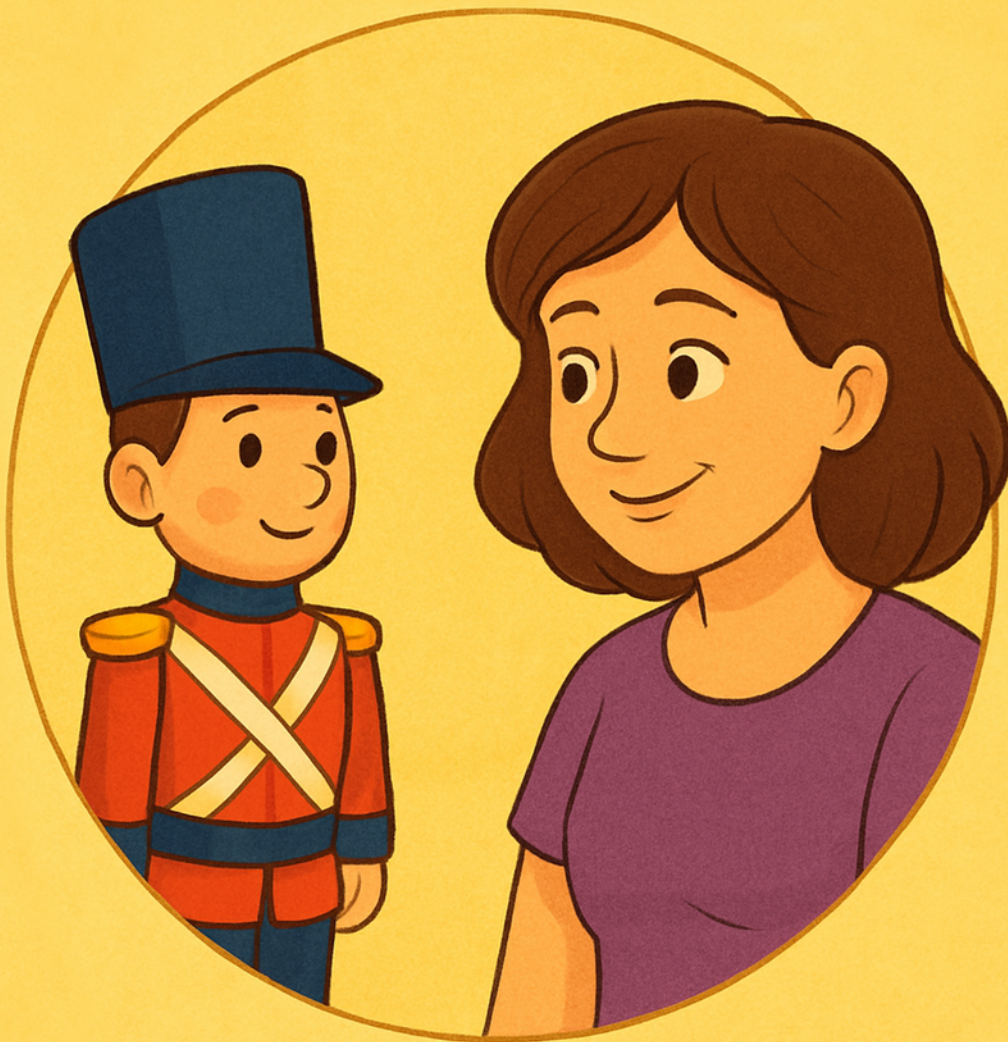


Тамара Піроженко, Людмила Соловйова,
Ірина Карабаєва, Тетяна Гурковська, Олена Федорчук

Психологічна стійкість дитини дошкільного віку: визначення та підтримка розвитку



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України



**Тамара Піроженко, Людмила Соловйова,
Ірина Карабаєва, Тетяна Гурковська, Олена Федорчук**

**ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ
ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ:
ВИЗНАЧЕННЯ ТА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ**

Підручник

За загальною науковою редакцією Т.О. Піроженко

Київ – 2025

УДК: 159.922.73 – 053.4

*Рекомендовано до видання вченою радою Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 8 від 26 червня 2025 р.)*

Рецензенти:

Тетяна ЯЦЕНКО, в.о. завідувача кафедри педагогіки, психології та дошкільної освіти Комунального закладу вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія Полтавської обласної ради, кандидат психологічних наук;

Людмила ТЕРЕЩЕНКО старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Карабаєва І.І., Гурковська Т.Л., Федорчук О.І.

Психологічна стійкість дитини дошкільного віку: визначення та підтримка розвитку: підручник; за заг. наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 162 с.

ISBN 978-617-7745-68-5

Матеріали підручника відображають результати прикладного дослідження «Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку», проведеного науковцями лабораторії психології дошкільника Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України; містять інформацію для роздумів педагогів щодо особистого досвіду проживання складних обставин, пропонують аналітичні, рефлексивні практики, які руйнують стереотипні погляди в розумінні особливостей прояву психологічної стійкості дитини дошкільного віку, а також посилюють світоглядні позиції щодо умов її становлення у період дитинства.

Підручник адресовано насамперед фахівцям, які працюють з дітьми дошкільного віку в закладах освіти різного типу (державних, комунальних, приватних, корпоративних): вихователям, вчителям-логопедам, вчителям-дефектологам, музичним керівникам, інструкторам з фізичної культури, практичним психологам, соціальним педагогам; керівникам гуртків, студій, секцій.

Видання буде цікавим для ознайомлення спеціалістам центрів професійного розвитку, методистам, викладачам, студентам педагогічних та психологічних спеціальностей, батькам.

Номер державної реєстрації наукового дослідження 0124U000295

© Тамара Піроженко, Людмила Соловйова, Ірина Карабаєва,
Тетяна Гурковська, Олена Федорчук, 2025

ISBN 978-617-7745-68-5

© Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025

Зміст

	Вступне слово	4
Розділ I	Загальні положення: об'єднуємося з однодумцями	7
Розділ II	З історії наукових пошуків у колі проблем психологічної стійкості людини.....	20
Розділ III	Емоційне-ціннісні досягнення дитини, які сприяють її психологічної стійкості.....	29
Розділ IV	Знання, що оберігають та сприяють психологічній стійкості дитини	49
Розділ V	Навички регуляції поведінки та діяльності, що сприяють психологічній стійкості дитини.....	58
Розділ VI	Психологічна стійкість в ланцюжку інших особистісних якостей: суголосність та взаємовплив.....	73
Розділ VII	Педагогічна діяльність дорослих як фактор впливу на становлення психологічної стійкості дитини.....	91
Розділ VIII	Плекаємо психологічну стійкість дитини у родинному колі.....	112
	Післямова.....	128
	Додатки.....	129

ВСТУПНЕ СЛОВО

Звертаємось до кожного, хто має в душі сміливість та відвагу вирішувати питання освіти, виховання та розвитку дитини в такий непростий час. В час воєнний, час повоєнного відновлення, час непередбачуваних змін та невизначеності.

Перед вами підручник «Психологічна стійкість дитини дошкільного віку: визначення та підтримка розвитку». Здається дивним, що таку проблему можна представляти в жанрі підручника, оскільки неможливо уявити однакові для всіх правила, дії, способи реагування на безліч ситуацій, що потребують означеної якості як у дорослого, так і у дитини.

Погоджуємось з тим, що неможливо представити загальні рекомендації, які б були однаково ефективними для кожної ситуації.

Саме тому жанр представлених матеріалів розглядаємо як джерело формування особистісної позиції дорослого в рішенні проблеми психологічної стійкості. Матеріал підручника відображає дані проведеного дослідження «Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку» (реєстраційний номер 0124U000295, 2024-2025 рр.), включає інформацію для роздумів щодо особистого досвіду життя, пропонує аналітичні рефлексивні практики, які руйнують стереотипні погляди в розумінні особливостей прояву психологічної стійкості дитини дошкільного віку, а також посилюють світоглядні позиції дорослого щодо умов її становлення у період дитинства. Враховуючи, що предмет роздумів – психологічна стійкість дитини — розглядається скрізь призму наукових завдань вікової та педагогічної психології, підкреслимо важливу місію підручника: послідовно та доказово наповнити змістом саме поняття «психологічна стійкість», не замінюючи його таким близьким на перший погляд поняттям як «стресостійкість». Використання останнього, імпліцитно допускає, що ви толеруєте педагогіку, яка доводить дитину до

стресу, потребує стресостійкості від ваших педагогічних впливів. Тим самим ви визнаєте, що ваша педагогіка є стрес-фактором для дитини, що ваш вплив є авторитарним та деспотичним. **СТОП ТИРАНІЇ!** – це гасло, що об'єднує теоретичні, методологічні, методичні пропозиції підручника, який спрямований на формування світоглядної позиції сучасного педагога, що професійно грамотно здійснює практику гуманістично орієнтованої освіти.

Мета підручника та навчального курсу: опанування педагогічними працівниками дошкільної ланки освіти теоретичними засадами, прикладними механізмами та практичними інструментами підтримки розвитку психологічної стійкості дітей 5–6 (7) років.

Підручник адресовано насамперед фахівцям, які працюють з дітьми дошкільного віку в закладах освіти різного типу (державних, комунальних, приватних, корпоративних): вихователям, вчителям-логопедам, вчителям-дефектологам, музичним керівникам, інструкторам з фізичної культури, практичним психологам, соціальним педагогам; керівникам гуртків, студій, секцій.

Видання буде цікавим для ознайомлення спеціалістам центрів професійного розвитку, методистам, викладачам, студентам педагогічних та психологічних спеціальностей, батькам.

Феномен психологічної стійкості дитини дошкільного віку розглядається в царині гуманістичної освітньої парадигми. Науковий напрям: психологія розвитку, психологія розвитку особистості, який спрямований на реалізацію особистісно-орієнтованої педагогічної практики.

Оскільки даний підручник «Психологічна стійкість дитини дошкільного віку: визначення та підтримка розвитку» ми розглядаємо як джерело формування особистісної позиції дорослого у рішенні проблеми психологічної стійкості дитини, принципом його побудови виступає гасло

«Від дорослого до дитини». Це означає, що практикою опанування пропонованої інформації є особистісна рефлексія та самоаналіз поглядів, тверджень, особливостей особистої поведінки в колі рідних, друзів, професійному спілкуванні з дітьми

Цим пояснюється і структура кожного розділу даного підручника. Текст кожного розділу містить в середині науково-інформаційного блоку певні завдання. Їх два типи:

- теоретичного спрямування, які допоможуть глибше усвідомити знання, отримані при вивченні певного розділу;
- практичного спрямування, допомагатимуть перевести отримані знання у поле педагогічної діяльності, взаємодії з дітьми або вирішенні інших професійних завдань.

Для полегшення користування підручником завдання виділені кольором. Кожне наступне завдання позначено * зірочкою.

Таким чином, викладач має лекційний матеріал і водночас завдання для практичних, домашніх робіт чи аудиторних обговорень. В разі самостійного опанування, педагоги зможуть використати запитання, подані по тексту підручника, для більш глибокого осмислення матеріалу.

Окрім цього, також практичні матеріали подані у Додатках. Вони допоможуть студентам опанувати дотичні теми, або ж розробити на їх підставі сценарії заходів для батьківської спільноти, або ж обговорити з колегами.

Розділ I

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ: ОБ'ЄДНУЄМОСЯ З ОДНОДУМЦЯМИ

У цьому розділі ви дізнаєтеся про феномен «психологічна стійкість», її прояви та особливості у дітей старшого дошкільного віку. Також обговоримо значення та можливості казки для розвитку дитини та вивчення її уявлень і поведінки в різних ситуаціях. Познайомитесь з тим, хто вестиме вас по сторінках підручника.

Чи бувають умови ідеальними

В пошуках односторонніх у вирішенні проблеми психологічної стійкості дитини важливими постають спільні позиції щодо розуміння означеного феномену та його призначення в житті кожної людини. В яких ситуаціях нам потрібна психологічна стійкість? — в ситуаціях новизни, невизначеності, в ситуації прямого непорозуміння чи конфлікту.

Традиційна практика дошкільної педагогіки та дитячої психології описує умови розвитку дитини з позиції сприятливих умов, в яких формуються ті чи інші якості особистості під час спілкування дитини з дорослими та іншими дітьми. Серед умов, що є очевидними для розвитку, підкреслюються такі, в яких реалізується потреба дитини в прийнятті, підтримці, допомозі, любові, активності. А чи всі ситуації надають дитині простір безумовного прийняття та підтримки? Як бути в емоційно негативних ситуаціях, ситуаціях дефіциту уваги з боку дорослих, ситуаціях неприйняття та конфлікту? Чи формують дорослі готовність дитини до адекватного реагування на неприємних, або навіть «токсичних» людей, які цілеспрямовано провокують конфлікт, викликають роздратованість або агресивну поведінку? Чи потрібно формувати у дитини моделі поведінки та навички реагування у відповідних негативних ситуаціях?

Як навчитися життєвої філософії, життєвим правилам та навичкам поведінки, що допомагають бути серед людей, які не терплять позитивності інших, які заздрять або налаштовані на конфлікти? Як знайти точки опори, стійкості поведінки, як навчитися навичкам утримання спокою і балансу між позитивним ставленням до людей і ситуативною дратівливістю?

В житті завжди знаходиться хтось, хто проти вас або із задоволенням нападає на інших людей. І дорослій людині, і дитині, яка має до того ж обмежений досвід аналізу поведінки різних людей, завжди цікавими є

історії, які віддзеркалюють досвід контролю за ситуаціями не вдаючись до конфліктів і суперечок. Кожній людині важливе усвідомлення відповідного напрямку мислення, за допомогою якого вона з мудрістю вчиться фокусуватися на своїй енергії та силі без психологічних втрат та руйнувань. Думається, що кожній людині важливо навчитися займати свою позицію в житті відносно навіть до тих, хто не любить вас.

Виховання в дусі психологічної стійкості не означає бути пасивним і зберігати образ в мовчанні. Це означає щось інше. Можливо, це здатність мати тверду позицію і контроль над своїми почуттями і думати перш, ніж діяти. Важко уявити, що така навичка поведінки притаманна дитині дошкільного віку, особливість психіки якої полягає в емоційно насиченому проживанні життя, де логіка та інтелектуальні дії тільки ще набувають сталості. Але, враховуючи, що всі особистісні надбання починають своє становлення з перших кроків дитинства, з певною надією розпочнемо разом з дорослими усвідомлення та вправлення наріжних життєвих правил, які збагачують досвід проживання з іншими людьми, спираючись на мудрість та відмову від конфліктів та конфронтації.

Отже, окрім теоретичних положень обговоримо способи, практики, наріжні правила, які навчають як подолати виклики без конфлікту, навчають жити з великою мудрістю і легкістю. Можливо, до цього ви надасте свої способи, практики, правила, які можуть доповнити життєвий досвід кожного. Матеріали розділів спрямовані на усвідомлення вашого особистого досвіду, на збагачення практики особистісного зростання у проявах психологічної стійкості.

**А яка ваша думка щодо феномену «психологічна стійкість»?*

**Для кого важливішою є психологічна стійкість: для дитини чи дорослого? Поясніть вашу думку.*

**Поділіться, що допомагає вам бути стійкими? Як поновлюєте свій ресурс?*

Психологічна стійкість: визначаємо позиції

Що це за феномен — психологічна стійкість?

Яке його призначення в житті людини?

Чи погоджуєтесь ви з тим, що психологічна стійкість розповідає не стільки про міцність, скільки про гнучкість, мобільність, здатність продуктивно функціонувати та розвиватися навіть за несприятливих умов?

Психологічну стійкість можна визначити як сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мотивацію перетворити складні ситуації на можливість зростання. Це — здатність залишатися здоровими та здійснювати продуктивну діяльність в ситуаціях перешкод, труднощів, невизначеності, непростих моментів та ситуацій новизни при відсутності відповідного досвіду. Поняття «психологічна стійкість» виступає стрижнем психологічного здоров'я, воно є суголосним психологічному здоров'ю.

Якщо феномен психологічної стійкості дитини розглядати крізь присутність багатовимірних емоційних, когнітивних, вольових досягнень, то можна стверджувати, що феномен психологічної стійкості свідчить про ознаки загальної психологічної розвиненості дитини, *ознаки психологічної дошкільної зрілості* дитини старшого дошкільного віку.

Психологічна розвиненість дитини дошкільного віку характеризується можливістю дитини проявити свою продуктивну активність у взаємодії з навколишнім світом завдяки різним видам діяльності. Така розвиненість передбачає особистісний розвиток дитини в цілому та зокрема в її проявах фізичного, емоційного, пізнавального розвитку. Загальна психологічна розвиненість є фундаментальною для опанування та розвитку всіх досягнень дитини, оскільки визначає її психічну активність як суб'єкта розвитку та подальшого саморозвитку, свідчить про дошкільну зрілість, яка забезпечує легку адаптацію до різних

умов і ситуацій та здатність до творчого перетворення нових ситуації, де дитина набуває досвіду ігрових або реальних ролей та функцій.

Уточнимо поняття «дошкільна зрілість». Вона визначається сформованістю всіх психічних процесів:

- *емоційних*, що надають дитині можливість виявити свій стан, настрій, розвинути та проявити пізнавальні, етичні та естетичні емоції;
- *когнітивних*, що надають дитині можливість пізнавати світ та бути активним суб'єктом пізнання (функціонування всіх когнітивних процесів сприймання, уваги, пам'яті, мислення, мовлення, уяви)
- *вольових*, що надають дитині якісно нову можливість довільної регуляції поведінки та діяльності, а також характеризують новий ступінь розвитку психічних процесів — довільність.

Розвиненість та зрілість (сформованість) емоційних, когнітивних, вольових психічних процесів надає дитині якісно нові можливості прояву свого Я в усіх видах діяльності. Дитина може діяти не тільки за зразком, але й на творчому рівні.

Творчий рівень будь-якої діяльності демонструє особистісний рівень розвитку дитини, що спрямовує нові завдання її розвитку:

- самостійне та гармонійне поєднання рушійних сил активності — «Хочу»;
- пошук необхідних можливостей — знань, умінь та навичок — «Можу»
- особистісні механізми регуляції поведінки для досягнення цілі — «Буду».

Саме таку активність, мобільність гнучкість поведінки демонструє дитина, яка має характеристики психологічної стійкості у поведінці та діяльності.

Творча активність дитини в усіх специфічно дитячих видах діяльності формує особистісні якості дитини. Це відбувається від елементарних уявлень та позитивного ставлення дитини до свого внутрішнього світу — думок, почуттів, мрій, бажань, мотивів, планів, ідеалів, цілей, прагнень — до становлення основ її світогляду і розвитку її свідомості. Таким чином, у дитини зростає пізнавальна активність, емоційна сприйнятливність, позитивна налаштованість дій, думок, оптимістичні переживання, реалістичні наміри. Сформована самосвідомість проявляється як здатність дитини до ідентифікації себе зі своїм Я, адекватної самооцінки, домагання визнання іншими її чеснот, уміння співвідносити «хочу», «можу», «буду», здатність уявляти себе в минулому, теперішньому, майбутньому часі та орієнтуватися в своїх основних правах і обов'язках. Водночас сформованість самосвідомості характеризує ступінь психологічної зрілості дошкільника, що певною мірою й свідчить про розвиненість психологічної стійкості.

Аналіз феномену психологічної стійкості, як особистісної якості дитини дошкільного віку надає численні підтвердження про необхідність збереження цілісного підходу до оцінки досягнень дитини. Психічні явища не існують окремо, розрізнено. Це унікальний і неповторний візерунок міжфункціональних зв'язків всієї психологічної системи дитини проявляється як психологічна цілісність. Ця цілісність і нерозривна єдність психіки людини визначається як певний рівень якості розвитку, що утворює особистість.

Казка, як універсальний засіб взаємодії дорослого і дитини

В пошуках інструменту, який допоміг би розкрити перед дитиною складний феномен психологічної стійкості, ми звернулися до казки, як до універсального засобу спілкування дорослого з дитиною. Казка допомагає уявно прожити певну ситуацію, а от досвід, який дитина отримує в результаті, стає реальним. Водночас казка може слугувати засобом для діагностичних спостережень за особливостями поведінки дитини та її розвитку в цілому.

Підтвердимо наші твердження.

Діти дошкільного віку сприймають героїв казок та ситуації, в які вони потрапляють, маючи можливість емоційно реагувати на вчинки персонажів, переживати взаємини, які розгортаються між героями казки, вболівати, співпереживати одним героям, засуджувати вчинки інших. Казка дає можливість дитині зануритись у світ моральності, зрозуміти правила та норми людського існування. Використання казки у роботі з дітьми дає можливість збалансувати внутрішній хаос, який може переживати дитина, завдяки усвідомленню та зміні ставлення до себе, свого минулого, майбутнього та теперішнього. Діти сприймають казку як своєрідний «путівник» у доросле життя, як першу «школу життя». Водночас, збагачення життєвого досвіду та адаптація до різноманітних ситуацій відбувається на ґрунті групового рішення та обговорення.

Використання множинних функцій казки надає дорослому нові можливості діагностичного спостереження та розвивального вправлення. Це дає змогу прогнозувати особливості прояву активності та поведінки дитини, сприяти навчанню життєвих істин, позитивних особливостей особистості, рис характеру, необхідних у реальному житті, допомагати змінювати неадаптивні та неконструктивні способи поведінки, мислення,

або ставлення до оточуючого світу на більш ефективні та адаптивні прояви активності особистості.

Казка зберігає свідому й цілеспрямовану направленість дій дорослих на збереження неповторної індивідуальності дитини, психологічну цілісність портрету особистості в єдності емоцій, свідомості та регуляції поведінки.

Отже, для того щоб дошкільник міг усвідомити складні, але життєво необхідні поняття (наприклад «бути стійким» — це поняття визначає не лише фізичний стан, а й психологічний), педагогу варто звернути увагу на множинні функції казки для педагогічної практики з дітьми дошкільного віку [1].

Казка, як поліфункціональний феномен визначається як:

- засіб заповнення прогалин особистої історії життя;
- актуалізація моментів, які несвідомо витісняються з життя;
- інший шабель усвідомлення, завдяки чому відбувається моделювання конструктивних рішень для зміни поведінки;
- позитивна модель розв'язання проблеми.

**Як Ви розумієте ці твердження? Наведіть приклади з особистого досвіду.*

Свого часу Карл Юнг дуже слушно сказав про вплив казок та міфів, стверджуючи, що у міфах та казках душа оповідає свою власну історію [2].

Хто вестиме вас по сторінках підручника

Помічником для спільних роздумів та дискусій візьмемо відомий казковий образ — героя казки Ганса Крістіана Андерсена «Стійкий олов'яний солдатик»¹.

Для зручності користування підручником, пропонуємо дати йому ім'я Олов'яний Солдатик.

У характеристиці персонажа нам подобається багато індивідуальних особливостей. Наприклад, привабливою є його романтичність, зокрема закоханість у прекрасну балерину.

Усі характеристики героя, усі його індивідуальні, особистісні якості виступають джерелом його життєвих пригод, джерелом його життєвої історії.

*Над якими питаннями казка «Стійкий олов'яний солдатик» змусила вас найбільше задуматися? Чим ця історія є близькою особисто вам?

**Пропонуємо уважно прочитати текст казки та знайти усі–усі–усі характеристики, які імпонують у характері героя саме вам.

**Знайдіть у тексті казки підтвердження тому, що всі життєві пригоди Олов'яного Солдатика є відображенням його особистісних якостей.

**Спробуйте довести, що його життєві пригоди та життєва історія могли б суттєво змінитися, якщо б він мав інші особистісні якості.

Наприклад, якби Солдатик був впевнений у собі та мав високу самооцінку. Які ситуації казки могли б змінитися? Як саме? Розкажіть про це.

¹ Казка Ганса Крістіана Андерсена «Стійкий олов'яний солдатик» — подана у Додатку А.

****Запропонуйте зміни в інших якостях та навичках поведінки казкового героя. Допишіть зміни-пропозиції:**

- в емоційній сфері — називати свої емоції, розуміти емоції інших, співчувати, вміти виражати емоції безпечно для себе та інших, виявляти емоційну підтримку тощо;
- в інтелектуальній сфері — нові твердження, знання, уявлення про себе, про інших;
- діяльній сфері — набутий досвід в поведінці, діях та навичках.

****Складіть свою історію про Олов'яного Солдатика.**

Визначаємо поняття та його структуру

Чи об'єднуєтесь Ви з нами як однодумці? Тоді разом ми стверджуємо, що психологічна стійкість — це якість для життя! для перемоги! для зростання!, а не для вимірювання чи плекання почуття жертви або страждань.

Отже, психологічна стійкість — це складна особистісна якість.

Психологічна стійкість проявляється як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим в собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної саморегуляції.

Стабільність та гнучкість поведінки має прояв в збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати самокерування, розвиватися, адаптуватися та зберігати творчу активність.

Психологічна стійкість, як здатність утримувати емоційні, когнітивні та поведінкові процеси у врівноваженому стані, забезпечуватиме продуктивне функціонування, динамічний розвиток та адаптацію дитини, знижуючи появу небезпечних станів ризику, таких як тривога, стрес, фрустрація тощо.

Психологічна стійкість — це інтегральний показник, головними характеристиками якого у дітей старшого дошкільного віку є можливість збереження своїх сутнісних позитивних характеристик в усіх життєвих обставинах.

В такий спосіб ми позиціонуємо структурну та функціональну характеристику психологічної стійкості дитини як особистісний резерв та потенціал, який сприяє прояву активності дитини в різних ситуаціях взаємодії з соціальним, природним, предметно-технічним, мистецьким оточенням, дає змогу зберігати відкритість до світу незалежно від неуспіхів та невдач, а також вдосконалювати механізми розвитку та саморозвитку на подальших вікових етапах становлення особистості.

***Яке твердження та зміст поняття «психологічна стійкість» дитини обираєте ви для своєї педагогічної практики?**

На основі узагальнення результатів наукових досліджень ми визначили структуру психологічної стійкості дитини старшого дошкільного віку, яка включає в себе відповідні особистісні якості та

властивості, так звані навички психологічної стійкості, які допомагають дитині впоратися, подолати, або пережити життєві негаразди.

У ній виокремлені емоційно-ціннісний, когнітивний і регулятивний компоненти, рівень розвитку яких свідчатиме про емоційну зрілість, когнітивну наповненість та здатність до довільної регуляції дій під час прояву дитиною навичок психологічної стійкості в тій чи тій ситуації.

СТРУКТУРА «ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ»



Література до розділу I

1. Гавриш Н.В., Піроженко Т.О. Поліфункціональні можливості казки в освітньому процесі з дітьми дошкільного віку. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2024. № 10(44) 2024. С. 850-863. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/746106>
2. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Карабаєва І.І. Поняття психологічної стійкості в системі знань дитячої і педагогічної психології. *Мультидисциплінарний міжнародний журнал «Věda a perspektivy»*. (SÉRIE “Věk a pedagogická psychologie”). 2024. № 11(42). С. 312-327. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/743479>
3. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Карабаєва І.І., Гурковська Т.Л., Токарева Л.Д., Федорчук О.І. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку : навчальний посібник; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/744993>
4. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Гурковська Т.Л., Федорчук О.І. Психологічна стійкість дитини старшого дошкільного віку: діагностичний інструментарій: навчально-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 122 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/744994>
5. Юнг К.Г. Про ставлення аналітичної психології до постико-художньої творчості // Юнг К.Г. Архетип і символ. Київ : Центр навчальної літератури, 2024. С. 296-318.

Розділ II

З ІСТОРІЇ НАУКОВИХ ПОШУКІВ У КОЛІ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДИТИНИ

У цьому розділі ви дізнаєтесь про історичний шлях вивчення науковцями психологічної стійкості дитини дошкільного віку, а також з'ясуєте, що досліджувана особистісна якість не є проявом якоїсь надзвичайної здібності, а результатом нормального розвитку дитини за сприятливих умов.

Початок системного вивчення

Людство давно шукає відповіді на непросте, але дуже важливе питання: чому одні люди, попри тривалий стрес, нестачу підтримки, травматичні події, все ж зуміли побудувати ефективне, наповнене життя – а інші, за подібних складних життєвих обставин і факторів ризику, ламаються, залишаються надзвичайно вразливими, а подекуди – психологічно травмованими? Які особливості допомагають не лише вижити, а й досягти успіху, зберігши внутрішню опору?

**Які особистісні якості допомагають вам витримувати психоемоційне напруження і долати труднощі у складних ситуаціях?*

Означений феномен привернув увагу психологів в середині ХХ століття, і саме тоді почалося системне вивчення психічного явища, яке сьогодні ми називаємо психологічною стійкістю.

Наукові пошуки відповіді на поставлене питання розпочалися у 1955 році з масштабного лонгітюдного² дослідження резильєнтності³, проведеного Емі Вернер і Рутон Смітом за участі 698 дітей з острова Кауаї [6; 15; 16]. Протягом 30 років науковці вели спостереження за дітьми від народження, більшість з яких росли в умовах бідності, сімейних конфліктів, алкогольної залежності та психічних захворювань у батьків. Результати дослідження були вельми цікавими. Виявилося, що близько третини з цих дітей вирости соціально адаптованими, успішними і впевненими у собі людьми. Науковці виокремили фактори, які допомагали

² Лонгітюдне дослідження (з англ. *longitudinal study*) – це довготривале наукове дослідження, у якому ведеться спостереження за одними й тими ж людьми (або групою) протягом тривалого періоду часу (місяці, роки, а іноді – десятиліття).

³ Резильєнтність (з англ. *resiliency*) – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Кокун та ін., 2022) [5]. В англomовній літературі цей термін використовують у значенні «психологічна стійкість» [6].

дітям жити і розвиватися в умовах високого ризику середовища їхнього зростання. Основними з них були: наявність хоча б одного турботливого дорослого (навіть, якщо це не біологічні батьки) і підтримки з боку бабусі/дідуся, брата/сестри або іншого родича; а також такі особистісні характеристики дитини: навички критичного мислення, відповідальність, зорієнтованість на успіх та досягнення, здатність до саморегуляції, почуття самоповаги, толерантність, ефективні навички спілкування та активна соціальна взаємодія. Вернер і Сміт прийшли до висновку, що серйозні життєві труднощі не завжди ведуть до негативного розвитку, а одна стабільна і турботлива доросла людина в житті дитини може радикально змінити її майбутнє. Дослідники також довели на практиці, що стійкість – не вроджена здатність, вона поступово розвивається у дитини за наявності підтримки, ресурсів і позитивного досвіду.

**Наведіть відомі вам приклади з художньої літератури, власного досвіду, чи досвіду інших людей, які підтверджують висновки досліджень Е. Вернер і Р. Сміт.*

Провідна американська дослідниця у галузі розвитку дитини — Анн Мастен — після низки здійснених досліджень, починаючи з 1990 року, стверджує, що психологічна стійкість – це не унікальна здатність супергероїв, а «звичайна магія» (Ordinary Magic), плід нормального розвитку дитини в сприятливому контексті. Зокрема для такого контексту важлива наявність звичайних, але потужних адаптаційних систем:

- надійні зв'язки з дорослими;
- підтримувальне середовище — родина, дитячий садок, школа;
- мотивація та внутрішня цілеспрямованість;
- соціальні та когнітивні навички [14].

*Психологічна стійкість — це не
унікальна здатність супергероїв,
а «звичайна магія».*

Анн Мастен

Дослідження феномену в Україні

В Україні питання підтримки та розвитку психологічної стійкості дітей дошкільного віку вперше постало перед психологами, педагогами і батьками у 2014 року, з початком збройної агресії РФ на сході країни. Діти, нарівні з дорослими, потребували допомоги у подоланні наслідків пережитих травмівних подій, розвитку особистісних ресурсів подолання стресу, зміцнення стійкості.

Для підвищення рівня професійної компетентності психологів і педагогів у наданні психологічної допомоги та емоційної підтримки дітям, які постраждали внаслідок травмівних подій, спричинених війною, фахівцями впродовж останнього десятиліття було підготовлено і впроваджено у психолого-педагогічну практику значну кількість навчально–методичних розробок. Серед них праці науковців Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Гребінь Л., Гурковської Т., Зливкова В., Кісарчук З., Купрєєвої О., Лазос Г., Лукомської С., Омельченко Я., Піроженко Т., Полякової В., Пророк Н., Соловйової Л., Столярчук О., Хартман О., Царенко Л., Чекстєре О. та ін. [2; 3; 4; 7; 11; 12; 13].

Зокрема у відповідь на запит практиків колективом авторів: Богдановим С., Гнідою Т., Залеською О., Лунченко Н., Панком В. і Соловйовою В., у 2017 році було розроблено розвитково–корекційну програму формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та

школярів «Безпечний простір» [1]. Програма спрямована на розвиток у дітей просоціальних навичок і навичок психологічного відновлення після впливу травмівних подій. Ефективна реалізація програми передбачає активну залученість батьків. Розвивальні заняття сприяють оволодінню дошкільниками важливими вміннями та навичками психологічної стійкості:

- вміння розрізняти, усвідомлювати та безпечно проявляти свої почуття в різних ситуаціях — безпечних та ситуаціях «нормальні реакції на ненормальні події»;
- вміння усвідомлено керувати своїми реакціями — страх, погані спогади, гнів;
- навички саморегуляції, медитації, уяви.

