, що стосуються навчання, вибору найближчого оточення, захоплень тощо. Цікавими для інтерпретації є результати за шкалами «співробітництво-відсутність співпраці» та «згода-незгода між дитиною та батьками», «послідовність-непослідовність виховання». Близько третини батьків у взаємодії з дітьми дотримуються стратегії співробітництва, послідовності виховного впливу і, як результат, 32,3% батьків відчувають згоду у відносинах з дітьми. Поряд з тим відсутність послідовності у вихованні, що характерно для 20% батьків та відсутність співпраці у взаємодії з підлітком (12,3%) характеризуються високим рівнем незгоди у взаєминах (36,9%) батьків. Такий результат може бути трактований як результат неефективного батьківського впливу, так і певними віковими особливостями підлітка (імпульсивністю, нездатністю до самоконтролю, дратівливістю, конфліктністю). Позитивним є те, що понад третина батьків для виховного впливу використовують силу авторитету у взаємодії з дітьми, емоційну близькість та прийняття дитини. Це безумовно позитивно впливає на становлення особистості підлітка, вчить його бути чуйним до потреб інших, прислуховуватись до думки, що відмінна від його власної, сприяє формуванню відповідальної, соціально активної позиції у взаємодії з іншими.

Отже, можемо констатувати, що для більшості батьків характерним є демократичний стиль виховного впливу, що дозволяє формувати адекватну самооцінку, рівень домагань підлітка, створити оптимальні умови для формування самостійності, ініціативності, відповідальності та активності у взаємодії з іншими. Натомість третина батьків демонструє високу вимогливість, надмірний контроль, суворість та певний рівень емоційного дистанціювання з дитиною, що трактується нами як авторитарний стиль сімейного виховання, де ігноруються бажання підлітка, його прагнення до самостійності та дорослості, використання сили примусу та взаємодія з позиції наказу батьків та слухняності дитини. Це має негативний вплив на формування особистості підлітка, та часто може формувати конфліктність та агресивність у дитини, низький рівень самооцінки та схильність до невротичних реакцій. Третім стилем виховання, який можемо виокремити в рамках нашого емпіричного дослідження є індиферентний (байдужий) тип сімейного виховання, який характеризується емоційним дистанціюванням батьків по відношенню до дитини, наданням дитині високого ступеня автономності, що більшою мірою характеризує байдужість та недбалість у здійсненні батьківського виховного впливу. Такі батьки не проявляють любові, підтримки у відносинах з підлітком, що може створювати у дитини відчуття неспокою, тривоги, недовіри до інших, неадекватну самооцінку та викривлену Я-концепцію. Ще одним стилем виховання є ліберальний стиль батьківського виховного впливу, який характеризується низьким рівнем або повною відсутністю вимог до дитини, відсутністю авторитетності батьків в очах дитини, сприйняття батьків як джерела отримання бажаного, об'єкт для маніпулювання тощо. Цей стиль характерний для близько 20% опитаних нами батьків, що звісно негативно впливає на самовизначення та формувальна соціально відповідальної позиції підлітка, реалістичність їх самооцінки та рівня домагань. Незначний відсоток батьків демонструють потуральний стиль виховного впливу, який передбачає відсутність вимог до дитини у поєднанні з високим рівнем контролю, бажанням контролювати усі ситуації в житті дитини, вирішувати за неї проблеми та

труднощі, тим самим формуючи у підлітка безініціативність, несаможиттєвість, інфантильність, нездатність критично оцінювати себе та інших і діяти відповідним чином, часто переоцінюючи власні здібності та зусилля.

Після того ми спробували поєднати стиль сімейного виховання із тим, як відчуває себе дитина у родині. Тому проаналізували результати дослідження підлітків за проективною методикою «Сімейна соціограма».

Ми встановили, що у повній сім'ї дитина зображує всіх членів родини, але у більшості малюнків центральне місце на малюнку займає саме дитина, що може свідчити про те, що вона має емоційну забезпеченість та стабільність, які допомагають їй розвиватися і формувати власну самооцінку. В повній сім'ї, де батько і мати присутні, дитина може отримувати достатню кількість піклування, уваги і підтримки від обох батьків. Це створює сприятливі умови для росту і розвитку, а також сприяє формуванню здорових емоційних зв'язків у майбутньому. Величина кіл при позначенні членів сім'ї у більшості випадків однакова, але також частими є випадки зображення дитиною себе і одного з батьків більшими колами, а решту членів родини меншими. Це може свідчити про те, що таким чином підліток виділяє людину, яка є для неї близькою та відіграє важливу роль у його житті. Якщо ми говоримо про розташування кіл, то у більшості випадків є дистанція між колами, спостерігається поділ на групи, проте ця дистанція незначна. Це, на нашу думку, свідчить про теплі та довірливі стосунки у сім'ї.

Коли ми говоримо про результати дослідження дітей з неповної сім'ї, то варто відмітити, що на малюнку такі респонденти переважно зображують тих членів родини, які проживають із дитиною. Проте на частині соціограм підлітки зображували і батька, який з ними не проживає та вітчима, що може вказувати на правильне вибудовування стосунків дитини по відношенню до батька з боку матері, вказуючи на те, що батько має бути в житті дитини. Дуже рідко для дітей з неповних сімей характерним є зображення дитини в центрі соціограми, що може говорити про те, що існує відчуття підпорядкування, ієрархії та ролі дитини у родині. Проте, це може свідчити також і про те, що, дитина не

отримує достатньо уваги та тепла. Величина кіл при позначенні членів сім'ї у більшості випадків однакова, без перекосів. Можемо припустити, що у зв'язку з тим, що сім'я є не повною, тому значущість кожного в очах дитини є приблизно однаковою. Негативним аспектом при дослідженні підлітків цього типу сім'ї є те, що у більшості випадків спостерігається значна дистанція між колами, що позначають членів родини та зображення розкидані в різних частинах кола. Можемо припустити, що існують певні конфліктні стосунки у сім'ї, пов'язані із розлученням батьків чи іншими проблемами. Також, можливо, існує низький ступінь близькості між членами сім'ї.

Проаналізуємо сімейну соціограму для дітей з багатодітних родин. На малюнку зображено всіх членів сім'ї, що може свідчити про значну підтримку, любов у сім'ї. У багатодітній сім'ї можна спостерігати, як всі члени родини допомагають один одному, діляться відповідальностями та підтримують один одного у важкі часи. Такі сім'ї часто мають більше можливостей для взаємодії та спільних справ, що сприяє формуванню сильних зв'язків між її членами. Також такі сім'ї відкриті для комунікації, спілкування та взаєморозуміння, що стимулює позитивний розвиток дітей та зміцнює сімейні цінності. На соціограмах дітей з багатодітної сім'ї можна бачити, як члени родини діляться радістю, сміхом, любов'ю та прихильністю один до одного, створюючи гармонію та щастя у своєму житті. Величина кіл при позначенні членів сім'ї у більшості випадків однакова, без перекосів. З чого ми можемо зробити висновок, що хоч родина і багатодітна, проте кожен відчуває себе частинкою великої родини. Проте, негативним є те, що у більшості випадків спостерігається значна дистанція між колами, що позначають членів родини. Можемо припустити, що існує і певна незначна ступінь близькості між членами однієї великої родини, можливо це пов'язано із певними соціальними чи фінансовими проблемами, або ж інколи підлітку не вистачає уваги від батьків через те, що він у сім'ї не один.

Результати щодо небагатодітної сім'ї дуже схожі із висновками щодо неповної родини. Де варто відмітити, що на малюнку зображено всіх членів

родини, які проживають із дитиною і в більшості вона займає центральне місце у соціограмі. Що може говорити про те, що підліток є однією дитиною у сім'ї і вся увага та любов належить тільки їй. Потрібно зауважити, що тут варто батькам звернути увагу на те, щоб не перебільшити цю гіперопіку, тому що в дитини може сформуватися завищена самооцінка. Величина кіл при позначенні членів сім'ї у більшості випадків однакова, без перекосів. Але часто спостерігається зображення дитиною себе і одного з батьків більшими колами, а решту членів сім'ї меншими. Це може бути пов'язано із тим, що один із батьків приділяє більше уваги дитині, ніж інший, у зв'язку з різними ситуаціями. Ми не можемо сказати, що це є негативним моментом у формуванні особистості дитини. Не зовсім позитивним моментом при дослідженні цього типу сім'ї є те, що у більшості випадків спостерігається незначна дистанція між колами, що позначають членів родини та зображення розкидані в різних частинах кола. Можемо припустити, що у родині існують певні конфліктні стосунки, пов'язані з різними проблемами, але сказати, що це може негативно вплинути на дитину ми також не можемо. Можливо, існує низький ступінь близькості між членами сім'ї, який може бути пов'язаний із занятістю батьків та тим, що підліток у перехідному віці хоче більше відчувати підтримку, розуміння та теплоту сімейних стосунків.

Ми також аналізували тенденції у сімейних соціограмах підлітків із сімей з різним стилем виховання, що дозволило нам помітити декілька моментів, а саме:

- для соціограм дітей, де домінуючим є демократичний стиль сімейного виховання характерним є незначна дистанція між колами, приблизно однакова величина кіл та зображення усіх членів родини. Такі результати засвідчують гарні умови для побудови здорових сімейних стосунків та формування особистості дитини, у сім'ях із демократичним стилем, де усі члени родини з повагою відносяться один до одного, є оптимальний рівень емоційної близькості, підтримки та турботи.

- у родин, де батьки частіше вдаються до авторитарного стилю сімейного виховання, підлітки схильні зображати себе на соціограмі відокремлено або ж когось з батьків віддалено по відношенню до себе та решти членів родини.

- діти, батьки яких виявляють байдужий стиль виховного впливу частіше за все зображують додаткові елементи в соціограмі, такі як пес чи котик, або ж бабасю чи дідуся, які не проживають з ними. Також зазвичай спостерігається велика дистанція між дитиною та батьками/або одним із батьків. Можемо зробити припущення, що брак опіки, турботи та піклування провокують потребу пошуку когось, хто міг би це забезпечити у інший спосіб.

Наступним етапом у нашому дослідженні було дослідження самооцінки підлітків та співставлення отриманих результатів із виховними стилями батьків. Нами було встановлено, що для 27,7% підлітків характерний низький рівень самооцінки за шкалою «авторитет у однолітків». Низький рівень самооцінки за шкалою «впевненість у собі» притаманний 18,5% підлітків. Результати самооцінки за іншими шкалами представлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати діагностики самооцінки підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян (у %)

Шкала	Знижена самооцінка	Адекватна самооцінка	Завищена самооцінка	Дуже висока самооцінка
Розум, здібності	12,3%	24,6 %	32,3%	30,8%
Характер	20%	20%	24,6 %	35,4%
Авторитет у однолітків	27,7%	9,2%	32,3%	30,8%
Уміння робити щось руками	10,8%	12,3%	18,5%	58,5%
Зовнішність	13,8%	21,5%	15,4%	49,2%
Впевненість у собі	18,5%	7,7%	13,8%	60%

Низькі результати за шкалами самооцінки корелюють з низьким рівнем домагань підлітків за цими ж шкалами, що автори методики вважають індикатором несприятливого розвитку дитини, а відтак є негативним фактором становлення особистості підлітка.

Варто зауважити, що третина опитаних підлітків має дуже високий рівень самооцінки за шкалами «розум, здібності», «характер», «авторитет у однолітків». Понад половина опитаних мають нереалістичну самооцінку за шкалами «уміння робити щось своїми руками» та «впевненість у собі» і близько половини підлітків демонструють дуже високий рівень самооцінки за шкалою «зовнішність».

Така нереалістичність самооцінки може бути пояснена особистісною незрілістю, невмінням правильно оцінити себе, результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими, що вказує на істотні спотворення у формуванні особистості підлітка. Варто також зазначити, що поряд із дуже високим рівнем самооцінки, для більшості досліджуваних підлітків характерним є і дуже високий рівень домагань. Такі показники вказують на високий рівень цілепокладання підлітків та разом з тим про некритичність підлітків у оцінці своїх здібностей та потенційних можливостей.

Цікавим для аналізу було порівняння рівня самооцінки у підлітків з повних та неповних родин, багатодітних та не багатодітних сімей. На рис. 3.2. представлено порівняльний аналіз рівнів видів самооцінки дітей з повних та неповних сімей.

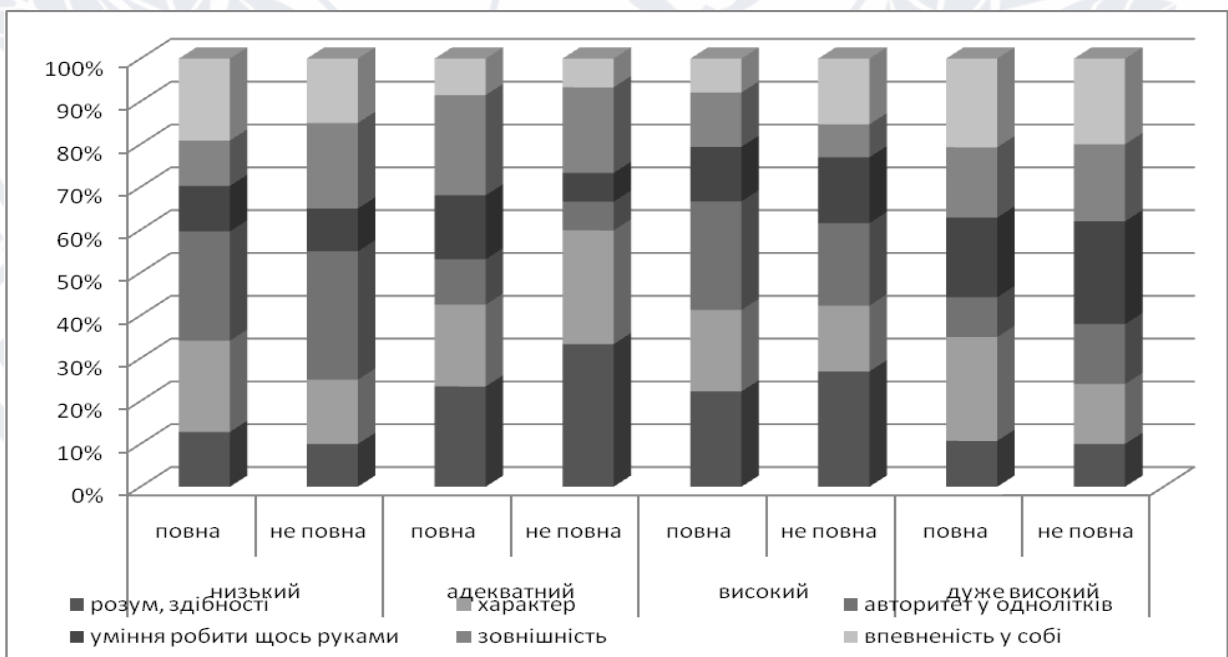


Рис. 3.2. Результати дослідження самооцінки підлітків з повних та неповних сімей

Як бачимо з рисунку 3.2, самооцінне значення ряду «характер» є нижчим у повній сім'ї і складає 21,3%. Низький рівень самооцінки за параметром «характер» у дітей з повних сімей може свідчити про різні фактори. Сімейне середовище грає важливу роль у вихованні дітей і формуванні їх характеру. Можливі причини можуть включати непослідовне або неадекватне виховання, недостатню увагу батьків, конфлікти в родині, недостатню комунікацію або подолання перешкод у відносинах батьків з дітьми. Однак, потрібно пам'ятати, що рівень характеру у дітей формується під впливом багатьох факторів, включаючи генетичні особливості, зовнішнє середовище та інші впливи з повсякденного життя. У кожної дитини унікальні обставини і фактори, які впливають на їхній характер, тому, для уточнення, важливо проводити індивідуальну оцінку в кожному конкретному випадку.

Якщо розглядати значення ряду «авторитет у однолітків», то самооцінка за цим параметром є нижчою у підлітків з неповних сімей (33,3%) і можемо припустити, що це пов'язано з тим, що дитина найчастіше росте без батька, який і є у сім'ї головою та тією людиною, на яку можна рівнятися. При відсутності батька, у дитини не можуть сформуватися певні уміння, навички, якості характеру, які могли б вказувати на повноцінне формування авторитету серед інших значимих осіб, а у нашому випадку для підлітків це є однолітки.

Далі розглянемо показники самооцінки за параметром «зовнішність». Вони є нижчими у дітей з неповних сімей і складають 22,2%. Це цілком зрозуміло, адже у таких сім'ях за рахунок відсутності когось із батьків може сформуватися недовіра та нелюбов до себе. Дитина може вважати, що її покинули, бо вона не така, не красива. Такі діти часто можуть не відчувати до себе тепла та любові від найдорожчої людини. Також за рахунок того, що у матері може не вистачати коштів для утримання дитини і купівлі нових та дорогих речей, вона може вважати себе не красивою зовні.

За показниками самооцінки «впевненості у собі» нижчий рівень отримали підлітки з повних сімей (19,1%). Важливо зауважити, що кожна сім'я унікальна, існує безліч факторів, які можуть впливати на розвиток впевненості у себе у

дітей з повних сімей. Якщо дитина постійно знаходиться в середовищі, де їй постійно брешуть або критикують її досягнення, може знизитись її віра в себе. Діти з повних сімей, де відсутня підтримка та заохочення з боку батьків, можуть почувати себе недооціненими. Якщо дитина бачить негативні дії або поведінку у своїх батьків, це може позначитися на її впевненості в собі. Часті порівняння з іншими дітьми особливо якщо це завжди здійснюється на користь інших, може призвести до почуття недооцінення. Коли у дитини є невірні очікування від себе або вона завжди стикається з неприйнятними стандартами, це може позначитися на її впевненості у себе. Важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна, і можуть бути й інші фактори, що впливають на рівень впевненості в себе.

За парметром «розум, здібності» для дітей із неповних сімей діагностовано адекватну оцінку цих показників (27,8%). Це може пояснюватися тим, що діти з таких сімей мають потребу в додатковій підтримці та увазі. Коли діти виростають у неповних сім'ях, можуть виникати особливі виклики та страхи, які можуть впливати на їх розвиток та самооцінку. Однак, адекватний рівень оцінки здібностей та розуму у таких дітей свідчить про їх потенціал і можливість розвитку відповідно до своїх здібностей. Неповність сім'ї або інші складні обставини можуть впливати на емоційний стан та стабільність дитини. У таких ситуаціях важливо створити сприятливе середовище, де діти можуть розкрити свій потенціал та забезпечити підтримку для позитивної соціалізації.

Такий показник як «характер» діти з неповних сімей оцінюють адекватно (22,2%). Можемо припустити, що адекватний рівень оцінки характеру у дітей з неповних сімей свідчить про те, що вони мають здатність розуміти й оцінювати себе з точки зору власних особистісних якостей. Це може вказувати на стійкість психологічного статусу цих дітей, а також на те, що вони мають достатній рівень самосвідомості й розуміння своєї внутрішньої природи. Такий аспект може бути результатом емоційної підтримки, яку діти отримують у своїх сім'ях або від інших дорослих осіб, таких як родичі, вихователі чи психологи.

За результатами адекватного значення ряду «уміння робити щось руками» (14,9%) у повній сім'ї можемо припустити, що у цих сім'ях існує якісне виховання та розвиток дитини. Уміння робити щось руками, такі як малювання, різьблення, шиття або будівництво, є важливими навичками, які виявляють творчий потенціал та розвивають дрібну моторику. Вироблення цих навичок також може вказувати на наявність сприятливого оточення і підтримку батьків, які сприяють розвитку здібностей дитини.

Оцінюючи результати самооцінки за параметром «зовнішність», ми побачили, що адекватно оцінюють його діти з повних сімей (23,4%). І це може свідчити про позитивний вплив сімейного середовища на дитину. Це може означати, що дитина отримує достатньо уваги, любові та підтримки від обох батьків. Коли сім'я повна, дитині зазвичай надаються необхідні матеріальні та емоційні ресурси, що допомагають їй розвиватися і формувати позитивне ставлення до себе. Окрім того, часті зустрічі з обома батьками можуть сприяти формуванню здорових взаємин та соціальних навичок у дитини, що може проявлятися у її зовнішності. Звісно, окрім сімейного середовища, інші фактори також мають значення для оцінки зовнішності дитини.

Шкала «розум, здібності» має високий рівень самооцінки у дітей з неповних сімей (38,9%) і може свідчити про їхню стійкість, внутрішню мотивацію та потенціал для самореалізації. Розвиток таких дітей може бути підтриманий через налагоджені стосунки з близькими дорослими або підтримуючими програмами і проектами. Важливо враховувати, що кожна дитина унікальна, і високий рівень оцінки не завжди є безпосереднім наслідком сімейного статусу. Сприяння розвитку дітей з неповних сімей, надання їм можливостей для навчання і реалізації їхнього потенціалу, є важливою місією для суспільства і освітніх установ.

За шкалою «авторитет у однолітків» високий рівень самооцінювання мають діти з повних сімей (34%) та може свідчити про позитивний вплив стабільного сімейного середовища на виховання дітей. Звичайно, якщо діти з повних сімей зазнають достатньої уваги, любові та підтримки від батьків, це

може сприяти розвитку їхнього почуття власної вартості та довіри до себе. Крім того, в таких сім'ях вірогідно більше можливостей для засвоєння соціальних навичок через спілкування з батьками та іншими членами сім'ї, що може позитивно впливати на їхні взаємини з однолітками. Однак варто зазначити, що авторитет у однолітків може бути формований і іншими чинниками, такими як успіхи в навчанні, здібності в спорті або мистецтві, загальна ймовірність бути лідером серед однолітків тощо.

За результатами самооцінки підлітками «уміння робити щось руками» високі показники виявлено у 22,2% досліджуваних дітей з неповної сім'ї. Можемо припустити про важливість розвитку практичних навичок і самостійності у дітей з таких родин. Це може бути результатом активної підтримки та навчання, які діти отримують в таких родинах. В реаліях неповних сімей діти частіше можуть бути втягнуті у різноманітні домашні та побутові справи, що сприяє розвитку їхньої самостійності, вмінню робити щось руками і досягати конкретних результатів. Цей високий рівень оцінки також може свідчити про активну підтримку та вплив оточуючого середовища, у якому зростають ці діти. Наприклад, наявність моделей або наставників у дорослих, які підтримують і навчають їх практичним навичкам, може мати велике значення. Крім того, доступ до ресурсів, які допомагають розвивати рукотворні навички, таких як іграшки з конструктора або інструменти для творчості, може сприяти такому розвитку в дітей з неповних сімей. Однак, варто враховувати, що висока оцінка уміння робити щось руками у дітей з неповних сімей не обов'язково є єдиним індикатором. Існує багато інших факторів, які також впливають на розвиток дітей, і важливо враховувати контекст та унікальні обставини кожної родини.

Оцінюючи результати самооцінки за параметром «зовнішність», ми побачили, що високо оцінюють його діти з повних сімей (17%). І це може свідчити про кілька факторів. По-перше, наявність стабільного та підтримуючого оточення в сім'ї може сприяти формуванню позитивних рис особистості у дітей. Вони мають більше можливостей для емоційного та

соціального розвитку, що може впливати на їх зовнішній вигляд. По-друге, у повних сім'ях зазвичай існує більше можливостей для забезпечення належного харчування, здорового способу життя та задоволення фізичних потреб дітей. Це може призводити до збереження здоров'я, яке відображається у зовнішньому вигляді. Також, позитивна родинна атмосфера і бажання батьків забезпечити оптимальний розвиток для своїх дітей можуть сприяти дбайливій особистій гігієні та стилю одягу дітей, що робить їх більш привабливими. Враховуючи ці фактори, можна зробити припущення, що високий рівень оцінки зовнішності у дітей з повних сімей свідчить про сприятливі умови їх виховання та турботу батьків, що сприяє їх загальному розвитку та самопочуттю. Звичайно, важливо також враховувати індивідуальні вроджені особливості кожної дитини.

За показниками самооцінки «впевненості у собі» високий рівень ми отримали у дітей з неповних сімей (22,2%), що може свідчити про стійкість та адаптивність, які вони розвивають у важких умовах. Діти з неповних сімей часто стикаються з викликами, такими як відсутність одного з батьків або недостатня підтримка з боку родини. Проте, через такі складнощі вони можуть набути впевненості у своїх здібностях, демонструючи пристосованість і внутрішню міцність. Це може бути результатом того, що діти з неповних сімей зазвичай вчаться робити багато речей самостійно, так як може не бути батька або матері, які надають підтримку. Це може змусити їх розвивати навички прийняття рішень і відповідальності, що сприяє впевненості у собі. Вони зазвичай долають емоційні труднощі, такі як сум, або почуття відмовлення. Це може розвивати їх емоційну міцність і здатність керувати своїми емоціями, що впливає на їхню впевненість у собі. Також діти з неповних сімей можуть набувати впевненості у собі через досягнення успіху в різних аспектах свого життя. Це можуть бути успіхи в навчанні, спорті або інших діяльностях. Постійне досягнення успіху підтримує впевненість у своїх здібностях та переконання, що вони можуть справитися з викликами. Ці фактори допомагають створити стійку впевненість у собі у дітей з неповних сімей, яка

може перебувати з ними протягом усього життя і допомагати їм досягати успіху незважаючи на обставини.

Самооцінка за шкалою «характер» дітьми з повних сімей було оцінено на дуже високому рівні (72,3%). Можемо припустити, що здатність дітей з повних сімей до стабільного та сприятливого середовища впливає на їх розвиток. Такий високий рівень оцінки може свідчити про те, що діти з повних сімей часто отримують більше уваги, любові та підтримки від обох батьків, що створює стабільну та надійну основу для їхнього розвитку. Вони мають можливість вести активний спосіб життя та відчувати себе впевнено. Батьки з повних сімей мають більше часу та можливості проводити якісний час зі своїми дітьми. Це сприяє глибокому зв'язку між батьками та дітьми, що розвиває емоційну інтелекцію та чуттєвість. Діти з повних сімей частіше сприймають своє середовище як стабільне та надійне. Це дозволяє їм розвивати більш високий рівень самооцінки та самодисципліни, а також засвоювати соціальні навички та виробляти здорові моделі поведінки. Вони частіше мають кращий доступ до освіти та ресурсів. Це може сприяти їхньому когнітивному розвитку та розвитку навичок, які переносяться на оцінку характеру. Враховуючи те, що характер є складною комбінацією генетичних, середовищних і соціальних факторів. Дуже високий рівень оцінки характеру у дітей з повних сімей є одним з потенційних показників благополучного розвитку в такому сімейному контексті, але не є єдиним фактором визначення характеру.

