

Прив'язаність – життєво важливий зв'язок

(роздатковий матеріал)

Тренери:

Оксана Верешко

Маріанна Лапіна

26-28 квітня 2013 р.

м. Дніпропетровськ

ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ - ЗАЛЕЖНІСТЬ (Дж.Боулбі).

Поняття безпечної основи. Люди будь-якого віку найбільш щасливі і найкращим чином можуть реалізувати свої таланти, коли впевнені у тому, що за їхньою спиною стоять люди, яким вони довіряють і які прийдуть на допомогу у разі потреби (коли виникнуть труднощі).

Можна вважати, що та особа, якій довіряють (або фігура прив'язаності), є тою, яка забезпечує свого підопічного (дитину) безпечною основою, відштовхуючись від якої вона може жити.

Потреба у такій людині, у безпечній особистій основі жодним чином не обмежується одними лише дітьми, хоча вона найбільш виражена у першу роки життя. Це ж стосується і підлітків, і дорослих людей.

У людини наявні два головних набори впливових чинників. Перший набір має стосунок до наявності або відсутності особи, яка заслуговує довіри, яка має бажання і здатність забезпечити ту безпечну особисту основу, потрібну на кожній фазі життєвого циклу. Ці чинники створюють зовнішні впливи або впливи оточуючого середовища. Другий набір впливових чинників стосується до здатності людини, по-перше, розуміти, коли інша людина заслуговує довіри і готова забезпечити безпечну особисту основу і, по-друге, після досягнення такого розуміння співпрацювати з такою людиною таким чином, що створюються і підтримуються взаємно корисні стосунки. Ці чинники створюють внутрішні або організмичні впливи.

Упродовж життя ці два чинники впливів взаємодіють складним і циркулярним чином. З одного боку той досвід, який має людина, особливо у період дитинства, у значній мірі впливає на те, чи вона у майбутньому очікує знайти безпечну особистісну основу, як і на ступінь її вміння створювати і підтримувати взаємно корисні стосунки, коли існує така можливість. З іншого боку, природа тих очікувань, які має людина, і той ступінь компетенції, яку вона приносить, відіграє значну роль у визначенні як типів людей, з якими вона спілкується, так і того, як вони до неї ставляться. Внаслідок таких взаємодій будь-який стереотип, який встановлюється першим, має схильність домінувати. Це головна причина того, чому стереотип сімейних стосунків, який переживається людиною у період дитинства, має настільки вирішальне значення для розвитку його особистості.

Виходячи з цього, здорове функціонування особистості у будь-якому віці відображає, по-перше, здатність людини розпізнавати відповідних людей, які маю бажання і здатність забезпечити її безпечною основою і, по-друге, її здатність співпрацювати з такими особами у взаємно корисних стосунках. За контрастом, численні форми функціонування порушеної особистості відображають гіршу здатність людини розпізнавати відповідних людей і/або гіршу здатність співпрацювати з такою людиною. Таке погіршення може бути виражене у будь-якій мірі і набуває багато різних форм: тривожне чіпляння, надмірні або дуже

інтенсивні для даного віку і ситуації вимоги, відчужену відгородженість і демонстративну незалежність.

Парадоксальним чином, здорова особистість, у цьому світі, в жодній мірі не є аж такою незалежною, як це вважається згідно певних стереотипів (самодостатність). Важливою є здатність спиратися на інших людей коли цього вимагає ситуація і знання, на кого можна спертися. В один момент вона забезпечує безпечну основу для партнера, а в інший - вона охоче спирається на того чи іншого партнера, щоби вони у відповідь забезпечили її такою основою.

Теорія прив'язаності (Дж. Боулбі) - спосіб концептуалізації схильності людей встановлювати сильні інтимні стосунки з певними людьми і пояснення багатьох форм емоційних страждань і розладів особистості, включно з тривогою, гнівом, депресією і емоційним відчуженням, які спричиняються небажаною розлукою і втратою. Як теоретичний предмет, теорія прив'язаності стосується тих самих явищ, які розглядалися у термінах "потреби зумовлені залежністю" або "об'єктні стосунки", або "симбіоз" і "індивідуалізація", що відповідає потребі у безумовному позитивному ставленні і тенденції актуалізації (самоактуалізації) за К.Роджерсом.

Прихильники теорії прив'язаності стверджують, що численні форми психічних і психологічних розладів можуть бути пояснені відхиленнями у розвитку поведінки прив'язаності. Ця теорія також проливає світло на підходи до розуміння і психотерапії таких станів.

Під поведінкою прив'язаності розуміють будь-яку форму поведінки, яка приводить до того, що людина досягає або зберігає близькість з будь якою бажаною іншою людиною, яка вважається більш сильною і/або більш мудрою. Мати і дитина функціонують, як одна відкрита система і взаємно впливають на психологічну регуляцію одне одного: з одного боку цей процес має колосальне значення для розвитку дитини, а з іншого стимулює мати краще розуміти дитину і краще піклуватись про неї. Ранній розвиток дитини залежить від тактильних, вестибулярних і багатьох інших фізіологічних стимулів.

Стверджується, що хоча поведінка прив'язаності найбільш очевидна у ранньому дитинстві, вона характеризує людей від колиски до могили. З віком частота і інтенсивність, з якими проявляється така поведінка, поступово зменшуються. Тим не менше всі ці форми поведінки продовжують існувати як важлива частина емоційних реакцій людини. У дорослих людей така поведінка особливо помітна, коли людина переживає дистрес, хворіє або боїться. Особливі прояви поведінки прив'язаності частково залежать від віку, статі і ситуації, частково - від тих стосунків і переживань, які були у неї з фігурами прив'язаності раніше у її житті. Існує очевидний причинний зв'язок між переживаннями ранніх стосунків людини з батьками і її наступною здатністю встановлювати емоційні зв'язки з іншими людьми. Головним аспектом є ступінь у якій батьки дитини: а) забезпечують її надійною опорою і б) заохочують її до дослідження оточуючого середовища, відштовхуючись від цієї опори (само актуалізація за К.Роджерсом). Найважливішою є ступінь, у якій батьки визнають і поважають бажання дитини мати цю надійну опору і її потребу у ній (що

відповідає потребі у безумовному позитивному ставленні за К.Роджерсом) і відповідним чином застосовують свою поведінку до потреб дитини. Наслідком цього є, по-перше, інтуїтивне і співчутливе розуміння батьками поведінки прив'язаності у дитини і готовність адекватно реагувати на неї і, по-друге, розуміння того, що одним з найбільш розповсюджених джерел гніву дитини є фрустрація її бажання любові і піклування і що її тривога переважно відображає невпевненість у тому, чи здатні будуть батьки задовольнити це бажання. Додатковою по значущості до поваги батьками до потреб прив'язаності у дитини є повага до її бажання досліджувати і поступово розширювати свої стосунки як з однолітками, так і з іншими дорослими.

Прив'язаність - це процес, який потенційно приводить до того, що діти ростуть впевненими у собі, мають стабільну високу самооцінку, покладаються на власні сили, а також проявляють довіру в стосунках з іншими людьми. Вони здатні допомагати самим собі і, у випадку потреби, гідно приймати допомогу з боку інших людей.

Основою для розуміння поняття "залежність" є точка зору про те, що дитина прив'язується до матері тому, що вона залежить від неї, як від джерела задоволення фізіологічних потреб. Бути прив'язаним до матері і залежати від неї - цілком різні речі. Наприклад, в перші тижні життя дитина, безумовно, залежить від материнського догляду, але вона ще не відчуває до неї прив'язаності. І, навпаки, дитина у віці 2-3 років, за якою доглядають інші люди, виявляє явні ознаки сильної прив'язаності до матері, хоча у цей час дитина жодним чином не залежить від неї.

Як спосіб концептуалізації збереження близькості, теорія прив'язаності Дж. Боулбі (Т. Во\Уїу), на відміну від теорії залежності, виділяє наступні риси:

Специфічність. Поведінка прив'язаності скерована на одну особу або вибраних осіб, переважно в порядку переваги.

Тривалість. Прив'язаність зберігається переважно упродовж більшої частини життєвого циклу. Незважаючи на те, що у молодості ранні прив'язаності можуть ставати слабшими і доповнюватись новими прив'язаностями, а у деяких випадках замінюватись ними, від ранніх прив'язаностей неможливо відмовитись і вони продовжують існувати.

Емоційна заангажованість. Більшість з найбільш сильних емоцій виникають під час встановлення, підтримання, розриву і відновлення стосунків прив'язаності. Встановлення, підтримання чи збереження зв'язків переживається, як джерело безпеки. Відновлення зв'язків переживається, як радість. Загроза втрати породжує тривогу, а дійсна втрата - породжує сум, в той же час, будь яка з цих ситуацій схильна викликати гнів.

Онтогенез. У більшості немовлят поведінка прив'язаності розвивається на протязі перших 9 місяців життя. Чим більше переживань соціальної взаємодії (контактів) немовля має з важливою людиною, тим більша ймовірність прив'язаності до цієї людини. Тому будь-яка людина, яка здійснює догляд за дитиною, стає головною фігурою прив'язаності.

Навчання. Навчання відрізнити знайоме від незнайомого є ключовим процесом у розвитку прив'язаності. А нагороди чи покарання відіграють

незначну роль у цьому процесі. Тому прив'язаність може формуватись, не дивлячись на неодноразове покарання від фігури прив'язаності.

Організація. Активація поведінки прив'язаності викликається такими зовнішніми умовами, як незнайоме оточення або люди, голод, втома і все, що може викликати страх. Умовами припинення поведінки прив'язаності є наступні: вигляд матері, її голос, і, особливо приємна взаємодія з нею (гра). Коли мати присутня чи дитина знає, де вона є, поведінка прив'язаності припиняється і дитина замість цього починає досліджувати оточуючий світ.

Таким чином поведінка прив'язаності відрізняється від поведінки годування чи сексуальної поведінки. Концепція прив'язаності сильно відрізняється від концепції залежності. Наприклад, залежність не пов'язана із збереженням близькості, вона не скерована на особливу людину, вона не має на увазі сильних емоційних зв'язків, вона не пов'язана з сильними почуттями.

В той час, коли ставлення до людини, яка проявляє залежність завжди має відтінок приниження, ставлення до людини, прив'язаної до когось, виражається схваленням.

З логічної точки зору поняття "залежність" означає у якій мірі одна людина у своєму житті покладається на іншу, тобто воно означає функціональний зв'язок. Термін "прив'язаність" означає форму поведінки. Оціночний сенс терміну "залежність" є прямо протилежний сенсу, який має термін "прив'язаність". Бути залежним гірше, ніж бути незалежним. Прив'язаність до членів сім'ї завжди є гідною схвалення.

3 типи прив'язаності (за Дж. Боулбі):

надійний (захищений);

амбівалентний (ненадійний);

відсторонений (ненадійний, уникаючий).

Надійний, захищений тип прив'язаності є передумовою для здорового психологічного розвитку дитини, відчуття безпеки у дослідженні оточуючого світу і контактах з людьми.

Необхідною умовою збереження психічного здоров'я дітей в ранньому дитинстві є наявність емоційно теплих, близьких, надійних і тривалих стосунків з матір'ю (або особою, яка її заміщає) - таких стосунків, які обом приносять радість і задоволення.

"Якщо суспільство дорожить своїми дітьми, воно повинно подбати і про їхніх батьків" - Дж. Боулбі.

Втрата і сум (J. Bowlby).

Всі ми здатні гостро відчувати тривогу і страждання, викликані розлукою з людьми, яких ми любимо або той глибокий і тривалий сум, який може наступати внаслідок важкої втрати, як і небезпеки для психічного здоров'я, які можуть створювати ці події.

Сімейним лікарям, священникам і мудрим людям давно відомо, що втрата близької і дорогої людини може бути важким ударом для духу людини. Традиційна мудрість знає, що ми можемо бути знищені сумом і померти від розбитого серця. Також відомо, що ні любов, ні сум не відчуються в стосунку до будь-кого, а лише до однієї людини. Суть того, чим є **емоційний зв'язок**, полягає у привабливості, яку має одна людина для іншої.

Багато проблем, з приводу яких до нас звертаються клієнти (пацієнти), зумовлені розлукою або втратою, яка мала місце або нещодавно, або сталася у більш ранньому періоді їхнього життя. Хронічна тривога, депресія, паніка, спроби самогубства - найбільш часті розлади, пов'язані з такими переживаннями. Незважаючи на те, що втрати, які стаються упродовж перших 5 років життя, особливо небезпечні для майбутнього розвитку особистості, ті втрати, які стаються пізніше у житті, також є потенційно патогенетичними. У таких людей здатність встановлювати і підтримувати емоційні зв'язки завжди порушена і її відсутність кидається в очі. Досить часто виявляється, що дитинство таких людей було надмірно обтяжене смертю, розлученням або окремим проживанням батьків або іншими подіями, які приводять до розриву прив'язаності.

Для депресивних людей втрата частіше зумовлена смертю когось з батьків, аніж розлученням. Крім цього, у людей з депресіями патогенною є важка втрата у другому п'ятилітті життя, а у деяких випадках також і третьому.

У даний час є багато достовірної інформації про те, як дорослі люди реагують на важку втрату близької людини. Хоча інтенсивність суму може значно коливатися у різних людей і тривалість кожної фази горя також є різною, тим не менше існують спільні базисні ознаки.