**Пропонуємо ознайомитися з розробками науковців–психологів та рекомендуємо використовувати їх матеріали як у процесі взаємодії з дітьми, так і для просвітницької та консультативної роботи з батьками.*

Зміст поняття щодо дитини дошкільного віку

Разом з тим, попри вже існуючі певні практичні напрацювання психологів у напрямку розв’язання досліджуваної проблеми, зміст самого поняття «психологічна стійкість» щодо дитини дошкільного віку в межах вікової, а конкретно дитячої та педагогічної психології залишався теоретично невизначеним. Відсутність наукових даних про вікові особливості психологічної стійкості шестирічок спрямувало науковців лабораторії психології дошкільника Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України на дослідження прояву цієї особистісної якості у поведінці і різних видах діяльності дітей старшого дошкільного

віку. За допомогою спеціально розробленого діагностичного спостереження за поведінкою дитини з використанням казки «Котик і півник» було здійснено комплексну оцінку прояву психологічної стійкості в поведінці та навичках шестирічних дітей в уявній та реальній ситуації взаємодії з однолітками [10].

**Знайдіть у дитячій літературі казки, знайомлячись з якими, діти зможуть проаналізувати поведінку героїв з погляду прояву ними стійкості.*

В якості критеріїв, за допомогою яких оцінювалися прояви психологічної стійкості у дітей старшого дошкільного віку, науковці лабораторії психології дошкільника визначили особливості емоційних, когнітивних і регулятивних реакцій дітей. Ці прояви є свідченням, так званих, навичок психологічної стійкості, які забезпечують дитині здатність до конструктивної поведінки та діяльності в ситуаціях перешкод, труднощів, невизначеності та різного роду непростих для неї життєвих моментів, зокрема новизни при відсутності відповідного досвіду [8; 9]. Також обґрунтовано стратегії супроводу і підтримки педагогами та батьками розвитку психологічної стійкості дітей в умовах дитячого садка та сім'ї. Більш докладно результати дослідження будуть представлені в наступних розділах підручника.

Отже, короткий екскурс в історію питання показує, що психологічна стійкість — це не вроджена здатність, а життєвий ресурс, особистісна якість розвитку, яка зростає завдяки підтримці, турботі близьких дорослих та сприятливому середовищу. Проведені дослідження науковців доводять думку про те, що навіть у складних умовах дитина може вирости сильною, якщо поруч є хоча б один надійний дорослий і розвинуті особистісні якості — віра в себе, самоповага, відповідальність, здатність до саморегуляції. Сучасні виклики змусили українських фахівців активно

шукати шляхи розвитку психологічної стійкості у дітей. Створені програми й методики вже допомагають сформувати внутрішню опору у найменших. Стійкість починається з простого — з важливої присутності дорослого, здатного підтримати, зрозуміти й навчити справлятися з труднощами.

Література до розділу II

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С.О., Гніда Т.Б., Залеська О.В., Лунченко Н.В., Панок В.Г., Соловійова В.В. / Заг. ред. : Чернобровкін В.М., Панок В.Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.: іл., табл. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/726885/1/>
2. Гурковська Т.Л., Соловійова Л.І. Педагоги та батьки: точки дотику для активної співпраці : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 135 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/737382/>
3. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/734177/>
4. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 95 с.
5. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/734632/1/>

6. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. С. 26-64. URL : https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

7. Методичний посібник до парціальної програми з розвитку соціальних навичок ефективної взаємодії дітей віком від 4 до 6–7 років «Вчимося жити разом» / Т.О. Піроженко, О.Ю. Хартман, К.В. Палієнко, М.В. Павленко. Київ : Алатон, 2016. 112 с. URL : <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/doshkilna/programi/2.pdf>

8. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Карабаєва І.І. Поняття психологічної стійкості в системі знань дитячої і педагогічної психології. *Мультидисциплінарний міжнародний журнал «Věda a perspektivy»*. (SÉRIE “Věk a pedagogická psychologie”). 2024. № 11(42). С. 312-327. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/743479>

9. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Карабаєва І.І., Гурковська Т.Л., Токарева Л.Д., Федорчук О.І. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку : навчальний посібник; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/744993>

10. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Гурковська Т.Л., Федорчук О.І. Психологічна стійкість дитини старшого дошкільного віку: діагностичний інструментарій: навчально-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 122 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/744994>

11. Піроженко Т.О., Хартман О.Ю. Парціальна програма з розвитку соціальних навичок ефективної взаємодії дітей від 4 до 6–7 років «Вчимося жити разом». Київ : Видавництво «Алатон», 2016. 32 с. URL : <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/doshkilna/programi/1.pdf>

12. Пророк Н.В., Царенко Л.Г., Чекстере О.Ю., Полякова В.І., Столярчук О.А., Купрєєва О.І. Психологічна допомога дітям, які пережили спричинені війною травмівні події : метод. рек. ; за ред. Н.В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 137 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/743548/1/>
13. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла ... Г.П. Лазос; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Логос. 232 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/706344/1/>
14. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : The Guilford Press, 2014. Hard cover, xvi+370 pp., 2 tables, 16 figs.
15. Werner E.E. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York : McGraw – Hill, 1982. 228 p.
16. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

Розділ III

ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНІ ДОСЯГНЕННЯ ДИТИНИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІЙ СТІЙКОСТІ

У цьому розділі ви дізнаєтесь про вплив та взаємозв'язок між емоційним розвитком, сформованістю ціннісних орієнтацій та можливістю проявити психологічну стійкість в різних ситуаціях спілкування дитини з оточенням. Матеріал надає можливість педагогу здійснити рефлексію та самоаналіз особистої практики виховання дітей дошкільного віку, яка сприяє становленню психологічної стійкості дітей завдяки збагаченню їх емоцій та досвіду творчості.

Ціннісні ставлення дитини та їх характеристики

В характеристиці психологічної стійкості дитини особливе місце займають її емоційно-ціннісні досягнення, які впливають на становлення та практику реальної поведінки дитини. Визначаючи характеристику та особливості психологічної стійкості дитини ми окреслили в структурі її змісту наступні компоненти: *ціннісне ставлення до себе, ціннісне ставлення до інших людей, ціннісне ставлення до світу.*

Завдяки яким показникам та ознакам ми можемо надати характеристику ціннісного ставлення до себе?

Ціннісне ставлення до себе — це сформована позитивна ідентичність, інтерес до свого внутрішнього світу, віра у свої сили та впевненість у досяжності та успішності поставлених цілей, оптимістичне та активне ставлення до труднощів, відчуття контролю, а також визнання права на помилку.

Як це проявляється у поведінці та діяльності? Проявом емоційно-ціннісного ставлення до себе виступають:

- позитивна самооцінка, здатність дитини виявляти самоповагу, власну гідність;
- інтерес до свого внутрішнього світу — думки, почуття, бажання, мрії, ставлення, зокрема дитина може обґрунтувати свої бажання;
- ставлення до інших людей;
- впевненість у собі при необхідності зробити вибір або діяти у незвичній ситуації, зокрема демонструє готовність робити вибір, планувати свої дії, відповідати за певні справи, самостійно виконувати доручення;
- віра у досяжність та успішність поставлених цілей;

- потреба в засвоєнні способів збереження власного здоров'я, орієнтованих на самопізнання та реалізацію особистісної активності в житті;
- віра, що з усіма труднощами можна впоратися самотійно чи з допомогою інших людей. Не уникає труднощів, приймає, визначає шляхи їх подолання;
- раціональне ставлення до помилки — приймає те, що кожний може допустити помилку, помилитися — це нормально, головне — вчасно її помітити і виправити.

Іншою стороною емоційно-ціннісних ознак психологічної стійкості дитини виступають характеристики *ціннісного ставлення до інших людей*.

За допомогою яких показників ми можемо описати ціннісне ставлення до інших людей? Коли ми говоримо, що людина проявляє ціннісне ставлення до інших людей, це означає що вона має почуття групової ідентичності, інтерес до спілкування зі знайомими дорослими та дітьми, демонструє повагу, довіру, дружнє ставлення, емпатію, загальнолюдські цінності, соціальну відповідальність у партнерській взаємодії стосунках.

Як це проявляється у поведінці та діяльності? Проявом емоційно-ціннісного ставлення дошкільника до інших людей насамперед виступають почуття приналежності до своєї сім'ї та роду, позитивне ставлення до членів родини і самої себе. Дитина поводить з повагою, довірою та турботою до членів сім'ї, вміє стримувати свої бажання заради інших членів родини. Прагне надавати посильну допомогу членам родини. Виявляє почуття власної гідності як представника українського народу та громадянина. Виявляє зацікавленість до спілкування із знайомими дорослими, однолітками, молодшими та старшими за себе дітьми. Виявляє повагу, доброзичливість, дружнє ставлення, що проявляється у дотриманні мовленнєвого етикету, надання допомоги тим, хто її потребує тощо.

Емоційно реагує на власну участь та участь інших у різних видах діяльності. Вміє співчувати. Демонструє інтерес до загальнолюдських цінностей (життя, здоров'я, сім'я, повага і любов до батьків, роду, держави, Батьківщини, дружба, мир, доброта тощо). Розуміє свою соціальну відповідальність у партнерській взаємодії з однолітками. Демонструє почуття відповідальності за свій вибір та вчинки.

Третьою стороною емоційно-ціннісних ознак психологічної стійкості дитини виступають характеристики *ціннісного ставлення до світу*, які свідчать про інтерес до об'єктів навколишньої дійсності, ціннісні мотиви (етичні, естетичні, пізнавальні) у взаємодії зі світом, оптимізм та погляд у найближче майбутнє.

Як це проявляється у поведінці та діяльності? Проявом емоційно-ціннісного ставлення дитини до світу виступає те, як дитина демонструє інтерес до об'єктів навколишнього світу, чи має вона відкритість до нового досвіду, проявляє готовність до відкриття маловідомих явищ та опанування невідомих раніше дій; як дитина виявляє дбайливе і обережне ставлення до явищ природного і рукотворного світу, чи має сформовані ціннісні (етичні, естетичні, пізнавальні) мотиви у взаємодії зі світом; який тонус емоційного світовідчуття щодо свого сьогодення і майбутнього у неї переважає — оптимістичний чи песимістичний.

Вплив емоцій та цінностей на становлення психологічної стійкості дитини

Багатовимірні прояви емоційного наповнення всіх психологічних надбань дитини, які сприяють її активному функціонуванню в соціумі підтверджують значущість емоційної сфери. З позиції психофізіології з'єднання нейронів, які називають синапсами, створюють мега-потужну

своєрідну сітку-мережу. Для порівняння: світова мережа Інтернет налічує 100 тисяч мільярдів зв'язків між сторінками — гіперпосилань. У мозку дитини мають взаємодіяти між собою у 10 разів більше синаптичних зв'язків! Їх — мільйон мільярдів! Так от всі вони потребують у дитинстві своєрідної їжі — відчуттів та вражень, які можуть здобуватись завдяки зоровим, слуховим, тактильним, нюховим, смаковим стимулам. Якщо цю потребу (так званий *imprinting*) не задовольнити, то це негативно відображається на структурі мозку у подальшому розвитку дорослої людини. Тож головне завдання дорослих, які опікуються розвитком дітей дошкільного віку — наситити дитину відчуттями, зафіксувати їх у мозку завдяки позитивному або негативному ставленню до фактів, які сприймаються у взаємодії зі світом. Розвиток сприятливий, якщо дитина відчуває світ навколо, сприймає світло, відчуває тепле, холодне, солодке, гірке, кисле, емоційно супроводжує отримані відчуття. Розвиток неминучий з кожним її подихом, рухом, поглядом. Чи розуміємо ми проблеми розвитку дитини, якщо ігноруємо розквіт емоційної сфери? Збагачення чуттєвого досвіду здійснюється в напрямку: БАЧУ! — ЧУЮ! — ВІДЧУВАЮ! — ДІЮ! Усвідомлена поведінка дитини можлива лише на основі сформованих емоційних досягнень.

Якою мірою ціннісність та емоційно-ціннісні ставлення скеровують процес становлення психологічної стійкості дитини?

Цінності висвітлюють те, що в світі є значущим для людини. Вони є похідними від співвідношення людини і світу. Ціннісність виникає одночасно з позитивною чи негативною емоцією в поєднанні з конкретним знанням, яке визначає вибір. Допмагаючи особистості робити вибір, приймати або вибудовувати точку зору, мати оцінку, саме ціннісність (емоційно-ціннісне ставлення до себе, інших людей, до світу в цілому), виступає засобом організації і впорядкування своєї особистої картини світу. Саме ціннісність виступає ключовим кроком для пояснення,

оцінюванні ситуацій, подій, людських вчинків. Адже мотивація вчинків, дій, поведінки визначається рушійною силою психіки, якою є емоції.

Для дитини так звані фундаментальні цінності (добро-зло, справедливість-несправедливість) є орієнтирами для визначення різних значень предметів та явищ в різних комунікаціях з оточуючою дійсністю. Осмислення дитиною соціально значимих цінностей є усвідомленням сукупності сенсу життя, джерелом створення своєї внутрішньої картини світу. Саме тому ціннісне ставлення спрямовує змістове наповнення картини світу, формує характер самоставлення (Я-наповненість).

Наповненість емоційним ставленням різного роду комунікацій із самим собою, з іншими людьми, зі світом в цілому, заповнює внутрішній простір особистості, робить його сталим, впевненим, усвідомленим, таким, що зміцнює суб'єктність розвитку дитини. Так присутність «ціннісності» впливає на становлення ознак психологічної стійкості, які проявляються в поведінці та діяльності. Так ціннісність як нібито віртуальне, незначне, щось суб'єктивне, яке є значущим тільки для окремої людини — емоційно-ціннісне ставлення — визначає мить та силу унікального феномену психологічної стійкості.

Висновок однозначний — розвиненість емоційної сфери є запорукою психологічної стійкості дитини. І те, що з погляду економії психологічних ресурсів здається логічним та розумним, як то вибір стратегії економії емоцій, закриття від емоційних переживань, зменшення їх репертуару та активності, включення до життя правил «бути тихіше води, ніжче трави», в реальності не робить нас сильними, а навпаки позбавляє психологічної стійкості.

Зверніть увагу на широкий репертуар емоцій та почуттів, які повинна опанувати дитина у період дитинства.

Розвинута сфера емоцій та почуттів допомагає людині удосконалювати інтуїцію і довіру до власного досвіду пізнання та взаємодії із соціальним та предметним середовищем.

Захоплює розмаїтість і нескінченна можливість завжди і скрізь розвивати емоційну сферу дитини. Постарайтеся побачити цю можливість зокрема серед соціального оточення, у природі, у цілеспрямовано організованій пізнавальній діяльності. Що можна відчувати та транслювати в сфері соціального оточення? Свій настрій та настрої оточуючих людей, емоційний стан, переживання, очікування. Тільки сформованість соціальних емоцій сприяє розвитку, поглибленню і диференціації моральних, інтелектуальних, естетичних почуттів.

Емоції і почуття: тренуємо здатність розуміти

Доросла людина, яка прагне до взаєморозуміння з дітьми, повинна розвивати в собі та дитині здатність відчувати та розуміти емоції і почуття у себе та інших.

Насамперед пропонуємо Вам перелік емоцій та почуттів з позиції їх модальності — позитивної чи негативної. Проаналізуйте їх в таблиці 1.

Таблиця 1

Емоції та почуття з позиції їх модальності

<i>Позитивні</i>	<i>Негативні</i>	<i>Нейтральні</i>
Подяка	Обурення	Байдужність
Блаженство	Гнів	Цікавість
Захоплення	Лють	Подив
Замилування	Недовіра	
Гордість	Розпач	
Повага	Образа	
Радість	Ревнощі	
Любов	Злість	
Ніжність	Заздрість	
Довіра	Жалість	

Задоволення	Розчарування	
Впевненість	Переляк	
Симпатія	Сум	
Розчулення	Ненавість	
	Нудьга	
	Горе	
	Страх	
	Прикрість	
	Сором	
	Туга	
	Відраза	
	Засмучення	
	Тривога	

Зверніть увагу на те, що цікавість і подив ще повинні прорости в майбутні інтелектуальні почуття допитливості і задоволення від рішення пізнавальних завдань. Позитивну чи негативну спрямованість вони придбають у результаті сформованих ціннісних орієнтацій!

Зверніть увагу також на те, що негативних емоцій і почуттів значно більше. І це спрямовує дорослих на дбайливе плекання та бережливе ставлення до позитивних емоцій і почуттів.

Отже, спробуйте проаналізувати своє емоційне життя. Для цього скористайтеся наведеними нижче запитаннями та ситуаціями.

Пригадайте власний досвід, скажіть, який знак емоцій, почуттів, переживань переважає у вас: позитивний чи негативний емоційний фон та відповідний тонус?

Побачивши які емоції і почуття переважають у вашому житті, подумайте, як вони впливають на ваше самопочуття — фізичне, емоційне, психічне. Як вони впливають на вашу активність?

Обговоріть з близькими вам людьми питання, які пов'язані з впливом емоцій і почуттів на світоглядний аспект життя людини.

- Як емоції та почуття прогнозують ваш успіх у житті?

- Наскільки вони впливають на вашу мовленнєву активність, бажання спілкуватися з людьми?
- Подумайте, від чого залежить позитивний емоційний настрій у родині? У дитячій групі?
- Як найчастіше виявляються негативні емоції і почуття в сімейному житті? У дитячій групі?
- Як можна загальними зусиллями поліпшити емоційний настрій родини? Дитячої групи?
- Спробуйте очима дитини подивитися на ситуації життя родини і групи дітей. Як ви думаєте, у сполученні яких почуттів дитина визначила б поняття «щастя»? Чи відрізняється набір переживань що визначають поняття «сімейне щастя» з позиції вашого дорослого світосприймання?
- Пригадайте, як часто ви переживаєте замилювання красою вчинків, захоплення від гарної роботи своїх колег, гордість за чийсь успіх?
- Подумайте, створення яких ситуацій спілкування з дитиною могло б допомогти розвитку у неї соціальних почуттів — моральних, інтелектуальних, естетичних?
- Які засоби самовираження допомагають вам досягти взаєморозуміння з іншими людьми?
- Складіть додатково перелік питань, актуальних для життя вашої родини. Або життя групи дітей, з якими ви спілкуєтесь.
- Проаналізуйте, а можливо спробуйте обговорити, «емоційно складні, заплутані ситуації» з погляду порушення емоційної рівноваги, відсутності навичок розуміння свого емоційного стану, відсутності розвиненої емпатії (здатності до співчуття) і рефлексії (здатності до аналізу, самоаналізу з позиції іншої людини, здатність бачити себе «очима іншого»).

Саме психологічні механізми — емпатія та рефлексія — забезпечують розуміння між людьми. Зафіксуйте свій досвід аналізу.

Постарайтеся орієнтуватися у своєму повсякденному житті на прийоми і засоби, що забезпечують Вам почуття гармонії, задоволення, почуття гідності та поваги до себе.

Пам'ятайте, що світовідчуження складає життєвий тонус особистості. А від нього, за великим рахунком, залежить психічне здоров'я людини, її соціальна й інтелектуальна активність у взаємодії з людьми.

Ціннісні орієнтири дорослих у виборі стратегії розвитку дитини

В умовах підвищеної уваги до інформаційних технологій простежується надмірна переоцінка інтелектуального розвитку дітей. Замість формування гармонійно розвиненої особистості дитини у єдності її тілесного, емоційного та розумового зростання, сьогоденній освітній простір переповнений пропозиціями, які демонструють пріоритет навчання над вихованням. Такий підхід знецінює не тільки провідні види діяльності дітей дошкільного віку, головним з яких є ігрова, а призводить до дисбалансу між емоційною та інтелектуальною сферою. Ситуація відчуженості від культури, знецінення і нерозуміння особливостей дитячої субкультури, зниження емоційно-ціннісних критеріїв своєї та чужої поведінки складають численні проблеми в становленні психологічної стійкості. Саме тому надзвичайної актуальності набуває закладення у свідомості дорослих ціннісних орієнтирів розвитку сучасної дитини-дошкільника, а також забезпечення реального функціонування цінностей в життєдіяльності дошкільників. Взаємовплив та зв'язок між ними приводимо як приклад цілісної уваги до формування емоційного ставлення, цінностей та психологічної стійкості, яку розглядаємо як особистісну якість.

Так, цінність *«Мудрість»*, яка свідчить про когнітивні можливості людини, виявляється у її активному прагненні до здобування знань і їх застосування у діяльності, об'єднує такі позитивні властивості:

- креативність — здібність людини винаходити нові засоби досягнення результатів, використовувати новаторські прийоми діяльності;
- любов до пізнання — прагнення людини до постійного навчання, пізнання нового, що надає їй задоволення;
- допитливість як здатність людини проявляти цікавість до будь-якого нового доступного досвіду;
- відкритість новому досвіду, що вказує на реалізацію людиною ретельного аналізу різних явищ, прагнення покладатись на істотні докази при прийнятті рішень;
- усвідомлення перспективи — готовність проявляти широту розуму в оцінці фактів і ситуацій, в разі запиту бути в змозі надавати розумні поради іншим, виходячи з власного бачення світу і досвіду.

Цінність *«Сміливість»* передбачає виявлення людиною стійкості і життєвої енергії, необхідної для забезпечення активних зусиль, спрямованих на досягнення мети при виникненні труднощів і перешкод. Навколо групуються такі позитивні властивості як:

- хоробрість — здатність людини не ухиляється від загрози, труднощів чи болю, а приймати виклики життя;
- чесність — спроможність людини бути відвертою не тільки в аспекті висловлювання правдивих речей, але й в аспекті способу життя — готовність поводитись щиро та правдиво;
- наполегливість — здатність людини працювати, не відволікаючись від цілі, із задоволенням, що дає змогу завершувати всі справи та робити це своєчасно;

- ентузіазм — здатність людини працювати з енергією, завзятістю, натхненням та повною віддачею справі.

Цінність «Гуманність» виявляється у спроможності людини формувати і підтримувати доброзичливі соціальні зв'язки. «Гуманність» об'єднує такі позитивні властивості як:

- соціальний інтелект — здібність усвідомлювати почуття та мотиви інших людей, вміння правильно поводитися в різних ситуаціях міжособистісної взаємодії спілкування;
- доброзичливість — здатність людини бути доброю стосовно інших людей і готовою надати послугу іншим людям, навіть якщо вона не знає їх достатньо добре;
- любов — здатність цінувати близькі стосунки та бути готовими до прояву щирих почуттів.

Цінність «Справедливість» виявляється у громадянськості та сприянні суспільному благополуччю та об'єднує такі властивості особистості як:

- об'єктивність та справедливість — здатність людини ставитись до інших об'єктивно та не дозволяти власним почуттям вносити елемент упередженості стосовно оточуючих;
- лідерство — здатність людини до успішного керування групою або колективом, мобілізувати кожного учасника на виконання справи та створювати гармонійну атмосферу, де кожний відчуває себе безпосереднім учасником групи, колективу;
- громадянськість та кооперація — здатність людини до роботи в колективі та прагнення врахувати думку кожного його учасника.

Цінність «*Помірність*» проявляє себе у стриманості, саморегуляції та об'єднує такі властивості як:

- здатність вибачати провини інших, яка зумовлена співчуттям до оточуючих та відсутністю будь-якого бажання мститися;
- обачливість — характеризує людину як розсудливу, яка завжди проявляє обережність у власному виборі, намагається не робити того, про що потім буде жалкувати;
- скромність — характеризує людину як таку, яка не намагається бути в центрі уваги, прагне до того, щоб її досягнення говорили самі за себе;
- саморегуляція — характеризує людину як дисципліновану, яка здатна регулювати власні почуття та дії.

Цінність «*Трансцендентність*» виражається у наявності в людини розвинених уявлень про зміст життя і відчуття власного зв'язку із навколишнім світом та об'єднує такі особистісні властивості як:

- розуміння прекрасного — здатність людини помічати та цінувати красу, досконалість та майстерність у всіх сферах життя — природі, мистецтві, науці та повсякденному житті;
- вдячність — здатність людини усвідомлювати та цінувати те, що відбувається в її житті, та не сприймати все як таке, що мало було відбутись за будь-яких умов;
- надія, оптимізм — характеризують людину як таку, що очікує кращого в майбутньому та робить все, що від неї залежить, для його досягнення, тобто майбутнє розуміється як таке, що можна контролювати;
- почуття гумору — здатність людини знаходити світлий, позитивний бік у будь-якій ситуації, привітно ставитись до оточуючих та викликати усмішку в інших;

- духовність — характеризує людину як таку, що вірить у силу та сенс життя, усвідомлює власну мету життя та живе з надією на підтримку.

Кожна з означених цінностей наповнена широкою палітрою емоцій, без яких вона не може бути ані сформована ані здійснена в житті. А часова перспектива життя є свідченням бажаного віддаленого майбутнього, формується із надій, планів, прагнень, домагань, життєвих мрій. І всі вони наповнені емоційно-ціннісним ставленням до себе, інших людей, до світу в цілому. Часова перспектива формується протягом усього дитинства і, головним чином, стихійно: завдяки інтеріоризації ціннісних установок батьків, їхніх очікувань стосовно своєї дитини, завдяки засвоєнню загальнокультурних, соціальних патернів, нарешті, завдяки розвитку усієї емоційно-вольової сфери, яка забезпечує мотивацію активної діяльності. Сформована часова перспектива майбутнього набуває власної спонукальної сили, роблячи могутній зворотний вплив на розвиток особистості людини. Звичайно, лише в підлітковому або навіть в юнацькому віці людина починає не тільки замислюватися, але і самостійно вибудовувати перспективу свого майбутнього, формулювати власні плани, наміри, обирати, ким і якою їй бути в майбутньому. Але безперечним є той факт, що побудова та реалізація перспектив майбутнього, потребує психологічної стійкості особистості.

**Знайдіть приклади зі спостережень, як проявляється закономірність між розвиненими емоціями, почуттями, ціннісними орієнтаціями та проявом психологічної стійкості у поведінці та діяльності дитини.*

**Чому не можна ігнорувати низький рівень емоційного розвитку, розглядаючи їх крізь проєкцію подальших емоційно-ціннісних досягнень?*

Впливи дорослого на розвиток емоційно-ціннісних ставлень дитини та, водночас, психологічної стійкості

Стан, емоція є дуже важливою характеристикою життя. Якщо стан агресивний, можна впевнено прогнозувати які дії він породжує — руйнівні, контрпродуктивні, агресивні. Єдність емоцій та дії характеризують таку важливу складову психічного розвитку дитини, як емоційно-вольовий розвиток, який є свідченням регуляції поведінки та діяльності, свідченням ресурсу творчості.

Воля — це єднання емоцій та дії. Без дії не існує волі. Без дії людина залишається прив'язаною до ситуації. Саме єднання емоційного стану та дії свідчить про перехід до ролі творця! Творчій людині притаманне єднання емоцій та відповідних дій! Тому справжнім ресурсом кожної людини є здатність управляти своїм станом та діями! До того ж сама воля — це не примус. Позиціонуючи твердження про те, що воля — це стан плюс дія самої дитини, педагогу не потрібно включати тиск та примус, підпорядковувати. Якщо ти знаходишся там, де повинен бути, відчуваєш стан гармонії, ти щаслива людина, демонструєш потребу поділитися радістю. Тобто сприяти зростанню вільної творчої людини можна тільки в умовах свободи, а не примусу. Головна навичка педагога — створювати простір свободи та вибору дитиною відповідних дій. Простір свободи, в якій формується цивілізована культурна поведінка, що регулюється ціннісними орієнтаціями.

Звичайно, гуманістично зорієнтована педагогіка вибудовується на принципі дитиноцентризму. Як при цьому уникнути формування егоїзму, егоцентризму в характері дитини? І знову відповідь пов'язана з категорією любові. Якщо дитина переживає стан любові, вона здатна поділитися з іншими енергією радості. Так долається егоцентризм. Так формується не егоцентрична картина світу, а модель об'єктивна, наповнена цінностями

поваги і любові до інших людей. Зростає щаслива людина. В наш час воєнного руйнування людських стосунків та матеріальних цінностей можна почути твердження щодо неправомірності існування тематики щасливої людини та позиціонування категорії любові. Але ми не можемо погодитися з цим. Ми розглядаємо філософію освіти для життя. А саме любов є головною енергією творіння, розвитку та побудови життя. *Щастя і любов є та завжди будуть на Землі!*

Ми впевнені у тому, що кожний(а) з вас може погодитися з твердженням, яке вказує на зв'язок між розвиненими емоціями, почуттями, системою цінностей людини та особливостями психологічної стійкості дітей дошкільного віку. Ми стверджуємо, що *джерело справжньої сили проходить крізь нас.*

Доведення факту безперечної значущості емоційно-ціннісних досягнень дитини для становлення її психологічної стійкості ставить перед дорослими ключові питання:

- які впливи на розвиток емоційно-ціннісних уявлень будуть найбільш адекватними саме для дитини дошкільного віку;
- які впливи є найбільш гармонічними, ергономічними та суголосними в рішенні проблеми становлення психологічної стійкості дитини?

Пошук відповіді спирається на розуміння та врахування особливостей природи дитини дошкільного віку.

Більшості дітей притаманна природна радість пізнання світу. Радість від пізнання нового, здивування і сумнів, яскраві позитивні емоції не тільки супроводжують «відкриття» і «витвори» дитини, але і викликають їх. Здивування породжує питання, на яке маленький дослідник буде стрімко шукати відповідь. Дітям характерна допитливість, але вона виражається не тільки у потребі у враженнях — вона одночасно допомагає

дитині створювати щось нове, адже вона не пов'язана з будь-якими звичними обмеженнями.

*«Гра — це іскра, що засвічує
вогник допитливості»*

В. О. Сухомлинський.

Саме тому гра, як провідна діяльність у дошкільному віці виступає засобом зростання вільної особистості, яка з набуттям досвіду, опановує навички володіння своїми емоціями, творчими задумами та взаємодією з іншими людьми. Якщо в інших видах діяльності є певні обмеження, що задаються дорослим (це правильно, а це ні), то гра надає широке поле для дитячої фантазії та уяви. Можливо, тому діти так люблять гратися — гра задовольняє їх природну потребу в творчості. І про це нагадував Л. С. Виготський, коли писав, що гра дитини не є простою згадкою про пережите, а є творчою переробкою пережитих вражень, комбінування їх і побудова з них нової діяльності, що відповідає запитам і бажанням самої дитини.

*«У грі дитина може відпрацьовувати
власні емоції, долати страхи і
знаходити внутрішній баланс»*

Бруно Беттельгейм

Враховуючи специфічний спосіб прояву активності дитини в ігровій діяльності можна сформулювати стійке емоційно-ціннісне ставлення дитини до творчості, що надає їй можливість перетворити досвід творчої діяльності в глибинну особистісну цінність. Творчість скеровується притаманною дошкільникам активністю у різних видах діяльності. Процес

реалізації творчої активності стимулює позитивну мотивацію і стійке позитивне емоційне-ціннісне ставлення до самого процесу творчості і, тим самим, забезпечує зворотньо творчий потенціал особистості. Дитину, яка має високий творчий потенціал, можна охарактеризувати таким чином — вона має:

- *енергопотенціал* — життєва сила, життєрадісність, радість пізнання, допитливість, потяг до нового;
- *задатки та інтереси*, які проявляються у наданні переваг певній діяльності;
- *достатні прояви загального інтелекту*, насамперед гнучкість, швидкість, оригінальність мислення;
- *особистісні якості*, які *полегшують творчий процес* — наполегливість, цілеспрямованість.

Таким чином, дитина з високим творчим потенціалом, сильною мотивацією до творчої діяльності і стійким позитивним ставленням до неї практично завжди проявляє високу творчу активність. Важливо відмітити, що процес занурення дитини до творчої діяльності та процес задоволення від процесу та результату творчості породжує мотивацію до творчості — коли дитина захоче творити, вона позитивно ставитиметься до самого процесу творчості. Тут слід також додати, що якщо такий процес буде повторюватися у житті дошкільника постійно, то така дитина стає справжнім творцем і творчість для неї стає особистісною цінністю. Важливо у дошкільному віці не упустити сприятливий момент для «перетворення» повсякденної дитячої творчості у суспільно значиму.

Коротко підсумовуючи питання про те, які ж впливи є найбільш гармонічними, ергономічними та суголосними особливостям розвитку дітей дошкільного віку та задачам формування психологічної стійкості,

стверджуємо: вільна самодіяльна сюжетно-рольова гра та творчість є тим досвідом життєдіяльності дитини, в якому формується ціннісне ставлення до себе, ціннісне ставлення до інших людей, ціннісне ставлення до світу. Саме означені емоційно-ціннісні досягнення сприяють становленню психологічної стійкості дитини дошкільного віку. Психологічна стійкість, як прояв особистісної якості, спирається на досвід гнучкості, креативності, впевненості, емоційно-позитивного самосприйняття та віри в свої безмежні можливості.

Саме на таку життєву філософію може спиратися дитина, коли ми очікуємо від неї психологічної стійкості в навичках поведінки та діяльності. Саме таку життєву філософію ми очікуємо від дорослого, який сприяє становленню психологічної стійкості дитини. Саме такі позиції, на наш погляд, повинні відображати нормативно-правові документи, які регулюють психолого-педагогічну діяльність дорослих з дітьми в галузі дошкільної освіти.