За самооцінкою параметру «авторитет у однолітків» дуже високий рівень мають діти з неповних сімей (38,9%) та може свідчити про стійку соціальну адаптацію та успіх у взаємодії з ровесниками. Дослідження показують, що діти з неповних сімей можуть зазнавати певних викликів у сфері соціальної взаємодії, але дуже високий рівень оцінки авторитету свідчить про те, що вони ефективно пристосовуються до соціального середовища. Це може бути результатом позитивної самооцінки, вміння конструктивно взаємодіяти з іншими та розвинутих комунікаційних навичок. Варто пам'ятати, що кожна

ситуація є унікальною, і індивідуальний контекст також може впливати на оцінку авторитету у дітей з неповних сімей.

За результатами самооцінки «уміння робити щось руками» дуже високі значення виявлено у дітей з неповних сімей (66,7%). Можемо припустити, що у них присутні такі якості характеру, як старанність та вміння бути самостійним. Це може вказувати на те, що у людини, яка вирішує проблеми руками, є високий рівень впевненості в своїх здібностях та відповідальність за свої дії. В такій неповній сім'ї, де може бути менше допомоги чи підтримки з боку інших членів сім'ї, особа з вмінням самостійно робити речі руками може знаходити рішення та досягати своїх цілей без залежності від інших. Це демонструє силу характеру та вміння прийняти виклик.

Ми також здійснили порівняння результатів самооцінки підлітків з багатодітних сімей та родин, де одна або дві дитини. Результати графічно представлено на рис.3.3.

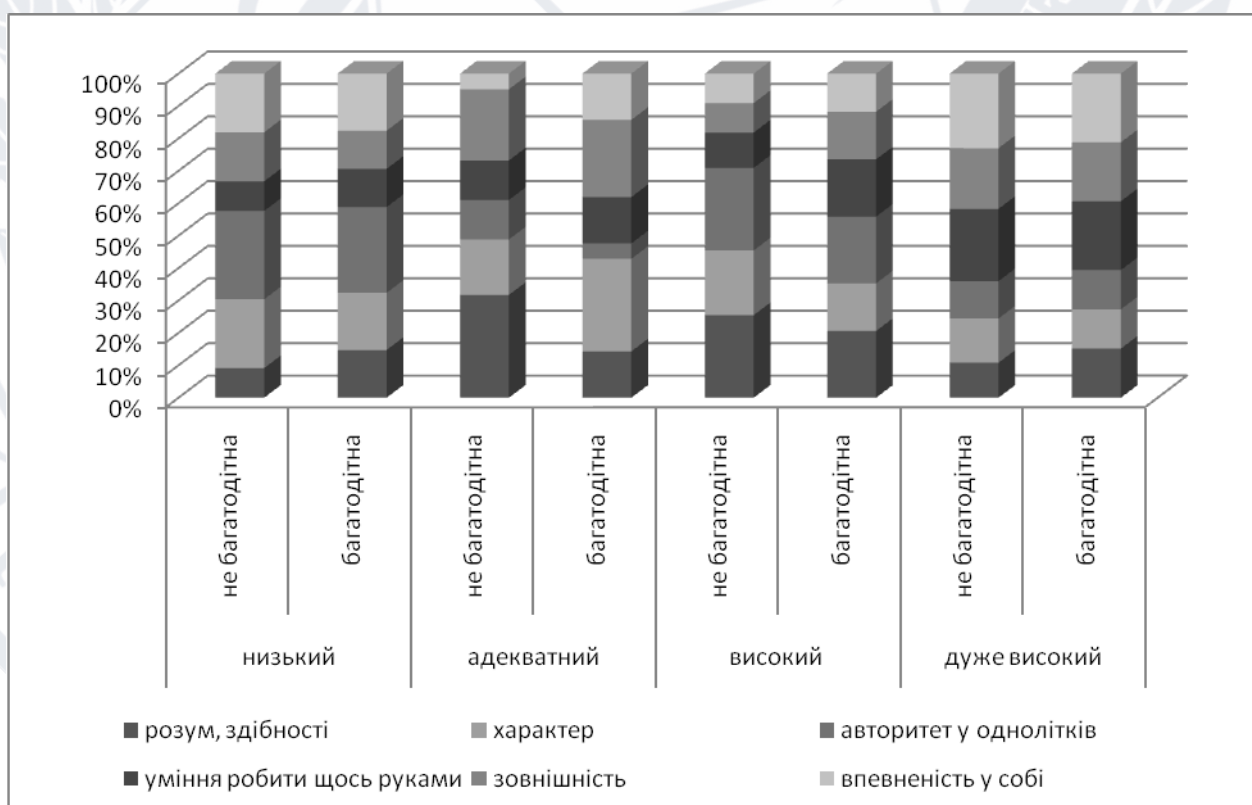


Рис. 3.3. Результати дослідження самооцінки підлітків з багатодітних та не багатодітних сімей

Як бачимо з рисунку 3.3., всі показники рядів самооцінки, а саме: "розум, здібності" (25%), «характер» (30%), "авторитет у однолітків" (45%), «уміння

робити щось руками» (20%), «зовнішність» (20 %) та «впевненість у собі» (30%) у багатодітних сім'ях знаходяться на низькому рівні. Це може бути пов'язано із різними факторами, які впливають на самооцінку в багатодітних сім'ях: у таких родинах можуть виникати фінансові обмеження або недостатність матеріальних ресурсів, таких як житло, їжа, одяг і т.д. Це може спричиняти почуття неповноцінності і недоліку. Багатодітні сім'ї зазвичай потребують більше часу, енергії та зусиль для догляду за дітьми. Це може призводити до виснаження батьків, відчуття стресу та втоми, що впливає на їх самооцінку. З великою кількістю дітей у сім'ї може бути складно виділити достатньо часу та уваги для кожної дитини. Це може призводити до почуття недооціненості та незадоволення з боку дітей. Середовище, в якому проживає багатодітна сім'я, може справляти вплив на самооцінку. Якщо громада або оточуючі ставляться негативно до багатодітних сімей, це може призводити до зниження самооцінки у всіх її членів. Незалежно від причин низької самооцінки, важливо звернути увагу на добробут і психологічний стан багатодітної сім'ї. Професійна підтримка, спілкування з довіреними особами, а також пошук способів задоволення потреб кожного її члена можуть допомогти поліпшити самооцінку й покращити якість життя всієї сім'ї.

Шкала «розум, здібності» має адекватний рівень самооцінки у дітей з небагатодітних сімей (28,9%) і може свідчити про такі фактори, як генетика, освіта, стимулювання і оточення. Важливо зазначити, що кількість дітей у сім'ї не є безпосереднім показником розуму і здібностей. Є багато інших факторів, які можуть впливати на розвиток кожної окремої особи. Адекватний рівень оцінки розуму та здібностей відповідатиме індивідуальним можливостям кожної людини, а не кількості дітей у сім'ї. А також про стабільність та здорову атмосферу в сім'ї. Якщо всі члени сім'ї виявляють здатність до розумового розвитку, мають адекватну самооцінку та вміння досягати цілей, це може свідчити про позитивний вплив родини на інтелектуальний розвиток її членів. Також, адекватний рівень розумових здібностей може вказувати на належний доступ до освіти та стимулююче середовище для навчання.

При оцінці шкали «характер» щодо виховання дитини у багатодітній сім'ї виявлено адекватний рівень (30%). Можемо припустити, що у родині є стабільність та добрі взаємини між батьками та дітьми, високий рівень затвердження та підтримки батьків, включення дітей у прийняття рішень, розвиток позитивних комунікаційних навичок у всіх членів сім'ї, взаємна повага та обізнаність про індивідуальні потреби кожного дитини. Багатодітна сім'я вимагає багато уваги, часу та ресурсів для ефективного функціонування, і якщо члени сім'ї уміють плювати на дразливості і особисті амбіції, це може свідчити про їх здатність співпрацювати, розуміти і підтримувати одне одного. Адекватний рівень оцінки характеру в багатодітній сім'ї також може свідчити про бажання батьків забезпечити благополуччя та щасливе дитинство для своїх дітей.

За результатами самооцінки «авторитету у однолітків» у 11,1% дітей з небагатодітних сімей виявлено адекватну самооцінку. Можемо припустити про позитивний вплив батьківського виховання і стабільне середовище, що сприяє розвитку дитини. Якщо ровесники вважають таку особу авторитетною, це може означати, що вона проявляє лідерські якості, має добру репутацію та може бути джерелом навчання і натхнення для інших. В такій сім'ї високий рівень авторитету однолітків свідчить про те, що вони знаходять спільну мову, підтримують один одного і мають позитивні стосунки. На довгостроковій основі, це може сприяти психологічному та соціальному благополуччю дітей у такій сім'ї, стабільність та сприйняття сім'ї як злагодженого і надійного середовища. Це може означати, що діти відчують підтримку та повагу своїх батьків, їхні голоси та думки враховуються в прийнятті рішень. Також, це може свідчити про здатність дітей до самовираження, самостійності та самооцінки. Адекватний рівень авторитету в небагатодітній сім'ї сприяє позитивному розвитку дітей, їхній самостійності та соціальній адаптації.

За показниками самооцінки шкали «впевненість у собі» адекватний рівень ми отримали у 15% дітей з багатодітних сімей. Важливо зауважити, що у таких сім'ях звертається увага на позитивну динаміку розвитку родини та

стабільність взаємин між її членами. Зазвичай, коли батьки відчують впевненість в собі, це може бути ознакою того, що вони успішно знаходять баланс між своїми особистими потребами та потребами своїх дітей. Впевненість в собі також може свідчити про те, що батьки розуміють свої ролі і обов'язки та мають достатні ресурси для ефективного впорядкування свого сімейного життя. Однак, слід враховувати, що кожна сім'я унікальна і індивідуальна, тому результати можуть варіюватися в залежності від різних факторів.

Як бачимо далі, всі показники самооцінки за шкалами, а саме: "розум, здібності" (35%), «характер» (25%), "авторитет у однолітків" (35%), «уміння робити щось руками» (30%), «зовнішність» (25%) та «впевненість у собі» (20%) у дітей з багатодітних сімей також знаходяться на високому рівні. Це може пояснюватися тим, що у сім'ї панує позитивне виховання і існує навколишнє середовище, де діти отримують достатню кількість підтримки і позитивного ставлення. Багатодітна сім'я може забезпечити більше можливостей для розвитку і успіху дітей, що може сприяти підвищенню їхньої самооцінки. Також, в таких сім'ях діти можуть вчитися як правильно вирішувати конфлікти і співпрацювати, що розвиває їх соціальні навички та впливає на їхнє самопочуття. Однак, високий рівень самооцінки може бути також результатом перекомпенсації або надмірного захисту з боку батьків, що може мати негативні наслідки в подальшому. Отже, багатодітна сім'я може сприяти формуванню високої самооцінки у дітей, але необхідно забезпечити баланс між підтримкою і відповідальністю, щоб їхня самооцінка була здоровою та реалістичною.

Всі показники самооцінки, а саме: "розум, здібності" (33,3%), «характер» (42,2%), "авторитет у однолітків" (35,6%), «уміння робити щось руками» (68,9%), «зовнішність» (57,8%) та «впевненість у собі» (71,1%) у дітей з небагатодітних сімей визначені на дуже високому рівні. Можемо припустити, що у таких родинах є певні причини, які могли сформувати у дитини такий високий рівень. У небагатодітних сім'ях більш обмежені ресурси, які можуть

спонукати батьків до активного підтримування та похвали дітей та можуть сприяти розвитку їх впевненості в собі. Часто у таких родинах є більше часу та уваги, яку батьки можуть приділяти своїм дітям, що сприяє їхньому позитивному розвитку. Зазвичай, в небагатих сім'ях діти більше читають, вивчають самостійно та розвиваються, щоб зрозуміти світ навколо них. Це може вплинути на підвищення їхньої самооцінки. Важливо пам'ятати, що це лише можливі причини, і кожна сім'я та ситуація унікальні. Дуже високий рівень самооцінки в дитинстві може мати різні причини, і погіршення або спад рівня самооцінки також можуть бути варіантами, що треба враховувати. Найкраще завжди бути чуйним і надавати підтримку там, де вона потрібна.

Відтак, бачимо що самооцінка у підлітків загалом часом нереалістична, дуже висока що свідчить про переоцінку власних можливостей. Також ми встановили, що є певні труднощі із самооцінкою за параметром зовнішності, авторитетом у однолітків серед підлітків з неповних та багатодітних родин.

Наступним етапом було вивчення ціннісних орієнтацій підлітків з сімей з різним стилем сімейного виховання і нами було з'ясовано, що у дітей із сімей з авторитарним стилем сімейного виховання перші ранги у списку термінальних цінностей посіли такі цінності як свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках), активне діяльнісне життя (повнота та емоційна насиченість життя), матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів), розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків). Серед інструментальних цінностей для дітей з таким типом виховного впливу важливими є такі цінності як старанність (дисциплінованість), самоконтроль (стриманість, самодисципліна), чесність (правдивість, щирість) та ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі). У сім'ях, де батьки послуговуються демократичним стилем виховного впливу домінуючими у списку термінальних цінностей є активне діяльнісне життя (повнота та емоційна насиченість життя), розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення), продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей),

впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів). Серед списку інструментальних цінностей перші ранги посіли такі цінності: акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах, незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче), відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово), чуйність (дбайливість). Відтак, вважаємо демократичний стиль оптимальним виховним стилем для формування позитивної системи цінностей, зрілої світоглядної позиції підлітка.

Нами також було здійснення вивчення впливу стилю батьківського виховання на рівень тривожності підлітків. В результаті опрацювання отриманих даних встановлено, що лише 9,2% підлітків мають високий рівень шкільної тривожності, 43,1% - середній рівень, а майже половина опитаних підлітків виявляють низький рівень шкільної тривожності (рис.3.4.).

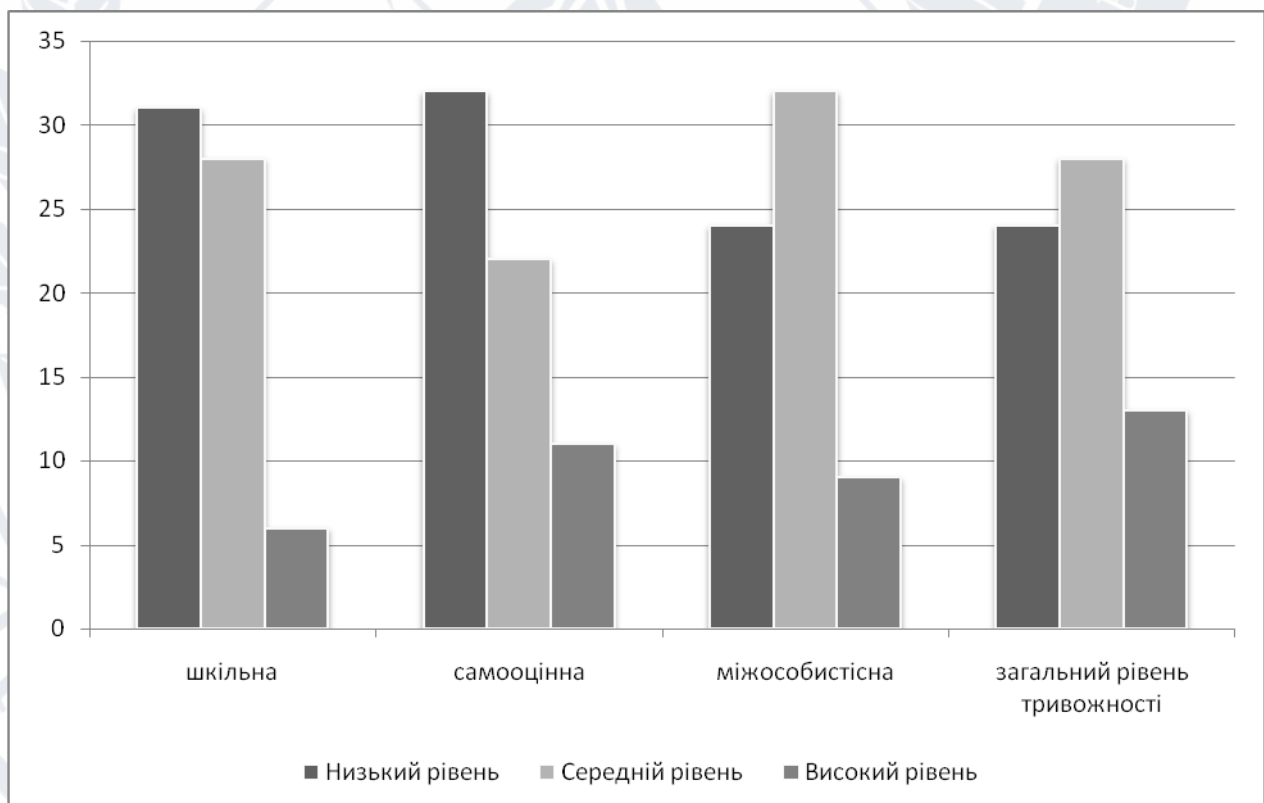


Рис. 3.4. Результати дослідження рівня тривожності підлітків (у %)

Шкільна тривожність характеризує виникнення хвилювань та переживань стосовно ситуацій навчальної діяльності і отримані показники можуть бути проінтерпретовані віковими особливостями підлітків, а саме втратою інтересу до навчання та старанності на цьому етапі розвитку.

Самооцінна тривожність пов'язана із процесом аналізу підлітком себе, своїх здібностей та можливостей. Високий рівень самооцінної тривожності виявлено у 16,9% досліджуваних, середній – у 33,8%, низький – у 49,2% підлітків. Переважання низького рівня цього виду тривожності підтверджується результатами за методикою дослідження самооцінки і може бути пояснене нереалістичним уявленням і самооцінкою підлітків себе у порівнянні з іншими.

Міжособистісна тривожність ж навпаки, у 49,2% проявляється на середньому рівні, у 36,9% опитаних на низькому рівні, і у 13,8% має високий рівень прояву. Міжособистісна тривожність визначає тривоги у ситуаціях спілкування з однокласниками, вчителями, іншими. Середній рівень прояву цього виду тривожності може бути обумовлений тим, що спілкування з однолітками набуває особливої ваги для підлітків та викликає стан напруги обумовлений цим. Щодо загального показника тривожності, то високий рівень виявлено у 23,1% досліджуваних, середній – у 43,1% і низький рівень – у 33,8% підлітків. Тобто, лише третина досліджуваних не відчуває, або практично не відчуває негативних переживань і хвилювань, тривожних станів. Решта підлітків в тій чи іншій мірі відчувають тривогу у певних ситуаціях свого життя, що, звісно, може бути детерміновано наявністю загрози життю, реалізації майбутнього через військові дії в країні. Проте, припускаємо, що у частини досліджуваних тривогу посилює авторитарний стиль виховання, що накладає високі вимоги до підлітка, передбачає жорстокий контроль та негативні санкції у ситуації невідповідності цим вимогам.

Аналіз результатів діагностики тривожності ми здійснили також окремо для підлітків з повних та неповних сімей, а також багатодітних родин та сімей, де виховується одна або дві дитини. Розглянемо їх детальніше.

Для підлітків з повних сімей характерним є низький рівень тривожності: загальної (44,7%); міжособистісної (46,8%), самооцінної (61,7%), шкільної (51%). А також середній рівень тривожності: загальної (42,6%); самооцінної (36,2%), шкільної (46,8%) (див. рис. 3.5.). Такі результати ми припускаємо у зв'язку з тим, що такі сім'ї здатні управляти стресом в ефективний спосіб,

використовуючи різні стратегії його подолання. Також це може свідчити про те, що сім'я шукає способи подолати ці проблеми, але все ще переживає вплив стресу.

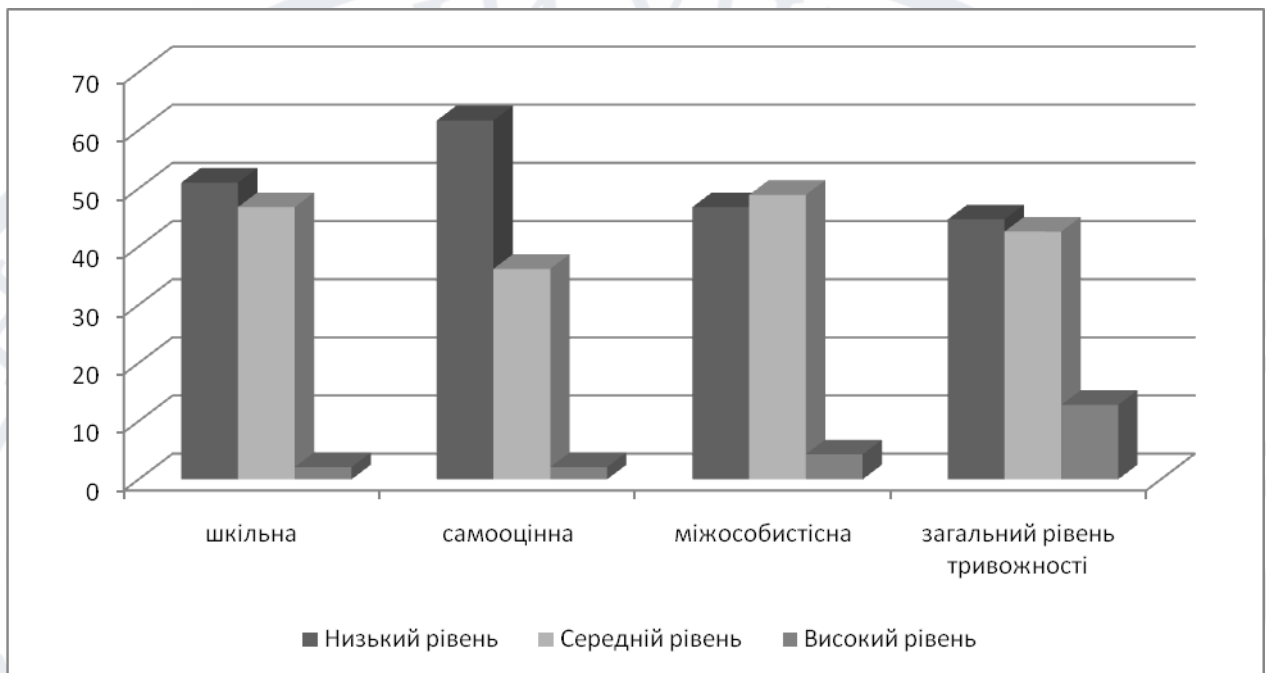


Рис. 3.5. Результати дослідження рівня тривожності підлітків з повних сімей (у %)

Для підлітків з неповних сімей характерним є середній рівень міжособистісної тривожності (50%), а також високий рівень загальної (38,9%); міжособистісної (38,9%), самооцінної (55,6%), шкільної (27,8%) (див. рис. 3.6.). Можемо думати, що такі результати зумовлені тим, що можливі проблеми, пов'язані зі станом неповної сім'ї. Зазвичай, високий рівень тривожності може бути пов'язаний з такими факторами, як: розлучення або смерть батька або матері, які можуть позначитись на психологічному стані членів сім'ї, особливо дітей; родина може стикатися зі стресом, проблемами адаптації або боротьбою з новими ролями та відповідальностями; в деяких неповних сім'ях можуть бути обмежені фінансові ресурси, що може приводити до стресу та тривоги; недостатня підтримка зі сторони родини або спільноти може призводити до почуття самотності та ізоляції, що сприяє виникненню тривоги; також діти з неповних сімей можуть стикатися з пошуком своєї ідентичності, особливо якщо вони не мають контакту з одним з батьків.

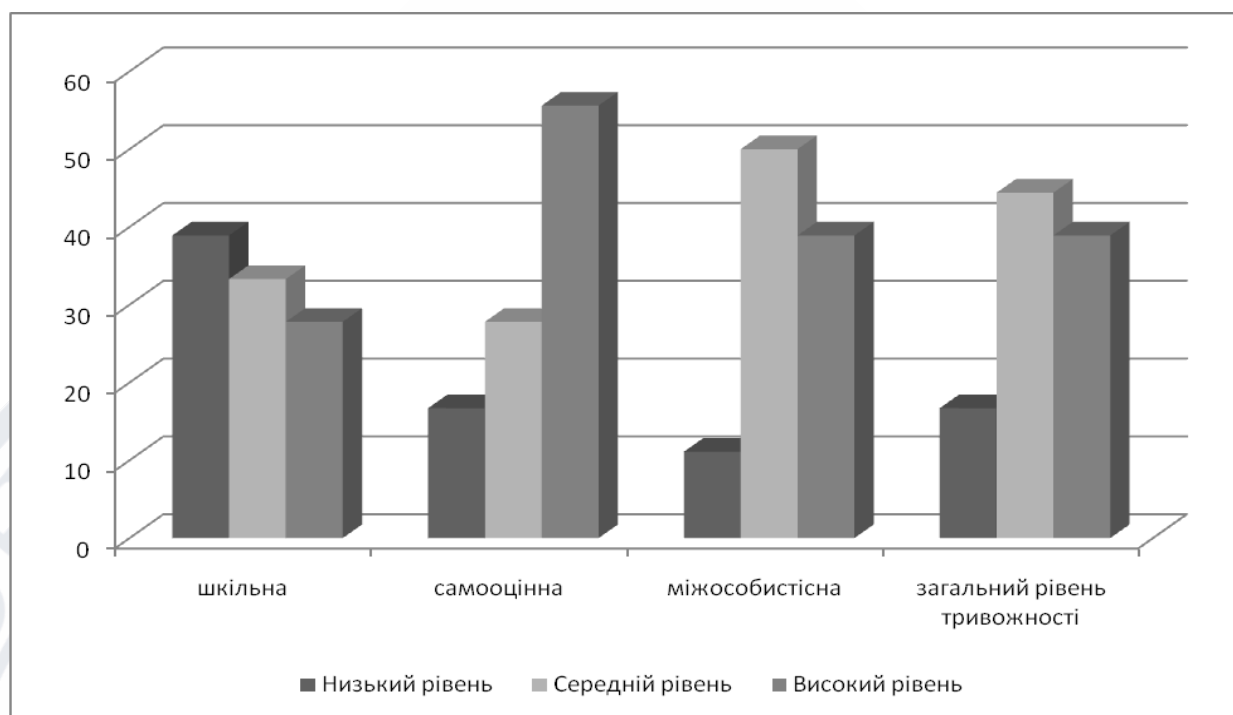


Рис. 3.6. Результати дослідження рівня тривожності підлітків з неповних сімей (у %)

Ми також зіставили результати дослідження тривожності серед підлітків з багатодітних сімей та сімей, де виховується 1 або 2 дитини. Результати прояву різних видів тривожності дітей з родин, де виховується 1 або 2 дитини представлено на рис. 3.7.

