* 1. **Визначення понять.**

*Дитинство* – період життя людини, коли формуються найважливіші функції організму, активно здійснюється засвоєння моральних норм, знань і цінностей, що дозволяє малюку почуватися повноцінним членом суспільства.  *Дитина* – дзеркало родини; як у краплі води відбивається сонце, так у дітях відбивається моральна чистота матері і батька». (Василь Сухомлинський)

*Діти* – це особлива соціально-демографічна група населення з віковими обмеженнями від народження до 18 років, яка має свої права, інтереси, специфічні проблеми, але не може відстоювати і захищати їх перед суспільством. Ці визначення надаються у Міжнародній Конвенції про права дитини разом зі статтями про певні важливі дії стосовно захисту дітей та їх прав. [1]

Приклад. Згідно статті 24 пункта 3, «держави-учасниці вживають будь-яких ефективних і необхідних заходів з метою скасування традиційної практики, що негативно впливає на здоров'я дітей».

Традиційна практика – це традиції, що виконуються народом з покоління в покоління, як неписаний закон, укорінені як дань історії або навіть певними звичками. У деяких народів традиції щодо дівчат просто жахають. В Україні вони не мають таких очевидних та різких форм проявлення, але є речі, якби завуальовані, але впливаючі і на фізичне, і на емоційне здоров'я дітей. Вживання алкоголю в нашій країні можна назвати певною багаторічною традицією.. І якщо куріння, яке теж передається поколіннями, має негативну оцінку, а наркоманія - жахливу, то до алкоголю у людей доволі поблажливе ставлення. Між тим, діти страждають від цього як безпосередньо, так і побічно, набираючись таких «традицій» через своє *родинне середовище*. Саме воно зустрічає маленьку людину в цьому світі і транслює його значимість у ньому. *Родинне середовище* являє собою систему міжособистісних стосунків між членами сім'ї та родичами, які неминуюче впливають на розвиток емоційної, соціальної та особистісної сфер дитини. *Сім’я*, згідно тлумачення із словника української мови, це група людей, що складається з чоловіка, жінки, дітей та інших близьких родичів, які живуть разом. В сім'ї дитина отримує шанс навчитися радості, відповідальністі, вдячністі, гостинністі, духовній силі та свободі; розквітнути, всебічно розвиватися та самореалізовуватися. Здорова і міцна родина – середовище плекання стійкості. [41]

Україна має закони, які захищають права дітей в административному розумінні, але є деякі підводні камені, які поки що призводять до девіантної поведінки, безпритульності, сирітства, фізичних та емоційних хвороб.

Український дослідник сім’ї В. Кравець наголошує, що «сім’я – це точка, де економіка, мораль, обов’язок, кохання, фізіологія, характери і навіть політика переплітаються в єдиний клубок, це історично конкретна система взаємин між подружжям, між батьками і дітьми; мала соціальна група, члени якої пов’язані шлюбними чи родинними стосунками, спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю і соціальною необхідністю, в якій обумовлена потреба суспільства у фізичному і духовному відтворенні населення» Шлюб регулюється юридичними (по закону) та моральними нормами, звичаями та традиціями (шлюбний відбір, дошлюбна поведінка, розподіл влади і обов’язків між подружжям, характер сімейного дозвілля, тощо). [32]

Крім алкоголізму, куріння та наркоманії є й інші проблеми, яких доцільно позбутися, змінивши усталі традиції та звички. Наприкад, невзираючі на негативний вплив на кожну людину агресивних матюків, вони досі існують і передаються дітям, руйнуючи їх духовний світ. Дуже прикро за співвітчизників, які під час російського вторгнення, відмовляючись від усього російського, з ентузіазмом шукають матюків українською… Обряди ворожіння приваблюють людей своєю мистичністю і бажанням дізнатися майбутнє. Це сумнівне уявлення про те, що людина зможе таким чином повпливати на свою долю, передається дітям, порушуючи застереження у книзі всіх поколінь - Біблії. Знати минулі традиції, розуміти чому вони були у той час - це одне, але чи залишати їх в своїй сім’ї, кожен вирішує самостійно. Крім того, деякі сім’ї переймають у інших країн такі сумнівни свята-обряди, як хелловін, розмальовуючи своїх дітей у покійників, злих закривавлених персонажів, смерть, ведьом і таке інше. Чи потрібно це українським дітям, які бачать агресію і смерть наяву? Чи витримає їх емоційно-психічний стан, якщо навіть вдома може не бути спокою? Якщо в сім’ї присутня агресивна поведінка, часті скандали, батьки кричать один на одного і навіть піднімають руку, то такий же стиль переймають і діти, які ображають тварин і однолітків. Батьки також можуть впровадити в свою сім’ю ігрову і відео залежність (постраждає соціальне життя), пасивний спосіб життя або любов до шкідливої їжі (зайва вага і різні хвороби будуть забезпечені). Народна мудрість застерігає українців від хитрості, зарозумілості й безсоромності, лінощів і заздрості, ненажерливості, пияцтва та розпусти: «Викорінюй зло, чини добро».З роду в рід, передаються народні правила, які зобов'язують не залишати людину в біді: голодного нагодувати, спраглого напоїти, співчутливо поставитися до скривдженого й допомогти йому, відвідати хворого, не допустити лихого вчинку. Такі традиції не соромно передати дітям. Тому треба приділяти увагу цінностям, які допоможуть зміцнити вашу сім’ю: навчати гарного відношення до членів сім’ї (повага, піклування, ніжність, підтримка); проводити спільний час (спорт, риболовля, катання на льоду, перегляд мультфільма чи кінофільма, ремонтування речей, збирання грибів, квітів, гра, приготування їжі, чаювання чи вечеря всією родиною, відпочинок на морі чи озері і т. ін.). Також доброю звичкою буде спілкування зі старшими членами родини - бабусями та дідусями, та іншими), з друзями батьків та батьками друзів дитини. З ними ж можна святкувати разом Новий рік, Різдво, дні народження, Великдень, день Матері чи Батька, ходити до церкви. «Що посієш - те й пожнеш», так і в сім’ї. Добре з’єднують особисті традиції сім’ї («обіймашки», дії на наступний рік, запуск паперових ліхтариків, фотосесії для альбому, розмальовування крашанок).

**Благополучна сім’я** - це сім’я з високим рівнем сімейної моральності, духовності, взаємопідтримки. Її благополуччя забезпечується вмінням любити і поважати одне одного, взаємоповагою і взаєморозумінням, високою координованостю дій при вирішенні проблем, позитивною моральною атмосферою. У такій сім’ї вікові труднощі, особливості акцентуацій характеру значною мірою згладжуються і не призводять до соціально-психологічної дезадаптації.

**Неблагополучна сім’я** – це сім’я, яка через об’єктивні або суб’єктивні причини втратила свої виховні можливості, що призвело до несприятливих умов для виховання дитини.

До неблагополучних належать:

1. сім’ї, де батьки ведуть аморальний спосіб життя (алкоголіки, наркомани), не надаючи потрібної турботи та опіки дитині;
2. сім’ї асоціальні, де батьки порушують морально-правові та правові норми суспільства і навіть вчать цьому дітей;
3. сім’ї конфліктні, в якій постійні сварки та грубощі між батьками, батьками і дітьми, через брак взаєморозуміння між батьками, морально-емоційної вихованості (призводить до сімейної кризи);
4. сім’ї неповні, коли виховує один з батьків, переважно матір (часто присутній психологічний дискомфорт, труднощі побутового характеру);
5. сім’ї зовні благополучні, де дитина стає проблемною через низьку педагогічну культуру та неосвіченість (відсутня єдність у вимогах до дитини, надмірна батьківська любов або суворість у вихованні, тощо);
6. сім’ї соціального ризику, які не можуть повноцінно виконувати свої функції (малозабезпечені, багатодітні, з дітьми-інвалідами, батьками-інвалідами, неповні).

Сьогодні, у зв’язку з **реаліями війни**, до переліку проблемних сімей необхідно додати:

1. сім’ї, у яких дітей незаконно вилучено під час бойових дій або на окупованих територіях, в тому числі, під приводом «оздоровлення»;
2. сім’ї, де діти стали вимушеними переселенцями з одним із батьків або з іншими родичами;

9) сім’ї, у яких батьки або один із батьків загинули або безвісти пропали.

[32]

За приведеною вище статистикою, число сімей, які, не виконують свої виховні функції, тобто неблагополучних сімей, неухильно зростає. Українська психологиня В. Котирло звертає увагу, що емоційно-конфліктні стосунки в родині стають чинником недостатнього рівня розвитку емоційно-вольової сфери, що може бути однією з причин неуспішності, невміння дотримуватися норм і правил поведінки.

*Емоційно-вольова сфера* - система психічно стійких властивостей людини, що характеризують зміст, якість і динаміку емоцій, почуттів і волю людини.

*Емоція* (з лат. emovere – хвилювати) – це психічне відображення навколишньо-го світу у формі короткочасних переживань людини, які характеризують її ставлення до дійсності, своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. За допомогою емоцій люди не лише відчувають та розуміють дійсність, а й переживають її. Переживання суб’єктивні, вони не існують поза психікою. Глибина переживань емоцій та почуттів залежить від їх значимості. Емоції мають короткотривалий характер реагування на ситуацію, а почуття – довготривале емоційне ставлення людини до конкретних об´єктів.

*Емоції* є основою психіки, джерелом психічної енергії. І хоча проблемні комплекси людини формуються навколо емоційного ядра, водночас саме в емоціях народжуються найголовніші цінності (К. Юнг).

Переживання емоцій визначають сприйняття та інтерпретацію подій навколишнього світу. Радісна людина сприймає світ з оптимізмом, доброзичливо ставиться до оточуючих, думає про хороше. У пригніченому стані частіше пригадує неприємні події життя, негативно ставиться до себе та інших. Отож, емоційний стан накладає відбиток на те, як бачимо світ, ставимося до минулого досвіду.

Емоції впливають на пам’ять, мислення і уяву людини (пізнавальну сферу). Сильна емоція, наприклад, страх, впливає на процес мислення. Переляканій людині важко оцінити альтернативні рішення, а у стані підвищеного інтересу деякі люди бувають настільки захоплені, що не помічають нічого довкола. Емоційно насичена інформація краще запам’ятовується. Сильне емоційне переживання може відчуватися як незвичайний стан свідомості. Ефективність діяльності залежить від того, що люди відчувають, коли займаються нею. Емоції можуть її стимулювати (на радощах гори перевертають) або заважати (у розпачі все валиться з рук). Почуваючи відразу до певної діяльності, хочеться її уникнути.

Емоції мотивують життя, вибір усіх найважливіших починань. Здебільшого організовуємо своє життя таким чином, щоб максимізувати досвід позитивних емоцій і мінімізувати досвід негативних (С. Томкінс). В позитивних емоціях прихована сила, потенціал якої розквітає в променях нашої уваги. Більшість емоцій відіграють ключову роль у формуванні рис характеру і виникненні конкретних емоційних розладів. Допитливі люди наповнені інтересом, агресивні – злістю, доброзичливі – добротою, прихильністю, любов’ю, впевнені – вірою, довірою до світу. Емоції, які часто повторюються, стають рисами характеру.

Особливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. Вони урізноманітнюють спілкування, збільшують можливості взаєморозуміння, оскільки несуть додаткову інформацію, дають змогу «заглянути» у внутрішній світ іншої людини. Емоції можуть і зміцнювати стосунки, і руйнувати їх. Емоційні реакції знаходять вияв у діях, поведінці. Поведінка є показником того, наскільки людина уміє управляти емоціями та ухвалювати важливі рішення.

Існує глибокий взаємозв’язок емоцій зі здоров’ям. Інтенсивні думки різного забарвлення, а також зміна настрою людини можуть змінювати показники хімічного складу крові, а також впливати на роботу різних органів. Сильні і тривалі негативні емоції (зокрема, довго стримувана злість) спричиняють патологічні зміни в організмі: виразку шлунку, дискінезію жовчних шляхів, гіпертонію, серцевий напад, розвиток новоутворень та ін. Позитивні емоції (радість, задоволення) зцілюють людину.

**Функції емоцій**

* Адаптивна. Сенсорна система (органи чуття) збирає інформацію про навколишній світ, що дає змогу людині виживати та комфортно існувати.
* Мобілізаційна. Отримана за допомогою органів чуття інформація, викликає емоційну реакцію, з’являється енергія для дій.
* Мотиваційна, спонукальна. Як тільки зароджується потреба, відразу виникає емоція або так зване мотиваційна дія.
* Інформаційна. Переживання є своєрідними сигналами. Емоції повідомляють інформацію, використовуючи її, можемо діяти значно ефективніше. Наприклад, страх повідомляє про небезпеку, тобто він охороняє нас, допомагає врятувати життя за допомогою втечі або нападу; роздратування повідомляє про те, що ситуація розвивається не так, як очікувалося; щастя – потреби задоволені.
* Регулювальна. За зовнішніми рухами, які супроводжують емоції (поза, жести, міміка), а також за мовною інтонацією можна зробити висновок про переживання оточуючих людей і враховувати їх у своїй поведінці. [13]

З часів Аристотеля налічують 6 основних емоцій: радість, здивування, сум, гнів, страх і огиду. На думку Пола Екмана, їх 7: страх; сум, огида; радість, сум; гнів; здивування; презирство. Дослідник запропонував своєрідний код прочитання емоцій «Система кодування лицевих рухів» (FACS), опублікований в 1978 році. Американський психолог Роберт Плутчик класифікував та узагальнив 8 основних емоцій у так званому «колесі» (або «квітці») [Додаток А]. Дослідження останніх років, використовуючи теорію інформації, комп’ютерне моделювання і аналіз, порівнюючи сприймання людьми шести основних емоцій (радість, здивування, страх, відраза, гнів, сум) визначило, що насправді базовими емоціями у спілкуванні є тільки 4 емоції, а решта – є похідними від цих базових, але виражаються на соціальному рівні [12 ].

*Емоційний інтелект* - вміння усвідомлювати свої емоції, а також вміння аналізувати емоції інших людей та контролювати свої особисті. Огляд теоретичних підходів до визначення емоційного інтелекту та методик його вимірювання показав, що у цій сфері бракує єдино визнаного теоретичного підходу та добре валідизованого інструментарію. [19]

Якщо дитина не навчиться розпізнавати свої емоції та інших, контролювати та коректувати свою поведінку, це негативно відобразиться не тільки на її здоров’ї, настрої, соціалізації, але і у подальшому житті в цілому.

*Емоційні стани* – це довготривалі переживання, які є результатом інтенсивних емоційних реакцій. Г.С. Костюк визначає емоційний стан дитини як реакцію на її потреби та соціальні відносини, що формуються через досвід спілкування в сімейному колі. В основі класифікації емоційних станів лежить форма емоції. [33]

Поняття *девіація* (від лат. Deviatio - відхилення) розглядається як відхилення від встановленої норми.

У розладах емоційних станів зустрічається таке поняття, як *алакситимія* - утруднення в усвідомленні визначення особистих емоцій.

*Психокорекція* – система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психіки чи поведінки людини з допомогою спеціальних заходів психологічного впливу.

* 1. **Психологічні особливості розвитку емоційної сфери дитини**

Для повноцінного емоційно-ціннісного розвитку дітей батькам варто знати не тільки індивідуальні особливості розвитку кожної дитини, а й те, на що саме потрібно звертати увагу в кожному віковому періоді. Якщо створити оптимальний виховний мікроклімат, дитина обов'язково побудує позитивний образ самої себе, розвине емпатію, необхідні соціальні навички, що характеризують емоційний інтелект, розвиток якого повинен бути одним із пріоритетних напрямів у батьківсьтві.

Сучасні дослідження УЗД в форматі 5D дає можливість спостерігати посмішку малюка, коли мати спокійна та радісна, тобто початок розвитку емоцій дитя має ще в утробі.

Весь період новонародженості (до 1 місяця) і **ПЕРІОД НЕМОВЛЯ** (до 1 року) емоції дитини розвиваються в тісній взаємодії з близькими дорослими. Безпосереднє емоційне спілкування з дорослим є провідною діяльністю малюка до 1 року. Саме в цей вік дитина найбільш залежна від близьких дорослих. В період немовляти діти відчувають основні емоції: радість, страх та гнів, які мають значення з точки зору змісту на першому році життя. Вони є своєрідними емоціями-попередниками, що дозрівають у емоції, з віком, у подальшому розвитку дитини дедалі більше когнітивно опрацьовуються [ ]). Активне спілкування батьків з дитиною забезпечує формування у малюка комплексу пожвавлення. Сильні позитивні емоції пожвавлюють малюка, а негативні – породжують стресові реакції і організму, і психіки, що знаходиться у стадії становлення. Спокій та впевненість у собі мами, дає йому відчуття надійності, а стрес зароджує страх і тривожність. [12] Приклад забавлянки молодим батькам для контактного розвитку емоцій немовля розміщено у розділі 2.3.