Англійський психотерапевт Джон Боулбі висловив припущення, що перебіг суму можна розділити на чотири головні фази:

1. **Фаза шоку**, яка звичайно триває від декількох годин до тижня і може перериватися вибухами вкрай інтенсивного страждання і/або гніву.
2. **Фаза гострої туги** і пошуку втраченої особи, яка триває декілька місяців і нерідко роками.
3. **Фаза дезорганізації і відчаю.**
4. **Фаза реорганізації.**

Фаза шоку. Безпосередня реакція на факт (звістку) втрати. Людина у цій фазі продовжує поводити себе так, наче погана звістка не "дійшла" до неї. Характерною є приголомшеність і абсолютна нездатність прийняти цей факт (звістку). Часом ця фаза може тривати довше, коли людина або намагається заперечувати цей факт ("відчуття анестезії, нічого не відчуває"), або зберігає контроль над своїми почуттями і уникає їх, тому що боїться, що "може збожеволіти". Тим не менше цей спокій перед бурею часом розбивається вибухом інтенсивного страху (або гніву).

У фазі гострої туги стан людини коливається між афектами суму і гніву. З одного боку, вона починає усвідомлювати, що втрата є кінцевою і безповоротною з усім властивим цьому болем. На іншому полюсі є невіра у безповоротність втрати і намагання продовжити пошуки втраченої особи. Упродовж декількох днів або одного-двох тижнів стаються зміни і людина, яка зазнала втрату, починає визнавати її реальність: це приводить до спалахів інтенсивного горя і до оплакування. Однак одночасно має місце значний неспокій, поглинутість думками про втрачену людину, часто разом з почуттям її дійсної присутності. Дж.Боулбі висловив припущення, що під час цієї фази суму, людина, яка втратила близьку особу, охоплена намаганням шукати і повернути її.

Двома дуже розповсюдженими рисами суму, які стосуються такого намагання до пошуку є плач і гнів. Як плач, так і крик є способами, за допомогою яких дитина звичайно привертає увагу і повертає собі маму; вони мають місце у стані суму з тією ж самою метою — або свідомою, або неусвідомленою.

Гіпотеза про те, що більшість рис другої фази суму слід розуміти як аспекти не лише туги, а й дійсного пошуку втраченої особи, є центральною для Дж.Боулбі. Вона пов'язана з картиною поведінки прив'язаності. Дуже важко сприймати те, що близька людина померла і не повернеться назад. Для більшості людей потрібен тривалий час для того, щоби пережити втрату близької особи. Деякі клініцисти мають нереалістичні очікування стосовно швидкості, з якою люди можуть подолати важку втрату близької людини.

Звичайно ця фаза закінчується через рік після періоду відчаю. Цьому сприяє і час, що минув з моменту втрати (народна мудрість: "Час - найкращий лікар").

Важливим є те, що людина, яка втратила близьку особу, потребує допомоги іншої людини, якій вона довіряє, якщо насправді бажає подолати втрату. Це можуть бути рідні, друзі або психотерапевт.

З фази суму і гніву Боулбі виділяє аномальну форму **хронічного суму**, головним симптомом якого є **депресія**.

У патологічних випадках спостерігаються випадки, коли померлу людину "муміфікують" у власному домі. Серед речей, що залишилися, підтримується "старий" порядок, "все йде так, як тоді коли він був живий". У подібних випадках депресивна "блокада" наче являє собою захист від нестерпного суму. Депресивний захист, наче панцир, обмежує свободу рухів. Заціпеніння має у таких випадках позитивне значення.

У той час, коли людина, яка переживає сум, вірить у підтримку інших і сподівається пережити своє горе, то у депресивної людини це відсутнє.

Депресія - стан відсутності суму у ситуації, де сум є доречним. Якщо людина нездатна сама собі визнати, що втратила того, хто мав для неї особливу важливість, то вона замикається у собі і відвертається від суму. В той час, коли сум викликає до життя депресію і визнає втрату, людина,

занурена у депресію, залишається міцно пов'язаною зі своєю втратою. Це набуває особливого значення у випадку пригнічуючих втрат. Депресія паралізує людину, якщо вона не здатна знайти у собі сили жити без втраченої близької особи. Однак одужання, яке потребує часу, стається закономірно через процес болючого переживання суму.

Цей момент, який видається небезпечним, у сприятливих випадках швидко приводить до **фази реорганізації**, під час якої людина у стані горя організує своє життя на новий лад. Нове визначення життєвої ситуації і самого себе являє собою усвідомлену "переоцінку минулого". Це - процес формування нових уяв і одночасно ознака подолання суму. Це - момент, коли виникають запитання типу: "Що далі?" "Як далі жити?" Це - стан, під час якого сум відступає і виникає можливість будувати нові життєві плани. При цьому сльози найчастіше йдуть на користь. А за усвідомленням депресивної спустошеності не йде новий напад горя. Навпаки, повертаються спокій і врівноваженість.

Стрибок між почуттям суму і переживанням депресії (без суму) має сенс, якщо виходити з того, що для людини, яка перенесла втрату, завдання подолати цю проблему є посильним. Навіть при нормальній реакції на втрату близької людини часто доводиться спостерігати, що ще упродовж тривалого часу втрачена особа залишається живою в думках тих, хто залишився.

Як ми можемо найкращим чином допомогти людині, яка відчуває сум?

В даний час серед психотерапевтів (як і психіатрів) панує згода що для того щоби пережити сум, необхідно — раніше чи пізніше — виразити свої почуття. Але як це зробити?

Афекти, які у найбільшій мірі викликають болючі переживання, викликані втратою - страх покинутості, туга за втраченою особою і гнів, що її неможливо знайти. Ці афекти з одного боку пов'язані з намаганням пошуку втраченої особи, а з іншого - з тенденцією до висловлювання гнівних докорів на адресу будь-кого хто, на думку, людини, що зазнала втрату, несе відповідальність за це або за перешкоди, що чиняться для повернення втраченої особи. Всім своїм емоційним буттям людина, що зазнала втрату, бореться з долею, намагаючись повернути назад коло часу і повернути щасливі дні. Людина, яка зазнала втрату, опиняється у полоні боротьби зі своїм минулим.

Якщо ми хочемо допомогти людині, яка зазнала важку втрату, важливо, щоби ми бачили речі з її точки зору і поважали її почуття - якими би нереалістичними вони нам не видавалися. Лише у тому випадку, коли людина, яка зазнала втрату, відчуває, що ми можемо принаймні розуміти і співчувати їй у її ситуації, існує значна ймовірність, що вона буде здатна виражати ті почуття, які її переповнюють - прагнення повернути втрачену людину, свою надію, що якимось дивовижним чином все добре може повернутися, свою лють з приводу покинутості, свій гнів і звинувачення на адресу винних на її думку людей (лікарів) і свого власного винного Я.

"Якщо би я раніше робив те-то або не робив того-то, то можливо можна було би уникнути катастрофи".

Ми маємо прийняти роль товариша і захисника, який готовий досліджувати у ході спільних обговорень всі ті сподівання і бажання, і ослабити вплив малоймовірних можливостей, які людина все ще має в душі разом з жалями і розчаруваннями, які доводять її до відчаю.

Деяким людям дуже важко виразити свої почуття суму, аніж інші почуття. На думку Дж.Боулбі, головна причина цього полягає у тому, що родина, у якій вони виховувалися є такою, у якій поведінка прив'язаності дитини не викликає підтримки і співчуття і вважається чимось, чого слід негайно позбутися. У таких родинах прийнято позбавлятися плачу та інших протестів з приводу розлуки, як від інфантильних почуттів, а гнів чи заздрість вважаються гідними зневаги. Одночасно чим більше дитина наполягає на тому, щоби бути зі своєю мамою чи батьком, їй говорять, що такі вимоги є недоречними; чим більше вона плаче або проявляє спалахи роздратування, тим більше їй говорять, що вона нечемна або погана. Як наслідок такого тиску, дитина схильна приходити до прийняття таких стандартів і для себе; плакати, вимагати, відчувати гнів, звинувачувати інших - всі ці емоції будуть оцінюватися нею як недоречні, дитячі і погані. Тому, коли вона страждає від важкої втрати, замість вираження всіх тих почуттів, які переповнюють кожну людину, що зазнала втрату, вона схильна заглушати їх. Крім цього, її рідні, продукти тієї ж самої сімейної культури, схильні поділяти критичний погляд на емоції і їхнє вираження. Тому людина, яка більше всього потребує розуміння і підтримки не має змоги отримати таку підтримку.

Для психотерапевта важливо не боротись з базовим почуттям суму, а прожити разом з пацієнтом, який страждає, свою частку спустошеності у сподіванні на набуття нових життєвих можливостей, що відкриються за цим відрізком порожнечі.

ПРОЦЕС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

У психічному розвитку дитини перетинаються і взаємодіють фактори біологічного і соціального характеру.

До **біологічних факторів** можна віднести *спадкові особливості, вроджені властивості, особливості, що обумовлені пологами або набуті впродовж життя.*

Спадковість — це властивість живих систем відтворювати свою організацію, або відтворювати собі подібних у ряді поколінь. Дитина отримує у спадщину людські особливості — це фізичні ознаки, що є характерними для людських істот, особливості побудови нервової системи, головного мозку. Це також особливості, за якими одна людина відрізняється від іншої: колір волосся, очей, шкіри, тип вищої нервової діяльності, особливості побудови аналізаторів тощо.

Носієм спадковості є ген. Ген є сталою, але не є незмінною структурою та може змінюватися (зазнавати мутацій) під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів (інтоксикація, опромінення).

Вроджені особливості — особливості організму, які було набуто під час внутрішньоутробного розвитку дитини. Для нормального розвитку дитини має значення здоров'я матері до та під час вагітності, здоровий спосіб життя, відсутність шкідливих звичок, дотримання режиму дня, здорове та якісне харчування, хороший настрій.

Особливості, які можуть виникнути *під час пологів та протягом життя*, також впливають на розвиток дитини. Втрата слуху, затримка психічного або моторного розвитку, мовні порушення, дефекти тіла (кульгавість, викривлення) можуть бути спричинені перенесеними в ранньому віці захворюваннями (менінгіт, енцефаліт) або отриманими внаслідок травм.

Останні дві групи факторів можуть вплинути на формування особистості як прямим шляхом, так і опосередковано, через ставлення до наявних відхилень в розвитку як самої дитини (людини), так і оточуючих її людей. Така дитина (людина) може бути практично здоровою, але усвідомлення своєї неповноцінності буде накладати відбиток на психологічний стан.

Значення біологічного фактора в розвитку дитини є одною із основних проблем психології розвитку.

Велике значення для розвитку дитини мають соціальні фактори: середовище (природне, матеріальне та соціальне), система умов життя та взаємовідносин, в якій існує біологічна істота. До **соціальних факторів** відносяться:

умови життя (соціально-політичні та соціально-економічні). Вплив цих факторів відбувається через засоби масової інформації, книги, встановлені закони, правила, норми моралі та етики;

культурні та національні традиції, різноманітні релігійні течії, пануючу ідеологію, рівень розвитку науки та мистецтва, організоване навчання та виховання (як у закладах різного рівня, так і у сім'ях). У ході

свого розвитку дитина поступово засвоює способи застосування різних речей, що сприяє формуванню уявлень;

соціальне середовище життєдіяльності дитини — це найближче оточення дитини: батьки або особи, що їх замінюють, інші дорослі, ровесники. Від того, з якими людьми спілкується дитина, яким є характер та зміст цього спілкування, певною мірою залежать якості особистості, що будуть сформовані. Іншими словами, взаємодія з найближчим оточенням є вирішальною для розвитку дитини-особистості.

Перше та найбільш впливове оточення — це сім'я. Формування особистісних якостей дитини значною мірою обумовлюється сімейним мікрокліматом, позначається на їхньому психічному та фізичному здоров'ї, емоційному стані та обумовлює виникнення ризику розвитку психічних порушень (психічної депривації) [7; 12; 15].

Коли дитина підрастає та йде до дитячого садочка, в коло її взаємин із дорослими включається вихователь, інші діти, характер спілкування з якими та їх оцінка значною мірою впливають на становлення особистості, формується сприйняття та оцінка себе, вміння контролювати свої бажання та співвідносити їх з бажаннями та потребами оточуючих. Крім того, протягом життя людина включається в складну систему стосунків із навколишнім світом.

Людина як особистість формується під впливом соціального середовища. Біологічні фактори впливають на процес розвитку опосередковано. Спадкові та вроджені особливості окреслюють можливості майбутнього розвитку особистості. Рушійною силою подальшого розвитку є соціальні фактори: середовище (природне, матеріальне та соціальне), система умов життя та взаємовідносин, в якій існує біологічна істота, виховання та навчання. Основне питання, яке досліджували багато вчених — як взаємодіють між собою спадковість та соціальне середовище при формуванні особистості. Визначено, що розвиток особистості обумовлено єдністю біологічного та соціального. Але ні середовище, ні спадковість не зможуть вплинути на особистість, якщо вона не буде **активною**. Тільки за умови **особистої активності** дитина буде відчувати на собі вплив середовища, і тільки за цієї умови проявляться особливості її спадковості [1, С. 72–77; 11, С. 42, 43].

Вікова періодизація становлення особистості.