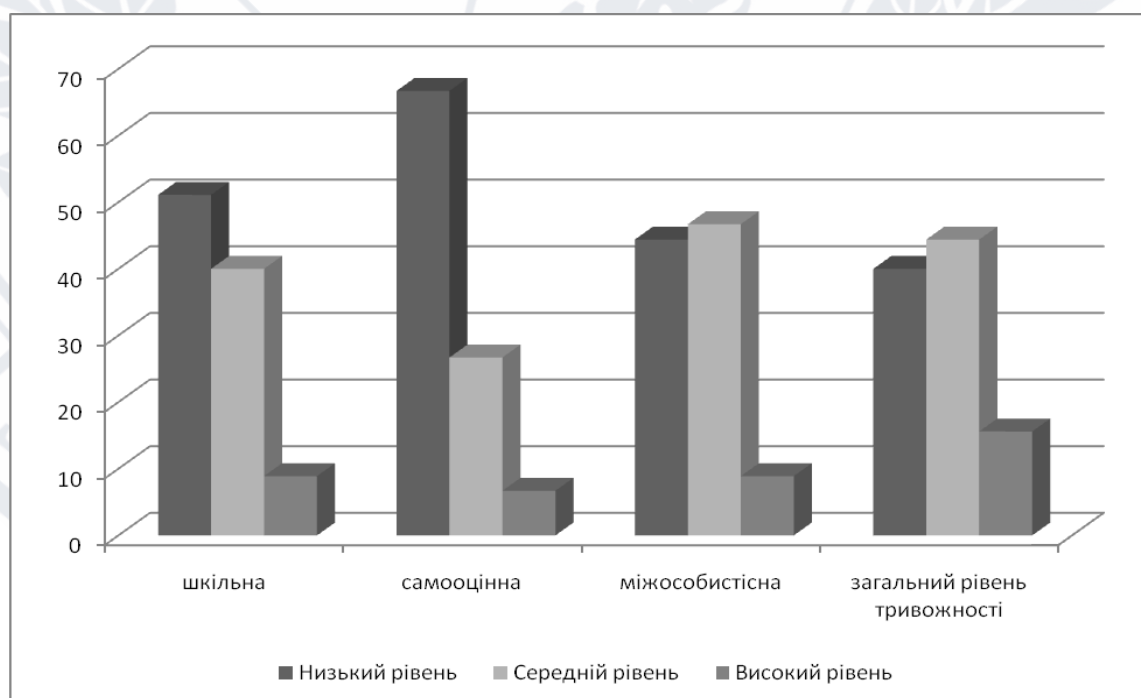


Рис. 3.7. Результати дослідження рівня тривожності підлітків з небагатодітних сімей (у %)

Як бачимо з рис. 3.7. для підлітків з небагатодітних сімей характерним є низький рівень тривожності: загальної (40%); міжособистісної (44,4%), самооцінної (66,7%), шкільної (51,1%). А також середній рівень тривожності: загальної (44,4%) та міжособистісної (46,7%). Це можна пояснити тим, що у родині панує стабільна та спокійна сімейна атмосфера, де члени сім'ї відчують себе комфортно та безпечно. Це може означати, що сім'я має здорові стосунки, взаєморозуміння та відповідальне ставлення до виховання дитини. Рідкісні випадки тривоги можуть вважатись нормою, адже вони є необхідним емоційним реагуванням на певні життєві ситуації.

На рис. 3.8. графічно представлено результати діагностики тривожності у підлітків з багатодітних родин.

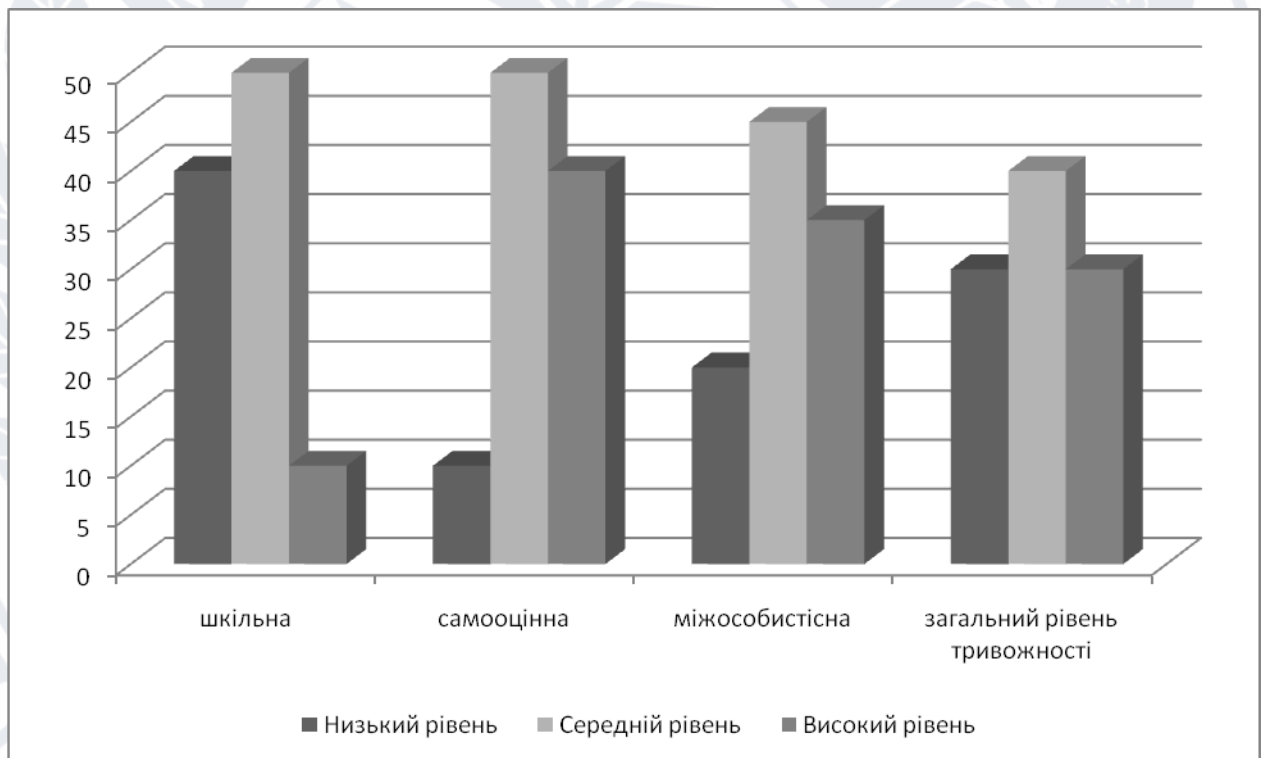


Рис. 3.8. Результати дослідження рівня тривожності підлітків з багатодітних сімей (у %)

З рисунку видно, що для підлітків з багатодітних сімей характерним є середній рівень самооцінної (50%) та шкільної (50%) тривожності, а також високий рівень загальної (30%); міжособистісної (35%), самооцінної (40%) та шкільної (10%) тривожності. Можемо думати, що такі результати зумовлені тим, що існують різні фактори та стани в сімейному середовищі такої родини.

Основними з них можуть бути: багатодітна сім'я зазвичай стикається з великими фінансовими витратами на утримання дітей, особливо коли вони перебувають у шкільному віці або студентами. Це може призводити до тривожності щодо фінансової стабільності та забезпечення дітей; така сім'я може бути більш схильною до стресових ситуацій, оскільки вони вимагають більше зусиль і ресурсів для керування різними потребами дітей (наприклад, конфлікти між дітьми або недостатня підтримка можуть підвищувати рівень тривожності сім'ї); багатодітні батьки можуть менше присвячувати часу самим собі, оскільки їх увага зосереджена на дітях; брак самообслуговування та релаксації може сприяти появі тривожних станів у батьків; вони можуть бути більш чутливими до поведінки та оцінки оточення, оскільки їхні діти можуть стати об'єктом глузування або стереотипів в школі або громаді, що може призводити до тривожності у батьків щодо добробуту своїх дітей; такі сім'ї можуть також відчувати тривогу щодо знаходження необхідної інформації та підтримки для всіх своїх дітей, це може бути особливо актуально у випадку медичних або освітніх проблем. Важливо зрозуміти, що це лише загальні можливі причини, а рівень тривожності в сім'ї може бути обумовлений багатьма факторами.

З метою виявлення впливу стилів сімейного виховання на становлення особистості підлітка увесь масив даних було піддано кореляційному аналізу. Було встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між такими показниками:

- позитивний зв'язок між вимогливістю та низьким рівнем самооцінки підлітка ($r = 0,332$, при $p < 0.05$), контролем з боку батьків та низьким рівнем самооцінки ($r = 0,438$, при $p < 0.05$), неприйняттям дитини та високим рівнем самооцінної тривожності ($r = 0,314$, при $p < 0.05$), непослідовністю виховного впливу та загальним показником тривожності ($r = 0,479$, при $p < 0.05$);

- негативний зв'язок між емоційною близькістю та низькою самооцінкою особистості ($r = -0,542$, при $p < 0.05$), задоволеністю відносинами та високим рівнем міжособистісної тривожності ($r = -0,342$, при $p < 0.05$).

Вказані кореляційні зв'язки дозволяють констатувати, що авторитарний та індиферентний стилі сімейного виховання негативно впливають на такі особливості особистості як самооцінка, міжособистісна тривожність, самооцінна тривожність, що потребує подальшої роботи з метою кресції негативних наслідків таких виховних впливів.

3.2. Розробка корекційної тренінгової програми та інформаційних лекцій для батьків

Після проведення емпіричного дослідження і обробки результатів виникла потреба у розробці корекційної тренінгової програми. Адже низький рівень самооцінки, тривожність та інші показники варто коригувати. Низький рівень самооцінки у підлітка може мати декілька причин і варіантів впливу. Важливо визначити, що самооцінка є складним психологічним процесом, який формується впродовж життя. Варто виділити кілька можливих причин, які можуть вплинути на низький рівень самооцінки у підлітка: недостатня підтримка та розуміння з боку рідних або оточуючих (негативні коментарі, критика або постійні порівняння з іншими людьми можуть вплинути на формування негативного ставлення до себе); постійний стрес або травми, такі як шкільне насилля, конфлікти з друзями або проблеми в сім'ї; недостатня самопрезентація або шляхетні вміння (якщо підліток не має навичок у різних сферах життя, він може відчувати себе менш цінним або нездатним досягти успіху). Високий та середній рівень тривожності у підлітків може мати різні причини і вимагає відповідного впливу. Ось деякі можливі причини та варіанти впливу: вимоги навчання, тестування та високі очікування можуть призвести до тривожності і тут важливо допомогти підліткови розвивати навички управління часом, ефективного навчання та стратегій зниження стресу; порівняння з ровесниками, бажання бути прийнятими і страх бути відкинутими можуть викликати тривогу, тому важливо визначити здорові стандарти та спонукати підлітка піклуватися про своє фізичне та емоційне благополуччя; розлучення

батьків, конфлікти вдома або втрата близького можуть викликати тривогу у підлітка, в цей час важливо надавати підтримку, сприяти комунікації та, можливо, залучити професійного консультанта, якщо це потрібно; зміни гормонального фону, які супроводжують підлітковий розвиток, можуть впливати на настрій та спричиняти тривогу і тут важливо забезпечити здоровий спосіб життя, збалансований сон та правильне харчування; велика кількість часу, проведеного в соціальних мережах, може призвести до залежності та посилення тривоги, тому важливо спонукати підлітка до обмеження екранного часу та стимулювати здорові соціальні взаємодії офлайн.

Наша корекційна тренінгова програма спрямована на розвиток емоційно-особистісної сфери підлітків 13-15 років. У ній піднімаються теми життєвих цінностей, подолання стресів, невпевненості у собі, тривожності та тривоги тощо. Програма розрахована на 10 занять. Її ми планували враховуючи загальні методичні принципи формування впливу на особистість та загальні принципи розробки тренінгової програми у психології.

До загальних методичних принципів відносимо:

- індивідуальний підхід (кожна людина унікальна, тому методи розвитку мають бути адаптовані до конкретних особливостей і потреб кожної особистості);
- систематичність (розвиток особистості вимагає постійної і систематичної роботи, тому слід планувати і організовувати діяльність, враховуючи послідовність та прогресивність);
- послідовність (розвиток включає послідовне оволодіння новими знаннями та вміннями, необхідно спочатку закріпити основи, а потім побудувати на них складніші навички);
- вікові можливості (розвиток і виховання має відповідати віковим можливостям і особливостям особистості, необхідно враховувати різницю в розвитку дитини залежно від її віку);

- підтримка і позитивне ставлення (важливо створити сприятливу атмосферу для розвитку, де підтримка, емоції та позитивне ставлення є ключовими елементами);
- самостійність і активність (виховання та розвиток повинні сприяти розвитку самостійності та активності особистості та самостійна діяльність і самостійне мислення є важливими компонентами розвитку).

Ці принципи можуть використовуватися в процесі виховання, навчання та розвитку особистості. Важливо враховувати їх взаємозв'язок та адаптувати до конкретних умов і потреб.

До принципів організацій тренінгової роботи відносимо: визначення цілей (спочатку потрібно чітко визначити цілі і мету тренінгу, наприклад покращення навичок, розвиток самопізнання, підвищення ефективності управління емоціями тощо); врахування аудиторії (тренінгова програма повинна бути адаптована до потреб та рівня учасників і важливо врахувати їхні рівень знань і досвіду, щоб забезпечити ефективну та зрозумілу для них навчальну програму); використання наукових доказів (розробка тренінгової програми повинна базуватись на наукових дослідженнях та передових практиках в психології і бути підтримана науковими теоріями та емпіричними доказами); інтерактивне навчання (кращим підходом до тренінгів є активне залучення учасників та взаємодія з ними, наприклад: ігри, рольові вправи, групові обговорення та вправи на саморефлексію можуть забезпечити ефективність навчання); ефективна організація (тренінгова програма має бути структурованою та логічною, послідовність матеріалів має бути відповідною інформаційному потоку та підтримувати плавний перехід від базових до складніших концепцій); оцінка та зворотній зв'язок (після тренінгу важливо здійснювати оцінку його ефективності, а зворотній зв'язок від учасників може допомогти вдосконалити майбутні тренінги та адаптувати програму до потреб аудиторії); адаптованість (тренінгова програма повинна бути гнучкою, щоб можна було адаптувати її до різних ситуацій та потреб учасників, а зміни можуть бути внесені на основі отриманих даних та зворотного зв'язку). Ці

принципи можуть бути використані для розробки ефективної тренінгової програми у психології, що забезпечить оптимальні результати для учасників.

Якщо ж ми говоримо про методичні принципи формувального впливу саме на підлітка, які є основою успішного виховання і розвитку молодшої людини, то вони включають: індивідуальний підхід (враховуючи особистість кожного підлітка, важливо створювати сприятливе середовище, в якому він має можливість виявити свій потенціал і здійснити особистісний розвиток); партнерство та довіра (взаємодія з підлітком має базуватися на взаємному розумінні, повазі та співробітництві, тому важливо створювати довірчі стосунки, в яких підліток відчуває підтримку та можливість висловити свої думки і почуття); послідовність та системність (важливо мати чітку методику роботи і використовувати систематичний підхід, він дозволяє структурувати процес виховання та розвитку підлітка, а також розуміти, які кроки потрібно зробити для досягнення конкретних цілей); позитивна атмосфера (забезпечення теплої та сприяючої атмосфери є важливим елементом формувального впливу, а створення позитивного середовища сприяє бажанню підлітка брати участь у процесі виховання та розвитку); доступність знань (забезпечення доступності інформації та знань для підлітка допомагає йому розширювати свої горизонти та розвиватися, тому важливо використовувати зрозумілу мову, демонструвати практичні приклади та стимулювати самостійність у набутті нових знань). Ці принципи можуть допомогти покращити формувальний вплив на підлітка та сприяти його гармонійному розвитку. Звичайно, виховання є складним і індивідуальним процесом, і варто приділити увагу потребам та особливостям кожного підлітка.

Включаючи все необхідне і переглянуте вище, була розроблена корекційна тренінгова програма, яка включала в себе 10 занять по 120 хвилин кожне і розглядала теми життєвих цінностей, боротьби з тривожністю, правильним розумінням почуттів людини, роботою із самооцінкою та поглядом в майбутнє, що є важливими кроками у формуванні особистості дитини (див. Додаток Ж).

До тренінгової роботи було залучено 30 підлітків (2 групи по 15 осіб) з низьким та середнім рівнем різних типів самооцінки та різних видів тривожності, які і склали експериментальну групу. До контрольної групи увійшли 30 підлітків, які не приймали участі у тренінгу.

Звичайно ж робота із підлітком не буде такою плідною, якщо не працювати з їхніми батьками. Тому, одночасно із проведенням корекційної тренінгової програми, проводилися інформаційні години для батьків. Вони проводилися з метою забезпечення взаємодії між школою (психологом) та батьками. Основні цілі таких заходів були: надання інформації (під час інформаційних годин батькам надавалася інформація про особливості підліткового віку, стилі сімейного виховання та їх вплив та формування особистості дитини-підлітка та надано практичні рекомендації для гармонізації взаєностосунків батьків та дітей); взаємодія та обговорення (інформаційні години надали батькам можливість поспілкуватись з психологом щодо будь-яких питань, які виникли у них під час розмови та обговорення, а також під час взаємодії з їхніми дітьми); розуміння шкільного середовища (інформаційні години дали батькам можливість краще зрозуміти, як функціонує школа, її цінності, підходи до навчання та виховання їх дітей, що дало батькам можливість підтримувати участь у навчальному процесі і зрозуміти роль, яку вони можуть відігравати в успішному розвитку своєї дитини); створення партнерства (інформаційні години також сприяли створенню партнерства між батьками, психологом і навчальним закладом, що є важливим для підтримки дитини в навчанні та обізнаності про її потреби та досягнення).

Узагалі, інформаційні години для батьків мали на меті сприяти кращому спілкуванню, зростанню зацікавленості батьків у житті дитини та сприяти їх успішному навчанню та розвитку.

Інформаційні лекції включали в себе 3 заняття, які були різними за тривалістю та розглядали питання особливостей підліткового віку, стилів сімейного виховання і його впливу на формування особистості дитини-підлітка,

а також гармонізації стосунків батьків і дітей, де було надано практичні рекомендації щодо налагодження стосунків у родині (див. Додаток К).

Підсумовуючи вище сказане, можна дійти висновку, що корекційна тренінгова програма була розроблена для підвищення рівня самооцінки, зниження тривожності, подолання невпевненості, контролю негативних емоційних станів та загалом для того, щоб підлітки подивились на себе з іншого боку та повірили в себе. В той же час продуктивної роботи не було б без повноцінної і систематичної роботи із батьками цих дітей. Тому що тільки вони, як дорослі, мають розуміти і знати, що відбувається з їхніми дітьми у цей період та як правильно їм допомогти. Саме з цією метою було проведено три інформаційні години із батьками, які мали можливість послухати інформацію, поставити питання і зрозуміти, як важливо та необхідно почати правильно взаємодіяти зі своїми дітьми.

3.3. Результати корекційної тренінгової програми та проведених інформаційних годин для батьків

Після проведення корекційної тренінгової програми було здійснено повторну діагностику рівня самооцінки підлітків та використано методи математичної статистики для оцінки її ефективності.

Проте, перш ніж перешти до оцінки ефективності тренінгової програми, хочемо опитати особливості її впровадження. Як вже було сказано вище, ця програма включала 10 тренінгових занять з метою вдосконалення певних умінь та якостей, для розуміння себе та інших, підняття своєї самооцінки. Тому давайте розглянемо детальніше кожне заняття, мету та вправи, які були використані під час кожного з них.

Темою першого тренінгу стало «Вступне заняття. Знайомство, налаштування на роботу за програмою» Його метою було познайомити учасників тренінгу, згуртувати групу, створити позитивний психологічний клімат. Початковим і важливим етапом є вступ та вступне слово психолога, де

було повідомлено тему і мету корекційно-розвивальної програми та обговорення її тривалості.

Вправа «Знайомство» мала на меті познайомитись з учасниками групи, створити позитивний емоційний фон.

Метою вправи «Правила групи» є налаштувати учасників на тренінг та обговорення правил за якими буде працювати тренінгова група.

Очікування "Дерево очікувань" – це вправа, метою якої було усвідомлення очікувань відносно тренінгового заняття.

Вправа на знайомство "Моє ім'я" мала на меті невербальне символічне вираження змісту обраного імені.

У вправі «Самовдосконалення» метою стало формування прагнення до самовдосконалення, навчання навичок самоаналізу, рефлексії.

Вправа-енергізатор «Атака алігаторів» призначена для згуртування учасників групи.

Останнім етапом була рефлексія заняття, де відбулося об'єднання всіх учасників в коло та висловлення власних вражень від заняття.

Темою другого тренінгу було «Я і життєві цінності». Його мета: створення позитивної атмосфери, підвищення впевненості у собі, визначення найголовніших життєвих цінностей.

Вправа «Привітання» мала на меті створення позитивної атмосфери, дає можливість учасникам дізнатися щось нове одне про одного, краще познайомитися.

Основною метою вправи «Правила роботи в групі» було згадати правила роботи, які визначили на першому занятті. І відбувається колективне їх повторення.

Також важливим елементом тренінгового заняття є вступне слово тренера. Метою є розповісти про цінності життя та розуміння сенсу життя.

У вправі «Ланцюжок цінностей» мета: допомогти учасникам визначити найважливіші в їхньому житті цінності, перенести їх на папір, аби в подальшому можна було до них повернутися.

Вправа «Мішок щастя». Метою є: формувати в учасників усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

У вправі «Всесвіт моїх маленьких цінностей» метою було визначено проаналізувати цінні речі у власному житті, які наповнюють його, як пісок пустоти між камінням, роблячи цікавим.

Вправа «Чаша». Мета - це завершити роботу на емоційному піднесенні.

Останньою вправою є рефлексія «Мої враження», де метою було отримати зворотній зв'язок від учнів.

Тема третього заняття - Тренінг «Цінності – модне поняття чи ресурс». Основною метою якого є усвідомлення феномену цінностей як внутрішнього регулятора поведінки людини.

Першим етапом під час роботи стало вступне слово ведучого.

Вправа «Правила групи» має нам меті: налаштувати учасників на тренінг та згадати основні правила роботи в групі.

У вправі «Очікування» основною метою є визначення очікувань учасників від тренінгу.

Вправа «Я унікальний». Мета: знайомство та активізація учасників, закріпити уявлення про свою унікальність, збагатити свідомість позитивними образами особистості.

Наступним етапом були слова ведучого, де йдеться мова про унікальність внутрішнього світу.

У вправі Асоціативний ланцюжок «Цінністю для людини може бути...» метою визначено підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, сприяти згуртованості групи.

Вправа «Мій оберіг». Її метою є закріпити позитивні емоції, отримані від роботи на занятті та від спілкування з групою.

Далі знову були слова ведучого про якості, здібності та можливості кожної особистості.

Останньою вправою був «Комплімент». Мета: Вправа проводиться на завершальному етапі роботи групи. Ефект її настільки великий, що сприяє перенесенню результатів у повсякденне життя.

Темою четвертого тренінгового заняття є «Вчимося боротися з тривожністю». Метою - актуалізувати уявлення учнів про тривожність, розвивати здатність до рефлексії (самоаналіз, самопізнання), освоїти способи подолання тривожності.

Вправа «Снігова куля» має на меті створення доброзичливої, дружньої і робочої атмосфери.

Мозковий штурм «Тривожність – це ...». Мета: вислухати висловлення всіх учасників групи та узагальнити уявлення про поняття тривожності.

У вправі «Веселка настрою» метою стало зняття тривоги, неспокою, підготовка до очікуваної стресової ситуації і т.д.

Вправа «Господар, будинок, землетрус» має на меті активізувати увагу учасників.

У вправі "Лимон" метою визначено навчити управляти своїм фізичним та психологічним станом, а також знизити рівень тривожності

Вправа «Що в чорній скриньці?». Мета: зняття напруги, м'язових затискачів, зниження агресивності, розвиток чуттєвого сприйняття, перенесення уваги з внутрішніх переживань на зовнішні тактильні відчуття.

Мозковий штурм «Як я можу собі допомогти у ситуаціях, які викликають у мене тривожність?» метою має колективно згенерувати ідеї для вироблення власних прийомів зниження рівня ситуативної тривожності.

У вправі «Відпускання каміння» основною метою визначено знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії.

Вправа-рефлексія «Дякую». Мета: позитивне завершення заняття, отримання зворотної думки від учасників.

Заняття 5 мало тему «Подолоаемо тривожність» і основною його метою було сприяння усвідомленню учнями своїх негативних і позитивних рис, формування впевненості; допомогти у пошуку шляхів подолання тривожності.

Першим етапом стало привітання із учасниками тренінгу.

Вправа „Плутанка” на меті мала згуртувати учасників, створити невимушену атмосферу.

У вправі „Чарівний ярмарок” мета - усвідомлення своїх позитивних і негативних рис.

Наступна вправа має назву «Промінь уваги», метою якої є розслаблення тіла та розуму, візуалізація.

Вправа „Подолоаемо тривожність”. Мета: формування впевненості у подоланні хвилювання.

У вправі „Хвиля по колу” метою визначено сформувати відчуття єдності.

Наступною вправою стала рефлексія «М’яч відгуків», де метою було завершити заняття з позитивним настроєм.

Темою заняття № 6 є «Почуття людини: агресія та гнів». Основною метою – розвивати, називати та розуміти почуття та емоції, формувати навички саморегуляції, обговорити ефективні способи подолання гніву та агресії. Першим етапом заняття було вступне слово психолога, де окреслено те, про буде йти мова на тренінгу.

Вправа Вітання. Пульс класу. Мета: створити позитивний мікроклімат, зняти загальну напругу, налаштувати учасників до спільної роботи.

У вправі «Управління гнівом» метою є формувати навичку управління гнівом, розвивати емпатію.

Наступним етапом була Рольова гра, метою якої було поглянути на себе і свої почуття збоку.

Практика «Вогняний дракон»(автор: О. Тараріна), метою якої є зняти м’язове напруження, повернути дитині відчуття контролю над ситуацією.

