

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра**  
**Довженка**

---

Кафедра педагогіки, психології,  
соціальної роботи та менеджменту

**БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

**Тема: ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ**  
**ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Виконала:**

**Ковтун Лариса Миколаївна**

**Спеціальність: 053 Психологія**

**Освітня програма: Психологія**

Науковий керівник:

асистент Рябко Ю.В.

Допущено до захисту

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**Завідувач кафедри**

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ініціали, прізвище)

Дата захисту: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_

Підписи членів ЕК:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Глухів 2024 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМИН ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.</b>	<b>6</b>
<b>1.1. Психологічні особливості підліткового віку.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2. Особливості дитячо-батьківських взаємин у підлітковому віці.....</b>	<b>19</b>
<b>1.3. Психологічні особливості дистанційного навчання у підлітковому віці.....</b>	<b>26</b>
<b>Висновки до першого розділу.....</b>	<b>33</b>
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМИН ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....</b>	<b>35</b>
<b>2.1. Етапи емпіричного дослідження.....</b>	<b>35</b>
<b>2.2. Аналіз результатів вивчення взаємин підлітків з батьками в умовах дистанційного навчання.....</b>	<b>37</b>
<b>Висновки до другого розділу.....</b>	<b>46</b>
<b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ.....</b>	<b>48</b>
<b>3.1. Програма формування комунікативних компетенцій підлітків у взаємодії з батьками.....</b>	<b>48</b>
<b>3.2. Рекомендації батькам стосовно взаємодії з підлітками у контексті інформаційного простору.....</b>	<b>52</b>
<b>Висновки до третього розділу.....</b>	<b>58</b>
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>60</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>62</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

Сучасний період української державності характеризується системною соціальною кризою, де ключовою детермінантою є війна, що почалася після 24 лютого 2024 року. Гуманітарний підхід до цієї проблеми визначає важливість думки про те, що відновлення й розвиток України залежить не лише від перемоги на полі бою, а й від справжніх, дієвих соціальних реформ. З огляду на це, системні якісні перетворення мають у першу чергу стосуватися освіти як наріжного каменю ефективного функціонування державних інститутів, що забезпечує ефективне навчання й виховання, формують особистість і активну громадянську позицію. У межах функціонування шкільної освіти актуальним є звернення до підліткового віку як переломного в психічному розвитку особистості. Саме підлітки демонструють вирішальні зрушення для встановлення характеру, інтелектуальної сфери, комунікативних навичок, соціальної позиції людини та проходження соціалізації особистості (С. Белякова, М. Боришевський, І. Булах, Л. Виготський, З. Зеленська, А. Зимянський, В. Лавріненко, О. Пенькова, В. Поліщук, Л. Регуш, О. Хоменко, Б. Якимчук та ін.). З огляду на це, значущим є дослідження взаємодії підлітків з батьками як одного з чинників формування особистості, що представлено суттєвим масивом наукових праць (С. Джексон, О. Карабанова, Г. Лазос, Л. Повалій, М. Савчин, О. Скрипченко, Т. Яновська).

Психологічні аспекти дистанційного навчання досить інтенсивно вивчаються у психологічній і педагогічній науці (Н. Кучеренко, Ю. Машбиць, М. Смульсон, К. Alhumaid, S. Dhawan S., A. Irawan, K. Rajab, S. Tull та ін.). Водночас, увага дослідників зазвичай зосереджується на особливостях навчального процесу у студентському

віці, тоді як шкільний період вивчений недостатньо. Також практично відсутні наукові розвідки, що вивчали б особливості впливу батьків як суб'єктів освіти на формування особистості здобувачів освіти у віртуальному освітньому просторі. Дитячо-батьківське спілкування суттєво впливає на соціалізацію та розвиток дитини у підлітковому віці, що визначає актуальність його ретельного вивчення у контексті сучасних реалій.

Очевидною є також практична значущість проблеми, оскільки теоретичне й емпіричне вивчення взаємин підлітків з батьками у контексті дистанційної освіти дозволяє отримати знання про важливі показники соціалізації й психічного розвитку. Водночас обізнаність щодо цих показників є основою для поліпшення процесу дистанційного навчання у сучасній школі, більш чіткого визначення ролі батьків в освітньому процесі, програм розвитку особистості у підлітковому віці.

Отже, актуальність проблеми визначає вибір теми магістерської роботи: «Взаємодія батьків і дітей підлітків в умовах дистанційного навчання».

**Мета дослідження** – дослідити особливості взаємодії підлітків з батьками в умовах дистанційного навчання.

**Об'єкт дослідження** – взаємодія підлітків з батьками.

**Предмет дослідження** – особливості взаємодії підлітків з батьками в умовах дистанційного навчання.

**Гіпотеза дослідження** – академічна успішність підлітків в умовах дистанційного навчання пов'язана з параметрами дитячо-батьківської взаємодії.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні джерела з проблеми дитячо-батьківських стосунків та дистанційного навчання у підлітковому віці.

2. Емпірично з'ясувати особливості взаємодії підлітків з батьками в умовах дистанційного навчання.

3. З'ясувати зв'язок параметрів взаємодії підлітків з батьками з академічною успішністю в умовах дистанційного навчання.

4. Розробити план заходів оптимізації взаємодії підлітків з батьками в умовах дистанційного навчання.

Було використано такі дослідницькі методи: 1) теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення; 2) емпіричні: тестування; 3) методи математичної статистики: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз, табличне і графічне представлення даних.

**Наукова новизна дослідження** полягає в уточненні емпіричних даних щодо дитячо-батьківської взаємодії у підлітковому віці.

**Практичне значення дослідження** передбачає створення рекомендацій щодо оптимізації дитячо-батьківської взаємодії у підлітковому віці в умовах дистанційного навчання.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМИН ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

### 1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік, зазвичай, характеризують як певний між дитинством і дорослістю. Уявлення про визначальний, межовий вплив цього періоду проявляється в тому, що багато науковців і педагогів-практиків використовують для його характеристики термінологію типу «кризовий» і «зламний». Очевидно, що період 11–15 років – це складний сензитивний вік, тому що у контексті системних фізіологічних перетворень відбуваються зміни, що визначають подальшу архітектуру і зміст психічного життя людини – формування характеру, внутрішньої позиції, структури інтересів, елементів самосвідомості [20].

Важливим для цього віку є почуття дорослості, що проявляється у чутливому ставленні до спроб характеризувати підлітка як дитину. Це може провокувати системні непорозуміння між дорослими та підлітками через постійний негативізм і реакції протесту останніх. У цьому контексті, важливо пам'ятати, що такі реакції є проявами прагнення показати свою індивідуальність.

Дослідниця Л. Орбан-Лембрик вважає, що типовими для підліткового віку є такі характеристики:

- 1) суперечливість і проблемність біологічного розвитку, що пов'язано з процесами статевого дозрівання (пубертатний період);
- 2) негативні фізіологічні відчуття – головний біль, шкірні висипи, поява менструацій та полюцій, що відображають системні перетворення організму;
- 3) прагнення до самопізнання через комунікацію з оточенням однолітків;
- 4) почуття дорослості як визначальна детермінанта соціальних контактів;

5) акцентуація комунікативної потреби спрямованої на однолітків [14].

А. Зимянський вважає, що підлітки вже більш орієнтовані на саморозвиток, що, у свою чергу, впливає на формування самосвідомості, щ позначається на пізнавальних, емоційних, комунікативних показниках психіки [10]. С. Белякова вважає слухними такі думки, звертаючи при цьому увагу, що зміни у інтелекту й емоційної сфери є основою змін Я-концепції і її принципового перетворення у зв'язку з активізацією потреби у самоствердженні [1]. І. Булах дотримується думки про те, що становлення самосвідомості визначає формування базової внутрішньої позиції заснованої на почутті дорослості, фіксації соціальної відповідальності, суб'єктивним переживанням самостійності [3].

Хоча багато науковців підтримують позицію про те, що провідною діяльністю у підлітковому віці є спілкування – навчання зберігає значущість, що яскраво відображається у розвитку когнітивних структур. В інтелектуальній сфері інтенсивно розвиваються форми абстрактного пізнання дійсності, здатність до словесно-логічних висновків, навички аргументації своєї позиції. Б. Якимчук говорить про те, що у підлітків розвивається здатність до регулярного, обґрунтованого засвоєння початків наукових галузей, стабілізується орієнтація на логічний характер викладення матеріалу, фіксується самостійність мисленнєвих дій різної модальності [22]. Учні середньої ланки школи починають цікавитися не тільки фактажем з певних галузей, але також починають активно їх аналізувати, визначати каузальні зв'язки, формулювати висновки відповідно до виділення основного в однорідних фактах. Разом з тим, значна частина підлітків не демонструє високої здатності до аналітико-синтетичної діяльності. Окремі учні цього періоду відчувають системні проблеми у процесі визначення причинно-наслідкових зв'язків. У цьому контексті варто зауважити, що підлітки встановлюють причини значно швидше й простіше, ніж наслідки. Таким учням складно адекватно застосовувати негативні судження, робити узагальнення у ситуаціях

моральної дилеми, коректно реагувати на посилки у різних видах діяльності. Домінує схильність до індукції у реалізації умовиводів. Водночас дедуктивне мислення сформовано дещо гірше.

Увага набуває характеристик урегульованості й керованості. Цей феномен починає системно визначати усі пізнавальні процеси – відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уяву. Як зазначає Б. Якимчук, обсяг пам'яті відбувається за рахунок ефективного запам'ятовування матеріалу і логічної, усвідомленої обробки інформації [22]. Зростає роль логічного структурування у мнемічних процесах, водночас, актуальність механічної пам'яті, хоча і є суттєвою починає знижуватися. З огляду на це, деяких здобувачів освіти слід запитувати на уроках не відразу після транслювання нового матеріалу, а надати певний час і можливість для стабілізації інформації у структурах пам'яті. Пам'ять стає більш якісною у плані організованості й керованості. Розвивається словесно-логічна пам'ять, зростає продуктивність короткочасної і довготривалої. Увага і сприймання формуються відповідно до структури інтересів і мети діяльності [20].

Суттєвий вплив на розвиток психіки підлітків чинять кризові явища. Е. Еріксон описує кризу «его-ідентичності», що проявляється у межах 12-14 років. Психолог стверджував, що ця криза проявляється у нездатності ефективно реалізації набутих соціальних ролей, визначає необхідність засвоєння нових стратегій поведінки і шляхів саморозвитку [34].

Криза підліткового віку відображається у таких видах [11]:

1. Криза незалежності – нівелювання позиції дитини, що передбачає впертість, знецінення, заперечення соціальних стереотипів. Не зважаючи на реакції негативізму, цей вид кризи визначає особистісний розвиток.

2. Криза залежності відображає покору, слухняність, залежність від соціальних первинних груп (дорослих чи однолітків). Такі тенденції

відображають по суті зупинку розвитку – підліток наче «застигає в болоті», компенсуючи це суб'єктивною оцінкою власної захищеності [11].

Виділяють три фази перебігу кризи 13 років:

1) вступ у перехідний період – збільшення кількості негативних поведінкових реакцій;

2) відносна стабілізація, що передбачає баланс негативних і позитивних аспектів психіки;

3) вихід з кризи – її завершення, що визначається специфікою проходження попередніх етапів.

Акцентуації рис характеру мають важливе значення для розвитку підлітків. Ці феномени пов'язані з вродженими реакціями нервової системи, що визначає складність їх контролю. Проте можливо і потрібно оптимізувати негативні емоційні прояви агресивного і тривожного характеру [18]. Акцентуації впливають на керованість або імпульсивність поведінки, ефективність соціальних контактів і фаз соціалізації.

Прагнення до лідерства є рисою підліткового віку, що відображає потребу у визнанні та персоналізації, а також шляхи креативної адаптації до соціальних змін. Мотивація лідерства формується у контексті ідентифікації з референтними особами первинних груп [20].

У досліджуваному періоді розвивається емоційний інтелект. Зокрема, знання про емоційні феномени стають чіткішими і більш диференційованими. Спостерігається суттєве розширення словника для своїх переживань, а також збільшення параметрів за розрізнення емоційних реакцій. Підлітки переживають на різні життєві події яскравіше, ніж діти або дорослі. Це справедливо як до позитивних, так і негативних емоцій. Реакції яскравої радості і печалі можуть лабільно змінюватися протягом кількох годин.

Значущою рисою емоційної сфери підлітків є амбівалентність. Представники цього віку можуть одночасно щиро любити і ненавидіти певний

об'єкт, подію, людину. Підлітки у проміжку 12 – 13 років більш схильні до реакцій радості, порівняно зі страхом, гнівом чи сумом. Системне незадоволення пізнавальних потреб може викликати підвищену нудьгу, роздратованість або сум.