Завдання дорослих в **РАННЬОМУ ПЕРІОДІ** - подбати про забезпечення емоційного комфорту дитини, що є основою його нормального психічного розвитку, гарантії зростання особистості, яка житиме в гармонії із собою та навколишнім світом. Психічне здоров'я малюка у ранньому віці цілком залежить від його емоційного стану та відчуття захищеності й розуміння, що виникає як результат взаємодії з дорослим. Тому вважаємо за доцільне дати батькам пораду: не віддавайте дитину у віці до трьох років до суспільного на­вчального закладу освіти. У цьому віці дитині необхідні увага та індиві­дуальний підхід, що повністю може бути забезпечений лише в родині. Власні невдачі супроводжуються яскравими емоційними реакціями*,*до складу яких входять вегетативні та моторні реакції (образа, гнів супроводжуються почервонінням шкіри, підвищенням пульсу, певними рухами дітей — закриванням руками обличчя, паданням на підлогу, ламанням предметів тощо). У кінці раннього віку (криза трьох років) виявлення вольових зусиль під час реалізації бажання щось самостійно зробити та поразка через відсутність умінь частіше викликають емоційні спалахи*,*а не наполегливість. Тому дитина особливо потребує участі близьких людей, адже дорослий для неї є взірцем для наслідування, він показує, пояснює, допомагає, контролює та оцінює. Наслідує дитина дорослих у всьому — діях, жестах, вчинках. Важливим новоутворенням у цьому віці є розвиток самосвідомості, тобто усвідомлення власного «Я» та самооцінки, проте вона максимально завищена і має характер емоційного новоутворення, ґрунтуючись на потребі емоційної безпеки. Самооцінка потребує підтримки з боку дорослого, який хвалить дитину за виявлення зусиль, витримку, наполегливість, а в разі невдачі — налаштовує на позитивний результат. Дорослий скеровує емоційне життя малюка, бо він ще не вміє як потрібно. І по суті, як скерує, так і буде… Негативні емоції дитини часто пов'язані із проявами кризи 3-х років, неправильно побудованим спілкуванням з дорослим. Емоції дитини починають відігравати функцію передбачення, вона з радістю очікує приємної події. Характерними для дітей раннього віку є нові переживання, пов'язані із іншими дітьми. Наприклад, більшість дітей переживає сильне почуття ревнощів при появі у сім'ї ще однієї дитини. Дуже важливо в цьому віці вчити дитину боротися та переборювати страх, злість, заздрість, навчити дитину радіти, сумувати, співчувати, гордитися. Малюк прагне похвали, заохочення, засмучується, якщо їх не одержує. Під впливом дії на малюка позитивної та негативної оцінки виникає почуття сорому, тобто в результаті, під впливом виховання виразніше виявляються вищі почуття - естетичні, інтелектуальні, моральні; розвиток емоцій дитини впливає на якісні зміни у відносинах з дорослими. [53]

Найважливіший фактор психічного здоров'я Д**ОШКІЛЬНИКА -** почуття близькості до батьків**.** Найбільш близькою людиною для дошкільника, як правило, є мати. І хоча в цьому віці зростає інтерес дитини до спілкування з батьком, мама лишається єдиною, хто найкраще може зрозуміти, заспокоїти, попестити. Деякі тривожні і владні за характером матері мимоволі «прив'язують» до себе дітей настільки, що створюють у них штучну залежність від себе. Вони, усупереч діям батька, прагнуть задовольнити нестачу емоційного тепла і в усьому поступаються дитині, оточують її надмірною турботою. І навпаки, серйозною перепоною для емоційного контакту і прихильності між матір'ю та дитиною, є недостатня емоційна чутливість матері. Здебільшого це виявляється щодо другої дитини тієї ж статі, що й перша. Мати може бути фізично й емоційно виснажена, перевантажена справами і турботами. Емоційно загальмована через свій невротичний стан, недостатньо комунікабельна і занадто принципова за характером, вона виховує дитину за абстрактними схемами, без урахування її інтересів та потреб. Характерні безкінечні повчання, моралізаторство, відсутність живого безпосереднього контакту з дітьми. Це створює для дитини важкий для подолання емоційний бар'єр у спілкуванні з матір'ю, яка хоч і любить дитину, проте нічого не робить для розвитку двосторонніх емоційних стосунків з нею. Чутливі діти доповнюють нестачу емоційності і безпосередності тим, що часто збуджуються, кричать, плачуть, неначе побоюючись, що про них забудуть, їх не вислухають, не зрозуміють, не пожаліють. Батьками така поведінка розцінюється як вередування, істерика, упертість. Замість того, щоб змінити власну поведінку щодо дитини, вони лише «закручують гайки», не звертаючи уваги на емоційний стан малюка, що все погіршує. Якщо дитина не отримує достатньої ласки з боку матері, в неї може розвинутися ***алакситимія*** (неможливість висловити свої почуття словами), яка нажаль не піддається корекції. Також алакситимія є наслідком перенесеного стресу. Вона підвищує ризик хвороб серця, цукрового діабету, бронхіальної астми, хвороб шкіри.

Тобто, *несприятливими* для емоційного і особистісного розвитку дошкільника є наступні типи батьківського ставлення:

• відкидання • гіперопіка • поводження з дитиною за принципом подвійного зв'язку • надвимогливість • ухилення від спілкування та інше.

Емоційне благополуччя дитини скадається з простих, але дуже важливих речей. Схвалення чи заохочення забезпечить малюкові гарне самопочуття i бадьорий настрій: він з радістю виконає ваші доручення, похвалиться перед іншими своїми досягненнями. Викличте віру в те, що завдання може бути виконане добре. Дитина має звикнути до необхідності зусиль i разом з тим побачити, що наполегливість, старанність завжди нагороджуються успіхом.

У період дошкільного дитинства виникають доброзичливі стосунки з однолітками. З’являються нові інтереси, переживання, уподобання. I якщо вдома (в родині) також зберігається гарний психологічний клімат, близькі, довірливі, відверті стосунки з батьками, дитина зростає впевненою в coбi, щирою, доброзичливою, вона “відкрита світу” i буде здатна у майбутньому створити власну здорову й міцну сім’ю. Дуже важливо, щоб особистісний розвиток дитини відбувався без психологічних травм. Такі травми можуть бути викликані образою, несправедливістю, побоюванням зазнати невдачі або кепкуванням, недоброзичливістю з боку старших, нерозумінням з боку батьків чи інших дорослих.

Потрібно організувати роботу в трьох напрямах *розвитку емоційної сфери*, що зумовлюють гармонійне особистісне зростання дошкільника:

1) розвиток уміння розпізнавати основні емоції за характерними зовнішніми

ознаками (від загального до тонкодиференційованого сприймання; визначення емоційних станів, переживань як своїх, так й інших людей);

2) освоєння, розширення та збагачення репертуару соціальних форм вияву своїх почуттів, що свідчить про поступовий розвиток соціальних емоцій;

3) освоєння елементарних форм вербалізації власних переживань.

***Основні правила, які мають запам'ятати батьки щодо дитячої гри****:*

1. Гра — надзвичайно серйозне заняття для дошкільника. Саме у грі відбувається інтенсивний розвиток психіки дитини.

2. Не треба жалкувати часу на гру. Чим більше грає ваша дитина з однолітками, тим краще. Чим довше триває одна й та сама гра, тим краще.

3. Дитячій грі обов'язково потрібен сюжет, «тема». У виборі сюжету можуть допомогти дорослі, надавши грі основи — знань про ті чи інші об'єкти і явища навколишньої дійсності.

4. Діти люблять, коли дорослі грають разом з ними, проте правила гри є обов'язковими для всіх учасників. У грі має бути лише рівноправне партнерство.

5. Спостерігаючи за іграми дітей, ви можете багато дізнатися про малюків: спрямованість інтересів, рівень комунікативних умінь, характер прояву основних рис характеру

6. Не жалкуйте слів для схвалення участі дитини у грі. Будь-яка ігрова дія, у якій дитина зробила те, що ще вчора було їй недоступне, не має лишатися непоміченою.

7. Краще не витрачати час на пошуки різноманітних «розвивальних» ігор: кубиків, дощечок з вкладними фігурками, лабіринтів. Більш важливо, щоб дитина мала те, що їй необхідно для відтворення ігрових сюжетів: «магазин», «пошта», «лікарня», «сім'я», «гараж», «ДИТЯЧИЙ садок», «школа». Це різноманітні іграшки, що копіюють справжні речі: посуд, меблі, машини, будівельний матеріал.

8. І хлопчикам, і дівчаткам потрібні м'які іграшки: ведмеді, собаки, ЛЯЛЬКИ

***До шести років*** завершується для сучасних дітей період дошкільного дитинства. Основне завдання батьків у цей час – формувати гуманне начало у структурі особистості**. Проаналізуйте** стан вашої дитини:

- шестирічна дитина природно (безболісно) проходить фази свого розвитку і розв'язує закономірні вікові проблеми;

- виявляє почуття прихильності, ніжності й любові у відповідь на аналогічні почуття батьків;

- реалізує свою потребу в авторитеті й повазі, у розумінні з боку близьких і значущих для неї осіб;

- дитині притаманне стійке відчуття «Я», впевненість і активність, адекватна самооцінка, а також сформований певний рівень бажань та можливостей;

- дитина спроможна співчувати;

- дошкільник не виявляє яскраво почуття ревнощів чи заздрості за наявності позитивного ставлення до людей:

- дитина контактна й активна, прагне до взаємодії з однолітками па рівних.

Обговорення з дитиною запитань про стать має носити довірливий характер, але мати кордони. Тобто довіра й прийняття дитини в родині такою, якою вона є, розширення кола її інтелектуальних знань та почуттєвої сфери, встановлення тісного емоційного контактубатьків (чи осіб, що їх заміняють) з дитиною є тими орієнтирами, які допоможуть вам сформувати її психічне здоров'я. Важливом фактором впливу на соціальноемоційний розвиток дитини є спілкування з більш дорослими родичами дитини - з ***дідусями та бабусями***. Онукам подобається їх щирі пестощі і любов. Вони поглиблюють емоційний світ дітей, розкривають нові кордони їх уявлень, виховуючи повагу до літніх людей, допомагають зміцнити сім'ю. [24]

Проблеми, що впливають на психіку дитини у **ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**:

- прийняття себе у новому статусі;

- перебудова взаємин з членами родини;

- взаємини з учителем;

- взаємини з однокласниками.

Формується критичне ставлення до дорослих: він уже не завжди і приймає їх слова і вчинки на віру («мама завжди права»). Дитина реагує на нещирість, невідповідність слів та справ. Відбувається диференціація особового ставлення до оточення. У цей період велике значення має авторитет батьків, компетентність учителя. Допомога дорослих членів родини може бути дуже суттєвою. Сядьте поряд і не сваріть школярика, а спробуйте зрозуміти проблему, що виникла, а потім тактовно допоможіть її розв'язати. Не забувайте й про те, що дитині в цьому віці також дуже потрібні ігри на повітрі, читання книжок мамою чи батьком перед сном, пустощі.

У віці 6-7 років:

- емоції дитини опосередковуються її ставленням до тих чи інших явищ, тому стають більш усвідомленими, керованими;

- емоції функції застереження включаються у внутрішні механізми забезпечення супідрядності мотивів;

- інтенсивний розвиток вищих почуттів відбувається у процесі виконання різних видів діяльності малюка - трудової, продуктивної, ігрової.

Особливості емоційного розвитку **ПІДЛІТКІВ**.

У старшому шкільному віці створюються умови для свідомого розвитку емоційного інтелекту, з'являються такі здібності, як:

• уміння *контролювати* свої почуття та свідомо впливати на власні емоції;

• уміння *визначати* свої почуття й *приймати* їх такими, якими вони є;

• здатність використовувати власні емоції для свого блага й блага оточуючих, ефективно та плідно спілкуючись з іншими людьми;

• здатність уявляти себе на місці іншої людини, співчувати їй.

У підлітків розвивається здатність встановлювати вибіркові, тісні та глибокі стосунки. Емоційна прив’язаність в міжособистісних стосунках в старшому шкільному віці реалізується через дружбу, яка є «школою» саморозкриття підлітків. Її критеріями є взаєморозуміння, взаємодопомога, вірність, потреба у щирості та єдності в поглядах, співчуття та співпереживання. В період статевого дозрівання підлітки стають емоційно вразливими. Батькам важливо надати їй більшої самостійності, виявляти довіру, стимулювати старанність, наполегливість, цілеспрямо­ваність. Батькам потрібно потурбуватись, щоб до цього часу діти організували свій вільний час та мали змістовне захоплення, не потребуючи шукати його десь у небезпечних місцях.. Підлітки стають нескромними, зухвалими, потрібно мати витримку і любов, бо це минеться. Потрібно знайти ресурси необхідних знань, як з ними поводитись, не нав’язуючи свої думки та спокійно аналізуючи ситуації. Спробуйте звернутися до них за порадою, залучити їх до втілення своїх ідей. Намагайтеся бути модними, ерудованими й контактними, щоб їм не було соромно познайомити вас з друзями. Конфлікт може бути викликаний різко виявленою потребою матеріальних благ, але головне завдання батьків - своєчасно помітити назрівання конфлікту. Взаєморозуміння та доброзичливі відносини допоможуть знайти вихід. Розвиток емоційного інтелекту підлітків важливий для формування світогляду, ціннісних орієнтацій, етичних критеріїв та моральних канонів, які стають базисом емоційності у зрілому віці.

Встановлено, що у старшокласників спостерігається не тільки усвідомлення свого «Я», а й прагнення перевірити власні сили та можливості. Тому, старшокласник вдається до певних дій щодо їх реалізації. Психологічні суперечливість рівня домагань і образу «Я», нерідко приводять до емоційної напруженості та розладів. У старшому шкільному віці підвищується здатність до емпатії, розвиток різноманітних почуттів свідчить про багатший за змістом та тонший за відтінками емоційний фон. Емоційна сфера старшокласників збагачується новими емоціями:

*- глоричними*, які пов’язані з потребою самовизначення, самореалізації;

- *комунікативними*, які випливають із потреб старшокласника у спілкуванні, як з ровесниками, так і з дорослими;

- *гностичними*, пов’язаними з потребами в одержанні нової інформації щодо себе та інших. [22]

Таким чином, емоційний інтелект старшокласника формується як в процесі навчання, так і в процесі життєдіяльності певною мірою *стихійно*. В родинному середовищі виявлення емоцій може або контролюватись і певним чином стримуватись в даній конкретній родині, або, навпаки, бути повністю занедбаним, тому виникає необхідність його цілеспрямованого формування.

Абсолютно на кожний віковий період емоційного зростання дитини впливає ціла низка «сімейних» чинників, а саме: ***емоційна атмосфера в сім'ї***, освіта та рівень достатку батьків, система очікувань і цінностей батьків дитини, спілкування з прабатьками та його інтенсивність. Розберемо докладніше в наступному розділі.

**1.3 Сила впливу сім'ї на емоційний стан дитини.**

Від атмосфери в сім’ї, яку створили батьки, залежать спрямованість заохочень і дій дитини, сподівання щодо оточуючих, її самопочуття (фізичне і емоційне). Для того, щоб у дітей сформувалася гарна сприйнятливість до виховання ними дорослими, останні повинні створити домівку затишною та безпечною, де панує доброзичливе міжособистісне спілкування. Діти переносять цей теплий клімат у відносини з однолітками, у дитячий садок, чують і виконують вимоги вихователів. У поведінці дітей з *неблагополучних* сімей, навпаки, переважають негативні емоції, панує недоброзичливе ставлення до оточуючих, непорозуміння, вони схильні до афектів та до конфліктів. Від розладу у стосунках батьків, страждає перш за все дитина, самопочуття може погіршуватись, виникають конфліктні переживання, бо її свідомість не може осягнути, що так можуть себе вести рідні люди, яких вона сильно любить. Як дорослий ставиться до певних речей та явищ, той сенс існування та ціннісне значення щодо них і закладається дитиною. Те, що дорослі люблять, оберігають, цінують, витрачають сили, чим захоплюються, через що страждають, за те буде перейматися сама дитина. Можна зробити висновок, що те, що переживатиме дитина на початку свого життя в своїй родині, якими будуть її почуття, буде залежати і її особиста вартість. Діти емоційно реагують на розмови дорослих, їх поведінку, відносини між собою. Це є дуже важливим фактором впливу на дитину, це можна побачити , коли дитина грається, характер дитячих ігор відтворює дісність, яка її найбільше вражає.

Емоційне ставлення батьків до дитини, *схвалення та заохочення* її власної активності (для виявлення здібностей), неухильно веде до підвищення рівня емоційно-ціннісного ставлення дитини до себе. І тоді, сформована під впливом сім’ї, самоповага захищає її у разі негативних впливів оточуючого середовища.

"Виховує" дітей батьківська любов. Це почуття завжди вище, ніж сума таких емоційних переживань, як: гордість за дитину, радість за її успіхи, прив’язаність до неї, ніжність, відповідальність, тривога, самовідданості та багатьох інших. Тобто, батько й мати, виявляючи до своєї дитини різні емоції вихоячи з ситуації: можуть гніватись, пестити чи суворо карати, але завжди залишаться вірними почуттю любові до неї. Батьківська любов виявляється прагненням до сприйняття своєї дитини як особистості, приділяя увагу особистісному спілкуванню з нею, не допускаючи авторитарності, і як наслідок, зниження рівня позитивності образу-Я дитини, та її відчуження. може ефективно використовуватися. Маючи знання психологічних механізмів дії на дитину і прагнучи стати для неї авторитетом, батьки будуть мати емоційний потенціал виховного впливу на неї.