Віковий період	Особистісні новоутворення (нові якості)
Від 0 до 1 року	Формування життя незалежно від організму матері
1–2 роки	Виникає ходьба, перша гра, яка носить характер наслідування (дитина копіює поведінку батьків). З'являється активне мовлення (перші речення з 2 слів)
3 роки	Розквіт мовлення, допитливість, виникає естетична спостережливість, довільність дій. Самоусвідомленість
4 –5 років	Емпатійність (тонкі відчуття, почуття іншої людини) Вибіркові ставлення до однолітків, самостійність
6–10 років	Самооцінка, почуття власної гідності, планування дій. Здатність передбачити певний хід подій, можливі оцінки з боку оточуючих
10–13 років	Зростає відповідальність і самостійність
14–16 років	Це почуття дорослості. Дуже інтенсивне становлення індивідуальності. Альтруїзм (відчуття колективу)
16–22 роки	Спілкування з дорослим на рівні. Завершення процесу визначення у виборі професії, моделі сім'ї

Розвиток дитини.

Розвиток людини можна уявити собі як певні сходи, які мають, наприклад, п'ять підйомів, кожен з яких є певним етапом розвитку. Для того, щоб піднятися на певний щабель у своєму розвитку, дитині необхідно пройти крізь перші чотири, однак підняття потребує неабияких зусиль. Інколи їй важко піднятися без сторонньої допомоги.

Дитина починає свій рух угору тоді, коли сама собі ставить запитання, здатні викликати в неї своєрідний внутрішньоособистісний конфлікт або кризу, під яким ми розуміємо особливий момент у житті кожної людини- момент вибору між прогресом і регресом.

Для того, щоб піднятися на вищий щабель, дитина має зробити цей вибір, який обов'язково буде впливати на наступний.

Ерік Еріксон, відомий американський психолог, поділяв розвиток людини на декілька етапів. Розглянемо перші п'ять етапів, які стосуються розвитку дитини.

Перший етап. Довіра або недовіра..

Ця стадія виникає саме тоді, коли дитина вкрай беззахисна й цілком залежить від фізичної турботи й уваги оточення. На початку життя в немовляти виникає відносне почуття довіри або недовіри до речей і людей. Досвід спілкування дитини з матір'ю є найвагомим для встановлення балансу відчуттів тривоги і безпеки. Якщо мати або вихователь проявляє турботу до немовляти, то його відчуття безпеки збільшується. Якщо турботи немає- збільшується тривога. Безпека- це довіра, і навпаки, тривога-недовіра.

Основне запитання цього етапу- **„Довіряти чи не довіряти?“**.

Другий етап. Автономія або сором та сумнів.

Починаючи ходити, діти відкривають для себе можливості керування своїм тілом, вони навчаються їсти, вдягатися, користуватися туалетом та відтворювати нові способи пересування. Якщо дитині вдається зробити щось самостійно, в неї з'являється почуття самоконтролю та впевненості в собі. Але якщо намагання дитини постійно супроводжують невдачі та її за це карають або називають нечупарою і поганою дитиною, вона звикає до постійного сорому і сумнівів у власних силах. Саме на цій стадії формується сила волі. Дитяча воля перетворюється у дорослу спроможність контролювати свої потяги та імпульси.

Отже, на цій стадії дитина ставить перед собою запитання: **„Чи спроможний я це зробити?“** Що по суті означає: **„Чи можу я керуватися власним тілом“**.

Третій етап. Ініціатива проти почуття провини.

Діти у віці 4-5 років переносять свою дослідницьку активність за межі власного тіла. Вони пізнають, як влаштований світ і яким чином можна на нього впливати. Світ для дитини складається як із реальних, так і з уявних людей та речей. Діти починають їх досліджувати. Якщо їхня дослідницька діяльність у цілому ефективна, вони навчаються спілкуватися з людьми й речами конструктивним шляхом і тим самим

розвивають у собі сильне почуття ініціативи. Однак, якщо їх суворо критикують і карають, діти привчаються відчувати себе винними у своїх вчинках. Основне заняття цього періоду- гра. Головне слово в дітей цього віку- „Чому?”

Саме в цей період у дітей починає розвиватися совість, відповідальне ставлення до речей, яке закріплює самостереження, самоконтроль і самокритику. На цій стадії дитина може робити більше, ніж раніше, й повинна навчитися обмежувати себе певною мірою.

Дитина постійно ставить собі запитання- **„Чи можу я це зробити самостійно, без батьків?”**.

Четвертий етап. Любов до праці. Почуття власної гідності чи неповноцінності.

У віці 6-11 років діти розвивають різні навички та вміння у школі, вдома й серед своїх ровесників. У цей період особливо сильну шкоду завдає негативне оцінювання себе в порівнянні з іншими. Це оцінювання залежить від успішності засвоєння дитиною вмінь і навичок. У дітей, які не досягли високих результатів і не здобули таким чином поваги батьків, вчителів та друзів, може виникнути почуття неповноцінності або неадекватності. Головна перевага цієї стадії- компетентність, що базується на усвідомленні власної майстерності, розвитку загальних здібностей і практичних навичок.

Основні запитання цього етапу- **„Чи можу я це робити достатньо добре? Що я можу робити сам?”**.

П'ятий етап. Ідентичність або змішування багатьох ролей.

Протягом свого життя діти дізнаються про цілий ряд різних соціальних ролей- сина та доньки, брата і сестри, учня і друга та інші. У підлітковому віці виникає велика потреба розібратися в цих ролях та зуміти їх інтегрувати в єдину цілісну ідентичність.

Ідентичність означає тотожність з кимось значним, на кого рівняються, хочуть бути схожими. Це уявлення закріплюється в образі власного „Я”, як таке, що є твердо засвоєним та особистісно прийнятним. Саме сформованість ідентичності допомагає особистості вирішувати завдання на кожному етапі її розвитку.

У підлітковий період значний вплив мають соціальні обмеження та тиск суспільства. Підліток може мати труднощі у підборі для себе певної ролі та в прагненні посісти в суспільстві значиме для себе місце. Саме на цьому етапі створюються кумири та зразки для наслідування. На цьому етапі підліток запитує себе-**„Хто Я?”**.

Критичні періоди в розвитку дітей.

1. Криза новонародженого (пологова криза).
2. Криза першого року життя.
3. Криза третього року життя.
4. Криза шостого (сьомого) року життя.
5. Криза підліткового віку

1. Криза новонародженого.

Виникає в період гострого життєвого протиріччя в результаті різкої зміни умов перебування дитини- завершення пренатального (дородового) періоду і її народженням, що супроводжується розривом багатьох органічних і фізіологічних зв'язків, зміною середовища.

Фізично відокремившись від матері, дитина має адаптуватися до цілком інших умов життя (звикнути отримувати кисень із повітря, приймати їжу ззовні, перетравлювати її, виділяти непотрібні організму речовини тощо). Все це відображається на її загальному стані, підвищеній вразливості до різних несприятливих умов. Основною фізичною ознакою кризи є втрата дитиною ваги в перші дні після народження.

Психологічні проблеми пов'язані з особливостями адаптації дитини до нового середовища та іншого способу життя, а також з особливостями настанови матері, яка до цього сприймала дитину як частку власного „Я” і перебудовується на сприйняття її як окремої людської істоти.

2. Криза першого року життя.

Ця криза є характерною для першого року життя дитини і пов'язана з освоєнням довкілля і мовлення. Якщо спочатку життєдіяльність немовляти регулювала біологічна система, детермінована біоритмами, то поступово вона вступає в конфлікт із вербальними ситуаціями, які створюються дорослими. Як наслідок, у віці близько року дитина залишається без надійних орієнтирів у навколишньому світі: біологічні чинники вже істотно деформовані, а мовні ще не настільки сформувалися, щоб дитина з їхньою допомогою могла вільно керувати своєю поведінкою.

У віці 15 місяців до 2-х років діти виявляють свій характер. У поведінці домінує заперечення, яке виявляється у бажанні робити навпаки.

Поради батькам:

- Створіть для дитини умови, які будуть безпечними у її пізнанні довкілля: закрийте розетки; не залишайте доступними для неї вогонь, сірники; гарячі страви та напої ставте так, щоб вона не могла до них дотягтися і перевернути на себе; не залишайте її наодинці.
- Привчайте дитину користуватися різними побутовими речами- це дозволить виробити у неї навички самообслуговування й уникнути проблем з використанням їх за призначенням.
 - Забороняючи дитині щось, обов'язково пояснюйте, ЧОМУ.
 - Необхідно, щоб діти відчували вимогливість батьків до їх поведінки і послідовність цих вимог.

3. Криза трьох років.

Одним з наслідків інтенсивного розвитку спільної діяльності дитини й дорослого в ранньому віці є формування у дитини образу власного „Я”- центрального новоутворення, що виникає наприкінці цього етапу. Малюк вчиться відокремлювати себе від дорослого, починає ставитися до себе як до самостійної особистості, тобто в нього з'являються початкові форми

самосвідомості. Усе призводить до прагнення дитини хоча б у межах своїх можливостей діяти самостійно, без допомоги дорослих, що насамперед виявляється у її словах „Я сам!” і намаганнях робити все самостійно. Саме тому для оточуючих вона здається впертою, вередливою і свавільною. Цей період вважають критичним у першу чергу тому, що дорослі стикаються з труднощами взаємин з дитиною.

В основі цієї кризи- об'єктивне протиріччя між новою тенденцією розвитку дитини до самостійного задоволення власних потреб та прагненням дорослого зберегти попередній стиль стосунків і обмежити тим самим активність дитини.

Відома чітка когнітивна симптоматика наближення кризи:

- гострий інтерес дитини до свого зображення у дзеркалі;
- стурбованість тим, як вона виглядає в очах інших;
- зацікавленість дівчаток своїм вбранням;
- заклопотаість хлопчиків власною компетентністю, наприклад, у конструюванні;
- гостра реакція на невдачі;
- наполягання на своєму виборі.

Поради батькам:

- Не висувайте надмірних вимог та не зловживайте заборонами! Достатньою мірою реалізуйте розумні бажання дитини- їй потрібно:
 - а) пізнавати довкілля;
 - б) розвивати навички самообслуговування;
 - в) визначати власні сили та здібності.
- Скеруйте ініціативу і самостійність дитини у продуктивне русло- знайдіть їй цікаве і корисне заняття.
- Не ставайте на шлях прямої боротьби з дитячою впертістю, щоб не загострювати на цьому увагу самої дитини (це буде формувати ворожість у взаєминах).
- Створюйте дитині такі ситуації, в яких би вона сама змогла пересвідчитися, що її домагання марні.
- У бесідах із дитиною ведіть розмову спокійно.
- Не поспішайте реагувати на примхи дитини. Вона повинна звикати до певного порядку речей і поважати ваш авторитет.
- Дозвольте дитині самій робити вибір: не нав'язуйте їй свою одну пропозицію, а пропонуйте на вибір кілька. Тоді це буде її вибір і не буде причина для конфлікту.
- Привчайте дитину до керування собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та її наслідків.
- Сприяйте потребі дитини в аналізованні результатів її діяльності, вчинків, взаємин з іншими людьми. Пропонуйте їй обговорювати все те, що і як вона робить, уникаючи простої критики і однозначно негативних оцінок.
- Навчайте дитину правил поведінки і, зокрема, правил шанобливого поводження з батьками.
- Показуйте власний приклад шанобливої і культурної поведінки.

- Не доводьте взаємин з дитиною до такого конфлікту, коли кожній із сторін важко стримувати свої негативні емоції.
- Пам'ятайте, що Ви мудріші і більш досвідчені у житті, ніж діти, що Ви любите свою дитину. Це повинно бути в основі Вашої моделі батьківської поведінки.
- Стимулюйте найкращі наміри дитини, підтримуйте її високу самооцінку.

4. Криза шести - семи років.

Ця криза є перехідним періодом, що відділяє шкільне дитинство від молодшого шкільного віку. Характеризується втратою безпосередності і наївності, більшою скритністю поведінки, здатністю поставити себе на місце іншого, вмінням відчувати і враховувати емоційні стани оточуючих. Поряд з негативізмом помітно зростає самостійність дитини, збагачується зміст її життя: розширюються її інтереси, коло друзів і знайомих, сфери діяльності.

Поради батькам:

- Сприяйте розширенню форм спілкування з дитиною, розвитку її потреби у діалогічному спілкуванні на правах партнерів.
- Прагніть до встановлення довірливих стосунків, але не будьте у цьому нав'язливими- знаходьте потрібні слова і вдалий для цього час та настрої дитини.
- Створюйте умови для розширення словникового запасу- більше спілкуйтеся, обговорюйте побачене, прочитане, почуте. Слідкуйте за мовою і вимовою дитини (вживанням слів-паразитів і брутальних слів; правильністю наголосів). Піклуйтеся про власний приклад грамотного, культурного і багатого використання словникового запасу.
- Сприяйте адекватному прояву емоцій: пояснюйте, якщо дитина не знає, як себе поводити в ситуаціях горя і радості; будьте самі щирими у вияві емоцій у подібних ситуаціях.
- Допомагайте дитині підготуватися до школи: навчайте її письму, грамоті, рахуванню, тренуйте пальчики; дотриманню правил поведінки у різних ситуаціях.
- Сприяйте розвитку самостійності дитини: дозволяйте їй самій доводити справу до кінця, навіть якщо у неї це ще не дуже справно виходить.
- Вселяйте віру в дитину, у її здібності та можливості.

5. Криза підліткового віку.