Наступною була вправа релаксація « Дихай вільно». Мета: навчити дітей справлятися з гнівом та негативними емоціями методом фізичного розвантаження дихальною терапією.

Вправа «Спокійні та агресивні відповіді», метою якої було формування адекватних реакцій у різних ситуаціях; вироблення необхідних «рольових» прибудов.

Вправа Рефлексія «Мої враження», де відбувається обговорення на задані

Сьоме заняття проходило під назвою: «Я вчуся керувати злістю». Його метою стало розвивати навички керування злістю, навчитися знижувати рівень роздратованості.

Першою вправою, якою розпочався тренінг стала Вправа-вітання «Побажання на день». Мета: активізація та підтримка групової єдності, створення позитивного емоційного фону.

Вправа «Ану голосніше!», метою якої було виплеснути назовні злість і перетворити образи та гнів у крик і смішну словесну суперечку.

Наступна вправа «Кенгуру», яка допомагає у згуртуванні учасників групи, створенні позитивного емоційного фону.

У вправі «Брюс Всемогутній» (автор: О. Тараріна), головною метою стало: зняти емоційну та фізичну напругу, відчути своє тіло, знизити рівень роздратованості.

Вправа «Море». Мета: ознайомити з методом самостійної релаксації.

У вправі-енергізатор «Мавпа, пальма, слон» метою є зняття стресового напруження, оптимізація емоційного стану.

Вправа «Опиши емоційний стан» має на меті покращення соціальної адаптації, розвиток уміння розуміти емоційний стан іншої людини, навчання навичок рефлексії.

Останнім етапом є рефлексія заняття, де усі учасники об'єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті.

Восьме тренінгове заняття мало назву «Самооцінка, як важлива умова формування особистості» та мало на меті дати уявлення про самоцінність

людського «Я», сприяти формуванню адекватного самосприйняття; знизити залежність самооцінки учнів від думки інших людей; виховувати прагнення до самовдосконалення.

Вправа. Бесіда «Самооцінка як найважливіша складова особистості», де психолог коротко розповідає, що ж таке самооцінка та якою вона буває.

У вправі „Австралійський дощ” метою є активізувати учасників тренінгу, підтримати позитивну атмосферу в групі.

Наступною була вправа «Сходишки», де метою стало визначення рівня самооцінки.

Вправа «Мої герої». Мета: підвищення самооцінки.

Наступною стала вправа „П’ять добрих слів”. Основною метою якої є підвищення самооцінки, самопізнання себе через інших.

Бесіда «Про повагу до себе», де подано розповідь про важливість поваги до себе та інших.

Вправа «Безумовне прийняття себе» має на меті: підвищення самооцінки, допомога в прийнятті свого «Я».

Дев’яте тренінгове заняття мало назву «Самооцінка і Я», де основною метою було сформуванню розуміння самооцінки, допомогти зрозуміти, що кожен з нас унікальний.

Вправа "Привітання". Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

У вправі «Сніжний ком» метою є створення доброї, дружньої і робочої атмосфери.

Вправа "Вірш про себе", метою якого є застосування метафори для кращого розуміння самого себе, розвиток креативності.

У вправі "Не хочу хвалитися, але я ..." головною метою було визначено розвивати у підлітків уміння короткої самопрезентації, позитивне самосприйняття.

Вправа «Чарівний подіум» на меті має допомогти кожному з учасників згадати свої найкращі, на їх думку, риси, які можуть стати точкою опори в собі, допомогти прийняти себе, розвинути впевненість у собі.

У вправі "Мій герб" можна розвинути почуття ідентифікації.

Вправа "Мої сильні і слабкі сторони" спрямована на визначення своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

У вправі "Карта мого Я" метою є розвиток власної ідентифікації та сприйняття самого себе.

Вправа "Броунівський рух". Мета: зняти емоційне напруження; налаштувати групу на робочий лад.

Останнім етапом є процес прощання, під час якого керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Останнім, десятим, заключним заняттям стало обговорення теми, яка є важливою у формуванні особистості підлітка і мала назву «Заключне заняття. Моє майбутнє». Його метою стало закріпити всі уміння і навички, які були сформовані протягом усіх тренінгів, допомогти спланувати і сформуванню своє уявлення про майбутнє.

Першою була вправа «Привітання», метою якої є підготувати учасників до роботи.

У вправі "Аплодисменти" метою визначено покращити настрій, активізувати учасників групи.

Наступною була вправа «Моє майбутнє». Мета: віднайти позитивні моменти для кожної людини в її житті, показати шляхи збереження оптимізму для кожного.

У вправі «Ланцюжок, який об'єднує» основною метою постає розвиток взаєморозуміння і взаємоповаги в групі, розуміння того, що і добро, і зло передаються від людини до людини.

Вправа "Подарунок, який неможливо купити". Мета: допомогти учням замислитися над тим, як вони своїми вчинками можуть допомагати іншим.

Останнім етапом стала рефлексія тренінгу. Усі учасники об'єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті, про враження від тренінгу. Підводиться підсумок тренінгу.

Після тренінгу усі учасники пройшли повторне тестування за методиками визначення рівня самооцінки та методикою діагностики рівня особистісної тривожності. Отримані результати були піддані статистичному аналізу та пошуку відмінностей у показниках у експериментальній та контрольній групі. Результати цього аналізу представлено в табл.3.2

Таблиця 3.2

**Показники тривожності та самооцінки
до та після формувального впливу**

	Експериментальна група (n=30)			Контрольна група (n=30)		
	До тренінгу (серед.знач.)	Після тренінгу (серед.знач.)	t (p)	До тренінгу (серед.знач.)	Після тренінгу (серед.знач.)	t (p)
Загальна тривожність	86	64	2,12*	46	45	0,26
Шкільна тривожність	18	12	2,18*	8	6	0,72*
Самооцінна тривожність	32	18	2,25*	16	18	0,22*
Міжособистісна тривожність	36	22	3,46*	12	11	0,82
Самооцінка	52	74	3,44*	82	80	0,24

Отже, запропонована тренінгова програма дозволила значно покращити показники рівня тривожності серед підлітків експериментальної групи, тоді як показники підлітків з контрольної групи суттєво не змінились. Це підтверджує ефективність розробленої та апробованої тренінгової програми.

Висновки до розділу 3

Підсумовуючи все викладене, можемо сказати, що за результатами методики вивчення взаємодії батьків та дітей, для більшості родин характерний демократичний стиль сімейного виховання, який дозволяє у підлітків виховувати належну самооцінку та сприяє формуванню самостійності, ініціативи та відповідальності. Натомість третина батьків демонструє високу вимогливість, надмірний контроль, суворість і певну емоційну дистанцію до своїх дітей. Тому це може сприйматися як авторитарний сімейний стиль виховання. Третім стилем виховання, який можна виділити в рамках нашого емпіричного дослідження, є індиферентний (байдужий) стиль сімейного виховання, який характеризується емоційною дистанцією батьків від дитини та високим рівнем самостійності дитини. Меншість батьків демонструє вплив традиційного (ліберального) стилю виховання. Це поєднання невимогливості до дитини та високого рівня контролю, а також бажання контролювати всі ситуації в житті дитини та вирішувати проблеми і труднощі дитини.

Результати дослідження за сімейною соціограмою показують, що у родинях число членів сім'ї збігалось із тими, що було зображено на малюнку, величина кіл, де позначено членів родини, у більшості випадків однакова, що свідчить про те, що дитина не виділяє когось одного. Щодо розташування кіл, то ми спостерігали певну дистанцію між ними, можемо припустити, що існує певна проблема у близькості між членами сім'ї.

За результатами методики щодо самооцінки підлітків, найвищі показники маємо у таких шкалах: 27,7% підлітків мають занижену самооцінку за шкалою «авторитет у однолітків», 20% - «характер»; завищену самооцінку у категоріях «розум, здібності» та авторитет у однолітків (по 32,3%); дуже високий рівень самооцінки у категоріях «уміння робити щось руками» мають 58,5% підлітків, а «впевненість у собі» 60%.

Аналіз результатів дослідження цінностей, які обрали підлітки з різним стилем виховання у сім'ї показав, що у дітей, які виховуються в авторитарному стилі сімейного виховання перші ранги у списку термінальних цінностей посіли

такі як: свобода, активне діяльнісне життя, матеріально забезпечене життя, розваги. Серед інструментальних цінностей для дітей з таким типом виховного впливу важливими є такі цінності як старанність, самоконтроль, чесність та ефективність у справах. У сім'ях, де батьки використовують демократичний стиль виховного впливу домінуючими у списку термінальних цінностей є активне діяльнісне життя, розвиток, продуктивне життя, впевненість у собі. Серед списку інструментальних цінностей перші ранги посіли такі цінності: акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах, незалежність, відповідальність, чуйність (дбайливість). Тому, на нашу думку, демократичний стиль сімейного виховання є оптимальним при формуванні правильної системи цінностей та світоглядної позиції дитини.

Ми також досліджували вплив стилю виховання на рівень тривожності підлітків. Після обробки отриманих даних лише 9,2% підлітків мали високий рівень шкільної тривожності, 43,1% – середній, а майже у половини опитаних підлітків був виявлений низький рівень шкільної тривожності.

Зважаючи на отримані результати, виникла потреба у роботі з дітьми та їх батьками, тому було вирішено розробити і провести корекційну тренінгову програму, яка включала 10 занять, та інформаційні години для батьків.

На нашу думку, основна мета проведеної корекційної тренінгової програми та інформаційних годин спілкування досягнута. Результат цього всього був очевидним. Хоч і участь брали діти різних типів сімей, ми змогли їх поєднати, показати цінність людського життя, вплив самооцінки та рівня тривожності на емоційний стан та рівень сформованості особистості. І кожен із них відчував себе частинкою від цілого, а батьки, відвідавши всі лекції, змогли закріпити це все на практиці, використовуючи набуті знання, уміння та навички у формуванні позитивного клімату у родині.

ВИСНОВКИ

Здійснений теоретичний аналіз проблеми формування особистості дитини в різних стилях виховання дозволив дійти таких висновків:

- формування особистості дитини є складним та багатограним процесом, який включає в себе взаємодію генетичних, психологічних, соціальних, культурних та оточуючих факторів;

- сімейне виховання відноситься до комплексного процесу формування особистості дитини, який відбувається в родинному середовищі. Воно включає в себе цінності, норми, стандарти поведінки, які передаються батьками або особами, які займають роль батьківського авторитету.

- сімейний стиль виховання може сильно впливати на формування особистісних якостей, характеру та моральних цінностей дитини. В ідеалі, сімейне виховання має бути збалансованим, де батьки поєднують любов, турботу та підтримку з встановленням чітких меж та принципів. Однак, на жаль, найчастіше на практиці відбувається зовсім по-іншому.

Результати емпіричного вивчення особливостей формування особистості дитини у різних стилях сімейного виховання дозволили констатувати, що для більшості досліджуваних родин домінуючим стилем сімейного виховання є демократичний стиль сімейного виховання, який ми розглядаємо як оптимальний для формування належної самооцінки та формування самостійності, ініціативи та відповідальності підлітка. Третина батьків у взаємодії з дитиною достримуються авторитарного стилю сімейного виховання демонструючи високу вимогливість, надмірний контроль, суворість і певну емоційну дистанцію у відносинах зі своїми дітьми. Також значний відсоток батьків демонструють байдужість у взаємодії з дитиною, що безумовно негативно позначається на формуванні особистості дитини.

Ми встановили, що для дітей, які виховуються у родинах з авторитарним стилем виховання характерною є занижена самооцінка за низкою параметрів та високий рівень самооціночної та міжособистісної тривожності. Діти, де батьки використовують індіферентний стиль виховання найчастіше демонстрували

нереалістичну самооцінку за усіма шкалами і високий показник загальної тривожності та само оцінної тривожності. Отримані результати зумовили необхідність розробки тренінгової програми з метою зниження рівня тривожності та гармонізації рівня самооцінки серед досліджуваних підлітків.

Також ефективною виявилась інформаційна робота з батьками з метою ознайомлення їх з особливостями розвитку підлітка, стилями виховання та їх впливу на формування дитини, а також гармонізації стосунків з дитиною-підлітком.

Відтак, гіпотеза дослідження отримала своє часткове підтвердження. Існує залежність між стилями сімейного виховання і особливостями формування особистості дитини у них; авторитарний та індиферентний стилі виховання негативно впливають на становлення особистості підлітка, формування адекватної самооцінки та прояву тривожності у підлітків, проте не можемо виключати вплив на формування особистості дитини типу сім'ї, в якій вона зростає. Адже наші дослідження показали низку негативних аспектів виховання дитини у неповній родині, труднощі формування особистості у багатодітній сім'ї.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у дослідженні впливу усіх типів і моделей сім'ї на формування особистості дитини в різних вікових періодах розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. А.В. Шамне, С.А. Прахова. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. К.: НУБіП України, 2018. 278 с.
2. Алексеєнко Т.Ф. Сучасне сімейне виховання: концептуалізація ідей теорії та практики: монографія. Умань: Жовтий О. О., 2016. 436 с.
3. Алексеєнко Т.Ф. Умови сучасного сімейного виховання: Науково – методичний посібник. К.: Педагогіка, 2013. 216 с.
4. В. І. Кротенко, І.С. Заставна. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2014. Вип. 28. С. 290-293.
5. Гончар Л.В. Сім'я як основне середовище виховання гуманних батьківсько-дитячих взаємин. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2016. Вип. 20. Кн. 1. С. 112-121.
6. Гончар Л.В. Тенденції формування батьківсько-дитячих взаємин в сучасній українській родині. Педагогічні науки: зб. наук. праць Херсонського державного університету. Херсон, 2016. LXXI, Том 2. С. 48-53.
7. Гончар Л. В. Формування гуманних взаємин батьків з дітьми молодшого шкільного і підліткового віку: монографія. Київ: ТОВ "Задруга", 2017. 360 с.
8. Гринечко А.Я. Роль самооцінювання в процесі самовизначення особистості. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених педагогічного університету імені Івана Франка / Редактори-упорядники В. Ільницький, А. Душний, І. Зимомря. Дрогобич: Посвіт, 2013. Вип. 3. С. 227–234.
9. Гринечко А.Я. Вплив тривожності на процес самовизначення в підлітковому віці. Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія “Психологія” / ред. кол. Н. Скотна, О. Галян та ін. Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Випуск 35. С. 299–312.

10. Дмитрієва С.М., Мачушник О.Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. Вісник. № 3 (37). К.: Видавництво КІБіТ, 2018. С. 13-18.

11. Іванова О.В. Психологія: вступ до спеціальності: навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ., 2016. 180 с.

12. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 34-39.

13. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія: Актуальні студії сучасних українських учених: навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2014. 152 с.

14. Колобич О.П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.

15. Коновець С.В. Вплив образу матері на виховання моральної самосвідомості зростаючої особистості. Проблеми освіти: наук.-метод. зб. Київ, 2015. Вип. 85. С. 111-116.

16. Л.Г. Кайдалова, Л.В. Пляка, Н.В. Альохіна, В.С. Шаповалова. Психологія спілкування: навчальний посібник. Х.: НФау, 2018. 140 с.

17. Л. Магдисюк, М. Замелюк, О. Беспарточна, Н. Борбич. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.

18. Литвиненко І.С., Прасол Д.В. Проективні малюнкові методики: Методичний посібник. Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 2015. 160 с.

19. Лісовська Т.А. Сімейне виховання: навчально-методичний посібник. Т. А. Лісовська. Миколаїв: видавець Румянцева Г. В., 2023. 152 с.

20. М. О. Сова, С.О. Деніжна. Психологія сім'ї: Навчальний посібник. К : 2014. 212 с
21. М.Б. Євтух, Е.В. Лузік, Н.В. Ладогубець, Т.В. Ільїна. Педагогічна психологія: Підручник. К.: КондорВидавництво, 2015. 420 с
22. Максименко, С.Д. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ., 2016. 270 с.
23. Маннапова К.Р. Неповна сім'я як чинник, що впливає на формування життєздатності підлітків. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія», 2011, №959. С. 102-105
24. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. ГАБІТУС. 2020. Вип. 19. С. 157–163.
25. Маценко Л.М. Педагогіка сімейного виховання: підручник. Вид. 3-тє, доп.,перероб. Київ: ЦП «Компринт», 2019. 376 с.
26. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ.: Центр учбової літератури, 2013. 262 с
27. Н.М. Калька, О.В. Васільєва. Психологічні особливості деструктивного впливу сім'ї на соціалізацію дитини [Електронний ресурс]. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2014. Вип. 1. С. 21-31.
28. Н.М. Токарева, А.В. Шамне, Н.М. Макаренко. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
29. Н. Максимова, Л. Порох. Позитивний клімат у сім'ї як запорука успішного формування особистості дитини. Рідна шк.: щомісяч. наук.-пед. журн. 2013. № 3. С. 44-49.
30. Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетяцько, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська. Психологія розвитку особистості у підлітковому

та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

31. Наталія Берегова, Павло Федорчук. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 6. 2020. С. 10–15

32. О.А. Столярчук. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

33. О.Д. Замашкіна. Педагогіка сімейного виховання: навчальний посібник. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2016. 400 с.

34. Омельченко Я.М., Кісарчук З.Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ. 2011. 112 с

35. І. Сірик. Особливості психічного розвитку дитини, яка виховувалась в неповній сім'ї та інтернаті [Електронний ресурс]. Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. Вип. 32. 2014. С. 152-158.

36. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. К.: Кондор, 2012. 576 с.

37. Партико Т.Б. Психологія : підручник. Київ: Ін Юре, 2014. 665 с.

38. Педагогіка сімейного виховання: навч.-метод. комплекс / уклад. Я.С. Мудрий. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2012. 144 с.

39. Прахова С.А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 41. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. С. 302-313.

40. Прихожан А.М. Вивчення особистісної тривожності в контексті теорії / за ред. Л.А. Головей. Київ, 2019. С. 89–98.

41. Прихожан А.М. Причини, профілактика та подолання тривожності. Психологічна наука та освіта. Вип. 2. 2016. С. 38–47

42. Психологічні реалії становлення особистості підлітка: сучасність та перспективи: матеріали круглого столу / за ред. Максимової Н.Ю., Грись А.М., Максим О.В. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 95 с.
43. С.Д. Максименко, М.Б. Євтух, Я.В. Цехмістер, О.О. Лазуренко. Психологія та педагогіка: підручн. К.: Слово, 2012. 584 с.
44. С.М. Кондратюк, І.В. Лінкевич. Сімейне виховання як важлива умова формування особистості дитини. Хмельницький інститут соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна». Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Секція 1 загальна психологія; психологія особистості. Том 1 № 2 (2016). С. 75-78
45. С.О. Томашевська-Прядун. Сім'я як соціально-педагогічне середовище. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія Педагогіка і психологія». 2012. № 2 (4). С. 34-37
46. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури. 2012. 528 с.
47. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
48. Станішевська В.І. Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Том 34 (73) № 2 2023. С. 65-69.
49. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2015. С. 266-272.
50. Т. А. Лісовська. Сімейне виховання: навчально-методичний посібник. Миколаїв: видавець Румянцева Г.В., 2023. 152 с.
51. Тетяна Іванова. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 6. 2020. С. 72–78

52. Тисленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. Психологія особистості. Вип. №2. 2016. С. 107–115.

53. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.

54. Тюріна В.О., Федоренко О.І. Основи психології і педагогіки. Харків, 2019. 293 с

55. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с

56. Федоришин Г. М. Психологічні проблеми сімейного виховання. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2013. 219 с.

57. Штифурак В.С. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер», 2016. 447 с.

58. Яблонська Т.М. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2013. 444 с.

59. Яблонська Т.М. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості. Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія», ред. кол. Надія Скотна (гол. ред.), І. Галян (ред. розділу) та ін. Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Вип.. 37. С. 28-39.

60. Яромицька С. Формування гармонійних батьківсько–дитячих відносин у родині. Психолог. 2014. № 24. С. 21–25.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ:

1. <https://sites.google.com/site/stilisimejnovihovanna/rrrr>)
2. http://shramkivka-school.ck.sch.in.ua/tests/robota_praktichnogo_psihologa/robota_z_batkami/rolj_simi_u_vihovanni_pidrostayuchogo_pokolinnya/
3. https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp181/8kirdan.pdf
4. <https://ukrpublic.com/social/chim-vidriznyaetsya-povna-sim-ya-vid-nepovnoji.html>
5. https://www.wikiwand.com/uk/Нуклеарна_сім%27я
6. <https://bookster.com.ua/istorychni-typy-ta-formy-simy-v-ukrayintsiv/>
7. https://stud.com.ua/53426/sotsiologiya/neblagopoluchna_simya
8. <https://studfile.net/preview/5118115/page:9/>
9. <https://vseosvita.ua/library/osoblivosti-vihovanna-ditej-v-bagatoditnij-simi-34453.html>
10. <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/791/>
11. <https://ukrpublic.com/aktualne/tipi-simejnogo-vikhovannya-ditini-tipi-simej-simejnikh-vidnosin-ta-simejnogo-vikhovannya.html>
12. <https://naurok.com.ua/stili-simeynogo-vihovannya-yak-faktor-socializaci-ditey-molodshogo-shkilnogo-viku-17066.html>
13. <https://eko.org.ua/avtoritarnij-stil-vixovannya/>
14. <https://vyshyvanka-vv.dytsadok.org.ua/poradi-psihologa-batkam-15-58-18-22-12-2017/>
15. https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/myhalevyeh_tlumachnyj_slovnyk/1.htm
16. <https://epsiholog.expertus.com.ua/945025>
17. <https://vseosvita.ua/library/vpliv-simejnogo-vihovanna-na-formuvanna-osobistosti-ditini-2210.html>
18. <https://chobd.ck.ua/index.php/storinka-psikhologa/batki-povinni-znati/2337-stili-vikhovannya-u-simji-ta-jikh-vpliv-na-psikhichnij-rozvitok-ditini>
19. <https://mekhanizmyzakhystupidlitkiv.blogspot.com/p/blog-page.html>
20. <https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/5600/>



ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Проективна методика для діагностики шкільної тривожності

(А. М. Прихожан)

На сторінці перераховані ситуації, обставини, з якими ти зустрічаєшся в житті. Деякі з них можуть бути для тебе неприємними, так як можуть викликати тривогу, неспокій чи страх. Твоє завдання – уявити собі кожну ситуацію (себе в цій ситуації), визначити, наскільки вона може викликати у тебе тривогу, неспокій, страх, побоювання, і написати одну з цифр, що визначають, наскільки вона для тебе неприємна.

Уважно прочитай кожну пропозицію, уяви себе в цих обставинах і напиши одну з цифр праворуч – 0, 1, 2, 3 або 4, – в залежності від того, наскільки ця ситуація для тебе неприємна, наскільки вона може викликати у тебе занепокоєння, побоювання або страх.

1. Якщо ситуація зовсім не здається тобі неприємною, в стовпчик «Відповідь» постав цифру 0.
2. Якщо вона трохи турбує в стовпчик «Відповідь» постав цифру 1.
3. Якщо неспокій і страх досить сильні і тобі хотілося б не потрапляти в таку ситуацію, в стовпчик «Відповідь» постав цифру 2.
4. Якщо ситуація дуже неприємна і з нею пов'язані сильні занепокоєння, тривога, страх, в стовпчик «Відповідь» постав цифру 3.
5. При дуже сильному неспокої, дуже сильному страху в стовпчик «Відповідь» постав цифру 4.

ПІБ _____

Клас _____

№	Ситуація	Відповідь
Приклад	Перейти в нову школу	
1	Відповідати біля дошки	
2	Потрібно звернутися з питанням, проханням до незнайомій людині	
3	Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	

4	Чути закляття	
5	Розмовляти з директором школи	
6	Порівнювати себе з іншими	
7	Вчитель робить тобі зауваження	
8	Тебе критикують, в чомусь дорікають	
9	На тебе дивляться, коли ти що-небудь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, вирішення завдання)	
10	Бачити погані або «віщі» сни	
11	Писати контрольну роботу, виконувати тест по якому-небудь предмету	
12	Після контрольної, тесту вчитель називає позначки	
13	У тебе щось не виходить	
14	Думка про те, що необережним вчинком можна накликати на себе гнів потойбічних сил	
15	На тебе не звертають уваги	
16	Чекаєш батьків з батьківських зборів	
17	Тобі загрожує провал, провал	
18	Чути сміх за своєю спиною	
19	Не розуміти пояснень вчителя	
20	Думаєш про своє майбутнє	
21	Чути пророкування про космічні катастрофи	
22	Виступати перед великою аудиторією	
23	Чути, що якийсь чоловік «напускає порчу» на інших	
24	Сваритися з батьками	
25	Брати участь в психологічному експерименті	
26	На тебе дивляться як на маленького	
27	На іспиті тобі дістався 13-й квиток	
28	На уроці учитель несподівано ставить питання	

29	Думаєш про свою привабливості для дівчаток (хлопчиків)	
30	Не можеш впоратися з домашнім завданням	
31	Опинитися в темряві, бачити неясні силуети, чути незрозумілі шерехи	
32	Не погоджуєшся з батьками	
33	Берешся за нову справу	
34	Розмовляти зі шкільним психологом	
35	Думати про те, що тебе можуть «наврочити»	
36	Замовкли, коли ти підійшов (підійшла)	
37	Спілкуватися з людиною, схожою на мага, екстрасенса	
38	Слухати, як хтось говорить про свої любовні пригоди	
39	Виглядати в дзеркало	
40	Здається, що щось незрозуміле, надприродне може перешкодити тобі досягти бажаного	

ДОДАТОК Б**Тест «Сімейна соціограма»**

Перед Вами на аркуші зображено коло.

Намалюйте в ньому самого себе, членів сім'ї у формі кружечків і підпишіть їх імена”.

Розташування та планування може відбуватися у довільному порядку.

Обираєте, як буде зручно.

ПІБ _____

Клас _____



ДОДАТОК В

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації

А. М. Парафіян

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище.

На малюнку зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

Над кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

ПІБ _____ Клас _____

здоров'я	розум, здібності	характер	авторитет у однолітків	умілі руки	зовнішність	впевненість у собі

ДОДАТОК Г

Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича

"Зараз Вам буде пред'явлений список із позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті. Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її у списку на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце. Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію".

ПІБ _____ Клас _____

Список А (термінальні цінності):

<u>Назва</u>	<u>Номер</u>
активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);	
життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);	
здоров'я (фізичне і психічне);	
цікава робота;	
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);	
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);	
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);	
наявність хороших і вірних друзів;	
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);	
пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);	

продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);	
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);	
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	
щасливе сімейне життя	
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	
творчість (можливість творчої діяльності)	
впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).	