Авторитет близької дорослої людини у дитини ґрунтується на вірі в її безсумнівну перевагу над нею в усьому. Основою цієї віри є той самий тісний емоційний контакт дорослого і дитини, завдяки якому вона відчуває себе щасливою у батьківській любові, турботі, вболіваннях за неї рідної і близької людини. Але, що якщо діти виховуються нянями чи бабусями, в них залишається якби своє непрощення до такого відношення, вони просто не вірять в щирість їх рідких обійм.

Також, є таке поняття , як ***помилковий*** авторитет, його основні види:

1. авторитет пригноблення - діти виростають з низькою самооцінкою,

безпорадними, можливо навіть мстивими, відплачуючи за безрадісне дитинство;

1. авторитет чванства - батьки хваляться своїми заслугами, ставлять себе вищими та кращими за інших людей. Діти не мають критичного ставлення до власної поведінки; так само як і батьки виростають хвальками
2. авторитет підкупу - дитини обіцяють подарунки за її слухняність. Така дитина в майбутньому буде всюди шукати вигоду, пристосовуватись, без заохочування не буде нічого робити для інших

Доктор Р. Кемпбелл зауважує, що якщо батькине створили з дитиною стосунків, які основані на любові, тоді ій складно буде привити їй дисципліну, поважне ставлення до дорослих чи ровесників, до успіхіів у школі, все не буде мати під собою міцної основи. К. Роджерс погожується, що тільки безумовна любов та позитивне відношення батьків до дитини, не дивлячись на дитячі вчинкі, забезпечує повноцінний фізичний та емоційний розвиток особистості.

Д. Баумрінд визначив основні три моделі поведінки батьків*: авторитарну,* (рез. - недостатньо впевнені в собі діти, замкнуті, недовірливі, *поблажливу (рез.-* не впевнені в собі, не зацікавлені, не вміючі себе стримувати), *авторитетну* (діти мають високий рівень зрілості, впевненості в собі; активні, допитливі, доброзичливі, стримані і т.ін.. [25]

Розширюючи ці поняття, дослідники доповнюють опис стилів виховання навіть до 15 варіантів. Нижче ми розберемо ті, які зустрічаються в неблагополучних сім’ях, негативно впливаючи на психіко-емоційний стан дитини.

Хоментаускас Г. у своїй книзі «Семья глазами ребенка» дослідив багато цікавих питань про взаємодію батьків і дітей. Він надав досить зрозумілі пояснення тесту «Намалюй свою сім'ю», розбираючи різні варіанти малюнків. Всі батьки хочуть для своєїх синів та дочок найкращого, але у кожного своє уявлення, яким само воно має бути, не приймаючи до уваги прагнення дитини. На ньому не можна, як на чистому папері, малювати все, що захочеш. Треба навчитися бачити світ очима дитини, тоді можна буде йому допомогти намалювати те, що він захоче. Батькам необхідно розуміти різницю взаємозв’язків з однією дитиною в сім’ї та з декількома, а також їх взаємодії між собою. При однаковому вихованні вони виростуть різними! Увага люблячих батьків потрібна бути на задоволення основних психологічних потреб дітей, не допускаючи перегинів у вихованні. Відомий психолог виділив основні види сприйняття дитиною батьківських відносин щодо неї:

1. Я потрібний і любимий, і я люблю вас теж.

2. Я потрібен і любимий, а ви існуєте заради мене.

3. Я нелюбимий, але я щиро бажаю наблизитися до вас.

4. Я не потрібний і нелюбимий. Дайте мені спокій.

Це чотири основні стратегії, де бере початок поведінка дитини, і на яких вона будує свої захисні механізми. [36]

У гармонічній родині її члени зв’язані емоційною прихильністю один до одного, їхні ролі в сім’ї несуть не конкурентний характер, а доповнюють один одного. У неблагополучній, діти попадають у зону ризику появлення відхиленої поведінки, яку поділяють на такі групи:

* Сім’я зони соціально-економічного ризику.
* Сім’ї медико-соціального ризику – сім’ї, які не прищеплюють дітям навичок гігієни та здоров’я.
* Сім’ї соціально-демографічного ризику (сім’ї з неповнолітніми батьками)
* Сім’ї групи морально-етичного ризику з кримінальними характеристиками.
* Сім’ї групи соціально-психологічного ризику з деструктивними емоційно-конфліктними відносинами.
* А також комплексна група ризику, яка об’єднує декілька типів ризику. Якщо вчинки особистості відрізняються від загальноприйнятих норм (норми психічного здоров’я, правові, моральні, культурні), таку поведінку називають **відхиленою**. Відхілення може бути позитивним, тоді воно проявляється в оригінальних творчіх ідеях нестандартної особистісті з успішною соціалізацією. Негативні відхилення поведінки пов’язані з тим, що особистість не можуть адаптуватися до прийнятих моральних цінностей і норм поведінки. З раннього віку дитини потрібно вирішувати її проблеми у відносинах з батьками, викореняти помилки, що допускаються батьками. Тому що діти з відхиленням в поведінці відчувають емоційні та духовні проблеми (тривогу, депресію, переважання негативних емоцій, відчувають внутрішню порожнечу, блокування самореалізації духовного потенціалу).

Серед благополучних сімей є також сім’ї зони ризику: опікунські сім’ї; сім’ї з батьками-інвалідами або дітьми-інвалідами; неповні; багатодітні; малозабезпечені; сім’ї біженців; сім’ї, що мають у своєму складі інвалідів і учасників бойових дій; сім’ї педагогічно неосвічені, але які мають психологічний комфорт, моральну й економічну рівновагу і інші добрі аспекти, орієнтовані на співпрацю з школою, виховну діяльність, що транслюють любов до своїх дітей і піклуються про них.

***Педагогічно неспроможні* *сім’ї*** поділяються на:

1. Педагогічно неспроможнісім’ї, в яких батьки проявляють достатню активність у вихованні дітей, але роблять це невміло; їхні способи виховання дитини непослідовні та необґрунтовані;
2. Педагогічно пасивні сім’ї, де батьки не являються соціально активними і не допомагають в цьому дітям; через постійні сварки, розлад і конфлікти, тривалу хворобу чи сильну зайнятость, не можуть забезпечити правильне виховання як того потребує особистість дитини;
3. Антипедагогічні сім’ї, які взагалі негативно ставляться до суспільних норм і своєю поведінкою формують негативні погляди і схильності у дітей.

Будь яка з цих категорій сімей автоматично погіршує емоційний стан дитини.

Інститут соціально-правових та політичних досліджень імені Олександра Яременка провів опитування батьків щодо використання телефонів/смартфонів, яке проводилося заповненням онлайн-анкети у формі Google. Результат вартий того, щоб замислитися, заради своїх дітей. Батьки проводять багато часу в телефоні, що дуже обмежує спільний досуг з дітьми, являється поганим прикладом та впливає на забезпечення прав дітей, таких як: право на батьківську турботу, право вільного розвитку, тощо. [48] [Додаток Д]

Науковець Е.Шефер назвав найважливішими для розвитку особистості дитини таки дві парні ознаки, що характеризують поведінку батьків: 1. *прийняття* - *неприйняття* (любов - ворожість), тобто який емоційний тон стосунків, і 2. *терпимість* - *стримування* (самостійність, воля - контроль), що визначають як відбувається контроль і дисципліна в сім’ї. [таблиця у додатку В]

1. Основними засобами виховання потрібна бути увага і заохочення; орієнтація батьків повинна направлятися і зосереджуватися на позитивних якостях дитини, проявляти щиру радість у спілкуванні з нею, сприймають без усіляких умовностей, що і проявляється в першому випадку поведінки. Протилежністю цього виступає не прийняття батьками своїх дітей , загострення уваги на їх негативних рисах, демонстрація задоволення від спілкування з ними, не прихована ворожість, виховання проявляється в суворості та покаранні. Схильність до девіантної поведінки набагато частіше виявляється саме у тих, кому бракувало у **їхньому дитинстві** батьківського тепла та уваги *.* Про це говорять численні дослідження батьків з недоброзичливим, байдужим, а іноді навіть жорстоким поводженням. Таке виховання будує в дітях вороже ставлення до всіх оточуючих його людей і часто до себе в тому ж числі. При цьому дитина навіть не усвідомлює цих процесів, чому вона так робить, відчуває почуття провини і тривоги, не поважає себе і може нанести собі та іншим шкоди.

2. Розглядая іншу пару протилежної поведінки батьків тривожність-стримування, в першому випадку батьків намагаються найчастіше хвалити дитину, пояснювати наслідки її дій на її рівні, обґрунтовують батьківські вимоги. Поведінка стримування характерізується використанням батьківської влади наказами, фізичними покараннями, насильством, повсякденним контролем над будь-якими діями дитини.

Всі вимоги та настанови батьків, їх емоційне ставлення до дитини, характеристика способів поводження з нею, якість сприйняття дитини батьками відповідно складаються у **стиль виховання.** Більш детальніше охарактеризуємо негативні стилі, які негативно впливають на емоційний стан дитини:

а) **Потураюче-поблажливий стиль,** коли батьки не надають значення провині дітей, не бачать в ній нічого страшного, вважають, що всі діти такі. Діти стають брехливі та жорстокі, досить важко піддаються перевихованню.

б) **Демонстративний стиль**, коли батьки, незадоволені та розчаровані повідкою дитини, всім на неї скаржаться, навіть перебільшуючи ступінь провини: «в кого вона така?» Дитина звикає до свого ярлика та знімає внутрішній контроль за своєю поведінкою, озлобляється щодо батьків.

- **Педантично-підозрілий стиль**, не довіряючи своїм дітям, повсякденно контролюють, намагаються ізолювати від однолітків, прагнуть контролювати вільний час та коло їх інтересів, що дуже ображає дітей.

- **Жорстко-авторитарний** стиль властивий батькам, що зловживають фізичними покараннями. Діти звичайно навчаються тієї самої поведінки, ростуть агресивними, жорстокими, ображають слабких і молодших за них, які не можуть чи не вміють захищатися.

- Перестерігаючий стиль. В протилежність жорстко-авторитарному стилю, батьки проявляють повну безпорадність, вважають за краще перестерігати, нескінченно вмовляти та пояснювати. Діти в таких сім’ях, «сідають на голову».

- Відчужено-байдужий стиль виникає, як правило, в сім’ях, де батьки, зокрема мати, поглинена влаштуванням свого особистого життя. Діти надані самим собі, прагнуть менше бувати вдома, з болем сприймають байдужо-відчужене ставлення матері.

- Виховання за типом *кумир сім’ї* часто виникає щодо «пізніх» довгожданних дітей. На дитину готові молитися, всі її примхи виконуються, формується егоцентризм, егоїзм, перші жертви - самі ж батьки.

- Непослідовнийстиль, коли у батьків не послідовна, хибна виховна тактика в сім’ї. Виховання відбувається у різких емоційних перепадах, яке приводить до вісутності батьківського авторитету та мінімуму впливу на дітей. [27]

В сучасній українській сім’і нажаль є місце конфліктним стосункам між подружжям, порушенням емоційних зв’язків між батьками і дитиною.

Існує ще така сучасна підбірка, де дослідники також виділяють особливості батьківського ставлення і параметри неправильного виховання, що провокують порушення емоційно-особистісного розвитку дітей:

**1.** Неприйняття дитини, яке може проявлятися в двох формах: а) небажана дитина (передчасно, невідповідність статі); б) неприйняття індивідуальності дитини, прагнення «переробити», раннє відлучення дитини за обставинами.

**2**. Нерозуміння батьками особливостей особистісного і вікового розвитку дитини. Наприклад, батьки думають, що дитина «не хоче» щось робити, а він «не може».

3. Невідповідність сподівань батьків можливостям і потребам дітей. Ця особливість батьківського ставлення і виховання викликає нервово-психічне перенапруження у дітей, провокує їх упертість і психомоторні розлади.

4. Нерівномірність відносин батьків. Недолік турботи змінюється еѐ надлишком, і навпаки (наприклад, при народженні другої дитини).

5. Непослідовність. Виявляється в постійно мінливих і суперечливих вимогах до дитини; батько може то хвалити, то карати дитину.

6. Неузгодженість дій батьків. Визначається різними поглядами батьків на виховання і наявністю конфліктних взаємовідносин між батьками. В результаті батьки використовують різні критерії оцінок по відношенню до дитини, суперечливі вимоги і санкції.

7. Негнучкість батьків у відносинах з дітьми, яка виражається: - несвоєчасним відгуком на ситуацію дитини; - неадекватними формами реагування;

8. Аффективність. Батьківське ставлення відрізняється надлишком роздратування, невдоволення, нетерплячість вимог і очікувань. Дитина стає надмірно збудливим або надмірно загальмованим.

9. Тривожність у взаімодії з дітьми виражається занепокоєнням і панікою з приводу, прагненням опікати дитину, давати незліченні поради і т.п. 10. Домінантність проявляється в прагненні підпорядкувати дитину, в категоричності, використанні примусу, репресивних заходів, покарань.

11. Гіперсоціальність проявляється в прагненні до виховання ідеального дитини. Характерні ознаки - надмірна вимогливість і принциповість у відносинах; - нав'язування дітям великої кількості правил і умовностей, щоб поводилися завжди бездоганно; - безпідставне моралізування: «ти не хороший, так не можна себе поводити», «як тобі не соромно» і т. п.

12. Нечуткість (або недостатня чуйність) батьків проявляється в несвоєчасному або недостатньому відгуку на прохання дітей, їх потреби, настрій. Вчасно похвалити, підтримати дитину представляє для батьків великих труднощів, ніж робити зауваження, лаяти і т.п. Таким чином, на процес формування невротичної особистості впливає цілий ряд параметрів системи сімейних взаємин, головними з яких є відносини зі значимим дорослим. [5]

Усе це призводить до порушень в особистісному розвитку, емоційно-вольової сфери та поведінки дитини та можуть призвести до різних проблем:

- труднощі в навчанні; - руховві і емоційні розгальмування; - відсутність самоконтролю; - проблеми в соціальній адаптації;

З часом всі проблеми виливаються в девіантну поведінку дитини.

У сучасній науці виділено такі групи девіантної поведінки:

1) антисоціальна, яка завдає шкоди соціальному порядку та оточуючим людям, це - хуліганство, крадіжки, пограбування, фізичне насилля, торгівля наркотиками, тварин і т. ін.; 2) асоціальна – порушення моральних норм, дії, які проявляються в агресії, сексуальних девіаціях, азартних іграх на гроші, бродяжництві, навіть брехні і т.ін; 3) аутодеструктивна, яка не виконує медичних або психологічні норми суспільства і загрожує цілісності та розвитку окремої особистості. [28]

Ну і само собою зрозуміло, якщо відносини між батьками далі тріщину, атмосфера в родині стає нестерпною, і в цьому конфлікту можуть приймати участь старше покоління (бабуся і дідусь).

Дослідження встановило, що 90-97% неповнолітніх правопорушників - вихідці з неблагополучних сімей. Кожна п'ята дитина, хвора на невроз, перетерпіла розлуку з батьками. 60% учнів, що відстають, ростуть у сім'ях без батька, 80% - у сім'ях з поганою моральною атмосферою. [ Додаток С]

Сім’я - школа почуттів дитини. Спостерігаючи за взаємовідносинами своїх рідних дорослих, дитина набуває морально-емоційного досвіду. Цей досвід дитина продемонструє через декілька років, а спочатку вивчає, випробовує, вбирає. В спокійній обстановці й вона спокійна. Дитина за своєю природою активна та допитлива, легко засвоює все, що бачить і чує. Тому важливо, які емоційні враження вона одержує: позитивні чи негативні; які прояви дорослих вона спостерігає: щирість, турботу, ніжність, привітні обличчя, спокійний тон, гумор чи поспішність, буркотливість і похмурі обличчя. З цього вона збудує свою особистість. [54]

* 1. **Вплив війни на емоційний стан батьків і дітей**

В умовах війни, дорослим необхідно не стільки захистити дітей від щоденних та випадкових стресів, скільки допомогти, навчити, створити умови, в яких ті могли б впоратися зі стресами, долати їхні наслідки, відновлюватися і рухатися далі. Відповідно, нестійкими виявилися люди, яких карали за помилки, висміювали, недооцінювали, тобто ті, які не мали емоційного зв’язку з близькими дорослими і недоотримали підтримки, повинні навчитися надавати першу психологічну допомогу собі та дітям, мають оволодіти навичками саморегуляції, прийомами подолання тривожності та страху; засвоїти елементарні способи розслаблення дитини у стані нервового напруження, вміло підбирати способи піднесення настрою малюків, переспрямовувати увагу конкретної дитини на позитивні явища і, звичайно, демонструвати належний приклад власної стійкості.