Ламання старих психологічних структур, характерне для цього віку, призводить до справжнього вибуху непокори, зухвальства та важковиховуваності. Характерним для цього періоду є зниження працездатності і навчальної успішності.

Основну причину таких бурхливих проявів одні психологи вбачають у тому, що дорослі не змінюють своєї поведінки у відповідь на появу в підлітків прагнення до нових, більш дорослих форм взаємин із батьками та вчителями. Інші розглядають цю кризу як пряме

відображення процесу статевого дозрівання, мало пов'язане з особливостями виховання, а треті вважають, що така криза не є загальною й у багатьох підлітків її просто не буває.

Головний зміст і специфічна відмінність у розвитку кризи цього вікового періоду- перехід від дитинства до дорослості, що виявляється у соціальному та статевому дозріванні дитини і супроводжується прагненням до повної самостійності, уникнення контролю з боку дорослих, підвищеним інтересом до своєї зовнішності і представників протилежної статі, загостреним відчуттям справедливості.

Поради батькам:

- Розширяти коло соціальних ролей підлітка, розкривати їх морально- етичний зміст.
- Створювати рольове навантаження.
- Давати більше самостійності й відповідальності.
- У своїх висловлюваннях, діях і вчинках не втрачати авторитет справедливих і поміркованих батьків.
- Намагатися менше критикувати дітей та їхні вчинки.
- Переключати загострену увагу підлітків до своєї зовнішності на увагу до внутрішнього стану.
- Сприяти формуванню в дитини адекватної самооцінки..
- Створювати умови для самоосвіти і самовиховання дитини, визначеності щодо нахилів та професійних уподобань.

Сприяти духовному розвитку особистості, закріпленню морально-етичних норм і правил поведінки.

Ніхто не стає хорошою людиною випадково.
Платон

Людина в своєму розвитку потребує бути особистістю. У широкому сенсі, **особистість** — це людина як суб'єкт соціальних відносин і свідомої діяльності [1]. Вітчизняний психолог А. Леонтьєв вважав, що особистість формується завдяки життю у суспільстві, коли через свою діяльність людина взаємодіє з іншими людьми.

Батьки формують перше суспільне середовище дитини. Особистості батьків грають суттєву роль у житті кожної людини. Не випадково, що до батьків, особливо до матері, ми думкою звертаємося у важку хвилину життя. Специфіка почуттів, що виникають між дітьми і батьками, визначається головним чином тим, що турбота батьків необхідна для підтримки самого життя дитини. А прагнення батьківської любові — дійсно, життєво необхідна потреба маленької людської істоти. Перше й основне завдання батьків — формування у дитини почуття впевненості в тому, що її люблять і про неї піклуються. Ніколи, ні за яких умов, у дитини не повинні виникати сумніви у батьківській любові. Найприродніший і найнеобхідніший з усіх обов'язків батьків — це ставлення з любов'ю і повагою до дитини в будь-якому віці.

На виховання особистості також впливають **сімейні традиції**. Вони є одним з основних засобів виховання, тому що перш ніж потрапити в школу (ясла, інший колектив), дитина пізнає себе й ідентифікує у родині. Традиції декількох поколінь дозволяють дитині усвідомити свій зв'язок з бабусями, дідусями, спільними предками, дозволяють дитині пишатися своєю родиною. У випадку з дітьми, які виховуються у прийомних сім'ях, ці зв'язки можуть бути втрачені чи зруйновані. Тим сильніше потреба виробити традиції свої власні, що допомагають родині частіше збиратися разом для того, щоб люди, що живуть під одним дахом, почували себе дійсно родиною. Тут постає питання про те, які родинні традиції найбільш значимі. Добре, якщо в родині склалася традиція кожне літо подорожувати. Це розширює коло знайомств, допомагає дитині побачити світ, навчає її спілкуванню. Традицією можуть стати і незвичайні зустрічі Нового року чи дня народження, спільні поїздки за місто, навіть суботні обіди, коли діти знають, що в цей день і в цей час на них у родині дуже чекають. Такі традиції сприяють зближенню, ідентифікації себе як члена родини, здатні підвищити самооцінку дитини, коли вона усвідомлює, що вдома її не тільки годують, що це місце, де можна поділитися своїми переживаннями, новими враженнями. Усе це позначиться на формуванні особистості дитини, буде сприяти її гармонійному розвитку.

Механізм ідентифікації (ототожнення себе) починається змалечку: діти наслідують батьків у всьому — в манерах, мові, одязі, заняттях. Відтворюючись передусім зовні, відбувається закріплення внутрішніх рис. Найяскравіше це проявляється в іграх, особливо при грі малечі в сім'ю. Характерною особливістю ідентифікації є те, що вона відбувається незалежно від усвідомлення дитини, особливо в молодшому віці, і повністю не контролюється батьками. Це накладає на виховання особливу

відповідальність за якість власної особистості. У старшому віці (починаючи з шкільного) коло, з якого обирають зразок для наслідування, стає ширшим. Ним може бути не тільки реальна знайома чи незнайома людина, а й літературний герой.

Дослідники Глорія Хохман та Анна Хьюстон (Gloria Hochman, Anna Huston, США) зробили огляд наукових робіт щодо формування ідентичності у дітей підліткового віку. Дослідники наголошують, що формування ідентичності представляє для прийомних підлітків значну проблему — адже вони усвідомлюють, що у них є дві мами і два тата. Проте без допомоги дорослих вони не зможуть зрозуміти, як їм слід оцінювати цей факт.

Саме тому дітям, які виховуються у прийомних сім'ях чи ДБСТ, так важливо знати більше про біологічних батьків, і не тільки негативні факти з їх життя. Прийомних підлітків цікавить все: «Звідки у мене талант танцюриста?», «Чи мав у моїй біологічній сім'ї ще хтось кучеряве волосся?», «Чи любила моя мама також готувати, як це люблю я?» [6].

Американські дослідники наводять приклад, коли шістнадцятирічна дитина так пояснює своє проживання поза межами своєї біологічної сім'ї: «Я намагалася зрозуміти, що я хочу робити в житті. Але у мене у голові все переплуталося. Я не можу спланувати своє майбутнє, якщо я нічого не знаю про своє минуле. Це все одно, що починати читати книгу з середини. Моя велика сім'я з двоюрідними братами і сестрами, тіточками і дядечками, які живуть своїми сім'ями окремо від мене, тільки посилює відчуття, що я цілком самотня, хоча я і маю іншу сім'ю — прийомну. Все одно я самотня... Ці питання ніколи не хвилювали мене раніше. А зараз я не можу пояснити з яких причин, але я відчуваю себе маріонеткою без ниточок, і це жахливо».

Знання про себе, обставини власного життя формують самооцінку дитини. У випадку, коли дитина чує про батька, який покинув їх, та про матір, яка спивається, у неї формується негативне ставлення до себе або можливе бажання наслідувати поведінку своїх біологічних батьків. Несформованість власного «Я», нестійкість власних уявлень про себе загострює відчуття власної неповноцінності дитини, підозріло-ворожого ставлення до найближчого оточення.

Навіть в базових речах — нагодувати дитину, обігріти, дати освіту — ми повинні розуміти, що дитина — це особистість. Особистість зі своїм внутрішнім світом, бажаннями, уподобаннями, страхами, мріями, якій замало задоволених істотних потреб... **Прийомна дитина так само, як і наша рідна, прагне щасливої долі і заслуговує на неї.**

ПОРАДИ БАТЬКАМ:

Бачити у кожній дитині особистість і поважати її.

Не можна відкладати на потім шанобливе ставлення до дитини будь-якого віку. Типові висловлювання батьків на адресу власних дітей «Та що воно там розуміє» (при дитині!); «Мама краще знає» (чи хочеш ти їсти, тепло тобі чи холодно, з ким дружити, з ким одружуватися або за кого виходити заміж) призводять до того, що дитина не відчуває себе значущою. Не забувайте, що з моменту зачаття кожна людина є індивідуальністю і більшість чеснот дається їй від народження.

Давати дитині право вибору.

Надмірна опіка також шкодить дитині, особливо коли батьки все намагаються вирішити самотійно і лише ставлять дитину перед фактом, вважаючи, що таким чином «оберігають» її. У майбутньому це може призвести до того, що дитина буде нездатна до самотійного вирішення будь-яких проблем.

Реагувати на прохання дитини.

Для початку важливо навчитися чути прохання дитини і тоді шукати можливості. Іноді нам заважають втома, брак часу, роздратованість та інше.

Приділяти дитині увагу.

Заплануйте час, коли ви зможете поспілкуватися з дитиною сам на сам, розпитати її про радощі й важливі для неї події, про стосунки з друзями; коли дитина захоче розказати лише вам про щось особисте, про труднощі і перемоги та порадитися у складних для неї ситуаціях.

Запитувати у дитини, що вона думає з того чи іншого приводу, та враховувати її думку при прийнятті рішень.

Залучайте дитину до обговорення питань у сім'ї, до спільного планування часу в родинному колі, щоб вона не тільки вчилася спілкуватися, а й відчувала себе значущою.

Поважати минуле дитини та її «коріння».

Неприпустимо говорити дитині про її минуле у закладі чи у сім'ї як про найжахливіші роки її життя. Тим більше порівнювати дитину з її батьками у негативному сенсі: «Ти така ж нетямуща, як і твоя мати» та ін. Такими висловами ви не тільки дитину принижуете (бо все, що було в неї у житті — частина її самої), а й себе в її очах.

Висловлювати свої потреби і навчати дитину шанувати їх.

Шанобливе ставлення до особистості дитини зовсім не передбачає розвивати в ній уседозволеність. Пояснійте дитині, що ви теж чогось хочете, що вам щось необхідно. «Давай-но приготуємо мамі поїсти, вона прийде з роботи втомлена, ми маємо про неї подбати»; «Бабуся захворіла, спробуймо не галасувати»; «До нас прийшли у важливій справі, пограйся трохи сам». Все це допоможе дитині у майбутньому спілкуватися з іншими, що є важливим для суспільного життя.

Виховувати у дитини самотійність.

Потрібно уважно відслідковувати моменти, коли дитина виявляє готовність до нових самотійних дій. Вчасно дозволити, підтримати, похвалити. Багато батьків фактично пригальмовують самотійність своїх дітей: «Не заважай, я зроблю швидше (краще)», «Ти поріжешся (обпечешся, влучиш по пальцях, розіб'єш, розсиплеш, зіпсуєш, не зумієш)». Для батьків комфортніше придушувати ініціативу й обмежувати активність, але в

майбутньому результати можуть бути досить сумними — непристосованість до самотійного життя, лінощі, егоїзм.

Виховувати вміння відповідати за свої вчинки, прогнозувати наслідки своїх дій з урахуванням власних і чужих інтересів.

У ранньому дитинстві цьому можуть сприяти спокійні розмови із роз'ясненням причинно-наслідкових зв'язків. Може допомогти й обговорення звичайних казок, прикладів із життя.

Даний список можна продовжувати, і кожен з вас повинен знайти свій особливий спосіб спілкування з дитиною для того, щоб сформувати у ній особистість.

**Що впливає на формування почуття власної гідності в дитини.
Яким чином формується почуття власної гідності.**

Особистість дитини формується впродовж тривалого періоду, в основному через контакти з іншими. Діти приходять у світ, не знаючи майже нічого про себе. Отже, починають збирати інформацію вже з раннього віку на тему того, ким вони є, про навколишнє середовище. Відчуття гідності особистості вони, в основному, беруть зі ставлення інших осіб до них, яке відображене на обличчях людей, які опікуються ними. Батьки та опікуни є першими дзеркалами дитини. Якщо вони реагують зацікавленням, увагою, обіймами, ласкою, усмішкою, теплими розмовами, співом біля колыски, годують, вбирають та створюють атмосферу безпеки, то, відповідно, діти починають відчувати і вірити, що їх цінують і вони варті цієї опіки та любові.

Слова, які ми спрямовуємо до дитини, впливають на формування позитивного власного образу, а отже можуть допомогти дитині відчутти, що вона варта зацікавлення, уваги, гідна любові. Ці відчуття безпеки, а також того, що дитину люблять та цінують, залежать від вираження нашої уваги та піклування. Якщо основні потреби дитини не забезпечуються, якщо з неї фізично знуцаються чи її потребами нехтують, тоді дитина вважатиме себе нікчемною та непотрібною нікому людиною.

Почуття власної гідності та повага, які дитина має до самої себе, не залежать виключно від того, що вона чує від інших. На власну самооцінку впливає також віра у свої можливості, компетентність та відповідальність. Відчуття компетентності (набутих вмінь) базується на постійних контактах з людьми та середовищем. Після народження у немовлят вже є певні здібності. Наприклад, вони вчаться говорити та ходити, вимагають реакції оточення на їхні дії та потреби. В міру свого росту та дозрівання набувають все більше нових вмінь та навичок у різних сферах. Однак, від дорослих вони повинні отримати додатковий шанс розвинути інші вміння, а також джерела та підтримку, необхідні для реалізації завдань.

Разом із суспільними навичками та вмінням спілкуватись з'являється відповідальність. Діти повинні бути за щось відповідальними, вони вчаться відповідальності, коли усвідомлюють, що за результат своїх дій треба відповідати. Так вони навчаються контролювати свою поведінку та певні ситуації, бо знають, що їхня поведінка впливає на

результат. Одним словом, вони стають відповідальними за те, що відбувається в їхньому житті.