Література до розділу III

1. Піроженко Т.О. Особистість дошкільника: перспективи розвитку. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 136 с.
2. Піроженко Т.О. Комунікативно-мовленнєвий розвиток дошкільника. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 152 с.
3. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Карабаєва І.І., Гурковська Т.Л., Токарева Л.Д., Федорчук О.І. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку : навчальний посібник; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/744993>
4. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Гурковська Т.Л., Федорчук О.І. Психологічна стійкість дитини старшого дошкільного віку:

діагностичний інструментарій: навчально-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 122 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/744994>

5. Психологічний портрет особистості дитини: вікові періоди / С.Д. Максименко, Т.О. Піроженко, Н.В. Пророк, М.В. Папуча. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 104 с.

Розділ IV

ЗНАННЯ, ЩО ОБЕРІГАЮТЬ ТА СПРИЯЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНІЙ СТІЙКОСТІ ДИТИНИ

У цьому розділі Ви дізнаєтесь про особливості знань дитини про себе та їх значення для психологічної стійкості. Узагальните свої уявлення про те, як знання дошкільників про оточення та характер стосунків з предметним, природним, соціальним середовищем впливає на психологічну стійкість дітей. З'ясуєте, що знання дошкільників про безпеку життєдіяльності має вплив на їхнє вміння долати труднощі.

Взаємовплив знань та психологічної стійкості дитини

Знання відіграють ключову роль у формуванні та зміцненні психологічної стійкості особистості. По-перше, знання допомагають зрозуміти власні сильні та слабкі сторони, а також механізми, які впливають на емоційний стан і поведінку. По-друге, знання про психологічні стратегії поведінки в різних ситуаціях допомагають ефективно справлятися зі складними ситуаціями.

Знання (про себе, оточення, взаємини, безпеку, тощо), отримані в період дошкільного віку, та розвиток психологічної стійкості є важливими складовими різнобічного розвитку дитини. Ці поняття мають прямий та обернений зв'язок:

- вплив знань на психологічну стійкість — знання, зокрема їхня адекватність та обсяг, та розвиток здатності до пізнання предметного, природного, соціального світу допомагають дитині краще зрозуміти ситуації, в яких вона перебуває. І саме це допомагає їй більш ефективно справлятися з труднощами;
- вплив психологічної стійкості на знання — психологічна стійкість допомагає дитині бути більш мотивованою до отримання знань. Це, своєю чергою, позитивно впливає на її здатність до пізнання та засвоєння нової інформації.

Можна означити такі ключові фактори, що сприяють становленню психологічної стійкості кожної людини:

- те, як ми бачимо себе та світ, що знаємо про себе та оточуючу дійсність, як на основі наших знань взаємодіємо зі Всесвітом;
- наявність і якість соціальних контактів та соціальних ресурсів, на основі яких ми взаємодіємо з оточуючими людьми;

- як на основі наших знань ми виробляємо конкретні копінг-стратегії, тобто корисні поведінкові способи давати собі раду в складних життєвих ситуаціях.

У психологічній науці знання про світ та інших людей визначають розвиток свідомості, знання про себе спрямовують розвиток самосвідомості. Тобто самосвідомість свідчить про здатність людини усвідомити саму себе, своє Я, свої потреби, інтереси, цінності, своє буття та його сенс, власну поведінку й переживання.

Роль знань у формуванні психологічної стійкості дошкільників варто описувати завдяки питанням, які оцінюють когнітивну складову, тобто *уявлення дитини про себе* (ідентичність, ціннісні орієнтації, емоції, почуття, думки, бажання, мрії, ставлення, здоров'я, безпека), *уявлення про взаємини з іншими людьми* (групова ідентичність, правила взаємодії, безпека), *уявлення про оточуючу дійсність* (безпека) [2, 3, 4].

Роль знань про себе у формуванні психологічної стійкості дитини

Знання про себе, як аспект самосвідомості⁴ та психологічна стійкість тісно пов'язані. Коли людина добре знає себе, свої сильні та слабкі сторони, потреби та бажання, вона може більш ефективно справлятися з труднощами, зі стресом, використовувати свої переваги для вирішення проблем та розвивати стратегії, які допоможуть їй впоратися зі складними ситуаціями.

Отже, яким чином знання про себе пов'язані з психологічною стійкістю дошкільника:

- сприяють формуванню образу Я. У дошкільному віці дитина активно усвідомлює: «Хто я? Який(а) я? Що вмію?» Якщо дорослі допомагають дитині бачити свої сильні сторони, вона

⁴ Додаткові матеріали щодо наукового аналізу та дослідження самосвідомості дошкільника подані в Додатку Б.

поступово вчиться цінувати себе. Це створює основу для впевненості в ситуаціях невдач чи змін;

- допомагають регулювати емоції. Дитина, яка розуміє себе (свої бажання, почуття, можливості), краще може назвати власні емоції («я злюся», «мені сумно»), прийняти їх і знайти спосіб з ними впоратися. Це безпосередньо підсилює стійкість у стресових обставинах;
- розширюють соціальні навички. Усвідомлення «Я — це Я, а інші — інші» допомагає налагоджувати контакти — домовлятися, співпрацювати, відстоювати свою думку. Соціальна підтримка є ключовим фактором психологічної стійкості навіть у дошкільному віці;
- формують витривалість у труднощах. Якщо дитина має досвід успіху і знає — «Я можу спробувати ще раз», вона менше боїться невдач. Тут знання про себе діють як «внутрішній ресурс» — дитина знає, що здатна долати виклики;
- сприяють становленню самооцінки та самоприйняття. Здорова самооцінка дає змогу не втрачати рівновагу при невдачах чи зауваженнях. Прийняття себе допомагає адаптуватися до нових ситуацій.

Знання про себе — це ніби фундамент. Чим міцніший він у дошкільника, тим легше йому справлятися з емоційними й соціальними викликами, що й становить основу психологічної стійкості.

*Які знання про себе стали для вас відкриттям від початку війни?

*Як ви допомагаєте дітям пізнавати себе?

**Яких знань про себе, на вашу думку, не вистачало Олов'яному Солдатику?

Знання про оточення та їх вплив на психологічну стійкість дитини

Роль знань про оточення, взаємодію з ним — це також важливі аспекти у становленні психологічної стійкості дошкільників, які взаємопов'язані. Розуміння світу навколо, включаючи емоційні переживання та поведінку інших, сприяє емоційному та соціальному розвитку, а також допомагає дітям розвивати психологічну стійкість, тобто здатність справлятися з труднощами.

Важливість знань про оточення, взаємодію з ним щодо психологічної стійкості дітей дошкільного віку визначається тим, що ці знання:

- сприяють соціальній взаємодії. Дошкільники, які мають достатньо знань про навколишнє, емоції та поведінку інших, краще взаємодіють з оточуючими. Вони розуміють, як їхні дії впливають на інших, і вміють виражати свої емоції у відповідний спосіб;
- розвивають емпатію. Коли діти розуміють, що інші люди відчують, вони стають більш емпатійними. Це допомагає їм будувати здорові стосунки та краще спілкуватися;
- регулюють поведінку. Знання про поведінку та правила в суспільстві допомагає дошкільникам регулювати свою поведінку відповідно до соціальних норм.

**Як змінилися ваші уявлення про оточення від початку воєнних подій? Які знання стали для вас новими?*

**Яких змін зазнала ваша педагогічна діяльність щодо надання дітям нових знань про оточення?*

***Які знання про оточення, на вашу думку, є важливими для Олов'яного Солдатики?*

Безпека життєдіяльності та психологічна стійкість

Закцентуємо особливу увагу на специфічних знаннях про безпеку життєдіяльності.

«Вміння продовжувати життя — це, насамперед, вміння його не скорочувати. Щоб зберегти здоров'я та життя, потрібно вивчати небезпеки, умови і причини їх виникнення, а також, як від них захищатися, тобто знати способи захисту».

Олександр Богомолець

Знання про безпеку життєдіяльності є ключовим фактором, який сприяє здоров'ю, створює відчуття безпеки та розвиває психологічну стійкість людини і дитини зокрема. Вони дають можливість не лише захистити себе, але й допомогти іншим в непередбачуваних ситуаціях.

Значення знань дошкільників про безпеку полягає в наступному:

- сприяють підготовленості до надзвичайних ситуацій. Діти можуть дізнатися про типові загрози, наприклад такі як пожежа, і як відреагувати на них, як викликати допомогу;
- дають змогу розпізнавати небезпеку. Формування вміння визначати небезпечні об'єкти та ситуації, та уникати їх, наприклад, не наближатися до небезпечного обладнання;
- формують необхідні навички, що дають змогу дітям убезпечити себе, наприклад, як правильно переходити вулицю;

- формують вміння допомагати іншим. Зокрема на це впливають знання дітей про співпрацю та взаємодопомогу у випадку небезпеки.

*Які правила про безпеку ви вважатимете важливими і після завершення війни?

*Визначте одне правило з безпеки життєдіяльності як головне для дітей дошкільного віку. Обґрунтуйте свою відповідь.

Відомий мандрівник і фахівець з виживання людини Яцек Палкевич сформулював принципи безпечної життєдіяльності таким чином: передбачати небезпеку, за можливості уникати її, при необхідності — діяти.

ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ



На думку фахівця «Уникати, запобігати, діяти» — це закон для кожного, хто хоче навчитися безпечної життєдіяльності. Уникати — це вміти розпізнавати небезпечні ситуації, оцінювати ризик і діяти так, щоб не потрапляти у них. Запобігати — це передбачати наслідки своїх дій, щоб самому не створити небезпечні ситуації. Діяти — не розгубитися, знати, що і як робити в таких випадках.

У дітей дошкільного віку знання про безпеку можна і доцільно формувати завдяки іграм, розповідям, та обговоренням. Це допомагає їм впізнавати потенційні небезпеки та уникати їх. Зокрема за допомогою казки, тобто спостереженням за сильним, відважним героєм, у якого дитина вчиться розуміти, що є добре, а що погано, як проявляти відвагу, силу, впевненість, відстоювати власні кордони сприяє формуванню психологічної стійкості дошкільників [3]. Окрім цього, казку з метою вивчення особливостей цього феномену у конкретної дитини чи групи дітей можна використовувати і в діагностиці.

В узагальненому вигляді психологічні досягнення дошкільників щодо когнітивного розвитку сприяють становленню психологічної стійкості дитини. Ці досягнення можна визначити у двох рівнях — достатній і недостатній рівень знань про себе, інших та довкілля.

Достатній рівень знань у дошкільників означає, що дитина знає основні поняття про оточуючу дійсність та самого себе, вміє пояснити свої уявлення та застосовувати знання в стандартних та нестандартних ситуаціях, дитина знаходить відповідь на запитання за програмою своєї вікової групи, іноді за навідним запитанням дорослого.

Недостатній рівень знань у дошкільників про оточуючий світ та самого себе означає, що дитина не може самостійно дати відповідь на запитання, що адекватні віковим інтересам. Вона відповідає при значній допомозі дорослого або мовчить. Знання та практичні вміння часткові, обмежені або ж відсутні.

Старший дошкільний вік — це період накопичення внутрішнього багажу знань про себе та навколишній світ. Свої знання дошкільник прагне осмислювати і впорядкувати, бажаючи поділитися ними з іншими. У цей період знання часто мають конкретний характер, і мають яскраве емоційне

забарвлення. Утім, дошкільники схильні до швидкого забування, якщо інформація не закріплюється у практичній діяльності.

Важливо зазначити, що психологічна стійкість дошкільників потребує наявності цілого ряду знань, над якими дорослі можуть працювати та розвивати у дитини. Завдяки глибокому розумінню психологічних процесів та застосуванню ефективних стратегій, у дитини можна значно підвищити психологічну стійкість яка допоможе їм краще справлятися з труднощами в житті.

Література до розділу IV

1. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: ЦУЛ. 2012. С. 285-288. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Dutkevych_Tetiana/Dytiacha_psykholohiia.pdf
2. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Гурковська Т.Л., Федорчук О.І. Психологічна стійкість дитини старшого дошкільного віку: діагностичний інструментарій: навчально-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 122 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744994/>
3. Піроженко Т.О., Гавриш Н.В., Соловйова Л.І. Діагностичне спостереження за поведінкою дитини з використанням казки. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2024. № 11(45). С. 1529-1543. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/743288>
4. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Карабаєва І.І., Гурковська Т.Л., Токарева Л.Д., Федорчук О.І. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку : навчальний посібник; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/744993>

Розділ V

НАВИЧКИ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНІЙ СТІЙКОСТІ ДИТИНИ

У цьому розділі ви дізнаєтесь про вплив м'яких навичок, які формуються завдяки опануванню дитиною різних видів діяльності, на становлення психологічної стійкості, зможете здійснити рефлексію та самоаналіз присутності певних навичок, які сприяють прояву психологічної стійкості у вашому особистому житті.

Навички: які бувають та чому необхідні

Набуття дитиною дошкільного віку численних умінь і навичок відбувається в різних видах діяльності: ігровій, природничій, образотворчій, комунікативній, мовленнєвій, інтелектуальній, мистецькій, спортивній, соціокультурній та інших. Досвід опанування саме у дошкільному дитинстві широкого спектру різних за характером та змістом видів діяльності — є безцінним (!), він надає дитині практику вправління в різноманітних навичках, що робить її поведінку більш впевненою, самостійною, стійкою.

Чому дорослим потрібно усвідомити важливість практичних навичок, без яких неможливий жодний результат розвитку, виховання, навчання і соціалізації вихованців? Пояснимо свої позиції.

Уміння й навички поділяються на кілька типів залежно від видів діяльності. Виокремлюють рухові, пізнавальні/ інтелектуальні навички й навички соціальної взаємодії/ комунікації. Рухові включають різноманітні складні й прості рухи, що складають зовнішні моторні акти діяльності. Є спеціальні види діяльності, наприклад спортивні, цілком побудовані на рухових уміннях і навичках. Пізнавальні вміння включають здатність вести пошук, сприймати, запам'ятовувати та обробляти інформацію. Вони співвідносяться з основними психічними процесами й передбачають формування знань. Пізнавальні/ інтелектуальні вміння й навички виявляються у здатності людини аналізувати, узагальнювати матеріал, висувати гіпотези, передбачення, теорії, переводити інформацію з однієї знакової системи в іншу, наприклад при оволодінні читанням. Такі вміння й навички найбільше виявляються у творчій роботі, яка пов'язана з одержанням ідеального продукту — думки або задуму діяльності.

Згідно із соціальним прогнозом навички, які необхідні молоді у XXI столітті, об'єднані у такі актуальні категорії:

- навчальні навички, які допомагають удосконалювати свої знання, вміння і компетенції, а також забезпечують безперервний процес розвитку особистості впродовж життя. Вони характеризуються розвиненістю критичного мислення, креативності (творчості, інноваційності), а також розвиненими навичками грамотності — медіаграмотність, цифрова грамотність;
- соціальні навички — допомагають успішно й ефективно взаємодіяти з конкретними людьми або різними групами, досягаючи поставлених цілей. Соціальні навички проявляються у навичках командної роботи, комунікативність, емоційний інтелект;
- особистісні навички — впливають на особливості діяльності й поведінки, свідчать про індивідуалізований характер взаємодії зі світом. Особистісні навички свідчать про характер організації людиною діяльності — вміння проявляти активність, ініціативність, гнучкість.

Щоб дорослим обрати обґрунтоване рішення про те, які навички розвивати у дитини в першу чергу та як навички впливають на психологічну стійкість, потрібно розуміти внутрішню природу психічних досягнень як системного явища. Важливо підтримувати ідею цілісності психіки, розвивати погляд на ті чи ті досягнення в єдності розвитку емоцій, інтелектуальних змін і здатності дитини до регуляції поведінки. Єдність емоцій, інтелекту й волі в розвитку нашої психіки відображено і в мовленні, зокрема в таких термінах: емоційно-вольова регуляція, інтелектуальні емоції, соціальний інтелект.

Природа психіки надає численні приклади взаємозв'язків та причинно-наслідкових взаємовпливів різних психологічних надбань дитини. Цю об'єктивну реальність — цілісність психічного життя —

важливо підтримувати в оцінюванні особистісних якостей та психологічних досягнень дитини. Дорослому потрібно аналізувати освітні досягнення як систему, а не як окремі часткові якості. Здатність до взаємозбагачення та взаємовпливу різних досягнень, що визначаються в уміннях, навичках, здібностях, спрямовують увагу до пошуку таких властивостей і якостей психіки, які мають характер універсальності та проявляються незалежно від конкретних предметних видів діяльності. Наприклад, незалежно від того, чи займаєтеся ви господарсько-побутовою, чи дослідницькою, чи зображувальною діяльністю, вам конче необхідно мати такі навички, як: вміти працювати в команді; управляти часом; творчо мислити; швидко навчатися, переймати досвід іншої людини, вміти регулювати свої дії; вміти працювати в режимі багатозадачності. Такий тип навичок потрібен для організації будь-якої діяльності. Ці навички не випадково називаються наскрізними, або ж м'якими (з англ. *soft skills* — м'які навички).

Наскрізні навички

Наскрізні навички не вимірюються кількісними показниками і не залежать від предмета навчання, тобто не залежать від того чи вивчаєте ви математику або біологію. Їхнє призначення — підтвердити соціальну природу людської активності, соціальний характер виникнення й подальшого розвитку в житті, а також показати можливість розвитку завдяки механізмам наслідування, передання досвіду від людини до людини. Саме в такий соціальний спосіб знання, уміння й навички формують нашу ступінь «навченості». Але кожний із нас вчиться не тільки від іншої людини, а має свій резерв, свій потенціал, свої задатки. Це дає змогу розвивати не тільки механізм наслідування, але й механізми

саморозвитку, самовдосконалення, самоздійснення. Наскрізнi навички сприяють цьому процесу. Вони поглиблюють функціональну інформацію про загальний характер дій, збільшують функціональне призначення дій, що неминуче призводить до різноманітності, складності та появи нових дій, умінь, навичок.

Сформованість наскрізних навичок і вдосконалення їх у різних видах діяльності — основа для розвитку самої здатності до навчання й саморозвитку людини. До речі, в англійській мові skills означає не лише навички (вміння, відпрацьовані до автоматизму), а й здатність до чогось або компетентність. Тому можна стверджувати, що основне функціональне призначення наскрізних навичок — бути частиною більш складних психологічних систем і психологічних досягнень, сприяти збільшенню структурності, різноманітності та складності нових досягнень. Їхня присутність у досвіді дитини породжує нові комбінації вже сформованих дій, сприяє зростанню новизни, демонструє процес змін.

Величезне розмаїття індивідуальних варіантів умінь, навичок формується саме з широкого спектру стабільного функціонування й комбінування м'яких навичок у ситуаціях засвоєння різних видів діяльності. Життєві компетентності формуються завдяки постійній взаємодії наскрізних навичок, які, впливаючи на їх різноманітність, є результатом практики, тобто досвіду діяльності та, в цілому, життя.

****Як ви вважаєте, навичка Олов'яного Солдатика «стояв рівно і твердо» є наскрізною? Поясніть свої міркування.**

****Якби Олов'яний Солдатик прийшов у вашу групу, які б навички ви розвивали б у нього насамперед?**

Оволодіння дитиною ігровою, пізнавальною, руховою, образотворчою, господарсько-побутовою діяльностями сприяє

формуванню наскрізних м'яких навичок, які мають прояв в ключових для старшого дошкільного віку компетентностях, таких як: рухова, здоров'язбережувальна, особистісна, ігрова, предметно-практична й технологічна, сенсорно-пізнавальна, логіко-математична й дослідницька, природничо-екологічна та навички, орієнтовані на сталий розвиток, соціально-громадянська, мовленнєва, художньо-мовленнєва, мистецько-творча (художньо-продуктивна, музична, театралізована) та ін. Саме стабільний і постійний прояв наскрізних навичок у різних видах діяльності стає основою стабільного, активного та гнучкого функціонування психіки дитини в різних ситуаціях життя, зокрема, освітніх. Саме тому, діти, які демонструють навички прояву психологічної стійкості поведінки легко та активно включаються в ситуацію новизни, складної невизначеності та нової діяльності.

Сучасна наука представляє класифікацію наскрізних навичок дорослої людини у наступний спосіб:

- інтелектуальні навички, що характеризують свідомість та самооцінку;
- емоційно-вольові навички, що характеризують навички самоконтролю;
- міжособистісні навички соціальної взаємодії/ комунікації, що характеризують навички ефективного спілкування.

Проаналізуємо представлені групи наскрізних навичок докладніше.

Інтелектуальні навички, що характеризують свідомість та самооцінку включають в себе здатність усвідомити свою унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив, а також реально оцінювати свої здібності і можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей (адекватна самооцінка). та усвідомлювати свої права, потреби, цінності і пріоритети. Сюди ж входять навички, які допомагають

аналізувати проблемні ситуації та ухвалювати рішення, зокрема це уміння визначити сутність проблеми і причини її виникнення, здатність знаходити різні варіанти розв'язання проблеми, уміння передбачити наслідки різних варіантів для себе та інших людей, уміння оцінити реалістичність кожного варіанта з урахуванням його особливостей і життєвих обставин, спроможність вибрати оптимальне рішення.

Емоційно-вольові навички, що характеризують навички самоконтролю об'єднують уміння контролювати прояви гніву та долати тривогу, уміння переживати невдачі, неприємності, а також уміння раціонально планувати час, позитивне мислення. Важливими є уміння застосовувати методи релаксації, мотивації до успіху і тренування волі, зокрема віра в те, що ти — господар свого життя та здатність зосереджуватися на досягненні мети і розвиток цілеспрямованості і працьовитості.

Міжособистісні навички соціальної взаємодії/комунікації, що характеризують навички ефективного спілкування об'єднують активне слухання, уміння чітко висловлювати свою думку та відкрито виражати свої почуття без тривоги і звинувачень. Тут також є важливими — адекватна реакція на критику, уміння попросити про послугу, про допомогу. Серед міжособистісних навичок слід окремо виділити навички співпереживання, тобто здатність розуміти почуття, потреби й проблеми інших людей, уміння висловити це розуміння та уміння надати підтримку й допомогу. Значення мають і навички регулювання конфліктів — здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів, уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності, уміння розв'язувати конфлікти інтересів завдяки конструктивним переговорам.

**На підставі пропонованої класифікації м'яких навичок проаналізуйте стан розвитку таких навичок у своїй поведінці та професійній діяльності.*

*Складіть особистісний вимір необхідних для вашого життя наскрізних навичок.

Нагадаємо, що практикою опанування пропонованої інформації є особистісна рефлексія дорослого та самоаналіз поглядів, тверджень, особливостей особистої поведінки в колі рідних, друзів, професійному спілкуванні з дітьми. Саме так реалізується гасло «Від дорослого до дитини».

Наріжні правила: аналізуємо та рефлексуємо

Якщо прояв психологічної стійкості відбувається в емоціях, знаннях та навичках поведінки або діяльності, спробуємо визначити загальні стратегії та правила, які необхідні для її формування. Очевидною практикою становлення психологічної стійкості виступають життєві правила, які потрібно навчитися неухильно виконувати.

Раніше ми визначили, що психологічна стійкість, як особистісна якість формується прижиттєво, що потребує її усвідомлення та практичного вправлення в різних ситуаціях, з якими стикається як дорослий так й маленька дитина. Відтак пропонуємо для аналізу ситуації з *наріжними правилами життя*. Роздуми над кожною ситуацією потребують від вас індивідуальних дій, практик, вправлення у певних навичках.

Назвемо правила життя, які ми визначили як наріжні:

- «Ігноруйте навмисно тих, хто кривдить вас»;
- «Перемагайте, використовуючи голову»;
- «Перетворіть супротивників на вчителів!»;
- «Виберіть вміння пробачати»;

- «Змініть стосунки зі своїми ворогами»;
- «Дивися в очі»;
- «Зосередьтеся на собі»;
- «Контроль завжди за вами».

Кожне з наріжних правил докладно описано у *Додатку В*.

В кожній пропонованій для аналізу життєвій ситуації спробуємо прийняти або не прийняти наріжні життєві правила, що свідчать про людину, яка має чи не має психологічну стійкість.

Представлені наріжні правила життя, пропонуємо вам опрацювати за таким *алгоритмом*:

1. Згадайте з практики особистого життя провокаційні ситуації. Опишіть одну з них. Згадайте ваші реакції, поведінку, слова, дії.
2. Продумайте варіант вашої поведінки, яка могла б відповідати наріжному правилу життя.
3. Уявіть та спробуйте відчувати переваги вашої «нової» поведінки — поведінки, в якій ви дотримуетесь певного наріжного правила життя.
4. Які висновки та рекомендації ви надасте особисто для себе з огляду на нові знання.
5. Знайдіть аналогічний за змістом приклад з життєдіяльності дитини старшого дошкільного віку (5-7-й роки життя).
6. Сформулюйте варіант пояснення наріжного правила життя мовою дитини.
7. Як довести необхідність виконання наріжного правила життя в поведінці?
8. Як ввести наріжне правило життя в життєву практику дитини?
9. Як додати наріжне правило життя в практику життя дітей під час спілкування з однолітками в дитячому садку?
10. Як ввести наріжне правило життя в практику родинного життя серед близьких рідних людей?

Тобто завдання, що супроводжують аналіз життєвих ситуацій з визначеними наріжними правилами життя, складаються з двох частин. Перша частина завдань та запитань — завдання 1-4 — спрямована на рефлексію та самоаналіз ситуацій особистого життя дорослої людини. Друга частина — завдання 5-10 — орієнтована на аналіз присутності наріжних правил життя в поведінці дітей.

Опрацювання кожного наріжного правила життя за поданим алгоритмом є *практикою усвідомлення необхідних навичок взаємодії*.

Отже, обговорення способів, практик, наріжних правил життя допомагає долати виклики без конфлікту, навчають як жити з великою мудрістю і легкістю та проявляти психологічну стійкість в поведінці.

**Можливо, до вказаних правил ви надасте свої способи, які зможуть доповнити життєвий досвід кожного.*

Наскрізнi навички дитини

Ми пропонуємо аналізувати сформованість означеної особистісної якості дитини — психологічної стійкості — крізь динаміку формування наскрізних навичок. Вони формуються завдяки збагаченню досвіду дитини в різних специфічно дитячих видах діяльності. Саме наскрізні вміння й навички демонструють процес розвитку та взаємозбагачення життєвої компетентності. Наскрізними для дитини старшого дошкільного віку, яка відвідує дитячий садок або вже навчається в першому класі є такі навички:

- налагоджувати комунікацію з дорослими й однолітками;
- співпрацювати в колективі;
- керувати емоціями;

- проявляти творчість та ініціативність;
- висловлювати та обґрунтовувати власну думку;
- ухвалювати рішення;
- розв'язувати складні або проблемні ситуації.

Перераховані навички з'являються у старшому дошкільному віці, а їх розвиток відбувається впродовж всього життя.

Виходячи з важливого призначення наскрізних навичок та їх впливу на формування широкого спектру життєвих компетентностей, а також в цілому, характеристик стійкої поведінки, ми побудували систему діагностичних завдань, зосереджуючи увагу на ключових наскрізних навичках. Це — вміння та навички:

- контролю та регуляції своїх емоцій;
- регуляції своїх дій під час взаємодії та спілкування з дорослими та однолітками;
- здоров'язбережувальної та безпечної поведінки в різних видах діяльності.

Вміння та навички *контролю та регуляції своїх емоцій, рухів, дій*. Дитина вміє за необхідності звертатися по допомогу до однолітків та близьких дорослих та/або надає її, вміє отримувати задоволення від надання допомоги іншим. Адекватно реагує на різні життєві ситуації, управляє собою, намагається безпечно проявляти свої емоції, виражає почуття за допомогою слів, міміки, жестів; пояснює причину своїх емоцій, співвідносить характер емоційної поведінки з її наслідками для інших. Здатна встановлювати причинно-наслідкові та смислові зв'язки між подіями життя, своїми переживаннями. Демонструє вміння обирати діяльність, засоби досягнення мети, матеріали, необхідні для цього, наприклад одяг, їжу, способи дій за пропозицією дорослого. Демонструє

вміння будувати плани, брати відповідальність за виконання окремих справ, доручень. Виявляє навички аналізу умов, ситуацій, подій; демонструє вміння їх порівнювати, робить умовисновки. Передбачає результати своєї діяльності, знає їхнє значення для себе і тих, хто поряд, усвідомлює свою відповідальність за вчинене. Проявляє винахідливість, мобільність, творчість у прийнятті рішень та розв'язанні завдань. Прагне досягати поставленої мети у власній діяльності. Має навички обходитися своїми силами, самостійно в знайомих ситуаціях. Демонструє вміння долати труднощі, застосовує засоби мобілізації себе, відбирає раціональні засоби досягнення мети.

Вміння та навички регуляції своїх дій під час *взаємодії та спілкування з дорослими та однолітками*. Дотримується норм спілкування з однолітками, дітьми молодшими і старшими за себе, уникає конфліктів, передбачає наслідки негативних дій своїх та інших дітей. У разі потреби може визнати власну провину, знає та використовує слова — пояснення, виправдання, вибачення. Уміє порозумітися, домовитись з іншими в конфліктних ситуаціях, вживає у спілкуванні з дорослими й однолітками ввічливі слова. Здатна стримувати себе, контролювати свою поведінку заради спільної мети діяльності з іншими дітьми.

Навички *здоров'язбережувальної та безпечної поведінки* в різних видах діяльності. Дитина дотримується правил здоров'язбережувальної поведінки. Повідомляє дорослому про погане самопочуття, під його керівництвом виконує необхідні лікувально-профілактичні процедури. Володіє навичками безпечної поведінки при агресивному поводженні однолітків, інших дітей або дорослих.

**Проведіть ретроспективний аналіз поведінки дітей вашої групи. У кого з них найкраще розвинені вміння та навички контролю та регуляції своїх*

емоцій, рухів, дій? А в кого — навички здоров'язбережувальної та безпечної поведінки?

Аналіз особливостей прояву у дітей старшого дошкільного віку психологічної стійкості крізь призму навичок поведінки та діяльності представлено в навчальному посібнику «Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку», який презентує результати проведеного дослідження [1].

Моніторинг подальшого формування навичок, які необхідні для розвитку психологічної стійкості у дошкільників, побудований на спостереженні за провідними наскрізними навичками. Такий моніторинг допомагає досягти таких психолого-педагогічних цілей:

- надає відповідь щодо перспектив розвитку дитини, враховуючи вікові особливості;
- свідчить про особистий досвід діяльності, який має або не має дитина;
- характеризує формат організації освітнього процесу в дитячій групі як ефективний чи не ефективний;
- надає можливість оптимально організувати взаємодію дорослого з дитиною за допомогою розвивальних завдань.

Аналіз наскрізних навичок пояснює як вони сприяють змінам впродовж життя, свідчить про здатності до безперервної освіти, до формування численних нових навичок, до безперервного розвитку. Тому підкреслимо дві найважливіші функції наскрізних навичок — породжувати їх нові комбінації та бути опорою стабільності психічного розвитку особистості.

*Спробуйте довести прикладами з практики особистого розвитку правомірність вказаних тверджень про найважливіші функції наскрізних навичок.

**Проаналізуйте життєву історію пригод казкового героя — Олов'яного Солдатики з позиції навичок, яких бракувало в його житті.

Специфіка дошкільної освіти визначає компетентності дитини як освітній *результат* та, водночас, *особистісне надбання*, яке відображає систему взаємопов'язаних характеристик фізичного, психічного, соціального, духовного розвитку особистості дитини: емоційно-ціннісного ставлення, сформованості знань та навичок до активного, творчого впровадження набутого досвіду, тобто до регуляції досягнень, поведінки, діяльності.

В такий спосіб освіта дітей дошкільного віку сприяє формуванню досягнень дитини в єдності розвитку емоцій, інтелектуальних змін та вольової регуляції поведінки й діяльності, забезпечуючи цілісність розвитку особистості.

Позиціонуючи психологічну стійкість як особистісну якість, яка формується прижиттєво в практиці активної діяльності, ми зосереджуємо увагу на ключових навичках, які забезпечують дитині її здатність до *контролю та регуляції своїх емоцій, рухів, дій*; демонструють *вміння та навички регуляції своїх дій під час взаємодії та спілкування з дорослими та однолітками*; свідчать про *навички здоров'язбережувальної та безпечної поведінки* в різних видах діяльності.

*Складіть скарбничку цікавих ігор для дітей, які буде спрямовано на: формування навичок регуляції рухів та емоцій; вправління комунікативної узгодженості та ефективного спілкування; — розвитку навичок безпечної поведінки.

Література до розділу V

1. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Карабаєва І.І., Гурковська Т.Л., Токарєва Л.Д., Федорчук О.І. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку : навчальний посібник; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/744993>

Розділ VI

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В ЛАНЦЮЖКУ ІНШИХ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ: СУГОЛОСНІСТЬ ТА ВЗАЄМОВПЛИВ

У цьому розділі ви дізнаєтеся про вплив деяких особистісних якостей дитини на прояв її психологічної стійкості, а також простежите зворотний вплив психологічної стійкості на становлення особистісних якостей в період дошкільного дитинства. Дізнаєтеся про використання методів роботи з образами та візуалізацією у формуванні психологічної стійкості дітей.