Серед тривожних особливостей розвитку переважають порушення емоційної (розлади настрою, сну, наявність страхів, плаксивість), когнітивної (розсіяність, неуважність) та комунікативної (замкненість, агресивність, недовіра до людей із найближчого оточення) сфер. Ці факти визначають необхідність постійного спостереження за дітьми, які пережили психотравму, моніторингу їхнього психічного стану, надання їм емоційної підтримки, психологічної допомоги.

Дослідження особливостей родинного виховання виявило такі ***позитивні*** тенденції, як посилення згуртованості родини, підтримання дружніх зв’язків з іншими сім’ями, надання дитині всебічної підтримки, прагнення наповнити її життя позитивними враженнями, змістовним спілкуванням, виховання відповідальності, патріотичних почуттів. Водночас відмічено й ***негативні*** прояви: вияв авторитарного стилю виховання, надмірне матеріальне заохочення, байдужість до дитини, прояви роздратованості, відсутність потрібної їй емоційної підтримки розуміння її суму за своїми близькими, друзями, дитячим садочком, своєю кімнатою, іграшками. [2]

Отже основними способами підвищення стресостійкості дітей є:

- належний приклад дорослого;

- сформовані навички саморегуляції: правильно дихати; засвоєні тілесноорієнтовані методики, техніки на заземлення;

- вміння дитини звертатися за допомогою до дорослого;

- сформовані у дітей позитивне самосприйняття та позитивний образ-Я (дорослим виважено підходити до оцінки дій малюка, нагадувати про успіх);

- гра в ситуативні ігри, вигадування різних ситуацій, у які можуть потрапити

герої і разом із дитиною шукати способи виходу з них;

Працювати з психікою дітей в умовах війни потрібно зараз! Для того, щоб подолати наслідки травмівних подій війни і не лікувати розлади потім, треба прикласти максимум зусиль зараз. Отже, організація безпеки, як основи для внутрішньої гармонії та успішної життєдіяльності дітей, їхній стабільний емоційний стан залежить від педагогів та батьків. Саме стійкий і стабільний дорослий, цікаве навчання елементарним способам подолання негативного психоемоційного стану та формування основ стресостійкості – основні умови збереження ментального здоров’я підростаючого покоління. [8](Матеріали для використання у допомозі батькам та дітям в період воєнного часу у розділі 2.3)

Війна дозволила побачити, що є дійсно цінністю, а що другорядністю. Вкрай важливо бути емоційно зрілим, щоб втримати дійсно цінне і допомогти своїм дітям. Шлюби, що розпалися, це не тільки особисте нещастя двох, це діти, позбавлені одного з батьків, уваги, ласки, тепла батька або матері. Нажаль, війна спровокувала зріст числа неповних сімей, що неодмінно впливає на емоційний стан дитини.

У надскладний час війни, коли росія з дня у день продовжує нищити українців, українські сімʼї потребують особливого захисту, піклування та підтримки. Адже чимало родин сьогодні розділені, діти чекають своїх батьків та матерів з війни. А хтось проживає втрату найрідніших…

Родина - наповнює дитину світлом і веде в доросле життя. Кожна дитина має право на любов, турботу та та тепло![58]

БФ «Голоси дітей» надав такі рекомендації виконавчим структурам:

• Важливо проводити регулярне оцінювання стану та потреб сімей ВПО з дітьми, це попередить ускладнення психоемоційного здоров’я дітей і батьків та дозволить більш цілеспрямовано організовувати психологічну допомогу переселенцям. • Варто налагодити та популяризувати будь-які можливі види психологічної підтримки дітей на територіях, які окуповані або де йдуть активні бойові дії (онлайн, телефонна допомога). • Через нестачу психологічної допомоги постраждалим від війни сім’ям варто організувати регулярну можливість навчатися основам першої психологічної допомоги волонтерам, які готові працювати як на безпечній території, так у населених пунктах, де ведуться активні бойові дії (зокрема, у бомбосховищах або надавати допомогу онлайн). • У МКП варто забезпечити регулярні заняття з дітьми – творчі, розвиваючі, спортивні та інші. Такі заняття допомагають відволіктися і стабілізувати психологічний стан дітей. • Необхідно проводити роз’яснювальну роботу з батьками щодо уважного ставлення до змін у психоемоційному стані дітей та за потреби користуватися послугами психологічної підтримки, які пропонуються як приватними психологами, так і громадськими організаціями, що опікуються проблемами захисту прав дітей в Україні. • Необхідно активізувати зусилля держави по створенню державних/комунальних служб психологічної підтримки постраждалим дітям та сім’ям в результаті війни в Україні. • Важливо повсюдно організовувати підготовку шкільних психологів до роботи з травматичним досвідом чи критичної події у житті дитини. 39]

Найперше, що ми можемо сьогодні зробити, це зробити щасливим самого себе. (Якщо ти щасливий, то ти зробиш щасливими й інших. Щасливий може бачити тільки щасливих навколо себе. Л. Фейєрбах) [35]

Як важливо пам’ятати про це, коли створюється молода сім’я і відбувається складна й болісна взаємоадаптація.

Для того щоб покращити свій емоційний стан, та бути помічником своїм дітям, не треба ігнорувать відоміми психологам методами, наприклад, вправами для зняття психологічного напруження. [20 ]**.** При аварії літака, кисневу маску перша одягає мама, щоб вона мала можливість допомогти дитині!

**2.1 Методики та результати попередніх досліджень для діагностики проблем в сім'ї:**

Вчені розробили багато матеріалу для дослідження психологічного клімату сім’ї, особливостей сімейного виховання: це метод бесіди; анкетування учнів (наприклад, анкета «Ти і твої батьки – вивчення емоційної атмосфери в сім’ї»); проективні методики (методика Мюррея, методика Рене-Жиля); методика «Малюнок сім’ї», діагностика емоційного стану дитини кольоровим тестом М.Люшера, шкала самооцінювання особистісної тривожності Спілберга; діагностика стану агресії у підлітка Баса-Дарки, діагностика самооцінки психічних станів за Айзенком Г.

Саме для опитування емоційного стану і відносин в сім'ї популярні такі методики:

а) Опитувальник батьківсько-дитячих відносин (ОРДВ) А. Я. Варга і В. В. Століна - використовується для аналізу ставлення дітей до батьків і виявлення їх емоційного стану у сім'ї; містить питання щодо сприйняття дитиною підтримки, контролю та емоційної близькості з батьками.

б) Методика "Неіснуюча тварина" - допомагає виявити емоційний стан дитини, її тривоги, страхи, самооцінку через малюнки, в яких дитина малює вигадану істоту. Інтерпретація результатів допомагає краще зрозуміти внутрішній світ дитини. Цікавий тест

в) Методика "Сімейна соціограма" - передбачає графічний аналіз взаємовідносин у родині. Дитині пропонують зобразити на аркуші паперу членів родини у вигляді різних символів або фігур. Аналіз відстаней між ними і характеристик допомагає психологу оцінити емоційні зв'язки

г) Сімейна адаптація та когезія (FACES-3) - структурований опитувальник, розроблений для оцінки функціонування родини через аспекти емоційної близькості (когезії) та гнучкості сімейних ролей і структур. Підходить для оцінки сімейних відносин і емоційної стабільності дітей у сім'ї.

Взагалі, діагностика потрібна для того, щоб краще пізнати дитину, познайомитись і зрозуміти суть проблем; являється психологічною характеристикою конкретної дитини, її психологічний портрет). Діагностувати можна як в групі так і індивідуально. Головною мета - дослідити особистость, на основі якого психолог висуває гіпотезу про деякі її особливості, ні в якому разі не роблячи однозначних висновків .

Всі методи діагностики можна поділити на групи:

1. Внутрішньоособистісна діагностика. Сюди відносять всі тести, які допомагають познайомитись і вивчити внутрішній світ дитини.

2. Методики для визначення рівня розвитку психічних процесів.

3. Міжособистісна діагностика

4. Методики на визначення рівня готовності до школи

Для теми нашого дослідження підходить міжособистісна діагностика, за допомогою якої можна дізнатися про психологічний клімат сім’ї, особливості сімейного виховання: за методом бесіди; анкетування учнів (наприклад, анкета «Ти і твої батьки – вивчення емоційної атмосфери в сім’ї», “Дітей виховують батьки, а батьків?”, методика «Незакінчені речення» і т.п.). Для індивідуальної роботи обрали тест

* + 1. **«Малюнок сім’ї»**

У 1985 році Хоментаускас Г. Т. провів дослідження, яке дозволяє обгрунтувати методику малювання сім'ї як процедуру, що відображає в першу чергу переживання і сприйняття дитиною свого місця в сім'ї, відношення дитини до сім'ї в цілому і до окремих її членів. Негативні переживання дитини, пов'язані з сім'єю, незадоволення сімейною ситуацією відбиваються вже в самому відношенні до завдання: спостерігаються захисні реакції, що набувають форми трансформації завдання. Відношення дітей до членів сім'ї виражається в характері розташування членів сім'ї в малюнку, в їх згуртованості. При виконанні дитиною завдання, треба вести запис, а після - використовувати вербальний метод. Слід уникати прямих питань, наполягати на відповіді, щоб не викликати тривогу та захисні реакціїдитини

Інтерпретація ділиться на :

- аналіз структури малюнка;

- аналіз особливостей графічних презентацій членів сім'ї;

- аналіз процесу малювання.

Існує багато різних систем інтерпретації результатів цього тесту. Українські психологи найчастіше використовують схеми, запропоновані В.К. Лосєвою та Г.Т. Хоментаускасом. При інтерпретації тесту використовується окремі значущі ознаки рисунка. В.К. Лосєва наводить 33 правила для інтерпретації малюнка та звертає увагу на процес малювання, чи робить дитина підписи поруч із фігурами. В.К. Лосєва пише, що зображення багатьох речей говорить про спрямованість емоцій на світ предметів, про потребу в стабільності та гармонії емоцій. [29]

* + 1. Для діагностування батьків теж відомо багато варіантів анкет, валідність їх складно виявити. В досліджені буде обраний тест, подійний цьому. Тест для батьків буде обиратися без особливих умов.
  1. **Особисте дослідження**

Для особистого дослідження впливу родинного середовища на емоційний стан дитини, були обрани: проективна методика «Малюнок сім’ї» для дітей та анкета для батьків «Чи вдалі з Вас батьки». Для цього були обрані учні 1-го класу в кількості 16 осіб, які перебувають на очній формі навчання в Україні та відповідно 16 їх батьківських сімей. Батьки були попереджені про дослідження і дали дозвіл на його проведення. Залучення саме цієї вікової групи (6-7років) обумовлене тим, що діти цього віку активно формують свою особистість, є чутливими до емоційної атмосфери сім’ї та її впливу. Дослідження проводилося на базі Ліцею в Київській області, помічником у проведенні була вчителька цього класу.

А) МАЛЮНОК СІМ’Ї [31]

Вибір цієї методики обгрунтований тим, що дає можливість отримати уявлення про загальні, інтелектуальні, особистіші та емоційні особливості дитини, її відносин в родині, і допоможе у розкритті обраної теми. Досвід використання цього тесту показує достатньо широкий спектр охоплених ним психологічних особливостей:

1. Рівень загального розумового розвитку;
2. вищість раціонального або емоційного підходів щодо реальності;
3. рівень психомоторного тонусу, активності, астенії;
4. недостатність самоконтролю й планування дій, імпульсивність;
5. підвищена емоційна лабільність або, навпаки, ригідність;
6. тривожність (як особистісна риса) й тривога (як стан на момент обстеження);
7. страхи;
8. депресивні тенденції;
9. особливості реакції на стрес;
10. агресивність (із можливістю диференціювати такі її форми, як фізична й вербальна агресія, невротична агресія);
11. екстравертність або, навпаки, інтровертність;
12. демонстративність;
13. незадоволеність потреби у спілкуванні;
14. аутизація, уникання спілкування;
15. ступінь соціалізованості и конформності;
16. антисоціальні тенденції;
17. ставлення до сексуальної сфери;
18. ставлення до сімейної сфери у цілому та до окремих членів сім'ї.

Для дослідження потрібні: аркуш білого паперу , кольорові олівців гумка. Дитині дається інструкція: Намалюй, будь ласка, свою сім'ю. Ні в якому разі не можна пояснювати, що означає слово "сім'я", оскільки цим спотворюється сама суть дослідження. Якщо дитина запитує, що йому малювати, психолог повинен просто повторити інструкцію. Час не обмежується

**Інтерпретація.**

Інтерпретація отриманих результатів методики основана на роботах А. І. Захарова , В. Хьюлса, Дж. Ди Лио, Л. Кормана, P. Бернса, С. Кауфмана, До. Маховера, та на досвіді практичної роботи з методикою Г. Т. Хоментаускаса, Бодалева А.А., Столина В. В. [29]

РЕЗУЛЬТАТИ.

По кожному малюнку дитини була зроблена детальна інтерпретація відносин сім’ї. В цій роботі зафіксований опис у вигляді основних виявлених особливостей та деталей малюнків та варіанти інтерпретацій.

***Загальні характкристики***

1*) 5 із 16 малюнків, тобто 1/3 частина, намальовані простим олівцем*. Зазвичай діти середнього рівня емоційного розвитку використовують 5-6 кольорів, підбираючи його до свого настрою. Якщо дитина старша 4 років малює 1-2 олівцями, або олівцем без кольору (за наявності кольорових), це може свідчити про відсутність „чуття кольору”, негативний стан у даний момент або про те, що в житті дитини бракує яскравих позитивних емоцій. Також потрібно враховувати, що простий олівець дає можливість багато разів перемальовувати, тоиу це може бути свідченням прагнення до ідеального, перфекціонізму.

2) 14 з малюнків намальовані в альбомному зображені, а 2- в книжковому

Формат альбомний свідчить про екстенсивний тип особистості, бажання все встигнути, побачити якомога більше, а формат книжковий – навпаки, про інтенсивний тип особистості, вміння зосередитися, цілеспрямованість.

3) На 4-х з 16 малюнках фігури зображені схематично – у вигляді рук і ног «паличек».

У шість-сім років на малюнку у чоловічка повина з'являється шия, згини на руках і ногах, одяг і різні зачіски. Ось на ці вікові особливості малюнка орієнтуються психологи при оцінці розумового розвитку дитини. Якщо в сім років малюк усе ще продовжує малювати кружечки й палички, батькам варто потурбуватися про те, як розвивається їх малюк.

4) на 6 з 12 малюнків не промальована лінія горизонту, що свідчить про внутрішню роздвоєність, внутріособистісні конфлікти. Це нормальний стан психіки, не патологія. Більш того, в структурі внутрішнього світу особистості можуть одночасно виникати, і конфліктувати два, три і більше бажань, прагнень.

***Індивідуальні характеристики***

* + 1. Одразу звертаємо увагу на малюнок, потрапивший в особливу позицію у всіх чотирьох загальних описах, тобто: намальован схематично - палички+голова, простим олівцем, у книжному форматі та без лінії горизонту. Можна додати, що цей малюнок маленький (займає менше 1/3 листа). Зменшення розміру малюнків зазвичай є ознакою зниження настрою, зустрічається при депресивних і субдепрессівних станах. Також може свідчити про загальну загальмованость, пасивность і про знижену самооцінку. Дві з чотирьох зображених фігур намальовані з більшим натиском (сильне емоційне напруження)
    2. Другий малюнок з книжковим розміщенням цікавий своєю гаммою кольорів, уважністю до дрібних різноманітних деталей, що говорить про творчу особистість та уважність до всіх членів сім’ї. Мама є найближчою та крупнішою за всіх фігурою, що визначає значущість її для дівчини, обидві з вираженими рисами жіночої статі, з намальованими віями, що символізує кокетство, схильність спокушати, але при цьому маму не можна назвати усміхненою. Батько – сама дальня фігура (відчуджений), з руками за спиною (небажання йти на компроміси, поступатися або бездіяльна), хоча з відкритим ротом (багато говорить чи кричить). Бабуся дуже схожа по деталям, але трохи ближча. У брата в руках м’ячик – символічно наділений владою в сім’ї, або чимось бажаним, наприклад, увагою батьків.
    3. На малюнку явно виражене гендерне розділення, присутні символи для позначення статі, між мамою з дочкою та папою з сином намальован об’єкт. Автор малюнку розвернута від сім’ї в праву сторону.
    4. На малюнку присутня лінія основи (лінія землі може означати незахищеність, вона надає малюнку стабільність). Мама намальована з головою більшою за всіх (сама розумна), папа спирається на основу та має самі довгі ноги (потреба в незалежності і прагнені до неї)
    5. Дівчинка намалювала себе без ніг, а маму без ступнів (у папи і брата все на місці)*. Відсутність ніг* – замкнутість, відчуття відсутності власної опори, *відсутність стоп*- почуття невпевненості. Також на цьому малюнку у мами – великі очі ( багато страху) та великий рот (можливо галаслива)
    6. Фігури сім’ї намальовани дуже маленькими, окреслені рамкою та розміщені в лівому верхньому кутку. Наявність рамки малюнка свідчить про прагнення сховатися, захиститися, невпевненість щодо зовнішньої небезпеки, а якщо рамка лише з однієї сторони малюнка, то саме звідти клієнт чекає на небезпеку. Також таке розташування обумовлено задумом помістити членів сім’ї в обмежений простір і свідчить про спробу дитини об’єднати, згуртувати родину (для цієї мети дитина вдається до зовнішніх обставин, так як відчуває марність такої спроби). Лівий кут – минуле. Вся інша частина малюнку розмальована серцями та зірками, що говорить про мрійливу особистість.
    7. На малюнку дівчина намалювала свою молодшу сестру з нечітким розмазаним обличчям (багато витирань, незрозуміло де очі, де рот)- присутні ревнощі до сестри за любов батьків, а мама є дальньою фігурою з виражено відкритим ротом (радше мовна агресія).
    8. Дуже дивним виявилося зображення на малюнку шафи з великими очима та чорним ахом, ліворуч від нього - голова…При поясненні дівчинки, шафа – її домік, вона знаходиться всередині, а голова – це мама. Відсутність *частин тіла* свідчить про потреби особистості, що з ними пов’язані. Дівчинка шукає захисту, мама їй в цьому не помічник, бо немає рук, щоб захистити або обійняти, ніг щоб прийти, ну і таке інше. При тому в цій сім’ї є батько та бабуся, які зовсім не намальовані на малюнку.