Коли діти вдосконалюють свої навички і стають відповідальними, то помічають, що інші вірять в їхні здібності та можливості. Це, в свою чергу, ще більше заохочує дітей до праці над собою. Це ніби «пророцтво, яке збувається», згідно з яким діти будуть чинити так, як ми від них цього очікуємо. Діти можуть відобразити та «носити» ярлики, приліплені до них словесно («брехун», «поганий хлопець», «зłodійка»). Вони не схочуть в такому випадку ані змінюватись, ані вдосконалюватись, бо помітять, що їм не довіряють чи контролюють, або ж не вірять в їхні здібності та можливі зміни в поведінці.

Індивідуальне та неповторне сприйняття дитиною себе базується на словах, які вона чує, та на ситуаціях, в яких дитина могла проявити свої вміння та відповідальність. Коли ці ситуації трапляються в атмосфері любові, тепла та поваги, то діти починають відчувати себе так: «Я гідний любові, вартий того, щоб для мене докладали зусиль». Починають вірити: «Я здібний, я відповідальний».

Поведінка дитини — це ключ до її почуття власної гідності. Якщо вона впевнена у собі та любить себе, то, відповідно, приязно ставиться до інших, дитина врівноважена, відкрита та вірить у свої сили. У неї не виникає потреби погано себе поводити, створювати проблеми, нервувати чи щось нищити. Суспільні стосунки такої дитини, як правило, позитивні. Вона рідко піддається впливу однолітків та часто приймає самостійні та успішні рішення. **Натомість діти з низьким почуттям власної гідності можуть відчувати себе ізольованими, беззахисними та не вартими любові. Вони вважають себе слабкими, щоб досягнути того, чого вони хочуть. Часто замикаються в собі і проявляють пасивність.**

З часом особи з високою самооцінкою будуть пишатися своїми досягненнями, будуть відповідальними за свої вчинки, навчатися проходити крізь драматичні події та будуть з вірою та ентузіазмом приймати нові виклики та завдання, дбати про себе, шанувати свою та чужу власність, вміти приймати компліменти, демонструватимуть широкий спектр емоцій.

Діти з низькою самооцінкою будуть уникати ситуацій, що викликають у них страх чи неспокій. Будуть применшувати свої таланти і здібності та звинувачувати інших у своїх поразках. Такі діти легко підпадають під вплив інших, швидко поступаються, відступають від своїх намірів, відчують себе безсилями та пригніченими. Діти з низьким почуттям гідності будуть провокувати ситуації, які матимуть негативні наслідки, наприклад такі, як відторгнення. Також вони уникатимуть прийняття норм і правил та часто порушуватимуть їх.

Прийомні батьки та батьки-вихователі мають допомогти дитині у формуванні її почуття власної гідності.

Існує чотири чинники, необхідні для формування почуття власної гідності.

1. Відчуття приналежності.

Уяви собі ситуацію, що Ти абсолютно сам. Немає нікого, хто б міг турбуватися про Тебе, і ніхто не цікавиться тим, що з Тобою відбувається і що Ти робиш. Нікого не цікавить те, як Ти сьогодні вберешся і чи вдасться Тобі зробити щось на роботі. Ніхто Тебе не помітить, ніхто Тебе не похвалить...

Про такі думки важко навіть і згадувати. Ми просто не можемо існувати без почуття приналежності до інших, без будь-яких взаємин. Ось чому ми говоримо, що почуття гідності невід'ємно пов'язане з відчуттям **приналежності**.

Приналежність означає те, що дана особа задоволена характером взаємин, які є для неї важливими, і ці контакти приносять задоволення двом сторонам. Через відчуття приналежності ми ідентифікуємося з важливими для нас людьми чи групою людей. Ми відчуваємо себе частиною успадкованого минулого разом з людьми, місцями, традиціями та звичаями.

Повага інших є важливою людською потребою. Людина є, мабуть, єдиним створінням на планеті, для якої найціннішим від бажання жити є необхідність відчувати себе потрібною. Якщо нам бракує переконання, що ми є важливими чи комусь потрібними, то у нас з'являється тенденція до депресії, ми легко поступаємося та починаємо кривдити себе чи навколишніх.

А що з дітьми, в яких приналежність до їхньої сім'ї була перервана? Як можуть себе почувати діти, яких забрали з рідної домівки, а пізніше переміщали з місця на місце?

Допомогти сформуванню відчуття приналежності ми можемо таким чином:

- заохочувати їх підтримувати контакти з біологічними батьками, з братами, з сестрами, з тітками чи іншими членами біологічної родини, з друзями та іншими особами, які є для дитини важливими;
- дізнатися якнайбільше про осіб, які є для дитини важливими та значущими, і, якщо це можливо, допомогти підтримати ці взаємини;
- допомагати дитині відновити контакти з важливими для неї особами, в тому числі з членами біологічної родини (особисто, по телефону, чи написати листа, запрошувати їх на важливі для дитини події);
- співпрацювати з біологічною родиною дитини для того, щоб зібрати матеріали до «Літопису життя»;
- розмовляти з дитиною про її взаємини з сім'єю та друзями;
- зберігати культурні традиції, свята та звичаї та збільшувати в цих подіях роль та участь самої дитини;
- якщо дитина походить з віруючої сім'ї, то підтримувати її віросповідання;
- демонструвати дитині, що її пам'ятки, спогади чи особисті речі є дуже значимими і важливими;
- залучати дитину до активної участі в житті суспільства, громади;
- налагоджувати взаємини з дитиною та використовувати це, щоб показати дитині та навчити її, які почуття та поведінка є результатом позитивних взаємин з іншими;
- заохочувати дітей до того, щоб вони приєдналися до груп, де вони можуть навчитися співпрацювати, робити свій вклад та відчувати себе потрібними;

- долучати дитину до діяльності гуртків, спортивних секцій чи музичних груп;
- виражати свою підтримку щодо приналежності дитини до даної групи;
- пропонувати дитині, яким чином вона може використовувати свої таланти та час;
- хвалити дитину за кожне її досягнення — особисто та в присутності інших.

2. Відчуття неповторності.

Неповторність — це особливе відчуття власної гідності. Люди, яким воно притаманне, поважають та шанують в собі та в інших ті риси, які відрізняють їх від інших, а внаслідок цього за ці риси їх шанують та люблять інші. Володіння відчуттям неповторності тотожне з великою повагою до своєї індивідуальності. Коли Ти це відчуваєш, то знаєш, що є в Тобі щось особливе, і знаєш, що інші також так думають. Це збільшує Твою віру в те, що Ти є компетентним, а особливо віру в те, що Ти можеш щось зробити.

Допомогти дітям відчувати себе неповторними та повірити в себе допоможуть такі поради:

- хвали факт того, що люди різняться між собою;
- знайди кожній дитині сферу, в якій вона може бути кращою, ніж інші:
 - підтримуй дітей та уникай порівнянь, чому вони не можуть бути, як інші;
 - стався до кожної дитини як до окремої та неповторної особистості зі своїми потребами та сильними сторонами і унікальними можливостями. Це позитивно оцінює дитину як окрему людську істоту;
- уникай «групової відповідальності» в ситуації, коли діти поводитись по-різному;
- визнач кожній дитині щось особливе в роботі по дому чи інші потрібні для сімейного життя чи життя в громаді дії;
- заохочуй дитину до «покращення» власних досягнень та потреби розвивати власні вміння та навички;
- підтримуй зацікавлення та хобі дитини;
- уникай виразів розчарування, коли дитина проявлятиме відмінні від «Твоїх» зацікавлення;
- приділяй достатню часу для особистого спілкування з дитиною;
- підтримуй дитину, зміцнюй її за допомогою слів (наприклад: «Ти винятковий», «Я Тебе люблю», «Я дуже переживаю за Тебе», «Ти мені не байдужий», «Ти для мене дуже важлива»), жестів (лагідний дотик, обійми). Роби це незалежно від поведінки дитини;
- концентруйся на талантах та погодься, що кожна дитина має у собі якісь особливі здібності;
- дозволь дитині самій обладнати свою кімнату чи простір, що належить їй;
- зміцнюй та хвали дитину якомога частіше!

3. Відчуття влади.

Відчуття влади береться з переконання, що у нас є те, що нам потрібне, щоб мати вплив на ситуацію, контролювати обставини, що складаються в нашому житті. Люди, які мають відчуття влади, переконані, що в достатній мірі контролюють власне життя. Вони вірять, що у складних обставинах зуміють використати свої унікальні вміння та якості та впораються з будь-якою проблемою. Коли люди мають відчуття влади, то усвідомлюють, що у них є вибір, щоб прийняти рішення та не боятися відповідальності за власні рішення, вчинки та поведінку. Відчуття влади сприяє тому, що ми не боїмося ризикувати і це робить нас відважними.

Допомогти дитині почувати себе «господарем» свого життя можна таким чином:

- заохочуй дитину бути відважною;
- уникай виконання завдань за дитину, які вона може виконати сама. Дозволь їй пережити навіть незначну перемогу та відчуття з цього приводу задоволення та гордість, які випливатимуть зі щойно збагаченого почуття незалежності та самостійності;
- заохочуй дитину до того, щоб ділилась своїми ідеями та думками;
- заохочуй дитину до самостійного мислення та пошуків, пізнання нового;
- дозволь дітям помилятися;
- заохочуй до роботи;
- заохочуй дитину вибирати;
- створи дитині нагоду для того, щоб вона могла проявити свою відповідальність;
- заохочуй бути витривалою;
- залучай до спільного вирішення проблем;
- хвали за досягнення;
- виражай свою підтримку (наприклад: «Ти можеш це», «Ти чудово даєш собі раду», «спробуй ще раз»);
- навчай допомагати собі («допоможи собі сам»);
- постійно збільшуй сферу відповідальності дитини.

4. Наявність взірців для наслідування.

Приклади з життя дають нам багато взірців, завдяки яким ми будуємо свою систему цінностей, створюємо норми, ідеали та стандарти. *Взірці* — це люди, на яких ми прагнемо бути схожими і яких ми добре знаємо. Вони допомагають нам зрозуміти різницю між добром і злом, правдою та брехнею. *Взірці* — це особи, які вчать нас як цінувати самого себе, так і приймати рішення та нести відповідальність за них. Вони також є для нас прикладом позитивного почуття власної гідності.

Прийомні батьки та батьки-вихователі можуть становити дієвий приклад для дітей:

- сам будь прикладом та чини згідно зі своїми переконаннями;
- дозволь дитині розвивати її контакти з людьми, які можуть бути хорошим прикладом для дитини (вчителі, священники, суспільні авторитети тощо);
- розмовляй з дитиною про життя знаменитих людей;
- розмовляй з дітьми про норми моралі та цінності;

- роби так, щоб діти знали про Твої думки та переконання в питаннях моралі та життєвих поглядів. Коли запитують, то будь з ними щирий та відвертий;

- допомагай дітям гідно нести відповідальність за свої вчинки.

- дискутуйте між собою на теми ваших цінностей, зацікавлень, переконань та думок.

- **уникай пастки: «Роби те, що я тобі кажу, а не те, що роблю». Те, що ми говоримо, має менший вплив на те, ким ми є, ніж те, що ми робимо;**

- живи згідно з нормами та цінностями, які б Ти хотів передати дітям.

Дітям, перш за все, необхідна безумовна любов та повага батьків, а також особлива турбота про їх культурний та духовний розвиток, який є також ґрунтовною основою формування в дитини почуття власної гідності.

«П'ять шляхів до серця дитини»

(фрагмент з книги Гері Чепмена та Росса Кемпбела).

Іноді діти розмовляють мовою, яку нам, дорослим, важко зрозуміти. Це може бути їм лише зрозумілий сленг. Але і нас – дорослих – також не завжди розуміють діти, тому що, розмовляючи з ними, ми не завжди можемо висловити свої думки. Але ще гірше, коли ми не завжди можемо виразити дитині свої почуття і любов на зрозумілій їй мові.

Чи вмієте ви говорити на мові любові?

Кожній дитині властиво розуміти любов батьків по-своєму. І якщо батьки знають цю «мову», дитина краще розуміє їх. Любов потрібна кожній дитині, інакше їй ніколи не стати повноцінною дорослою людиною. Любов – це найнадійніший фундамент спокійного дитинства. Якщо це розуміють дорослі, дитина виростає доброю і щедрою людиною. Основне батьківське завдання – виростити зрілу та відповідальну людину. Але які б якості ви не розвивали в дитині, головне – будувати виховання на любові.

Впевненість у любові оточуючих.

Коли дитина впевнена у любові оточуючих, вона стає більш слухняною, допитливою. З цієї впевненості малюк бере сили, щоб протистояти труднощам, з якими зустрічається. Ця впевненість для нього – як бензобак для автомобіля! Дитина зуміє реалізувати свої здібності лише за умови, якщо дорослі регулярно наповнюють цією впевненістю її серце.

Як цього досягти? Звичайно, любов'ю. Проявляти саме той спосіб прояву любові, який є найбільш зрозумілим для дитини, знайти для неї індивідуальний, особливий шлях вираження почуттів.

Батьківська любов повинна бути безумовною, адже справжня любов умов не виставляє. Безумовна любов – це найвища форма любові. Адже ми любимо дитину просто за те, що вона є, незалежно від того, як вона поводить себе.

Ми всі це розуміємо, але іноді не віддаємо собі звіту в тому, що нашу (батьківську) любов дітям доводиться завойовувати.