Аналіз особистісних якостей дитини

Змістовну характеристику психологічної стійкості дитини старшого дошкільного віку в нашому дослідженні представлено крізь досягнення емоційно-ціннісного, когнітивного та регулятивного розвитку, які своєю чергою, проявляються у таких особистісних якостях дитини як *впевненість, комунікабельність, гнучкість, креативність, самостійність та відповідальність*. [1].



Розглянемо кожну з цих якостей окремо. Водночас покажемо їх взаємозв'язок з психологічною стійкістю дитини дошкільного віку у прямому та зворотному напрямі.

Впевненість в собі. Для дитини дошкільного віку ця якість формує її самооцінку, здатність до спілкування та успішне вирішення складних ситуацій. Сприяє її позитивному емоційному стану, самостійності та здатності до творчості.

У старших дошкільників впевненість у собі виявляється в таких аспектах, як впевненість у своїх силах, власних здібностях та соціальних взаємодіях.

Впевненість у своїх силах. Почуття контролю над своїм тілом, тобто дитина відчуває себе впевнено в рухах, координації, вміє керувати своїм тілом. Вміння самотійно виконувати дії проявляються в тому, що дитина впевнено справляється з простими завданнями, такими як самотійне розв'язування завдань, які відповідають віковим можливостям дитини, наприклад, зібрати іграшки, накрити на стіл, виконати доручення тощо. Впевненість у вирішенні проблем можна спостерігати там, де дитина не боїться викликів та шукає способи подолати труднощі.

Впевненість у власних здібностях, насамперед проявляється у позитивній самооцінці — дитина вірить у свої сили та вміння. Їй знайоме відчуття успіху. Дитина досягає цілей та отримує позитивне підкріплення за свої досягнення також вона проявляє наполегливість у досягненні мети, тобто дитина не боїться випробувань та наполегливо працює щоб досягти бажаного результату.

Впевненість у соціальних взаємодіях знаходить вияв у вмінні встановлювати та підтримувати зв'язки, тобто дитина легко знаходить спільну мову з іншими дітьми та дорослими. Важливим є вміння висловлювати свої думки та потреби, зокрема дитина не боїться говорити про свої почуття та потреби, не відчуває себе невпевнено в спілкуванні. У неї відсутній страх перед новими контактами — дитина з радістю пізнає нових людей та ситуації.

Як психологічна стійкість впливає на впевненість? Стійка дитина менше боїться помилок, переживає невдачі спокійніше. Формує позитивну установку «невдача — це досвід». Дитина, що має психологічну стійкість, є більш відкрита до взаємодії, бо не боїться критики, вона частіше ініціює нові дії, не уникає складного.

Впевненість, як особистісна якість «виростає» з довіри — базової установки людини. Більш докладно про віру і довіру дошкільника розповідається у *Додатку Г*.

Комунікабельність — це уміння спілкуватися, висловлювати свої думки та почуття, будувати стосунки з іншими.

Комунікабельність у дошкільному віці розвивається дуже активно — це один із головних напрямів соціального становлення дитини. У цей період дитина переходить від спілкування переважно з дорослими до активних контактів з однолітками, навчається виражати свої думки, почуття, розуміти інших і будувати взаємини.

Основними аспекти розвитку комунікабельності в дошкільному віці є розвиток мовлення як основа спілкування та розширення соціальних контактів.

Розвиток мовлення як основи спілкування проявляється в тому, що мовлення стає головним інструментом взаємодії. Дитина вчиться формулювати прохання, пояснювати, розповідати, ставити запитання тощо. Розширюється словниковий запас, формується зв'язне мовлення, розвивається інтонаційна виразність, що допомагає передавати емоції та наміри.

Розширення соціальних контактів, здебільшого пов'язано з приходом дитини у дитячий садок. Тут дитина потрапляє до групи ровесників — це нове соціальне середовище, де вона вчиться домовлятися, чекати черги, ділитися іграшками, вирішувати конфлікти. Через ігрову діяльність дитина засвоює соціальні ролі (мама, лікар, продавець) і правила взаємодії.

У спілкуванні розвивається емоційно-ціннісна сторона взаємодії. Діти вчаться співпереживати, розпізнавати емоції інших, підтримувати, просити пробачення. Формується емпатія, без якої неможливо побудувати дружні стосунки.

Не останню роль у розвитку комунікабельності дитини дошкільного віку відіграє дорослі. Батьки і вихователі виступають зразком спілкування: показують, як ввічливо звертатися, як слухати, не перебиваючи, як висловлювати прохання тощо. Зокрема, завдяки підтримці, схваленню і спільним іграм, дорослі допомагають дитині долати сором'язливість або агресивність у спілкуванні.

Комунікабельність має позитивний вплив і на становлення психологічної стійкості дитини. Вона має ширше коло підтримки: друзі, вихователі, батьки. Дитина може розповісти про свої труднощі — «Мені сумно», «Мені образливо», відтак не накопичує напруження. У стресових ситуаціях швидше знаходить союзників і відчуває, що не сама. Це знижує відчуття самотності та страху.

Водночас і психологічна стійкість підсилює комунікабельність. Зокрема, внутрішня опора знижує тривогу у спілкуванні. Дитині легше вдається усвідомлювати власні емоції та ними ділитися. Вона не боїться відмови чи нерозуміння, стає більш відкритою у спілкуванні, хоче шукає друзів, ініціює контакти.

**Наведіть приклад з власного досвіду (життєвого чи професійного), коли комунікабельність допомогла вам легко розв'язати проблему.*

Гнучкість, в контексті психологічної стійкості дітей дошкільного віку, це здатність дитини адаптуватися до змін, змінювати поведінку залежно від обставин, швидко реагувати на складні, стресові ситуації, переосмислювати їх та знаходити ефективні рішення. Розвиток цієї якості допомагає дитині краще справлятися з життєвими труднощами, не застрягати на негативних емоціях і зберігати внутрішню рівновагу.

Чому гнучкість важлива для психологічної стійкості дошкільників? Гнучкість має значний вплив на ключові прояви психологічної стійкості.

Адаптація до змін: дошкільний вік характеризується значними змінами у житті дитини (перехід у дитячий садок, можлива поява нової дитини в сім'ї, зміни у звичках та традиціях тощо). Гнучкість допомагає дітям адаптуватися до цих змін і не переживати їх як стрес.

Розв'язання проблем: гнучкість допомагає дітям не застрягати на проблемах, а знаходити нові шляхи та стратегії для їх розв'язання.

Збереження емоційної рівноваги: діти з розвиненою гнучкістю краще справляються з емоціями та не застрягають у негативних переживаннях, що допомагає їм зберігати емоційну рівновагу.

Розвиток самостійності: гнучкість допомагає дитині виявляти ініціативу, самостійно приймати рішення та відповідати за свої дії [4].

Отже, дитина з розвинутою гнучкістю може шукати варіанти в поведінці, рішеннях, наприклад «якщо не так, то інакше». Легко пристосовується до нових правил, змін у розпорядку чи колективі. Вона не лякається несподіваних змін, бо швидко перебудовується. Це робить її менш уразливою до стресу та непередбачуваних ситуацій.

Психологічна стійкість, своєю чергою, полегшує прояви гнучкості в поведінці, інтелектуальних та фізичних діях дитини, її емоційних реакціях. Зокрема такий вплив проявляється в тому, що зміни не викликають надмірного страху чи протесту у дитини. Розвивається здатність бачити ситуацію з різних боків. Стійка дитина легко підлаштовується до групи і разом з цим вміє зберігати свій задум чи намір. Вона швидше змінить спосіб дій, ніж зупиниться.

**Згадайте поведінку своїх вихованців. Хто з них проявляє гнучкість в поведінці?*

Розвиток *креативності* в дошкільному віці — це природний і дуже важливий процес, оскільки саме в цей період дитина вчиться мислити

самостійно, шукати нові способи дії, фантазувати й творити. Дошкільник відкриває світ через гру, експерименти, уяву — і саме це живить його творчість.

Основними напрямками, в яких розвивається креативність у цьому віці є гра, художньо-продуктивна діяльність, розвиток уяви і фантазії, проблемно-пошукова діяльність.

Гра — провідна діяльність дошкільника. Саме тут дитина вчиться створювати нові ситуації, перевтілюватися в різних персонажів, тобто брати на себе певну роль, а також вигадувати сценарії, за якими розгортаються події в грі. У грі дитина винаходить правила, шукає нестандартні рішення, що стимулює творче мислення.

Малювання, ліплення, аплікації, конструювання — усе це форми самовираження, де важливим для розвитку дитини є не лише результат, а й процес і унікальність ідеї. Діти пробують різні матеріали, експериментують із кольорами, формами, сюжетами.

*Кожна дитина — художник.
Складність в тому, щоб залишитися
художником, вийшовши з дитячого
віку.*

Пабло Пікассо

Уява — основа креативності. Вона дає змогу бачити знайоме по-новому, вигадувати нові способи використання звичних речей. Зокрема, читання казок, інсценування, придумування власних історій чи продовження знайомих сюжетів розвивають образне мислення.

У проблемно-пошуковій діяльності дитина вчиться генерувати ідеї та варіанти рішень, шукати нестандартні способи. Дорослі, наприклад

можуть цьому посприяти завдяки відкритим запитанням: «Чим можна малювати, якщо немає пензлика?», «Як інакше можна збудувати вежу, щоб вона не впала?»).

Важливо щоб дорослий не нав'язував готових рішень, а заохочував дитячі ініціативу, допитливість, експерименти. Дорослі мають навчитися цінувати ідею дитини, навіть якщо результат «недосконалий». Саме так проявляється емоційна свобода і підтримка. Це формує впевненість дитини у власній творчій силі. Креативність розквітає, коли дитина не боїться помилитися. Атмосфера прийняття, гумору, гри створює психологічну безпеку, необхідну для творчості.

Підсумуємо роль креативності у становленні психологічної стійкості дитини. Завдяки креативності, тобто здатності придумувати нові ідеї, бачити різні варіанти рішень, фантазувати, дитина сприймає труднощі як виклик, а не як безвихідь. Вона шукає кілька способів вирішення проблеми, не застрягає на одному. Використовує фантазію як ресурс для подолання стресу («Уявімо, що це гра»). Це допомагає зберігати активність навіть у складних обставинах.

Зворотній вплив, тобто вплив психологічної стійкості на прояви креативності дитини, полягає у тому, що спокій знижує страхи і переживання, емоції не «гальмують» фантазію. Отже, зберігається здатність бачити альтернативи і поступово це стає нормою мислення. Дитина сміливо експериментує, пробує нові підходи.

**Розкажіть, як саме ви стимулюєте прояви креативності у своїх вихованців.*

**Чи легко вам дається проявляти креативність і професії? Як ви розвиваєте у себе креативність та творчість?*

Самостійність означає не лише здатність дитини діяти без постійної допомоги дорослого, а й уміння приймати рішення, нести відповідальність, ставити цілі й доводити справу до кінця. Розвиток самостійності в дошкільному віці — це один із ключових процесів становлення особистості дитини.

У дітей самостійність починає яскраво проявлятися з формування бажання діяти самому(ій). Приблизно в три роки у дитини з'являється прагнення до незалежності — «Я сам(а)!». Це природний етап розвитку, коли малюк хоче самостійно їсти, вдягатися, діяти з іграшками, обирати, з ким гратися. Завдання дорослого — підтримати ініціативу, не придушити її надмірною опікою.

У повсякденних діях — одягання, прибирання, догляд за речами, самообслуговування — дитина набуває практичної самостійності, розвиваються різноманітні уміння і навички. У грі, малюванні, конструюванні розвивається інтелектуальна самостійність — уміння планувати, обирати способи дії. Завдяки бажанню діяти самостійно формуються волеві якості дитини. Вона вчиться долати труднощі, доводити справу до кінця, не здаватися після першої невдачі. Це стає можливим, коли дорослий дає дитині посильні завдання і допомагає пережити успіх. Вихователь чи батьки мають створювати умови, щоб дитина мала можливість вибирати, діяти, пробувати. Важливо не критикувати за помилки, а підтримувати зусилля дитини: «Ти майже сам(а) зав'язав(ла) шнурки — чудово! Наступного разу точно вийде!»

Самостійність знаходить свій вияв і в спілкуванні. Дошкільник поступово вчиться сам вирішувати конфлікти, домовлятися, просити про допомогу або допомагати іншим без підказки дорослого. Так розвивається соціальна самостійність — важлива складова майбутньої зрілості. Самостійність тісно пов'язана із впевненістю у власних силах. Позитивна

оцінка, довіра, можливість робити вибір формують у дитини відчуття: «Я можу, у мене вийде».

Найбільша помилка, яку зазвичай роблять у вихованні, — не привчають юнацтво до самотійних роздумів.

Готхольд Ефраїм Лессінг

Отже, самотійність дає відчуття контролю: «я можу впоратися», зменшує безпорадність у нових ситуаціях, формує досвід власних успіхів, які зміцнюють внутрішню опору. Усе це підсилює здатність дитини долати труднощі самотійно. Саме так самотійність активізує психологічну стійкість дитини. Водночас, стійкість зменшує страх діяти самій. Дитина проявляє ініціативу у діях без дорослого, розвивається впевненість. Інші діти й дорослі більше довіряють дитині, що проявляє самотійність.

**Хто, на вашу думку, більше вправляє дітей у самотійності: батьки чи педагоги? А у відповідальності? Поясніть свої висновки.*

Розвиток *відповідальності* в дошкільному віці — це поступовий процес, який починається з простих побутових дій і з часом переходить у усвідомлення своїх вчинків, обов'язків і наслідків. Для дошкільника це ще не моральна категорія в дорослому розумінні, але саме в цей період закладаються її основи.

У дошкільному віці відповідальність розвивається у кілька етапів:

- молодший дошкільний вік (3–4 роки) — початкові прояви. На цьому етапі дитина наслідує дорослих: виконує прохання,

доручення, допомагає у простих справах — «збери іграшки», «поклади ложку на місце». Відповідальність ще зовнішня — малюк діє, бо так каже дорослий, але це перші кроки до розуміння обов'язку. Важливо, щоб дорослий підкреслював значення дії — «Ти допоміг — і тепер у нас порядок, дякую!»

- середній дошкільний вік (4–5 років) — дитина починає усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки: якщо не зробиш — щось не вийде, якщо забудеш — хтось засмутиться. Формується почуття обов'язку перед іншими — допомогти товаришу, доглянути за рослиною, дотримати слова. Завдяки іграм з правилами діти вчаться дотримуватися домовленостей, не порушувати умов — це тренує почуття відповідальності.
- старший дошкільний вік (5–7 років) — з'являється внутрішній контроль — дитина може сама нагадати собі про обов'язок, виконати завдання без нагадування. Вона вже розуміє: відповідальність — це не тільки послух, а й вибір: «Я пообіцяв — маю зробити». Так формується основа моральної відповідальності — уміння діяти свідомо.

У формуванні відповідальності дорослий постає зразком відповідальної поведінки — діти наслідують не слова, а дії. Слід давати реальні, посильні доручення, наприклад, прибрати стіл, полити квітку, нагадати про книгу, щоб дитина бачила результат і значущість свого внеску. А ще дорослі мають надавати підтримку у виконанні певних дій, завдань, доручень і замість покарання, націлювати дитину на пошук як можна виправити помилку: «Ти забув полити квітку, і вона зів'яла. Як думаєш, що можна зробити, щоб виправити?». Коли дитину хвалять за старанність і чесність, формується внутрішнє задоволення від добре зробленої справи. З'являється почуття гордості: «Я впорався», «Мені

довіряють». Це і є мотиваційна основа відповідальності — бажання діяти правильно не через страх, а через усвідомлення своєї ролі.

Тож як уміння приймати наслідки власних дій, виконувати правила та домовленості, тобто відповідальність, впливає на психологічну стійкість дитини? Дитина спокійніше ставиться до наслідків власних рішень. Вчиться аналізувати: «що зробив → який результат отримав → що можна змінити». Якщо дитина проявляє відповідальність, її сприймають як надійну, що підвищує довіру та підтримку. Це допомагає у складних ситуаціях не уникати проблем, а брати участь у їх вирішенні. Водночас стійка дитина спокійніше ставиться до наслідків своїх дій, вона вчиться аналізувати помилки без сильних негативних емоцій. Дитина виконує обіцянки та не уникає завдань

****Які якості, на вашу думку, були розвиненими у Олов'яного Солдатики, а яких йому бракує?**

У *Додатку Г* подано чотири ситуації, аналіз яких допоможе попрактикуватися в оцінці особистісних якостей дошкільників.

Реалізація взаємовпливу особистісних якостей та психологічної стійкості в освітньому процесі

Формування психологічної стійкості відбувається, перш за все, у турботі про себе, про розуміння своїх власних бажань та потреб, про здатність добре відчувати та знати себе, це про знайомство із собою справжнім, про те, чого потребую я.

Звернення уваги на становлення особистісних якостей у дошкільників при формуванні психологічної стійкості — це важливий аспект, який сприяє кращому розвитку та адаптації дітей до складних

ситуацій. Організація навчально-виховного процесу повинна враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, включаючи її вразливість, впевненість у собі, емоційну стабільність та вміння реагувати на стреси.

Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції важко виразити словами, тому досить важливо пізнавати себе, вивчати, відкривати нове в собі як свідоме, так і несвідоме, і в цьому досить добре допомагають *методи роботи з образами та візуалізація*.

Адже, методи роботи з образами та візуалізація допомагають зменшити стрес та напругу, віднайти спокій і вербалізувати щось своє сокровенне та глибинне. Щоб використовувати образи, доводиться вміти тимчасово усувати найважливішу функцію мислення — логіку, адже в уяві немає нічого логічного та правильного. Крім того, візуалізація та робота з образами добре впливають на креативний розвиток, творчість, вираження бажань та почуттів, допомагають дитині розслабитися, проявити свою творчу енергію й вирішити майже будь-який запит.

Одну із технік візуалізації також подано у *Додатку Г*.

*Кожна з описаних якостей виконує свою роль у розвитку психологічної стійкості дитини. Зокрема, впевненість дає відчуття власної сили й віри у можливість упоратися, а комунікабельність відкриває доступ до підтримки та допомагає емоційно розвантажуватися. Визначте коротко роль для ще чотирьох якостей дитини:

- гнучкість _____
- креативність _____
- самостійність _____
- відповідальність _____

Особистісні якості дитини у поєднанні з ключові проявами психологічної стійкості

Ключовими проявами психологічної стійкості є

- адаптація до змін;
- розв'язання проблем;
- збереження емоційної рівноваги;
- формування позитивного самосприйняття.

Зауважимо, що для дорослих остання категорія — позитивне самосприйняття — розширюється за рахунок відзначення здатності знаходити засоби для самовідновлення та самовдосконалення. Через брак досвіду і знань, зокрема про себе, дитині дошкільного віку таке не під силу. Утім, відзначимо це як завдання для дорослих, які опікуються вихованням та розвитком дошкільників. Дорослі мають посприяти, щоб дитина поступово віднайшла засоби, які дадуть їй змогу відновлюватися після складних ситуації, негативних переживань тощо. Також слід показати, що засоби можна змінювати — шукати нові, відкидати і знову повертатися до старих. Важливим у взаємодії дорослого з дитиною є і аспект, який пов'язаний із самовдосконаленням. Бажання до самовдосконалення треба не лише сформувати, але й не згасити, коли мрії чи наміри дитини не відповідають ідеям дорослих.

Представимо взаємозв'язок базових особистісних якостей з ключовими проявами психологічної стійкості в таблиці 2.

Таблиця 2

**Взаємозв'язок особистісних якостей дошкільника з проявами
психологічної стійкості**

Якість	Адаптація до змін	Розв'язання проблем	Збереження емоційної рівноваги	Позитивне сприйняття себе
Впевненість	Дає відчуття внутрішньої опори у нових умовах, допомагає приймати зміни без страху	Сприяє активному пошуку виходу з труднощів, віра у власні сили допомагає не здаватися	Знижує тривожність, дозволяє спокійно реагувати на помилки	Формує почуття власної цінності й успішності
Комунікабельність	Полегшує пристосування до нових людей і соціальних ситуацій, допомагає встановлювати доброзичливі контакти	Дає можливість отримати підтримку, обговорювати проблему й знаходити спільне рішення	Спілкування допомагає виражати й регулювати емоції — знімати емоційне напруження та відновлювати внутрішній баланс	Через позитивні взаємини дитина відчуває себе прийнятою і важливою
Гнучкість	Дає змогу легко пристосовуватися до нових обставин і правил	Допомагає бачити різні варіанти рішень та змінювати стратегії дій, якщо попередня не спрацювала	Зменшує емоційне напруження при несподіваних змінах, а також стрес під час змін, бо дитина вміє «переключатися»	Дає впевненість, що помилки — це природно, а не ознака слабкості
Креативність	Дитина сприймає зміни як простір для нових ідей і можливостей. Зміни перестають бути загрозою	Сприяє пошуку оригінальних рішень, активізує мислення	Перетворює труднощі на гру чи експеримент, зменшуючи напруження	Розкриваючи свої ідеї, дитина відчуває себе здібною й талановитою
Самостійність	Допомагає діяти впевнено без постійного втручання дорослого в нових умовах	Сприяє самостійному вибору дій і відповідальності за результат	Дає відчуття контролю, що підтримує емоційну рівновагу	Формує відчуття компетентності: «я можу сам»

Відповідальність	Сприяє усвідомленню нових правил і готовності діяти за ними	Підтримує послідовність, уміння доводити справу до кінця; стимулює аналіз наслідків, послідовність у діях	Знижує емоційну нестійкість, бо дитина розуміє наслідки власних дій	Підсилює самоповагу завдяки досвіду виконання завдань, доручень
-------------------------	---	---	---	---

Аналіз змісту таблиці засвідчує, що розвиток базових особистісних якостей дошкільника є ключовим чинником формування його психологічної стійкості. Кожна якість — від упевненості до відповідальності — виконує окрему, але взаємопов'язану функцію в адаптації дитини до життєвих обставин. Зокрема, впевненість і гнучкість забезпечують внутрішню стабільність і готовність приймати зміни, а комунікабельність і креативність допомагають дитині шукати підтримку, висловлювати почуття та знаходити нові шляхи розв'язання проблем, своєю чергою самостійність і відповідальність формують почуття контролю над ситуацією, розвивають внутрішню дисципліну та позитивне сприйняття себе.

Таким чином, зусилля дорослих — батьків і педагогів — мають бути спрямовані не лише на розвиток знань чи навичок, а й на підтримку особистісних ресурсів, які допомагають дитині залишатися емоційно врівноваженою, гнучкою й відкритою до змін.

Віковий період з 5 до 7 років — це дуже важливий вік у розвитку особистісної сфери. Часто його називають базовим віком, оскільки тут закладаються багато особистісних аспектів, відбувається становлення Я-позиції. Психологічна стійкість дошкільника формується на основі особистісних якостей, які забезпечують гармонійний розвиток емоційної, пізнавальної та соціальної сфер. Такі якості, як впевненість, комунікабельність, гнучкість, креативність, самостійність і відповідальність, створюють внутрішні ресурси дитини, які допомагають

їй долати труднощі, зберігати позитивне самопочуття й підтримувати рівновагу у взаємодії зі світом.

Розвиваючи ці якості через гру, спілкування, творчість і позитивне підкріплення, педагог сприяє тому, що дитина стає більш стійкою, упевненою в собі, емоційно врівноваженою й готовою до нових життєвих ситуацій.

Отже, психологічна стійкість та особистісні якості тісно пов'язані і мають взаємний вплив. З одного боку, особистісні якості сприяють підвищенню психологічної стійкості, з іншого — психологічна стійкість впливає на розвиток позитивних особистісних якостей, що в підсумку веде до більш гармонійного та стійкого особистісного розвитку.

Література до розділу VI

1. Піроженко Т.О., Соловйова Л.І., Карабаєва І.І., Гурковська Т.Л., Токарева Л.Д., Федорчук О.І. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку: навчальний посібник; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744993/1>
2. Крива Н.Л. Методика та результати дослідження особливостей прояву довіри дитини старшого дошкільного віку до соціального оточення. American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research. 2021. 20 (1). С. 35-44. URL: <https://ajfaer.org/index.php/ajfaer/article/view/73/66>
3. Алексєєва Ю.А. Психологічні особливості становлення віри в ранньому онтогенезі. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (24), Issue: 48, 2015. URL www.seanewdim.com <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/Aleksieieva-Y.A.-Psychological-peculiarities-of-faith-formation-in-the-early-ontogenesis.pdf>

4. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід). Київ: Стилос. 2000. 336 с. URL http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?

Розділ VII

ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ДОРΟΣЛИХ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДИТИНИ

У цьому розділі ви дізнаєтеся про особливості образу та поведінки безпечного дорослого та як ним стати для своїх вихованців; про продуктивні стратегії виховання; про правила безпечної та підтримувальної взаємодії педагога з дітьми, а також про безпековий сеттинг масових заходів в дитячому садку.

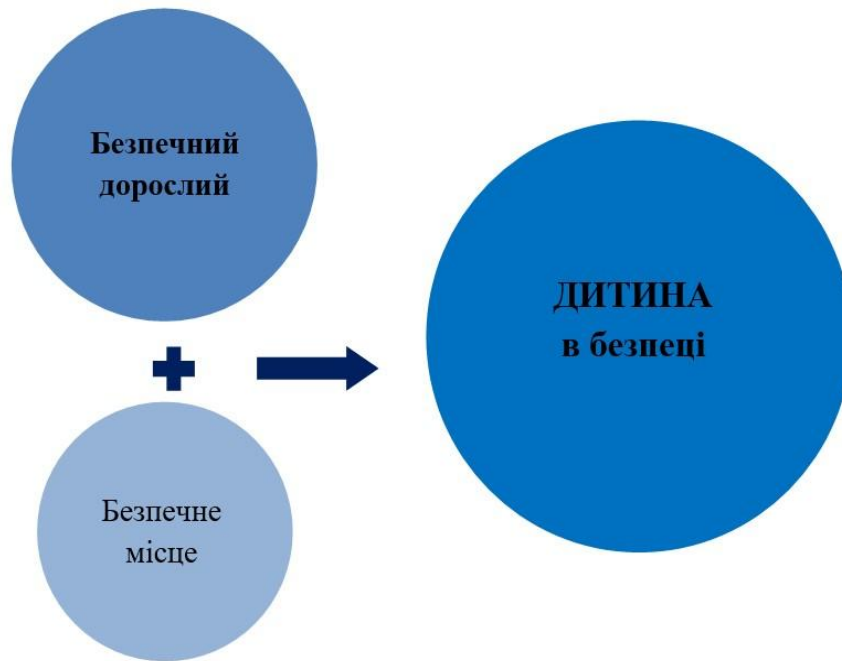
Безпечний дорослий: як ним стати для своїх вихованців

У загальному комплексі умов, що мають вплив на розвиток дитини, особливе значення для психоемоційного стану дітей, прояву пізнавальної активності, вміння реалізовувати задумане, мають особистісні чинники, тобто взаємини між педагогом і дитиною. Оптимізація стосунків у такій парі є водночас одним з чинників гуманізації виховання дошкільників та особливим завданням для кожного педагогічного працівника дитячого садка і дошкільного закладу в цілому. Адже спілкування педагога з дитиною і характер цього спілкування має безпосередній вплив на її психічний розвиток.

Наразі, через воєнні події, спілкування педагога з дітьми поклало на педагогічних працівників ще більше відповідальності. Війна змінила нас, наше життя, і це слід визнати, щоб рухатися далі. Рухатися безпечно для себе та тих, хто навколо, дітей насамперед. Йдеться не лише про облаштування укриттів, безпеку життя та фізичне здоров'я дітей. Насамперед варто пам'ятати про те, що педагог має бути безпечним для дитини, тобто гарантувати їй психологічну безпеку. Саме відчуття психологічної, ментальної, емоційної безпеки створює, так звану, точку спокою, з якої розпочинається розвиток. Якщо дитина відчуває загрозу, її організм перелаштовується на режим виживання, а за таких умов розвиток неможливий.

Тож до організації освітньої діяльності є особливі вимоги, яких слід дотриматися щоб не посилювати стресовий відгук ані в дітей, ані в інших дорослих, що є поруч, зокрема батьків вихованців, колег. Окрім цього, дотримання цих вимог, сприятиме становленню психологічної стійкості у дошкільників.

ФОРМУЛА ЧИННИКІВ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ
БЕЗПЕЧНІ УМОВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

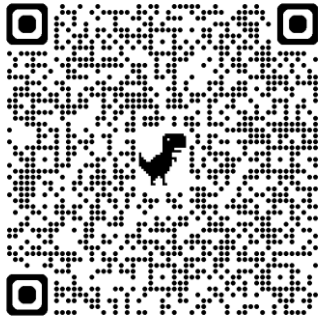


*Зверніть увагу, що кола мають різний розмір. Поясніть, чому такий варіант є оптимальним.

**Поміркуйте, чи було у Олов'яного Солдатика безпечне місце? Чи був поруч з ним безпечний дорослий? І як змінилося б життя Олов'яного Солдатика, якби поруч все ж був безпечний дорослий?

Наразі твердження про те, що педагог має бути джерелом безпеки для дитини є надактуальним. Відтак, педагог має, насамперед, подбати про себе, щоб виплекати власну психологічну стійкість. Адже педагог, який не може впоратися з власними емоціями, стримати свої переживання, не вміє тримати себе в ресурсному і робочому стані спричиняє негативний вплив на емоційний, психологічний і фізичний стан дітей і також може посилювати стресовий відгук у дітей. Кожен педагог має пам'ятати про те,

що діти переживають ситуацію очима близького дорослого, тому, коли дорослий стабільний та емоційно врівноважений, стресогенні події зазвичай не лишають по собі у дітей психологічних проблем.



*Педагогу важливо контролювати власний рівень стресу, щоб вчасно потурбуватися про себе. Тож радимо скористатися тестами для самоаналізу «Чи схильні ви до стресу?» та «Який ваш рівень стресу». Вони подані у методичних рекомендаціях «Педагоги та батьки: точки дотику для активної співпраці». Тести подані на сторінці 14 та 16 відповідно.

Також радимо скористатися пам'яткою «Як уникнути робочого стресу і не посилити загальну травмованість, її подано на сторінці 9 у тій же книжці.

Щоб скористатися рекомендаціями відскануйте QR-код.

**На вашу думку, чи перебував Олов'яний Солдатик у стресі? Чи усвідомлював він свій стан?

Впевнений, сильний, стабільний, стійкий педагог поруч з дитиною створює безпечний простір навколо себе і може надати психологічну підтримку своїм вихованцям [2].

Психологічна підтримка — система заходів, спрямованих на активізацію психічних ресурсів і на створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності та конструктивного функціонування в соціумі. Психологічна підтримка має здебільшого профілактичний характер і скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ.

Окрім цього, стійкий педагог усвідомлює ризики педагогічної діяльності, які спричинили воєнні події — вигорання, вторинна травма, втома від співчуття, стомлюваність — та вміє розуміти свій стан та вчасно

його відновлювати. Також педагог, який створює простір безпеки для розвитку дітей і забезпечує їм психологічну підтримку, має вміти відстежувати стани та реакції інших, зокрема вихованців, на свої слова, інтонацію, жести, пози, дії та регулювати їх відповідним чином, щоб транслювати дітям відчуття безпеки, впевненості, захищеності, забезпечувати їхній емоційний комфорт. Адже діти дошкільного віку чутливі до настрою і стану дорослого та відповідно реагують на афективні прояви його психологічного стану: наслідують або намагаються допомогти. Жодна з цих реакцій не дає змогу дитині відчувати себе в безпеці. В такій ситуації дитина заглиблюється у страждання і переживання дорослого, а знайти вихід з негативу не може через брак знань і досвіду. В цьому криється небезпека ситуації, в якій дитина вимушена «рятувати» дорослого.

*Якщо ваше співчуття не включає себе,
воно неповне.*

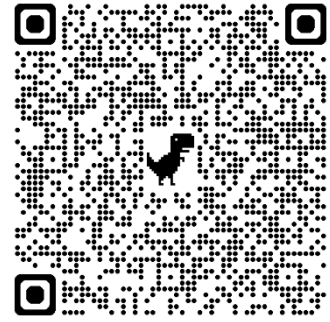
Джеск Корнфілд

*Перш ніж допомогти комусь,
попрактикуйтесь у самозбереженні.*

Морін Джойс Конноллі

Пам'ятаєте правило авіакомпаній про кисневу маску, яку варто накласти насамперед собі? Цей принцип діє і в професійній діяльності, і в буденному житті. В системі освіти педагог є ключовою фігурою, яка забезпечує розвиток та виховання дитини, становлення її особистості. Отже, насамперед кисневу маску надягаємо собі. Дбайте про себе, щоб мати змогу подбати про вихованців.

*Рекомендований вище посібник «Педагоги та батьки: точки дотику для активної співпраці» містить пам'ятки, рекомендації та інші готові матеріали, які допоможуть вам запобігати виснаженню, тримати баланс, зберігати власну стійкість. Радимо перейти за QR-кодом та звернути увагу на розділ II цього посібника.



Продуктивні стратегії виховання

Щоб оцінити результативність тої чи тої стратегії варто проаналізувати ефективність її впливу на дитину в цілому, тобто сприяння її розвитку, розкриття особистісного потенціалу, а також підтримку її психологічної стійкості зокрема.

Проаналізуємо продуктивні стратегії, якими послуговуються педагоги під час взаємодії з дітьми старшого дошкільного віку.