Ще можна виділити на одному з малюнків зменшену значимість та неповагу до сіблінга, бо намальований схематично, ще й без ніг; а на другому в одній з фігур великі очі, які виходять за межі голови, а в іншій замість рук серця, але ніг не має. Інші малюнки не мають яскраво виражених проблем, але можуть бути дообстежені вербально психологом, тому що 3 з них мають схематичні зображення, а один – намальован простим олівцем.

В) Анкета № 30 для батьків «ЧИ ВДАЛІ З ВАС БАТЬКИ»

Вибор цієї методики обраний з огляду на те, щоб дослідити рівень освідченості батьків щодо вибору ресурсів виховання та їх ефективність.

Мета: виявити педагогічну досвідченість батьків у взаємодії зі своїми дітьми, та проаналізувати результати, зробити висновки. Визначившись із сім’ями, в яких існують труднощі сприятливого впливу батьків та загальній взаємодії в сім’ї, звернути увагу батьків на їх психологічний стан та запропонувати варіанти допомоги спеціалістів для зміни ситуації на краще.

*Підрахунок балів*

Менше 6 балів – Справи Ваші кепські, спробуйте негайно розпочати вивчення азів батьківського вміння.

Від 7 до 14 балів – Поняття про батьківські обов’язки у вас є, але треба більше уваги та часу приділяти дітям.

Більше 15 балів – Ви справляєтесь із своїми обов’язками батьків, але не задовольняйте себе тим, що робите, все що можливо - в цій області немає меж [40]

На питання анкети відповіли 9 мам із 16 (опитування батьків проводилося дистанційно).

РЕЗУЛЬТАТ анкетування:

1. 14 балів

1- 15 балів

3- по 16 балів

3- по 20 балів

1. 22 бали

Ітого; 1 мама виявила свої поняття про батьківські обов’язки на середньому рівні, 8 з 9 – на високому, інші- не знайшли можливості та бажання відповісті на запитання.

Висновки: Треба зазначити, що тест має сенс тільки у бажанні щирого дослідження батьків самих себе. Батьки дітей, в яких виявлені найбільші проблеми емоційного стану в їх родині, довели свою байдужість або самовпевненість щодо своєї батьківської ролі. Знання інших батьків є чим доповнювати, бо як вже вище сказано, ти шість малюнків, які не розібрані досконально, мають теж деякі нескладні питання, а загальний емоційний стан всіх українців сьогодні бажає кращого...

За бажанням батьків, вони можуть дізнатися про виявлені емоційні проблеми дітей у їх родинному середовищі для подальшого опрацювання зі шкільним психологом, або пошуку інших шляхів для покращення ситуації. А гіпотеза відповідності емоційного стану батьків та їх дітей знаходить своє часткове підтвердження, повну картину можна дізнатися за більш детальним діагностуванням або консультації батьків.

* 1. **Корекція емоційних станів**

Можна перерахувать багато відомих у людей недоліки в характері, які можна виправити за допомогою корекційних заходів: підвищена імпульсивність та збудливість, упертість, гнівливість, конфліктність, песимізм, легковажність, негативізм, байдужість, неохайність, надмірне бажання насолоди, гіпертрофована активність або пасивність, замкненість, надмірна сором’язливість, схильність до крадіжок, бродяжництва, брехливості, тощо.

Корекційно-розвиткова програма "Подолання негативних емоційних станів молодших школярів" спрямована на розвиток емоційної сфери молодшого школяра, подолання негативних емоційних проявів. Завдання програми – допомогти дітям навчитися управляти власними емоціями, почуттями, контролювати емоційні реакції, осмислено регулювати їх, знаходити адекватні способи вираження почуттів та емоцій У просвітницькому блоці пропонуються поради, рекомендації батькам, щодо подолання негативних емоційних станів дитини.

**1)** Останніми десятиріччями в освітньо-виховній системі складається особлива культура підтримки, а також допомоги дитині та її батькам шляхом ***психолого-педагогічного супроводу***, що розглядається як особливий вид допомоги підліткам, бо в цей складний вік батьківсько-дитячі відносини не дають потрібного потенціалу. Також він може за потреби надаватися відповідними державними структурами для допомоги дітям з неповної сім’ї.

[40]

Використовуються групові методи, індивідуальна робота з підлітками, їх батьками, як супровід міжособистісних взаємин (їх розвиток, корекція, взаємовплив). Саме у підлітковому віці нерідко виникають ситуації. коли внутрішні ресурси психологічного захисту і пристосування особистості до умов середовища виявляються недостатніми. Одним із таких вирішальних чинників є вплив *родинного середовища.* Супровід стає корисним, цінним для підлітків за умови, якщо його зміст і форми ненав'язливі і делікатні, сучасні, психологічно та педагогічно грамотні, адресні, дозовані.

В школі завжди були і є діти, які потребують більшої уваги вчителя на певному етапі. Наразі такий супровід мають не тільки підлітки, а і діти молодшого віку, маючі статус ВПО або діти УБД. І взагалі, в останній час, в нашій країні стало приділятися більше уваги цьому питанню, з’явилося більше фахівців. Вчитель, який спостерігає за дитиною щодня, розуміє, що до неї потрібні індивідуальний підхід і допомога. Це є перший рівень допомоги, який передбачає використання вчителем принципів універсального дизайну для навчання. З метою психологічного налаштування дітей на заняття використовуються психогімнастичні вправи, розслаблення, розвиток їх емоційної сфери та саморегуляції. Дітям пропонуються мімічні та пантомімічні етюди, ігри на вираження окремих емоцій і якостей характеру, вправи на релаксацію.

Однак, забезпечити гармонійний розвиток особистості кожної дитини, збереження її психічного здоров’я можливо, лише залучивши до цього процесу педагогічні колективи освітніх закладів, зокрема закладів дошкільної освіти, озброївши їх новітніми методиками та технологіями, які ґрунтуються на закономірностях виховання дітей цього віку. Зокрема, такі принципи: – підтримка і спрямованість потреби дитини в активності; – підтримка дитини, вияв любові до неї; – повага до дитини, збереження її прав; – створення ситуації успіху.[23]

Родинне середовище може в будь-який час, наприклад коли помітили небажані зміни емоційного стану дитини, прикласти зусилля для її адаптації відомими механізмами:

1. Діти наслідують та відтворюють поведінку батьків, треба надати приклад для потрібного виправлення, можливо навіть щось змінити в своїх діях дя іншого наслідування.
2. Соціальний аспект: теплота, емпатія до дитини допоможуть перш за все відкритися дитині, розказати що її непокоїть, та легше подолає будь-яке переживання чи стрес.
3. Емоційної експресії можна навчитися, знову ж таки через батьків, через їх бесіди, наведення прикладів дітям легше регулювати свої емоції.
4. Через позитивну підтримку родини правильних емоційних реакцій дітей, ситуація вирішується, набувається досвід і стимулюється розвиток емоційного інтелекту.

Взагалі, звернувши увагу на те, що непокоїть дитину, це вже велика частина дій батьків, щоб навчити її адаптуватися і краще справлятися зі своїм емоціями.

В різному віці треба споглядати за дитиною, як відбувається зміни розвитку емоційного інтелекту. Наприклад, в молодшому шкільному віці необхідно:

1. читання книг для аналізу настрою і почуттів казкових героїв;
2. відвідувати театри;
3. малювати «власний настрій», друзів, сім'ю та аналізувати;
4. грати в гру для розвитку «Вгадай настрій»;
5. обговорювати ситуації з життя дітей та їх однолітків;
6. розглядати фотографії, малюнки з відгадуванням основних емоцій;

Дуже важливий діалог між батьками та педагогами. Вихователі та вчителі мають знання та досвід у вихованні, тому можуть вчасно побачити проблему і вказати на неї батькам, звичайно запропонувавши вихід з неї. Батьки можуть не усвідомлювати свого неправильного методу виховання, а в бесідах з педагогом чи психологом зрозуміти помилки і позбутися їх. Так само і батьки, які довіряють педагогам, можуть поділитися особливостями своїх дітей, що може значно полегшати дитині знаходження в освітньому закладі. На жаль, система освіти спрямована на здобуття теоретичних знань і зовсім ігнорує емоційний розвиток людини.

Корекційна група педагогів зможе скерувати навчання з класним керівником.

Найкращим способом корекції дошкільників та молодших школярів є ***терапія казкою.*** Під час знайомства з цим методом, або іншим новим навчанням, важливо пам’ятати, що молодший школяр здатний концентрувати увагу протягом 15-20 хвилин. Отже, щоб захоплива подорож казкою не перетворилась на неприємне випробування, бажано через кожні 15 хвилин робити паузу, яку можна заповнити веселою фізкультхвилинкою або пальчиковою гімнастикою.

**Психологічна корекція**

Людина, яка має проблеми у вихованні дітей, у подружніх відносинах, у власному внутрішньому житті, у спілкуванні з іншими людьми, може, звичайно, позначити зону своїх труднощів, але, як правило, вона не знає, що і яким шляхом має змінитися в ситуації, у близьких чи ньому самому, щоб ці труднощі зникли чи зменшилися. ***Психологічна допомога,*** як і медична, передбачає позбавлення страждань, повернення людині здібності до нормального життя. Вона може полягати: а) у рекомендації організаційних заходів, пов'язаних з вихованням дитини, таких, як направлення до спеціальних або допоміжних шкіл, спеціальних дитячих садків, направлення на додаткові консультації у психоневролога, логопеда, психолога-консультанта іншого профілю тощо; б) у рекомендації методів виховання, навчання; в) у професійній орієнтації підлітків; г) у визначенні готовності дитини до шкільного навчання та виявлення причин труднощів у навчанні; д) у здійсненні психотерапевтичних та психокорекційних впливів.

*Педагогічна модель* допомоги базується на гіпотезі недостатньої педагогічної компетентності батьків та передбачає надання їм допомоги у вихованні дітей. Консультант аналізує разом з батьками ситуацію, що склалася, і виробляє програму заходів, спрямованих на її зміну, орієнтуючись на універсальні способи виховання. поведінці. *Діагностична модель* ґрунтується на припущенні дефіциту спеціальних знань у батьків, які б дозволили їм прийняти правильний діагностичний висновок дітям з труднощами у навчанні, з відхиленнями у поведінці. *Соціальна модель* допомоги ґрунтується на припущенні, що сімейні труднощі – результат несприятливих обставин, та крім аналізу життєвої ситуації та рекомендацій передбачає безпосереднє втручання у ці обставини життя клієнтів. *Медична модель* допомоги передбачає, що в основі сімейних труднощів лежать хвороби, хворобливі стани або хворобливий розвиток особистості одного чи обох батьків, дитини. *Психологічна (психотерапевтична) модель* допомоги передбачає, що причини тих чи інших проблем чи неблагополуччя в сім'ї лежать або у внутрішньосімейному спілкуванні, або в особистісних особливостях членів сім’ї. В цьому процесі вихідні передумови у вигляді особливостей мотивації шлюбу або поведінки дитини, стереотипів батьківської сім'ї та сформованого життєвого стилю, системи відносин до людей та подій, особистісних рис, тощо, породжують систему емоційних зв'язків, взаємовідносин, що реалізуються у спілкуванні. Ця допомога полягає в тому, щоб розірвати хибне коло, в якому конфлікти породжують дезадаптивні риси членів сім'ї, а ті, у свою чергу, породжують конфліктне спілкування. Фахівець намагається посилити внутрішні ресурси сім'ї в цілому та її членів, необхідні їм для того, щоб самим справлятися з труднощами, що виникають. *Динамічне обстеження* (хоча б у скороченій формі) доречно проводити в ході корекційно-розвиваючої роботи, після закінчення якого-небудь значущого етапу, циклу, розділу психологічної роботи для оцінки ефективності та динаміки розвитку дитини. Не є водночас обов'язковим відповідно до наявних нормативних документів Міністерства освіти. [37]

**Батькам для перевірки своєї емоційної зрілості**

Існує 5 головних складових емоційного інтелекту, які визначають на скільки ми вміємо справлятися з собою:

• самосвідомість – знання внутрішнього стану, можливості

• саморегуляція – уміння справлятися з своїм внутрішнім станом

• мотивація – емоційні схильності, які направляють на досягнення мети

• емпатія – усвідомлення почуттів до інших

• соціальні навички. [13]

**2)** Несприятливі наслідки сьогодення потребують системної корекційної роботи з дітьми «групи ризику», таких як:

* підтримки в навчанні;
* переорієнтації з позитивної дисциплінарної практики;
* спеціальної підтримки й корекції;
* міжсекторального залучення з коригуючими планами;
* інтенсивних скоординованих багатосистемних втручань й особистісно

орієнтованих засобів, що відповідають індивідуальним потребам.

На сьогоднішній день в Україні набула актуальності та широкого поширення ***психологічна підтримка*** *дітей* в дошкільних, шкільних та позашкільних освітніх закладах. Основними засобами корекції негативних емоційних станів є різноманітні психотехнічні ігрові вправи та завдання, індивідуальна та групова робота з учнями. Найчастіше у дітей проявляються такі емоційні стани, як дратівливість, боязкість, плаксивість, злопам'ятність, радість, ревнощі, образа, упертість, ніжність, симпатія, зарозумілість, агресивність, нетерплячість, ревнощі, жорстокість тощо. Дратівливість дитини проявляється у непокорі, протидії та опорі проханням, пропозиціям чи вказівкам дорослих. Така характеристика може виникнути через перевтому або перезбудження дитини. Іноді дратівливість у дітей обумовлена віковою слабкістю гальмівних механізмів нервової системи. Але головною причиною цього є неправильна організація стосунків дорослий-дитина.

Однією з найефективніших стратегій управління своїм емоційним станом є ***релаксація****.* Важливо також пам’ятати, що позитивний емоційний стан можна підсилити фізичними вправами, здоровим харчуванням і задоволенням від соціального життя. [21]

У *роботі з батьками*, сім’єю ефективними є різноманітні форми і методи співробітництва школи і сім’ї, описані в науковій літературі, зокрема:

- індивідуальні: індивідуальні бесіди і консультації; діалог; самоосвіта

- групові: групові бесіди, лекції, дискусії.

- масові: позакласний батьківський педагогічний всеобуч;

Більшість батьків ***мають слабке уявлення*** про індивідуально-типологічні властивості в цілому та власної дитини зокрема, тому лекції «Якою є Ваша дитина?», «Індивідуальнотипологічні властивості дитини дошкільного віку/ молодшого школяра/ підлітка», «Як подолати неслухняність?», «Важковиховувана дитина», «Корекція відхилень у поведінці дитини» тощо будуть цікавими і корисними для батьків.

При цьому **корекційний процес** розгортається одночасно за кількома напрямами:

• *Робота дитячої ігрової групи.* Основне завдання – усунення порушень у психічному й особистісному розвитку дитини, перебудова несприятливих стереотипів поведінки і створення нових, більш адекватних.

• *Батьківський семінар*. Основне завдання – розширення психологічних знань батьків про сімейні стосунки й особливості сімейного виховання під час лекцій, групових дискусій, аналізу проблемних ситуацій, бібліотерапії.

• *Робота батьківської групи*. Основне завдання – корекція негативного досвіду стосунків у сім’ї, неадекватних батьківських установок на основі обговорень і психодраматичного обґрунтування типових ситуацій спілкування в сім’ї і взаємодії з дитиною.

• *Спільні заняття батьків із дітьми в ігровій формі*. Основне завдання – закріплення попередньої роботи, виявлення зникнення симптомів сімейного неблагополуччя і визначення реального досвіду стосунків у сім’ї, який дедалі більшою мірою повинен відповідати ідеальній моделі сімейних взаємин.