"Зараз Вам буде пред'явлений список із позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її у списку на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію".

Список Б (інструментальні цінності):

<u>Назва</u>	<u>Номер</u>
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;	

вихованість (гарні манери);	
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);	
життєрадісність (почуття гумору);	
старанність (дисциплінованість);	
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);	
непримиренність до недоліків у собі та інших;	
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	
відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);	
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);	
самоконтроль (стриманість, самодисципліна);	
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;	
тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	
чесність (правдивість, щирість)	
ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)	
чуйність (дбайливість)	

ДОДАТОК Д

Опитувальник для вивчення взаємодії

батьків з дітьми І. Марковської (ВРР)

Відзначте ступінь згоди з наступними твердженнями по 5-бальній системі.

Оцініть твердження за наступними критеріями:

5 балів - безсумнівно так (дуже сильне згоду);

4 бали - в загальному так;

3 бали - і так і ні;

2 бали - швидше ні, ніж так;

1 бал - немає (абсолютна незгода).

ПІБ (дитини) _____ Клас _____

№ п/п	Питання	Бал
1	Якщо вже я чогось вимагаю від нього (неї), то обов'язково доб'юся цього.	
2	Я завжди караю його (її) за погані вчинки.	
3	Він (а) рідко говорить мені, куди йде і коли повернеться.	
4	Я вважаю його (її) цілком самостійною людиною.	
5	Син (дочка) може розповісти мені про все, що з ним (нею) відбувається.	
6	Думаю, що він (а) нічого не доб'ється в житті.	
7	Я кажу йому (їй) частіше про його (її) недоліки, ніж достоїнства.	
8	Часто доручаю йому (їй) важливі і важкі справи.	
9	Нам важко досягти взаємної згоди.	
10	Буває, що дозволяю йому (їй) то, що ще вчора забороняв (а).	
11	Син (дочка) завжди враховує мою точку зору.	
12	Я б хотів (а), щоб він (а) ставився (ставилася) до своїх дітей так	

	само, як я до нього (неї).	
13	Він (а) рідко робить з першого разу те, про що я прошу.	
14	Я його (її) дуже рідко лаю.	
15	Я намагаюся контролювати всі його (її) дії та вчинки.	
16	Вважаю, що для нього (неї) головне - це слухатися мене.	
17	Якщо у нього (неї) трапляється нещастя, в першу чергу він (а) ділиться зі мною.	
18	Я не поділяю його (її) захоплень.	
19	Я не вважаю його (її) таким розумним (розумної) і здатним (здатної), як мені хотілося б.	
20	Чи можу визнати свою неправоту і вибачитися перед ним (нею).	
21	Я часто йду у нього (неї) на поводу.	
22	Мені важко буває передбачити свою поведінку по відношенню до нього (неї).	
23	Думаю, що я для нього (неї) авторитетна людина.	
24	Мені подобаються наші з ним (нею) відносини.	
25	Вдома у нього (неї) більше обов'язків, ніж у більшості його друзів.	
26	Доводиться застосовувати до нього (неї) фізичні покарання.	
27	Йому (їй) доводиться чинити так, як я кажу, навіть якщо він (а) не хоче.	
28	Думаю, я краще знаю, що йому (їй) потрібно.	
29	Я завжди співчуваю своїй дитині.	
30	Мені здається, я його (її) розумію.	
31	Я хотів (ла) би в ньому (ній) багато чого змінити.	
32	При прийнятті сімейних рішень завжди враховую його (її) думку.	
33	Я завжди погоджуюся з його (її) ідеями і пропозиціями.	
34	Моя поведінка часто буває для нього (неї) несподіваним.	
35	Я є для нього (неї) еталоном і прикладом у всьому.	

36	Вважаю, що в цілому правильно виховую свого сина (дочку).	
37	Я висуваю до нього (неї) багато вимог.	
38	За характером я м'яка людина.	
39	Я дозволяю йому (їй) повертатися додому, коли він (а) хоче.	
40	Я прагну захистити його (її) від труднощів і неприємностей життя.	
41	Я не допускаю, щоб він (а) помічав (а) мої слабкості й недоліки.	
42	Мені подобається його (її) характер.	
43	Я часто критикую його (її) по дрібницях.	
44	Завжди охоче його (її) вислуховую.	
45	Ми розходимося з ним (нею) з дуже багатьох питань.	
46	Я караю його (її) за такі вчинки, які здійснюю сама.	
47	Він (а) розділяє більшість моїх поглядів.	
48	Я втомлююся від повсякденного спілкування з ним (нею).	
49	Мені доводиться змушувати його (її) робити те, що він (вона) не (Хоче.	
50	Я прощаю йому (їй) то, за що інші покарали б.	
51	Мені б хотілося знати про нього (неї) все: про що він (а) думає, як "вноситься до своїх друзів і т. д.	
52	Він (а) не радиться зі мною, з ким йому (їй) дружити.	
53	Думаю, що для нього (неї) я найближча людина.	
54	я вітаю його (її) поведінка.	
55	я часто висловлюю своє невдоволення ним (нею).	
56	Беру участь у справах, які придумує він (а).	
57	Ми по-різному уявляємо з ним (нею) його (її) майбутнє життя.	
58	Буває, що дорікаю і хвалю його (її), по суті, за одне й те саме.	
59	Думаю, йому (їй) хотілося б бути схожим на мене.	
60	Я хочу, щоб він (а) завжди ставився (ставилася) до мене так само, як зараз.	

ДОДАТОК Ж

Тренінгова програма для роботи з підлітками та їх психологічним і емоційним станом

Тренінгова програма спрямована на розвиток емоційно-особистісної сфери підлітків 13-15 років. У ній піднімаються теми життєвих цінностей, подолання стресів, невпевненості у собі, тривожності та тривоги, контролю агресії та гніву. В програмі використані методи арттерапії, самонавіювання, медитацій, бесід, дискусій, групових рухливих ігор та ін.

Розрахована вона на 10 занять.

ЗАНЯТТЯ 1

«Вступне заняття. Знайомство, налаштування на роботу за програмою»

Обладнання: бейджі, папір, маркери, фломастери, кольорові стікери.

Мета: познайомити учасників тренінгу, згуртувати групу, створити позитивний психологічний клімат.

Вступ. Вступне слово психолога. Повідомлення теми та мети корекційно-розвивальної програми та обговорення її тривалості.

Вправа «Знайомство»

Час: 10 хв.

Мета: познайомитись з учасниками групи, створити позитивний емоційний фон.

Кожен учасник групи пише на бейджі те ім'я, яким хоче, щоб його сьогодні називали. Учасники по колу називають ім'я та 2-3 якості, що найбільше характеризують особистість.

Вправа «Правили групи»

Час: 10 хв.

Мета: налаштувати учасників на тренінг та обговорення правил за якими буде працювати тренінгова група.

Колективно складаються правила групи.

- **Конфіденційність.** Усе, про що говориться щодо конкретних учасників, не повинне ставити надбанням третіх людей.
- **Принцип добровільної участі у групі.** Члени групи можуть не брати участь у тих чи інших вправах. Учасник має право вийти з групи, заздалегідь оголосивши про своє рішення ведучому і всім учасникам.
- **Доброзичлива, відкрита атмосфера.** Неприпустимі агресивні дії і висловлювання учасників стосовно одне одного. Члени групи можуть говорити про свої почуття, але не повинні давати оцінки (насамперед негативні) поведінці і висловлюванням.
 - Уміти слухати один одного.
 - Говорити по черзі.
 - Дотримуватись завдань.
 - Обмінюватись думками.
 - «Тут і тепер».
 - Бути активним.
 - Звертатися одне до одного на ім'я.
 - Не критикувати.
 - Правило піднятої руки.
 - Бути щирим.
 - Не оцінювати одне одного.
 - Поважати думку інших
 - Дотримуватися запропонованих правил.

Очікування "Дерево очікувань".

Час: 5 хв.

Мета: усвідомлення очікувань відносно тренінгового заняття.

Матеріали: стікери, олівці або ручки, плакат "Дерево наших очікувань"

На стікері запишіть, будь ласка, свої очікування від тренінгу в цілому та від сьогоднішнього заняття. Приклейте стікер на плакат "Дерево наших очікувань".

Вправа на знайомство "Моє ім'я"

Час: 15 хв.

Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені.

Матеріали: Листи А4, фломастери та олівці

Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, підліткам пропонують подумати й намалювати малюнок "Моє ім'я", що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

Вправа «Самовдосконалення»

Час: 25 хв.

Мета: формування прагнення до самовдосконалення, навчання навичок самоаналізу, рефлексії.

Учасникам групи пропонується зробити малюнки на 3 теми:

1. «Яким я себе бачу»;
2. «Яким мене бачать інші»;
3. «Яким я хочу себе бачити».

Обговорення та аналіз малюнків у групі по колу, психологічна підтримка, рефлексія.

Вправа-енергізатор «Атака алігаторів»

Час: 10 хв.

Мета: згуртування учасників групи.

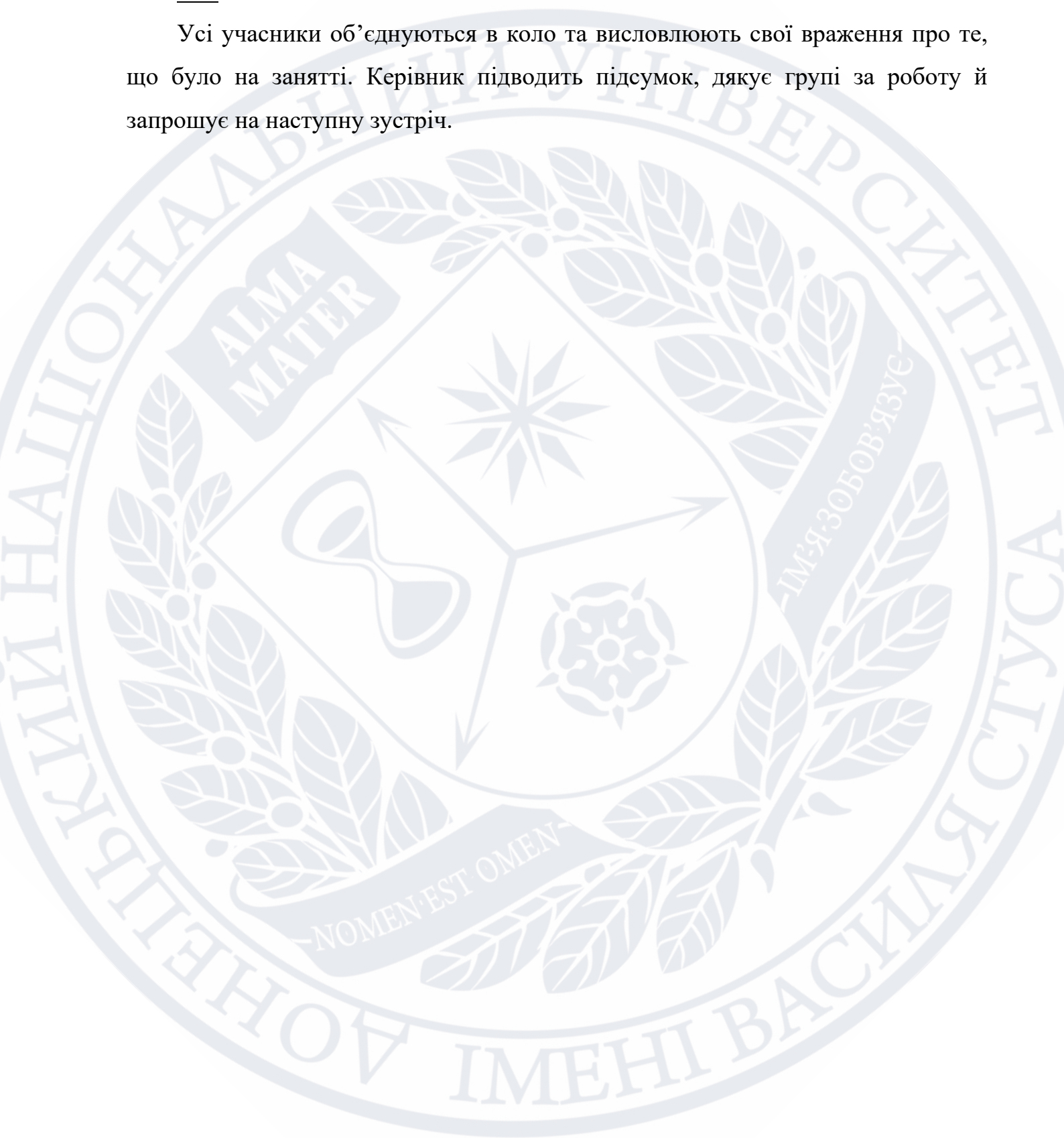
1. Учасники розбиваються на групи. Кожна група одержує смужку паперу, на якій учасники зможуть стояти.
2. Всі команди стають у кінець кімнати. За командою тренера "Пливить!" вони йдуть уперед, розходяться по кімнаті. За командою "Атака алігатора!" учасники мають швидко стати на човен, інакше алігатор їх з'їсть.

Рефлексія (по колу).

Рефлексія заняття

Час: 5 хв.

Усі учасники об'єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті. Керівник підводить підсумок, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.



Заняття 2

«Я і життєві цінності»

Обладнання: картки з «Квіткою цінностей», папір, маркери, фломастери

Мета: створення позитивної атмосфери, підвищення впевненості у собі, визначення найголовніших життєвих цінностей.

Вправа «Привітання»

Час: 5 хв.

Мета: створення позитивної атмосфери, дає можливість учасникам дізнатися щось нове одне про одного, краще познайомитися.

Кожен учасник називає своє ім'я і улюблений фільм/книгу/напій/хобі тощо по колу.

Вправа «Правила роботи в групі»

Час: 10 хв.

Мета: згадати правила роботи в групі, які було визначено на першому занятті.

Повторення правил роботи у групі по колу.

- **Конфіденційність.** Усе, про що говориться щодо конкретних учасників, не повинне ставити надбанням третіх людей.
- **Принцип добровільної участі у групі.** Члени групи можуть не брати участь у тих чи інших вправах. Учасник має право вийти з групи, заздалегідь оголосивши про своє рішення ведучому і всім учасникам.
- **Доброзичлива, відкрита атмосфера.** Неприпустимі агресивні дії і висловлювання учасників стосовно одне одного. Члени групи можуть говорити про свої почуття, але не повинні давати оцінки (насамперед негативні) поведінці і висловлюванням.
 - Уміти слухати один одного.
 - Говорити по черзі.
 - Дотримуватись завдань.
 - Обмінюватись думками.
 - «Тут і тепер».

- Бути активним.
- Звертатися одне до одного на ім'я.
- Не критикувати.
- Правило піднятої руки.
- Бути щирим.
- Не оцінювати одне одного.
- Поважати думку інших
- Дотримуватися запропонованих правил.

Вступне слово тренера

Час: 10 хв.

Мета: розповісти про цінності життя та розуміння його сенсу

Спостерігаючи, як трава прориває панцир асфальту і пробивається до сонця, мимоволі дивуєшся силі життя, яка таїться в ній. Це прагнення жити в будь-якій ситуації, властиво всьому живому.

Живим істотам невластиво припиняти своє життя мимоволі. І лише вершина всіх земних творінь — людина — інколи здійснює вбивство самої себе. Чому і як це відбувається? Чому загальний закон виживання всього живого раптом перестає діяти, коли мова заходить про людину?

Людина єдина зі всіх живих істот, яка для продовження життя потребує не лише задоволення своїх потреб: у їжі, теплі, сні і продовженні роду. Людині, як істоті не лише тілесній, але і духовній, необхідні свідомість життя і існування ідеалів, до яких вона прагне.

І якщо трапляється крах цих ідеалів, то пропадає сенс, ради якого людина живе. Коли людина не знаходить в собі сил вийти з цієї кризи або перетерпіти її, розв'язка буває страшною — життя, позбавлене сенсу, може викликати у людини бажання припинити своє фізичне існування.

Думка закінчити життя самогубством з'являється тоді, коли людині здається, що їй дуже погано, а шляху поліпшити ситуацію вона не бачить. У наших предків в багатьох поколіннях було багато горя: розруха, голод, війна, але вони все витримали і подарували життя нам.

Життя – це дар. Часто люди в своїй гордині виголошують: «А навіщо мені цей дарунок – життя? Я його не просив!» Так, дійсно не просив. Дарунки взагалі робляться не за проханням, а від чистого серця. Інша справа, як ми сприймаємо цей дарунок і чи цінуємо його!

Тому тема нашого сьогоднішнього заняття «Я і життєві цінності»

Життєві цінності – це те, що люди вважають важливим для свого життя, про що вони мріють, до чого прагнуть.

Вправа «Ланцюжок цінностей»

Час: 20 хв.

Мета: допомогти учасникам визначити найважливіші в їхньому житті цінності, перенести їх на папір, аби в подальшому можна було до них повернутися.

Обладнання: картки з намальованою квіткою.

Психолог називає наступні цінності: щаслива сім'я, улюблена робота, друзі, віра, любов, багатство, свобода, машина, знання.

Діти повинні обрати п'ять найбільш важливих для них цінностей і вписати їх в кожен пелюстку квітки. (додаток 1)

Психолог: - Придумайте свій вислів про сенс життя і напишіть його під квіткою.

У чому сенс життя? – одвічне запитання...

На нього кожен день є відповідь своя.

Можливо, ти живеш, щоб зрання й до смеркання

Була хвилина кожна заповнена твоя.

Для когось – вічний труд, для когось – відпочинок,

Для когось – сам процес, комусь – щоб результат.

Один, щоб всім відмовити знайде завжди причину,

А інший безвідмовно допомогти всім рад.

Сьогодні щось пізнав чи дав комусь пораду,

Когось чомусь навчив і сам чогось навчивсь.

Так кожен плідний день несе свої принади

І радість у серця, якщо ти потрудивсь.

Зберігайте цю квітку, і вона буде нагадувати вам про ваш сенс життя у важку хвилину.

Рефлексія:

- Як ви думаєте, в чому полягає сенс життя людини?

- У якому віці людина повинна прагнути зрозуміти сенс свого життя?

Вправа «Мішок щастя».

Час: 15 хв.

Мета: формувати в учасників усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

Потрібно написати на стікерах, що для кожного треба, щоб бути щасливими. Обговорити по колу. Вкинути стікери у мішечок « Мішок щастя»

Зберемо всі наші побажання у мішок і назвемо його « Мішок щастя». А зараз візьміть шматочок свого щастя і поділіться з іншими.

Будьмо щасливими сьогодні! Не втомлюймося приносити щастя своїм близьким! Бо ж кожен день – єдиний та неповторний. Бо ж кожен з нас заслуговує на радість та посмішку!

Вправа «Всесвіт моїх маленьких цінностей»

Час: 10 хв.

Мета: проаналізувати цінні речі у власному житті, які наповнюють його, як пісок пустоти між камінням, роблячи цікавим.

На аркушах паперу із заготовленими картами потрібно підписати назви цінностей-планет:

Моє улюблене заняття...

Мій улюблений колір...

Моє улюблене місце відпочинку...

Мій улюблений запах...

Моя улюблена гра...

Мій улюблений одяг...

Моя улюблена музика...

Моя улюблена пора року...

Найкраще я вмію...

Людина, якою я захоплююся найбільше у світі...

Вправа «Чаша»

Час: 10 хв.

Мета: завершити роботу на емоційному піднесенні.

Учасники беруться за руки. Уявіть, що в центрі у нас велика чаша. Налийте туди повне серце любові, всипте дві пригорщі щедрості, хлюпніть туди ж гумору, посипте добром, додайте якомога більше віри, все це добре перемішайте, намажте на шматок відпущеного вам життя і пропонуйте всім, кого зустрінете на своєму шляху.

Вправа Рефлексія «Мої враження»

Час: 10 хв.

Мета: отримати зворотній зв'язок від учнів.

Діти по бажанню висловлюють свої враження від заняття, відповідаючи на запитання:

- Чи сподобалося заняття?
- Які почуття та емоції викликали у вас ті чи інші вправи?
- Що сподобалось найбільше?
- Чи були такі моменти, коли взагалі не подобалося? Чому?
- Чи винесли ви щось для себе із цього заняття?

Заняття 3

Тренінг «Цінності – модне поняття чи ресурс»

Мета: усвідомлення феномену цінностей як внутрішнього регулятора поведінки людини.

Завдання:

- формувати бачення і усвідомлення учнями особистих пріоритетних цінностей;
- створити умови для саморозкриття підлітків;
- розширити уявлення підлітка про себе, про свої сильні сторони;
- розвивати навички активного спілкування, комунікативні уміння.

Обладнання: магнітофон, засоби мультимедіа, набір карток різного кольору для кожного учасника для виконання вправи «Кольорова палітра життєвих цінностей», набір карток із переліком життєвих цінностей для виконання вправи «Кольорова палітра життєвих цінностей».

Вступне слово ведучого

Час: 5 хв.

Сьогодні ми поговоримо і пороздумуємо про цінності, як вони впливають на нашу поведінку.

Наше життя – це суцільний рух, тотальна еволюція, це шлях, яким ідемо, формуючи своє ставлення до світу, до життя. Кожного дня попереду незнайома життєва дорога, на якій ми маємо можливість торкатися до світів інших людей, несхожих на наш, поринати у них, щоб повернутися до себе в чомусь іншим, новим, а в чомусь незмінним, упізнаваним.

У кожному віці – своя мандрівка, свої правила навігації, духовні і творчі пошуки, потаємні смисли. У часи динамічних, радикальних змін, хочеться за щось «вчепитися» — за якісь чинники, які можуть підказати куди рухатися. Відтак стають важливими цінності, бо є дороговказами нашого життя: кличуть до нових обрїїв, мають особливий статус у мотивуванні поведінки, допомагають орієнтуватися в житті і відчувати себе Творцем власного життя.

Тому будемо говорити про роль цінностей у житті людини, як «виглядають» та «працюють» цінності, що взагалі означає «керуватися цінностями».

Відповіді на ці та інші питання ми шукатимемо сьогодні спільними зусиллями, тобто будемо вирішувати такі завдання: навчитися визначати особисті пріоритетні цінності; розширити уявлення про свої сильні сторони; вдосконалювати навички активного спілкування, розвивати комунікативні уміння.

Вправа «Правили групи»

Час: 10 хв.

Мета: налаштувати учасників на тренінг.

Коллективне повторення правил групи.

- **Конфіденційність.** Усе, про що говориться щодо конкретних учасників, не повинне ставити надбанням третіх людей.
- **Принцип добровільної участі у групі.** Члени групи можуть не брати участь у тих чи інших вправах. Учасник має право вийти з групи, заздалегідь оголосивши про своє рішення ведучому і всім учасникам.
- **Доброзичлива, відкрита атмосфера.** Неприпустимі агресивні дії і висловлювання учасників стосовно одне одного. Члени групи можуть говорити про свої почуття, але не повинні давати оцінки (насамперед негативні) поведінці і висловлюванням.
 - Уміти слухати один одного.
 - Говорити по черзі.
 - Дотримуватись завдань.
 - Обмінюватись думками.
 - «Тут і тепер».
 - Бути активним.
 - Звертатися одне до одного на ім'я.
 - Не критикувати.
 - Правило піднятої руки.
 - Бути щирим.

- Не оцінювати одне одного.
- Поважати думку інших
- Дотримуватися запропонованих правил.

Вправа Очікування

Час: 10 хв.

Мета: визначення очікувань учасників від тренінгу.

Запропонувати учасникам структуровано по колу продовжити речення «Під час заняття я б хотів/хотіла дізнатися...».

Вправа «Я унікальний»

Час: 15 хв.

Мета: знайомство та активізація учасників, закріпити уявлення про свою унікальність, збагатити свідомість позитивними образами особистості.

Я продовжую з вами знайомитись і пропоную вам на вибір продовжити одне з речень «Я унікальний (-на) тому, що Я прагну...», «Я унікальний (-на) тому, що Я ціную...», «Я унікальний (-на) тому, що Я сподіваюсь...».

Слова ведучого

Мені приємно було почути про унікальність вашого внутрішнього світу. В кожного з вас є свої прагнення, цінності, сподівання. І тому кожен з вас може використати свої можливості, потенціал, який робить його несхожим на інших для того, щоб залишити свій слід на Землі. І в цьому – цінність кожного з вас.

Вправа Асоціативний ланцюжок «Цінністю для людини може бути...»

Час: 10 хв.

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, сприяти згуртованості групи.

А зараз я пропоную вам продовжити розмову про цінності. Про те, який зміст ви вкладаєте в це поняття. І зараз пропоную вам по черзі продовжити фразу, яка починається зі слів: «Цінністю для людини може бути...».

- Ведучий записує поняття на фліп-чарті.
- Систематизація зібраної інформації.

Вправа «Мій оберіг»

Час: 15 хв.

Мета: закріпити позитивні емоції, отримані від роботи на занятті та від спілкування з групою.

На одній стороні аркуша зазначити 3 свої позитивні, сильні якості власного характеру; на другій стороні – намалювати символ-талісман, який буде виконувати функції захисного оберегу, дороговказом, еліксиром сили, який буде давати енергію.

Запитання для обговорення:

- Чому ви намалювали цей символ?
- Які емоції та почуття вас супроводжували під час виконання цієї вправи?
- Для чого людям час від часу потрібно озвучувати найкраще в собі?

Слова ведучого

У кожного з нас є багато якостей, талантів, достоїнств, за які ми себе цінуємо. А тому потрібно берегти та примножувати те, що для нас є найдорожчим, і водночас те, що є найдорожчим для інших людей.

Саме якості, здібності, можливості є внутрішньою силою людини. Важливо пам'ятати: чим більше позитивних якостей людина буде в собі формувати, які здібності буде розвивати, які можливості реалізувати, тим більшою внутрішньою силою буде володіти. Силою, яка власне і буде оберігати, буде підказувати мудрі рішення та буде відновлювати життєву енергію.

Запитання для заключної рефлексії:

✚ Чи сприяло сьогоденне заняття більш чіткому усвідомленню власних цінностей?

✚ З якими почуттями завершуєте роботу?

Вправа «Комплімент»

Час: 15 хв.

Мета: Вправа проводиться на завершальному етапі роботи групи.

Ефект її настільки великий, що сприяє перенесенню результатів у повсякденне життя.