Гуманне виховання — визнання та повага до гідності кожної дитини. Педагог ставиться до дітей з розумінням, терпимістю та любов'ю, визнає за кожним право на помилку та потенційну спроможність до розвитку. За гуманного виховання педагог практикує активне слухання, надає емоційну підтримку, встановлює зрозумілі та чіткі правила. Стратегія гуманного виховання створює довірливі взаємини між вихователем та дитиною, що сприяє ефективному вихованню.

Акцентування соціально прийнятної поведінки — конкретне схвалення бажаної поведінки сприяє її закріпленню та посиленню. Педагог дає чіткий і зрозумілий зворотний зв'язок, щодо того яка саме поведінка є прийнятною і схвалює її. Маркерами, які виділяють таке спілкування є його тривалість, інтенсивність, емоційність та якість, тобто схвалюючи ті

чи ті адекватні дії дитини дорослий витрачає на це достатньо часу, його мовлення емоційне, а загальне тло спілкування позитивне, якість спілкування полягає у відзначенні, підтвердженні адекватності, правильності дій дитини (її рішень, вибору, проявів самостійності тощо). Водночас з приводу негативних поведінкових проявів вихователь розмовляє коротко, навмисно тихо і не виразно, надає перевагу тактиці переключення уваги дитини від проблемного моменту на щось інше позитивне.

Розвиток та виховання в діяльності — така стратегія розглядає кожную подію розпорядку дня, кожне пізнавальне завдання, кожную взаємодію, як засіб розвитку вмінь та навичок дитини. Вона зорієнтована на підтримку і стимуляцію самостійності дитини у виборі, прийнятті рішень та розуміння їх наслідків, а відтак і відповідальності за них. Така стратегія сприяє розумінню дитиною, як своїх бажань так і їхнього розповсюдження на інших, наприклад, дитина хоче грати в м'яч, утім в групі багато дітей... Тож вона має обрати варіант гри, який не буде зачіпати інших або задіє всіх дітей, або ж вона має почекати і реалізувати своє бажання пізніше, на прогулянці.

Утім, маємо наголосити, що всі три продуктивні стратегії будуть ефективними за умови доброзичливого і співчутливого ставлення до дитини, м'якої наполегливості педагога, його послідовності в освітній взаємодії, а також врахування індивідуальних особливостей розвитку кожної дитини.

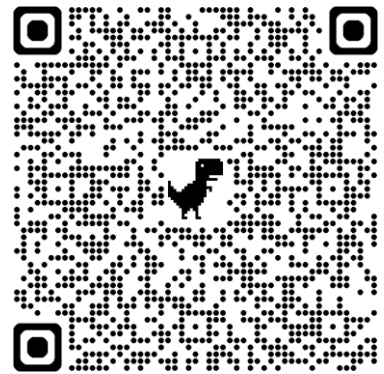
Окрім цього, ефективність цих стратегій визначається ще й тим наскільки *педагог прийняв виклики воєнного періоду* і зумів зробити їх ключовими точками аналізу своєї освітньої діяльності:

- тривалість кризи — усвідомлення того, що війна призвела до кардинальних змін в освітній діяльності і ці зміни не завершаться по закінченні війни, оскільки стосуються змін —

через тривалий стрес та травмівні події — у психіці самих педагогів, дітей та їхніх батьків [1];

- змінені умови — звичайні речі в нових умовах можуть бути травмівними;
- розуміння психологічної стійкості дитини, як ситуативного прояву, який потребує щоденної уваги і підтримки, для того щоб стійкість згодом перетворилась на сталість (за Я. Грицаком) і стала особистісною якістю дитини. Відтак підтримка стійкості і перетворення її на сталість є процесом і особливим завданням педагога.

*Щоб оцінити те, як саме ви сприйняли воєнні виклики — дайте відповіді на запитання опитувальника «Професійна діяльність педагога в складних обставинах». Він розміщений на С. 59, посібника «Психологічна стійкість дитини старшого дошкільного віку: діагностичний інструментарій». Щоб перейти до посібника — скористайтесь QR-кодом.



**Уявімо, що Олов'яний Солдатик прийшов в освітній заклад. Щоб ви порадили своєму колезі, який тепер опікується Олов'яним Солдатиком?

У педагогічному спілкуванні важливо розуміти, як відбуваються та якими є міжособистісні і комунікативні процеси, що розгортаються між педагогом і дитиною чи групою дітей. За визначенням професорки Флорентійського університету Ванни Боффо таке розуміння є свідченням піклування педагога як про своїх вихованців, так і про самого себе [6].

Авторка розробила для педагогів «Піклувальну модель» в освітньому процесі. Ця модель складається з чотирьох етапів.

1. *Цікавитися*: увага і турбота в освітньому процесі засвідчують прояв піклування. Без уваги до потреб дітей, а також власних неможливо реалізувати потреби дошкільників, які здебільшого розгортаються на афективно-емоційному рівні.

2. *Піклуватися*, тобто брати етичну відповідальність і обов'язок проявляти піклування стосовно дітей і самого себе і діяти певним чином.

3. *Мати компетенцію*, щоб піклуватися, — бути здатним до піклування не тільки завдяки мотивації, а й завдяки наявності знань, досвіду, володінню адекватними інструментами для повноцінного виконання виховної, освітньої функції.

4. *Звертати увагу на «реакцію»*, тобто пам'ятати, що людина про яку піклуються може мати власну думку, оскільки піклування не пасивний, а активний процес.

*Проаналізуйте власну освітню діяльність крізь призму «Піклувальної моделі» Ванни Боффо. Який пункт ви вже реалізовуєте? Який з перелічених етапів потребує найбільшої вашої уваги, щоб бути реалізованим? Що ви не враховуєте у своїй освітній діяльності відповідно до цієї моделі?

**Який пункт «Піклувальної моделі» потребує найбільших зусиль від педагога, якщо він опікується Олов'яним Солдатиком? Обґрунтуйте свою думку.

**Поясніть «Піклувальну модель» педагогу, до якого в групу прийшов Олов'яний Солдатик.

Правила безпечної та підтримувальної взаємодії педагога з дітьми

З огляду на воєнні події особливої уваги потребує *безпекова культура* закладу дошкільної освіти в цілому і конкретного педагога зокрема. Безпекова культура — це не лише про безпеку фізичну (укриття від бомб та ракет), а насамперед про безпеку емоційну, ментальну, моральну. До безпекової культури ми відносимо:

- усвідомлення педагогом власної стресової реакції;
- зорієнтованість педагога на реакції інших, зокрема дітей.

Усвідомлення власної стресової реакції дає змогу відстежувати їх у інших і зокрема дітей. Для цього педагогу важливо навчитися розуміти себе — свої реакції тілесні, емоційні, поведінкові під час стресогенних ситуацій. Таке усвідомлення є важливою частиною підготовки дорослих, які опікуються дитиною. Теза про те, що розвиток дитини можливий з точки спокою підкреслює значимість стабільного збалансованого дорослого поруч з дитиною в ситуації, яка щомиті може стати стресогенною.

*Самоефективність зменшує
відчуття безсилля і безпорадності.*

Пол Лінден

Спілкування педагога з дитиною є не лише освітнім чи виховним, воно має бути підтримувальним, а наразі ще й до певної міри терапевтичним. Щоб реалізувати всі ці функції варто дотримуватися правил безпечної освітньої взаємодії з дітьми.

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ОСВІТНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ДІТЬМИ

Будьте обережними в спілкуванні

Ми не знаємо досвіду дитини, не знаємо, що їй довелося пережити під час воєнних подій, тому не знаємо, що для дитини є травмівним, де, як, коли та які слова, дії, жести можуть спровокувати стресовий відгук. А також не можемо передбачити ступінь цього відгуку. Отже, в освітній взаємодії з дітьми слід виходити з принципу: «Ми не знаємо досвіду, який пережила інша людина, а тому намагаємося бути максимально обачними і обережними». Якщо педагог нехтує цим правилом, він нищить дитячу стійкість, а сам стає небезпечним.

Діти, як і дорослі, не зобов'язані повідомляти усім про свої травми чи страхи, як-от: «я боюся лісу» чи «я уникаю доторків». Навіть якщо кажуть, ми не розуміємо сповна, чому не можна говорити про ліс або торкнутися дитини. Бо не знаємо, що вона пережила. Слід просто прислухатися до її прохань.

Не можна розпитувати дитину про те, що з нею сталося. По-перше, дошкільники не мають такого словникового запасу, щоб розповісти про складні чи страшні події та свої переживання. По-друге, педагог не зможе надати адекватну допомогу дитині у стресовому відгуці. Вихователь не може вислухати дитину та відкоригувати її стан, махнувши чарівною паличкою і сказавши: «Усе зникло».

Тож педагогу варто проаналізувати взаємодію з дітьми та відкоригувати усі чинники що можуть похитнути їхню стійкість.

****Поясніть колегам правило «Будьте обережними в спілкуванні» на прикладі спілкування з Олов'яним Солдатиком.**

Анонсуйте зміни

Насамперед доцільно повідомити дітей про кілька найближчих подій та коментувати всі свої дії. Дошкільники сприймають усе *невідоме як небезпечне*, наприклад, раптові рухи й переміщення педагога, невідомі події. Коли педагог розповідає про те, що відбуватиметься, про свої дії, це додає дітям упевненості, до того ж їх не лякатимуть раптові рухи чи переміщення.

Називати кілька найближчих процесів розпорядку дня — це правило було обов'язковим в роботі вихователя групи дітей раннього віку. Наразі воно загальне для всіх вікових груп дитячого садка, бо допомагає повернути дітей у ту ситуацію й місце, де вони зараз перебувають. А ще дає впевненість та бачення послідовності наступних подій. Отже, це сприяє формуванню психологічної стійкості у дошкільників.

«Зараз ми поснідаємо, а потім підемо до музичної зали дивитися виставу, яку підготували для нас старші діти. Нумо накриємо стіл разом!»

«А тепер ми гратимемося. Хочете обрати іграшки? А згодом я вас покличу одягатися на вулицю».

Озвучувати пересування надважливо. Це допоможе дітям не лякатися раптових рухів педагога, коли вони зосереджені на якійсь діяльності. Також слід озвучити причину пересування, як-от: «Ой, яке яскраве сонечко вийшло. Я піду закрию штори, щоб нам не доводилося мружитися».

**А якби ви розказали дітям про те, що очікує на них після підвечірка?*

Повідомляйте про доторки

Повідомляти про доторки до дитини та розповідати для чого це робите — це наступне правило безпечної взаємодії з дошкільниками. І, можливо, воно найскладніше для педагогів.

Педагоги звикли поправляти шапку чи светрик, руку чи ногу дитини, нахиляти чи випрямляти її тулуб, не попереджуючи про це. А, можливо, дитина не просила й не хотіла, щоб її торкалися чи допомагали. Особливо не торкайтеся дитини, якщо стоїте в неї за спиною, і вона не бачить ваших рухів. Найкращий варіант: повідомляти про майбутні дії та пояснювати їхню необхідність: «Шапочка сповзає тобі на очі. Можна я поправлю її?». А ще краще — показувати необхідність дотику й пропонувати допомогу. Так ви віддаєте активну дію дитині. Усвідомлення *прояву власної активності* повертає дитині відчуття впевненості і спроможності.

В наведених нижче прикладах, вихователь пропонує допомогу, а от активність і рішення чи прийняти допомогу, і в мірі її прийняття, залишається за дитиною:

«Візьмеш мене за руку? Ми разом підемо в спортивну залу».

«Хочеш обпертись на мою руку? Так ти легше сядеш на гойдалку».

При цьому використовуйте доброзичливі жести й міміку. До прикладу, усміхніться, продемонструйте відкриту долоню догори та запропонуйте щось взяти чи зробити.

Цього правила можна не дотримуватися, коли люди однозначно зчитують ситуацію як прийнятну. Наприклад: двоє йдуть одне одному назустріч з усмішками та розведеними в сторони руками — у цьому разі очевидно, що обійми прийнятні та можливі.

Називайте частини тіла

У взаємодії з дошкільниками завжди широко використовували образні порівняння та метафори: «стрибати як зайчик», «гарчати як ведмідь», «вирости високим як дерево» тощо. Наразі від цього краще відмовитися. Адже ми можемо не відчувати, не передбачити двозначності ситуації і спровокувати стресовий відгук у дитини.

Називайте частини тіла для позначення будь-якої дії. Не використовуйте метафори та образні порівняння, як-от: «Потягнемось, щоб бути як високе дерево». Чим погане таке порівняння? Ми не знаємо досвіду дитини, наприклад, під яким деревом їй довелося ховатися чи яке дерево на неї падало. Ліпше сказати: «Потягнімо ручки високо».

Ми не можемо вгадати ті нюанси, які дитина сприймає неоднозначно. Для того щоб відкоригувати рух дитини чи попросити зробити щось, використовуйте правильні й зрозумілі назви: «долоні», «лікть», «руки», «ноги», «коліна», «спина», «щоки», «шия» тощо.

Уникайте директивності

Можливо, це найскладніше правило для педагогів, оскільки наказова манера говорити є сталою звичкою в педагогічному мовленні. Ми «видаємо» накази та вказівки — складайте, візьміть, ідіть, сідайте, беріть, робіть. Утім, варто докласти зусиль і змінити манеру спілкування на м'якшу. Наприклад, використовувати такі мовленнєві форми, як *пропозиція, запрошення й запитання*.

Краще пропонувати щось, зокрема й допомогу, і запрошувати для участі в чомусь: «Чи хотіли б ви це зробити?», «Тобі потрібна моя допомога?», «Діти, пропоную пограти в цікаву гру».

При цьому навчіться приймати відмову дитини з розумінням і повагою до її рішення. Так, вона може відмовити, зупинити вашу дію. Зазвичай перше, що діти вчаться говорити, коли приходять у дитячий

садок, — це «Ні!». Адже дошкільникам важливо зупинити дію чужої людини стосовно себе. «Не буду!», «Не хочу!», «Ні, не чіпай!» — це позиція дитини. Прийміть її такою, якою вона є. Відтак покажіть готовність допомогти пізніше.

Педагог: Марино, я поправлю твої бантики, бо вони спадають наперед, і стрічки заважають тобі бачити.

Марина: Ні! Я ось так роблю (показує як саме) і мені все видно.

Педагог: Добре! Але якщо буде треба, скажи мені, я радо тобі допоможу.

Нині директивність доречна лише під час повітряної тривоги, коли необхідно швидко перейти в укриття.

Добирайте теми обережно

Ставтеся обережно до вибору й формулювання тем малювання, конструювання чи ліплення. Насамперед подумайте, як тема може відгукнутися та позначитися на дітях.

Уявіть: завдання дітей — намалювати будинок, а в когось із дітей групи дім зруйновано. Це може спричинити непередбачувані наслідки, і не лише для цієї дитини, а й для всіх дітей в групі і вас також. Тому варто змінити предмет малювання: «Намалюймо дитячий садок». Дитячий садок — теж будівля з вікнами, дверима, фундаментом, стінами, дахом. Утім, він не несе особистісного емоційного переживання — дитина значно менше прив'язана до дитсадка, ніж до будинку, в якому жила та в якому залишилося багато важливих для неї речей.

Контролюйте свої репліки та інтонацію, позу й жести

Різкі рухи, раптові вигуки, серйозний тон — це те, що може бути у вашій щоденній комунікації, чого ви не помічаєте, але це може налякати

дошкільників. Для того щоб навчитися контролювати власні прояви, спершу відстежте їх. Поспостерігайте за собою — за допомогою дзеркала чи відеозапису. Наприклад, виголосіть промову або скажіть свої звичні фрази так, ніби ви в груповому приміщенні говорите перед дітьми. Якщо якісь фрази або рухи вам здаються заскладними чи різкими, замініть їх. Оберіть найбільш м'які та спокійні жести.

Також спробуйте відстежити реакції дітей на свої слова, інтонацію, погляд, жести, позу. За потреби змініть їх, щоб не посилювати стресовий відгук у вихованців.

***Проаналізуйте**
фотографію з позиції
безпеки спілкування
педагога з дітьми.



Відстежуйте індивідуальні реакції дітей

Ми всі різні та по-різному реагуємо, зокрема, на одну й ту саму вправу. Наприклад, дихальні вправи когось заспокоюють, а когось дратують. Тому під час проведення релаксаційних, заспокійливих чи вправ на активізацію відстежуйте не лише правильність виконання, змістіть акцент уваги на стан дітей. За результатами такого спостереження відкоригуйте комплекс вправ ранкової руханки або запропонуйте різним

підгрупам дітей різні завдання. У такий спосіб ви формуєте відчуття безпеки в дітей.

В інструкції до вправи може бути вказано, що учасники мають заплющити очі. Це може спричинити чи посилити відчуття небезпеки. Тому не варто цього пропонувати. Будь-яку вправу можна виконати з розплющеними очима.

Реакція на тривалий стрес у кожного особлива. Однак і в дорослих, і в дітей в ситуації стресу знижуються пізнавальні можливості. Зважайте на темп кожної дитини під час опанування будь-чим. Можливо, доведеться сповільнитися або відкоригувати завдання. Це усуне поспіх і тиск на дітей, дасть їм змогу почуватися успішними й спроможними, впевненими у своїх здібностях.

Не забороняйте дітям грати у війну

Гра у війну для дитини — це спосіб безпечно прожити страхи й емоції. Для педагогів це, можливо, виклик, але маємо з цим погодитись та прийняти як факт, що діти гратимуть у війну. Адже гра — це відображення вражень. І негативних теж. Дайте змогу дитині позбутися своїх переживань. Єдине, що має контролювати дорослий, — інтенсивність і безпечність проявів. Контролюйте межі дитячої гри у війну, зокрема, усувайте прояви жорстокості та зупиняйте гру, яка спричиняє надмірне збудження в дітей.

Ми не здатні передбачити всіх моментів, які можуть спровокувати негативні переживання у дитини. Але якщо педагог взагалі нехтує необхідністю змінити освітню взаємодію з дитиною, він стає небезпечним — у ментальному, емоційному, моральному сенсі. Адже такими своїми рішенням і поведінкою унеможлиблює оптимальний

розвиток дитини та її зростання. Пам'ятайте: ми маємо посилювати впевненість дитини, надавати їй силу прожити і складні часи, і травмівні ситуації, водночас надаючи досвід стійкості. Стати безпечним дорослим для вихованців — це особливе завдання для всіх педагогів.

Безпековий сеттинг масових заходів в дитячому садку

Сеттинг — це система умов, у яких відбувається певна подія. У контексті функціонування закладу дошкільної освіти — система умов для безпечної освітньої діяльності і зокрема на заходах, до яких долучаються батьки. І це знову не про укриття та фізичну безпеку. Це про відчуття безпеки у дорослих і дітей, які присутні, наприклад, на святі.

Щоб реалізувати умови психологічної безпеки під час заходу, варто дотриматися деяких правил. Перші чотири правила — такі самі, як і правила взаємодії з дітьми:

- не пропонуйте заплющувати очі;
- повідомляйте про необхідність вашого пересування та уникайте різких чи непередбачуваних рухів;
- уникайте директивності;
- відстежуйте індивідуальні реакції учасників заходу (за потреби відкоригуйте сценарій по ходу).

Ще два правила безпечного сеттингу. Перше — *унеможливіть переміщення за спинами глядачів*. За воєнного досвіду батьки, яких ви запросили на захід, зосередять свою увагу на відкритих дверях позаду них, бо дуже важливо контролювати простір навколо себе. І щоразу, як хто-небудь заходитиме чи заглядатиме до зали, батьки повертатимуться. Це відволікатиме й учасників свята, а відсутність відчуття безпеки в батьків

забере в них сили й не дасть змоги відчутти задоволення від творчості їхніх дітей.

Друге — *врахуйте можливі індивідуальні особливості батьків і створіть комфортні умови для кожного з них. Для цього запропонуйте батькам розміститися на «дорослих» стільцях. Не пропонуйте дорослим людям сідати на дитячі маленькі стільчики чи на спортивні лави, які також є низькими. Сідати на підлогу чи на спортивні мати теж недоцільно пропонувати.*

На захід може прийти тато з ампутацією, і коли стоять лише спортивні лави, наприклад на спортивному святі, він не почуватиметься в безпеці, натомість може відчутти, що його тут не чекають. А можуть прийти мати чи батько, проблеми яких не мають зовнішнього прояву, утім вони так само почуватимуться невпевнено й незатишно в умовах, які вказують, що їх тут начебто не чекають.

***Уявімо, що на свято прийшов Олов'яний Солдатик. Чи є безпечними і комфортними для нього умови перебування у дитячому садку, в якому ви працюєте?*

В системі освіти педагог є ключовою фігурою, яка забезпечує розвиток та виховання дитини, становлення її особистості і зокрема психологічної стійкості. Ця якість може бути підтримана і сформована в дитині лише якщо вона є у педагога. Отже, щоб сприяти розвитку дитини, кожен педагогічний працівник має подбати про себе насамперед. Лише впевнений, сильний, стабільний, стійкий педагог поруч з дитиною може бути ефективним у своїй педагогічній діяльності: плекати дітей і реалізовувати себе без виснаження і перенапруження. Педагог, який вміє тримати баланс і зберігати стійкість, може бачити, коли дитині потрібна

підтримка та надавати їй адекватно — бути щирим у своєму перебуванні поруч з дитиною.

****Поміркуйте, які зміни відбулися б з Олов'яним Солдатиком, якби поруч з ним був стійкий і безпечний педагог, який дотримується правил організації освітньої діяльності, описаних в розділі.**

Література до розділу VII

1. Гурковська Т.Л., Соловійова Л.І. Педагоги та батьки: точки дотику для активної співпраці : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 135 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/737382>
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. С.141. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>
3. Піроженко Т.О., Соловійова Л.І., Карабаєва І.І., Гурковська Т.Л., Токарева Л.Д., Федорчук О.І. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку : навчальний посібник; за наук. ред. Т.О.Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/744993>
4. Піроженко Т.О., Соловійова Л.І., Гурковська Т.Л., Федорчук О.І. Психологічна стійкість дитини старшого дошкільного віку: діагностичний інструментарій: навчально-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 122 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/744994>
5. Романчук О. Психологічна стійкість подібна до м'язів: тренуєш їх правильно — вони ростуть. URL : <https://theukrainians.org/oleh-romanchuk>

6. Boffo V. Insegna-mento come cura di se // P. Federighi, V. Boffo, a cura di. Primaria oggi: complessita e professionals docente. Firenze: Firenze University Press, 2014. P. 66-83.

7. Linden P. Das Lächeln der Freiheit. Über Selbststärkung und Körperbewusstsein - Ein Leitfaden zur Traumabewältigung. Arbor, 2017. 229 s.

Розділ VIII

ПЛЕКАЄМО ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ДИТИНИ У РОДИННОМУ КОЛІ

У цьому розділі Ви дізнаєтесь про особливості взаємодії сім'ї та дитини щодо формування психологічної стійкості у старшому дошкільному віці в умовах війни. Отримана інформація сприятиме усвідомленню ролі батьків та інших членів родини у підтримці адаптаційного потенціалу дитини, розвитку навичок аналізу, плануванню та здійсненню психолого-педагогічної підтримки сімей.

Унікальність впливу сім'ї на формування психологічної стійкості дитини

Старший дошкільний вік — сенситивний період для становлення психологічної стійкості дитини, здатності адаптуватися до змін, долати труднощі, формувати уявлення про себе та світ. У цей час дитина активно вчиться керувати емоціями, набуває соціального досвіду, розвиває довіру до себе й інших. І саме сім'я є тим першим і найвпливовішим середовищем, де ці процеси мають підтримуватися.

У контексті сучасних викликів — війни, переміщення, роз'єднаності сімей, економічної нестабільності — роль батьків, найближчого дорослого оточення й атмосфери вдома набуває особливого значення. Сімейна взаємодія, стиль виховання, рівень емоційної доступності батьків, а також навіть дрібні щоденні практики — усе це впливає на формування у дитини внутрішньої сили, впевненості й віри в себе.

Психологічна стійкість старшого дошкільника формується не лише в критичних ситуаціях, а щодня — у звичних побутових моментах, у дрібних конфліктах, у підтримці або її відсутності. Професійна увага педагогів і психологів до цього питання дозволяє не лише допомогти дитині у складний період, але й сформувати захисний потенціал на майбутнє.

Сім'я, як найближче соціальне середовище дитини, виконує незамінну роль у формуванні їх психологічної стійкості в період старшого дошкільного віку. Її вплив не обмежується лише турботою та забезпеченням базових потреб — у родині дитина вперше переживає досвід емоційної безпеки, прийняття, довіри, а також спільного подолання труднощів. Саме в таких взаєминах закладаються первинні уявлення про те, як справлятися з викликами, на кого можна покластися, як реагувати на втрати, зміни та страх, тривогу, напруження.

Близький дорослий (батько, мати, опікун, бабуса чи дідусь) впливає на дитину переважно крізь особистий приклад, емоційний контакт і щоденну взаємодію. Цей вплив є глибоко психологічним — він формує у дитини певні думки, почуття, емоційні стани та моделі поведінки, які дитина згодом використовує як внутрішні ресурси в складних ситуаціях. У часи кризи чи стресогенних подій саме близький дорослий виступає першим джерелом підтримки та стабільності. В родині закладаються основи національної ідентичності, родинних цінностей і соціальних навичок. Дитина засвоює не лише мову, культурні символи та традиції, а й моделі мирного співіснування, поваги до інших і співпраці. Такий багатовимірний вплив не здатне забезпечити жодне інше соціальне середовище.

Отже, сім'я є унікальним джерелом стійкості дитини, оскільки вона не тільки задовольняє потребу в любові, захищеності та належності, але й формує внутрішній опір труднощам завдяки емоційній взаємодії, моделюванню поведінки та передаванню цінностей.

Формування психологічної стійкості дитини старшого дошкільного віку є результатом тісної співпраці сім'ї та педагогів. Узгоджені дії дорослих забезпечують розвиток здатності дитини ефективно справлятися з життєвими труднощами, зберігаючи емоційний баланс та впевненість у собі.

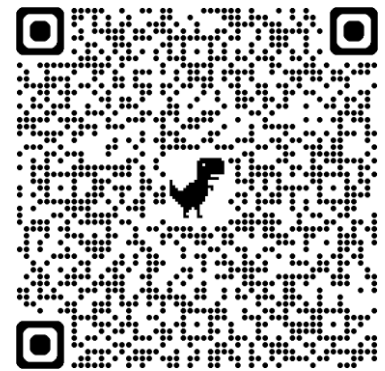
Виконайте вправу «Три кола впливу», яка допоможе проявити багатогранність впливу сім'ї на психологічну стійкість дитини. Вправу подано у *Додатку Д*.

**Поміркуйте, чи здатна сучасна сім'я підтримувати дитину в умовах нестабільності та небезпеки? Які прояви психологічної стійкості ви спостерігали у дітей? Які прояви психологічної стійкості ви спостерігали у батьків? Як вони впливають одне на одного?*

Діагностика готовності батьків до формування та підтримки психологічної стійкості дитини

Формування психологічної стійкості дитини — не лише набір правильних дій. Це процес, що розгортається у просторі досвіду, ставлень, цінностей і реакцій дорослого. Лише усвідомлюючи власну участь, батьки здатні бути справжніми провідниками стійкості дитини.

Щоб допомогти батькам розібратися у значенні своєї ролі для психологічної стійкості дитини, доцільно запропонувати їм дати відповіді на запитання опитувальника «Поведінка дитини в сім'ї». Опитувальник представлено у навчально-методичному посібнику «Психологічна стійкість дитини старшого дошкільного віку: діагностичний інструментарій» на с. 48. Скористайтеся QR-кодом для того, щоб ознайомитися з опитувальником та особливостями проведення і опрацювання даних.



Мета такої роботи — виявити світоглядні позиції батьків щодо стійкості. Вона допоможе педагогам зрозуміти рівень усвідомлення батьками значення психологічної стійкості в житті дитини, а також визначити ступінь прийняття батьками своєї відповідальності за емоційний клімат. Водночас вихователі зможуть проаналізувати тенденції у ставленні батьків до дитячого стресу, помилок, криз тощо.

Аналіз отриманих відповідей дасть вихователям можливість визначити:

- розуміння батьками поняття психологічної стійкості;
- усвідомлення її значення в умовах стресу, невизначеності, воєнних подій;

- наявність у батьків знань вікових особливостей старшого дошкільника;
- установку та мотивацію батьків у бажанні допомагати дитині;
- готовність змінювати власну поведінку, підходи до виховання, спілкування;
- визнання своєї ролі як джерела емоційної безпеки для дитини.

Проведення анкетування батьків дає змогу системно й структуровано виявити погляди, переживання та звички батьків у сфері емоційного виховання. Отримані результати допомагають виявити ресурси та потреби родини, отримати інформаційне підґрунтя для індивідуальної та групової роботи, планувати різного роду заходи: тренінги, консультації, просвітницькі зустрічі.

Суть підходу полягає у вивченні глибини розуміння питань анкети та щирості самоаналізу дорослих, виявленні рівня їхньої готовності в різних компонентах: когнітивному (знання), емоційному (ставлення), поведінковому (навички). Це допомагає побачити слабку ланку у підтримці дитини. Анкета спонукає батьків замислитися над питаннями, які раніше залишались поза межею уваги і має суто профілактичне значення.

Зібрані дані сприятимуть персоналізації роботи з батьками, удосконаленню форм просвітницької діяльності та формуванню партнерської моделі взаємодії між закладом дошкільної освіти й родиною, що дасть можливість підвищити ефективність впливу дорослого оточення на розвиток стресостійкості, емоційного самоконтролю та адаптаційного потенціалу дитини.

Для підвищення надійності результатів діагностики бажано поєднувати опитування з методами якісного аналізу, наприклад, інтерв'ю або бесідою з відкритими запитаннями та ретельно формулювати варіанти відповідей, для уникнення неоднозначного трактування результатів.

Проаналізуємо приклад відкритого запитання: *«Як ви розумієте особистісну свободу вашої дитини-дошкільника? Які межі цієї свободи ви вважаєте допустимими, а які — небажаними? Наведіть приклади із власного досвіду.»*. Таке запитання дає змогу отримати розгорнуту відповідь, у якій буде відображено не лише ставлення батьків до особистісної свободи дитини, але й їхні практичні підходи до виховання, бачення меж дозволеного та забороненого.

*Ознайомтесь із будь-яким фрагментом опитувальника. Уявіть, як відповідатимуть на питання батьки ваших вихованців. Проаналізуйте потенційні відповіді батьків. Обміркуйте: які світоглядні позиції стоять за цими відповідями, як побудувати діалог з батьками, не оцінюючи, а відкриваючи для них можливості.

*Скористайтесь моделлю самоаналізу «Стійкість» щоб визначити власні цінності у спілкуванні з дитиною. Також запропонуйте цю модель батькам своїх вихованців.

Модель самоаналізу «Стійкість», кожна літера — метафора для роздумів. Прочитайте кожен пункт моделі і дайте відповіді наскільки складова, що пов'язана з певною метафорою, присутня у вашій системі цінностей — визначає спілкування з дитиною.

С — Спокій у мені.

Т — Традиції, які допомагають.

І — Інтонації, якими я говорю з дитиною.

Й — «Йой! Я поруч!».

К — Контакт тілесний, зоровий, емоційний.

І — Ігрові способи підтримки.

С — Сприйняття слабкості як можливості.

Т — Турбота про себе.

Б — М'якість — це слабкість чи сила?

Складові психологічної стійкості батьків і їхній вплив на формування стійкості дитини в умовах сучасної української сім'ї

Психологічна стійкість батьків — це інтегральна характеристика особистості дорослого, що дає йому змогу зберігати внутрішню рівновагу, діяти усвідомлено та підтримуюче в умовах стресу, невизначеності, соціальних потрясінь. У ситуації війни, постійної тривоги, втрат і змін саме стійкість батьків визначає рівень психологічної захищеності дитини, її здатність адаптуватися до складних реалій.

Аналіз сучасних підходів і емпіричних даних, зокрема результатів анкетування батьків, дає можливість виділити такі ключові компоненти психологічної стійкості батьків, які прямо впливають на формування психологічної стійкості дитини.

Компоненти психологічної стійкості батьків:

- емоційно-регулятивна складова;
- когнітивна гнучкість і реалістичне мислення;
- відчуття внутрішнього контролю та відповідальності;
- шанобливе ставлення до особистості дитини;
- соціальна підтримка та відкритість до взаємодії;
- ціннісно-мотиваційна орієнтація;
- українська національна ідентичність.

***Які компоненти психологічної стійкості ви спостерігали у батьків своїх вихованців? А які компоненти є у вас?**

Визначимо зміст кожного з компонентів.

Емоційно-регулятивна складова. Це здатність батьків усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати їх, не перекладати свої тривоги чи агресію на дитину. Емоційна стабільність дорослого створює для дитини атмосферу передбачуваності й безпеки. У той самий час, регулятивність проявляється не лише в емоційній сфері, а й у повсякденній поведінці: здатність витримувати напруження, планувати дії, приймати рішення без імпульсивності — це потужний приклад самоконтролю для дитини.