Доцільно проаналізувати гендерні показники емоцій. Вважається, що дівчата емоційніші і люблять говорити про власні почуття, оскільки соціальні норми стимулюють чоловічу стать в до більшої стриманості. Диференціюється зміст переживань на життєві труднощі: у дівчат більш регулярно виникають «зриви», флуктуації настрою, яскрава експресія. Хлопці проявляють емоції через нетривалу, але виражену агресію.

Серед значущих для підлітків чинників формування емоцій особливе значення мають міжособистісні стосунки з рідними й друзями. Водночас, шкільне життя як фактор емоційних переживань стає менш значущим. Емоційне ставлення до протилежної статі поступово підвищує актуальність впливу на зміст емоційної сфери протягом підліткового періоду. Емоції, зазвичай, орієнтовані на плани й мрії майбутнього, що корелює із загальною тривожністю особистості.

Негативними аспектами емоційної сфери підліткового віку часті реакції страху й тривоги. Зокрема, може формуватися специфічний страх до певних об'єктів і феноменів реальності (фобії). Підліткові страхи можуть транслюватися у батьківському спілкуванні. Фобії молодших підлітків пов'язані з активною уявою і проявляються в ірраціональному, фантастичному змісті (вигадані персонажі або події фільмів, книг, мультфільмів). Водночас, такі реакції можуть корелювати з психічною травматизацією (насильство з боку батьків чи однолітків, системні сімейні конфлікти, розлучення). У старших підлітків розвивається страх перед авторитарними персонами (директором, батьком), соціальні страхи (суперечність з характеристиками референтної групи, невпевненість у собі). Шкільні страхи свідчать про зниження

продуктивності навчальної діяльності і передбачають шкільні пропуски, зниження дисципліни, комунікативну тривожність [18].

Самооцінка саме у підлітковому віці починає розвиватися як поведінковий регулятор. Самооцінка молодших підлітків продовжує орієнтуватися на успіхи у навчанні, але базою самоставлення поступово стають морально-психологічні структури, що реалізується у соціальній взаємодії.

Підлітковий вік є визначальним у контексті комунікативного розвитку і формування навичок ефективної соціальної адаптації [11]. Потребуючи фіксації своєї ролі у дорослому світі, підлітки можуть протидіяти типово «дитячим» соціальним конструктам. Такі бунти мають виражене суб'єктивне забарвлення, оскільки діти спрямовані на розширення своїх прав за рахунок знецінення прав дорослих. Нові стратегії взаємодії з батьками і вчителями є потенційними тригерами конфліктів і соціальної напруги.

В. Лавріненко вважає, що підліткам властиве інтенсивне психологічне становлення у розрізі зростання значущості комунікативної діяльності, перетворення психіки і формування базових новоутворень (почуття дорослості й осмислення життя). Зміст спілкування, особливості комунікативних здатностей визначають інтеріоризацію соціального досвіду на основі соціального навчання, стабілізації поведінкових ролей, постійного рефлексивного самоаналізу. Порівнюючи зміст соціальних оцінок себе підлітки розвивають уявлення про себе, формують більш обґрунтоване самоставлення і Я-образ як компонент самооцінки. Підліткова рефлексія орієнтована на «Я»-образ, інтереси та переконання, ціннісні орієнтації, життєві смисли, що допомагають краще зрозуміти «нового себе» у «новому світі». Підлітки вже можуть ефективно узгоджувати власні тактичні прагнення й стратегічні цілі. Використовуючи суб'єктивні можливості, особистість змінює життєві плани з менш максималістських до більш реалістичних [8].

О. Бікус дотримується думки, що підлітковий вік є фундаментальним періодом формування комунікативної компетенції, що відображається у системних змінах здатності до комунікації, трансформації комунікативної практики, бажання до побудови нового змісту комунікації [2]. Усе вищезазначене допомагає формувати й оптимізувати комунікативну культуру підлітків.

У стосунках з батьками підлітки прагнуть «завоювати» статус дорослого, а у контактах з однолітками – задовольнити потребу в інтимності [18]. Така тенденція є ключовою для формування нового виду спілкування досліджуваного періоду – інтимно-особистісного. Його основними рисами є домінування позитивних емоцій у процесі реалізації контактів, висока довіра до комунікативного партнера, суб'єкт-суб'єктний характер стосунків.

Інтимно-особистісне спілкування може здійснюватися як з однолітками, так і з дорослими у контексті дотримання останніми конструктивного ставлення до підлітка. Дорослий гірше адаптується до такої комунікації з підлітком, не завжди адекватно оцінює його зрілість і самостійність, тому особливо актуальними у цьому віці є саме контакти з однолітками .

Без продуктивної інтимно-особистісної комунікації прогресивний розвиток підлітків є неможливим. На основі спілкування з однолітками підлітки реалізують ключові завдання особистісного становлення:

- 1) залучення до об'єктивного інформаційного обміну;
- 2) засвоєння комунікативних навичок, що дозволяють оптимізувати процес соціалізації;
- 3) позитивна трансформація здатності до емпатії;
- 4) створення об'єктивних передумов для романтичного спілкування і пошуку шлюбного партнера;
- 5) стабілізація власної індивідуальності у світі дорослих.

Важливим чинником комунікативного розвитку підлітків є спілкування у малих групах. У цьому віці значно актуалізується прагнення до інтеграції у неформальні спільноти (компанії), що відображає задоволення потреби у приналежності. У спілкуванні з однолітками фіксується не лише потреба у довірі, а й досягається певний соціальний статус. Бажання набути певний статус як провідний мотив підліткового періоду відображається у різних напрямках – прагненні до лідерства, авторитету у певній справі, орієнтації на товаришування [20].

У 12-13 років майже 50 % підлітків мають високі показники комунікативних нахилів, виявлену потребу у спілкуванні, здатність до мобільної адаптації у мінливому соціумі, прагнення до налагодження соціальної структури [29]. Близько третини підлітків впевнені, що спілкування необхідне для особистого успіху, однак переживають труднощі у процесі стабілізації контактів з малознайомими або незнайомими людьми. Існує категорія підлітків, які спрямовані на вузьке коло близьких людей і відчувають труднощі під час ініціації нових знайомств. Такі особи характеризуються вираженими показниками соціальної ізоляції. Замкнутість підлітків пов'язана з суб'єктивним уявленням про відсутність соціального розуміння, гострою реакцією на неповагу і відсутність довірливої комунікації.

Вчені виділяють три основні функції спілкування у підлітковому періоді:

- 1) отримання інформації;
- 2) конкретизація і усвідомлення міжособистісних стосунків;
- 3) формування навичок соціальної взаємодії
- 4) стабілізація емоційного благополуччя.

Здійснення цих функцій передбачає вихід за кордони шкільного життя і проявляється у появі нових інтересів, оволодінні новими типами діяльності, набутті життєвої самостійності. Комунікативний досвід передбачає осмислення свого життя, визначає формування мотиваційної і пізнавальної сфери [24].

Водночас, інтелектуальна сфера регулює спроможність до досягнення успіхів у соціальній сфері, ефективність нівелювання самотності, формування прийнятної статусно-рольової позиції.

На основі системних емпіричних досліджень, виділяють позитивні моменти комунікативного розвитку підлітків [11]:

- 1) спрямованість на пошук й ініціацію нових знайомств;
- 2) переважання інтимно-особистісних стратегій і тактик спілкування;
- 3) збагачення діалогічного і монологічного мовлення.

Водночас, вчений пропонує розглядати й негативні аспекти підліткового спілкування:

- 1) недостатній розвиток навичок продуктивного слухання,
- 2) виражений конформізм;
- 3) підлітковий егоцентризм;
- 4) високі показники комунікативної тривожності;
- 5) популярність ненормативної лексики;
- 6) переважання емоційних реакцій порівняно з раціональними.

Великого значення надають аналізу значення педагогічної взаємодії у формуванні особистості підлітків, оскільки коректне, адекватне педагогічне спілкування з представниками цього періоду сприяє не лише якості освіти, а й загальному гармонійному розвитку. Слід пам'ятати, що не зважаючи на зовнішні демонстративні реакції, підлітки більш вразливі до критики педагога. У цьому віці зростають вимоги до вчителя у контексті фахових та особистісних якостей. Може виникнути специфічний емоційний зв'язок у спілкуванні з вчителями заснований на врахуванні вікових особливостей, специфіки звичок, стану здоров'я, життєвих реалій, рівня розвитку особистісних новоутворень.

Ефективність комунікації вимагає належних показників сформованості здібностей до спілкування, що передбачає наявність таких особистісних утворень:

- 1) здатність до ініціації нових контактів;
- 2) розвинене діалогічне спілкування;
- 3) ефективність монологічного мовлення;
- 4) можливості впливу на оточення.

Важливими аспектами спілкування у досліджуваному періоді є здатність фіксуватися на моральних основах комунікації, конфліктологічна компетентність, загальні комунікативні вміння.

Комунікативна компетентність у підлітковому віці передбачає такі елементи:

- 1) знання про специфіку і правила комунікації;
- 2) розуміння невербальних інструментів спілкування й доцільності їх реалізації у конкретній ситуації спілкування;
- 3) знання про комунікативні якості в ефективній комунікації;
- 4) гуманістична спрямованість комунікатора;
- 5) позитивне емоційне ставлення;
- 6) готовність до ініціації й підтримання емоційних контактів;
- 7) можливість емпатійного реагування;
- 8) готовність до продуктивної комунікації з різними соціальними категоріями.

О. Бікус та В. Волошина аргументують позицію згідно якої підлітковий вік передбачає сформованість таких компонентів комунікативної здатності [2]:

- 1) орієнтація у комунікативних ситуаціях відповідно до індивідуального життєвого досвіду;
- 2) високий рівень самооцінки як фундамент ефективної взаємодії з оточенням;
- 3) коректне використання засобів саморегуляції комунікативних операцій;
- 4) компетенції конструктивного спілкування.

3. Зеленська звертає увагу на актуальність емпатії та афіліації для розвитку підлітків [9]. Дослідниця емпірично аргументувала думку про те, що хлопці характеризуються більшою часткою комунікативних бар'єрів, порівняно з дівчатами. Також у жіночій статі фіксуються вищі можливості емоційного управління. У дівчат підліткового віку більш проявляється емпатія у ставленні до тварин, дітей, об'єктів мистецтва. Саме тому, більшість підлітків потребують роботи з формування емпатії й комунікативної саморегуляції.

Доцільно згадати про основні чинники формування комунікативної сфери підлітків:

- 1) навчання комунікативних навичок у сімейному середовищі;
- 2) розвиток комунікативної рефлексії;
- 3) розвиток доброзичливого ставлення;
- 4) формування адекватної самооцінки;
- 5) суб'єкт-суб'єктна позиція педагогічного спілкування [6].

Оскільки підліткова соціалізація підлітків відбувається через спілкування з оточенням, то комунікативні компетенції школярів важливо розвивати саме у практичній комунікації. Тому необхідно організовувати формування комунікативних навичок з використанням тренінгів, диспутів, дискусій й інших інтерактивних форм педагогічної роботи [20].

Суб'єктивне переживання дорослості підлітками пов'язане з рівнем сформованості таких особистісних утворень як самостійність, дисциплінованість, відповідальність. Відповідальний вибір визначає позицію підлітка стосовно дорослості, що може проявлятися у таких реакціях:

- 1) імітація дорослої поведінки, що відображає реалізацію дій, які не відповідають справжній внутрішній об'єктивній позиції особистості;
- 2) справжня доросла поведінка – самостійне прийняття рішень, визнання і корекція власних помилок, адекватна реакція на критику, прояв здорової

критики стосовно соціального оточення, здатність приймати відповідальність за власні вчинки [18].

У підлітковому віці молода людина починає більш чітко відчувати власну причетність до соціального життя, найближчого суспільного оточення, конструювання свого індивідуального життєвого шляху. Успіх власних дій стабілізує переживання дорослості, водночас, відсутність успіху діяльності активізує інфантильні реакції й переживання меншовартості. Отже, почуття відповідальності визначає стабільне перетворення почуття дорослості у почуття зрілості.

М.В. Савчин вважає, що у мотиваційній сфері відповідальність реалізується як смисловий принцип, специфічне внутрішнє правило, що регулює конкретизацію змісту життєвих завдань, доручень, обов'язків [18]. Нова внутрішня позиція відображається у формуванні потреби відповідати як вимогам оточення, так і власним вимогам, що засновані на самооцінці, змісті Я-концепції. Ставлення до себе є феноменом, що виникає у контексті ставлення людини до реальності.