Давайте візьмемося за руки, подивимося один на одного. Намагайтеся краще відчутти один одного. Зараз хто-небудь із нас увійде в коло і піде уздовж нього за годинниковою стрілкою, зупиняючись біля кожного учасника, який у цей момент висловить йому комплімент. Після того, як перший учасник пройде чотирьох із нас, другий починає рухатись слідом за ним і т.ін.

Заняття 4

«Вчимося боротися з тривожністю»

Мета: актуалізувати уявлення учнів про тривожність, розвивати здатність до рефлексії (самоаналіз, самопізнання), освоїти способи подолання тривожності.

Обладнання: скринька, дрібні предмети різної фактури, шарф.

Вправа «Снігова куля»

Час: 5 хв.

Мета: створення доброзичливої, дружньої і робочої атмосфери.

Група стає в коло. Завдання наступне: перший називає своє ім'я і колір свого настрою сьогодні. Наприклад «Дар'я. Зелений». Другий називає ім'я першого, його колір і своє ім'я та колір. Третій ім'я першого, його колір, другого, його колір і своє та колір і т.д.

Мозковий штурм «Тривожність – це ...»

Час: 15 хв.

Мета: вислухати висловлення всіх учасників групи та узагальнити уявлення про поняття тривожності.

Тренер пропонує кожному учаснику записати на папері, а потім зачитати вголос свої міркування стосовно визначення поняття тривожності. По завершенню учасники разом із тренером формулюють загальне означення із врахуванням теми тренінгу.

Обговорення:

Що ви відчували, коли визначали, що таке тривожність?

Що, на вашу думку, впливало на визначення тривожності?

Вправа «Веселка настрою»

Час: 5 хв.

Мета: зняття тривоги, неспокою, підготовка до очікуваної стресової ситуації і т.д.

Психолог: Один із методів подолання тривожності прийшов до нас із Індії. Це медитація. Пропоную вам трошки помедитувати.

Займіть зручну позу, заплющте очі, розслабтеся і уявіть, що ви сидите на чудовій зеленій галявині в ясний сонячний день. Небо освітлене веселкою, і частка цього сяйва належить вам. Воно яскравіше тисяч сонць. Його промені м'яко і ласкаво пригрівають вашу голову, проникають в тіло, розливаються по ньому, все воно наповнюється очищується цілющим світлом, в якому розчиняються ваші засмучення і тривоги, всі негативні думки і почуття, страхи і припущення. Всі хворі частинки залишають ваше тіло, перетворившись в темний дим, який швидко розсіює ніжний вітер. Ви позбавлені від тривог, ви очищені, вам світло і радісно!

Рефлексія:

- Скажіть, будь ласка, які почуття у вас виникли під час виконання вправи?
- Чи вдалося вам побачити та уявити всі образи, які я вам зачитувала?
- Чи сподобався вам такий метод боротьби із станом тривожності?
- Як ви гадаєте, чи може медитація допомогти у стані тривожності?

Вправа «Господар, будинок, землетрус»

Час: 10 хв.

Мета: активізувати увагу учасників.

Психолог: А зараз, щоб занадто сильно не розслаблятися, я пропоную вам трохи активізуватися та пограти.

Психолог розділяє учасників на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднуючи руки над головою, утворювала «дах» будинку. Третій учасник стає всередині будинку, цей учасник буде «господарем».

Учасники уважно слухають психолога і виконують його команди:

- «будинок» - двійки «будинок» мають знайти собі інших господарів, які залишаються на місцях;
- «господар» - на місці будинки, а господарі шукають нові будинки;
- «землетрус» - кожен член трійки повинен знайти іншого партнера.

Вправа повторюється кілька разів, команди лунають у випадковому порядку.

Вправа "Лимон"

Час: 10 хв.

Мета: навчання дитини управлінню своїм фізичним та психологічним станом, зниження рівня тривожності.

Психолог: «Іще один дієвий спосіб регулювання свого стану під час тривоги наступний. Сядьте зручно, покладіть руки на стіл або на верхню частину ніг, уявіть, що у вашій лівій руці великий соковитий лимон, стисніть його якомога сильніше та почніть вичавлювати з нього сік (рука повинна бути стиснута в кулак і дуже сильно напружена 8-10 секунд). Розтуліть кулачок, відклади лимон, ваша ліва рука тепла, м'яка, нехай вона трошки відпочине». Візьміть новий лимон до правої руки. Повторіть процедуру. Якщо цей спосіб подолання напруги вам сподобався, то я можу вам порадити робити цю вправу по 2 рази (при цьому для другого разу можна обрати інший фрукт, наприклад, апельсин чи мандарин)».

Рефлексія:

- Які відчуття виникли у вас під час виконання вправи? А після неї?
- Чи змінилося щось у вашому самопочутті?
- Як ви гадаєте, чи може така візуалізація допомогти у стані тривожності?

Вправа «Що в чорній скриньці?»

Час: 10 хв.

Мета: зняття напруги, м'язових затискачів, зниження агресивності, розвиток чуттєвого сприйняття, перенесення уваги з внутрішніх переживань на зовнішні тактильні відчуття.

Обладнання: скринька, дрібні предмети різної фактури, шарф.

Психолог підбирає 6-7 дрібних предметів різної фактури: шматочок хутра, пензлик, скляний флакон, намисто, вата, гумка, лінійка, олівець і т. д. Все це кладеться у скриньку, зверху накривається тканиною. Учаснику пропонується з закритими очима на дотик вгадати, що за предмет знаходиться у скриньці. Можна спробувати іншу варіацію вправи: зав'язати учаснику очі і дотикатися

предметом до його руки, щоки, шиї і т.д., учасник повинен вгадати, що це за предмет.

Рефлексія:

- Які відчуття виникали у вас в ході виконання вправи?
- Як ви гадаєте, яким чином ця вправа може допомогти у подоланні тривожності?

Мозковий штурм «Як я можу собі допомогти у ситуаціях, які викликають у мене тривожність?»

Час: 10 хв.

Мета: колективно згенерувати ідеї для вироблення власних прийомів зниження рівня ситуативної тривожності.

Тренер відмічає, що першим кроком до допомоги собі в тривожних ситуаціях є усвідомлення причин, які її викликають. Цей крок був зроблений на етапі проведення групової дискусії. Наступним кроком має бути озвучення та обговорення всіх можливих прийомів подолання ситуативної тривожності. З цією метою тренер пропонує алгоритм роботи над проблемним питанням:

- генерування ідей (всі учасники групи висловлюються стосовно того, як можна допомогти собі у ситуаціях, які викликають тривожність; всі ідеї записуються ко-тренером на фліп-чарті);
- комбінування різних ідей;
- обговорення найкращих пропозицій та їх захист;
- відбір найкращих рішень на основі експертної оцінки тренера.

Обговорення:

Чи складно вам було висувати ідеї стосовно прийомів подолання тривожності?

Що ви відчували, коли інші учасники висловлювали свої думки?

Який висновок ми можемо зробити по завершенню вправи?

Вправа «Відпускання каміння»

Час: 10 хв.

Мета: знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії.

Сідайте зручно. Розслабтеся. Уявіть собі апельсин, його колір, склад і запах. Зніміть з нього шкірку, відломіть дольку й відкусіть шматочок, відчуйте, яка вона на смак. Потім поверніться в уяві назад так, щоб знову побачити цілий, нечищений апельсин.

Уявіть собі, що ви стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. Щоб вас не відніс стрімкий потік, ви тримаєтесь за великий камінь — схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь.

Притча

У Річарда Баха в «Ілюзіях» один із героїв розповідає притчу про підводних жителів. На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води.

Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так як він ...

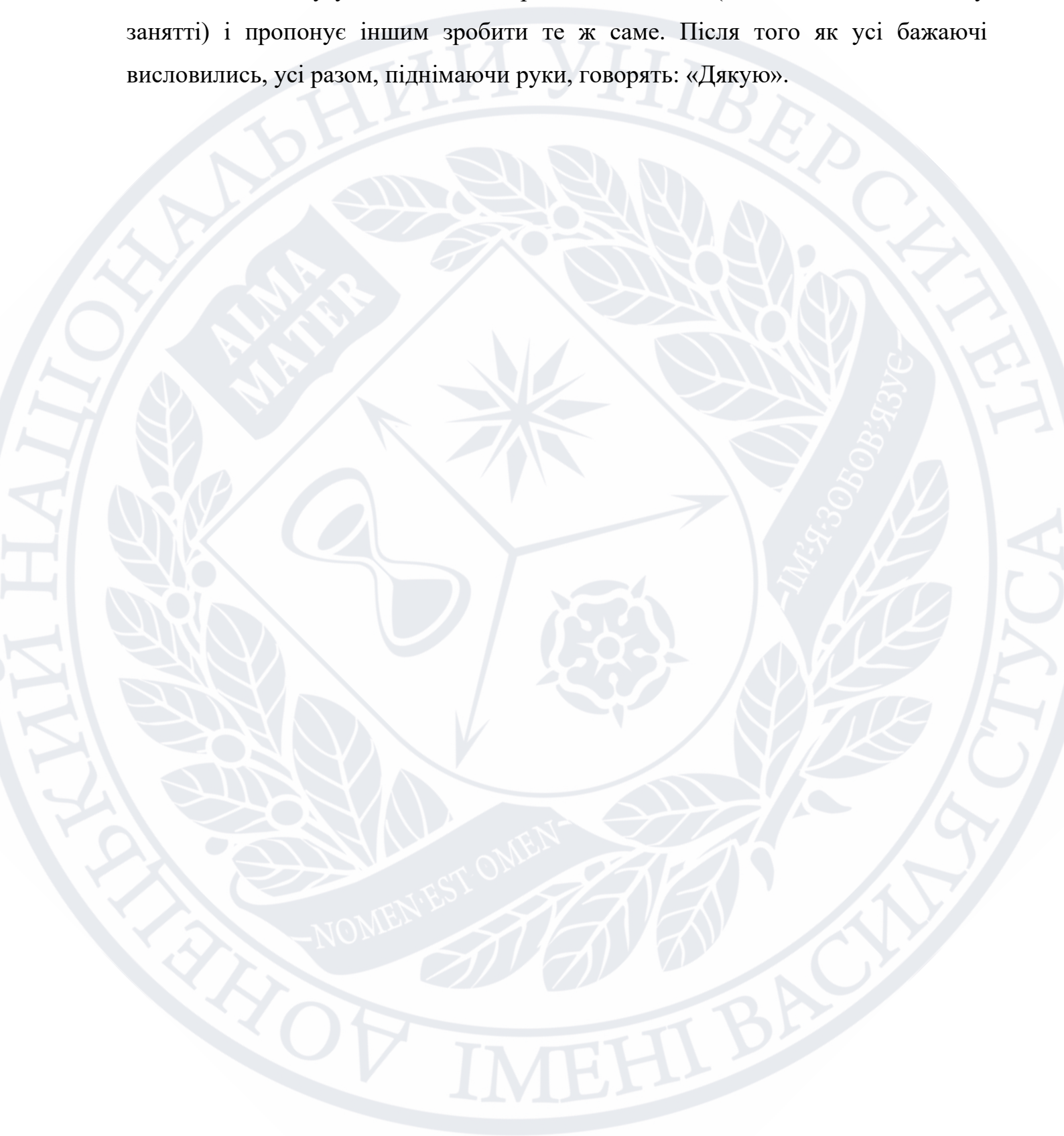
Ваш камінь — це ваш страх. Відпустіть свій камінь і розслабтесь.

Вправа-рефлексія «Дякую»

Час: 5 хв.

Мета: позитивне завершення заняття, отримання зворотної думки від учасників.

Усі учасники заняття стають у коло і кладуть руку одна на одну. Психолог висловлює подяку учасникам і говорить, за що саме (за те, що сподобалось у занятті) і пропонує іншим зробити те ж саме. Після того як усі бажаючі висловились, усі разом, піднімаючи руки, говорять: «Дякую».



Заняття 5

Подолоаемо тривоажність

Мета: сприяння усвідомленню учнями своїх негативних і позитивних рис, формування впевненості; допомогти у пошуку шляхів подолання тривоажності.

Обладнання: м'яч, олівці, папір

Привітання.

Вправа „Плутанка”

Час: 10 хв.

Мета: згуртувати учасників, створити невимушену атмосферу.

Учасники стають у коло. За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі „партнера по рукостисканню” (правою рукою). Потім те саме — лівою рукою (з іншим партнером). Після того як тренер переконається, що всі руки з'єднані попарно, він пропонує учасникам групи „розплутатися”, не перестаючи триматися за руки. Тренер також може взяти участь, але при цьому під час „розплутування” активної участі в пошуках варіантів не бере. Під час виконання вправи в групі досить часто виникає думка, що вирішити поставлене завдання неможливо. Тоді тренер має спокійно сказати, що завдання має розв'язку, розплутатися можна завжди. Вправа може завершитися одним із трьох варіантів:

А. Всі учасники групи опиняться в одному колі (при цьому хтось може стояти обличчям у середину кола, хтось спиною, це не важливо, головне, щоб усі послідовно утворили коло).

Б. Учасники групи утворять два чи більше незалежних кіл.

В. Учасники групи утворюють кола, з'єднані одне з одним як кільця в ланцюжку.

Коли завдання виконане, можна запитати групу:

«Що нам допомагало впоратися з поставленим завданням?»

«Що можна було б зробити інакше, щоб швидше справитися з поставленим завданням?»».

Вправа „Чарівний ярмарок”

Час: 15 хв.

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис.

Тренер розповідає учасникам, що вони на чарівному ярмарку, де можна продавати та купувати риси характеру. Після цього він роздає їм по два стікери. На першому стікері записують риси характеру, які б хотіли продати, на іншому — риси, які б хотіли купити. Після зачитування, клеять стікери на дошку в хаотичному порядку. Потім кожен учасник, не дивлячись, забирає два стікери.

Обговорення вправи

— Які риси характеру ви витягнули?

Чи змогли б ви прийняти такі риси?

Чи хотіли б ви змінити в собі певні риси характеру?

Вправа «Промінь уваги»

Час: 15 хв.

Мета: розслаблення тіла та розуму, візуалізація.

Психолог: Покладіть кисті рук на стіл долонями вниз так, щоб кінчики пальців торкалися поверхні столу. Тепер закрийте очі і спробуйте відчутти "зсередини" кінчик вказівного пальця правої руки.

Відчуйте, як він торкається поверхні столу, як втиснула усередину поверхнею столу шкіра, як відчуває себе ніготь і т.д. Щоб відчуття були більш виразними, можна злегка натиснути пальцем на стіл і відпустити.

"Піймавши" відчуття в пальці правої руки, через 20-30 секунд перемкніть свою увагу на кінчик вказівного пальця лівої руки.

"Піймати" в кінчику пальця той же набір відчуттів. Перемкніть свою увагу знову на палець правої руки, потім на палець лівої і так раз 10-15 разів.

Потім, зупинивши свій "внутрішній погляд" на кінчику вказівного пальця правої руки, спробуйте відчутти кінчик середнього пальця, потім безіменного, потім мізинця. Перемикайте "уявний погляд" по черзі по всіх пальцях правої руки до тих пір, поки не навчитеся точно концентруватися на обраному свідомо пальці.

Переведіть "промінь уваги" на пальці лівої руки і навчіться відрізняти набір відчуттів одного пальця від відчуттів іншого пальця.

Переведіть "промінь уваги" на великий палець правої ноги - вона при цьому буде залишатися у взутті або в панчосі (шкарпетці). Злегка поворушіть цим пальцем, відчуєте все його особливості, що на нього тисне, чи зручно йому і т.п. Перемкніть "промінь уваги" на великий палець лівої ноги, потім знову правою і так кілька разів.

Зверніть увагу на ті відчуття, які будуть виникати в тому місці (пальці), в якому ви концентруєте свою увагу. Там можуть виникати найрізноманітніші відчуття - тепло, "брязкіт", поколювання, пульсації, пощипування і т.п. - у кожної людини по-своєму.

Спробуйте запам'ятати, зафіксувати те відчуття, яке виникає у вас при перемиканні "внутрішнього погляду" з пальця однієї руки (ноги) на пальці іншої руки.

Важливо зафіксувати це відчуття і "зловити" його в той момент, коли ви переключаєтеся з одного на інший палець. Саме це відчуття і є тим самим "внутрішнім поглядом", яким ви повинні навчитися керувати в результаті виконання цієї справи.

Спробуйте зупинити "внутрішній погляд" на своєму коліні, пупку, кінчику носа, лікті і будь-якій іншій точці тіла.

Якщо це виходить, то спробуйте потримати "промінь уваги", наприклад, на долоні правої руки до тих пір, поки ви не почнете виразно відчувати в долоні пульсацію крові в вашому організмі. Перейдіть на іншу долоню і відчуєте пульс там. Перейдіть на кінчик носа, відчуєте пульс на ньому, і т.д.

Рефлексія:

- Скажіть, будь ласка, які почуття у вас виникли під час виконання справи?
- Чи вдалося вам зловити всі відчуття?
- Як ви гадаєте, для чого в житті можна використовувати такий метод самонавіювання?

Вправа „Подоласмо тривожність”

Час: 25 хв.

Мета: формування впевненості у подоланні хвилювання.

Ведучий говорить: „Тривожність заважає нам впевнено і спокійно йти по житті. Вона може стати причиною багатьох невдач. Давайте просто зараз спробуємо провести бій із тривожністю. Нехай кожен продумає й запише шляхи подолання тривожності. Потім ми усі разом складемо план подолання тривожності і запишемо його на дошці. Таким чином у кожного з нас буде під рукою наш загальний досвід успішного подолання тривожності”. Шляхи подолання записуються на дошці.

Вправа „Хвиля по колу”

Час: 5 хв.

Мета: формування відчуття єдності.

Учасники з тренером стають в коло, обіймаючись за плечі, після чого тренер пускає хвилю по колу, легким поштовхом учасника, що стоїть справа.

Вправа Рефлексія «М'яч відгуків»

Час: 10 хв.

Мета: Завершення заняття з позитивним настроєм.

Обладнання: м'яч.

Учасники стають в коло. Психолог приєднується до них.

Психолог: Ми завершуємо заняття. Сподіваюся, що воно було корисним для вас, і ви заберете для себе щось нове. У мене в руках м'яч. Ми будемо передавати його один одному. Той у кого він виявляється, голосно вимовляє своє ім'я і каже: «Мені сподобалося....» або «Я запам'ятав...», або «Я навчився...» і т.д. і вимовляє, те, що йому найбільше імпонувало або запам'яталося під час заняття.

Заняття 6

«Почуття людини: агресія та гнів»

Мета: розвивати, називати та розуміти почуття та емоції, формувати навички саморегуляції, обговорити ефективні способи подолання гніву та агресії.

Обладнання: слайди, 4 кольорових стрічки по 2 метри, 2 надувних кульки однакової форми та розміру.

Вступне слово психолога.

На сьогоднішньому нашому занятті ми поговоримо про, здавалось би, такі страшні слова як гнів та агресія. Хочу одразу зазначити, що гнів та агресія абсолютно нормальна реакція нашої нервової системи на зміни оточуючого середовища або нашого фізичного і психологічного станів. Злитися – нормально. Жодну в світі людину не оминули ці почуття. Сьогодні ми спробуємо розібратися в цих термінах та в способах їх контролю.

Вправа Вітання. Пульс класу

Час: 5 хв.

Мета: створити позитивний мікроклімат, зняти загальну напругу, налаштувати учасників до спільної роботи.

Психолог пропонує учасникам взятися за руки. Хтось із групи буде починати передавати «пульс» - двічі стискає руку учасника поруч, наступний стискає сусіду і так по колу. Можна повторити в іншу сторону, або змінити кількість стискань.

Вправа «Управління гнівом»

Час: 25 хв.

Мета: формувати навичку управління гнівом, розвивати емпатію

Обладнання: слайди (додаток 2), 4 кольорових стрічки по 2 метри, 2 надувних кульки однакової форми та розміру


1. Психолог демонструє слайд №1 з висловом Арістотеля та питає, що учні думають із цього приводу.



**«БУДЬ-ХТО МОЖЕ
РОЗГНІВАТИСЯ – ЦЕ ЛЕГКО,
АЛЕ РОЗГНІВАТИСЯ НА
ПОТРІБНУ ЛЮДИНУ І У
ПОТРІБНІЙ МІРІ, І У ПЕВНИЙ
ЧАС, І З ПРАВИЛЬНОЮ ЦІЛЛЮ,
І ПРАВИЛЬНИМ СПОСОБОМ –
ЦЕ ПІД СИЛУ НЕ КОЖНОМУ І НЕ
ЛЕГКО».
АРІСТОТЕЛЬ**

2. Демонструється слайд №2, на якому людина проявляє гнів.

ВГАДАЙ ЕМОЦІЮ



3. Ставить запитання, що це за емоція. Як учасники змогли дізнатися, що це саме гнів? Чи доводилося в житті проявляти гнів або бути з розгніваною людиною в одній з ситуацій?

4. Запрошуються двоє учасників для проведення вправи «Розсержені кульки». Дайте кожному по кулі та попросіть першого надувати його, поки той не лусне. Другий учасник надуває до максимального розміру та повільно здуває.

5. Обговорення:

- Чим відрізняється неконтрольований сплеск гніву від дозованого, керованого?

- До яких наслідків призводять кожний із способів проживання гніву?

6. Психолог робить висновок, що гнів буває абсолютно виправданим в ситуації біди, лиха, катастрофи, коли людина відчуває себе безпорадною, кинутою, безсилою. Хоча злість, гнів є нормальними почуттями та емоціями, спосіб їх прояву буває різним. Той, хто ховає злість, гнів усередині, ризикує хворіти тілом та страждати душею, той, хто випліскує їх відкрито та неконструктивно на інших, швидше за все, буде ізольований або його почнуть боятися.

7. Обговорення:

- До яких ще наслідків може привести «ховання» гніву?

- Як найчастіше самі учні проявляють гнів?

- Які способи використовують для того, щоб впоратися із злістю, гнівом?

8. Рольова гра

Психолог об'єднує учасників в групи по 3 людини. Просить кожного згадати ситуацію, в якій він виявив злість, гнів, агресію. Пропонує учасникам кожної групи вибрати одну з почутих історій та показати її у вигляді ролевої гри (не більше 1 хв.). Після демонстрації обговорюється, як можна було в такій ситуації діяти інакше?

Практика «Вогняний дракон» (автор: О. Тараріна)

Час: 20 хв.

Мета: зняти м'язове напруження, повернути дитині відчуття контролю над ситуацією.

Потрібно взяти розворот газети і розірвати його на шматки 3-4 см. Нехай діти вкладають в цю роботу весь негатив, який у них ще залишився.

Покладіть все що вийшло в кожного учасника на край парти і запропонуйте дітям передувати свою купку на інший край парти, таким чином, щоб вона перемістилася хоча б на 20 см. Але переміститися має вся купа, тобто дути потрібно, щоб купа рухалася рівномірно.

Вправа Релаксація « Дихай вільно»

Час: 10 хв.

Мета: навчити дітей справлятися з гнівом та негативними емоціями методом фізичного розвантаження дихальною терапією.

Психолог просить дітей сісти зручно, так, щоб нічого їм не заважало.

Слова психолога: «Зараз ми з вами виконаємо декілька дихально-релаксаційних вправ, які ви зможете використовувати для подолання напруги, гніву, злості.

1. Повільно та глибоко вдихніть через ніс та повільно та глибоко видихніть через рот.

2. Те ж, але видих напівзімкнутими губами, неначе надуваємо кульку (простежте, повинен з'явитися шиплячо-свистячий звук).

3. Робимо те ж саме, але надаємо повітря, що видихається, колір, уявляємо, що гнів, злість видихаються та мають колір.

4. Напруга та розслаблення груп м'язів. Напружуємо руки, стискаючи пальці в кулак упродовж 10 сек, потім 10 сек розслаблення (виконати 3-4 рази).

5. «На той бік Землі»: пропонуємо учасникам «продавити» ступнями підлогу та виявитися на іншій стороні Землі. Чергуємо напругу та розслаблення (по 10 сек).

Вправа «Спокійні та агресивні відповіді»

Час: 15 хв.

Мета: формування адекватних реакцій у різних ситуаціях; вироблення необхідних «рольових» прибудов.

Кожному члену групи пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні типи відповідей. Для кожного учасника використовується тільки одна ситуація. Можна розіграти їх у парах. Ситуації можна запропонувати такі:

- Друг розмовляє з вами, а ви хочете піти.
- Люди заважають вам голосно розмовляти.
- Ваш колега відволікає вас від важливої справи, задає дурні, на ваш погляд, запитання.
- Вас хтось дуже образив.

Після закінчення вправи група обговорює відповіді кожного учасника.

Вправа Рефлексія «Мої враження»

Час: 5 хв.

- Чи сподобалося заняття?
- Які почуття та емоції викликали у вас ті чи інші вправи?
- Що сподобалось найбільше?
- Чи були такі моменти, коли взагалі не подобалося? Чому?
- Чи винесли ви щось для себе із цього заняття?

Заняття 7

«Я вчуся керувати злістю»

Мета: розвивати навички керування злістю, навчитися знижувати рівень роздратованості.

Обладнання: Олівці, ручки, фломастери, папір.

Вправа-вітання «Побажання на день»

Час: 10 хв.

Мета: активізація та підтримка групової єдності, створення позитивного емоційного фону.

Учасники сідають в коло. Ведучий пропонує зробити один одному побажання на день (по черзі).

Вправа «Ану голосніше!»

Час: 20 хв.

Мета: виплеснути назовні злість і перетворити образи та гнів у крик і смішну словесну суперечку. Дізнатись, чим не задоволені інші та обговорити і вирішити проблеми.

Учасникам пропонується сісти і зажмурити очі. За сигналом: «Починаємо!», - усі висловлюють незадоволення ситуацією (учителями, батьками, приятелями, коханими та іншими). Це треба робити одночасно і якомога голосніше. Як тільки крики почнуть стихати, звучить команда «Відкрийте очі! А тепер повторіть свої слова, дивлячись один одному в очі.»

Рефлексія.

Вправа «Кенгуру»

Час: 10 хв.

Мета: згуртування учасників групи, створити позитивний емоційний фон.

Учасники об'єднуються у пари. Потім парам пропонується стати один до одного спиною й зчепитися, переплівши руки в ліктях. Далі кожна пара має тихо сказати один одному будь-яке число від 1 до 10. Після цього учасники додають числа, які вони назвали. А потім не роз'єднуючись, учасники мають підстрибнути таку кількість разів, яка в них утворилася в результаті додавання.

Вправа «Брюс Всемогутній» (автор: О. Тараріна)

Час: 10 хв.