Когнітивна гнучкість і реалістичне мислення. Стійкі батьки не уникають реальності, але здатні бачити в ній простір для дії. Вони обирають адаптивні стратегії реагування на виклики, не піддаються паніці чи дезорганізації. Саме такі дорослі допомагають дитині зрозуміти події навколо доступною мовою, не створюючи зайвого страху. Їхній приклад формує в дитини відчуття, що навіть у складних умовах можна залишатися людиною і зберігати цілісність.

Відчуття внутрішнього контролю та відповідальності. Стійкі дорослі вважають, що мають вплив на власне життя, і не перекладають відповідальність на обставини. Такий світогляд допомагає зберігати активну позицію у вихованні, бути включеним у життя дитини навіть у кризовий період. Діти, які бачать відповідального дорослого, набувають впевненості у власній здатності діяти.

Батьки люблять своїх дітей тривожною і поблажливою любов'ю, яка псує їх. Є інша любов — уважна та спокійна, яка робить їх чесними. І така справжня любов батьків.

Дені Дідро

Шанобливе ставлення до особистості дитини. Це особливий індикатор психологічної зрілості й стійкості батьків. Він проявляється у визнанні права дитини на власні емоції, переживання, бажання і кордони. Усвідомлена відмова від примусу, приниження або покарань як основ виховання — ознака гуманістичного світогляду дорослого. Такі батьки обирають діалог, співпрацю, емоційний контакт як основу взаємодії з дитиною. Саме повага до автономії дитини формує її здатність самотійно приймати рішення, бути відповідальною, гнучкою, але не залежною від авторитету або сили.

Соціальна підтримка та відкритість до взаємодії. Психологічно стійкі батьки не ізолюються у стресі. Вони зберігають або формують нові зв'язки з іншими дорослими, освітянами, волонтерськими спільнотами. Це не лише ресурс для них самих, а й соціальна модель для дитини — звертатися по допомогу, будувати підтримувальні стосунки.

Ціннісно-мотиваційна орієнтація. Наявність усвідомленого сенсу батьківства, бажання зростити гідну, вільну, щасливу дитину — це потужний внутрішній ресурс у складні часи. Такі батьки не просто «виживають», а свідомо обирають виховувати й підтримувати, навіть у ситуації нестач, втрат чи тимчасової міграції.

Українська національна ідентичність. Особливу роль у формуванні стійкості сучасної української родини відіграє усвідомлена належність до національної спільноти, повага до історії, мови, культури та традицій. Патріотизм, навіть у побутових діях — говорити українською, читати книжки про Україну, брати участь у волонтерських ініціативах — це не лише символ, а глибока ціннісна основа, яка підтримує гідність, активізує внутрішні сили, формує надію на майбутнє. Для дитини це не тільки джерело ідентичності, а й внутрішній моральний орієнтир.

Взаємозв'язок між стійкістю батьків і дитини

Досвід показує, що дитина старшого дошкільного віку ще не має сформованих механізмів самостійного подолання стресогенних впливів, тому вона повністю залежить від емоційної й поведінкової стабільності близьких дорослих. Сформованість зазначених складових стійкості у дорослого створює для дитини:

- опору в емоційному сенсі — безпечне середовище;
- модель поведінки у стресовій ситуації — завдяки спостереженню;
- розуміння меж, свободи й відповідальності;
- формування позитивної національної ідентичності, що підтримує самооцінку і життестійкість.

Відтак, підтримка психологічної стійкості дорослих є не лише індивідуальним завданням, а стратегічним напрямом захисту дитячого розвитку в умовах війни та суспільної кризи.

Отже, рівень психологічної стійкості дитини є відображенням не лише її індивідуальних якостей, а й стабільності та зрілості її найближчого соціального оточення — батьків. Підвищення психологічної стійкості дорослих, усвідомлення своєї ролі в розвитку дитини, а також системна підтримка батьків (психолого-педагогічна просвіта, консультування, взаємодія з фахівцями) — ключові напрями формування психологічної стійкості дітей дошкільного віку.

Українська національна ідентичність як чинник психологічної стійкості батьків і дітей

В умовах війни росії проти України особливої актуальності набуває питання національної ідентичності як ресурсу психологічної стійкості. Для багатьох батьків саме усвідомлення себе як частини української нації, причетність до історії, культури, мови та спільних цінностей стає джерелом внутрішньої сили й мотивації до дії. Національна ідентичність — це не лише почуття належності до українського народу, а й ціннісна система, яка об'єднує минуле, теперішнє та майбутнє родини, громади та країни в цілому. У контексті психологічної стійкості національна ідентичність виконує такі важливі функції:

- *смыслотворча* — національна ідентичність дає відповіді на запитання «Хто я?», «Навіщо я?», «Що важливо?». У кризові періоди це забезпечує внутрішню опору;
- *мотиваційна* — належність до нації мотивує дорослого діяти, зокрема підтримувати дитину, берегти традиції, боронити мову та культуру як форму спротиву;
- *об'єднавча* — національна ідентичність зміцнює соціальні зв'язки, розширює коло підтримки, наприклад громада, волонтери, освітні спільноти;
- *модельююча* — демонстрація активної громадянської позиції, любові до рідного краю, вшанування пам'яті загиблих, спілкування українською мовою вдома — усе це формує у дитини глибоке почуття гордості, стабільності, приналежності.

Психологічна стійкість та українська національна ідентичність — взаємопов'язані, адже дитина знає, хто вона, чиїх батьків дитина, на якій землі живе. Отже вона краще орієнтується в критичних ситуаціях, відчуває більше внутрішньої сили, має духовну опору та надію. Водночас, якщо в

сім'ї ці питання ігноруються або перекладаються виключно на освітній заклад чи суспільство, втрачається один із ключових захисних чинників психіки дитини.

**Чи можете ви оцінити особливості української національної ідентичності, яку батьки транслиують своїм дітям?*

**Розкажіть, що робите ви щодо укріплення національної ідентичності у дітей вашої групи.*

Дослідження показують, що батьки, які ототожнюють себе з українською культурною та історичною спільнотою, частіше демонструють вищу внутрішню мобілізованість, емоційну стабільність і готовність захищати психологічне здоров'я своїх дітей. Вони більше схильні говорити з дитиною про національні події, брати участь у волонтерських ініціативах, долучати дітей до українських традицій та символіки. Такі дії виступають механізмами формування психологічної стійкості дитини завдяки досвіду родинної ідентичності.

Таким чином, українська національна ідентичність — це не лише культурне надбання, а психологічний ресурс, який варто цілеспрямовано підтримувати у батьків. Адже саме батьки передають дитині цей психологічний ресурс як основу гідності, сили й надії. Сім'я стає не лише емоційним, а й світоглядним фундаментом психологічної стійкості дитини.

Роль української мови у формуванні психологічної стійкості дитини в умовах сімейного виховання

Ключовим чинником формування української національної ідентичності, яка починає закладатися ще в дошкільному віці є рідна

українська мова. Мова є носієм культурного коду, традицій, цінностей і спільної історичної пам'яті народу. Для дитини старшого дошкільного віку засвоєння рідної мови пов'язане з формуванням почуття приналежності до нації, розвитку патріотичних почуттів та усвідомленням себе як частини більшої спільноти.

У контексті сучасних викликів — зокрема війни — українська мова відіграє роль психологічної основи, захисту, символу стабільності й культурної безпеки. Для сім'ї, яка активно підтримує мовно-культурне середовище, українська мова стає засобом емоційного зв'язку, підтримки та формування в дитини стійкого Я на основі національної ідентичності.

В умовах перманентного стресу та інформаційної турбулентності рідна мова виконує функцію емоційної регуляції, допомагає дитині вербалізувати переживання, краще орієнтуватися у світі, який змінюється, та відчувати себе в безпечному й зрозумілому середовищі. Саме завдяки українському мовленню в родині дитина отримує ціннісні орієнтири, емоційну підтримку та моделі поведінки, що сприяють формуванню психологічної стійкості.

Мовну нестабільність сучасних родин — вплив інших мов чи невпевненість у мовному виборі — суттєво знижує цілісність національного самовизначення дитини та викликає внутрішній дисонанс. Обмежене використання або ж повне не сприйняття української мови як державної (основної), може стати бар'єром у формуванні емоційної стійкості, особливо в умовах соціальних і національних загроз (наприклад, війни).

[*Яке значення має українська мова для вас як для особистості та як для фахівця?](#)

*Як ваша власна ідентичність (мовна, культурна, історична) впливає на те, що і як ви передаєте дітям?

*Що ви можете змінити у своїй професійній практиці, щоб більше сприяти формуванню стійкої української ідентичності у дітей?

*Проаналізуйте ситуацію. У групі старшого дошкільного віку дитина каже: «Я не хочу говорити українською, бо вдома так не говорять». Якою буде ваша відповідь? Які стратегії формування національної ідентичності ви застосуєте?

*Що ви можете змінити у своїй професійній практиці, щоб більше сприяти формуванню стійкої української ідентичності у дітей?

Таким чином, українська мова в сімейному вихованні є стратегічним ресурсом — не лише для підтримки національної ідентичності, а й для забезпечення емоційного благополуччя та особистісної цілісності дошкільника в умовах сучасних викликів. Мовна політика в родині — це не лише питання комунікації, а стратегічний напрям підтримки особистісного розвитку дитини в умовах війни та соціальних змін. Сім'я має реальні можливості і відповідальність впливати на мовну й національну ідентичність дитини, а отже — і на її психологічну стійкість.

На завершення коротко підсумуємо розділ. Отже, психологічна стійкість дитини — це не про «витримати мовчки», а про здатність жити, відчувати, звертатися по підтримку та відновлювати внутрішню рівновагу після труднощів. Родина має стати не полем контролю, а простором безпеки, де стійкість формується завдяки взаєминам, а не заборонами.

Базовим чинником формування стійкості є емоційно відкриті взаємини в сім'ї, в яких дитина має право на переживання, на допомогу та власні межі. Авторитарні моделі з акцентом на покарання чи примус часто руйнують довіру й послаблюють адаптивність дитини. Дисфункціональна стійкість — це хибна адаптація, яка ґрунтується на пригніченні почуттів. Така модель у дорослому житті може переростати у самознецінення, емоційну відстороненість або залежність від зовнішньої оцінки.

Реальна психологічна стійкість дитини старшого дошкільного віку включає:

- саморегуляцію, що розвивається завдяки підтримці, а не покаранням;
- почуття власної гідності, яке зростає у стосунках, де поважають межі дитини;
- відчуття належності, яке живиться сімейною комунікацією та національною ідентичністю;
- довіру до світу та до себе, що формується емоційним контактом і свободою самовираження.

Національна ідентичність є важливим компонентом стійкості дитини в умовах війни, бо створює опору в цінностях, спільноті та приналежності. Мова, культура, сімейні наративи стають не лише знанням, а джерелом життестійкості.

Поведінка дитини в критичних ситуаціях — це дзеркало стилю спілкування та взаємодії в родині. Справжня відповідальність формується завдяки співучасті, дотримання меж й приклад дорослого.

Стійкість у дошкільному віці не закладається окремо від дорослого: вона передається завдяки досвіду взаємин. Тому психоемоційний стан батьків, їхній стиль виховання, комунікативна культура та світоглядні установки є невід'ємною частиною процесу.

Література до розділу VII

1. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
2. Журба К. О. Формування національної ідентичності зростаючої особистості в умовах воєнного стану: досвід експериментальної реалізації. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 1 (Т. 5). С. 1–6. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5123>
3. Романчук О. Психологічна стійкість подібна до м'язів: тренуєш їх – правильно, вони ростуть. *Український католицький університет*. 2022. 21 червня. URL: <https://ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psychologichna-stijkist-podibna-do-m-yaziv-trenuyesh-yih-pravylno-vony-rostut/>
4. Романчук О. Вибір стійкості: доповідь на конференції «Стійкість-конференція». 2022. URL: <https://www.youtube.com/...>
5. Фаріон І. Д. Останнє велике інтерв'ю Ірини Фаріон. Перша частина: інтерв'ю. *Сила Впливу*. 2024. 15 серпня. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Cj_xRTvGNqk
6. Федорчук О.І. Дослідження психологічної стійкості дитини старшого дошкільного віку крізь призму поглядів педагогів та батьків // Піроженко Т., Соловйова Л.І., Гурковська Т.Л., Федорчук О.І. *Психологічна стійкість дитини старшого дошкільного віку: діагностичний інструментарій* : навч.-метод. посіб. Київ, 2025. С. 48–58, 89–97. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/744994>
7. Шарон-Максимов Д. *Модель трансформації травматичних переживань дитини методом Хібукі-терапії. Соціальна робота*. 2023. № 1(9). С. 75–83. URL: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2023/9-1/12>

ПІСЛЯМОВА

Стійкість, що тримає Україну

Психологічна стійкість дитини не народжується в ізоляції чи тиску. Вона формується у щоденних стосунках із тими, хто поруч — у словах «я з тобою», у діях, що не принижують, а підтримують, у межах, які не ламають волю, а допомагають відчувати себе в безпеці. Це не про холодну витривалість. Це про теплу опору, здатну тримати, коли зовнішній світ хитається.

Сьогодні, коли Україна стоїть в обороні не лише територій, а й цінностей, ми не маємо права забути: справжня перемога починається з дитини, яка вміє не тільки витримати, а й звернутись по допомогу, не тільки стримувати сльози, а й бути почутою. Дитина, яка відчуває любов і опору, виростає громадянином, здатним відстоювати свою родину, мову, Батьківщину.

Ми не виховуємо «стійких олов'яних солдатиків» таких, як показано в казці Г.-Х. Андерсена, тобто таких, що мовчки несуть біль. Ми ростимо дітей, які здатні відчувати, бути чесними, шукати підтримку і самим ставати підтримкою. Наші діти — майбутнє України. І якщо ми навчимо їх не лише долати труднощі, а бути собою під час труднощів, не лише стояти, а любити і відновлюватись — це буде найбільший внесок у відбудову країни.

Психологічна стійкість — це не про те, щоби витримувати мовчки, зціпивши зуби, це не мовчазна твердість, а гнучка здатність бути людиною у найтяжчі часи. Це про те, щоб знати: я маю право на біль і маю до кого з ним звернутись. І саме в українських родин, попри втому, втрати, тривоги, ми зберігаємо цю силу — силу людяності, силу єдності, силу буття поруч навіть у найтяжчі моменти. І саме тому родина — перша лінія нашого тилу. Тут починається Україна, що вистоїть.

ДОДАТКИ

Додаток А

Непохитний олов'яний солдатик⁵

Ганс Крістіан Андерсен

Переклад Оксани Іваненко

Жили колись двадцять п'ять олов'яних солдатиків — двадцять п'ять рідних братів, бо народилися вони від однієї старої олов'яної ложки. Рушниці в руці, обличчя прямо, а мундири червоні з синім — дуже гарні!

Їх отримав хлопчик у день свого народження і одразу ж почав розставляти на столі.

Всі солдатики були подібні один до одного, лише двадцять п'ятий відрізнявся від своїх братів: у нього була тільки одна нога. Його виливали останнім, і олова на нього не вистачило. Але і на своїй одній нозі він стояв рівно і твердо, як решта на своїх двох. І саме йому одному з усіх і випали дивні пригоди.

На столі, де їх поставили, було багато інших іграшок, а найбільше впадав у око чудовий палац з паперу. Крізь маленькі вікна можна було заглянути всередину залу. Перед палацом стояли маленькі дерева. Вони оточували маленьке дзеркальце, що було ніби прозоре озеро. Там плавали лебеді і відбивалися в цьому озері. Усе виглядало дуже мило, але наймилішою за все була маленька дама, яка стояла на порозі відчинених дверей палацу. Вона теж була вирізана з паперу, спідничка її була з найтоншого батисту, а маленька вузька блакитна стрічка спускалася з плечей до пояса. Посередині стрічки сяяла позолочена троянда, така завбільшки, як усе личко дами. Маленька дама була балерина. Вона стояла на одній нозі, простягнувши руки вперед, а другу свою ногу підняла так високо, що олов'яний солдатик не міг її побачити і подумав, що у дами, як і в нього, тільки одна нога.

"Ось дружина для мене, — подумав він. — Але вона така вельможна, вона живе в палаці, а я маю лише коробку, та й у тій нас аж двадцять п'ять. Це ж не місце для неї! Однак я повинен з нею познайомитися!"

І, розтягнувшись у всю довжину, він сховався за табакеркою, що стояла на столі. Звідти він міг спостерігати за маленькою чарівною дамою, що все стояла на одній нозі, не втрачаючи рівноваги.

Коли настав вечір, решта олов'яних солдатиків прибули до своєї коробки, а люди в будинку пішли спати. Ось тоді іграшки почали гратися в "гості", і в війну, і в бали. Олов'яні солдатики галасували у своїй коробці, бо їм теж хотілося взяти участь в іграх, але вони не могли зсунути кришки. Горіховий плигун перекидався, а грифель витанцювував на дошці. Зчинився такий шарварок, що прокинулась канарка і теж почала цвірінкати, та все віршами. Тільки двоє не рушили з місця — це були олов'яний солдатик і балерина. Вона трималася рівно на пальчиках, розкинувши обидві руки. Він був теж непохитний на своїй одній нозі, і його очі й на мить не відривалися від неї. Годинник пробив дванадцяту — і раптом тррах! — з табакерки зістрибнула покришка. Але там був не тютюн, ні, а маленький чорний гном, — це був такий фокус.

⁵ URL: <https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=644>

— Олов'яний солдатику! — мовив гном. — Не дивися на те, що тебе не стосується!

Але олов'яний солдатик удав, ніби нічого й не чує.

— Ну, гаразд, зачекай до ранку! — сказав гном.

Коли настав ранок і повставали діти, олов'яного солдатика поставили біля вікна. І чи то гном те вчинив, чи був винен протяг, але раптом відчинилося вікно і солдатик сторчма полетів з третього поверху. Це був жахливий політ! Він летів ногою вгору й уткнувся шоломом та багнетом поміж камінням бруку.

Служниця і маленький хлопчик одразу побігли вниз шукати солдатика. Шукали, шукали і мало не наступили на нього, проте не знайшли.

Якби солдатик закричав: "Я тут!" — вони б, напевне, його знайшли, але він був у мундирі і вважав, що йому не личить галасувати.

Раптом пішов дощ. Краплі падали все частіше, і, врешті—решт, почалася справжня злива.

Коли дощ ущух, вулицею пробігли два хлопчики.

— Дивись! — гукнув один другому. — Он лежить олов'яний солдатик. Давай пустимо його плавати в човнику.

Вони зробили з газети човника, посадили посередині солдатика, і він поплив униз рівчаком. Обидва хлопчики бігли поряд і плескали в долоні. О, рятуйте! Які хвилі билися в рівчаку, і яка була течія! Паперовий кораблик коливався, нахилився і кружляв так швидко, що олов'яний солдатик аж тремтів, але він лишався непохитним, ніякої зміни в обличчі, дивився прямо перед собою і тримав рушницю в руках. Раптом човник спинився під довгим містком, — там було так темно, як колись у коробці.

"Куди ж я потраплю? — думав солдатик. — Це все гном наробив! Ох, коли б ще тут, у човнику, сиділа маленька дама, хай тоді було б і вдвічі темніше!"

Раптом перед ним з'явився великий водяний пацюк, що жив під містком.

— А паспорт у тебе є? — спитав він. — Покажи паспорт!

Але олов'яний солдатик мовчав і тільки міцніше стискав рушницю.

Човен понесло далі, а пацюк побіг за ним.

Брр-р... як клацав він зубами і кидав у нього тріски та солому!

— Тримайте його! Тримайте! Він не заплатив мита! Він не показав паспорта!

Але течія була щодалі сильніша. Олов'яний солдатик помітив, що міст закінчується, і побачив світлий день, але тут почувся такий страшенний шум, який злякав би навіть найхоробрішу людину. Ви тільки уявіть собі! За містком рівчак спадав у великий канал. Це для солдатика було так страшно, як для нас кинутися у водопад.

Водопад був уже близько, і човна тепер ніщо не могло зупинити. Бідний олов'яний солдатик тримався непохитно, як міг, ніхто не сказав би, що він хоч оком змигнув. Човна рвонуло, він закрутився, наповнився вщерть водою і почав тонути. Олов'яний солдатик стояв по шию у воді. Човен поринав усе глибше, щодалі більше розлазився папір. Ось солдатик пірнув у воду з головою. Він згадав у цю хвилину маленьку чарівну балерину, яку вже ніколи не побачить, і у вухах його дзвеніло:

Вперед спокійно, воїне!

Це ж смерть перед тобою!

Папір розірвався навіпіл, і олов'яний солдатик пішов на дно. І цієї ж миті його проковтнула велика риба.

Ох, як темно було в риб'ячому животі! Там було ще темніше, ніж під містком у рівчаку, і до того ж дуже тісно. Але олов'яний солдатик лишався непохитним і рівно лежав з рушницею в руках.

Риба металася на всі боки, робила жахливі стрибки. Нарешті вона зовсім заспокоїлася. І раптом ніби блискавка майнула. Нараз стало світло, і хтось закричав голосно:

— Олов'яний солдатик!

Річ у тім, що рибу впіймали, понесли на базар, продали, звідти вона потрапила на кухню, тут куховарка розрізала її великим ножом, схопила двома пальцями солдатика за спину і понесла в кімнату. Всі хотіли побачити надзвичайного чоловічка, який зробив у риб'ячому животі таку мандрівку.

Але олов'яний солдатик не запишався. Його поставили на стіл. Подумати тільки, які чудеса трапляються на світі — олов'яний солдатик опинився в тій самій кімнаті, де був раніше; він бачив тих самих дітей, і ті самі іграшки на столі, і розкішний палац з чарівною маленькою балериною. Вона ще трималася на одній нозі, а другу відкинула високо в повітря. Вона також була непохитна. Це зворушило олов'яного солдатика, він мало не заплакав оловом, але це йому не личило.

Він тільки дивився на неї, та вона не вимовила ані слова.

Раптом один з хлопчиків схопив солдатика і ні з того ні з сього кинув його просто в палаючу піч; певне, це його підмовив гном з табакерки.

Солдатик стояв у світлі яскравого полум'я, і йому було дуже жарко, але чи було це від вогню, чи від кохання, він і сам не знав. Фарби на ньому зовсім злиняли, — може, від суму, може, під час мандрівки, цього теж ніхто не знав. Він дивився на маленьку балерину, вона на нього, і він чув, що тане, але все ще стояв непохитно, з рушницею на плечі. Раптом двері в кімнату розчинилися. Протяг підхопив балерину, і вона, як метелик, пурхнула в пічку, просто до олов'яного солдатика, запалала яскравим полум'ям — і її не стало. А олов'яний солдатик розтанув, перетворився на грудочку, і коли робітниця наступного дня вигрібала золу, вона знайшла у пічці олов'яне серце. Від балерини залишилася тільки троянда, та й та була чорна, мов вуглина.

Додаток Б

Додаткові матеріали до розділу IV «Знання, що оберігають та сприяють психологічній стійкості дитини»

ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Самосвідомість дошкільника — це розуміння дитиною себе, знання про себе, як окрему особистість, усвідомлення своїх почуттів, думок та поведінки, а також знання про те як бачать її інші люди — як неповторну унікальну особистість. Це важливо для розвитку самооцінки, самоконтролю та загальної соціалізації дитини.

До проблеми самосвідомості та самооцінки дітей дошкільного та шкільного віку в різні часи звертались відомі українські вчені Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: П.Р. Чамата, М.Й. Боришевський, Л.Г. Подоляк, С.П. Тищенко.

Становлення самосвідомості у дошкільника відбувається, коли дитина починає усвідомлювати своє Я, відрізняє себе від інших, оцінює свої вчинки та переживання. Це не просто знання про своє тіло та ім'я, а й розуміння своїх емоцій, бажань, можливостей та унікальності.

В рамках обговорення питання про вплив знань дитини на процес становлення її психологічної стійкості, пропонуємо варіант бесіди з дитиною для подальшого визначення цих зв'язків. Оскільки в характеристиці самосвідомості виокремлюють ознаки індивідуальної, сімейної, статево-рольової, групової ідентичності, питання спрямовані на усвідомлення особливостей свого імені, прізвища, своїх особистісних характеристик, мрій та бажань, які свідчать про ціннісні орієнтири поведінки та діяльності.

Таблиця 3

БЕСІДА З ДИТИНОЮ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ЇЇ САМОСВІДОМОСТІ

№	Запитання	Особливості самоусвідомлення дитиною свого Я
1	Назви своє ім'я. Додаткові запитання. Подобається тобі твоє ім'я. Хто тебе так назвав. Як тебе називають вдома. Як тобі подобається, щоб тебе називали. Назви своє прізвище.	Ідентифікація імені зі своєю тілесною основою. Виділення себе серед інших як персони, уособлення себе серед інших, усвідомлення своєї винятковості. Розуміння цінності імені крізь ствердження своєї гідності. Рівень сімейної ідентичності. Розуміння своєї належності до групи людей за певними ознаками. Розуміння цінності сім'ї.
2	Скільки тобі років?	Розуміння своєї належності до групи людей за віковими ознаками. Ідентифікація віку зі своєю тілесною основою
3	Ти хлопчик чи дівчинка. Додаткові запитання. На твою думку, яким має бути хлопчик, дівчинка, чоловік, жінка.	Рівень статево-рольової ідентичності. Усвідомлення власної статевої ідентичності. Ціннісна орієнтація дитини на свою стать. Як соціальну роль, включає психологічне визнання своєї ідентичності зі своєю статтю в фізичному, соціальному та психологічному планах.
4	Опиши, який (яка) ти.	Ставлення до себе. Самооцінка. Опис власного «Я».

		визначення своєї потреби у визнанні. Самостійні уявлення про себе та усвідомлення своїх особистих якостей, власних переживань сприяють адекватній оцінці особистісних ресурсів. Позитивна /негативна самостійна самооцінка. Рефлексивна позиція «Я – інший». Розвиток самолюбства. Гендерні особливості образу Я.
5	Що для тебе є важливим у житті?	Психологічний час особистості (часові уявлення про себе). Визначають погляд (позитивний/негативний) на теперішній період життя. Суб'єктивна оцінка дитиною ситуації (Ціннісно-мотиваційна сфера). Ціннісне ставлення до світу. Самозбереження та турбота про себе. Усвідомлення своїх особистих уподобань та ставлення до життя.
6	Про що ти мрієш?	Психологічний час особистості (часові уявлення про себе) Погляд (позитивний/негативний) на майбутній період життя. Суб'єктивна оцінка дитиною ситуації (Ціннісно-мотиваційна сфера). Ціннісне ставлення до світу. Прагнення об'єктивно оцінювати себе в своїх домаганнях у всіх сферах життя. Уявлення дитини про себе в майбутньому часі. Усвідомлення власних бажань і вподобань. Самозбереження та турбота про себе. Мрія це одне з важливих психічних станів особистості дитини, яке обумовлює її поведінкову активність з точки зору мотиваційних та вольових актів. Це показник соціальних та ціннісних орієнтирів дошкільника, це імпульс для подальших дій для досягнення цілей.

Проведіть опитування 2-3 дітей за наданими запитаннями. У разі однозначних відповідей поставте дітям додаткові запитання. Зробіть на основі відповідей дітей висновки про їх індивідуальні особливості самоусвідомлення.

Спробуйте сформулювати висновок про розвиток самосвідомості у дитини старшого дошкільного віку. Користуйтеся нижченаведеним описом характеристик дошкільника з достатнім та недостатнім рівнем розвитку самосвідомості.

Бланк для фіксації результатів за бесідою з дитиною щодо вивчення її самосвідомості

ІМ'Я ДИТИНИ: _____
 ВІК ДИТИНИ: _____
 РІВЕНЬ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ: _____

РЕКОМЕНДАЦІЇ: _____

Рівень розвитку самосвідомості дошкільника можна оцінити за допомогою аналізу його самооцінки, ставлення до своїх досягнень, а також його взаємодії з довкіллям.

Зокрема, дошкільник з достатнім рівнем самосвідомості адекватно оцінює свої можливості, розуміє свої сили, а також позитивно ставиться до себе та свого оточення.

Характеристика дошкільника з достатнім рівнем розвитку самосвідомості

Самооцінка. Дошкільник з добре розвинуеною самосвідомістю вміє адекватно оцінювати свої досягнення та невдачі, розуміє свої сильні та слабкі сторони. Він не перебільшує свої можливості, але й не занижує їх.

Самооцінка своїх досягнень. Дитина з гарною самосвідомістю не тільки усвідомлює свої успіхи, але й розуміє, як досягнути нових.

Взаємодія зі світом. Дитина з добре розвинуеною самосвідомістю вміє будувати позитивні взаємодії з оточуючими, а також проявляє ініціативу та відповідальність.

Емоційна регуляція. Дошкільник вміє впоратися зі своїми емоціями, контролювати свої реакції та проявляти емпатію до інших.

Критичне мислення. Дитина вміє аналізувати ситуації, вчитися на власних помилках та шукати рішення проблем.

Позитивне ставлення до себе. Дитина любить себе та своїх близьких, довіряє своїм силам та вміє цінувати себе та інших.

Недостатній рівень розвитку самосвідомості дошкільника можна оцінити за допомогою аналізу реакцій дитини на різні ситуації, визначення її самооцінки та наявності негативних ознак у самооцінці, а також відсутності або низький рівень диференціації та адекватності у самооцінці. Іншими словами, якщо дитина не може адекватно оцінити себе та свої дії, якщо вона має занижену самооцінку або не може диференціювати свої можливості, це може вказувати на недостатній рівень розвитку самосвідомості.

Характеристика дошкільника з недостатнім рівнем розвитку самосвідомості

Самооцінка. Занижена, завищена або неадекватна самооцінка, особливо у 6-7 років, вказує на проблеми з самосвідомістю.

Диференціація. Низький рівень диференціації самооцінки вказує на те, що дитина не може відрізнити свої сильні та слабкі сторони.

Адекватність. Неадекватність самооцінки означає, що дитина не може реалістично оцінити свої досягнення та невдачі.

Поведінка та емоції. Негативні емоції, труднощі у спілкуванні та відсутність інтересу до діяльності, що вимагає самооцінки та саморегуляції, також можуть вказувати на недостатній розвиток самосвідомості.

Наявність «негативних тенденцій». Стійке заниження часткових показників у самооцінці свідчить про неблагополуччя особистісного розвитку.

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ:

Емоційна підтримка та любов. Дитина, яка відчуває безумовну любов і підтримку батьків та оточуючих, швидше формує позитивну самооцінку та впевненість у собі.

Позитивне підкріплення та схвалення. Схвалення за досягнення та підтримка в подоланні труднощів сприяють розвитку самосвідомості.

Самопізнання. Дитина пізнає себе в творчості, зокрема в малюванні, моделюванні, в іграх різних видів, у спілкуванні з однолітками та дорослими. Це дає дитині можливість краще зрозуміти свої емоції та потреби.

Стиль сімейного виховання. Витримані, упевнені та позитивні батьки, які не критикують особистість дитини та не ставлять її у ситуації, де вона відчуває сором і провину, вчать сприймати помилки та невдачі як засіб вирішення проблеми і спосіб покращити себе, сприяють розвитку самосвідомості.

Ретельний аналіз отриманих даних дає змогу створення на їх основі корекційних програм роботи з дітьми як індивідуальної так і групової спрямованості.

Додаток В

Додаткові матеріали до розділу V «Навички регуляції поведінки та діяльності, що сприяють психологічній стійкості дитини»

НАРІЖНІ ПРАВИЛА ДЛЯ ЖИТТЯ З АЛГОРИТМАМИ ДЛЯ АНАЛІЗУ

Наріжне правило №1 «Ігноруйте навмисно тих, хто кривдить вас»

Ви усвідомлено приймаєте рішення не звертати увагу на провокації, на злий та цілеспрямований жарт, на певні агресивні дії або навіть на присутність неприємної для вас людини. Треба зрозуміти, що сила деяких людей виявляється крізь включення ваших емоцій, завдяки отриманню задоволення від провокацій. Коли ви починаєте ігнорувати таких людей, ви автоматично знижуєте їхню силу, надаєте чітке повідомлення що вони не впливають на ваші емоції або рішення. Таким чином, їх спроби впливати на вас залишаються марними. Будьте людиною, емоційна відповідь якої відповідає та співвідноситься з вашим моральним розвитком, вашими цінностями, і не вступаєте в конфлікт. Коли ви починаєте ігнорувати, ваш розум звільняється від конфлікту. І це надає вам можливість фокусуватися на тому, що дійсно важливо. Ви створюєте емоційний та ментальний простір для того, щоб цінувати кожний момент свого життя, працювати над своїми цілями і діяти зосереджуючись на тому, що під контролем.

Замість того, щоб витрачати свою енергію на негативну поведінку інших, марнування безлічі годин на роздуми про те, які відповіді могли б бути більш доказовими, як ви могли б помститися або принизити морально ту людину, ви починаєте використовувати простір та час на те, що є дійсно важливим для вас(!). Сила тих, хто намагається вас провокувати або шкодити вам, полягає саме в ступені їх впливу та важливості, яку вони мають у вашому житті. І тільки ви можете вирішити яку ступінь впливу ця людина займає у вашому житті. Ви можете вирішити не почувати себе потерпілим і замість того, щоб поступатися провокаціям, вибрати мудрість та не приймати участь в провокаційній ситуації. Це рішення також захищає нас від руйнівних наслідків образи та гніву, дає змогу розвивати стійкість і більш глибоке розуміння себе та світу навколо. Це не означає заперечення конфліктів або утвердження в тому, що вони не існують. Такий вибір вашої поведінки швидше вказує на те, що ви вибрали «не застрягати» в неприємній ситуації, створеною іншою людиною. Слідуючи цим шляхом ми стаємо архітекторами свого щастя і хранителями внутрішнього спокою.