Соціальна ситуація розвитку стимулює протиріччя між самостійністю та можливостями її соціальної та фізичної реалізації. Підліток вже ставиться до себе як індивідуальності, яка може брати відповідальність за свої вчинки. Молоді люди хочуть, щоб до нього відносилися як до дорослого, аргументує власну право на «дорослу» позицію, актуалізує самостійність, намагається дистанціюватися від зовнішнього контролю. Цей компонент суб'єктивного почуття дорослості характеризує появу специфічної форми свідомості. Конкретний зміст формування дорослої позиції становить систематизація знань, соціальних компетенцій, характерологічних якостей, засвоєння ціннісної сфери [18]. Ці механізми визначають ефективність адаптації учнів середньої ланки до соціальних умов. Внутрішня позиція дорослості реалізується у контексті тенденції (або претензії) до дорослості, тобто прагнення виглядати як доросла

людина [11]. Відповідна тенденція відображає перехід від нижчого до вищого етапів розвитку як практичну схему «індивідуальної траєкторії дорослості». Така траєкторія характеризується активним розвитком системи інтересів як фундаменту змін життєдіяльності. Саме інтереси є інтегральним утворенням свідомості молоді людини і проявляються у межах різних векторів психічного розвитку. У підлітків формуються не лише нові інтереси, але й нівелюються вже наявні, тобто людина вже не лише захоплюється новим, але й втрачає цікавість до попередньої системи пізнавальних конструктів [2]. Захоплення відображають одну з найважливіших характеристик підліткового віку.

На внутрішню позицію дорослого підлітків також впливають зміни в емоційній, зокрема співвідношення егоцентричній й емпатійній переживання. Це стимулює виникнення страждання, суму, страху, радості, інтересу, заздрощів, ревнощів. Іноді молода людина байдужа навіть до актуальних подій реальності та оцінки своєї поведінки оточенням. Таким чином, демонструється дорослий нігілізм до соціуму. В інших ситуаціях підлітки можуть реагувати на об'єктивно важливу подію, але занадто емоційно проявляти ставлення до певних дрібниць. Інтерес до дорослого життя – дуже важливий, але не єдиний індикатор внутрішньої позиції дорослого в отрочстві. Особистість підлітка – це складна система характеристик, що впливають на розвиток суб'єктивної позиції дорослого.

Отже, підлітковий вік – це важливий період становлення особистості, де відбувається розвиток почуття дорослості, самосвідомості й самооцінки. Провідними типами діяльності є інтимно-особистісне спілкування та навчальна діяльність, що відображає специфіку соціальної ситуації розвитку. З огляду на мету нашої роботи й практичну значущість задекларованої проблеми важливо проаналізувати особливості взаємодії з батьками у підлітковому віці.

## 1.2. Особливості дитячо-батьківських взаємин у підлітковому віці

Стосунки між батьками та дітьми є однією з найважливіших систем соціальної взаємодії для підлітків. Загальноприйнятою є думка про те, що у підлітковому віці стосунки між батьками та дітьми стають більш рівними, взаємозалежними та взаємними, причому ці зміни супроводжуються тимчасовим зниженням якості взаємодії та зростанням конфліктності. Справді, підлітки вважають, що їхні батьки менше починають їх підтримувати порівняно з попередніми віковими етапами. Діти цього віку поступово сприймають своїх батьків як менш впливових і авторитетних [27].

Сімейне виховання – це організація системного впливу на особистість дитини, що реалізується батьками з метою формування певних, соціально і психологічно важливих рис і компетенцій. У контексті підліткового віку виховний вплив сім'ї передбачає організацію життєдіяльності дитини в родинних умовах через прояв дитячо-батьківської комунікації. При цьому, батьківське ставлення трактується як цілісна система диференційованих емоцій і почуттів до дитини, соціальних стереотипів, що реалізуються у спілкуванні з дитиною, сприйнятті і розумінні особистості підлітка.

Особливості сімейної взаємодії вивчалися у контексті різних психологічних наукових підходів. Зокрема, психоаналітики досліджували типи сімейного спілкування, порушення родинної комунікації, стилі материнства, вплив особистісної структури на батьківські помилки, сімейні підвалини формування розвитку невротичної особистості. З. Фрейд багато уваги приділяв таким екстравагантним феноменам сімейної взаємодії як комплекс Едіпа і комплекс Електри. На сьогодні ці концепти майже не розглядаються у контексті наукових досліджень, а мають значення для здійснення процедур класичного психоаналізу або історії психології. У контексті педагогічної психології батьківську поведінку трактується через показники батьківського контролю,

стратегії емоційної підтримки, формування сімейної атмосфери, психологічну специфіку родинної деформації, мотиви вибору батьками стилю батьківсько-дитячого спілкування.

В. Дорожкін та І. Савченко виділяють такі детермінанти реалізації різних типів взаємодії (підтримки, осуду, відсторонення, контролю) батьками по відношенню до підлітків [7]:

1. Рівень сформованості педагогічної та психологічної грамотності батьків. Педагогічна неграмотність відображається у відсутності елементарних знань з вікової та педагогічної психології, знецінення сімейного виховання, негативного ставлення до особистості дитини, ригідність виховної поведінки заснованої на контролі й осуді, успадковані від батьків форми сімейного спілкування, позитивне ставлення до фізичних покарань.

2. Специфіка розвитку особистості батька та матері, зокрема, наявність чи відсутність психічних патологій, тип нервової системи, ставлення до дитини у загальній структурі ціннісних орієнтацій, мотивація сімейного спілкування.

3. Специфіка розвитку особистості дитини, зокрема, особливості інтелектуального розвитку, емоційна стабільність, перебіг статевого дозрівання, орієнтація на позицію дорослого, комунікативні навички, розвиток вольової сфери, наявність чи відсутність психічних патологій.

4. Соцікультурні і сімейні традиції – наявність сімейних свят, правил ставлення і спілкування з дітьми, виховні традиції родини, реалізація сімейних ритуалів.

5. Ранній контакт дитини з матір'ю, що впливає на формування прив'язаності, емоційного ставлення до батьків у всіх подальших вікових періодах.

6. Специфіка спілкування дорослих членів родини між собою, що задає зразки комунікації з однолітками й дорослими.

Основним чинником батьківських помилок є спотворення емоційного ставлення внаслідок внутрішніх несвідомих протиріч, що формуються на основі переживань власного дитинства. Досить часто у дитячо-батьківських стосунках батьки реалізують сценарій власної конфліктної взаємодії.

Основними рисами батьків схильних до деструктивного спілкування з дітьми є сензитивність, підозрілість, відсутність довіри до оточення, впертість, ригідність і стереотипність мислення. Деструктивні батьки орієнтовані на формування ситуативних ідей завищеної суб'єктивної цінності.

У деструктивно налаштованого батька чи матері переважають такі особливості соціальної позиції:

- 1) проблеми самоконтролю;
- 2) труднощі у взаємостосунках з оточенням;
- 3) хронічні міжособистісні конфлікти;
- 4) зниження фізіологічного тону і самопочуття;
- 5) скарги на здоров'я;
- 6) переважання агресивних реакцій на різні соціальні ситуації;
- 7) висока тривожність і невпевненість.

Деструктивний стиль батьківського спілкування до породжує, так звані, подвійні стандарти, що проявляється у суперечливості між вимогами до дитини і власною поведінкою батьків. Також деструктивно налаштовані батьки можуть одночасно критикувати і приховано, несвідомо підтримувати або навіть схвалювати поведінку підлітка. Такий соціальний контекст негативно впливає на формування особистості дитини. Негативно на встановлення підлітків впливає відсутність координації між вимогами батька і матері до дитини, неповага та постійні конфлікти подружжя.

Зміни у взаємодії між батьками та підлітками також суттєво пов'язані з біологічним або когнітивним дозріванням. Вважається, що гормональні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, спонукають підлітків до прагнення до

автономії та відокремлення від батьків і призводять до зростання частоти дитячо-батьківських конфліктів. Розвиток абстрактного мислення підлітків сприяє формуванню все більш взаємного та егалітарного погляду на стосунки між батьками та дітьми [12]. Зміна інтелектуальної структури може спонукати підлітків сприймати питання, що раніше вільно обговорювалися з батьком чи матір'ю особистими темами, які не можна розголошувати. Така ситуація у біологічному і когнітивному розвитку визначає реорганізацію взаємодії між батьками і підлітками з вертикальних (батьки спілкуються з позиції досвіду і влади) на горизонтальні стосунки, що характеризуються рівними, симетричними і взаємними контактами.

Процес трансформації вертикальної взаємодії у горизонтальну поглиблює напруження, провокує конфлікт і стримує реалізацію близькості [27]. Згідно з моделлю узгодження очікувань і порушень, такі конфлікти виникають через те, що підлітки і батьки відрізняються у своїх очікуваннях щодо належної поведінки, зокрема, стосовно часу настання і сутності дорослості [30]. Підлітки прагнуть до автономії та зменшення батьківського контролю швидше, ніж розвивають саморегуляцію, що пов'язано з дисбалансом змін у вентральній афективній системі та префронтальній корі головного мозку. Оскільки багато батьків бажають, щоб у їхніх дітей був сильніший баланс між автономією і саморегуляцією це створює додаткові суперечності у соціальній взаємодії [27]. Вважається, що конфлікти допомагають підліткам стати більш самостійними, а також трансформувати дитячо-батьківські стосунки за вектором рівноправності в обміні думками, владі та прийнятті рішень. Як тільки очікування щодо стосунків переглядаються у взаємно задовільний спосіб і батьки зменшують свій контроль, конфлікт, зазвичай і учасники взаємодії можуть відновити близькість. Таким чином, конфлікти з батьками відіграють важливу роль у загальній соціалізації підлітків.

У той час як зміст і форма батьківсько-дитячих стосунків змінюються з дорослішанням підлітків, функціональні властивості взаємодії залишаються незмінними. Індивідуальні відмінності у сприйнятті якості стосунків мають тенденцію до стабільності, навіть якщо патерни взаємодії між батьками та дітьми є мінливими. Таким чином, ступінь, до якого дитячо-батьківська взаємодія характеризується високою конфліктністю та зниженим почуттям близькості залежить від минулого родинного спілкування [31]. Підлітки та батьки, які в дитинстві мали досвід чуйної, довірливої взаємодії та якісних стосунків, зазвичай, відчують тимчасові та незначні труднощі у взаєминах, тоді як ті, чий стосунки були менш якісними, мають тенденцію до більш серйозних проблем у взаєминах. В одному дослідженні лише 14% підлітків віком близько 12 років повідомили про неспокійні стосунки з батьками, які характеризуються слабкою підтримкою та високим рівнем конфліктності. Хоча ця цифра зросла до 29% у середньому підлітковому віці (близько 14 років) і знову зменшилася до 10% у пізньому підлітковому віці (близько 15 років) [46]. Таким чином, батьківсько-підліткова взаємодія суттєво відрізняється залежно від характеристик суб'єктів, і багато дітей можуть не відчувати посилення конфлікту або зниження близькості.

Деякі конфлікти з батьками можна вважати нормальною частиною сімейних стосунків у підлітковому віці, і вважати, що ці суперечності впливають на розвиток автономії та індивідуалізації підлітків [16]. Однак занадто велика кількість конфліктів є ризикованою для психосоціальної адаптації та благополуччя дитини. Підлітки, які мають більше конфліктів з батьками, мають проблем з екстерналізацією та інтерналізацією, нижчий рівень самооцінки, благополуччя та адаптації до школи, а також частіше вживають психоактивні речовини [44]. Це може відображати той факт, що дитячо-батьківські конфлікти можуть призводити до нижчої психосоціальної адаптації, а низька адаптованість може стимулювати зростання конфліктів з батьками.

Умови, за яких батьківсько-підліткові конфлікти позитивно чи негативно впливають на розвиток соціалізації недостатньо чітко вивчені [32]. Тому, щоб краще зрозуміти роль конфліктів у перебудові родинної взаємодії за вектором більшої егалітарності, нам потрібно зрозуміти, якісні й кількісні характеристики перебігу стадій конфлікту. Важливим аспектом досліджуваної проблеми є вияв емоцій у процесі родинної взаємодії різних поколінь [48].

Можливість виражати різні емоції, або емоційна варіативність, дає змогу батьківсько-підлітковій взаємодії отримувати новий досвід спілкування. Коли учасники соціальних контактів виражають як негативні, так і позитивні емоції у процесі конфліктів, вони з більшою ймовірністю зможуть знайти альтернативні моделі взаємодії та переглянути стратегії взаємодії [27]. Наприклад, коли батьки і діти можуть висловити свій гнів і роздратування під час суперечки, але також виявляють прихильність, цікавляться думкою, суперечки можуть допомогти їм знайти нові способи взаємодії один з одним. Батьки і діти, які сконцентровані в гніві або інших негативних емоціях, або такі, які виражають лише позитивні емоції по відношенню один до одного і бояться висловлювати невдоволення, можуть мати більше проблем у соціалізації. Таким чином, вища емоційна мінливість під час взаємодії батьків і підлітків, пов'язана з конфліктами, впливає на поведінкову гнучкість або здатність ефективно адаптуватися у відповідь на мінливі міжособистісні та контекстуальні вимоги підліткового віку [52].