У результаті описаної системи роботи з’являється можливість оптимізації сімейних стосунків, процесу виховання дітей у сім’ї. [34]

**3) Література**

В сучасній українській літературі З’явилися сучасні книги, так необхідні для розвитку в будь якому віці, але хочеться звернути увагу *на поява книг для підлітків і про підлітків.* Вони дикуваті, закриті, і якщо будуть переймати досвід таким чином, це буде їм великим благословенням. Наприклад, в повісті Сергія Гридіна «Не такий» розкриті неідеальні стосунки між батьками, розлучення, що дуже характерно для багатьох сучасних сімей. Розлучення дуже погано відбивається на емоційному стані підлітків. [6]

**4) Телефон Національної дитячої лінії довіри**, куди ти можеш зателефонувати та поділитися усіма своїми переживаннями, а також отримати консультацію: 116 111

**5) ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ (**Їх дійсно зараз багато, розмістимо всього декілька для малечі та декілька для дорослих, головне придіяти цьому увагу – сьогодні!)

Забавлянки (до 1 года)

*Ігри з пальцями для немовлят: по черзі їх розгинаючи та згиначи, стукуючи по ступні малюка, підкидають на колінах, плескаючи з дитиною в долоні.*

Народні рухливі ігри є надзвичайно емоційним дійовим засобом всебічного виховання дітей, прискорюють психічні процеси, забезпечують естетичну насолоду від виконання рухових дій, поєднаних з примовками, приспівками, створюють передумови для закріплення рухових навичок та розвитку фізичних якостей.( Н. П. Донченко)Маля почуває себе комфортно, якщо дорослі надають їй достатньо уваги, лагідно спілкуються з нею. Саме тому *беріть частіше дитину на руки, вона почуватиметься затишно та в безпеці, а лагідні прогладжування й обійми стануть запорукою її емоційного здоров'я.* Дитина потребує фізичного (тактильного) контакту з дорослими (батьками), зміни пози, ніжності та ласки, емоційно-позитивного спілкування.

Вправи для дітей, розвиваючі емоційний інтелект

**Вправа 1 “Прислухайся до себе”** (уміння розуміти себе)

*Форми*: бесіда, обговорювання, тренінгові завдання., знайомство

* Діти, вам подобається, коли вас називають Колька, Машка?
* Якщо твій настрій можна було б розфарбувати, то якого б кольору він став?
* На яку тварину або рослину схожий твій настрій?
* А якого кольору радість, смуток, тривога, страх?
* Можна вести “Екран настрою” (“Щоденник настрою”), в якому дитина кожного дня буде малювати свій настрій. Це можуть бути смайлики, пейзажі, чоловічки… Імітуйте разом з дитиною різноманітні рожиці перед дзеркалом. Зображуйте різні емоціі, особливої уваги приділяйте міміці гнівної людини.

**Вправа 2 «Дерево емоцій» (** вчимося розуміти свої емоції)

Протягом дня ми відчуваємо величезну кількість різних емоцій, а дитина відчуває їх ще більше. І не всі вони бувають позитивними, є ще образа, злість, смуток. Все треба обов’язково промовляти. Якщо прикро - треба поговорити, виговоритися. Тільки не зопалу, коли можна випадково когось образити, а коли «хвиля» обурення спаде.

 Приклад. Можна намалювати велике дерево та

(Мал.1) повісити на двері в кімнату. Дерево емоцій. чи просто на видному місці. У цього дерева буде кілька важливих завдань. По-перше, воно допоможе краще висловити почуття, яке виникло в тій чи іншій ситуації, по-друге, інші члени і сім’ї і присутні люди знатимуть які емоції відчуває автор. Окремо разом з дитиною потрібно намалювати листочки з емоціями і по мірі необхідності приклеювати «свій настрій».

Можна для кожного члена сім’ї, групи зробити своє дерево або одне велике, а у кожного буде «своя гілка». Для підлітків можна зробити окремий напис «Не чіпати», або «Хочу побути сам». А батьки в свою чергу повинні поважати почуття дитини.

**Вправа 3 Чарівні засоби розуміння**

*Мета:* визнання того, що можна допомогти людині, якій погано, сумно, розуміння того, що конкретно можна для цього зробити.

* Що вам допомагає, коли вам важко, коли ви зробили щось, коли вас образили?
* Що особливого можуть робити люди, з якими приємно спілкуватися, що їх відрізняє? (посмішка, вміння слухати, очей, лагідний голос, ввічливі слова).
* Чи здатні ми з вами застосовувати ці «чарівні» засоби, коли?

**Рольові ігри** Вправа виконується в парі, направлено на конкретне опрацювання «чарівних» вже знайомих засобів, розвиток емпатії, використання розуміння.

Скориставшись «чарівними» засобами розуміння, діти повинні допомогти:

1) дитині, яка загубила м’ячик і плаче;

2) мама повернулася з роботи і дуже втомилася;

3) друг сидить сумний, у нього захворіла мама;

4) ваш друг плаче, йому погано;

5) подруга попросила допомогти їй зробити аплікацію;

6) друг засмучений, так як не зміг виконати завдання педагога.

7) однолітки не беруть до гри.

**Вправа 4. Арттерапевтична вправа «Найщасливіший день» 20 хв**

*Мета*: емоційно зближувати дітей під час виконання спільної діяльності; формувати конструктивні шляхи групової взаємодії;

*Хід*: практичний психолог пропонує дітям утворити три групи й роздає їм ватмани. Відтак вони малюють свій найщасливіший день. Після роботи вивішує три ватмани на дошці та коментує позитивні аспекти на малюнках. Також він зауважує про важливість колективної роботи.

**Вправа 5. Арт-терапевтична вправа “Скриня того, що мене засмучує”**

Уяви, що тобі дали чарівну скриню, яку можна замкнути. Ти можеш покласти в цю скриню все, що тебе засмучує або сердить і там воно буде надійно замкнено. Нічого не може вислизнути з цієї скрині. Але коли тобі захочеться подумати про щось або вирішити, що з цим можна зробити, ти можеш дістати це зі скрині. А коли закінчиш – можна покласти це назад. Намалюй або виготови свою скриню. Потім намалюй або створи зображення того, що тебе засмучує або злить, і поклади їх у скриню. Незвичайний **спосіб познайомитись зі своїми негативними емоціями та переживаннями!**

**ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЖИТТЄВИЙ РЕСУРС**

Для підлітків та дорослих

**Вступ. Притча «Непросте завдання»**

Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.

* Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину.
* Зліпи мені щастя, – попросила вона. Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився. Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя.

***«Хочеш бути щасливим, будь!»*** – сказав К. Прутков. Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними, залежить, передусім, від самої людини. У фокусі нашої уваги сьогодні та протягом зустрічей таке: як управляти своїми емоціями так, щоб почуватися щасливою і здоровою людиною, досягнути в житті бажаного. Тренінг допоможе розкрити власний потенціал – внутрішній резерв сили, енергії та творчого начала. Почуття щастя є загальним показником високої емоційної компетентності. Щоб навчитися мистецтву управління емоціями треба попрацювати над собою. Як говорить народна мудрість, «Хочеш їсти калачі – не сиди на печі».

Існує чудова традиція передавати знання та досвід з покоління в покоління через притчі, казки, афоризми. В них закладені цінні уроки, які допомагають отримати доступ до знання закономірностей Світу, а «словам потрапити прямо в серце». У притчах описані різні історії, що відбуваються з людьми в буденному житті. У різних країнах звертаються до народної му-дрості, шукаючи відповіді на життєві запитання. Долучимося і ми до цієї традиції. Вступом до кожного заняття буде притча.

Тренінг емоційної компетентності спрямований на досягнення осмисленої гнучкості в управлінні власними емоціями та інших людей, що дозволяє усвідомлено рухатися у світі емоційного вибору. Перше запитання, яке постало у більшості з вас: «Чому ми розмістилися колом?». Що, на вашу думку, воно символізує? У кола немає ні початку, ні кінця. Таким чином, кінець – це закономірний розвиток початку, а початок – природний наслідок кінця. Коло символізує рівноправність кожного. А це необхідно для створення емоційно сприятливого клімату, побудови гармонійних, партнерських стосунків з іншими учасниками тренінгу. Тож, розпочинаймо. Передусім, познайомимося.

**Портрет емоційно-компетентної людини**

**Мета:**створення спільно з учасниками образу емоційно компетентної людини і поступовейого уточнення та збагачення; ідентифікація поняття «емоційна компетентність»; усвідомлення її впливу на життєздійснення; налаштування у тренінговій діяльності з метою перенесення цього досвіду в життєвий простір.

**Метод:**фасилітація.

**Ресурси:**картки з мудрими думками,маркери,фліпчарт.

**Опис.**Для більш поглибленого розуміння обговорюваної теми та пошуку якостей емоційно компетентних людей, звернемося до народної мудрості. Афоризми коротко і ясно передають накопичену століттями мудрість, пояснюють людям причини багатьох життєвих явищ. Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Перелік рекомендованих мудрих висловів наведений у таблиці. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті.

**Духовність** і взагалі норми християнства,увійшли в життя багатьох народів, та передаються молодому поколінню, позитивно на них впливаючи.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мудрі думки** | **Емоційні якості та вміння** |
|  |  |
| Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони | Усвідомлювати і розуміти власні |
| почувають. *Східна мудрість* | емоції й почуття та інших людей |
|  |  |
| Тільки серцем ми бачимо ясно. *А.* *Сент-Екзюпері* | Усвідомлювати важливість емоцій- |
|  | ної сфери у житті, спілкування на |
|  | рівні серця |
|  |  |
| Теплі слова розтоплюють холодні серця. | Вміння висловлювати симпатію, |
| Щирість – це відкрите серце. *Ф.* *Ларошфуко* | говорити добрі слова |
|  |  |
| Те, що починається у гніві, завершується соромом. | Уміння управляти емоціями у |
| *Л. Толстой* | спілкуванні, тактовно висловлю- |
| Будь-яку фразу можна висловити тактовно | вати претензії та невдоволення, |
|  | гнучкість поведінки |
|  |  |
| Справжня мудрість небагатослівна. *Л.* *Толстой* | Вміння зосереджуватися на голов- |
|  | ному |
|  |  |
| Найголовніше у спілкуванні – це почути те, що не | Вміння розуміти підтекст |
| було висловлено. *Дракер* |  |
|  |  |
| Немає нічого усередині, все, що усередині, – зовні. | Володіння засобами невербальної |
| *Гете* | комунікації |
| Інтонація голосу, очі і весь образ співрозмовника |  |
| містять не менше красномовства, ніж слова. *Ф.* *Ла-* |  |
| *рошфуко* |  |
|  |  |
| На людей впливають не самі події, а те, як люди їх | Об’єктивно сприймати реальність |
| сприймають. *Епіктет* |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| https://fs01.vseosvita.ua/0100ey2u-c1c3/009.png**Мудрі думки** | **Емоційні якості та вміння** |
|  |  |
| Одержати можна тільки віддаючи | Вміння надавати емоційну під- |
|  | тримку іншим |
|  |  |
| Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно | Вміння зберігати спокій, рівновагу |
| його шукати будь-де. *Ф.* *Ларошфуко* | у напружених ситуаціях; праг- |
| Якщо миру немає в тобі, миру немає ніде | нення до самовдосконалення та |
|  | внутрішньої гармонії |
|  |  |
| Не існує такої критики, в якій не можна було б знай- | Вміння сприймати критику, а |
| ти для себе щось корисне | також її висловлювати |
|  |  |
| Якщо є проблема, існує її вирішення | Вміння вирішувати комунікативні |
|  | Проблеми |
|  |  |
| Якщо взаємовигідне рішення можливе, необхідно | Вміння співпрацювати з іншими |
| шукати його разом | Людьми |
|  |  |
| Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точ- | Вміння поставити себе на місце |
| ку зору іншої людини і дивитися на речі з її і з своєї | іншої людини та її зрозуміти |
| точок зору. *Г.* *Форд* |  |
|  |  |
| У кожного своя правда. *Наполеон Бонапарт* | Толерантність у взаємостосунках |
| Дозвольте й іншим бути самими собою |  |
|  |  |
| Істинна перемога та, коли ніхто не почуває себе | Вміння вирішувати конфліктні |
| переможеним. *Будда* | Ситуації |
| Інколи треба і поступитись |  |
|  |  |
| Якщо хочеш, щоб тебе любили, люби сам | Позитивне ставлення до оточую- |
|  | Чих |
|  |  |
| Мудрий цінує всіх, бо в кожному помічає щось | Оптимістично мислити, бачити |
| Добре | позитивні аспекти життя |
| Щастя на боці тих, хто вміє радіти. *Аристотель* |  |
|  |  |
| Ніколи не втрачайте віру в себе! Навіть тоді, коли у | Мотивувати себе, вірити у мож- |
| вас уже не вірить ніхто! | ливість позитивних змін |
| Якщо хочеш, а не можеш, значить, не дуже хочеш |  |
|  |  |
| Чого не розумію, тим не володію. *І.* *Гете* | Бути відповідальним за власне |
| Неможливо змінити світ, але можна змінити себе. | життя і події, які відбуваються |
| *Японська мудрість* |  |
|  |  |

[9]

Емоційно компетентна людина уміє управляти власними емоціями, тобто може оцінити ситуацію з різних позицій, побачити варіанти реакцій та обрати найкращий. Тому з нею комфортно і легко, вона не ускладнює ситуацію, а вирішує; охоче допомогає; уміє вибачатися за свої помилки та пробачати іншим; розуміє, що не ідеальна і багато вчиться самостійно і в інших людей. Вміння, навички, які ви перерахували в процесі виконання вправи і є емоційними компетенціями.

6) Рекомендації батькам

**А.** **5 БАЗОВИХ ЕМОЦІЙНИХ ПОТРЕБ ДИТИНИ** (по работе Джеффрі

Янга)

1. **Безпека і прийняття**

Відчуття безпеки в дитини формується на тому, як до неї ставиться її сім’я. Але безпека - це не лише бути захищеним від фізичної загрози. Наприклад, якщо дитина розбила чашку і одного разу батьки сказали, що це нічого страшного, а наступного - насварили за це, вона не почуватиметься в безпеці. Особливо страждають люди, які пережили в дитинстві насилля та відторгнення. Коли мама чи тато не розмовляють з дитиною певний час через її непослух. Без почуття безпеки вона не може зосередитися на своєму розвитку, адже вся енергія йде на тривогу.

Емоційна прив’язаність передбачає безумовне прийняття й турботу, але іноді в батьків немає достатньо часу на дитину або вони не вважають за потрібне проявляти ніжність до неї. У дорослому віці такі люди можуть мати емоційну депривацію - боятися проявляти свої почуття, відчувати провину за них. Прив’язаність також проявляється в ситуації, коли батьки займають сторону дитини в разі її конфлікту з кимось чи її проступку. Це не означає, що потрібно виправдовувати сина або доньку. І якщо вона вчинила погано, то ви просто хочете, щоб вона виправилась і зробила висновки із ситуації. І не перестанете любити через це.

1. **Самостійність і незалежність**

Цю емоційну потребу може порушити надмірне бажання батьків захистити дитину від жорстокого світу та вберегти від помилок. Коли мама й тато не дозволяють дитині спілкуватися з однолітками, контролюють кожен її крок, бо у світі так багато небезпек. Така дитина не може вирости самостійною і діяти як особистість. Для самостійності дитині важливо розуміти, що в неї достатньо компетентності, щоб розв’язати свої проблеми. Наприклад, батьки щодня складають рюкзак сина чи доньки до школи. Здавалося б, це прояв турботи. Проте чи відчуватиме дитина, що здатна сама подбати про свої речі? Усе це призводить до нездорового злиття з батьками.І навіть у дорослому віці їй здається, що вона не здатна подбати про себе сама. Їй буде складно будувати власне життя та ставити цілі.

1. **Свобода самовираження**

Самовираження — це можливість висловлювати власні почуття та потреби. І віра в те, що вони такі ж важливі, як і потреби інших людей. Важливо навчити дітей говорити про свої потреби та висловлювати емоції екологічно — не порушуючи меж інших людей. Коли діти мають можливість самовиражатись у сім’ї, вони розпізнають власні інтереси та вибирають заняття, що приносять їм радість. Якщо діти можуть захоплено гратися і знаходити баланс між працею та веселощами, вони вибиратимуть активності, які будуть приносити їм задоволення, а не думатимуть лише про результат.

Водночас дитина почувається безсилою та соромиться своїх почуттів, якщо батьки:

* карають її за те, що вона плаче або гнівається;
* говорять, що не можна сумувати чи ображатися на когось;
* не враховують бажання дитини під час ухвалення рішень.

У дорослому віці це може вилитися в три негативні сценарії:

* така людина буде постійно підлаштовуватися під оточення та догоджати всім. Вона дбатиме про всіх навколо, але не про себе.
* людина буде надто стриманою та намагатиметься робити все бездоганно.
* людина уникатиме природної реакції на події та будь-якої спонтанності.

1. **Підтримка самооцінки**

Іноді батькам здається, що критика стимулює дитину працювати над собою та розвиватись. Можливо, запитання «Чому не 12?», коли син чи донька показує шкільну оцінку, має на меті мотивувати вчитися краще. Але в цей момент дитина почувається невдахою та відчуває сором. Коли батьки критикують дитину за будь-яку роботу, їй може здаватися, що її не люблять. Невдачі трапляються. Варто підбадьорити та висловити свою підтримку. Якщо в дитинстві людина постійно чула критику, у дорослому віці вона може почуватися неповноцінною та неспроможною. Їй здаватиметься, що в неї є якийсь дефект, через який її ніхто не полюбить. Або вона вважатиме себе менш успішною, талановитою та розумною, ніж однолітки.