Опрацювання наріжного правила №1 «Ігноруйте навмисно тих, хто кривдить вас»

1. Згадайте з практики особистого життя провокаційні ситуації. Опишіть одну з них. Згадайте ваші реакції, поведінку, слова, дії.
2. Продумайте варіант вашої поведінки, яка могла б відповідати наріжному правилу життя.
3. Уявіть та спробуйте відчувати переваги вашої «нової» поведінки — поведінки, в якій ви дотримуетесь певного наріжного правила життя.
4. Які висновки та рекомендації ви надасте особисто для себе з огляду на нові знання.
5. Знайдіть аналогічний за змістом приклад з життєдіяльності дитини старшого дошкільного віку).
6. Сформулюйте варіант пояснення наріжного правила життя мовою дитини.

7. Як довести необхідність виконання наріжного правила життя в поведінці?
8. Як ввести наріжне правило життя в життєву практику дитини?
9. Як привнести наріжне правило життя в практику життя дітей під час спілкування з однолітками в дитячому садку?
10. Як ввести наріжне правило життя в практику родинного життя серед близьких рідних людей?

Наріжне правило №2 «Перемагайте, використовуючи голову»

Стратегія рішення проблем без конфліктів полягає в тому, щоб бути більше розумним, ніж інша людина. Це означає використовувати ваші міркування, креативність і здатність розробляти плани для розуміння проблеми та знаходження рішення без необхідності словесного зіткнення або прямої суперечки. Діючи таким чином ви використовуєте доброчесність мудрості і можете уникнути проблем ще до їх виникнення. Потрібно навчитися цінувати потужність ненасильницького опору, уникнення непотрібних ризиків. Для цього потрібно навчитися думати про ситуацію в цілому, спрямувати роздуми на те як використати слабкості в якості сили. Це означає навчитися думати, аналізувати ситуацію макроскопічно, з більшого масштабу, більшої перспективи. До речі, дидактична практика комунікативно-мовленнєвого розвитку побудована на пошуку відповідних мовленнєвих висловлювань на підставі аналізу системи «людина-ситуація». Потрібно навчитися використовувати розум замість фізичної сили або неучтв. Перемагати з розумом — це не лише мати навички аналізу ситуації, але і розуміти, що примушує кожного вчиняти саме так як він чинить, навчитися аналізувати головний предмет нашого спілкування — людину.

Розглядаючи наслідки своїх дій ви покажете, що володієте ситуацією. Роблячи так, ви проявляєтеся як лідер!

Опрацювання наріжного правила №2 «Перемагайте, використовуючи голову»

1. Згадайте з практики особистого життя провокаційні ситуації. Опишіть одну з них. Згадайте ваші реакції, поведінку, слова, дії.
2. Продумайте варіант вашої поведінки, яка могла б відповідати наріжному правилу життя.
3. Уявіть та спробуйте відчувати переваги вашої « нової » поведінки — поведінки, в якій ви дотримуетесь певного наріжного правила життя.
4. Які висновки та рекомендації ви надасте особисто для себе з огляду на нові знання.
5. Знайдіть аналогічний за змістом приклад з життєдіяльності дитини старшого дошкільного віку).
6. Сформулюйте варіант пояснення наріжного правила життя мовою дитини.
7. Як довести необхідність виконання наріжного правила життя в поведінці?
8. Як ввести наріжне правило життя в життєву практику дитини?
9. Як привнести наріжне правило життя в практику життя дітей під час спілкування з однолітками в дитячому садку?
10. Як ввести наріжне правило життя в практику родинного життя серед близьких рідних людей?

Наріжне правило поведінки №3 «Перетворіть супротивників на вчителів!»

Наріжне правило формування психологічно стійкої поведінки це — перетворення проблеми або перешкоди в шлях(!), в рух(!), в дорогу(!).

Іншими словами: замість того, щоб розглядати своїх супротивників або ворогів тільки з ворожістю, ви починаєте бачити крізь них можливості для зростання і навчання. Розглядати їх як вчителів на шляху життя. Адже вони перевіряють наші границі, виявляють наші слабкості, розкривають наші вади, чітко вказують нам де треба покращити свої здібності. Як стверджують історики, саме Марку Аврелію, теоретику концепції стоїцизму, належить висловлювання: «Краща помста — не бути таким як той, хто шкодить нам!». Замість того, щоб реагувати гнівом, треба навчитися використати ці виклики для зміцнення своєї стійкості, мудрості і чеснот.

Коли вас зустрічають грубістю, а ми грубимо у відповідь, ми також стаємо невихованими. Якщо вас не поважають, то поступаючи так само, ви стаєте тим, хто не поважає інших. Тренуйте свою терпимість, толерантність, стриманість, тобто навички регуляції поведінки і, насамперед спокій і витримку. Таким чином перешкода стає шляхом. Крім того, важливо пам'ятати: коли ми відчуваємо спокусу критикувати когось, варто зупинитися і подумати насамперед про свої особисті помилки. Зокрема поставте собі запитання: якої помилки я припустився (-лася), яка найбільше схожа на ту, яку я збираюся критикувати. Іноді ми вимагаємо від інших того, що самі не можемо зробити.

Таке мислення приносить умиротворений настрій та емпатію. Це також допомагає нам зрозуміти і оцінити уроки, які можуть нам піднести наші супротивники. Замість того, щоб мати негативні почуття або мститися своїм ворогам, будьте вдячні за можливість зростання, вдячні за можливість якої ви б не мали в інакший спосіб.

Змініть своє бачення цих людей замість загроз до них. Вони дали вам можливість для особистого зростання і самопізнання. Ким був би Геракл без монстрів і викликів? Він був би звичайною людиною! Саме вороги зробили його ВЕЛИКОЮ ЛЕГЕНДОЮ! Сповідуючи таку поведінку, повністю змінюється ваше ставлення до цих людей. Вони можуть продовжувати вас не любити, але для вас це перестало бути важливим. І ви перестали витратити свій час і енергію на них.

Визнайте, що ваш ворог не є причиною ваших страждань. Причина вашої справжньої страждальної «не щасливості» не пояснюється тим, кого ви вважаєте своїм супротивником або ворогом, або тим, з ким у вас виникають проблеми. Швидше причина вашого стану виникає з того, як ви судите і сприймаєте ситуацію, котра відбувається у вашому житті. Не дії цієї людини роблять вас злим або ображеним. Це відбувається з того, як ви бачите ситуацію і реагуєте, як ви визначаєте ваші почуття. Насправді ця персона, ким би вона не була, допомагає вам побачити, що відбувається усередині вас. Людина показує де ви думаєте невірно або реагуєте занадто емоційно без необхідності. Ваш ворог дає вам можливість побачити та зрозуміти де ви кладете занадто багато очікувань або занадто багато чіпляєтеся за те, що не слідувало б робити.

Не події навколо роблять нас емоційно пригніченими, а наші судження про них. Те як ми інтерпретуємо вказану подію, формує нашу емоційну відповідь. Наше сприйняття та інтерпретація грають ключову роль в наших емоційних станах. У нас є сила вибору в том як реагувати на різні події та ситуації. І цей вибір може мати величезне значення. Коли ви усвідомлюєте, що те, що вас турбує не в самій людині або ситуації, а у вашому сприйнятті, ви можете змінити свою реакцію і розвинути велику емоційну силу не піддаючись провокаціям. Крім того, це вимагає глибокої зміни перспективи. Якщо ви перестанете звинувачувати зовнішній світ, то ви приймаєте відповідальність за ваші тлумачення і емоційні відповіді та реакції. Замість того, щоб звинувачувати інших або годувати свої образи, ви можете почати ставити собі

запитання. Наприклад, «Чому це мене так зачепило?», «Чому сказане кимось так мене розсердило або роздратувало?», «Чому дії саме цієї людини так мене зачепили?».

Розглядаючи свого ворога як дзеркало, в якому відбивається якась частина вас, ви спрямовуєте увагу до себе. В такій ситуації ви вивчаєте себе, вивчаєте як ви почуваетесь і чому так сталося? Зміна вашого способу бачення різних людей, допомагає змінити те, як ви з ними поведетеся. І так само допомагає вам краще зрозуміти себе. Ця мудрість приносить новий погляд на ситуацію. Ви починаєте мислити інакше, коли визнаєте, що ваше судження – це ключ до вашого емоційного стану. Ось в чому важливість такої практики та використання вказаного життєвого правила.

Ваше судження — ключ до вашого емоційного стану. Замість того, щоб реагувати автоматично, ви можете розвивати більш врівноважений розум і здатність реагувати раціонально і усвідомлено. Крім того, таке зрушення в парадигмі сприйняття і мислення надає легкості та привносить велику радість до вашого життя. Це може допомогти вам зростати та удосконалюватися як особистості, оскільки ви знаєте що ваша сила і сміливість не залежать від іншої людини. Ви перестаете бути підвладним та залежним від дій та настрою інших, розблокувавши таким чином величезний потенціал особистого зростання.

Саме в цьому полягає необхідність бачити когнітивний/ інтелектуальний/ розумний компонент в загальній характеристиці такої особистісної якості як психологічна стійкість.

Опрацювання наріжного правила №3 «Перетворіть супротивників на вчителів»

1. Згадайте з практики особистого життя провокаційні ситуації. Опишіть одну з них. Згадайте ваші реакції, поведінку, слова, дії.
2. Продумайте варіант вашої поведінки, яка могла б відповідати наріжному правилу життя.
3. Уявіть та спробуйте відчувати переваги вашої «нової» поведінки — поведінки, в якій ви дотримуетесь певного наріжного правила життя.
4. Які висновки та рекомендації ви надасте особисто для себе з огляду на нові знання.
5. Знайдіть аналогічний за змістом приклад з життєдіяльності дитини старшого дошкільного віку).
6. Сформулюйте варіант пояснення наріжного правила життя мовою дитини.
7. Як довести необхідність виконання наріжного правила життя в поведінці?
8. Як ввести наріжне правило життя в життєву практику дитини?
9. Як привнести наріжне правило життя в практику життя дітей під час спілкування з однолітками в дитячому садку?
10. Як ввести наріжне правило життя в практику родинного життя серед близьких рідних людей?

Наріжне правило поведінки №4 «Виберіть вміння пробачати»

Пробачення – це акт ВЕЛИЧІ. Це вміння потрібно нам для того, щоб знайти світ усередині себе. Прощати когось не означає, що ви повинні ходити поряд з людиною, яка вам зашкодила або запрошувати її залишитися у вас удома. Швидше це вибір звільнитися від усієї злоби і образ. Пробачення не пов'язане з тим хто вам зашкодив. Воно пов'язане з тим, щоб не замикати погані почуття усередині своїх грудей, своєї душі. Це не ознака слабкості, а прояв сили та благородства.

Пробачивши, ви показуєте, що контролюєте свої емоції и створюєте свою особисту долю. Це розширення свідомості, яка включає в себе прийняття реальності.

Прийняття того, що відбулося. Незалежно від того, чи розумієте ви причини або не розумієте. Коли ви пробачаєте, ви розриваєте цикл образи і відновлюєте баланс свого емоційного та інтелектуального життя. Коли ми піддаємося своєму небажанню пробачити, ми закриваємося для світу та створюємо бар'єри, які утруднюють будь-яку форму примирення. Пробачення – це реакція на зло добротою. Пробачення вище помсти, тому що воно демонструє доброту. В той час як помста відображає дику природу. Ця мудрість підкреслює як пробачення може змінити та перетворювати різні сторони життя, оскільки воно спирається на співчуття та розуміння світлого духа та цінностей життя.

Коли ми думаємо про помсту, ми просто реагуємо, дозволяючи іншим контролювати наші дії. Ми залишаємося у полоні ситуації завжди як жертва. Але, пробачивши, ми стаємо вільними та повертаємо собі владу над собою.

Опрацювання наріжного правила №4 «Виберіть вміння пробачати»

1. Згадайте з практики особистого життя провокаційні ситуації. Опишіть одну з них. Згадайте ваші реакції, поведінку, слова, дії.
2. Продумайте варіант вашої поведінки, яка могла б відповідати наріжному правилу життя.
3. Уявіть та спробуйте відчувати переваги вашої «нової» поведінки — поведінки, в якій ви дотримуетесь певного наріжного правила життя.
4. Які висновки та рекомендації ви надасте особисто для себе з огляду на нові знання.
5. Знайдіть аналогічний за змістом приклад з життєдіяльності дитини старшого дошкільного віку).
6. Сформулюйте варіант пояснення наріжного правила життя мовою дитини.
7. Як довести необхідність виконання наріжного правила життя в поведінці?
8. Як ввести наріжне правило життя в життєву практику дитини?
9. Як привнести наріжне правило життя в практику життя дітей під час спілкування з однолітками в дитячому садку?
10. Як ввести наріжне правило життя в практику родинного життя серед близьких рідних людей?

Наріжне правило поведінки №5. «Змініть стосунки зі своїми ворогами»

Це означає діяти з добротою та розумінням для того, щоб сприяти позитивним змінам як в оточенні, так і в поведінці людей. Цей новий спосіб погляду на проблему спонукає нас не шкодити навіть тим, хто живиться бажанням скривдити нас. Нелегко проявляти таку великодушність і діяти таким чином, саме тому дозвольте поділитися історією: багатій привітав бідного тацею зі сміттям. У відповідь отримав на таці фрукти із словами «Ми даємо краще що у нас є!». Не можна чекати що люди дадуть те, чого у них немає. У кожного з нас свій набір почуттів і вчинків. Деякі люди можуть запропонувати тільки тацю сміття, тоді як інші вибирають квіти.

Вибір любові замість злоби не лише приносить користь іншій людині, але також допомагає нам зростати, розширюючи бачення людей і ситуації, зміцнюючи нашу моральну силу. Хтось живиться тим, що розносить ненависть та негатив. Але мерзотність і негатив багатой людини не потрясли, не зруйнували бідну людину, яка відповіла любов'ю і добротою. Точно також і ми можемо здолати наші дикі інстинкти і вибрати діяти з любов'ю і добротою. Таким чином ви піднімаєтеся вище сумнівних суперечок і бійок, продемонструвавши що ви не лише частина проблеми, але й істотна частина її рішення.

Це правило життя залишаємо без коментарів та практичних завдань для роздумів кожного, враховуючи який перелік негативних асоціацій та прикладів викликає його зміст в нашій ситуації присутності реального військового ворога. Для мирних часів життя з оточуючими людьми знайдіть особисте рішення щодо використання означеного правила поведінки.

Наріжне правило поведінки № 6. «Дивися в очі»

Стратегія яку ми можемо використати для вирішення проблем без конфлікту та сварки — прямо стикатися з проблемою. Існує мудрість — Вчасно не зупинений ворог має тенденцію ставати сильніше. Стикатися з кимось означає вести пряму та об'єктивну розмову. Ви можете почати з фрази: «Я помітив, що ти робиш те і це. І я не вважаю це правильним. Я тобі нічого поганого не зробив. І хочу, щоб ти припинив звертатися до мене таким чином». Це і є зіткнення. Це не про фізичну силу, а про те, щоб показати що ви в курсі і не терпите певні поведінкові прояви. Звичайно, кожна ситуація унікальна (керівник, родичі, друзі). Стикатися не означає теж само що сваритися(!), а значить вміти займати свою позицію. Якщо ви не проявите твердості, інші можуть вважати, що така поведінка, їхні реакції чи слова, прийнятні для вас. Це не означає, що треба йти на конфлікт. В такий спосіб прямого «погляду в очі» ви покажете, що ви не збираєтесь терпіти мовчки. У більшості випадків людина розуміє підтекст і ситуація не виходить за рамки розмови. Якщо ви будете замовчувати той факт, що бачите проблему, якщо ви не дивитесь проблемі в очі, то люди знову і знову проявлятимуть свою поведінку стосовно вас. Якщо ви даєте здачу один раз, люди це пам'ятають. Саме з цих причин важливо бути готовим до того, щоб захищати свої інтереси коли це потрібно.

Опрацювання наріжного правила №6 «Дивися в очі»

1. Згадайте з практики особистого життя провокаційні ситуації. Опишіть одну з них. Згадайте ваші реакції, поведінку, слова, дії.
2. Продумайте варіант вашої поведінки, яка могла б відповідати наріжному правилу життя.
3. Уявіть та спробуйте відчувати переваги вашої «нової» поведінки — поведінки, в якій ви дотримуетесь певного наріжного правила життя.
4. Які висновки та рекомендації ви надасте особисто для себе з огляду на нові знання.
5. Знайдіть аналогічний за змістом приклад з життєдіяльності дитини старшого дошкільного віку).
6. Сформулюйте варіант пояснення наріжного правила життя мовою дитини.
7. Як довести необхідність виконання наріжного правила життя в поведінці?
8. Як ввести наріжне правило життя в життєву практику дитини?
9. Як привнести наріжне правило життя в практику життя дітей під час спілкування з однолітками в дитячому садку?
10. Як ввести наріжне правило життя в практику родинного життя серед близьких рідних людей?

Наріжне правило поведінки № 7. «Зосередьтеся на собі»

Коли ми витрачаємо час на роздуми про помсту або на бурчання з приводу кожної ситуації ми ставимо на п'єдестал іншу людини замість того, щоб сфокусуватися на собі. Подумайте так: кожна хвилина вашого життя, яку ви витрачаєте на роздуми про когось, хто вас образив або про те як могли б по-іншому статися до події, ця

хвилина зникає для вас. Іноді ми думаємо, що той, хто нас скривдив може пошкодувати про це або передумати. Така думка показує, що в глибині душі ми все ще сподіваємося бути прийнятою та справедливо оціненою кривдником. Наші цінності визнання в першу чергу повинні виходити від нас. Ніхто і ніколи це не зробить за нас. Фокусуватися на собі означає взяти на себе таку відповідальність. І припинити непокоїтися про думку і визнання інших, особливо тих, хто не любить вас. Така позиція нагадує нам, що у нас є сила вибирати як ми реагуємо на будь-яку ситуацію, що дозволяє нам зростати й приймати усвідомлені рішення, які відповідають нашим цінностям.

Наслідуючи таким правилам, ми вирушаємо в подорож самопізнання, долаючи неугцтво, проявляючи здатність вибачення і розвиваючи любов, відкидаючи бар'єри, які заважають нам досягти чеснот, мудрості і щастя.

Опрацювання наріжного правила №7 «Зосередьтеся на собі»

1. Згадайте з практики особистого життя провокаційні ситуації. Опишіть одну з них. Згадайте ваші реакції, поведінку, слова, дії.
2. Продумайте варіант вашої поведінки, яка могла б відповідати наріжному правилу життя.
3. Уявіть та спробуйте відчутти переваги вашої «нової» поведінки — поведінки, в якій ви дотримуетесь певного наріжного правила життя.
4. Які висновки та рекомендації ви надасте особисто для себе з огляду на нові знання.
5. Знайдіть аналогічний за змістом приклад з життєдіяльності дитини старшого дошкільного віку).
6. Сформулюйте варіант пояснення наріжного правила життя мовою дитини.
7. Як довести необхідність виконання наріжного правила життя в поведінці?
8. Як ввести наріжне правило життя в життєву практику дитини?
9. Як привнести наріжне правило життя в практику життя дітей під час спілкування з однолітками в дитячому садку?
10. Як ввести наріжне правило життя в практику родинного життя серед близьких рідних людей?

Наріжне правило поведінки №8. «Контроль завжди за вами»

Ви — один, хто контролює свої емоції та поведінку. Коли хтось впливає на вас, це відбувається тому, що ви дозволили статися цьому. Ніхто не має влади зруйнувати ваш спокій, відняти ваш сон, зіпсувати ваш день або зменшити вашу усмішку. Такий контроль цілком належить вам. Ніхто не може нашкодити вам, якщо ви цього не дозволите, тому що управління вашими емоціями та поведінкою у ваших руках.

Складно співіснувати з тим, хто бажає вам зла безпричинно. Але зрозумійте, що такі люди не терплять бачити світло в інших. Те, що показує вашу істинну сутність, це те, що ви відчуваєте і як ви на це реагуєте. Саме тому не має значення скільки у вас ворогів. Дійсно важливим є те, скільки людей ви не вважаєте ворогами і не відчуваєте до них злості. Важливе те, що ви думаєте про себе. Неважливо скільки людей намагаються вас уразити. Важливо, що ви не намагаєтесь уразити інших і не живитеся цією думкою.

Якщо ваше життя йде не так, як ви хотіли б, це не через інших, а через вас. Те, що робить ваше життя складним, не в тому, наскільки іншим не подобається ви, а в тому, як ви до них ставитеся. Погані бажання інших мають стати неважливими для вашого життя. Важливим є те як ви до цього ставитеся і як при цьому почуваєтесь. У

вас є сила змінити речі у своєму житті. У тому числі і те, наскільки ви відчуваєте дії ваших ворогів.

Опрацювання наріжного правила №8 «Контроль завжди за вами»

1. Згадайте з практики особистого життя провокаційні ситуації. Опишіть одну з них. Згадайте ваші реакції, поведінку, слова, дії.
2. Продумайте варіант вашої поведінки, яка могла б відповідати наріжному правилу життя.
3. Уявіть та спробуйте відчувати переваги вашої «нової» поведінки — поведінки, в якій ви дотримуетесь певного наріжного правила життя.
4. Які висновки та рекомендації ви надасте особисто для себе з огляду на нові знання.
5. Знайдіть аналогічний за змістом приклад з життєдіяльності дитини старшого дошкільного віку).
6. Сформулюйте варіант пояснення наріжного правила життя мовою дитини.
7. Як довести необхідність виконання наріжного правила життя в поведінці?
8. Як ввести наріжне правило життя в життєву практику дитини?
9. Як привнести наріжне правило життя в практику життя дітей під час спілкування з однолітками в дитячому садку?
10. Як ввести наріжне правило життя в практику родинного життя серед близьких рідних людей?

Додаток Г

Додаткові матеріали до розділу VI «Психологічна стійкість в ланцюжку інших особистісних якостей: суголосність та взаємовплив»

ВІРА І ДОВІРА У СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Віра, як емоційний, інтелектуальний та вольовий феномен, є важливою опорою психологічної стійкості. Чим сильніша віра дитини, тим міцніша її психологічна стійкість. Віра допомагає дитині переживати труднощі, знаходити в собі сили та мотивацію рухатись вперед.

Розглядаючи феномен віри (довіри) дошкільників, виділяють довіру до світу, до інших і довіру до себе. Основою для формування цих трьох видів довіри є базова довіра, яку описав Е. Еріксон. На його думку, базова довіра формується завдяки довірі до світу. Вона є базовою установкою особистості, яка сформована в результаті материнського піклування, і ступінь її розвитку залежить від якості одержуваної материнської турботи. Довіра — це багатогранне утворення, яке включає:

- первинні установки, що мають біосоціальну зумовленість — базова довіра/ недовіра до світу, потреба в безпеці;
- вторинні установки або «вторинна довіра», які спрямовані на світ та на себе, інтеріоризуючись, перетворюються на особистісні установки, що фіксуються як риси особистості.

Базова довіра/ недовіра до світу, потреба в безпеці. Довіра дошкільника до світу формується на першому році життя та впливає на подальший розвиток особистості. Базова довіра до світу дає дітям почуття безпеки та стабільності, що сприяє їхній емоційній адаптації та соціалізації. Базова довіра до світу — це важлива складова розвитку дитини. Вона впливає на емоційний, соціальний та когнітивний розвиток, а також на формування позитивної самооцінки та впевненості в собі. У період дошкільного віку дитина вчиться довіряти оточуючим та формує свої перші стосунки. Це період, коли дитина повірить в надійність і доброзичливість людей, які знаходяться поруч. За нормальних умов розвитку вік від 3 до 5 років є сенситивним для формування формально-динамічних характеристик довіри — вибірковості та парціальності, які проявляються в тому, що дитина, образно кажучи, завжди знає, кому довірити і що довірити. У дитячому віці довіра пов'язана з такими феноменами, як симпатія, дружба, любов, є їхнім атрибутом та умовою виникнення. Довіра дитини залежить від загальної установки щодо інших людей, яка певною мірою зумовлена взаєминами дитини з близькими дорослими в ранньому дитинстві. На довіру дітей до інших значний вплив здійснюють поведінка та думка близьких й авторитетних людей.

Довіра дошкільників до світу впливає на такі характеристики:

- емоційний розвиток дитини — довіра допомагає дітям легше переживати стресові ситуації та більш позитивно реагувати на новий досвід. *Віра + емоційна гнучкість*;
- соціальні взаємодії — діти з базовою довірою більш охоче вступають в контакт з новими людьми та легко адаптуються в нових групах. *Віра + комунікабельність + поведінкова гнучкість*;
- навчання та розвиток — почуття довіри сприяє більш ефективному засвоєнню нового матеріалу та більш відкритому ставленню до

навчання. *Віра + когнітивна гнучкість + креативність + самостійність + відповідальність*;

- формування особистості — базова довіра до світу стає основою для формування позитивної самооцінки та впевненості в собі. Дитина, яка довіряє, відчуває себе більш компетентною, самостійною та відповідальною. *Віра + психологічна гнучкість + самостійність + відповідальність*.

Потреба в безпеці є також первинною установкою, що має біосоціальну зумовленість, основною потребою дошкільника, як і для будь-якої людини. Діти потребують почуватися захищеними як фізично, так і емоційно. Для дітей дошкільного віку безпека означає відсутність загроз для здоров'я, життя та добробуту. Без відчуття безпеки дитина не може повноцінно розвиватися та взаємодіяти з навколишнім світом, довіряти йому. Потреба в безпеці та психологічна стійкість є взаємопов'язаними поняттями, де потреба у безпеці є базовою, а психологічна стійкість дає змогу особистості успішно справлятися з викликами, зберігаючи психічне здоров'я та функціональність.

Якщо дитина не відчуває себе безпечно, вона може проявляти тривожність, страх, депресію, агресію, а також мати проблеми з навчанням та взаємодією з іншими дітьми та дорослими.

Слід пам'ятати, що віра може мати позитивний вплив на розвиток дитини, стимулюючи її до творчості, допитливості та пізнання. Однак, важливо не перетворювати віру на наївність та не реалістичність.

СИТУАЦІЇ СПІЛКУВАННЯ ВИХОВАТЕЛЯ З ДИТИНОЮ

Завдання. Оцініть кожную з наведених ситуацій. Визначте, яка з особистісних якостей є домінуючою у дитини. Яким чином можна побудувати діалог вихователя з дитиною, щоб сприяти формуванню визначеної особистісної якості.

«В» — вихователь

«Д» — дитина

Ситуація № 1

В.: — Даня, ти знову кричиш і бігаєш.

Д.: — Ні я не кричу і не бігаю, я сиджу та граюся.

В.: — Ну то я наперед тобі роблю зауваження.

Д.: — Я хороший. Не треба мене сварити.

В.: — Я краще знаю, що треба робити. А ти слухай, що тобі говорять.

Ситуація № 2

В. : — Назарчик, ти мене кличеш, щоб я тобі допомогла.

Д: — Так. Я не вмю ліпити зайчика. У мене не вийде.

В.: — Ти ж іще не почав ліпити зайчика.

Д.: — Так Ви мені допоможете.

В.: — Я знаю що ти можеш впоратися сам. У тебе все вийде. Я пам'ятаю, яку білочку ти сам зліпив. Дуже гарна була.

Д.: — А якщо зайчик не вийде.

В.: — Я впевнена, вийде. Пробуй зробити сам. При необхідності – я підкажу.

Ситуація № 3

В.: — Зараз ми будемо грати в цікаву гру. В неї грають у парах. Я пропоную вам запросити в гру свого друга.

Д.: — А можна я запрошу Наталочку.

В.: — Вона твоя подружка?

Д.: — Так.

В.: — Запрошуй. Я думаю, що Наталочці буде приємно. Подивись, як вона на тебе очікуючи дивиться.

Ситуація № 4

В.: — Катруся, що це в тебе за пташка така.

Д.: — Це у мене чарівна пташка, з різнокольоровим хвостиком.

В.: — А ми яку пташку малюємо?

Д.: — Звичайну.

В.: — То і малюй звичайну. Не придумуй нічого свого.

Д.: — А я так побачила цю пташечку, вона так раділа своєму хвостіку.

ТЕХНІКА ВІЗУАЛІЗАЦІЇ «ПОДОРОЖ НА ПЛАНЕТУ БАЖАНЬ»

1 варіант. Для виконання цієї методики необхідно аркуш А4, різнокольорові олівці.

2 варіант. Для виконання цієї методики необхідно аркуш А4 з малюнком Сонячної системи, та силуетами дітей, різнокольорові олівці.

Варто пам'ятати, що у процесі всієї роботи з дитиною, слід стимулювати її до самостійного створення образів уяви, тлумачення зображення, деталей, кольорів, пошуку пояснень тощо.

Інструкція полягає у наступному: для початку вихователь /психолог пропонує дитині сісти зручно, розслабитися, закрити очі, влаштуватися зручніше і увійти до свого внутрішнього простору, який є у кожної людини, простір уяви. Під супроводом дорослого виконувати наступні вказівки для досягнення розслаблення тіла та відключення контролю свідомості: відчувати свої руки, ноги, спину, шию, плечі, живіт, спостерігати за своїм диханням.

Можна використовувати класичний спосіб м'язової релаксації для дітей або ігрову вправу «Летючий корабель». Ми на чарівному килимі-літаку плавно й повільно піднімаємося. Він несе нас по небу, тихенько погойдує, заколисує. Вітерець ніжно обдуває втомлені тіла, відпочиваємо... Далеко внизу пропливають будинки, ліси, ріки й озера... Поступово килим-літак починає зниження й приземляється в нашій кімнаті... потягуємося, робимо глибокий вдих і видих, розплющуємо очі.

Далі дорослий пропонує дитині уявити Сонячну систему та планету БАЖАНЬ, в якій дитина могла би жити. Спробувати побачити яка вона, що у ній присутнє, яка є інфраструктура, хто є його мешканцями. Можна запропонувати дитині відчувати її атмосферу, подумати чи комфортно в ній. Під час візуалізації та для посилення уявлення образів пропонуємо наступні запитання:

- Скільки мешканців живе на планеті БАЖАНЬ?
- Чим вони займаються, як відпочивають?
- Де є ти, твої близькі?

- Чи є там дитячі садочки, лікарні, магазини, (інші місця загального призначення)?

І ще раз роздивитися все довкола та запам'ятати. Після завершення візуалізації пропонуємо дитині, коли та буде готовою повернутися з подорожі, просто розплющивши очі і бути тепер «тут і зараз». Наступним етапом роботи за цією технікою є (2 варіант розфарбовування Сонячної системи та) створення малюнку планети та тих образів, що дитина уявляла з подальшою розповіддю про намальоване. Далі говориться про те, що щоб потрапити на міжпланетний корабель і дістатися до омріяної планети БАЖАНЬ, треба розказати про себе командирі корабля. Він хоче познайомитися з кожним членом екіпажу. – Уявімо, що я буду командиром корабля, а ти членом екіпажу. Спочатку треба домалювати себе і того, з ким би ти хотів (хотіла) потрапити на планету БАЖАНЬ.

Виконай таке завдання. Розкажи іншим членам екіпажу про себе: «Хто ти?», «Який (яка) ти?». Свою розповідь розпочинай зі слова – «Я», а далі продовжуй розмову про себе.

Як ти вважаєш, ти повинен (повинна) летіти на планету БАЖАНЬ. Чому? Доведи свою думку. Розпочни так, Я повинен (повинна) летіти на планету БАЖАНЬ, тому що Я.....

На планеті БАЖАНЬ здійснюються мрії кожного. Назви п'ять своїх бажань.

Складіть алгоритм проведення техніки: «Подорож на планету БАЖАНЬ».

Додаток Д

Додаткові матеріали до розділу VIII «Плекаємо психологічну стійкість дитини у родинному колі»

ВПРАВА «ТРИ КОЛА ВПЛИВУ»

Мета: усвідомити багатовимірність і унікальність впливу сім'ї на психологічну стійкість дитини старшого дошкільного віку.

Аудиторія: батьки дітей, що відвідують групу або дитячий садок

Формат: вправу проводять у підгрупах або індивідуально з подальшим обговоренням. Вправа виконується на прикладах з власної практики учасників, їхніх особистих спостережень або з типових ситуацій у родинах.

Крок 1. Візуалізація

На аркуші учасники малюють три кола, які накладаються одне на одне, як у кольоровій діаграмі Венна:

- перше коло — *Емоційний вплив:* як сім'я допомагає дитині пережити стрес, надає підтримку, створює відчуття безпеки;
- друге коло — *Культурний вплив:* що і як передається в родині – традиції, національна ідентичність, духовні цінності;
- третє коло — *Повсякденна взаємодія:* звички, стиль спілкування, приклад вирішення конфліктів, щоденна поведінка дорослих.

У центрі перетину кіл учасники записують: «Психологічна стійкість дитини».