Адаптивні взаємовідносини можуть швидко реорганізовуватися, коли відбуваються зміни [49]. У таких стосунках батьки і підлітки можуть легко і пластично пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі. Наприклад, мати і донька можуть висловлювати негативні емоції, не погоджуючись з обмеженнями соціальної взаємодії, але висловлювати підтримку і взаємну довіру в інших питаннях. Відсутність соціальної гнучкості батьків можна концептуалізувати як обмежену здатність переключатися з однієї поведінки на іншу у ситуації взаємодії з дитиною [30].

Емоційна мінливість позитивно пов'язана з якістю батьківсько-дитячих стосунків у підлітковому віці. Материнська взаємодія з вищою емоційною мінливістю у процесі конфліктів в ранньому підлітковому віці впливає на зростання якості стосунків [37]. У підлітковому віці вища емоційна пластичність матері позитивно впливає на зростання самостійності дитини.

Дослідження американських вчених, що спрямовані на визначення середньостатистичних змін у позитивних аспектах підлітково-батьківських стосунків дають додатковий матеріал для аналізу проблеми. Як показують наукові розвідки різних сімей, позитивні почуття до батьків, зокрема близькість, теплота, підтримка, інтимність і згуртованість, знижуються в ранньому і середньому підлітковому віці, хоча, як показали дослідження негативних взаємодій, у підлітків з етнічних меншин США це відбувається в більш пізньому віці, ніж у підлітків з європейських американців. Ці вікові тенденції були підтвержені в лонгітюдному аналізі та в дослідженнях на основі звітів підлітків і батьків. Більше того, було виявлено, що рівень підтримки стосунків з матерями найбільше знизився (за оцінкою за дворічний період) серед соціальних систем з попереднім стійким досвідом негативних емоційних стосунків [27].

Отже, дитячо-батьківська взаємодія у підлітковому віці є одним з ключових чинників соціалізації та психічного розвитку молодшої людини. Не можна говорити про однозначно негативний характер такої взаємодії – скоріше мова йде про динамічні процеси у досліджуваній соціальній системі. Виділяють такі основні детермінанти реалізації різних типів взаємодії (підтримки, осуду, відсторонення, контролю) батьками по відношенню до підлітків: рівень сформованості педагогічної та психологічної грамотності батьків; специфіка розвитку особистості батьків і дітей; соціокультурні і сімейні традиції; особливості раннього контакту дитини з матір'ю; характер спілкування дорослих членів родини між собою.

### **1.3. Психологічні особливості дистанційного навчання у підлітковому віці**

Дистанційне навчання – це навчання, що передбачає розділення учасників у просторі і навіть у часі. Його реалізація відбувається у віртуальному освітньому середовищі з використанням системи організації освітнього процесу у контексті інформаційно-комунікаційних технологій. Умовою ефективності цього процесу є використання специфічної педагогічної методики із залученням спеціалізованих посібників і стратегії викладання.

Дистанційне навчання визначають як форму організації навчального процесу, що має такі характеристики [5]:

- 1) використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) в освітньому процесі;
- 2) синхронний та асинхронний формат;
- 3) типова структура навчального процесу, що передбачає наявність організаційних форм, змісту й мети навчання, дидактичних методів досягнення педагогічних цілей;
- 4) суб'єкт-суб'єктний характер здобуття освіти [24];
- 5) ключова роль самостійної роботи у навчальному процесі.

Актуальною є проблема диференціації понять «дистанційна освіта» та «дистанційне навчання». Хоча ці терміни часто використовуються у якості синонімів, доцільно звернути увагу на думку відповідно до якої дистанційну освіту пояснюють як результат дистанційного навчання [16]. Дистанційна освіта має такі переваги порівняно з традиційною освітою:

- 1) чинник формування глобального освітнього простору;
- 2) регулювання ефективного темпу й часу навчання;
- 3) реалізація освіти без дистанціювання від виробництва;

- 4) можливість опрацювання комплексу літературних джерел інформації без географічного переміщення;
- 5) мобільність комунікації у мережевій системі;
- 6) концентроване транслювання навчального матеріалу;
- 7) розвиток інформаційної компетентності суб'єктів освіти;
- 8) вільний доступ до здобуття освіти;
- 9) зниження значення комунікативних бар'єрів;
- 10) творче включення педагога в освіту [15; 42].
- 11) відсутність часових і просторових обмежень в освіті;
- 12) встановлення чітких регуляторів пізнавальної активності;
- 13) створення можливостей для продуктивного зворотного зв'язку;
- 14) відсутність виражених бар'єрів для відвідування занять і сприймання навчальної інформації;•

- 15) надання можливості сприймання відеоматеріалів навчальної програми;
- 16) можливість постійного залучення нових слухачів дистанційних курсів;
- 17) інклюзивний характер дистанційних курсів;
- 18) забезпечення можливості індивідуальної навчальної траєкторії;

Варто перерахувати проблеми впровадження дистанційної освіти у підлітковому віці [40]:

- 1) відсутність особистого спілкування між педагогом і здобувачем освіти створює можливості деформації соціальної перцепції учасників освітнього процесу;
- 2) низькі показники навчальної;
- 3) технічні проблеми – доступ до Інтернету, наявність комп'ютерного і програмного забезпечення, потенційні проблеми з електропостачанням;
- 4) необхідність потужного фінансування на початку впровадження дистанційного навчання [39];

5) невпевненість педагогів у власній цифровій і технологічній компетентності [35].

Дистанційна освіта спрямована на задоволення індивідуальних потреб підлітків і вирішення низки проблем традиційної шкільної освіти, зокрема:

- 1) відсутності індивідуалізації навчання;
- 2) мінімального використання активних дидактичних форм і засобів;
- 3) директивності освітнього процесу;
- 4) відсутності ефективної самостійної роботи;
- 5) жорсткої територіальної й часової фіксації учасників освітнього процесу;
- 6) суб'єктивності оцінювання, що долається внаслідок використання автоматизованих систем контролю знань.

Проте практика свідчить про те, що дистанційна освіта не завжди здатна ефективно подолати означені труднощі. Проблемою дистанційної освіти є відсутність суттєвого психолого-педагогічного забезпечення процесу, що залишає цю форму навчання на рівні деклараційних заяв. Прихильники навчання без залучення інформаційних впевнені, що комп'ютерна техніка пригнічує творче мислення й уважність, негативно впливає на фізичний розвиток, нівелює ефективність людських взаємин. Ці негативні соціальні стереотипи заважають ранньому залученню дитини до користування інформаційними освітніми технологіями через відповідну позицію батьків [26].

Дистанційна освіта спрямована на активізацію персоналізованого навчання з урахуванням трансформації рівня знань і показників психологічного розвитку учня. Сучасна модель он-лайн навчання не повністю відображає індивідуалізований підхід до підлітків і потребує подальшої оптимізації. Практично відсутні наукові розвідки подання навчального матеріалу та проєктування навчального процесу з орієнтацією на психофізіологію учня, що особливо популярно у підлітковому віці. З огляду на це, найважливішими

векторами психологічних досліджень дистанційного навчання можна визначити такі теоретико-емпіричні напрями [33]:

1) вивчення психологічних умов (суб'єктивних і об'єктивних) ефективної реалізації дистанційного навчання;

2) розробка моделі учня, що передбачає орієнтацію на сукупність компетенцій і психофізіологічних рис, зокрема, проходження статевого дозрівання.

Вищезгадані напрями досліджень не можуть повноцінно охопити усі наукові психологічні проблеми у дистанційній освіті. Зокрема, актуальним є стимулювання пізнавальних можливостей в інформаційному освітньому просторі через взаємодії свідомості педагога і свідомості учня. Це завдання ускладнюється тим, що інформація від вчителя проходить через додаткові фільтри сприйняття у віртуальному освітньому середовищі, що ускладнює її розуміння учнем. Розвиток інформаційних технологій створило принципово нові умови когнітивної переробки інформації в освітньому процесі.

Актуальною проблемою дистанційної освіти є також перетворення вчителя середньої ланки школи на «диктора новин», що просто відтворює інформаційний масив даних. Водночас, прогностична, комунікативна, психологічна, перцептивна, виховна функції педагога нівелюються. Дотримання й реалізація цих функцій передбачає орієнтацію освітнього процесу на класичні дидактичні принципи. Їх специфіку варто проаналізувати у контексті дистанційного навчання:

1. *Принцип індивідуального підходу* – один з ключових принципів сучасної освіти, хоча часто його практична реалізація залишається у вигляді декларацій. Урахування інтелектуального розвитку, емоційного стану здобувачів освіти, властивостей нервової системи – особливо актуальними ці аспекти є саме у підлітковому віці, коли суттєво зростає спектр можливих поведінкових проявів, зокрема, конфліктного, кризового характеру. Раціональне використання

інструментів дистанційної освіти дозволяє більш якісно і конкретизовано дотримуватися означеного положення [13]. Зокрема, віртуальне освітнє середовище розширює можливості діагностики психіки дитини, що забезпечує диференційований підхід за рахунок зростання швидкості визначення діагностичних показників, охоплення кола респондентів, автоматизації обробки результатів. Аналіз акаунтів у соціальних мережах підлітків (за умови їх відкритого доступу) дозволяє оглядово визначити спрямованість учня. Водночас, варто не забувати про небезпеку надання неправдивої інформації у соціальних мережах, тому ці дані використовуються як один з аспектів комплексного вивчення психіки учнів [4].

2. *Принцип науковості* – викладання матеріалу дисципліни має здійснюватися на основі сучасних наукових даних, аналізу каузальних і міждисциплінарних зв'язків між явищами реальності. Особливу увагу вчителі мають акцентувати на розвитку компетенцій самостійного опрацювання літератури поза контентом підручників. Для здійснення цього завдання у середовищі дистанційного курсу доцільно сформувати електронну бібліотеку з посиланнями й матеріалами книжок відповідно до змісту навчальної програми. Зміст наукових джерел може бути науковим, науково-популярним, публіцистичним і навіть художнім, залежно від особливостей предмета навчальної дисципліни. У залученні до самостійного аналізу наукової й навчальної літератури ефективним є стимулювання інтересу підлітків, зокрема, за рахунок викладу мотивуючих фрагментів уривків з літератури. Інформація має бути виключно науковою, а у разі відсутності неперифікованості, сенсаційності обов'язково вказувати на таку тенденцію [29]. Для коректної реалізації означеного принципу важливо зосередити увагу на міждисциплінарних зв'язках, що допоможе розширити репертуар віртуальної бібліотеки. Також можна систематизувати джерела у віртуальній бібліотеці

через використання допоміжних інструментів конкретної платформи дистанційного навчання (наприклад, Moodle).

3. *Принцип системності* – послідовність транслювання навчального матеріалу має передбачати алгоритм викладу, що передбачає рух від простого до складного. Також цей принцип має концентруватися на виділенні основних частин навчального контенту. У віртуальному освітньому просторі вчителям доцільно показувати словесно-логічні схеми навчального матеріалу. Теоретичні конструкції тематики навчальної дисципліни, а саме навчальні терміни, закони, правила слід виділяти візуально у віртуальній навчальній спільноті [38].

4. *Принцип доступності* передбачає, що складність навчального контенту має полегшуватися за рахунок майстерності вчителя, особливо техніки адекватного використання вербальних і невербальних інструментів комунікації. Цей принцип особливо актуальний при дистанційних поясненнях незрозумілих фрагментів навчальної дисципліни. Такі пояснення можуть регулярно здійснюватися з ініціативи підлітків за наявності достатнього пізнавального інтересу. При цьому доцільно використовувати мультимедійний тип дистанційної комунікації, а не знаково-текстовий. Водночас, при спілкуванні у чаті необхідно точно, лаконічно висловлювати думку, доступно пояснювати незрозумілі терміни, вміло використовуючи «смайли» й анімаційні зображення.

5. *Принцип зв'язку змісту навчання з життям* – побутові уявлення підлітків використовуються як фундамент засвоєння навчального матеріалу конкретних дисциплін. Варто зауважити, що вчителю необхідно помірно вживати у навчальному процесі приклади зі власного життя, натомість, потрібно намагатися активізувати суб'єктивний досвід учнів підліткового віку. Можна влаштувати дискусію, обмін думками щодо феномену, процесу, предмету, що був засвоєний на уроках. Орієнтовні запитання: «Де можна використати цей предмет?», «Яку користь має його застосування?» тощо. Такі дистанційні обговорення мають здійснюватися на засадах добровільності у навчальний або

позаурочний час [40]. Участь у цій формі навчальної роботи ґрунтується на попередньому стимулюванні мотивації.

6. *Принцип активності учнів* є базою здійснення розвивального навчання. Стимулювати пізнавальні процеси у контексті дистанційного навчання відбувається внаслідок активізації інтелекту, формування позитивного ставлення до навчання й стійкого інтересу підлітків до навчального контенту. Доцільним для вирішення цих завдань є використання дискусій, дидактичних ігор, толерантного почуття гумору, мотиваційних промов [47]. Ці прийоми у віртуальному освітньому просторі є достатньо ефективними, оскільки відбуваються в обставинах нівелювання ролі низки комунікативних бар'єрів.