1. **Реалістичні межі й самоконтроль**

У цьому випадку ситуація протилежна до свободи самовираження, коли дитина так зациклена на власних потребах та інтересах, що ігнорує інших. Реалістичні межі - це вміння розуміти та враховувати потреби інших. Здатність вчиняти справедливо стосовно них і себе. Коли дитина усвідомлює, що її свобода закінчується там, де починається свобода іншої людини. Важливо вчити дитину дозволяти їй відчути наслідки своєї поведінки. Люди, у яких не було реалістичних меж у дитинстві, у дорослому віці не будуть здатні й досягати цілей. Вони будуть звинувачувати у своїх проблемах всіх навколо і не візьмуть на себе відповідальність за власні вчинки. [43]

**Б. Забезпечення емоційного розвитку дитини!**

**1. Визнавайте наявність у дітей емоцій, не спростовуйте їх**

Іноді дорослі заперечують наявність почуттів у дітей, накладаючи заборону на емоції. Слова «не бійся», «дай-но, посміхнися», «чого тут плакати» - іноді батьки спростовують, зменшують емоції дітей — «нічого тут страшного немає». Як правило, дорослі хочуть зробити як краще, але, на жаль, така реакція дорослих сигналізує дітям, що їхні почуття й емоції неправильні. Правильна стратегія в таких випадках — визнати почуття дитини і спробувати пояснити, чому потрібно робити якось інакше. Жартувати над дитиною чи соромити її, щоб вивести з емоційного стану, щонайменше, неправильно. Діти ображаються, коли чують: «Ти ж не маленький». Таке присоромлення підриває віру в справедливість і любов дорослого, змушує сумніватися у власній адекватності.

**2. Визнавайте наявність у дітей страху і не тисніть, коли бояться.**

Помилково міркувати, що якщо дітей залишити віч-на-віч зі своїм страхом і страх зросте, то діти переборють його. На жаль, коли страх збільшується, він може залишитися на все життя. А неправильне поводження дорослих у цій

ситуації може підірвати дитячу довіру. Треба визнати і допомогти побороти.

**3. Визнавайте наявність складних, хворобливих ситуацій.**

Іноді, щоб захистити дітей від хворобливого емоційного досвіду, дорослі спотворюють те, що відбувається. Наприклад, Ігор боїться уколів. Медсестра, щоб заспокоїти, каже: «Боляче не буде». Чи не краще йому сказати правду: «Буде трішки боляче, але тільки трішки і відразу мине». Дорослі мають ретельно підбирати пояснення, щоб не зашкодити розвиткові здорових емоцій.

**4. Не допускайте різкої зміни настрою.**

Діти не дивуються вчинкам дорослих, навіть якщо не розуміють. Проте, якщо настрій дорослих різко змінюється (від веселого до сердитого, від уважного до байдужого) без будь-яких причин, діти починають їх боятися. Важливо пояснити, що відбувається, і поводитися так, аби поведінка була передбачуваною і викликала у дітей довіру.

**5. Розмовляйте з дітьми про їхні емоції** Найбільш ефективно діти навчаються на власному досвіді, тому важливо називати їхні власні емоції й описувати їх. Наприклад, коли дитина сердито відштовхує руку, сказати: «Ти сердишся». Тим самим дорослі пов’язують набутий досвід дитини з поняттям гніву, показують дитині, що її емоційний стан зрозумілий. А з тим, що зрозуміло, легше впоратися. У разі такої поведінки дорослих діти навчаються краще розуміти і свій стан, і стан інших людей.

**6. Уважно спостерігайте за дітьми.**

Значення або зміст будь-якої ситуації можна зрозуміти до кінця, лише розуміючи загальний контекст, у якому ця ситуація наявна. Уважно спостерігайте за дітьми, за виразом їхнього обличчя, за жестами, рухами, звуками чи словами. Якісь почуття можуть бути загострені, а якісь — помірні. Важливо говорити про них, які б вони не були. Називайте емоції різними словами. Визначте, що почуває дитина, і скажіть це словами, звертаючись до неї: «Ти, здається, стурбований чимось?», «У тебе задоволений вигляд». Описуючи емоції, використовуйте різні слова. Розпочніть зі слів, які описують базові емоції: радісний, сумний, сердитий, зляканий. Потім поступово використовуйте слова, що якомога точно визначали б емоції і почуття: задоволений, розчарований, роздратований, стомлений, схвильований. Після нового слова поясніть його значення пропозицією. Наприклад: «Ти розчарована, доню? Ніяк не можеш склеїти поробку». Навіть коли дитина ще не розуміє цих слів, ви самі звикатимете спостерігати і якомога точно будете описувати цей вияв. У міру дорослішання дитини ваші слова будуть набувати для неї все більшого змісту, і вона буде краще розбиратися у своїх почуттях.

**7. Допомагайте дітям розповідати про свої почуття.**

Розпочніть із простих запитань, які припускають відповіді «так» чи «ні». Наприклад: «Подруга взяла твого пензлика. Тобі це не сподобалося?». У міру того, як діти набувають практичних умінь, підказуйте їм прості слова, які можна використовувати для самовираження: «Мишко, тобі не сподобалося, що Іринка взяла твого пензлика?» Скажи Іринці: «Мені не подобається. Я серджуся». Потім переходьте до простіших форм: «Тобі не подобається, що Іринка взяла твого пензлика? Скажи їй, що ти про це думаєш».

**8. Допомагайте дітям зауважувати і розуміти почуття інших людей.**

Для того щоб спілкуватися з іншими людьми, дитина має навчитися розуміти, що вони почувають у різних ситуаціях.

Це вміння формується поступово, у міру дорослішання дитини і набуття нею досвіду. Описуйте почуття інших людей. Виділяйте конкретні аспекти поводження, наприклад: «Оленка сміється, вона рада», «Микитка плаче, він стурбований». Привертайте увагу дітей до подій, які викликають емоції, наприклад: «Софійчина мама сьогодні у нас в класі. Софійка дуже рада!».

Визнайте право дітей на емоції, але не допускайте руйнівної поведінки. Спочатку назвіть почуття, випробовувані дитиною: «Я бачу, ти сердишся». Потім скажіть: «Сердитися можна, але битися не можна. Сергійкові буде боляче. Краще сказати йому, що ти думаєш».

**В. Поради для батьків**

* Подбайте, аби дитина перебувала в теплі та безпеці, подалі від шуму та значного скупчення людей.
* Частіше обнімайте та притуляйте дитину до себе.
* Говоріть із дитиною спокійним і ласкавим голосом.
* Приділяйте дитині якомога більше часу та уваги.
* Постійно нагадуйте дитині, що вона в безпеці.
* Поясніть дитині, що вона не винна в тому, що сталося.
* Намагайтеся не розлучати дитину з тими, хто піклується про неї – із братами, сестрами, близькими.
* Дотримуйтеся звичного режиму життєдіяльності дитини.
* Відповідайте на запитання дитини про події, що відбулися, простими словами, без подробиць, що можуть її налякати.
* Дозволяйте дитині бути поруч із вами, якщо їй страшно.
* Будьте терплячими, якщо дитина повертається до поведінки, яка властива дітям молодшого віку.
* Створюйте умови для ігор та відпочинку дитини.
* Допоможіть дитині займатися звичними для неї справами.
* Поясніть дитині, що сталося і що відбувається в цей момент.
* Дозвольте дитині сумувати, не чекайте, що вона виявиться сильною.
* Вислуховуйте думки і страхи дитини без осуду.
* Чітко визначте для дитини правила поведінки. Запитайте дитину, що її турбує, чого вона боїться, підтримуйте її, обговоріть, як поводитися, щоб бути в безпеці.
* Заохочуйте та надавайте можливість дитини бути корисною оточуючим.
* Намагайтеся убезпечити дитину від трагічних сцен або розповідей очевидців, від розпитування сторонніми про травмуючі події тощо.

Сафін О. Д. Теорія та практика психокорекції особистості: електрон. зб. матер. ІІ Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. / МОН України / Дудник О. А.,

**Г.Пам’ятка батькам для спілкування з дитиною**

***Дорогі тато і мама!*** Для того, щоб я виріс здоровою і щасливою людиною, мені дуже потрібно, щоб ви пам’ятали, що для мене важливо і необхідно уже зараз.

1. Любіть мене, і не забувайте виражати свою любов (поглядом, посмішкою, доторканням). Просто любіть мене за те, що я є і стану ще кращим.

2. Не бійтеся проявляти твердість по відношенню до мене, особливо це стосується ваших батьківських вимог. Я повинен знати кордони дозволеного.

3. Не порівнюйте мене з іншими. Я маю право бути іншим, і я єдиний такий на всій землі. Неповторний.

4. Більше думайте про те, що я відчуваю, чим про те, як я себе веду.

5. Я дуже вас люблю і завжди хочу бути любимим вами. Тому не засмучуйтесь, коли я злюсь на вас, коли капризую і кричу. Це пройде. Мої почуття, як і ваші, не вічні. Можливо, я хочу, щоб ви більше звертали на мене увагу.

6. Не робіть для мене того, що я можу зробити сам. Я буду почувати себе маленьким і не захочу виростати. Буду продовжувати вимагати, щоб ви обслуговували мене.

7. Не звертайте занадто великої уваги на мої дурні звички. Надмірна увага, а особливо заборона тільки сприяють їх закріпленню.

8. Ніколи не обзивайте мене. Це гірко ранить мене, мені здається, що я самий поганий на світі і мені ні до чого робити щось хороше. Тоді падають всі мої надії і я не вірю в себе. Це впливає на мою самооцінку. Як я можу виправдати ваші надії відносно мого майбутнього, якщо я так і не навчусь любити себе?

9. Не бийте і не принижуйте мене. Я виросту і буду мстити всьому світові, наказувати себе і своїх дітей і роблячи вас нещасними. Мені не хочеться жити в злому і не привітному світі, тому не бийте мене, від цього я не стану краще.

10. Пред’являйте вимоги, які відповідають моєму вікові, тоді я зможу їх

виконати.

11. Дайте мені право на помилку і не заставляйте мене вважати, що мої

помилки – це злочин. Всі люди можуть помилятися. Ніхто не досконалий.

12. Не вимагайте від мене пояснення з приводу моєї поганої поведінки.

Іноді я сам не знаю, чому зробив так, а не інакше. Краще допоможіть мені

усвідомити, чим воно погане і чим воно шкодить мені і оточуючим.

13. Найдіть час і вислухайте мене. Іноді мені хочеться розповісти вам про

свої проблеми.

14. Пам’ятайте , що я багато чому вчусь від вас і хочу бути схожим на вас.

15. Не оберігайте мене від наслідків моєї діяльності. Мені необхідно навчатися на особистому досвіді.

16. Будьте зі мною щирими, завжди і у всьому: коли виражаєте свої почуття, коли слухаєте мене, коли робите зауваження…

17. Сприймайте мене як особистість окрему від вас і не схожу на вас.

18. За проявлення моїх почуттів не хваліть мене і не сваріть мене, допоможіть мені усвідомити, що почуття просто є і відчувати їх може кожний, почувати не забороняється і не соромно.

19. Даріть мені кожний день хоча б півгодини свого часу, і не хай ці півгодини належать лише мені, ні про кого і ні про що не думайте в цей час, крім мене.

20. Не робіть мені зауважень в присутності інших людей. Поговоріть зі мною про це наодинці.

21. Піклуйтеся про мене. [52]

**Д. П’ять шляхів до серця дитини**

1. Доторкання. Для багатьох дітей воно важливіше ніж слова, подарунки, спільне проведення вільного часу.

2. Слова заохочення. Неприпустимо бути різким та грубим з дитиною. Соломон не перебільшував, коли казав: “Смерть і життя під владою язика”. Будь-яка похвала, добре слово говорить дітям про вашу любов до них.

3. Якщо у вас не одна дитина, – треба знайти час для кожної. Спеціально проведений вільний час – шлях до серця вашої дитини.

4. Подарунки. Подарунок стає символом любові лише тоді, коли дитина бачить, що батьки справді турбуються про неї. Тому спілкуватися тільки “мовою подарунків” не можна, його треба поєднувати з іншими доказами.

5. Допомога. Вона потребує великих фізичних та емоційних витрат. Допомагаючи дитині, ви можете виховувати в неї відповідальність та працьовитість. Коли ви робите для неї те, що вона сама зробити не може, то не тільки навчаєте її необхідних навичок, а й подаєте позитивний приклад ставлення. А значить, дитина не виросте егоцентриком, вона завжди буде готова допомогти іншим.

**Ж. Заповіді для батьків**

1. Не чекай, що твоя дитина буде такою, як ти, або такою, як ти

бажаєш. Допоможи їй стати не тобою, а собою.

2. Не вимагай від дитини плати за все, що ти для неї зробив (-ла).

3. Не перенось на дитину свої образи, щоб з віком не їсти гіркий

хліб. Адже що посієш, те й пожнеш.

4. Не стався до її проблем зверхньо. Життя дане кожному з нас

відповідно до сил, і будь упевнений – для неї воно важке не менше,

ніж тобі, а може, й більше, адже в дитини немає досвіду.

5. Не принижуй дитини.

6. Не картай себе, якщо не можеш зробити щось для своєї дитини.

Картай, якщо можеш, але не робиш. Пам’ятай: для дитини зроблено

недостатньо, якщо не зроблено все.

7. Умій любити чужу дитину. Ніколи не роби чужій те, що не

бажав (-ла) би, щоб робили твоїй дитині.

8. Люби свою дитину будь-якою – безталанною, невдахою, дорослою. Спілкуючись із нею, радій, тому що дитина – це свято, яке

поки ще з тобою.

**7) Проекти**

«На жаль, в Україні нині більше 5 тисяч дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування все ще проживають в інституціях... Тож для кожної цієї дитини потрібен принаймні друг, людина, яка допоможе розібратися з усіма труднощами дорослого самостійного життя. **Наставництво** – це дуже відповідальний вид волонтерства. Адже йдеться про тривалий супровід дитини з інституційного закладу. Наставник може навчати підопічного, як вести побут, готувати їжу, робити закупи в магазині, допомагати з домашніми завданнями, поговорити про вибір професії тощо», — зазначила у своєму відеозверненні до учасників заходу Міністерка соціальної політики України Оксана Жолнович.

«Ми бачимо, як змінюються діти, коли поруч з'являється небайдужий дорослий: вони починають мріяти, ставити цілі та досягати їх. Звісно, ми не можемо миттєво забезпечити сімейне оточення для кожної дитини, особливо в умовах війни, але ми робимо важливі кроки в цьому напрямку. Наставництво стало одним із наших найефективніших інструментів на цьому шляху”, - акцентувала голова Координаційного центру з розвитку сімейного виховання та догляду дітей Ірина Тулякова. [46]

Mатеріали для використання в роботі під час воєнних дій:

* + 1. вправи, практики, посібники, сучасні технології для навчання, допомога батькам і дітям. [ 47]

2) «Завжди поруч»: кращі практики (з досвіду роботи). Регіональний психологічний проект [10]

Для забезпечення емоційного розвитку дітей та підлітків, треба обрати спосіб впливу на дитину. Для цього потрібно :

1. Розуміти, що емоції - психічний процес дитинства –це сполучна ланка яка з'єднує внутрішній світ дитини із зовнішніми подіями.

2. Оцінювати емоційність дитині як даровану природой чутливість.

3. Усвідомлювати, що ваша дитина має індивідуальні особливості емоційної сфери і може бути не схожа навіть на вас.

4. Дуже серйозно ставитися до будь-яких відхилень емоційного стану дитини, не звинувачувати, а шукати причини.

5. Шукати в собі причину емоційного неблагополучча дітей, шукати спеціалістів та індивідуальний підхід до дитини.

6. Виявляти прояви емоційного неблагополуччя: депресивні стани, страхи, фобії, неврози, тривожність, швидку втомлюваність, тощо.

5. Заохочувати у різні види діяльності та творчості.

6. Вчити розрізняти емоції, проявляти та контролювати.

7. Навчити дітей в ігровій формі щоденно фіксувати свій емоційний стан, за допомогою відповідних позначок та пояснювати його.

8. Під час оцінки результатів діяльності дитини, особливо навчальної, завжди враховувати її емоційний стан, інтереси до різних видів зайнятості, ставитись до неї з повагою.

9. Всією родиною залучитися до потрібної корекційної діяльності, розуміючи її значення для повноцінного розвитку дитини.

10. Не зважаючи на поведінку, обіймати, підбадьорювати, ЛЮБИТИ

**ВИСНОВКИ**

В магістерській роботі було проведено теоретичне та практичне дослідження щодо впливу родинного середовища на емоційний стан дитини та були знайдені та обґрунтовані найкращі рекомендації щодо його корекції. Разом з тим, багато уваги приділено практичним порадам для батьків.