Батьки люблять дитину, але з поправкою: вона повинна добре навчатися і гарно себе поводити. І лише у цьому випадку вона отримує подарунки, привілеї та схвалення.

Звичайно, ми повинні навчати і виховувати дитину. Але спочатку необхідно наповнити серце дитини впевненістю у нашій безумовній любові! І робити це треба регулярно, щоб ця впевненість не випарувалась. Тоді у дитини не виникає страху, провини, вона буде відчувати, що потрібна.

Якщо дитина відчуває нашу безумовну любов, ми глибше розуміємо її душу, її вчинки, хороші та погані. Якщо діти відчують, що їх посправжньому люблять, вони швидше прислухаються до наших настанов.

Безумовну любов ніщо не може похитнути. Ми любимо дитину, навіть якщо вона некрасива і зірок з неба не дістає. Ми любимо її, якщо вона не виправдовує наших надій. І найважче – ми любимо її, щоб вона не зробила. Це не означає, що будь-який вчинок дитини ми виправдовуємо. Це означає, що ми любимо дитину і показуємо їй це, навіть якщо її поведінка не найкраща.

Чи не призводить це до вседозволеності? Ні, просто треба все робити послідовно: спочатку ми наповнюємо серце дитини впевненістю в тому, що вона потрібна, що ми її любимо, а лише потім будемо займатися її вихованням і навчанням.

Спілкуючись з дітьми, необхідно частіше нагадувати собі:

Перед нами діти. Вони поводять себе як діти. Буває, що їхня поведінка діє нам на нерви.

Якщо ми виконуємо свої батьківські обов'язки і любимо дітей, незважаючи на їхні витівки, вони, подорослішавши, виправляються.

Якщо вони повинні догодити мені, щоб заслужити любов, якщо моя любов умовна, діти її не відчують. Тоді вони гублять впевненість у собі й не здатні правильно оцінювати власні вчинки, а значить, не можуть контролювати їх, поводитись більш зріло.

Якщо, перш ніж заслужити любов, вони повинні стати такими, якими ми хочемо їх бачити, вони стануть невпевненими у собі: «скільки не намагайся – вимоги надто високі». А в результаті – невпевненість, тривожність, занижена самооцінка та озлобленість.

Якщо ми любимо їх, не дивлячись ні на що, вони завжди зможуть контролювати свою поведінку й не піддаватися тривозі. Найголовніше – **ЛЮБИТИ!**

Перші роки. Для немовляти молоко і ніжність – синоніми. Воно не розрізняє такі речі, як їжа та любов. Без їжі дитина не виживе, і без любові також. Якщо дитина не знає прихильності, вона помирає емоційно, вона не здатна жити повноцінним життям. Майже усі дослідження доводять, що емоційний фундамент закладається протягом перших півтора років. Особливо вагомую роль тут відіграють взаємини дитини з матір'ю. Їжа, яка забезпечує майбутнє емоційне здоров'я, це: дотик; ласкаві слова; ніжна опіка.

Та дитина росте. Вчиться ходити, говорити, вона все більше усвідомлює себе як особистість. Вона відокремлює себе від інших – є вона, є інші. Вона, як і раніше, залежить від матері, але тепер розуміє, що вона і мама – це не одне й теж саме.

Дитина стає старшою і тепер може любити більш активно. Тепер вона не просто отримує любов, вона може на неї відповісти! Дитина ще не готова до самовіддачі. Вона по-дитячому егоїстична. Але протягом

наступних років її здатність виражати любов зросте. І якщо дитина, як і раніше, відчуває любов старших, все частіше вона буде ділитися своєю.

Підлітковий вік. Перехідний вік сам по собі не загрозливий, але дитина, яка вступає в нього без впевненості у любові оточуючих, особливо вразлива. Вона не готова зустрітися з такою кількістю проблем.

Діти, які не знали безумовної любові, самотужки привчаються давати любов «по бартеру» – в обмін на щось.

Вони дорослішають, стають підлітками, в ідеалі оволодіваючи до того часу мистецтвом маніпулювання батьками. Доки такій дитині догоджають, вона мила й привітна, любить батьків, але як тільки щось не по її норову, вона перестає любити їх. У відповідь на це батьки, які також не вміють любити безумовно, позбавляють дитину любові взагалі. Погодьтеся, – це порочне коло, у результаті якого підліток стає озлобленим і розчарованим.

Щоб дитина відчула вашу любов, ви повинні знайти особливий шлях до її серця і навчитися проявляти свою любов, виходячи з цього.

Діти по-різному відчувають любов, але кожна дитина потребує її. Існує 5 способів (основних), якими діти виражають любов: **дотик. слова заохочення, час, подарунки, допомога.**

Якщо в сім'ї декілька дітей, то навряд мови їхньої любові співпадають. У дітей різні характери, і любов вони сприймають по-різному. З кожною дитиною необхідно говорити на її рідній мові любові. Але для того, щоб успішно впровадити даний підхід, нам необхідно ще раз підкреслити необхідність безумовної любові до дитини. І важливо пам'ятати, що до п'яти років у дитини неможливо встановити лише один шлях до його серця.

Дотик – один із найважливіших проявів любові людини. У перші роки життя дитини необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обнімали, гладили по голівці, цілували, садовили її на коліна тощо. Тактильна ласка однаково важлива як для хлопчиків, так і для дівчаток. Тому, коли ви виражаєте свою любов за допомогою ніжних дотиків, поцілунків, цим можна сказати набагато більше, ніж словами «Я тебе люблю».

Слова заохочення. Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Проте не треба хвалити дитину надто часто тому, що слова втрачать усю силу і сенс. Пам'ятайте, що кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою. У спілкуванні з дитиною намагайтеся говорити спокійно і м'яко, навіть тоді, коли ви незадоволені. Слід менше вимагати від дитини і частіше просити її: «Ти не міг би...», «Може зробиш...», «Мені було б приємно, коли ти...». Якщо у вас вирвалося грубе зауваження, слід вибачитися перед дитиною. Пам'ятайте, що постійна критика шкодить їй; бо вона аж ніяк не є доказом батьківської любові. Кожного дня даруйте дитині приємні слова підтримки, заохочення, схвалення, ласки, які свідчитимуть про любов до неї.

Час – це ваш подарунок дитині. Ви ніби говорите: «Ти потрібна мені, мені подобається бути з тобою». Іноді діти роблять погані вчинки саме з метою, щоб батьки звернули на них увагу: бути наказаним все ж краще, ніж бути забутим. Проводити час разом – значить віддати дитині свою увагу сповна. Форми сумісного проведення часу в кожній сім'ї різні:

читання казок, бесіда за сімейною вечерею, гра у футбол, ремонт машини, допомога на дачі тощо. І як би ви не були зайняті, хоча б кілька годин на тиждень подаруйте не лише хатнім справам, телевізору, іншим власним уподобанням, а в першу чергу – своїй дитині.

Подарунок – це символ любові тоді, коли дитина відчуває, що батьки дійсно турбуються про неї. Багато батьків використовують подарунки, щоб відкупитися від дитини. Діти, які одержують такі подарунки, починають думати, ніби любов можна замінити різними речами. Тому пам'ятайте, що справа не в кількості. Не намагайтеся вразити дитину ціною, розмірами і кількістю подарунків. Якщо ви хочете віддячити дитині за послугу – це плата, якщо намагаєтеся підкупити її – хабар. Справжній подарунок дається не в обмін на щось, а просто так. Сюрпризами можуть бути тільки різдвяні подарунки та подарунки до дня народження. Інші подарунки краще вибирати з дітьми, особливо якщо це одяг. Подарунки не обов'язково купувати. Їх можна знаходити, робити самим. Подарунком може стати все що завгодно: польові квіти, камінчики, чудернацької форми гілочки, пір'їнка, горішок тощо. Головне – придумати, як його подарувати.

Допомога. Материнство та батьківство багато в чому подібні до професій, і дуже нелегких. Можна сказати, що кожний з батьків несе відповідальність за виконання довгострокового (принаймні до досягнення дитиною 18 років) контракту, що передбачає ненормований робочий день. Кожного дня діти звертаються до вас із різноманітними запитаннями, проханнями. Завдання батьків – почути їх і відповісти на них. Якщо ми допомагаємо дитині й робимо це з радістю, то душа її наповнюється любов'ю. Якщо батьки буркотять і сварять дитину, така допомога їй не радує. Допомогати дітям – не означає повністю обслуговувати їх. Спочатку ми дійсно багато робимо за них. Проте потім, коли вони підростуть, ми мусимо навчити їх всьому, щоб і вони допомагали нам.

На кожному етапі розвитку дитини ми використовуємо різні «мови» нашої любові. Тому для батьків важливо обрати саме ту «мову» (дотик, слова заохочення, час, подарунки, допомога), яка веде до серця дитини.

Кризис одного года - упрямство и капризы?

Кризис - это необходимый и закономерный этап в жизни ребенка, когда накапливаются изменения в поведении и развитии и происходит переход на качественно новый этап. Каждый кризис сопровождается появлением упрямства, непослушания, капризов, которые малыш чрезвычайно ярко проявляет. Таким образом, этих кризисов также три: кризис одного года, кризис трех лет и кризис семи лет. Обойти их не возможно - через это проходят практически все дети. Но для одних этот переход происходит проще, для других сопровождается более серьезными, значительными поведенческими проявлениями. Родители удивляются, ища причины таких внезапных изменений в поведении дочки или сына. Но эти изменения закономерны, свойственны всем детям в определенном возрасте, поэтому их называли "кризисами развития".

Почему возникает кризис

Так почему же они возникают? Прежде всего, потому что у детей появляются новые потребности, а старые формы их удовлетворения уже не подходят, иногда даже мешают, сдерживают, и потому перестают выполнять свои функции.

Давайте поговорим о кризисе одного года, о тех важнейших заданиях, которые решаются на этом этапе. В конце первого года жизни социальная ситуация полного слияния ребенка с взрослым как будто взрывается изнутри. Малыш начинает понимать и разграничивать: я малыш, а он - взрослый, мы - разные. В этом суть кризиса первого года жизни. В этом возрасте ребенок приобретает определенную степень самостоятельности: появляются первые слова, происходит становление навыков ходьбы, развиваются действия с предметами. Но диапазон возможностей для воплощения этого еще достаточно ограничен.

Вот ваш малыш сделал свой первый шаг. Расширилось пространство его существования. Теперь он может самостоятельно путешествовать по квартире и не только, значит, есть возможность находить множество очень интересных вещей, которые просто требуют совершенного изучения и экспериментирования с ними. Но почему-то оказывается, что маме можно пользоваться всеми предметами на кухне, а ребенку - нет. Папе позволено сколько угодно работать с инструментами, а сыну или дочке опять же запрещают брать в руки гвозди или молоток. Почему? Детское любопытство, желание знакомиться со всем, что встречается вокруг, - это естественная потребность этого возраста. И запреты, которых малыш не понимает, вызывают у него протест, который проявляется плачем, упрямством, неудовлетворением, то есть всем тем, что так удивляет родителей, и получило в психологии название "кризиса".

Конечно же, каждый ребенок развивается по своему особенному "графику", потому первые шаги малыш может предпринять и в девять месяцев, и в год и три месяца. Так и первые проявления кризиса часто проявляются в разное время. Но чаще это происходит именно тогда, когда ребенку исполняется год.

Откуда взялись капризы?

Что же происходит с вашим малышом в этот период? Родители могут заметить появление в поведении родного чада упрямства, капризности. Раньше послушный и спокойный, в этот период он начинает капризничать по любому поводу, и очень часто родители не могут понять, что же послужило причиной такого "приступа".

Прежде всего, стоит подчеркнуть, что ваш малыш уже много понимает и может, но он еще не умеет рассказать о своих желаниях. Ребенок все активнее познает мир. Раньше он не умел ходить, его передвижение было ограничено. С того времени, когда малыш научился ходить, его мир расширился и наполнился множеством вещей, которые "требуют" внимания к себе. Ребенок путешествует по квартире и изучает, как устроена плита на кухне, что спрятано в шкафу для обуви, также он стремится взять в руки каждый предмет, осмотреть, покрутить, попробовать "на зуб". Но вдруг со стороны родителей раздается "нельзя". Он совсем не понимает причин этого. Поэтому повторяет попытку и плачет, когда запрет звучит еще раз. Ребенок пытается всеми доступными ему средствами выразить свои желания. Малыш еще не умеет говорить, чтобы выразить свое неудовлетворение. А новые попытки познания мира вызывают новые запреты.

Так воля маленького человека впервые сталкивается с волей взрослого. Ребенок в год хочет действовать сам, его больше не устраивает положение куклы, которую кормят, пеленают, дают игрушки, когда хотят, разговаривают, когда не хотят - не разговаривают. Он стремится быть самостоятельным, причем общаться по собственному желанию. И здесь еще один парадокс - стремление к общению есть, а слов, чтобы выразить все это, еще нет. Трудно бывает понять, чего хочет малыш, хотя он и пытается выражать собственные желания и потребности.

Так начинается кризис первого года. Он становится тем глубже, чем больше родители противоречат желаниям малыша. Капризы ребенка, в действительности, являются показателем того, что взрослым наступило время изменить свое поведение и отношение к собственному чаду. Прежние стереотипы общения уже не срабатывают. И если ваш ребенок хочет схватить руками ложку именно в тот момент, когда вы его кормите, то проще дать ему в руки этот предмет, а себе взять другой и продолжить остановленный не на долго процесс. Не беда, если малыш будет весь измазан кашей, зато вы его спокойно накормите, а после всего просто уберете и умоете свое чадо.