7. *Принцип наочності* визначає необхідність навчання на фундаменті безпосереднього сенсорно-перцептивного осягнення підлітками різних аспектів реальності, що вивчаються в школі. Вимоги до навчальної наочності: змістовність, належне естетичне оформлення, однозначність, відповідність закономірностям сприймання. У цьому контексті доцільно створювати й реалізовувати мультимедійні презентації з теми уроку. Також виникають додаткові можливості модернізації традиційної наочності, що мають бути дидактично й психологічно обґрунтовані, інакше це може спричинити розвиток так званого «кліпового мислення» [51].

8. *Принцип міцності засвоєння компетенцій* проявляється у такій організації освітнього процесу, що забезпечила б тривале збереження у свідомості знань, умінь і навичок. У контексті цього положення, вчитель має максимально цікаво подавати інформацію, що передбачає системність роботи пам'яті, мислення й сенсорно-перцептивної сфери. Доцільним є звернення до навчальних дискусій, що чітко керуються визначеними правилами. Також варто застосовувати поєднання різних видів діяльності й вивчення сфер дійсності. Наприклад, урок про творчість письменника може реалізовуватися у контексті обговорення

індивідуальних інтересів учнів; засвоєння фізичних закономірностей – під час віртуальних екскурсій та прогулянок на природі, власного досвіду підлітків.

9. *Принцип демократизації освітнього процесу* є продовженням і доповненням принципу індивідуального підходу. Це положення вказує на те, що стратегія педагогічного впливу має бути реалізовано відповідно до конкретних соціальних умов розвитку учнів. З огляду на це важливо оцінювати соціально-психологічні показники, уникати домінування авторитарних елементів. Важливо розуміти, що демократизація навчання не тотожна відсутності контролю знань у дистанційній освіті.

10. *Принцип формування здорової особистості* передбачає оптимальне поєднання спрямованості на фізичний розвиток з іншими напрямками виховання (інтелектуальним, моральним, естетичним). Дотримання принципу у дистанційному навчанні підлітків є проблемним, оскільки актуалізується шкідливий вплив комп'ютера на зір та поставу.

Отже, основними аспектами дистанційного навчання є просторова диференціація педагога, навчального закладу й учня; постійна навчальна робота учня, навіть, в асинхронному режимі; взаємодія суб'єктів освітнього процесу через ІКТ; спеціально створені дидактичні матеріали, що враховують специфіку віртуального інформаційного середовища. Дотримання основних дидактичних принципів в організації та здійсненні дистанційної освіти є обов'язковим у підлітковому віці. Ці положення є орієнтирами реалізації взаємодії у віртуальному освітньому просторі, але до означеного процесу важливо підходити творчо, враховуючи індивідуальні особливості дитини.

### **Висновки до першого розділу**

Підлітковий вік – це важливий період становлення особистості, де відбувається розвиток почуття дорослості, самосвідомості й самооцінки.

Провідними типами діяльності є інтимно-особистісне спілкування та навчальна діяльність, що відображає специфіку соціальної ситуації розвитку. Дитячо-батьківська взаємодія у підлітковому віці є одним з ключових чинників соціалізації та психічного розвитку молодого людини. Не можна говорити про однозначно негативний характер такої взаємодії – скоріше мова йде про динамічні процеси у досліджуваній соціальній системі. Виділяють такі основні детермінанти реалізації різних типів взаємодії (підтримки, осуду, відсторонення, контролю) батьками по відношенню до підлітків: рівень сформованості педагогічної та психологічної грамотності батьків; специфіка розвитку особистості батьків і дітей; соціокультурні і сімейні традиції; особливості раннього контакту дитини з матір'ю; характер спілкування дорослих членів родини між собою.

Основними рисами дистанційного навчання є реалізація у синхронній та асинхронній формі; використання засобів інформаційно-комунікаційних технологій для забезпечення освіти; визначальна роль самостійної діяльності учня. Компоненти дистанційного навчання у підлітків мають бути концептуально обґрунтовані, психологічно аргументовані, спрямовані на ефективне управління навчальною діяльністю й успішну адаптацію школярів до нових умов.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМИН ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

### 2.1. Етапи емпіричного дослідження

*Першим етапом* емпіричного дослідження був організаційний, що передбачав планування та підготовку процедур дослідження. Дослідження здійснювалося за формою поперечного зрізу. Для дослідження сформовано вибірку з батьків учнів підліткового віку, що навчаються в умовах дистанційної освіти. Кількісний склад вибірки – 43 досліджуваних (матері й батьки, віком 35 – 45 років). У дослідженні брали участь представники повних сімей. Середній вік учнів – 12 – 14 років. Діти досліджуваних батьків навчаються у закладах загальної середньої освіти Сумської області, що функціонують у дистанційному форматі. Зазначимо, що у дослідженні беруть участь саме дорослі батьки, що дозволяє отримати більш об'єктивні емпіричні дані з огляду на сформованість рефлексії особистості. Отже, вибірка відповідає вимогам зовнішньої і внутрішньої валідності відповідно до визначеної теми. Дослідницькі групи формувалися на основі добровільної згоди батьків учасників дослідження. Робота здійснювалася на основі суворого дотримання принципу конфіденційності.

У результаті аналізу теоретичних джерел було обрано репертуар методик дослідження, а саме: тест-опитувальник батьківського ставлення (додаток А), тест-опитувальник задоволеності шлюбом (додаток Б), самооцінка конфліктності у дитячо-батьківських стосунках (додаток В). Ці засоби є валідними і надійними відповідно до мети і завдань дослідження. Ці методики орієнтовані на діагностику параметрів батьківсько-дитячої взаємодії, зокрема, конфліктності у спілкуванні з дітьми, задоволеності шлюбом, специфіки емоційного ставлення до підлітка.

Проаналізуємо використані методики.

Тест-опитувальник батьківського ставлення спрямований на визначення системи домінуючих почуттів до дитини, її поведінки і життєвої позиції. Опитувальник складається з 61 твердження, що відображають різні аспекти взаємодії з власною донькою чи сином. Результати опрацьовуються за кількома шкалами: прийняття дитини, кооперація, симбіоз, авторитарна гіперсоціалізація, інфантильне ставлення. Кожна з шкал проявляється у трьох якісних рівнях вияву.

Тест опитувальник задоволеності шлюбом відображає рівень позитивного ставлення до шлюбного партнера. Цей параметр було обрано з огляду на припущення про те, що рівень і зміст взаємодії між чоловіком і дружиною безпосередньо впливає на психічний стан і академічну успішність дитини. Опитувальник складається з 24 позицій закритого типу. Обробка даних відбувається за ключем, що передбачає виділення п'яти якісних рівнів прояву задоволеності шлюбом.

Тест «Самооцінка конфліктності у дитячо-батьківських стосунках» є модифікацією діагностичного інструменту «Самооцінка конфліктності». Інструкція й тестові позиції змінені відповідно до векторів взаємодії батьків і дитини. Експрес-діагностика передбачає десять антонімічних позицій, що показують узагальнені тенденції конфліктної поведінки, які необхідно охарактеризувати й проаналізувати за семи бальною шкалою. Обробка даних спрямована на виокремлення якісних рівнів конфліктності у взаємодії з дитиною.

*Другий етап* дослідження – це збір емпіричного матеріалу. Попереднє формування вибірки відбувалося на основі особистих контактів авторів дослідження і спілкування з батьками підлітків через соціальні мережі. Діагностика переважно здійснювалася у режимі офлайн, що дозволяло отримати більш якісні результати. Перед початком емпіричного етапу респондентів

(батьків підлітків) намагалися максимально мотивувати на якісну й чесну діагностичну роботу.

*Третій етап* – кількісна і якісна обробка даних. Визначення «сирих балів» відбувалося за рахунок використання тестових ключів. Потім встановлювалися відсоткові рівні відповідно до тестових шкал. Результати продемонстровано графічно. Реалізовано кореляційний аналіз спрямований на перевірку дослідницької гіпотези.

*Четвертий етап* – інтерпретація даних та підведення підсумків. Відбувалося визначення особливостей зв'язку параметрів дитячо-батьківського спілкування підлітків з академічною успішністю в умовах дистанційного навчання.

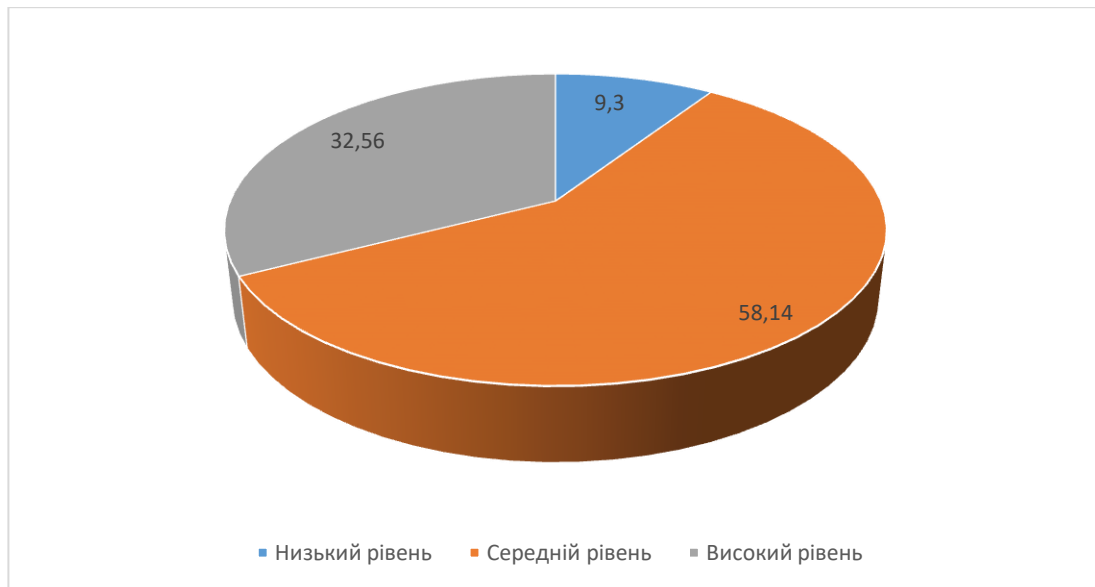
## **2.2. Аналіз результатів вивчення взаємин підлітків з батьками в умовах дистанційного навчання**

Проаналізуємо результати діагностики з метою визначення параметрів дитячо-батьківської взаємодії з учнями, які навчаються у дистанційному форматі. Результати дослідження представлені у таблицях і діаграмах.

*Таблиця 2.1*

### Показники прийняття батьками дитини

Вибірка	Рівні досліджуваної характеристики					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Батьки учнів підліткового віку	4	9,3	25	58,14	14	32,56



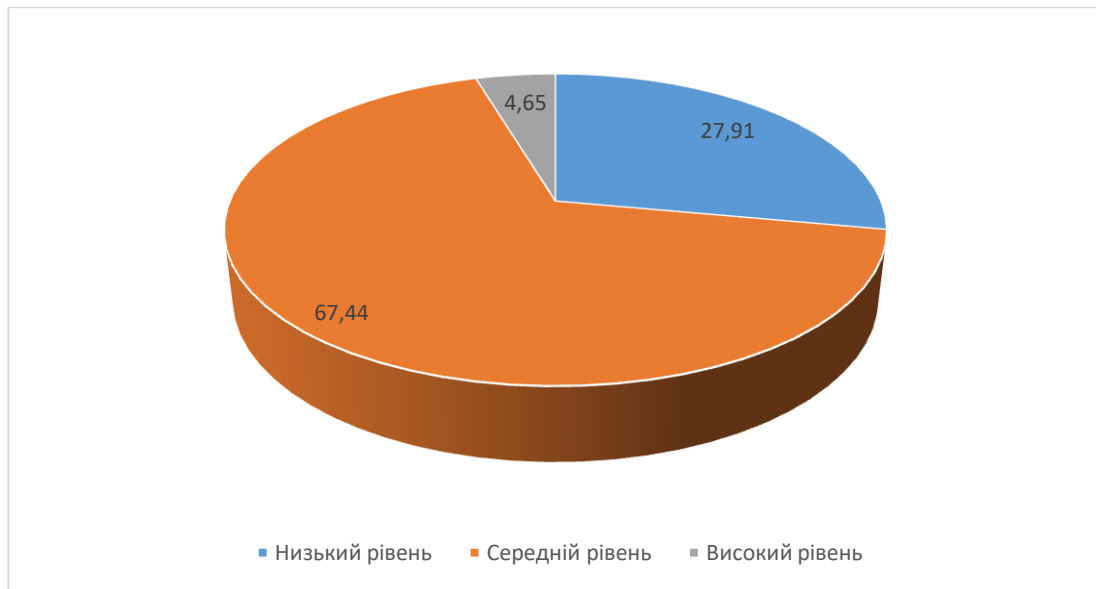
*Рис. 2.1.* Відсотковий розподіл рівнів прийняття дитини батьками досліджуваної вибірки

Параметр батьківського прийняття відображає рівень позитивного емоційного ставлення до власної дитини (табл. 2.1., рис. 2.1). Відповідно низькі значення прийняття характеризують незадоволення поведінкою доньки чи сина і їх відторгнення. Показники характеристики розподілилися таким чином: високий рівень – 32,56 % досліджуваних батьків, середній – 58,14 %, низький – 9,3 %. Отже, у досліджуваній вибірці переважають середні показники прийняття підлітка власними батьками, що відображає позицію, коли поведінка дитини оцінюється як у позитивному, так і в негативному аспекті. Низькі значення батьківського прийняття є ознакою негативного емоційного ставлення і навіть ненависті до дитини.