Мета: зняти емоційну та фізичну напругу, відчути своє тіло, знизити рівень роздратованості.

Учням пропонують згадати про якусь неприємну ситуацію, яка відбулася нещодавно, а після цього – вибрати м'ячик, схожий на неї. Дітей просять оцінити рівень роздратованості від даної ситуації за 10-бальною шкалою, де 0 – олімпійський спокій, а 10 – гнів закипає при одній лише згадці про згадану ситуацію. Далі виконуємо такі дії:

1. 10 разів підкинути м'ячик будь-яким оригінальним способом: плечем, коліном, носом, тильною стороною долоні. Ловити можна рукою.
2. М'ячик на тарілочці: потрібно з'єднати долоні та покатати м'ячик по долоням-тарілочці. Тут важливо тримати долоні рівно та намагатися, щоб м'ячик котився по колу не падаючи на підлогу.

Висновки: нестандартне напруження частин тіла дуже часто пов'язане з тим, що ми перенаправляємо наше напруження туди, де зазвичай воно не знаходиться. Це викликає дуже потужний релаксаційний ефект.

3. Рефлексія вправи.

Вправа «Море»

Час: 10 хв.

Мета: ознайомити з методом самостійної релаксації.

Закрийте очі. Зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями догори. Уявіть собі берег моря. Зробіть глибокий видих (пауза), повільний вдих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря близько біля води.

Ноги торкаються морської води. Повільно робите вдих і видих. Відчуваєте приємну прохолоду морської води.

З кожним вдихом вода повільно входить у вас через ступні ніг, піднімається вгору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається згори вниз, як відплив. І знову приплив-вдих, відплив-видих...

вашому тілу приємно, спокійно. Вода омиває і очищає кожен частинку вашого тіла і ззовні і зсередини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчинилися у піску і вас омиває вода... вдих – приплив, видих – відплив. Ви злилися з природою. Ви – частинка природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою. Рахуючи у зворотньому напрямку, на слово «один» відкрийте очі: (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

Вправа-енергізатор «Мавпа, пальма, слон»

Час: 5 хв.

Мета: зняття стресового напруження, оптимізація емоційного стану.

Учасники стоять у колі. В центрі – тренер. Тренер пропонує учасникам три слова та відповідні жести до них.

Умова вправи: «Пальма» - підняти руки догори, «мавпа» - закрити руками обличчя, «слон» - скласти руки на животі. Учасникам пропонується всім разом відрепетирувати жести, щоб переконатися, що всі правильно зрозуміли умову.

Завдання: коли тренер вказує рукою на когось у колі й вимовляє «пальма», то ця людина повинна показати пальму, а її сусід справа – мавпу, а зліва – слона.

Вправа «Опиши емоційний стан»

Час: 10 хв.

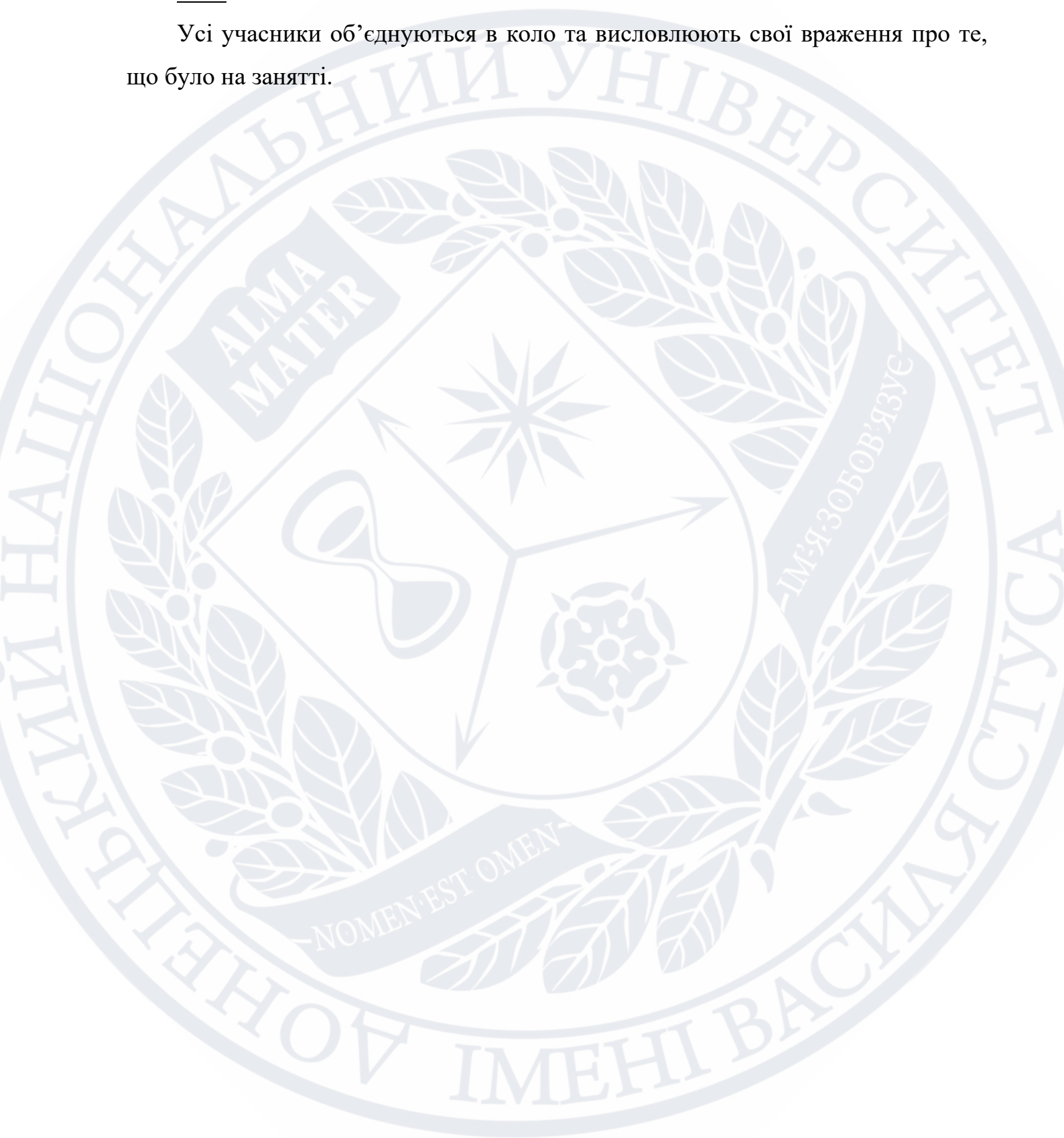
Мета: покращення соціальної адаптації, розвиток умінь розуміти емоційний стан іншої людини, навчання навичок рефлексії.

Учасники об'єднуються у групи, в якій кожен із учасників починає описувати свій емоційний стан до тренінгу та на даний момент, використовуючи різні асоціації, метафори, художні образи. Потім група узагальнює отримані описи емоційних станів і зображує загальний стан на аркуші паперу. І вже в колі всі учасники тренінгу визначають емоційний стан тренінгової групи до занять та емоційний стан ТГ на даний момент.

Рефлексія заняття

Час: 5 хв.

Усі учасники об'єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті.



Заняття 8

«Самооцінка, як важлива умова формування особистості»

Мета: дати уявлення про самоцінність людського «Я», сприяти формуванню адекватного самосприйняття; знизити залежність самооцінки учнів від думки інших людей; виховувати прагнення до самовдосконалення.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Вправа. Бесіда

«Самооцінка як найважливіша складова особистості»

Час: 5 хв.

Психолог: Самооцінка - оцінка людиною власних якостей, достоїнств і недоліків. Термін «самооцінка» підкреслює оцінний характер уявлень про себе, де присутні елементи порівняння себе з якимсь зовнішнім еталоном, іншими людьми або моральним ідеалом. Самооцінка може бути адекватною, заниженою і завищеною. Адекватна самооцінка - людина реально оцінюючи себе, бачить як свої позитивні, так і негативні якості. Вона здатна адаптуватися до мінливих умов середовища.

Низька самооцінка властива людям, схильним сумніватися в собі, приймати на свій рахунок невдоволення інших людей, переживати і тривожитися з незначних приводів. Такі люди часто не впевнені в собі, їм важко дається прийняття рішень, необхідність настояти на своєму. Вони дуже чутливі.

Висока самооцінка - людина вірить в себе, відчуває себе на «коні», але іноді, будучи впевненою в своїй непогрішності, вона може потрапити в складну ситуацію, коли потрібно відмовитися від звичного погляду на речі і визнати чужу правоту.

Самооцінка відображає ступінь розвитку у людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить в сферу її інтересів. На самооцінку впливають кілька факторів. По-перше, уявлення про те, якою є людина насправді і яким вона хотіла би бути; по-друге, людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють інші; по-третє,

людина відчуває задоволення не від того, що вона просто робить щось добре, а від того, що вона обрала певну справу і саме її робить добре.

Вправа „Австралійський дощ”

Час: 5 хв.

Мета: активізувати учасників тренінгу, підтримати позитивну атмосферу в групі.

Учасники стають у коло й повторюють за тренером рухи, якими зображають як іде дощ:

- подув вітерець – учасники труть долонями;
- почав накрапати дощ – клацають пальцями;
- дощ перейшов у град – доторкаються кілька разів до ніг;
- спалахнула блискавка – широко розривають долоні;
- вдарив грім – плескають у долоні;
- все закінчилось, і на небі з’явилася веселка – піднімають руки догори.

Ведучий пропонує учасникам тренінгу висловити свої очікування від занять.

Вправа «Сходинки»

Час: 10 хв.

Мета: визначення рівня самооцінки.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Психолог: Намалуйте 5 сходів, що ведуть з глибокої прірви «найгірша людина» до гірської вершини «найкраща людина». Відзначте на цих сходах себе в тому місці, де ви є ви зараз.

Рефлексія:

- Які якості дозволяють досягти цієї висоти?
- Що заважає поставити позначку вище?

Вправа «Мої герої»

Час: 20 хв.

Мета: підвищення самооцінки.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Психолог: Розділіть аркуш по вертикалі на три великих розділи.

У першому з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей, вигаданих персонажів книг, фільмів, мультфільмів – не суть важливо, реальні вони чи ні. Важливо інше – вони повинні вам подобатися (діапазон: від подобається до “я захоплююся”).

Написали? Чудово, йдемо далі.

У другому напишіть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вас в цьому персонажі особливо приваблюють, захоплюють ...

Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку убутання. Наприклад, якщо слово “мужність” повторювалося три рази, слово “харизма” – п’ять разів, а “терпіння” – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння.

А тепер свіжим поглядом перечитайте те, що ви написали. Що бачимо? По суті – це ви і є. Тому що подібне тягнеться до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які не звучали б в унісон з вашою душею. Може ви здивуєтеся тому, що побачите, може ні, але це тепер ваше дзеркало. Всякий раз, коли ви сумніваєтеся в собі – подивіться в це дзеркало.

Рефлексія:

- Чи задовільнив вас результат даної вправи?
- Які відчуття у вас після виконання вправи?

Вправа „П’ять добрих слів”

Час: 10 хв.

Мета: підвищення самооцінки, самопізнання себе через інших.

Обладнання: аркуші паперу, олівці.

Кожен із вас має обвести свою руку на аркуші паперу й на намальованій долоні написати своє ім’я. Потім ви передаєте свій аркуш сусідові праворуч, а самі одержуєте малюнок від сусіда ліворуч. В одному з „пальчиків”, отриманого чужого малюнка, ви пишете якусь привабливу на ваш погляд, рису її власника (наприклад: „Ти дуже добрий”, „Мені подобаються твої вірші”

тощо). Наступний робить запис на іншому „пальчику”, аж поки аркуш не повертається до власника”.

Коли всі написи зроблені, ведучий збирає малюнки й зачитує „компліменти”, а група повинна здогадатися, кому вони призначаються.

Наприкінці вправи учасники забирають аркуші зі своїми долоньками.

Рефлексія

Які почуття в тебе виникли, коли ти читав написи на своїй „руці”?

Чи всі твої достоїнства, про які написали інші, тобі відомі?

Бесіда «Про повагу до себе»

Час: 15 хв.

Для того, щоб наше життя стало кращим, сповнене яскравих вражень, ми повинні любити себе: схвалювати хороші вчинки і бути самим собою. Намагайтеся якомога менше критикувати себе.

Критика замикає той спосіб думок, якого ми намагаємося позбутися. Тільки розуміння себе дає змогу вирватися з цього замкнутого кола. Коли ми говоримо про любов до себе, то у жодному разі така любов не вважається егоїстичною чи самолюбством. Любити себе — це насамперед, поважати себе, відчувати себе особистістю.

Не заперечуйте самі і не давайте іншим заперечувати вашу досконалість.

Минуле змінити не можна, але ви завжди можете створити собі хороше майбутнє. Ми живемо тут і зараз для того, щоб подолати свою обмеженість, щоб захоплюватись своєю незвичайністю. Не забувайте, що у вашому серці достатньо любові, щоб вилікувати планету. Але спочатку вилікуйте себе.

Шануйте в собі хороші риси — і це може різко змінити ваше життя. Можливо згодом ви навчитеся любити в собі навіть ті риси, які раніше вас не влаштовували. Можливо, з цього розпочнеться новий етап у вашому житті.

Перша умова будь-якого самовдосконалення — прийняти себе таким, яким ти є насправді, полюбити себе з усіма своїми перевагами і вадами, врешті-решт бути собою. Лише за такого ставлення до себе має сенс ця робота — інакше для

чого вдосконалювати те, чого не любиш? Любити себе — означає бути вимогливим до себе.

Лише любов до себе породжує упевненість у собі. «Упевненість у собі — основа для того, щоб радіти життю і мати силу діяти»—так сказав Шіллер

Вправа «Безумовне прийняття себе»

Час: 10 хв.

Мета: підвищення самооцінки, допомога в прийнятті свого «Я».

Учасникам дається інструкція сказати вголос самим собі: «Я приймаю себе таким, як я є, з усіма перевагами і недоліками. Я приймаю себе з усіма щасливими моментами і радощами!»

Після цього ведучий просить учасників прислухатися до відчуттів, які виникають в тілі при проголошенні цих слів.

Рефлексія:

- В якій частині тіла відгукуються ці фрази?
- Чи легко їх вимовляти?
- Що заважає сприймати його зі своїми достоїнствами?
- Що допомагає?

Вправа Рефлексія «Мої враження»

Час: 5 хв.

Мета: отримати зворотній зв'язок від учнів.

Діти по бажанню висловлюють свої враження від заняття, відповідаючи на запитання:

- Чи сподобалося заняття?
- Які почуття та емоції викликали у вас ті чи інші вправи?
- Що сподобалось найбільше?
- Чи були такі моменти, коли взагалі не подобалося? Чому?
- Чи винесли ви щось для себе із цього заняття?

Заняття 9

Самооцінка і Я

Мета: сформувати розуміння самооцінки, допомогти зрозуміти, що кожен з нас унікальний.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці.

Вправа "Привітання"

Час: 5 хв.

Мета: зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

У тренера в руках "чарівна паличка", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому із учасників. Той у кого "чарівна паличка", теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Вправа «Сніжний ком»

Час: 5 хв.

Мета: створення доброї, дружньої і робочої атмосфери.

Група встає в коло і перший називає своє ім'я і свою якість, яка починається на першу букву імені. Другий називає ім'я першого, його якість і своє, свою якість. Третій ім'я першого, його якість, другого, його якість і своє та якість. Остання людина (психолог) повторює всі імена.

Вправа "Вірш про себе"

Час: 15 хв.

Мета: застосування метафори для кращого розуміння самого себе, розвиток креативності.

Напишіть "Вірш про себе", продовжуючи рядки:

Я – ніби пташка, тому що...

Я перетворююся на тигра, тому що...

Я можу бути вітерцем, тому що...

Я – ніби мурашка, коли...

Я – склянка води...

Я почувуюся шматочком напівпрозорого льоду...

Я – прекрасна квітка...

Я – скеля...

Я – стежка...

Я – ніби риба...

Я – цікава книжка...

Я – пісенька...

Я – миша...

Я – ніби буква О...

Я – світлячок...

Я – смачний сніданок...

Невже це насправді Я?!

Обговорення виконання завдання.

Вправа "Не хочу хвалитися, але я ..."

Час: 10 хв.

Мета: розвивати у підлітків уміння короткої самопрезентації, позитивне самосприйняття.

Кожен по черзі називає своє ім'я та говорить фразу, що починається зі слів: "Не хочу хвалитися, але я..."

Вправа «Чарівний подіум»

Час: 10 хв.

Мета: допомогти кожному з учасників згадати свої найкращі, на їх думку, риси, які можуть стати точкою опори в собі, допомогти прийняти себе, розвинути впевненість у собі.

У центрі кола стоїть стілець, який буде своєрідним чарівним подіумом. Учасник гри, який встав на стілець, має право називати тільки свої найкращі риси, тільки ті, які йому подобаються в собі. Чарівний подіум висвічує тільки достоїнства людини, її позитивні якості; називати недоліки категорично забороняється.

Після того, як учасник назвав хоча б три свої сильні сторони, група також згадує і називає сильні сторони цього учасника.

Група стає своєрідним «живим дзеркалом», в якому людина має можливість побачити своє позитивне відображення. А, слухаючи про свої позитивні риси, які бачить його група, учасник зміцнює віру в себе, в те, що ці достоїнства йому насправді притаманні.

Рефлексія:

- Скажіть, як ви почували себе, перебуваючи на Чарівному подіумі?
- Як ви почувалися, коли думали про свої позитивні риси? Чи важко було їх назвати?
- Які думки у вас виникли, коли оточуючі називали ваші позитивні якості?

Вправа "Мій герб"

Час: 10 хв.

Мета: розвиток почуття ідентифікації

Пропоную вам створити свій особистий герб, вибравши для цього улюблений колір, та розмістити на ньому символи, які відображають ваші найголовніші риси: що ви любите, що вмієте робити найкраще, про що мрієте.

Вправа "Мої сильні і слабкі сторони"

Час: 15 хв.

Мета: визначення своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

Складіть список своїх сильних і слабких сторін (по 10 пунктів).

Вправа "Карта мого Я"

Час: 15 хв.

Мета: розвиток власної ідентифікації та сприйняття самого себе.

Малюнок обведеної руки дитини заповніть підписами характерних рис, інтересів, почуттів: яким ти буваєш, коли злий, щасливий, сміливий, роздратований, веселий, здивований, сумний, що любиш, яким хочеш стати тощо. А потім передайте свій малюнок по колу, інші доповнять його думкою про вас.

Вправа "Броунівський рух"

Час: 5 хв.

Мета: зняти емоційне напруження; налаштувати групу на робочий лад.

Ведучий пропонує учасникам порухатися, як атоми. За командою всі учасники об'єднуються в "молекули", у кожній з яких є їх стільки, скільки назвав ведучий. Так відбувається взаємодія учасників.

Прощання.

Час: 5 хв.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 10

«Заключне заняття. Моє майбутнє»

Мета: закріпити всі уміння і навички, які були сформовані протягом усіх тренінгів, допомогти спланувати і сформувані своє уявлення про майбутнє.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці, клубок ниток.

Вправа «Привітання»

Час: 10 хв.

Мета: підготувати учасників до роботи.

Учасники тренінгу мають назвати своє ім'я і, передаючи м'ячик наступному учаснику, продовжити речення «Я хочу тобі побажати...».

Рефлексія.

Вправа "Аплодисменти"

Час: 10 хв.

Мета: покращити настрій, активізувати учасників групи

Усі сидять в колі. Психолог простить встати тих, хто володіє певним навиком чи рисою (наприклад: "Встаньте всі, хто вміє вишивати, кататися на лижах, любить дивитися серіали, мріє навчитися грати на гітарі..."). Решта учасників аплодують тим, хто встав.

Вправа «Моє майбутнє»

Час: 20 хв.

Мета: віднайти позитивні моменти для кожної людини в її житті, показати шляхи збереження оптимізму для кожного.

Всі учасники об'єднуються в 4 групи (за порою року). Кожна група отримує інструкцію від тренера: «Створити колаж або малюнок під назвою: «Моє майбутнє». На роботу відводиться 20 хв. Кожна група обирає представника, який буде представляти плакат. Всі плакати вивішуються на дошці. Далі проводиться обговорення по колу

- Які почуття у Вас виникали, коли Ви створювали колажу?
- Що найбільше принесло задоволення під час роботи?
- Що потрібно зробити, щоб це збулося?

- Що робити, щоб зберегти його?

Рефлексія:

- Як ви почуваетесь після виконання вправи?

- Що дала вам ця вправа?

Вправа «Ланцюжок, який об'єднує»

Час: 15 хв.

Мета: розвиток взаєморозуміння і взаємоповаги в групі, розуміння того, що і добро, і зло передаються від людини до людини.

Матеріали: клубок ниток.

Члени групи, сидячи в колі передають один одному клубок ниток, супроводжуючи дію висловлюваннями, що розпочинаються словами: «Я вдячний (а) тобі за те...». Коли клубок повернеться до того, хто розпочинав, учасники мають натягнути нитку, заплющити очі, увійти в стан, що допомагає сприйняти себе, інших людей, навколишній світ.

Вправа "Подарунок, який неможливо купити"

Час: 15 хвилин

Мета: допомогти учням замислитися над тим, як вони своїми вчинками можуть допомагати іншим.

Психолог. Ось і все. Сьогодні це останнє заняття. Впродовж усього періоду ми мали можливість не тільки повчитися, попрацювати, а й поспілкуватися між собою. А для того, щоб кожен із вас пам'ятав наш тренінг, я пропоную кожному учасникові підготувати подарунок. Усі подарунки ми готуватимемо самі – побажання чи малюнок.

Рефлексія тренінгу

Час: 10 хв.

Усі учасники об'єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті, про враження від тренінгу. Підводимо підсумок тренінгу.

Додаток 1



**Квітка
цінностей**

ДОДАТОК К

Інформаційні години для батьків

Інформаційна година для батьків на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ**

Мета:

- ✓ Підвищити рівень знань батьків про особливості розвитку особистості в підлітковому віці
- ✓ Розширити психолого-педагогічний кругозір батьків щодо позитивного досвіду виховання дітей підліткового віку
- ✓ Сформувати емоційно-позитивне ставлення до дитини
- ✓ Сприяти формуванню правильного підходу в сімейному спілкуванні на рівні "батьки-дитина".

Доброго дня, шановні батьки! Я рада вітати вас! Сьогоднішня зустріч має на меті кожному із вас дізнатися більше про особливості підліткового віку та його вплив на формування особистості дитини, а також краще пізнати себе і своїх дітей.

Період від 10-11 до 14-15 років називається підлітковим віком або середнім шкільним. У цей час під впливом інтенсивної роботи залоз внутрішньої секреції у підлітків активізується центральна нервова система, що проявляється підвищеною дратівливістю, надмірною образливістю та стриманістю. Але якщо дорослі проявлять чуйність, тактовність і уважність, цього не станеться. Це дуже важкий час і для них, і для вас. У цей момент виникає прагнення до самостійності та дорослої поведінки. Також складними стають стосунки з дорослими. Коли зміни, що відбуваються у дітей, батьки не розуміють, то у них виникає негативне ставлення до себе та інших і непослух.

Чим більший тиск з боку дорослих, тим більший опір чинитиме підліток. Виявлено різні напрямки поведінки підлітків по відношенню до дорослих:

1. Негативна реакція на спроби дорослих поводитися з ними як з дітьми.
2. Блефування та надмірні обіцянки перед іншими як ознака власної зрілості та компетентності.
3. Пошук нових стосунків з дорослими на рівних, за принципом "дорослий з дорослим".

Труднощі підліткового віку є серйозною педагогічною проблемою. Першочерговою об'єктивною основою для цього є велика різниця між вимогами суспільства до дітей і дорослих, між обов'язками і правами. Загальновідомо, що життя "дорослої людини" складніше, ніж життя дитини, і не всі дорослі здатні підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими. Підліткам же доводиться освоювати всю цю складну сферу за відносно короткий проміжок часу.

Ускладнення соціального життя підлітків відбувається в період швидкої фізіологічної перебудови організму. Зміни в діяльності ендокринної системи призводять до помітних коливань вегетативних функцій (пітливість, почервоніння, блідість, втрата ваги, ожиріння тощо). За несприятливих обставин такі реакції легко документуються і навіть є патологічними.

Таким чином, другою об'єктивною основою складності підліткового віку є надзвичайно швидкий темп змін, які відбуваються в цей період. Це стосується і фізичного, і психічного стану підлітків, і характеру їхніх реакцій на зовнішні подразники. Оскільки підлітки та дорослі живуть у різних часових масштабах, то й оцінка одних і тих самих подій та явищ у них різна. Дійсно, в підлітковому віці починають відбуватися зміни, але їх значення і необхідність не завжди зрозумілі. Підлітки стають дуже чутливими до зауважень щодо своєї зовнішності. Навіть учні одного класу можуть відрізнитися за рівнем зрілості на три-чотири роки.

Третьою об'єктивною основою складності підліткового віку є накопичення до цього віку дефіцитів у вихованні, які раніше явно не проявлялися, через недостатню самостійність дитини і відносно вузьке коло діяльності та спілкування. Адже багато з того, що діти роблять, відбувається за вказівкою дорослих, а їхні внутрішні системи бажань поступово формуються саме в дитинстві. Натомість підлітки частіше діють на основі власних внутрішніх бажань, а їхня діяльність оцінюється оточуючими суворіше, ніж у дітей.

Цей період є фазою фізіологічної кризи. Звідси нетерпимість, впертість і непослух. Щось сталося! Ні! Просто діти хочуть бути незалежними, тому заперечують авторитети і не довіряють чужому досвіду, тільки своєму. У них стають складні стосунки з батьками і підліткам здається, що вони нічого не потребують, хоча насправді потрібно їм дуже багато. Підлітки ще не дорослі, але вже й не діти. Потрібно бути з ними дуже терплячими, раціональними, заспокоювати їх і не ставити в незручне становище, а також ставитися до них делікатно!

У цей період життя молода людина переходить у світ дорослого життя, і тому хоче бути незалежною та характеризується раптовими змінами в поведінці. Підліток часто помиляється і не може нічого пояснити. А дівчаткам в цей період хочеться уваги.

Діти на цьому етапі життя відчують себе приниженими і зайвими. Це відбувається тому, що кожна дитина на цьому етапі життя відчуває себе по-індивідуальному. Одні діти сумують, замикаються в собі і перестають вчитися, а інші - повна протилежність і є найкращими в усьому. Не можна паралізувати душу таких дітей, бо вони не знають, що з ними відбувається. Потрібно завоювати їх довіру і стати для них другом.