Під час вивчення психолого-педагогічної літератури визначено зміст ключових понять дослідження: діти, сім’я, благополучна та неблагополучна сім’я, емоції, емоційний інтелект, емоційний стан, корекція, та інші. Досвід науковців всього світу дозволив проаналізувати, як залежить емоційний розвиток дитини від вікових періодів життя. І головним висновком можна назвати те, що емоції в дитині закладені до її народження і чутливе ставлення до них важливе у будь-якому віці. Батькам важливо знати про особливості кожного періоду дитини, що допоможе скерувати її поведінку і вплине на встановлення гарних батьківсько-дитячих відносин. Саме в сім’ї дитина опановує різні емоції, проявляє їх з ближніми; в ігровій діяльності формується її воля, здатність стримувати свої негативні почуття. Тому в роботі багато уваги приділено скадовим атмосфери середовища, в якій зростає дитина, таких як: батьківське ставлення, стиль виховання, характер взаємодії батьків і дітей, та батьків між собою.

Іноді батьки не надають належної уваги збереженню доброзичливого психологічного клімату в родинному колі, рахують, що головне - задовольнити щоденні потреби дитини (одягти, нагодувати, подарувати іграшку). А потім розчаровуються, не замислючись, що гарний настрій, бажання спілкуватися, вчитися та інші успіхи дитини в першу чергу залежать від її емоційного стану. Найкращою моделлю поведінки батьків дослідники визначають «авторитетну», коли дитина повністю визнає перевагу дорослого над нею, довіряє і немає сумніву у гарному ставлені до неї. Головне, щоб авторитет батьків був дійсним, а не помилковим, де викривлене розуміння виховання призводить до різних проблем зростання гармонійної особистості. Батькам потрібно з мудрістю навчати дитину правилам поведінки, встановлюючи їх в ігровій цікавій для дитині формі, уважно спостерігаючи за її етапами дорослішання, за її емоційним станом у кризові моменти життя. Дуже важливо підтримувати дитину в самостійності, працьовитості, дружелюбності, проявленню емпатії до інших, хвалити за дрібниці, вчасно помічати негативні емоції і розмовляти про те, що їх визиває. Вчасне підбадьорення, обійми та любов сформують у дитини добру самооцінку, важливу для спілкування з однолітками та майбутніх досягнень. Життєві цінності, таланти, мудрість знаходяться всередині кожної людини, тому дитину потрібно навчити розуміти себе й інших, та жити в гармонії з внутрішнім і навколишнім світом. Щоб не попасти в пастку неправильної поведінки (виховання) з дитиною, треба як мінімум намагатися бути в цьому обізнаним, зараз для цього існує багато ресурсів з інформацією. В магістерской роботі також запропоновано багато найкращих порад. Своїм ставленням та відношенням до дитини, прислухаючись до її особистих потреб, батьки зможуть навчити її, як треба ставитися до себе самого.

Розібраний також негативний варіант родинного середовища - неблагополучні проблемні сім’ї, де немає любові, взаємопідтримки, де дитина вчиться виживати та отримує велику гаму негативних емоцій від суму і образи до розчарування та ненависті. Низький рівень психологічної культури батьків, конфлікти та невротичні стани, вкорінює у дітей на довгі роки почуття страху і тривожності, під впливом емоційних чинників, призводять до порушень фізіологічних систем організму. Занедбані, з почуттям відчаю та безвихідності, вони протестують проти всього світу своєю хибною поведінкою, а у більш дорослому віці, починаючи з підліткового, можуть піти на найстрашніше – самогубство, бо їх життя знецінено батьками…Не можна було також не згадати про такий чинник негативних емоцій, як війна, бо вона впливає на батьків, а їх емоції передаються дітям.

Під час проведеного емпирічного дослідження, використовуючи відомий тест «Малюнок сім’ї», у першокласників були виявлені такі негативні емоційні стани, як тривожність, ворожість, страх, невпевненість в собі, низька самооцінка. Від кожного з цих симптомів дитина страждає, але щоб їй допомогти, їй потрібна увага батьків, їх чутливість та бажання співпрацювати з педагогами. На малюнку дитина висловлює емоцій, які не змогла висловити, енергію, яку нікуди скинути. Процес малювання – це спосіб заглянути в душу дитини і побачити можливі проблеми. Результат проведення анкетування батьків показав, що їх педагогічна досвідченість має достатній (1мама) та високий (8мам) рівень. Але 7 з 16 мам не прийняли участь в анкетуванні, що може бути або байдужістю, або самовпевненістю. Запропоновано – зустріч психолога або педагога з батьками з приводу виявлених емоційних станів дітей.

Саме в сім’ї найкраще відбувається зцілення травм, але батьки повинні бути педагогічно грамотні, або хоча б бажати намір дізнаватися про це, підтримуючи психологічно здорові взаємини в родині.

Отже, проводячи паралель між вищесказаним і минулим життям батьків, можна припустити, що ті батьки, що не мають емоційної близькості з дітьми, та

мають проблеми у міжособистісних відносинах, малі емоційни проблеми зі своїми батьками і не змогли стати самостійними і зрілими особистостями. І таких батьків на пострадянському просторі багато, їх накопичений стрес руйнує їх самих та передається іншому поколінню. Це шкідливий стрес, який дістав назву дистресу і знижує стійкість людини до несприятливих обставин, негативно впливає на стосунки з оточуючими, ставлення до себе і свого майбутнього. Він нічого немає спільного зі звичайним стресом, який переживається як емоційний стан та виникає в умовах ризику, необхідності миттєво реагувати на загрозу, самостійно приймаючи важливі рішення (той, що при загрозі наступу чи обстрілу спасає життя). ). [30]

Дитячі переживання впливають на всю подальшу діяльність людини, хоча вони часто залишаються в області підсвідомого. Людина може забути про них, але вони, часто несвідомо визначають її вчинки. Низький рівень педагогічної культури визначає наслідування негативних поведінкових моделей. Сімейне насильство закарбовувається в дитячій свідомості на все життя.Отже, наша гіпотеза, що емоційне здоров’я дитини потребує емоційного здоров’я батьків, повністю доведено. **Ща́стя** - психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям; відчуття радості, приємних емоцій та задоволення життям. 60] Вплив батьків і сімейні обставини визначають, на скільки щасливою, внутрішньо захищеною і врівноваженою буде дитина по життю.

**Додаток А**

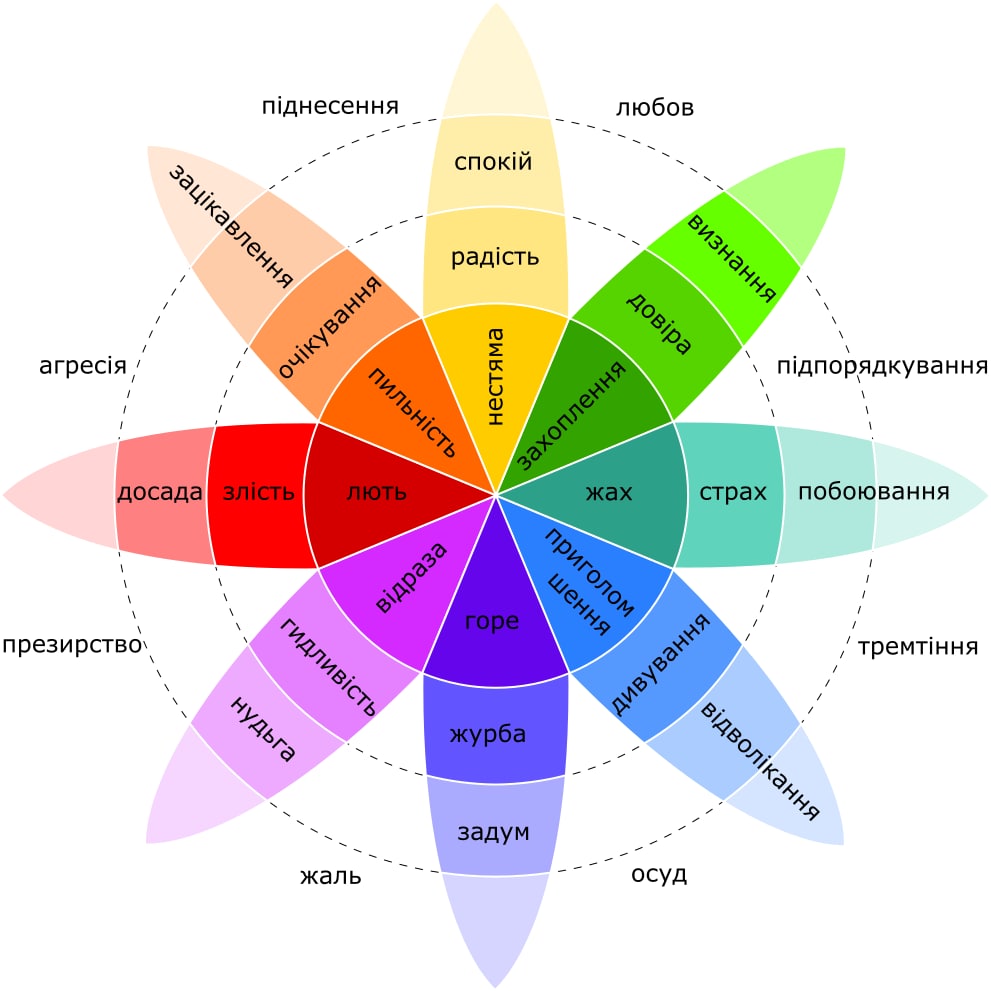


Рис 1. Колесо емоцій Плутчика [44 ].

**Додаток В** Табл. Прояви приймаючих / відкидаючих відносин батька до дитини

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Маркери батьківського відносини | Особливості оцінювання дитини | Еталон  для порівняння успіхів дитини | особливості комунікації |
| приймаючі батьки | Оцінюють окремі дії і вчинки дитини: «Мені подобається, як ти це зробила», «Я не в захваті, коли ти робиш так». Оцінка носить ситуативний, тимчасовий характер:  *«Сьогодні* ти не дуже постарався» | Досягнення самої дитини в інших ситуаціях або раніше: «Сьогодні у тебе вийшло гірше, ніж в той раз» | Уважне, зацікавлене спостереження, посмішка, контакт очей, визнання почуттів дитини, здатність до діалогового спілкування |
| непрінімаемих  батьки | Оцінюють особистість дитини в цілому: «Ти ж хороший хлопчик», «Ну в кого ти така нечупара!» Оцінка носить постійний, внеситуативное характер: «Чому ти *ніколи* не слухав мене?» | Досягнення інших дітей: «Подивися, як красиво виходить у твоєї сестри» | «Жорстка» міміка, ігнорування, погрози і обзивання, роздратування на адресу дитини, його переривання, спілкування в формі монологів |

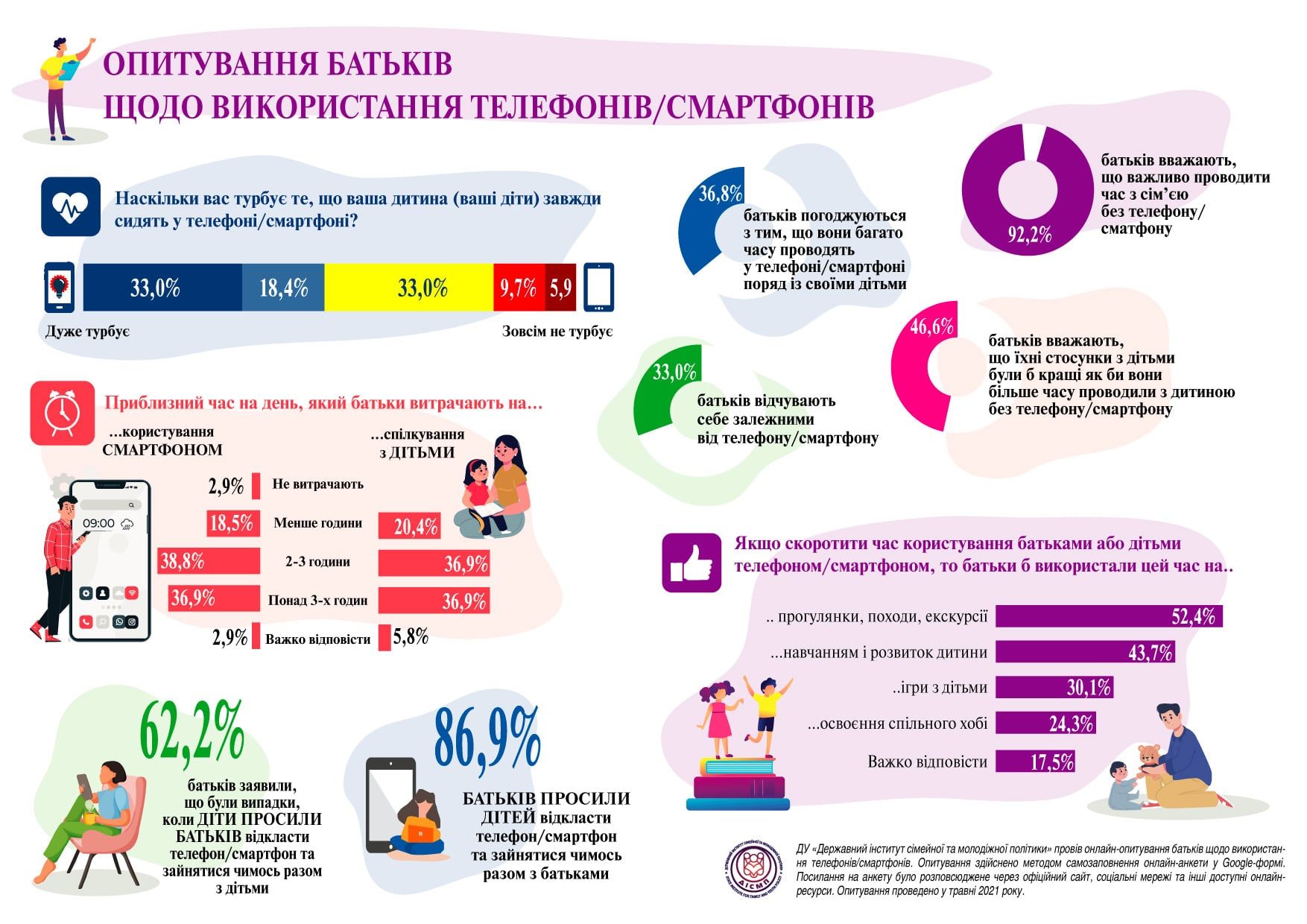
[ 38]

**Додаток С**



Мал. 2 Як пов'язані підліткова злочинність і насильство в сім'ї? [ 59]

**Додаток Д**



Мал.3 Опитування батьків щодо використання телефонів/смартфонів[ 48]

**Додаток Е**

Анкета № 30 для батьків «ЧИ ВДАЛІ З ВАС БАТЬКИ»

Вибор цієї методики обраний з огляду на те, щоб дослідити рівень освідченості батьків щодо вибору ресурсів виховання та їх ефективність.

Мета: виявити педагогічну досвідченість батьків у взаємодії зі своїми дітьми, та проаналізувати результати, зробити висновки. Визначившись із сім’ями, в яких існують труднощі сприятливого впливу батьків та загальній взаємодії в сім’ї, звернути увагу батьків на їх психологічний стан та запропонувати варіанти допомоги спеціалістів для зміни ситуації на краще.

1. З яких джерел ви здобуваєте педагогічні знання?

- інтернет,

- телепередачі,

- з життєвого досвіду,

- читаю спеціальну педагогічну літературу,

- раджуся з вихователями, психологами,

- виховую без спеціальних знань.

2. Чи слідкуєте ви за статтями в журналах, програмами по радіо і телебаченню на теми виховання? Чи читаєте ви час від часу книжки такої тематики?

3. Чи вважаєте ви провину вашої дитини результатом упущення вами, якихось моментів у вашому вихованні?

4. Чи однодумці ви з чоловіком у вихованні дітей?

5. Чи приймаєте ви допомогу вашої дитини у будь-якій справі, навіть, якщо справа від цього не виграє?

6. Чи ви забороняєте й наказуєте дитині тільки тоді, коли це цілком виправдано й необхідно?

7. Чи вважаєте ви послідовність одним із основних педагогічних принципів? 8. Чи вважаєте ви, що середовище й оточення – один із факторів, який суттєво впливає на виховання дитини?

9. Чи вважаєте спорт і фізкультуру фактором гармонійного розвитку дитини?

10. Чи вважаєте, що краще попросити про щось свою дитину, ніж наказувати щось зробити?

11. Якщо вам доводиться сказати дитині « У мене немає вільного часу» або « Зачекай, доки я закінчу роботу», вам від цього неприємно?

За кожну позитивну відповідь поставте собі – 2 бали,

за відповідь « іноді» - 1 бал,

за негативну відповідь – 0 балів.

Менше 6 балів – Справи Ваші кепські, спробуйте негайно розпочати вивчення азів батьківського вміння.

Від 7 до 14 балів – Поняття про батьківські обов’язки у вас є, але треба більше уваги та часу приділяти дітям.

Більше 15 балів – Ви справляєтесь із своїми обов’язками батьків, але не задовольняйте себе тим, що робите, все що можливо - в цій області немає меж.