*Таблиця 2.2*

#### Показники дитячо-батьківської кооперації

Вибірка	Рівні досліджуваної характеристики					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Батьки учнів підліткового віку	12	27,91	29	67,44	2	4,65



*Рис. 2.2.* Відсотковий розподіл рівнів батьківської кооперації у досліджуваній вибірці

Параметр кооперації у взаємодії з дітьми характеризує спрямованість батьків на співпрацю, суб'єкт-суб'єктну позицію рівності, емоційну підтримку й мотивацію власної дитини (табл. 2.2, рис. 2.2). Розподіл рівнів досліджуваної характеристики: низький – 27,91 % досліджуваних батьків, середній – 67,44 %, високий – 4,65 %. Тобто знову фіксується переважання середніх показників означеного компоненту дитячо-батьківської взаємодії. Водночас привертає увагу, що біля третини досліджуваних демонструють низькі прояви кооперації у взаємодії з дітьми. Це свідчить про незацікавленість в особистих справах і досягненнях підлітка, зосередженості на власних проблемах, ігноруванні підтримки й допомоги власній дитині. Одним з можливих пояснень такої тенденції є зосередженість батьків на вирішенні питань фінансово-економічного характеру.

Батьківська реакція симбіотичного ставлення характеризує міру близькості й опіки у ставленні до власної дитини (табл. 2.3, рис. 2.3). Бачимо, що у тенденціях прояву цього параметру особливо сильно проявляється домінування середніх показників (81,4 % досліджуваних). Низький і високий рівні

симбіотичного ставлення батьків до підлітків представлені у 16,27 % і 2,33 % відповідно. Тобто, більшість батьків дотримуються центральної тенденції у діаді «гіперопіка – дистанціювання». Такі результати є педагогічно і психологічно прийнятними у контексті сімейного виховання.

Таблиця 2.3

## Показники симбіотичного ставлення батьків до дитини

Вибірка	Рівні досліджуваної характеристики					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Батьки учнів підліткового віку	7	16,27	35	81,4	1	2,33

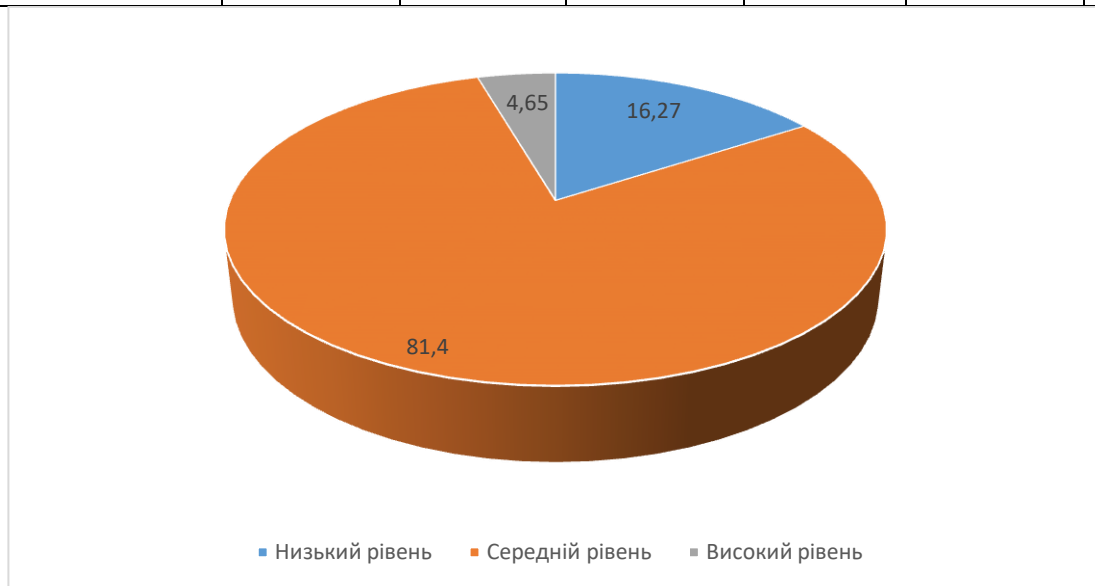
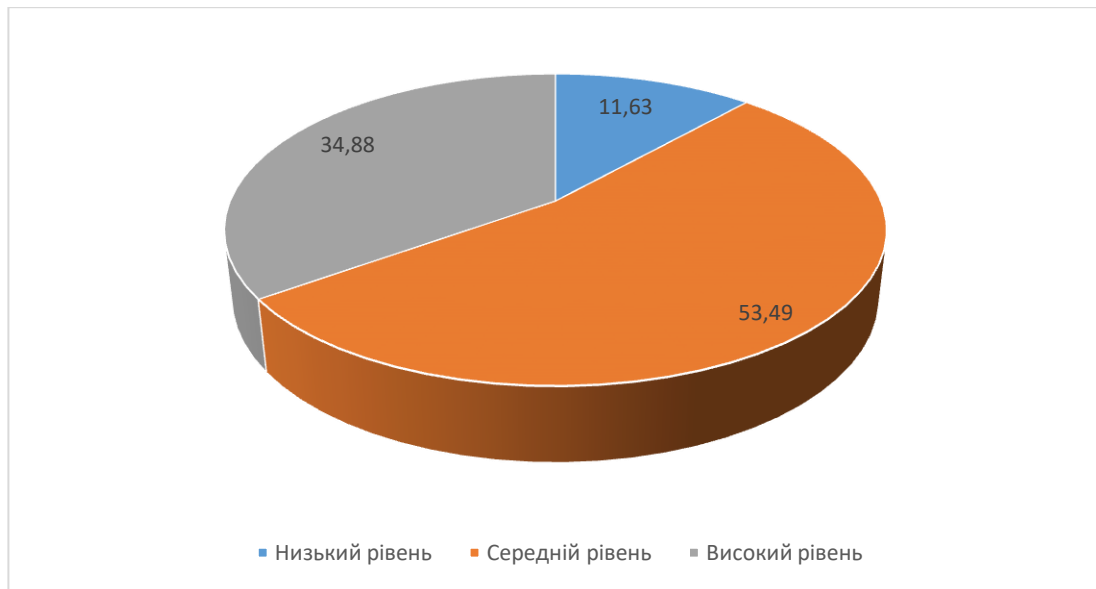


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл рівнів симбіотичного ставлення до дитини у досліджуваній вибірці

Таблиця 2.4

## Показники авторитарного ставлення батьків до дитини

Вибірка	Рівні досліджуваної характеристики					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Батьки учнів підліткового віку	5	11,63	23	53,49	15	34,88



*Рис. 2.4.* Відсотковий розподіл рівнів авторитарного ставлення батьків до дитини у досліджуваній вибірці

Параметр «авторитарна гіперсоціалізація» відображає показник контролю, переважання покарання, психолого-педагогічних санкцій у виховній діяльності батьків (табл. 2.4, рис. 2.4). У досліджуваній групі показники параметру розподілилися наступним чином: низький рівень виявлено у 11,63 %, середній у 53,49 %, високий у 34,88 %. Тобто у більшості підлітків зафіксовано переважання середніх показників авторитарного ставлення до дитини. Бачимо, що ліберальна виховна стратегія не є популярною для батьківсько-дитячої взаємодії у підлітковому віці. Водночас, привертає увагу, що більше третини опитаних батьків підлітків надають перевагу жорстким формам контролю й авторитарності, що потенційно може визначати проблеми у психічному розвитку, успішності й соціалізації дитини.

Інфантильне ставлення батьків до підлітків відображає виховну стратегію за вектором «маленький невдаха», що характеризує заперечення самостійності, зневажливе ставлення до досягнень і прагнення до дорослості сина чи доньки (рис. 2.5, табл. 2.5). Емпіричні показники розподілилися наступним чином:

низький рівень характерний для 34,88 % батьків, середній для 53,49 % досліджуваних, високий для 11,63 % респондентів. Отримані результати описово співвідносяться з результатами діагностики параметру «прийняття власної дитини». У цілому фіксується мінімальна спрямованість батьків на кардинальне знецінювання власної дитини у підлітковому віці.

Таблиця 2.5

## Показники інфантильного ставлення батьків до дитини

Вибірка	Рівні досліджуваної характеристики					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Батьки учнів підліткового віку	15	34,88	23	53,49	5	11,63

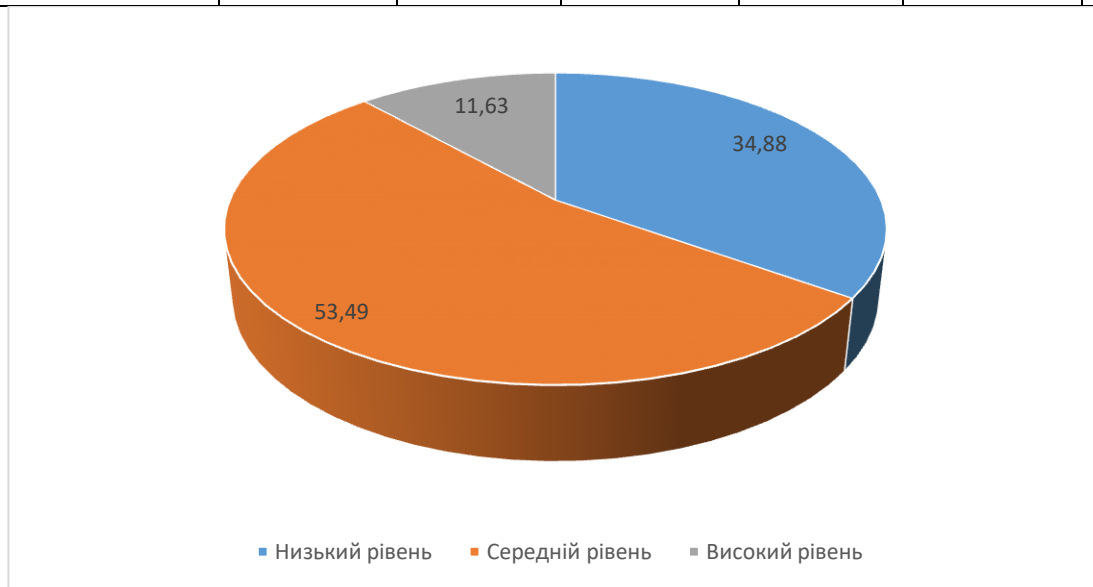


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл рівнів інфантильного ставлення батьків до дитини у досліджуваній вибірці

Рівень задоволеності шлюбом характеризується показниками емоційного благополуччя у подружній взаємодії, що відображається на психічному розвитку дитини (табл. 2.6, рис. 2.6). Встановлено, що у більшості досліджуваних зафіксовано середній рівень задоволеності шлюбом (76,74 %

досліджуваних). Крайні прояви цього параметру виявлено у 13,96 % і 9,3 % досліджуваних батьків. Отже, спостерігається відсутність повноцінного прийняття власного подружнього життя респондентів.