Пора действовать?

Родителям необходимо понять, что наступил тот момент, когда очень важно предоставить ребенку больше самостоятельности. Необходимо почувствовать, что пришла пора делать что-то не для малыша, а вместе с ним. На протяжении первого полугодия второго года жизни можно учить его пользоваться ложкой, есть суп с хлебом, пить из чашки, снимать шапочку, колготки, а в дальнейшем и одеваться, самостоятельно умываться и т.п. Если этот этап будет пропущен, то позже, в 3-5 лет ребенок просто не захочет заниматься этими уже неинтересными для него вещами, тем более он привыкает, что мама одевает, умывает, кормит.

Нужно быть внимательным к первым проявлениям детской самостоятельности: ребенок тянется к ложке, чтобы есть самому, отбирает у мамы шапочку, чтобы одеть, пытается положить кубики один на другой, и очень недоволен, когда кто-то пытается помочь. Если родители с пониманием и терпением отнесутся к этим первым проявлениям активности ребенка, то со временем будут вознаграждены самостоятельностью малыша, уверенностью, жизнерадостностью.

Чем больше есть вещей, которые взрослые позволяют ребенку, тем более легко настаивать на запретах. А позаботившись о том, чтобы опасные предметы были недоступны для малыша, вы сможете спокойно позволить ему исследовать ваш дом - все ящички, ящички, нижние полки. И как знать, возможно, сегодняшняя игра сына или дочки с кастрюлей в будущем превратится в поварской талант. Конечно, не нужно поощрять любые желания ребенка. Запреты должны быть умные, четкие, однозначные и согласованные между всеми взрослыми членами семьи. Если запрещаете что-то, то в процессе этого внимание малыша нужно просто отвлечь на что-нибудь другое, а можно предложить умную альтернативу: запрещено писать на отцовских документах, но вот есть листочек - здесь это делать позволено. Но никогда нельзя играть ножом (чтобы не пораниться) или ботинками (они грязные) или же дорогими вещами (альтернатива в виде старого сломанного будильника может обернуться завтра "разборкой" новых часов, ведь ребенок просто не осознает разницы, хотя уже очень хорошо умеет проводить аналогии: это - часы, если мне можно играть этими, то можно и всеми другими).

Если родители проявили достаточно такта, терпения и гибкости по отношению к малышу, то первый кризисный этап в его развитии завершится и наступит спокойное время. Конечно же, это ненадолго. Но пока ребенок становится опять послушен, спокоен. Причем, малыш уже стал самостоятельнее и взрослее, он может и умеет намного больше, чем раньше.

Ваш ребенок - это уже человек со своими желаниями, чувствами, эмоциями, просто он еще не умеет выразить их. И если вы уделите больше времени тому, чтобы попробовать понять малыша, то любой кризис пройдет быстрее, легче, и с меньшими эмоциональными потерями для обеих сторон.

Кризис 3-х лет

Капризный, упрямый, непослушный... Такую характеристику дают чаще всего детям, с которыми трудно стало справляться. Но ребенок не может оставаться одинаковым, так как его развитие предполагает необходимость перемен.

Общая и нервно-психологическая реакция ребенка формируется неравномерно. Периоды более или менее плавного развития чередуются со своего рода скачками, качественными взрывами, часто бурными и резкими. Первый возрастной кризис у детей происходит примерно в 3 года, второй - в 6-7 лет, третий - около 13 лет.

Возраст после двух лет нередко становится возрастом необъяснимого упрямства и негативизма. Это важный момент в развитии малыша. Ребенок начинает осознавать себя как отдельного человека, со своими желаниями и особенностями. В этом возрасте у ребенка появляется новое слово "не хочу", оно начинает довольно часто встречаться в словаре вашего бывшего ангелочка. Малыш нередко действует наоборот: вы его зовете, а он убегает; просите быть аккуратнее, а он специально разбрасывает вещи. Ребенок кричит, может топтать ногами, замахиваться на вас со злым, сердитым лицом. Таким образом малыш проявляет свою активность, самостоятельность, настойчивость в достижении желаемого. Но умения для этого еще пока не хватает. Ему начинает что-то не нравиться, и ребенок выражает свою неудовлетворенность.

Нам с вами представить себе это довольно трудно, потому что мы живем со своим "Я" и без этого себя не представляем. Но малыш под влиянием возрастающей практической самостоятельности только начинает осознавать свое "Я". Ведь он овладевает возможностями делать без помощи взрослого множество действий, усваивает навыки одевания, еды и т. п. Внешне это выглядит так: ребенок, называющий себя раньше в третьем лице (он, она), начинает осознавать себя лицом первым: "Дай мне машинку!".

Этот период длится обычно несколько месяцев и протекает у всех детей по-разному. И взрослые именно в это время испытывают значительные трудности в общении и взаимодействии с ребенком, они сталкиваются с негативизмом и упрямством. Дети протестуют против опеки и делают то, что заведомо запрещено. Не надо сердиться на ребенка, пытаться силой заставить его отвечать на его крик криком или наказывать. Это может закрепить в подсознании мотивы отрицательного поведения. Упрямство можно устранить, как говорится, тем же: "Не смей мыть руки!". И ребенок сделает это с усердием, которому позавидуешь.

Найдите в себе силы терпеливо отнестись к маленькому крикуну. Лучше постараться переключить его на другие дела, так как ребенок иногда и сам бы рад, да не может успокоиться. Например, стоит поставить его любимую кассету, включить мультфильм. Если же акцентировать внимание малыша на конфликте - это может привести

к неврозам. Нужно внимательно следить за изменениями в поведении ребенка. Если вдруг он отказывается от контакта с окружающими, однообразно раскачивается или долго-долго перебирает пальцы, то нужно немедленно показать малыша психоневрологу.

Суть любого кризиса в детском развитии, по Л.С. Выготскому, состоит в следующем: новообразования возраста, которые складываются к концу возрастного периода, вступают в противоречие со старой социальной ситуацией развития.

Кризис трех лет (Л.С.Выготский) выражается в семизвездии симптомов:

1. **Негативизм.** Нужно отличать от непослушания. Непослушание проявляется тогда, когда ребенок делает то, что ему очень хочется делать, но взрослый не разрешает это, т.е., ребенок не исполняет указания взрослого. Мотив непослушания – сильное желание ребенка. Негативизм же проявляется тогда, когда ребенок не желает делать что-то, потому что просьба исходит от взрослого. Ребенок не обращает внимания на суть просьбы. Что бы взрослый ни просил, на все он отвечает «нет».
2. **Упрямство.** Нужно отличать от настойчивости. Настойчивость проявляется тогда, когда ребенок хочет чем-то заниматься, например, рисовать, а мама зовет его спать. Упрямство же наблюдается тогда, когда ребенок настаивает на чем-нибудь только потому, что он это уже потребовал. Упрямство практически не наблюдается в отношениях со сверстниками. Оно возникает только в отношениях со взрослыми. Например, ребенок не хочет есть суп не потому, что он ему не нравится, просто, на просьбу мамы он уже сказал один раз «нет» и теперь повторяет свой отказ.
3. **Непослушание.** Оно проявляется против норм воспитания.
4. **Своеволие и капризность.** Проявляется желание ребенка к самостоятельности : «Я сам».
5. **Протест, бунт.** Ребенок находится в состоянии войны со всеми, кто его окружает. Это проявляется в постоянных конфликтах и ссорах.
6. **Обесценивание взрослого.** Ребенок может кусать, бить его, кидаться разными предметами, перестав ценить взрослого.
7. **Деспотичное руководство родителями.** Ребенку, например, не нравится, что мама сидит в кресле, а не на диване. Он требует, чтобы она пересела, устраивает истерику, если желание не выполняется. Таким образом, мы видим, что ребенок в конце раннего возраста (от рождения до 3 лет) воспринимает окружающий мир по – новому, через призму самого себя.

Одна из причин кризиса в потребности делать так, как взрослые. Ее легко удовлетворить в сложно – ролевых играх, но для этого следует играть вместе с ребенком. Когда новые потребности будут удовлетворены, то негативные симптомы кризиса будут наблюдаться меньше. Таким образом, в период кризиса взрослый должен взаимодействовать с ребенком: вместе играть, рисовать, лепить и т.д.

Ребенок ощущает потребность в поддержке и активном, а не пассивно-наблюдательном содействии взрослого.

Все симптомы кризиса отражают установку ребенка на самостоятельность, указывают на изменения в его аффективной сфере и социальных отношениях, на то, что ребенок начинает мотивировать свои поступки не содержанием самой ситуации, а отношениями с другими людьми. Кризис трех лет — это кризис социальных отношений.

Кризис протекает как кризис социальных отношений и связан со становлением самосознания ребенка. Появляется позиция **"Я сам"**. Ребенок познает различие между "должен" и "хочу".

Если кризис протекает вяло, это говорит о задержке в развитии аффективной и волевой сторон личности. У детей начинает формироваться воля, которую Э.Эриксон назвал автономией (независимостью, самостоятельностью). Дети перестают нуждаться в опеке со стороны взрослых и стремятся сами делать выбор. Чувство стыда и неуверенности вместо автономии возникают тогда, когда родители ограничивают проявления независимости ребенка, наказывают или высмеивают всякие попытки самостоятельности.

Зона ближайшего развития ребенка состоит в обретении "могу": он должен научиться соотносить свое "хочу" с "должен" и "нельзя" и на этой основе определить свое "могу". Кризис затягивается, если взрослый стоит на позиции "хочу" (вседозволенность) или "нельзя" (запреты). Следует предоставить ребенку сферу деятельности, где бы он мог проявлять самостоятельность.

Эта сфера деятельности – в игре. Игра с ее особыми правилами и нормами, которые отражают социальные связи, служит для ребенка тем "безопасным островом, где он может развивать и апробировать свою независимость, самостоятельность" (Э.Эриксон).

Кризиса бояться не надо. Любой ребенок должен его пережить, т.к. происходит становление личности. Плохо, когда кризис "забывается" во внутрь ребенка, что может приводить к различным неврозам. Будьте терпеливы, авторитетны и ваш ребенок перерастет этот период быстро.

Кризис 7-ми лет

Кризис - это переломная точка на кривой детского развития, отделяющая один возраст от другого. Один из главных симптомов кризиса семи лет - кривляние, манерность, непослушание. Ребенок становится неуправляем, он не реагирует на замечания родителей, делает вид, что не слышит их или идет на открытый конфликт. В целом, все кризисы похожи друг на друга. Как подростковый кризис, так и кризис трех или семи лет, все они выражаются в отрицании всего и могут быть проиллюстрированы простым и знакомым всем родителям диалогом:

- Сережа, одень шапку. На улице холодно. - Не холодно. - Одень шапку. - Не одену - Сережа! - Не Сережа!

Однако не смотря на внешнюю схожесть, подоплека у каждого возрастного кризиса своя. Если раньше ребенок "боролся" в основном за самостоятельность, возможность действовать автономно (я сам сяду на горшок!), то в семь лет проявление кризиса связано с утратой детской непосредственности, то есть с "вклиниваем" интеллектуального момента между переживанием и поступком. Обычные бытовые правила, установленные родителями, становятся для ребенка воплощением "детского" мира, от которого он скорее хочет отойти. Ребенок чувствует острую потребность быть "взрослым", вести себя как взрослый, соответственно одеваться, принимать самостоятельные решения. Во многом этому способствует сама культурная среда, в которой воспитываются дети. С малолетства ребенку внушается, что когда он пойдет в первый класс, это будет свидетельствовать о том, что он вырос. Став школьником, ребенок рассчитывает с приобретением собственной социальной позиции стать "взрослым".

В психологической концепции Л.И. Божович "кризис 7 лет - это период рождения социального "Я" ребенка". Если кризис 3-х лет был ознаменован формулой «Я сам» в плане личности, то кризис 7-ми лет – «Я сам» в социальном плане.

О важности кризиса семи лет говорит то, что его изучением занимались многие отечественные психологи. Л.С. Выготский говорил о том, что в 7-летнем возрасте мы имеем дело с началом возникновения такой структуры переживаний, когда ребенок начинает понимать, что значит "я радуюсь", "я огорчен", "я сердит", "я добрый", "я злой", т.е. у него возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях. Точно так, как ребенок 3 лет открывает свое отношение с другими людьми, так семилетка открывает сам факт своих переживаний. Благодаря этому выступают некоторые особенности, характеризующие кризис семи лет.

1. Переживания приобретают смысл (сердящийся ребенок понимает, что он сердит), благодаря этому у ребенка возникают такие новые отношения к себе, которые были невозможны до обобщения переживаний. Как на шахматной доске, когда с каждым ходом возникают совершенно новые связи между фигурками, так и здесь

возникают совсем новые связи между переживаниями, когда они приобретают известный смысл. Следовательно, весь характер переживаний ребенка к 7 годам перестраивается, как перестраивается шахматная доска, когда ребенок научился играть в шахматы.

2. К кризису семи лет впервые возникает обобщение переживаний, или аффективное обобщение, логика чувств. У ребенка дошкольного возраста нет настоящей самооценки, самолюбия. Уровень наших запросов к самим себе, к нашему успеху, к нашему положению возникает именно в связи с кризисом семи лет.