Крок 2. Наповнення змістом

Учасники заповнюють кожне коло прикладами з власної практики, спостережень або з типових ситуацій у родинах. Наприклад:

- у коло *емоційного впливу записують* — «обійми після тривожної новини», «дозвіл дитині говорити про страхи»;
- у коло *культурного впливу* — «вивчення колискових», «розмова про героїв сучасної України»;
- у коло *повсякденної взаємодії* — «спільне прибирання зі спокійною комунікацією», «демонстрація способів саморегуляції».

Крок 3. Обговорення

Питання для рефлексії.

- Який із видів впливу у сучасних сім'ях найчастіше недооцінюється?
- Як кожен вид впливу допомагає формувати внутрішню стійкість дитини?
- Як ми, як фахівці, можемо посилити ці впливи завдяки роботі з батьками?

ПРАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ОПРАЦЮВАТИ У БАТЬКІВСЬКІЙ СПІЛЬНОТІ ПИТАННЯ ПІДТРИМКИ У ДІТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Подані матеріали, завдяки їх застосування для психолого-педагогічної просвіти батьків, допоможуть педагогам закласти підґрунтя психологічно стійкого суспільства. Педагоги тут знайдуть матеріали, які висвітлюють зокрема такі питання виховання дитини в сім'ї:

- ресурси психологічної стійкості сім'ї
- підтримувальна комунікація в сім'ї
- повага до особистісних кордонів дитини та її свобода
- висловлення дитиною своїх потреб та їх реалізація батьками
- вплив примусу та покарання на психологічну стійкість дитини
- виховання на засадах довіри та діалогу
- україномовне середовище вдома

Запропоновані матеріали містять, як теоретичні, інформаційні блоки так і практичні завдання. Їх можна використати для складання сценаріїв різних заходів для батьків, для ознайомлення батьків з тим чи тим явищем чи установкою сімейного виховання та їхнім впливом на дитину і її психологічну стійкість. Тож бажаємо успіхів у реалізації психолого-педагогічної просвіти батьківської спільноти.

Ресурси психологічної стійкості сім'ї

Інформаційний блок

Щоб бути опорою як для дорослого, так і для дитини, сім'я сама потребує ресурсу. Ресурсом психологічної стійкості сім'ї вважаються всі внутрішні та зовнішні чинники, які допомагають родині зберігати єдність, адаптуватися до змін, підтримувати одне одного та дитину в умовах стресу, зокрема війни.

Внутрішні ресурси сім'ї.

- Емоційна згуртованість: відчуття належності, любові, взаємної підтримки та безпеки у родинному колі; здатність «триматися разом», дбати один про одного.
- Відкрите спілкування: вміння слухати одне одного, говорити про емоції, потреби та плани без агресії й осуду; чесна, підтримувальна атмосфера.
- Спільні цінності та цілі: наприклад: «Ми переживемо це разом», «Головне – зберегти родину», «Наш дім там, де ми разом»; ціннісне єднання об'єднує навіть у вимушеній міграції або розлуці.
- Ролі та відповідальність у сім'ї: чітке, але гнучке розподілення обов'язків, коли кожен знає, за що відповідає; відчуття впливу та внеску кожного члена сім'ї в загальне благо.
- Сімейні ритуали та традиції: спільне приготування їжі, читання казок, прогулянки – усе, що створює відчуття стабільності й звичних «якорів».
- Гнучкість і здатність до змін: вміння приймати нову реальність, перебудовувати побут, змінювати пріоритети, не втрачаючи опори одне на одного.

Зовнішні ресурси сім'ї.

- Соціальна підтримка: допомога від розширеної родини, друзів, сусідів, волонтерських і громадських організацій.

- Професійна допомога: консультації сімейного психолога, педагогів, кризових центрів — особливо в ситуаціях втрат, вимушеного переселення чи ПТСР.
- Освітні й культурні ресурси: доступ до інформації, навчальних програм, творчих або духовних занять, які згуртовують родину й дають нові смисли.
- Стабільний життєвий простір (наскільки можливо) — навіть тимчасове житло, організоване як «дім», де всі мають особистий куточок, сприяє зниженню напруги.
- Державна та гуманітарна підтримка — гарантований доступ до медичної, психологічної, фінансової допомоги з боку держави, громади, міжнародних організацій.

Практичний блок

Вправа «Ресурс чи загроза?»

Мета: навчитися критично оцінювати умови сімейного життя як ресурс або ризик. Прочитайте короткі описи сімейних ситуацій. Для кожної ситуації визначте:

- які елементи є ресурсними для дитини;
- які можуть бути потенційними загрозами для її психологічної стійкості;
- що можна зробити, щоб перетворити ризики на підтримку?

Ситуація 1. «Тато завжди правий»

Шестирічний Марко живе з мамою й татом. Батько вважає, що дисципліна — основа виховання, і ніколи не обговорює свої накази з дитиною. Його фрази — «Я сказав — значить, зроби», «Не сперечайся зі старшими». Марко намагається не виказувати емоцій поруч із татом і часто боїться зробити щось не так.

Запитання для аналізу.

- Що є ресурсом в описаній ситуації?
- Що несе потенційну загрозу?
- Як змінити ситуацію, зберігши авторитет батька, але зменшивши психологічне напруження для дитини?

Ситуація 2. «Вільна, як вітер»

Софійка (5 років) живе з мамою, яка дотримується принципу: дитина має все вирішувати сама. Вони не мають чіткого розпорядку дня, мама не втручається в ігри, не вимагає виконувати обов'язки. Софійка часто не лягає спати вчасно, відмовляється їсти, не хоче гратися з іншими дітьми.

Запитання для аналізу.

- Які ресурси наявні в такій ситуації?
- У чому криється ризик для психологічної стійкості дитини?
- Як можна зберегти свободу, але ввести здорові межі?

Ситуація 3. «Мама завжди поряд, але...»

Оленка живе з мамою, яка дуже любить дочку й намагається її весь час захищати: вирішує замість неї проблеми, не дозволяє самій приймати рішення, навіть у побутових дрібницях. Оленка часто питає: «А можна мені це?» або чекає схвалення на кожен крок.

Запитання для аналізу.

- Що в цій ситуації є підтримкою?
- Які прояви можуть свідчити про ризик?

- Як можна розвинути самостійність дитини, не втрачаючи емоційної близькості?

Ситуація 4. «Ні сварок, ні розмов»

У родині Івана (6 років) не сваряться, не кричать, не карають. Але й не говорять про почуття. Якщо Іван розчарований чи злякався — батьки радять не зважати. Коли він плаче, чує: «Ти ж хлопець!», «Це несерйозно, перестань».

Запитання для аналізу.

- Які сильні сторони має ця родина?
- Чим така поведінка може нашкодити стійкості дитини?
- Як можна додати емоційної відкритості, не змінюючи основний стиль виховання?

Вправа «Карта ресурсів родини»

Мета: усвідомити, які ресурси є в родині дитини, та як вони підтримують її психологічну стійкість.

Складіть ресурсну карту однієї конкретної родини, з якою ви працюєте (або власної родини як фахівця). Позначте три категорії ресурсів:

- *емоційні* ресурси — довіра, любов, підтримка, спільні традиції;
- *соціальні* ресурси — зв'язки з іншими родичами, суспільна активність, підтримка громади;
- *матеріальні* ресурси — побутова стабільність, житло, доступ до послуг.

Проаналізуйте кожен ресурс і «Карту» в цілому за таким алгоритмом:

- Який із цих ресурсів є провідним у родині?
- Який ресурс не використовується повною мірою?
- Як залучення нового ресурсу може посилити психологічну стійкість дитини?

Висловлення дитиною своїх потреб та їх реалізація батьками

Інформаційний блок

Ознакою психологічно стійкої сім'ї є не просто відсутність конфліктів, а її динамічна здатність адаптуватися, підтримувати один одного й дитину, зберігаючи сенс спільного життя навіть в умовах війни.

Психологічна стійкість у контексті здорового розвитку дошкільника розглядається як динамічна інтеграція емоційної саморегуляції, здатності до самоусвідомлення, адаптивної гнучкості та соціальної взаємодії. Ефективна підтримка дитини з боку сім'ї передбачає створення умов, за яких вона не лише вчиться долати труднощі, а й отримує можливість говорити про свої потреби, приймати підтримку, встановлювати межі та будувати стосунки на основі взаємоповаги. Тоді, як у дитини, яка зникає мовчки витримувати напруження, пригнічувати емоції та уникати звернення по допомогу в майбутньому може проявитись схильність до самознецінення, залежності від зовнішньої оцінки, проблеми встановлення емоційних зв'язків. Такі сценарії поведінки формують у старшого дошкільника дисфункціональні стратегії адаптації.

Таким чином, завдання родини полягає не у вихованні «невразливості», а у формуванні внутрішньої опори, що базується на досвіді безпечного емоційного контакту, визнання суб'єктності дитини та залучення її до процесів прийняття рішень у межах вікових можливостей. Саме такий підхід сприяє становленню у майбутньому свідомого громадянина з розвинутою психологічною стійкістю, здатного зберігати особистісну цілісність в умовах життєвих викликів.

Попри свій потенціал бути джерелом підтримки, сім'я може стати і фактором ризику для дитини. Психологічні дослідження вказують, що такі обставини, як постійні конфлікти між дорослими, нестабільна емоційна атмосфера, надмірна тривожність або депресивні стани батьків, можуть викликати у дітей почуття страху, тривожності або агресії. Нерідко саме дитина в таких умовах стає носієм сімейного стресу, емоційним «барометром», який чутливо реагує на мікроклімат у родині.

Недостатня увага до дитини, ігнорування її емоційних потреб, надмірна суворість або, навпаки, всюдозволеність, також негативно впливають на емоційний розвиток. Якщо батьки не мають навичок емоційного саморегулювання, вони можуть несвідомо передавати свої тривоги дітям. У сім'ях, де домінує тривожний стиль взаємодії, де відсутній стабільний розпорядок дня чи знецінюються переживання дитини, ризик формування емоційної нестабільності значно зростає.

Практичний блок

Вправа: «Вижити» чи «Жити»?

Мета: Усвідомити різницю між зовнішньо «стійкою», але емоційно пригніченою дитиною та дитиною, яка має справжню психологічну стійкість.

Уявіть двох дітей в однаковій складній ситуації, наприклад, на кожну накричав дорослий. Кожна дитина прожила цю ситуацію по-своєму:

Варіант А — «Вижити»	Варіант Б — «Жити»
- Стоїть нерухомо, мовчить, нічого не каже. - Зовні виглядає спокійною. - Не звертається по допомогу.	- Плаче або каже: «Мені неприємно, мені страшно». - Має емоційний відгук. - Іде до дорослого, якому довіряє.
Може отримати схвалення за «витримку».	Може почути: «не перебільшуй», але вона проявила себе.

Запитання для обговорення.

- Яка дитина справді пережила ситуацію, а яка — «застрягла» в ній?
- Хто з дітей ближчий до здорової адаптації?
- Чи завжди емоційна стриманість — ознака сили?
- А як би я відреагував(-ла) на ці дві поведінки? Чесно.
- Чи міг(-ла) я сам(-а) у дитинстві бути «стійким олов'яним солдатиком»? Що я втратив(-ла) в цьому?

Запитання для групової роботи з батьками

Дайте відповіді на запитання у форматі «Так» або «Ні»:

Чи є у вас переконання, що:

- Сильна дитина не плаче?
- Допомогу просять тільки слабкі?
- Хвалити можна лише за «все витерпів»?
- Якщо дитина не скаржиться — значить, їй усе нормально?

Обговоріть: Звідки ці переконання взялися? Чи всі вони правдиві? Якими можуть бути наслідки?

Аналіз ситуації

До розгляду пропонується змодельована буденна ситуація, яка демонструє установку на ідеалізацію самопожертви дорослого в родинних взаєминах.

Ситуація.

Щовечора 5-річний Артем капризує, бо не хоче їсти вечерю, яку приготувала мама. Він просить іншу страву або каже, що не голодний. Мама завжди реагує емоційно:

— «Я цілий день на ногах, готувала для тебе, а ти навіть не можеш з'їсти. Я жертвую своїм часом і силами, щоб ти мав усе. Невже тобі важко просто поїсти, щоб я не ображалась?»

Артем відчуває провину, з'їдає страву через силу, хоча не хоче. Наступного разу, навіть коли справді не голодний, він не наважується про це сказати — бо не хоче засмутити маму. Він усе частіше відмовляється висловлювати свої потреби, щоб «не зробити гірше» іншим.

Запитання для аналізу.

- Поясніть, як така (чи подібна) ситуація впливає на формування психологічної стійкості дошкільника?
- Запропонуйте альтернативну ситуацію.
- Проведіть обговорення в групі.

Повага до особистісних кордонів дитини та її свобода

Інформаційний блок

Повага до особистісних кордонів людини та її свобода є фундаментом психологічно стійкого суспільства. Повага до особистих кордонів дитини з боку дорослих є критично важливою умовою формування психологічної стійкості у старшому дошкільному віці. Визнання дитиною себе як самостійної особистості можливе лише в атмосфері довіри, безпечної автономії та емоційної підтримки. Саме надання простору для прийняття посильних для старшого дошкільного віку рішень та виявлення ініціативи сприяє розвитку внутрішнього контролю, відповідальності, здатності до саморегуляції — базових компонентів психологічної стійкості.

У процесі виховання старшого дошкільника особистісна свобода не означає вседозволеність, а передбачає сформовані межі, у яких дитина почувається вільною, але водночас захищеною. Надмірне втручання в особистісний простір дитини, як засвідчують дані, корелює з низьким рівнем довіри та зниженням автономності, що в умовах кризи (зокрема війни) може зумовити емоційні порушення, тривожність, втрату ініціативності.

Таким чином, формування психологічної стійкості дитини — це не лише про її емоційну стійкість, а й про визнання особистості в дитини з перших років життя. Державна політика, спрямована на підтримку інституту батьківства, має включати просвітницькі, психологічні та соціальні програми, які допомагають дорослим:

- усвідомлювати важливість особистісних кордонів дитини;
- розуміти різницю між виховною підтримкою та контролем;
- забезпечувати баланс між свободою і безпекою;
- виховувати дітей у культурі поваги, гідності та вибору.

У масштабах державної безпеки це має пряме значення: діти, які зростають у довірливому середовищі та вчаться відповідальності за власні рішення, стають у майбутньому громадянами, здатними до критичного мислення, етичної поведінки та адаптації в умовах невизначеності — тобто тими, хто є фундаментом психологічно стійкого суспільства.

Практичний блок

Рекомендації для батьків щодо дотримання поваги до особистісних кордонів дитини та визнання її свободи

- Поважайте особистісні кордони дитини. Формуйте відповідальність, надаючи свободу.
- Спостерігайте, а не втручайтеся без потреби. Дайте дитині змогу самотійно діяти, навіть якщо вона помиляється. Лише у досвіді вона здобуває відчуття власної сили.
- Ставте запитання, а не диктуйте рішення. Замість «зроби так» запитайте: «Як ти думаєш, що буде краще зробити?» – це активує мислення і навички ухвалення рішень.
- Домовляйтеся про правила разом із дитиною. Участь дитини у встановленні сімейних правил формує відповідальність і відчуття важливості її думки.
- Визнавайте почуття дитини. «Я бачу, ти засмутився/засмутилась. Хочеш поговорити?» – це сигнал: твоя емоційність безпечна, її не засуджують.
- Дозвольте дитині мати «свій простір». Нехай у неї буде можливість обрати, з ким гратися, що вдягати, як прикрашати свої речі. Маленька свобода – велика довіра.
- Розмежуйте свободу і вседозволеність. Пояснюйте, що свобода завжди має межі – там, де починається безпека і повага до інших.
- Підтримуйте самотійність, але будьте поруч. Дитина має знати: дорослий не контролює її щохвилини, але завжди готовий допомогти – без осуду й поспіху.
- Демонструйте повагу до власних кордонів і кордонів інших. Поведінка дорослих – перше джерело моделі взаємоповаги, яку дитина переймає щоденно.
- Проводьте сімейні обговорення. Виділяйте час на спільні розмови про те, як кожен відчувається, які потреби має і як разом досягти гармонії.
- Дякуйте за відповідальність. Помічайте і визнавайте моменти, коли дитина повелася самотійно чи зробила вдалий вибір – це мотивує її й надалі брати відповідальність.

Вправа «Розпізнайте стиль виховання»

Прочитайте короткі описи ситуацій і визначте, чи поважають у них особисті кордони дитини. Обґрунтуйте відповідь.

Ситуація 1.

П'ятирічна дитина не хоче цілувати малознайому родичку, яка прийшла в гості.
Мама з докором: — Не сором! Вона тебе не з'їсть! Поцілуй зараз же, сказали!

Ситуація 2.

Та сама ситуація.

Батько спокійно: — Ти не хочеш цілувати тітку? Це нормально. Можеш просто привітатися словом або ручкою — як тобі зручно.

Ситуація 3.

Дитина під час прогулянки каже, що їй холодно, і просить допомогти застебнути куртку.

Батько (з телефоном): — Та не скигли. Застебни сама. Мені ніколи.

Ситуація 4.

Мама на дитячому святі виправляє поведінку 6-річного сина в присутності інших, перериваючи його фразу: «Не вигадуй дурниць, ти не можеш сам вирішити».

Інтерактивна шкала «Спектр свободи»

На уявній шкалі від 1 (жорсткий контроль) до 10 (повна вседозволеність) придумайте та розташуйте різні приклади батьківської поведінки в комунікації з дитиною. Обговоріть, який діапазон свободи є оптимальним для старшого дошкільника.

Запитання для обговорення.

- Яка поведінка батьків сприяє формуванню відповідальності дитини?
- Де межа між турботою і контролем?

Вправа «Відчуй себе в ролі дитини»

Уявіть себе дитиною, якій кажуть:

- «Не чіпай — ти ще маленький, не розумієш».
- «Ти маєш право вирішувати, що вдягти, але давай разом подумаємо».

Запитання для обговорення.

- Які почуття виникають у дитини у кожному випадку?
- Як відрізнятиметься поведінка дитини в довготривалій перспективі?

Підтримувальна комунікація в сім'ї

Інформаційний блок

У сучасному контексті — зокрема в умовах повномасштабної війни — емоційно відкритий діалог у родині набуває стратегічного значення. Він допомагає дитині інтегрувати власні переживання, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню вміння долати стрес, розуміти й регулювати свої емоції. Саме ці навички забезпечують психологічну стійкість, яка, у свою чергу, є чинником адаптивності, самозбереження і здатності дитини опиратися деструктивним зовнішнім впливам.

Таким чином, відкрита емоційна комунікація в родині є не лише емоційною підтримкою, а й важливим інструментом виховання внутрішньо сильної, свідомої особистості. Її розвиток має бути пріоритетом як для батьків, так і для фахівців, які супроводжують родини: психологів, педагогів, соціальних працівників.

Аналітична довідка⁶

Результати наукових досліджень згідно з якими більшість українських сімей (75 % батьків) демонструють прагнення до виховання на засадах довіри та діалогу, свідчать про наявність позитивного потенціалу в українських родинах щодо підтримки психологічної стійкості дітей. Така тенденція є ознакою зростаючої педагогічної зрілості, гуманізації виховних практик та переорієнтації на цінності поваги до особистості дитини.

Аналіз відповідей батьків на запитання щодо відкритості емоційного спілкування з дітьми засвідчує: значна частина респондентів (зокрема 22,4% завжди, а 65,8% — здебільшого) дотримуються практики емоційної доступності у взаємодії з дитиною. Це створює основу для формування в дитини психологічної безпеки, довіри

⁶ Тут і далі: «Аналітична довідка» подана за матеріалами навчального посібника «Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку: Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/744993>

до значущих дорослих, а також розвитку емоційної компетентності – одного з ключових компонентів психологічної стійкості.

Дані щодо готовності батьків ділитися власними переживаннями свідчать про позитивну динаміку: 19,7% завжди, 31,6% здебільшого, а 40,8% намагаються це робити, що може свідчити про тенденцію до емоційного самовираження та відкритої комунікації, як основи для розвитку взаємної емпатії та довіри у стосунках «дорослий — дитина».

Практичний блок

Вправа «Практикуємо навички спілкування»

Оберіть одну з навичок:

- активне слухання;
- «Я-повідомлення»;
- вербалізація емоцій («мені сумно, бо...»);
- емоційна підтримка («я з тобою, я тебе розумію...»).

Протягом наступного тижня практикуйте її щодня у спілкуванні з дитиною (реальною або уявною — залежно від вашої ролі як батька/ педагога/ психолога). Зробіть короткий письмовий підсумок — що ви усвідомили під час виконання завдання, як це вплинуло на ваше бачення ролі емоційної відкритості в роботі з дітьми.

Вплив примусу та покарання на психологічну стійкість дитини

Інформаційний блок

Примус і покарання як інструменти виховання мають короткостроковий ефект, проте підривають формування таких компонентів психологічної стійкості, як емоційна гнучкість, віра в себе, довіра до інших, здатність до саморефлексії та конструктивного розв'язання конфліктів.

У контексті війни та масштабної суспільної травматизації, питання якості сімейної комунікації та стилів виховання набуває стратегічного значення для майбутнього країни. Сім'я є осердям соціального відтворення — саме в ній формуються моделі реагування на стрес, стилі прив'язаності, здатність до виживання без втрати гідності. Від того, якою буде виховна практика в родині сьогодні, залежить рівень психологічної стійкості майбутніх поколінь.

Таким чином, зменшення практик примусу й підтримка діалогічного виховання — це не лише питання батьківської компетентності, а й національної безпеки в психологічному вимірі. Необхідна системна державна політика з підтримки батьківства, психоедукації та розвитку культури ненасильницької комунікації в суспільстві.

У довгостроковій перспективі модель взаємодії з дитиною з використанням примусу і покарання може призводити до:

- порушення базової довіри до світу;
- зниження рівня емоційної безпеки;
- формування зовнішньо зумовленої поведінки;
- зниження саморегуляції, самоповаги й самоцінності;
- порушення здатності до конструктивної адаптації в умовах кризи.

Аналітична довідка

46,1% батьків використовують у комунікації з дитиною примус і покарання як виняток. Вагомий відсоток (19,7%) батьків періодично використовують примус, що сигналізує про наявність комунікативних бар'єрів, нестачу ефективних батьківських

стратегій та потребу в підтримці на рівні системи освіти й соціальної роботи. 5,3% родин, де батьки систематично використовують примус або покарання як основний засіб впливу на поведінку дитини; 4% досить часто застосовують примус чи покарання, 1,3% використовують примус і покарання постійно.

Практичний блок

Вправа «Аналізуємо ситуації»

Мета: усвідомити довготривалі наслідки різних стилів виховання.

Опрацюйте кожну з поданих реакцій батьків (авторитарна, партнерська, байдужа) на одну й ту ж побутову ситуацію у групах або парах. Дайте відповіді на такі запитання:

- Які емоційні стани дитини це викличе?
- Як це вплине на її здатність до саморегуляції?
- Як така дитина поводитиметься у складних життєвих обставинах?

Ситуація:

Сім'я на кухні. П'ятирічна Софійка випадково розлила воду на підлогу.

Реакція 1. Авторитарний стиль

Батько, не вислухавши пояснень, суворо підвищує голос:

«Скільки можна казати — Будь уважна! Якщо ще раз зробиш щось таке — залишишся без мультиків на тиждень!»

Софійка мовчки прибирає, не дивлячись в очі, намагається не плакати.

Реакція 2. Партнерський стиль

Мама спокійно каже:

«Бачу, щось пішло не так. Давай разом витремо. Як думаєш, що наступного разу допоможе уникнути такої ситуації?»

Софійка витирає воду разом з мамою, розповідає, що чашка була слизька.

Реакція 3. Байдужий стиль

Батьки не реагують, продовжують дивитися телевизор. Софійка сама намагається витерти, дивиться на калюжу, нервує.

Питання для загального обговорення:

- Який із стилів ви помічали у власному досвіді — як дитина чи як дорослий?
- Як ваш стиль виховання сьогодні впливає на саморегуляцію вашої дитини?
- Чи змінює це ваше ставлення до ролі покарання та примусу?

Вправа «Батьківські стратегії: перетвори примус у діалог»

Мета: навчитися трансформувати авторитарні реакції у партнерські.

Учасники отримують приклади типових ситуацій (дитина не слухається, не хоче виконувати обов'язки тощо).

Завдання — переписати комунікацію дорослого так, щоб:

- зберегти особистісні кордони дитини;
- уникнути покарання/ приниження дитини;
- зберегти взаємини та навчити відповідальності.

Ситуація 1.

Дитина відмовляється прибирати іграшки

Типова реакція дорослого:

— «Скільки разів казати! Не прибереш — заберу всі іграшки!»

(Покарання, погроза, порушення емоційного простору дитини)

Ситуація 2.

Дитина не хоче йти з майданчика

Типова реакція дорослого:

— «Я сказала – додому! Не підеш зараз — більше не підемо гуляти!»

(Тиск, маніпуляція через страх)

Ситуація 3.

Дитина відмовляється чистити зуби

Типова реакція дорослого:

— «Як не почистиш зуби — не буде мультика!»

(Умова, яка перетворює турботу про себе на покарання/ винагороду)

Запитання для обговорення:

1. Проаналізуйте, які фрази ви зазвичай використовуєте у таких ситуаціях.
2. Які з них порушують межі дитини?
3. Як ви можете переформулювати одну фразу, щоб зберегти:
 - межі дитини
 - ваш авторитет
 - взаємини
 - навчити відповідальності?

Мозковий штурм: «Як формувати державну політику підтримки батьківства?»

Мета: усвідомити суспільну важливість теми.

У підгрупах скласти по три пропозиції, які держава може реалізувати для підтримки:

- ненасильницького виховання;
- психоемоційного здоров'я батьків;
- просвіти про стійкість у ранньому віці.

Україномовне середовище вдома

Інформаційний блок

Українська національна ідентичність є потужним ресурсом внутрішньої опори особистості: діти, які знають, хто вони, звідки, за що варто триматися — менше тривожаться, краще адаптуються й мають стійкішу самооцінку. Якщо ідентичність не формується в сім'ї, дитина стає вразливою до емоційного хаосу та зовнішнього тиску, зокрема у кризових ситуаціях.

Дані свідчать, що більшість батьків інтуїтивно чи свідомо розуміє важливість національної ідентичності. Але без підтримки й системної роботи значна частина сімей ризикує залишити дитину без цього важливого ресурсу стійкості. А отже, практика родинного виховання має бути підсилена державними та освітніми ініціативами, спрямованими на м'яке, доступне, життєве формування ідентичності — мовою, традицією, родинною історією.

Аналітична довідка

68,4% батьків активно формують українську національну ідентичність дітей. Це — позитивна тенденція. Ці сім'ї створюють середовище, в якому дитина має шанс вирости з відчуттям приналежності, гордості, розуміння «хто я і звідки я», що є фундаментом психологічної стійкості в умовах війни. Висновок: національна

ідентичність для дитини стає «внутрішнім тилом» — джерелом сенсу, стабільності, віри у спільноту.

25% батьків звертаються до теми української національної ідентичності несистемно. Це група з потенціалом. Їм бракує усвідомлення важливості систематичного підходу або практичних знань, як це реалізовувати щоденно. Отже, такі батьки потребують м'якої просвіти — це можна зробити шляхом консультацій, а також надаючи батькам відповідну інформацію, зокрема українські казки, мультфільми тощо.

6,6% перекладає відповідальність або ігнорує питання. Це означає, що діти з таких сімей можуть зростати без чіткого культурного, мовного та історичного ґрунту. В умовах війни це особливо небезпечно, бо:

- зростає ризик внутрішнього розладу (ідентичність → розмита або запозичена),
- посилюється вразливість до пропаганди, страху, соціальної дезорієнтації.

Практичний блок

Рекомендації батькам щодо україномовного середовища вдома

- Послідовно формуйте україномовне середовище вдома, навіть у родинях, де українська мова раніше не використовувалася постійно. Це можна робити завдяки читанню українських книжок, перегляду мультфільмів, співання пісень, ігри, щоденне мовлення.
- Пояснюйте дитині значення української мови як символу єдності, гідності та належності до українського народу. Мовна ідентичність має бути емоційно підкріпленою — завдяки любові до рідного, близького, сімейного.
- Підтримуйте батьків з груп часткового або обмеженого використання української мови завдяки створенню програм мовної підтримки (заняття, консультації, клуби), де батьки отримували б мотивацію, практичні інструменти та емоційне підкріплення.
- Усвідомлюйте, що українська мова є не лише інструментом спілкування, а й засобом психологічної стабілізації — завдяки мові дитина краще розуміє світ, відчувається захищеною, прийнятою, впевненою у власному Я.
- Інтегруйте у виховну практику теми, пов'язані з національною культурою, традиціями, героями, що дає дитині позитивний досвід ідентифікації з нацією завдяки мові як її основі.

Ідеї для реалізації інформаційної та методичної підтримки національної ідентичності в межах дитячого садка

Посилення інформаційної та методичної підтримки для батьків у дитячому садку:

- поради педагогічних працівників — вихователів, практичного психолога, музкерівника, вчителя-логопеда;
- буклети з прикладами щоденної підтримки національної ідентичності;
- воркшопи «Мова, традиція і гра — як джерело сили для дитини».

Ідеї для реалізації інформаційної та методичної підтримки національної ідентичності в межах громад та держави

- Включення теми національної ідентичності в програми підвищення кваліфікації педагогів.
- Розробка інтерактивних ресурсів національно-патріотичного спрямування для сімей:

- книжки, ігри, мультфільми українською;
- родинні заходи: «Місяць української казки», «Пісня тижня», «Родинні страви»
- Фокус на підтримку вразливих груп. У районах з високою міграцією, низьким рівнем національної активності або змішаним мовним середовищем — активізація програми мовно-культурної інтеграції на базі дитячих садків та інших освітніх закладів.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

Як підтримати психологічну стійкість дитини вдома

1. Створіть простір емоційної безпеки

- *Не карайте — підтримуйте.* У моменти істерики або агресії не карайте, а допоможіть дитині прожити емоцію: «Я бачу, ти дуже злишся/засмутився. Я поруч».
- *Допомагайте дитині прожити її емоції,* навіть якщо вони негативні. Не засуджуйте, не знецінюйте.
- *Уникайте крику, приниження, ігнорування.* Дитина має знати — її почують і підтримають.

2. Регулярно давайте «чистий час».

- *Без гаджетів, тривог і відволікань 20–30 хвилин на день* — це найкраща інвестиція в стабільність дитини. У цей час дитина має відчувати, що вона — головна.
- *Проведіть цей час з дитиною* — це може бути гра, розмова, малювання, читання, але головне — щире залучення батьків.

3. Дозвольте дитині бути самостійною

- Важливо не тільки *любити*, а й *довіряти*. Надайте можливість дитині:
 - самостійно їсти, одягатися, а також обирати страву чи одяг;
 - допомагати з хатніми справами;
 - робити помилки.
- *Зони самостійності* — важливі для впевненості: «Я можу!» «Я важливий!»

4. Будьте справедливими до всіх дітей

- *Не порівнюйте дітей між собою.* Уникайте фраз на кшталт: «Чому ти не можеш бути, як твоя сестра/брат?».
- Важливо, щоб кожна дитина відчувала свою унікальність і рівну любов.

5. Не ігноруйте сигнали дитини, які свідчать про її потребу вашої уваги.

- Якщо дитина ходить «по п'ятах», скиглить, провокує на крик — це не «погана поведінка», це *прохання про увагу*.
- *Контролюйте інформаційне середовище.* Відключіть джерела напруження, додайте більше тілесних активностей — рухливі ігри, прогулянки, масаж, спорт.

6. Вчіть дитину саморегуляції в грі

- *Гра — головний спосіб* проживати страхи й стрес. Обирайте:
 - сюжетно-рольові ігри;
 - ігри на заміну агресії, наприклад, «гнівний мішечок», гра «перетвори монстра на друга»;
 - ігри на відновлення контролю, наприклад, «Я керую тілом».

7. Формуйте ієрархію довіри, а не страху

- Діти не повинні вас боятись — вони мають знати: *«Мама/тато — сильні та добрі. Вони знають, що робити»*.
- Встановлюйте *чіткі та логічні межі*, пояснюйте їх, дотримуйтесь послідовності.

8. Підтримуйте здорову самооцінку дитини

- *Щодня говоріть дитині: «Я тебе люблю», «Я радий/рада, що ти народився/лась», «У тебе все вийде», «Я пишаюсь тобою», «Дякую тобі»*
- *Уникайте надмірної критики*. Не знецінюйте труднощі дитини.

9. Фізична активність — як спосіб зняття напруження

- Стрибки, бігання, боротьба подушками, мильні бульбашки — усе це *допомагає «випустити пару»*.
- Дайте можливість *награтися — щодня*.

10. Ритуали — як опора для передбачуваності

- *Постійний розпорядок дня*, спільні ритуали — «обійми перед сном», «малюнок дня», «вечірня казка» — створюють для дитини відчуття стабільності в умовах нестабільного світу.

Навчальне видання

**Т.О. Піроженко, Л.І. Соловйова, І.І. Карабасва,
Т.Л. Гурковська, О.І. Федорчук**

**ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ
ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ:
ВИЗНАЧЕННЯ ТА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ**

Підручник

За загальною науковою редакцією Тамари Піроженко

Редактор Тетяна Гурковська

Дизайнер обкладинки, малюнків Ольга Матвєєва

Ум. друк. арк. 6,4

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул Паньківська 2;
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.