Таблиця 2.6

## Показники задоволеності шлюбом

Вибірка	Рівні досліджуваної характеристики					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Батьки учнів підліткового віку	6	13,96	33	76,74	4	9,3

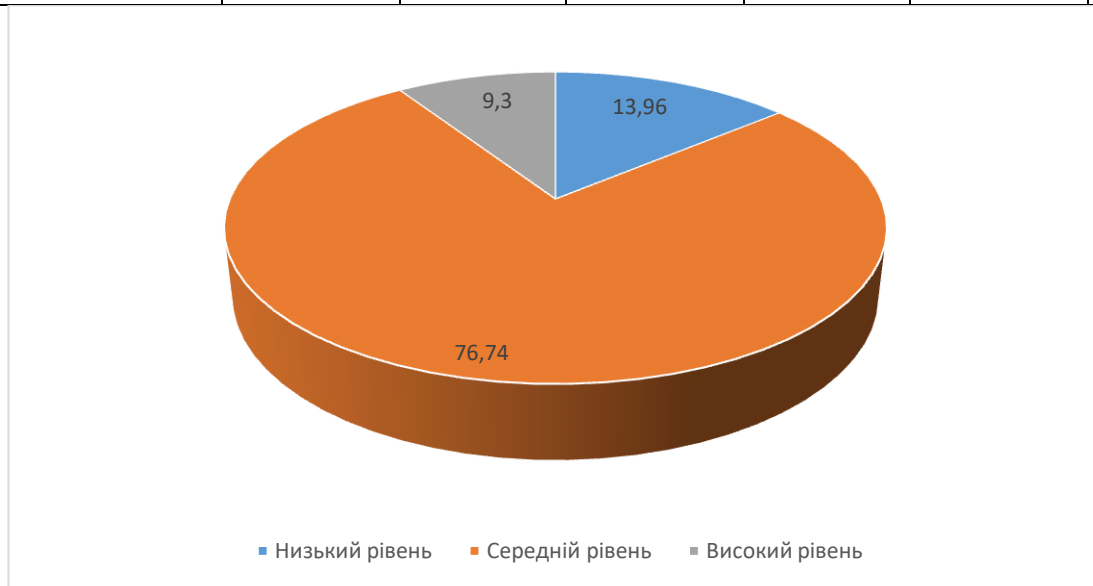
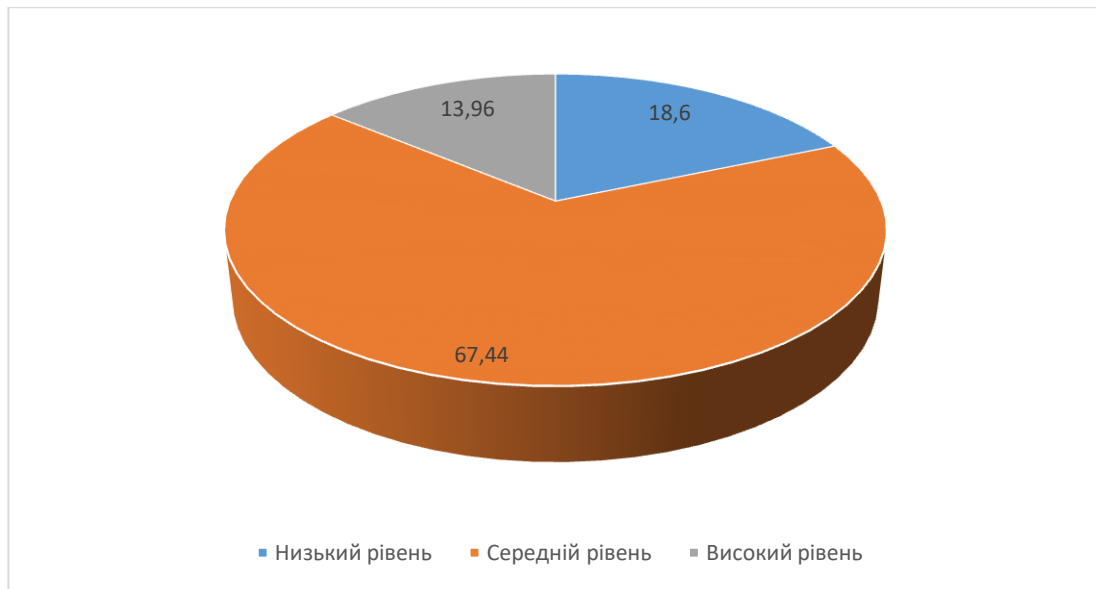


Рис. 2.6. Відсотковий розподіл рівнів задоволеності шлюбом у досліджуваній вибірці

Таблиця 2.7

## Показники конфліктності у дитячо-батьківській взаємодії

Вибірка	Рівні досліджуваної характеристики					
	Низький		Середній		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Батьки учнів підліткового віку	8	18,6	29	67,44	6	13,96



*Рис. 2.7.* Відсотковий розподіл рівнів конфліктності дитячо-батьківської взаємодії у досліджуваній вибірці

Показники конфліктності дитячо-батьківської взаємодії у підлітковому віці представлено у таблиці 2.7 і на рисунку 2.7. Результати розподілилися у такій пропорції: низькі показники демонструють 18,6 % досліджуваних, середні – 67,44 %, високі – 13,96 %. Отже у взаємодії підлітків з батьками переважає середній рівень конфліктності, що пов'язано із загальною соціально-психологічними і фізіологічними труднощами перехідного періоду. Водночас, отримані результати вимагають додаткового уточнення, оскільки діагностичні дані отримані за допомогою модифікованої методики, що вимагає додаткових перевірок на валідність.

Для підтвердження або спростування дослідницької гіпотези було проведено кореляційний аналіз між параметрами дитячо-батьківської взаємодії і показниками академічної успішності підлітків. Для встановлення тенденцій кількісних показників учнів було опитано батьків з метою з'ясування середнього балу успішності здобувачів освіти. Нагадаємо – навчання учнів відбувалося у дистанційному форматі, що відповідає предмету і завданням

дослідження. Оскільки показники представлено у порядковій шкалі – використано рангову кореляцію Спірмена. Зазначимо, що дві зірочки характеризують високий рівень значущості коефіцієнту. Результати проведеного аналізу представлено у таблиці 2.8.

*Таблиця 2.8*

Кореляційна матриця зв'язків параметрів дитячо-батьківської взаємодії з академічною успішністю підлітків в умовах дистанційного навчання

Параметри дитячо-батьківської взаємодії	Показники академічної успішності
Прийняття	0,654**
Кооперація	0,573**
Симбіоз	0,332
Авторитаризм	0,102
Інфантилізм	-0,623**
Задоволеність шлюбом	-0,221
Конфліктність	-0,329

У процесі статистичного аналізу не виявлено значущих зв'язків академічної успішності підлітків із показниками задоволеності шлюбом батьків та конфліктністю у дитячо-батьківській взаємодії. Також не виявлено актуальної кореляції оцінок учнів з симбіотичним і авторитарним ставленням батьків до здобувачів освіти. Зафіксовано пряму значущу кореляції середньої сили показників успішності з проявами кооперацією ( $r=0,573$ ). Тобто можна зробити висновок, що спрямованість батьків на співпрацю, підтримку, мотивацію у взаємодії з дитиною позитивно впливає на підвищення навчальної успішності підлітків в умовах дистанційного навчання. Також зафіксовано прямий коефіцієнт кореляції успішності з стратегією прийняття ( $r=0,654$ ). Тобто

позитивне емоційне ставлення батьків до власної дитини-підлітка позитивно впливає на навчальну діяльність. Зафіксовано зворотну кореляцію зі стратегією батьків «Маленький невдаха» ( $r=-0,623$ ). Тобто якщо у дитячо-батьківській взаємодії нівелюються досягнення дитини, знецінюються успіхи у різних видах діяльності, то це буде негативно позначатися на навчальній діяльності.

Результати емпіричного дослідження підтверджують дослідницьку гіпотезу про зв'язок параметрів дитячо-батьківської взаємодії з навчальною успішністю підлітків в умовах дистанційного навчання.

### **Висновки до другого розділу**

У якості гіпотези визначено твердження про те, що академічна успішність підлітків в умовах дистанційного навчання пов'язана з параметрами дитячо-батьківської взаємодії. Для перевірки цього припущення було обрано комплекс діагностичних методик: тест-опитувальник батьківського ставлення, тест-опитувальник задоволеності шлюбом, самооцінка конфліктності у дитячо-батьківських стосунках. У дослідженні було опитано батьків підлітків, які навчаються у дистанційному форматі. Інтерпретація даних та підведення підсумків відбувалася з використанням структурного підходу.

Виявлено, що переважають середні показники прийняття підлітка власними батьками, що відображає позицію, коли поведінка дитини оцінюється як у позитивному, так і в негативному аспекті. Аналогічні тенденції виявлено і в проявах кооперації у ставленні батьків до підлітків. Особливо суттєвим є вираження середніх показників батьківської опіки. Виявлено, що ліберальна виховна стратегія не є популярною для батьківсько-дитячої взаємодії у підлітковому віці. Водночас, привертає увагу, що більше третини опитаних батьків підлітків надають перевагу жорстким формам контролю й авторитарності. Зафіксовано мінімальну спрямованість батьків на кардинальне

знецінення власної дитини у підлітковому віці. У більшості досліджуваних зафіксовано середній рівень задоволеності шлюбом. У взаємодії підлітків з батьками переважає середній рівень конфліктності, що пов'язано із загальною соціально-психологічними і фізіологічними труднощами перехідного періоду.

У результаті кореляційного аналізу встановлено, що спрямованість батьків на співпрацю, підтримку, мотивацію у взаємодії з дитиною позитивно впливає на підвищення навчальної успішності підлітків в умовах дистанційного навчання. Виявлено, що коли у дитячо-батьківській взаємодії нівелюються досягнення дитини, знецінюються успіхи у різних видах діяльності, то це буде негативно позначатися на навчальній діяльності.

## **РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ**

### **3.1. Програма формування комунікативних компетенцій підлітків у взаємодії з батьками**

Для подолання негативних аспектів дитячо-батьківської взаємодії у підлітковому віці доцільно запропонувати програму формування комунікативних компетенцій учнів середньої ланки школи. Метою програми є розвиток в учнів комунікативні компетенції та спрямованість на емпатійне, ефективне, безконфліктне спілкування з оточуючими, зокрема з батьками.

Завдання розвивальної роботи:

1. Сформувати відчуття єдності з членами соціальної спільноти.
2. Сформувати стійке переживання поваги до учасників соціальної взаємодії.
3. Формувати відповідальність за самостійну реалізацію життєвих рішень.
4. Вчити толерантному відношенню до оточення, зокрема, батьків.
5. Вчити навичкам контролю гніву й безконфліктного спілкування з батьками.
6. Закріпити світоглядні установки гуманістичного плану.

**Засоби розвивального впливу:** рольові ігри, тренінгові елементи, релаксаційні вправи зняття напруги й покращення саморегуляції.

**Очікувані результати програми** передбачають досягнення таких показників емоційного розвитку, що дозволять конструктивно взаємодіяти з соціальним оточенням, зокрема, батьками, регулювати емоційну сферу, толерантно ставитись до психічних особливостей інших людей. Також важливим прогнозованим результатом програми є посилення здатності до контролю гніву й проявів агресії.

Форма проведення програми – офлайн, але можна за потреби розглянути можливості мережевої реалізації.

Вік учасників – 14 – 15 років, що відповідає предмету дослідження.

Кількісний склад групи розвивальної програми – 15 – 20 осіб.

**Перелік змістових блоків програми:**

1. Підготовчо-діагностичний: узагальнення показників дослідження особистісної сфери підлітків, що дозволяє з'ясувати психологічні проблеми та встановити фактори психологічного ризику взаємодії підлітків. Визначення мети і результатів проведення програми комунікативної оптимізації.

2. Мотиваційний блок: встановлення ефективного діалогу з учасниками, формування довірливих стосунків, зняття тривожності, створення активної установки, розвиток переживання єдності з іншими членами родини, визначення навичок доброзичливої та довірливої комунікації, досягнення релаксації, стимулювання позитивних переживань.

3. Психокорекційний: подолання суб'єктивної кризи, нівелювання внутрішніх конфліктів, формування відповідальної поведінки, досягнення стабільності “Я”, розширення особистих й інтелектуальних можливостей. Розвиток комунікативних функцій, емоційно-вольової регуляції у контексті взаємодії з батьками.

4. Етап оцінки ефективності розвивальної програми: оцінка змін самопочуття, індикаторів сімейної поведінки. У цьому контексті важливими є підтримка та закріплення позитивних змін у психіці підлітків.

Тематичний план реалізації програми.

№ п/п	Тематика занять	Час
1	Знайомство	1 год.
2	Я та інші	1,5 год.
3	Я і почуття	1 год.

4	Спілкування і пізнання.	1 год.
5	Емоції.	1 год.
6	Ефективне спілкування.	1,5 год.
7	Мистецтво подолання конфлікту.	1,5 год.
8	Емоційний колір	1 год.
9	Моя поведінка.	1 год.
10	Даруємо радість	1 год.

Під час першого заняття використано вправи: «Продовження речення», «Хаос», «Бажання», «Скажи «До побачення». У ході роботи визначаються специфіку самовираження та інтереси дітей, формується атмосфера невимушеності, стимулюється вираження власної позиції, розвивається групова взаємодія. На цьому занятті слід фіксувати стратегії поведінки дитини, зокрема, підвищену емоційність, агресивність, проблеми з дисципліною.