Главное психическое новообразование, к которому приводит кризис семи лет - способность и потребность в социальном функционировании. Ребенок стремится получить определенную социальную позицию - позицию школьника.

Проявляться кризис семи лет может в виде капризов, нежелания идти в школу или что-либо делать. Не стоит ругать ребенка за это. Ему нужно помочь ощутить себя личностью. Малышу нужно объяснить, что он становится взрослым и самостоятельным. Теперь он будет принимать решения, и нести ответственность. Но не нужно пугать ребенка. Он должен осознавать все-то, что с ним происходит и иметь желание во всем этом участвовать. С ребенком нужно постоянно разговаривать, порою, принимая его точку зрения. Он должен знать, что его мнение тоже имеет вес.

Правильное отношение к кризису семи лет позволит ребенку пройти этот период незаметно, без проблем и каких-либо психологических травм.

Если вы стали замечать, что ваш 6-7 — летний ребенок все чаще привлекает к себе внимание, становится капризен и раздражителен, при этом стремится участвовать во всех ваших делах и разговорах, можно предположить, что малыш вступает в очередной кризисный период своего развития.

Если у вас возникают в связи с этим какие-либо трудности, то можно попробовать воспользоваться вот этими рекомендациями:

- **Поощряйте самостоятельность и активность ребенка**, предоставьте ему возможность действовать самостоятельно.
- Постарайтесь взять на себя роль консультанта, а не запретителя. Помогайте ребенку в сложных ситуациях.
- **Привлекайте ребенка к обсуждению различных «взрослых» проблем.**
- Поинтересуйтесь его мнением по обсуждаемому вопросу, внимательно выслушайте его, прежде чем критиковать.
- Возможно, в том, что говорит ребенок, есть рациональное зерно.
- Дайте ему возможность высказаться и тактично поправьте, если он в чем-то ошибается.
- **Будьте готовы принять точку зрения малыша и согласиться с ним.**
- Это не нанесет ущерба вашему авторитету, зато укрепит в ребенке чувство самоуважения.

- Будьте рядом с ребенком, **покажите, что вы понимаете и цените его, уважаете его достижения и можете помочь в случае неудачи.**
- Покажите ребенку способ достижения желаемого и не забудьте похвалить его в случае успеха.
- Поощряйте даже самый маленький успех ребенка на пути достижения цели.
- Это поможет ему укрепить веру в себя, почувствовать себя сильным и самостоятельным.
- **Отвечайте на вопросы ребенка.**
- Не отмахивайтесь от вопросов малыша, даже если вы неоднократно отвечали на них.
- Ведь 6—7-летний возраст — это возраст почемучек, ребенку интересно буквально все, его любознательность не знает границ.
- Возможность получить ответы на все возникающие вопросы дает сильный толчок для интеллектуального и социального развития малыша.
- Будьте последовательны в своих требованиях.
- Если вы что-то не разрешаете ребенку, то стойте на своем до конца.
- В противном случае слезы и истерики станут для него удобным способом настоять на своем мнении.
- Следите за тем, чтобы все окружающие предъявляли к ребенку одинаковые требования.
- Иначе то, что не разрешают папа с мамой, будет очень легко выпросить у бабушки — и тогда все усилия пойдут насмарку.
- Подавайте ребенку пример «взрослого» поведения. Не демонстрируйте при нем обиду и раздражение, недовольство другим человеком.
- Соблюдайте культуру диалога. Помните, что ваш малыш в общении во всем подражает вам, и в его поведении вы можете увидеть зеркальное отражение своих привычек и способов общения.

В 7 - летнем возрасте уже не получится в сложных ситуациях переключать внимание малыша и навязывать ему своё мнение. Помните, что семилетнему ребёнку необходимо идентифицировать себя с авторитетным взрослым. Для мальчика это - папа, дедушка, старший брат; для девочки - мама, бабушка, старшая сестра.

Для многих детей - это ещё и первая учительница: "Как Марья Ивановна скажет, так я и сделаю!" В таких ситуациях родителям обижаться не следует. Если вы будете поощрять и поддерживать стремление малыша к новому, более "взрослому" положению в жизни, возрастной кризис у ребёнка пройдет безболезненно

Подростковый кризис (кризис «13»)

Это кризис социального развития, напоминающий **кризис 3 лет** ("Я сам"), только теперь это "Я сам" в социальном смысле. В литературе описан как "возраст второй перерезки пуповины, "негативная фаза полового созревания". Характеризуется падением успеваемости, снижением работоспособности, дисгармоничностью во внутреннем строении личности. Человеческое Я и мир разделены более, чем в иные периоды. Кризис относится к числу острых.

Симптомы кризиса

Наблюдается снижение продуктивности и способности к **учебной деятельности** даже в той области, в которой ребенок одарен. Регресс проявляется, когда задается творческое задание (например, сочинение). Дети способны выполнять так же, как и прежде, только механические задания. Это связано с переходом от наглядности и знания к пониманию и дедукции (выведение следствия из посылок, умозаключение). То есть происходит переход на новую, высшую ступень интеллектуального развития. По Пиаже, это 4 период умственного развития. Это не количественная характеристика интеллекта, а качественная, которая влечет за собой новый способ поведения, новый механизм **мышления**. **На смену конкретному приходит логическое мышление**. Это проявляется в критицизме и требовании доказательств. Подросток теперь тяготеет к конкретным, его начинают интересовать философские вопросы (проблемы происхождения мира, человека). Охладевает к рисованию и начинает любить музыку, самое абстрактное из искусств. Происходит открытие мира психического, внимание подростка впервые обращается на других лиц. С развитием мышления наступает интенсивное самовосприятие, самонаблюдение, познание мира собственных переживаний. Разделяется мир внутренних переживаний и объективная действительность. В этом возрасте многие подростки ведут дневники. Новое мышление оказывает влияние и на язык, речь. Эту стадию можно сравнить только с ранним детством, когда развитие мышления продвигается вслед за развитием речи. Мышление в подростковом возрасте не одна из функций в ряду других, а ключ для всех остальных функций и процессов. Под влиянием мышления закладываются основы личности и мировоззрения подростка. Мышление в понятиях перестраивает и низшие, ранние функции: восприятие, память, внимание, практическое мышление (или действенный интеллект). Кроме того, абстрактное мышление является предпосылкой (но не гарантией) того, что человек достигнет высшей стадии нравственного развития.

Второй симптом кризиса - негативизм. Иногда эту фазу так и называют фазой второго негативизма по аналогии с кризисом 3 лет. Ребенок как бы отталкивается от среды, враждебен, склонен к ссорам, нарушениям дисциплины. Одновременно испытывает внутреннее

беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству, к самоизоляции. У мальчиков негативизм проявляется ярче и чаще, чем у девочек, и начинается позже - в 14-16 лет. Поведение подростка во время кризиса не обязательно имеет негативный характер. Л.С.Выготский пишет о трех вариантах поведения. Негативизм ярко выражен во всех областях жизни подростка. Причем это длится либо несколько недель, либо подросток надолго выпадает из семьи, недоступен уговорам старших, возбудим или, наоборот, туп. Это трудное и острое протекание наблюдается у 20% подростков. Ребенок - потенциальный негативист. Это проявляется лишь в некоторых жизненных ситуациях, главным образом как реакция на отрицательное влияние среды (семейные конфликты, угнетающее действие школьной обстановки). Таких детей большинство, примерно 60 %. Негативных явлений нет вовсе у 20 % детей. На этом основании можно предположить, что негативизм следствие недостатков педагогического подхода. Этнографические исследования также показывают, что есть народы, где подростки не переживают кризиса. (Источник: Ефимкина Р.П. "Детская психология")

Подростковый кризис замыкает череду кризисов в развитии ребенка. Он самый продолжительный и зачастую самый сложный для родителей, ведь подростка тяжелее контролировать, чем годовалого малыша, трехлетку или первоклассника.

Подростковый кризис может начинаться в разном возрасте. Хотя его иногда и называют "кризис 14 лет", он не обязательно начнется, когда вашему ребенку исполнится 14. У девочек подростковый кризис обычно приходится на 11-16 лет, у мальчиков - чуть позже, 12-18. Рамки подросткового кризиса индивидуальны для каждого ребенка, поэтому точно предсказать его начало и конец невозможно.

Обычно чем позже проявляется подростковый кризис, тем более бурно он происходит. Однако если ваш ребенок ведет себя идеально в течение всего подросткового возраста - это повод задуматься. Если у ребенка подростковый кризис отсутствует вообще или проявляется очень слабо, это не совсем нормально. **Любой кризис - это закономерный этап развития ребенка.** Если подростковый кризис отсутствует, ребенок может вырасти инфантильным.

Подростковый кризис - это переходный этап между детством и взрослой жизнью, поэтому стремление к самостоятельности в это время выражается особенно ярко. Всю жизнь ребенок был связан с родителями, зависел от них и слушался их. Теперь он старается эту связь оборвать, чтобы доказать свою взрослость. Нежелание рвать эту связь со стороны родителей может привести к конфликтам.

Подростковый кризис, помимо прочих факторов, усугубляется половым созреванием ребенка. **Помимо психологических механизмов в дело вступают физиологические.** Как говорится - "гормоны бушуют". Подросток может стать как неуравновешенным и импульсивным, так и апатичным и быстро устающим. Происходящие с подростком перемены (как внутренние, так и внешние), первое не совсем осознанное половое влечение - все это тревожит ребенка,

заставляет его переживать и может стать причиной подростковых комплексов.

Подростковый кризис обычно **проявляется более бурно, чем остальные кризисы**. Возможности маленького ребенка в плане самовыражения и самоутверждения более ограничены - да, он будет капризничать, но по крайней мере - у вас на виду. Подросток может замкнуться в себе или напротив - конфликтовать с вами в открытую, а в более тяжелых случаях подростковый кризис может сопровождаться курением, употреблением алкоголя, демонстративным уходом из дома или даже попыткой суицида.

Конечно, далеко не всегда проявления переходного возраста настолько критичны, но повышенная конфликтность, перепады настроения, утомляемость, депрессия, ложь, немотивированная агрессия, часто сопровождающие подростковый кризис, могут стать проблемой для родителей.

Подростковый кризис состоит из трех основных стадий. Во время **предкритической стадии** ребенок пытается отказываться от старых привычек и разрушать общепринятые стереотипы - пока что несмело и осторожно. **Кульминационная стадия** подросткового кризиса протекает более бурно - ребенок подросток может "выкинуть" что угодно, причем его поведение предугадать бывает тяжело. Течение этого этапа зависит от атмосферы в семье - чем она здоровее, тем меньше будет подобных "фокусов". Во время **посткритической стадии** у ребенка формируются новые жизненные ценности и устойчивая жизненная позиция, он начинает строить новые отношения с людьми.

Что делать, если у вашего ребенка начался подростковый кризис? Как правильно вести себя, чтобы сгладить конфликты и сохранить хорошие отношения с ребенком? В первую очередь **запаситесь терпением**. Конечно, когда ваш ребенок-подросток кричит и хамит, первое желание - накричать на него в ответ. Но в таком случае конфликт покатится, как снежный ком, и его тяжело будет остановить. Замкнутый круг - агрессия приводит исключительно к ответной агрессии.

Постарайтесь "ослабить поводок", на котором вы держали своего ребенка, и предоставить ему разумную самостоятельность. **Подросток хочет, чтобы к нему относились, как к взрослому**. Попробуйте ему ее предоставить - советуйтесь с ребенком по бытовым вопросам, дайте ему возможность принимать участие в обсуждении семейных проблем.

Если подросток что-то настойчиво требует - не запрещайте ультимативно. **Обсудите с ним эти требования**, какими абсурдными и наглыми они бы вам ни казались, и попробуйте прийти к соглашению. Может быть, это получится не с первого раза, но даже не совсем удачные переговоры лучше очередного конфликта с хлопаньем дверьми.

Если подросток чем-то хочет с вами поделиться - не отмахивайтесь от него, даже если его проблемы кажутся вам смешными. **Потеряв доверие ребенка, очень сложно обрести его**

снова - подростки часто замыкаются в себе. Дайте подростку совет, но ни в коем случае не требуйте его беспрекословного выполнения - пусть решает сам. Он может набить пару шишек, но это даже полезно.

Во время ссор подросток может наговорить вам гадостей - вплоть до "Лучше бы ты меня не рожала". Это неприятно и обидно, но помните, что **на самом деле подросток так не думает**. Постарайтесь отнестись к таким фразам максимально спокойно, не припоминайте их ребенку после примирения и во время следующих конфликтов.

Несмотря на внешнюю "колючесть" и отчужденность, во время подросткового кризиса **вы очень нужны ребенку**. Нужна ваша поддержка, ваша любовь, ваше понимание, ваши ненавязчивые советы. В подростковом возрасте ребенок примеряет на себя новые социальные роли, пробует себя в новом качестве. Сделайте это и вы - из родителя-наседки превратитесь в родителя-советчика. Не надо рвать связь с ребенком - но изменить ее в соответствии с возрастом чада придется.

Подростковый кризис - непростое время и для ребенка, и для родителей, но его негативные проявления можно и нужно сгладить.

Цю публікацію здійснено за підтримки благодійної програми “Сирітству - Ні!” Фонду Ріната Ахметова “Розвиток України”. Висловлені тут думки не є офіційною позицією фонду, а виражають бачення авторів тренінгу



Дніпропетровська обласна благодійна організація



2013 рік