Дівчатка дуже хочуть бути красивими і привабливими, і це трагедія, якщо їм не приділяють уваги. Вони проходять через цей період раніше і на два роки старші за хлопців.

Для дітей цього віку важливі ідеали, друзі та авторитети, але їм не вистачає витримки. Тому їм потрібно давати нові речі, враження та відчуття. А їхню роботу треба визнавати і хвалити. Важливо знати динамізм життя, і в цьому штормі організм може збалансувати свої сили та енергію і привести його до зрілості. Їм потрібно навчитися аналізувати кожен крок та робити власні висновки. Бажано в цей період займатися спортом, щоб виплеснути енергію та засвоїти нові правила гри.

Основним видом діяльності є інтимно-особисте спілкування з однолітками. Емоційне спілкування пронизує все їхнє життя і впливає на навчання, позашкільну діяльність, стосунки з батьками та вчителями. Кожен підліток мріє про нерозлучних друзів. Друга, якому можна довіряти на всі 100%, який буде вірним, незважаючи ні на що. Люди шукають у друзях спільну мову, розуміння та прийняття. Друзі задовольняють потребу в саморозумінні. На практиці друзі нагадують психотерапевтів. В цей період для підлітків дружба є вибірковою, а зрада - неприйнятною.

Однією з небезпек цього періоду є нудьга та лінь. Підлітки шукають гострих відчуттів і намагаються уникнути нудьги за будь-яку ціну. Участь у таких видах діяльності, як читання, самоосвіта, музика і спорт, позитивно впливає на розвиток особистості. Тому потрібно залучати підлітків до діяльності, яка відповідає їхнім дорослим інтересам, але в той же час дозволяє їм визнати і самоствердитися на дорослому рівні.

Також важливо для зменшення прояву агресії їм відвідувати спортивні школи або виконувати щоденні вправи вдома з гантелями, еспандерами, залізними гирями та боксерськими рукавичками (коли молодь б'ється в мирних поєдинках, даючи вихід накопиченій енергії, агресія стає схожою на статистичну електрику, щоб вона не мала можливості накопичуватися і вибухати болючими розрядами).

Не потрібно висувати надмірних вимог, які не відповідають можливостям дитини. Чесно вказувати на успіхи і невдачі підлітка (успіхи обумовлені здібностями дитини, а невдачі - її невідповідністю).

Щоб успішно завершити процес становлення самостійності дитини та оптимізувати її розвиток, батьки повинні:

- Обговорювати заборони;
- Пояснювати, які наслідки будуть, якщо ти це зробиш (наприклад, це зашкодить твоєму здоров'ю, ти можеш приєднатися до поганої компанії, можуть статися погані речі тощо);
- Враховувати думку підлітка (інакше він не навчиться рахуватися з вашою думкою);
- Не вважати, що ваша позиція на 100% правильна;
- Підтримувати та хвалити підлітка (щоб підвищити його впевненість у собі);
- Не сварити його друзів або людей, яких він зустрічає, якщо тільки вони не б'ються (це марно і призведе лише до протистояння та негативу);
- У разі конфлікту спробуйте дійти згоди.

Пропоную вам рекомендації щодо налагодження комунікації, яка є необхідною для підлітка у цей період:

- ❖ Цікавитися життям сина чи доньки, обговорювати вдома не лише шкільні справи, а й хобі, музику, фільми, літературу, спорт тощо;
- ❖ Підлітки несвідомо переймають поведінкові моделі, звички та вподобання батьків, тому потрібно бути для нього гідним прикладом;
- ❖ Перевіряти успішність і відвідування школи; цікавитися, чим займаються діти в школі і поза нею; ставитися потрібно до синів і доньок як до дорослих і вчити їх брати на себе відповідальність за їхню власну поведінку;
- ❖ Залучати синів і дочок до планування сімейного дозвілля, домашніх справ і фінансів;
- ❖ Довіряти своїм синам і дочкам. Батьківська підтримка має вирішальне значення для підлітків;
- ❖ Використовувати прийнятні методи покарання, бажано через розмову;

- ❖ Брати до уваги інтереси та позитивні захоплення вашого сина чи доньки;
- ❖ Підтримувати успіхи дитини та підкреслювати досягнення;
- ❖ Не порівнювати дитину з дітьми знайомих, друзів чи родичів;
- ❖ За можливості залучати дитину до гуртків, спортивних секцій, центрів дитячої та юнацької творчості, мовних клубів тощо.

Пам'ятайте, що підлітки переживають один з найскладніших періодів свого життя. Будьте поруч, підтримуйте їх, спілкуйтеся з ними, доглядайте за їхнім житлом, проводьте з ними змістовне дозвілля, підтримуйте їхні активні захоплення та поважайте їхній особистий простір. Будьте в першу чергу батьками, а в другу - друзями. Діти - це дзеркало життя своїх батьків. Як сонце відбивається в краплі води, так і духовне багатство мам і тат відбивається в їхніх дітях. Зробіть все можливе, щоб їхнє дитинство і майбутнє було прекрасним. Любові, розуміння, успіхів, щастя вам і вашим дітям!

“Ваша власна поведінка — найвирішальніша річ.

Ви думаєте, що виховуєте дитину тільки тоді,
коли з нею розмовляєте чи караєте її.

Ви виховуєте її кожен мить Вашого життя,
навіть тоді, коли Вас немає вдома”

А.С. Макаренко

Інформаційна година для батьків на тему: СТИЛІ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Мета:

- ✓ Ознайомити батьків зі стилями сімейного виховання.
- ✓ Пояснити, як стилі сімейного виховання впливають на формування особистості підлітка.
- ✓ Дати можливість зрозуміти і відчувати, що їхня дитина – це особистість, з власними потребами і розвитком, яка може долати труднощі завдяки підтримці рідних.

Доброго дня, шановні батьки! Я рада вітати вас! Сьогоднішня зустріч має на меті кожному із вас дізнатися більше про стилі виховання дитини та їх вплив на формування особистості підлітка.

Сім'я є природним середовищем для фізичного, психічного, соціального та духовного розвитку дитини, а також для її матеріального забезпечення, і несе відповідальність за створення належних умов для цього. Дорослі відіграють провідну роль у розвитку особистості дитини та навчають її правилам поведінки для організації повсякденного життя.

У кожній родині існують особливі стосунки між дітьми та їхніми батьками. Спосіб спілкування в сім'ї впливає на розвиток певних характеристик дитини та її поведінку. Батьки за допомогою методів і засобів виховання формують у свідомості дитини певну систему норм і правил, розвивають моральні цінності. На особистість підлітка особливо впливає те, як він ставиться до своїх батьків, що лише частково визначається соціальним статусом батьків. Поєднання батьківських установок, емоційного ставлення батьків до своїх дітей, сприйняття дітьми своїх батьків і відповідного ставлення батьків до дітей формує стиль виховання в сім'ї. У психології стиль сімейного

виховання прийнято визначати як певне поєднання соціальних вимог (очікувань) і контролюючих санкцій у ставленні батьків до своїх дітей.

На вибір стилю сімейного виховання впливають:

- Типи темпераменту батька та матері, а також їхня сумісність;
- Сімейні традиції, в яких виховувалися батьки дітей;
- Наукова і педагогічна література, яку читали і читають батьки;
- Освітній рівень батьків.

Стилі сімейного виховання традиційно поділяють на традиційний (авторитарний), ліберальний, демократичний та дітоцентричний (гіперопіка). Кожен з цих стилів впливає на психічний розвиток дитини по-різному.

1. Традиційний або авторитарний стиль характеризується вертикальним виховним впливом зверху вниз, тобто від батька до дитини. Головною вимогою таких стосунків є повага та підкорення авторитету старших. В результаті соціалізації діти у таких сім'ях легко виконують накази та інструкції. Як правило, вони в таких сім'ях безініціативні, негнучкі в спілкуванні і діють, виходячи з усвідомленої необхідності. Підлітки суворо дотримуються своїх зобов'язань перед батьками і сумлінно їх виконують. Батьки, які сповідують цей стиль, суворо контролюють, вторгаються в особистий простір дитини, пригнічують силою, вирішують за дитину, що для неї краще, не цікавляться особистою думкою дитини і не визнають її прав. А також вимагають від дітей порядку, дисципліни та неухильного виконання всіх зобов'язань. Почуття відповідальності та вміння долати труднощі у підлітка розвивається з раннього віку. Надмірні вимоги до дітей вимагають від них повної мобілізації всіх їхніх розумових і фізичних можливостей. Від дітей очікують успіху в багатьох сферах. Це стає самоціллю, а духовна сфера підривається. Авторитарне виховання призводить до девіантної поведінки (особливо коли батьки хочуть бачити своїх дітей лідерами). Вони повинні отримувати найкращі оцінки з усіх предметів у школі та перемагати у спортивних змаганнях. Така психологічна установка призводить до страху невдачі та поразки. Дитина втрачає мотивацію займатися корисною діяльністю, стає недовірливою до людей і уникає

контактів з іншими. Спілкування з батьками та вчителями намагається замінити спілкуванням з однолітками. Вони слухають авторитет і проявляють жорстоке та агресивне ставлення до тих, хто слабший за них, демонструючи зневагу до людської гідності.

Щоб зберегти стосунки з дитиною і водночас підтримати її впевненість і самостійність, потрібно обмежити свою сферу контролю і поступово перекладати відповідальність за поведінку і вчинки дитини (особливо підлітка) на неї. Враховувати позицію дитини, її бажання та почуття. Переконатися, що накази віддаються у формі пропозицій, а не команд. Якщо звинувачувати, то за конкретні дії дитини, а не за її характер (винна не дитина, а вчинки, які вона здійснила).

2. Ліберальний стиль стосунків спостерігається в сім'ях, де життя йде своєю чергою і кожен член сім'ї живе відповідно до власних почуттів, справ та інтересів. Батьки, як правило, вважають, що це сприятиме незалежності їхніх дітей. Насправді ж такими дітьми фактично нехтують. У сім'ї панує відчуження і роз'єднання. І саме такі діти виростають байдужими до своїх батьків та їхніх проблем. Цей стиль проявляється у недостатній увазі батьків до своїх дітей. Діти надані самі собі вдома, їм надається свобода і жодних обмежень. Такі діти схильні до непослуху, агресивної, неадекватної та імпульсивної поведінки. Через несформованість психологічних механізмів, необхідних для самостійної та відповідальної поведінки в суспільстві, підлітки можуть бути не в змозі контролювати свою поведінку, та можуть приєднатися до антисоціальних груп. Для них характерне раннє вживання алкоголю та психотропних речовин, що згубно впливає на їхній психічний стан. Згодом такі діти стають конфліктними з тими, хто не відповідає їхнім поглядам. Вони не вміють рахуватися з інтересами інших, не здатні встановлювати стійкі емоційні зв'язки, не готові брати на себе обмеження та відповідальність, відчувають байдужість до своїх близьких. З іншого боку, якщо відсутність належного батьківського піклування сприймається як ознака байдужості та емоційного відторгнення, дитина

відчуває страх і тривогу, а її емоційна сфера порушується через відчуття внутрішньої порожнечі.

Для гармонійного розвитку дитини батькам потрібно відновити взаємну довіру і повагу; її функціональну відповідальність в сім'ї; чітко визначити свої вимоги і очікування; проявляти тепло і доброту до дитини; підкреслювати важливість і винятковість її для них; розмовляти з дитиною і цікавитись її думкою.

3. Демократичний стиль виховання характеризується твердим, послідовним і водночас гнучким вихованням. Діти виховуються як незалежні особистості, а батьки підкреслюють активну роль дитини в сім'ї. На відміну від ліберального виховання, цей процес не пускається на самоплив, а відбувається під ретельним і чуйним наглядом батьків. Батьки адекватно оцінюють здібності, успіхи та невдачі своїх дітей, глибоко розуміють їх, їхні цілі та мотиви поведінки. Також він розвиває особистість дитини найбільш гармонійно і багатогранно, сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативності та почуття соціальної відповідальності. Демократичні стосунки ґрунтуються на взаємодії, сімейній автономії та прийнятті один одного такими, якими вони є. Виховна взаємодія відбувається у "горизонтальній площині". Між батьками та дітьми відбувається "рівноправний діалог". Це стосунки, в яких завжди враховуються взаємні інтереси. В результаті виховання в такій сім'ї відбувається засвоєння дітьми демократичних цінностей, гармонізація їхніх уявлень про права та обов'язки, свободу та відповідальність. Діти виростають активними, самостійними, доброзичливими, адаптованими до навколишнього світу, впевненими в собі та емоційно врівноваженими. Водночас діти, які виховуються в демократичних сім'ях, часто неохоче підкоряються соціальним вимогам. Вони не люблять, коли ними керують, і не бажають підкорятися сильнішим, більш впливовим людям. Діти з таких сімей зазвичай більш уважно ставляться до своїх батьків у дорослому віці.

4. Дитиноцентричні сімейні стосунки характеризуються вертикальним впливом, який йде знизу вгору, тобто від дітей до батьків. Сім'я існує виключно

для блага дитини, а батьки вважають своїм головним завданням забезпечення "благополуччя" дитини. Співіснування дітей і дорослих створює умови для розвитку у дітей високої самооцінки і почуття власної гідності, але може вступати в конфлікт із соціальним середовищем за межами сім'ї. Такі діти часто мають проблеми у стосунках з однолітками в школі та з друзями, а після закінчення школи вони піддаються ризику соціальної адаптації, в тому числі й академічній. У довгостроковій перспективі саме батьки найбільше страждають від байдужості та жорстокості дітей, які зростають у таких стосунках. Цей стиль характеризується надмірною опікою, стриманістю в діяльності та бажанням робити все за дитину. З раннього дитинства діти сильно прив'язуються до батьків. У міру зростання самостійності ця залежність починає позначатися на ній, особливо в перехідний період. Недобре, коли дітям бракує батьківської любові, але надмірна уважність також може їм зашкодити, і батьки можуть сплутати любов з увагою. Це перешкоджає формуванню внутрішньої автономії і створює залежність як рису характеру. Любяча мама може не уявити свою дитину без неї. Батьки звикли до своїх дітей і, як правило, не помічають психологічних змін у них з віком. Незважаючи на те, що вона виросла і змінилася, батьки все ще бачать її такою ж, як багато років тому, і їх власна думка здається незаперечною. У цей момент у підлітків формується критичне ставлення до батьків, вони починають чинити їм опір, а часто й ображати. Завдання дорослого – не тільки попередити, пояснити і вказати на можливі наслідки, але й дати дитині можливість діяти і приймати рішення самостійно. Тоді, коли дитина зробить якусь помилку, вона навчиться думати, відповідати за свої вчинки, свою поведінку, а також бути самостійною. Звичайно, все залежить від ситуації та віку дитини. Але потрібно пам'ятати, що рано чи пізно дитині доведеться подорослішати і стати самостійною, а як це відбудеться, залежить в першу чергу від батьків.

Демократичний стиль, який характеризується високим ступенем вербального спілкування між дітьми та батьками, вважається найбільш придатним для практики домашнього виховання. Адже там відбувається

залучення дітей до обговорення сімейних питань, враховується їхня думка. Батьки завжди готові прийти на допомогу дитині в разі потреби, водночас, вірячи в успішність дитини в самостійній діяльності, існує достатній контроль з боку батьків. Відхилення від демократичного стилю до авторитаризму, ліберальної толерантності чи надмірної дитиноцентричності призводять до відповідних деформацій особистості.

Але найбільше шкодить дітям неузгодженість змішаних стилів виховання, неорганізоване та суперечливе ставлення батьків до процесу виховання. Це пояснюється тим, що постійна непередбачуваність батьківських реакцій не дозволяє дітей відчувати стабільність в навколишньому світі, а це в свою чергу призводить до підвищеної тривожності для неї.

Цікаво, що в більшості випадків стиль виховання дитини є репродуктивним. Тобто багато в чому відтворює стиль, який використовувався в дитинстві батьків. Водночас самооцінка дитини, Я-образ – це привнесення батьківських установок і можливість контролю над поведінкою дитини, яка спочатку реалізується через пряме чи опосередковане втілення образу та ставлення до себе. По-друге, формує рівень домагань через формування у дітей стандартів певної поведінки. По-третє, контролюючи поведінку дитини, вона вчиться способам самоконтролю для себе.

Якщо цілі та плани відповідають реальним психофізіологічним і психологічним можливостям дитини, її схильностям та інтересам, то створена успішна ситуація сприятиме формуванню позитивного Я-образу дитини, підвищенню самооцінки. В іншому випадку дитина втрачає самооцінку, стане тривожною і невпевненою.

Пам'ятайте, що благополучна сім'я – це та, у якій високий рівень сімейної моральності, духовності, співробітництва, взаємопідтримки, взаємодопомоги та раціональних шляхів вирішення сімейних проблем. Дорослі повинні керуватися принципом любові та поваги до особистості дитини.

**Інформаційна година для батьків на тему:
ГАРМОНІЗАЦІЯ СТОСУНКІВ З ДИТИНОЮ-ПІДЛІТКОМ:
ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ**

Мета:

- ✓ Сформувати навички ефективного спілкування з дітьми
- ✓ Підвищити психолого-педагогічну грамотність батьків
- ✓ Дати певну модель побудови взаємин з дітьми-підлітками і навчити різним навичкам міжособистісного спілкування, необхідним для реалізації цієї моделі

Доброго дня усім. Наша третя зустріч присвячена розмові про гармонізацію стосунків із дитиною-підлітком.

Для підліткового віку характерна схильність до максималізму, який ділить всі ситуації, людей і переживання на чорне і біле. Підлітки дуже сильно відчують і переживають як негативні, так і позитивні емоції, схильні до відчаю. Занурення дітей та молоді у світ соціальних мереж – це втеча від так званого реального життя та повсякденності. Причинами можуть бути відчуття безпорадності, покинутості, самотності, думки на кшталт «Мене ніхто не розуміє». Сучасні діти знаходяться в контакті з різними соціальними групами та онлайн-спільнотами, там вони компенсують брак уваги до себе, а також задовольняють потребу в розумінні, визнанні, спілкуванні та підтримці.

Підлітковий вік непростий у стосунках батьків і дітей. З одного боку, підлітки прагнуть до самостійності та незалежності і вже не поспішають прислухатися до порад батьків. З іншого боку, їм терміново потрібна підтримка батьків (навіть якщо вони усіма своїми вчинками намагається показати протилежне), оскільки їх особистість ще не сформувалася. Здорові сімейні стосунки в підлітковому віці впливають на їх становлення дорослої людини. Якщо в родині панує злагода, то через кілька років самодостатня, добра і впевнена в собі людина буде жити самостійним життям. Якщо дитинство

пройде без достатньої уваги та любові, суспільство наповниться дорослими підлітками, які ніколи не оговтаються від своїх дитячих образ.

Що можуть зробити батьки, щоб побудувати довірливі стосунки зі своїми підлітками?

- Не сприймати образливу поведінку підлітків близько до серця.

Це й досі ваша найкраща і наймиліша дитина, просто на неї, її емоції та поведінку зараз сильно впливають гормони.

- Не реагувати бурхливо на коментарі, грюкання дверима чи звинувачення, які кидають на вашу адресу.

Зробіть передих, заваріть чашку чаю і продовжуйте розмову в спокійній обстановці.

- Не приховувати своїх почуттів до дитини-підлітка і говорити про них зі своєї точки зору.

Замість того, щоб сказати: «Я в тобі розчарована», скажіть: «Те, що ти зробив, мене дуже засмутило».

Старатися не переходити на особистість: Вчинок може бути поганим, а дитина - ні.

- Розмовляти про свої цінності.

Тепер світ більше не ділиться на «можна» і «не можна»: ви маєте побачити опцію «Я з цим не згоден, але не забороняю». Підлітковий вік – це час прийняття самостійних рішень, але якщо дитина знає, що ви бажаєте їй тільки найкращого, вона обов'язково візьме до уваги вашу думку. Тому чітко визначте свої цінності та ставлення до речей.

- Хвалити свою дитину.

Підліткам обов'язково потрібна підтримка батьків, адже вони часто мають занижену самооцінку. Переконайтеся, що ваші слова викликають більше підбадьорення, ніж критики. І навіть якщо сьогодні ваша дитина не виправдовує ваших похвал, завтра вона захоче підтвердити вашу високу думку про неї.

- Потрібно бути відкритими до розмов з дітьми

Переконайтеся, що ваша дитина має можливість сказати щось безпосередньо вам. А якщо ваш підліток вже заговорив, відставте все осторонь і увімкніть режим активного прослуховування. Ніхто не хоче ділитися особистим зі спиною рідної людини.

- Бути обережні з порадами.

Переконливі поради батьків спонукають підлітків до протилежних дій. Тому, якщо вам не подобається зачіска, одяг або нові звички вашої дитини, будьте тактовні і скажіть це один раз. Обов'язково поясніть причину свого невдоволення. Тоді, можливо, дитина прислухається до порад.

- Говорити потрібно на рівні очей.

Дійте так, ніби ваш підліток уже дорослий. Це означає, що дидактичний тон слід замінити обговоренням, а про підвищення голосу та накази краще забути. Відстоюйте свою точку зору і з повагою вислуховуйте аргументи дитини. Якщо розмова відбулася після неприємної події, запитайте про причину такої поведінки і розкажіть про її наслідки.

- «Карати не можна пробачати».

Покарання можуть бути накладені у виняткових випадках. Заборони, особливо засновані на насильстві, не можна допускати. Наприклад, не розмовляти з кимось через образи, приниження – це вже психологічне насилля.

Добре, щоб у родині були «золота взаємодія» – традиції та обряди, які дозволяють родині якісно проводити час разом. Такі речі, як риболовля, шопінг і походи в кіно, можуть бути традицією і відбуватися щотижня. Якщо вам здається покарання необхідним, ви можете позбавити дитину такого типу взаємодії.

Є словосполучення, яке називається «безумовна любов». Це означає, що для любові не повинно бути умов. Для батьків дитина не зобов'язана добре вчитися, вигравати олімпіади або поводитися відмінно. Тому батькам потрібно частіше згадувати це, виявляти любов до дітей і нагадувати їм, що незалежно від успіху, вони цінні самі по собі. Тільки так можна створити здорову особистість.

Щоб дитина не засмучувалася, не конфліктувала з іншими, необхідно постійно підтримувати її самооцінку.

Це можна зробити наступними способами:

1. Обов'язково прийміть дитину такою, яка вона є.
2. Активно прислухатися до потреб підлітка.
3. Проводити час разом (читати, займатися спортом, грати тощо).
4. Не втручатися у діяльність, з якою дитина може впоратися самостійно.
5. Допомогати тоді, коли про це вас попросять.
6. Підтримувати успіхи підлітка.
7. Ділитися почуттями - означає довіряти.
8. Вирішувати конфлікти конструктивно.
9. У повсякденному спілкуванні використовувати доброзичливу мову.

Приклад:

- Мені краще, коли я з тобою.
 - Приємно тебе бачити.
 - Я рада, що ти прийшов.
 - Ти мені подобаєшся таким, який ти є.
 - Я скучила за тобою.
 - Давай посидимо чи зробимо щось разом
 - Ти обов'язково справишся.
 - Я рада, що ти у нас є.
10. Частіше використовуйте «Я — повідомлення»

Отже, для гармонізації стосунків з дитиною-підлітком може бути викликом, але існують кілька практичних порад, які можуть допомогти:

1. Слухайте і проявляйте зацікавленість: Будьте активним слухачем та проявляйте інтерес до життя та думок своєї дитини-підлітка. Показуйте, що ви цінуєте їхні думки та почуття.

2. Приймайте їхні інтереси: Заохочуйте дитину-підлітка розвивати свої інтереси та хобі. Підтримка їхніх зусиль може підсилити взаємозв'язок між вами.

3. Зберігайте баланс між авторитетом та свободою: Дотримуйтесь чітких правил і рамок, але також надавайте їм певну дозу свободи для самовираження та розвитку.

4. Розвивайте емоційний зв'язок: Підтримуйте інтеракцію та емоційний зв'язок з дитиною-підлітком. Практикуйте спільні заняття, проводьте час разом та поділіться своїми почуттями.

5. Врегулювання конфліктів: Використовуйте послідовність "Я-повідомлення" для вираження своїх почуттів і потреб у випадку конфлікту. Навчіть свою дитину-підлітка способам ефективного розв'язання конфліктів.

6. Показуйте приклад: Будьте прикладом гарної комунікації, поваги та відносин у сім'ї. Ваша дитина-підліток навчиться багато через ваш приклад.

7. Проявляйте терпіння: Розумійте, що створення гармонійних стосунків з дитиною-підлітком - це процес. Будьте терплячими, якщо виникають труднощі, і продовжуйте працювати над зміцненням ваших зв'язків.

Ці практичні поради можуть допомогти вам гармонізувати стосунки з вашою дитиною-підлітком. Завжди пам'ятайте, що кожна сім'я і дитина унікальні, тому ви можете адаптувати ці поради до ваших потреб і ситуації.

Також хочу поділитися з вами пам'яткою для батьків.

1. Намагайтеся відверто поговорити з дитиною на найбільш делікатні теми.
2. Будьте обережні, щоб ваша дитина не отримувала інформацію з вуст інших людей.

3. Розповідайте про свій власний досвід, коли ваші діти досягли такого ж віку, як були ви.

4. Будьте відкритими до спілкування з дитиною. Якщо у вас є будь-які запитання чи сумніви, будь ласка, не соромтеся запитувати.

5. Не говоріть негативно про проблеми, які ви мали в дитинстві. Дитина переживає за вас і буде сприймає їх так, як сприймаєте ви.

6. Намагайтеся, щоб ваша дитина не сприймала сексуальні стосунки як брудні та ганебні. Від цього в першу чергу залежить її фізіологічна зрілість.

7. У підлітковому віці хлопчикам важливо отримувати підтримку та схвалення від матерів, а дівчаткам — від батьків.

8. Виявляйте доброту та любов до своїх дітей.

9. Звертайте особливу увагу на будь-які зміни в поведінці дитини.

10. Завжди захищайте своїх дітей, коли вони цього потребують.

11. Незалежність дитини не слід розглядати як ризик її втрати. Пам'ятайте, що дітям потрібна не просто незалежність, а й право бути незалежними.

12. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина щось робила, переконайтеся, що вона сама цього хоче.

13. Не перевантажуйте дитину ретельним контролем.