Темою другого заняття є формування гармонійних, конструктивно-конфліктних стосунків із соціальним оточенням, зокрема, сім'єю. Вправа «Веселий потяг» спрямована на позитивну міжособистісну взаємодію. Вправа «З конструктивними конфліктами» передбачає візуалізацію власного проходження конфлікту. Під час проведення гри «Допоможи заснути дитини» учні демонструють навички продуктивного слухання у ситуації суперечки. Під час тренінгового елементу «Рекомендовані стратегії конфліктної поведінки» учні розробили рекомендації ефективного розв'язання суперечок. Вправа «Довіра» орієнтована на підвищення згуртованості й відвертості. Ритуал «Лотос» визначає продуктивне завершення через актуалізацію позитивного емоційного контакту.

Метою третього заняття є створення атмосфери комфорту і розвиток уміння діагностувати психічні якості, формування навичок самоаналізу. Під час

вправи «Я- чарівник» визначається самооцінка й особистісні якості дитини. Вправа «Датський бокс» дозволяє усвідомити основи конструктивної агресії. Вправа «Радісний – сердитий» спрямована на усвідомлення власного суб'єктивного світу, формування уміння обирати найбільш ефективний стиль соціальної поведінки. Етап заняття «Мої недоліки» орієнтований на розвиток самокритичності і сприймання критик з боку батьків.

Мета заняття № 4 – сформувати спрямованість учасників до групової роботи, розвиток доброзичливого ставлення до соціуму. Гра «Продовжуй речення» було вивчено здібності дитини до рефлексії емоцій. Метою вправи «Неіснуюча тварина» є вивчення структури групових відносин. У процесі вправи «Вихід пару» формуються навички роботи з негативними емоціями.

Метою заняття № 5 є ознайомлення учнів з видами емоційних переживань, процесами вербального та невербального спілкування. У процесі вправи «Вираження емоцій» учні формують уявлення про емоційні переживання. Вправа «Пам'ятник» виконує схоже завдання. Гра «Баба Яга» дозволяє тренування здатність впливу на співрозмовника.

Мета заняття № 6 – це інформування підлітків про ефективні тактики й моделі спілкування. Вправа «Сліпий, глухий, німий роблять скульптуру» орієнтована на формування групової згуртованості, навичок взаємодопомоги, ефективної кооперації з іншими. «Кошик ідей» дозволяє формувати уявлення про ключові теоретичні концепти спілкування. У процесі вправи «Діалог» учні працюють над розвитком рефлексії у процесі фіксації власних вербальних і невербальних реакцій. Експрес-лекція «Вчимось слухати» надається інформація про різницю між активним і пасивним слуханням. Вправа «Я...Ти...» дозволяє формувати ефективні стратегії використання «Я» і «Ти» висловлювань. Під час вправи "Слова схвалення" підлітки отримують схвалення й позитивний зворотний зв'язок до своїх вчинків.

Мета заняття № 7 інформує про шляхи розв'язання конфлікту. У контексті цієї вправи формувалося вміння говорити «ні», аргументовано захищати власну життєву позицію, а не просто виявляти неконтрольовані емоції. Важливим аспектом заняття була фіксація джерел спонтанної агресії і їх конструктивний контроль. Увага також фіксувалася на формування конструктивних інструментів роботи з конфліктами у соціальних спільнотах, зокрема, в родині.

Мета заняття № 8 – це навчання дітей передачі й аналізу власних емоцій. У процесі вправ дітей навчали коректно показувати емоційні переживання через міміку та жести, краще зрозуміти основи власної агресивної поведінки, контролювати деструктивні прояви та підвищувати самоконтроль.

Мета заняття № 9 – формування вміння ефективної групової роботи. У процесі вправ дітей вчили коректному вибору адекватних форм взаємодії з батьками, відчувати себе невід'ємною частиною родини, краще усвідомлювати свою індивідуальність.

Мета заняття № 10 – навчання переживання негативним емоціям. У процесі реалізації вправ підлітки вчилися ефективно виражати емоції у спілкуванні з батьками, реалізовувати здатність невербального спілкування, забезпечення власного соціального статусу. Підлітки вчилися конструювати цілісний образ майбутнього.

Зазначимо, що детальний опис змісту вправ і завдань програми представлено у додатку Г.

### **3.2. Рекомендації батькам стосовно взаємодії з підлітками у контексті інформаційного простору**

Важливим освітнім завданням є подолання негативних наслідків взаємодії підлітків з мережею та актуалізація позитивних сторін онлайн середовища. Важливим чинником досягнення цієї мети є узгодження зусиль родини та

навчального закладу. Батьки мають пам'ятати, що діяльність найбільш майстерних вчителів не буде ефективною без сімейної підтримки. На нашу думку, слід запропонувати ряд положень, які можуть бути використані батьками в якості основи їхніх стосунків з дітьми-підлітками, які перебувають під впливом Інтернету:

1. *Знання спонук і потреб, що стимулюють підлітка до користування мережею Інтернет.* Знання батьків особливостей власної дитини, зокрема її мотивацій, дозволяє раціонально спланувати виховний вплив. Якщо починати конструювати виховний вплив без усвідомлення поведінкових основ дитини, то це заважатиме або унеможливить досягнення прогнозованого педагогічного результату, слід пам'ятати також, що існує імовірність ризику реакції протидії, негативізму підлітка, що може перетворитися у серйозний конфлікт.

Батькам слід не забувати, що комп'ютер та Інтернет є важливими компонентами сучасного життя, тому кожна людина має володіти навичками користування ними. Тобто тривалість перебування дитини в Інтернеті не можна сприймати у негативному контексті – існує низка мотивів, що є причинами віртуального життя. Довірливе спілкування з підлітком дозволяє з'ясувати мотивацію Інтернет активності дитини. Тобто, ефективно рекомендувати класифікацію можливих мотивів інтернет-взаємодії:

1) діловий мотив, який відображає фахову діяльність користувачів мережі Інтернет і використовується як професійний засіб. Зрозуміло, що у підлітковому віці цей мотив недостатньо актуальний, водночас слід пам'ятати про потенційні загрози. Бажання самостійності, сепарації від батьків може стимулювати дитину до пошуку швидких, але небезпечних шляхів фінансового забезпечення. Наприклад дуже привабливою є така Інтернет реклама типу: «Мені 14 років, а я отримую 1000 доларів на місяць», що може бути як джерелом вірусних загроз, так і проявом шахрайських схем. Батьки мають пояснити дитині сутність таких небезпек, та вчити їх відрізняти від значущої, істинної інформації. Також

батьки з підлітками мають разом переглядати та аналізувати відео, меседжі, що обіцяють швидкий заробіток. Батькам не слід обмежуватися фразою «не можна», а їй важливою є раціональне пояснення санкції, тому зосередження уваги на негативі мережевої інформації з авторитетних джерел.

2) пізнавальний мотив передбачає отримання нових знань. У підлітків цей мотив відображається у використанні Інтернету як інструменту інформаційного пошуку у навчальній діяльності. Батьки мають акцентувати увагу підлітків на тому, що інформація з Інтернету зазвичай потребує додаткової перевірки. Підлітки часто обирають найлегший шлях (особливо це стосується виконання шкільних завдань), коли з мережі механічно відтворюється текст, що якимось корелює з темою уроку. Цінність такого навчання суттєво знижується, і це може викликати негативні зміни у світоглядних позиціях. Підліткам необхідно допомогти усвідомити цінність друкованих джерел інформації. Зокрема, доцільно запропонувати науково-популярну книгу.

Виключний інтерес підлітки проявляють до веб-сайтів з «дорослим змістом»: порнографією, сценами насилля, жорстокості. Таке захоплення зумовлене віковою специфікою (бажанням здаватися дорослими, статевим дозріванням), але може мати негативний вплив на формування особистості. Батьки мають проводити відкриті, але делікатні бесіди на «незручні» теми, пояснювати місце статевих стосунків у системі людської взаємодії. Зокрема, зміст сексуальних стосунків розкривається через пояснення почуття кохання, а теми насилля і жорстокості через стимулювання емпатії. Тобто, набуті знання актуалізуються разом з моральними орієнтирами, що потенційно знижує ризики інформаційних впливів.

3) комунікативний та корпоративний спонуки стимулюють до комунікації. Спілкування в Інтернеті є важливим елементом сучасного життя підлітків, але воно не має стати заміником реальної комунікації. Батьківський контроль за

Інтернет взаємодією не має носити директивного характеру, але слід чітко визначити декілька правил:

- пам'ятати, що не завжди людина в мережі є тим, хто здається насправді;
- бути особливо обережними у спілкуванні з незнайомими – це правило є дуже актуальним для спілкування в Інтернеті;
- якщо незнайомиць пропонує зустріч, то слід негайно інформувати про це батьків;
- уникати співрозмовників, які уникають відео-зв'язку;
- ставитися з повагою та не допускати образ до співрозмовника в Інтернеті;
- не забувати про активність «мережових тролів», які можуть без видимої причини призводити до суперечок та конфліктів – найбільш оптимальна реакція при цьому – тотальне ігнорування;
- якщо виникає певна конфліктна ситуація із знайомими і друзями, слід зупинити з'ясування стосунків онлайн і розв'язати конфлікт поза межами інтернету.

Дотримання підлітками таких правил зменшить ризики перебування в Інтернеті.

4) мотив самоствердження відображається у прагненні показати свої здібності, досягти визначеної мети. В Інтернеті самоствердження може набувати різних форм: як позитивних форм (розв'язання пізнавальних задач, участь у змаганнях), так і негативних (агресивна, асоціальна поведінка). Самоствердження в Інтернеті може мати компенсаційну спрямованість: фізично слабкий підліток виявляє сміливість й агресивність в інтернет-взаємодії; сором'язлива дитина поводить себе показово вульгарно. Основне завдання батьків у цьому контексті полягає в підтримці позитивних аспектів самоствердження і контролі негативних.

5) ігровий мотив відображається в емоційному задоволенні від здійснення ігрової діяльності. Найчастіше спонука реалізується разом з комунікативною у

середовищі он-лайн-ігор. Батькам потрібно акцентувати увагу на проявах агресії, асоціальної поведінки підлітків у ігровому середовищі. Важливо чітко фіксувати тривалість ігрової активності та її вплив на фізіологічний та психічний стан.

*2. Баланс між контролем та самостійністю* Цей принцип є центральним у підлітково-батьківському спілкуванні, демонструючи гармонійне поєднання крайніх виховних позицій. Тотальні обмеження користування мережею не дадуть допоможуть досягнути бажаного результату, а навпаки здатні викликати реакцію протесту. За сучасного розвитку інформаційного суспільства навіть найсуворіший домашній контроль не гарантує захисту від загроз віртуального світу: залишається мобільний Інтернет, інтернет-кафе тощо. Тому основним педагогічним завданням батьків є формування самоконтролю та самодисципліни. Стратегія поведінки батьків повинна передбачати щирий інтерес до своєї дитини: найбільш ефективний контроль за інтернет-активністю можливий за рахунок щирого батьківського інтересу. Директивні фрази мають бути мінімізовані, оскільки вони відображають пряме вторгнення у особистий простір підлітків. Звичайно, за ініціації конфлікту дитиною доцільно реалізовувати жорсткіші форми контролю. Наголосимо про необхідність саме щирого інтересу до дитини, а не лицемірних, імітаційних проявів.

Можна виокремити низку конкретних тактичних прийомів реалізації балансу надання самостійності й контролю:

- 1) цікавтеся метою активністю дитини під час інтернет-активності;
- 2) коли дитина зацікавлено розповідає про свій досвід перебування в Інтернеті, слід активно вислухати, не відгороджувачись справами і браком часу, що може стимулювати переживання «непотрібності» у підлітків;
- 3) відсутність нав'язливості у комунікації з підлітками;

4) якщо дитина швидко закриває браузер при появі батьків – це може свідчити не лише про асоціальну поведінку, але й про захист особистого простору;

5) створювати умови за яких дитина зрозуміє, що батьки турбуються про безпеку дитину, а не прагнуть контролювати особисте життя;

6) після переконання у відсутності небезпечних аспектів інтернет-діяльності дитини слід продемонструвати довіру і певний час надавати самостійність мережевої активності;

7) проявляйте системний інтерес до інтернет-діяльності дитини, а не лише під час перебування за комп'ютером або у смартфоні;

8) якщо дитина виявляє зацікавленість, то доцільно практикувати спільну активність в Інтернеті, особливо це стосується мережевих комп'ютерних ігор;

9) не читати онлайн-листування підлітка за відсутності обґрунтованих підозр щодо шкідливого змісту цих повідомлень;

10) не дозволяти підлітку їсти і пити біля комп'ютера;

11) обмеження слід реалізовувати з підкріпленням аргументацією шкідливого впливу мережі;

15) не використовувати віртуальний простір в якості покарання або заохочення (дозволю користуватися Інтернетом, якщо виконаєш певне завдання);

16) контролювати належне перебування підлітків на дистанційних навчальних заняттях.

*3. Інтеграція формування оптимальної інтернет-активності підлітків у загальну стратегію виховного впливу.* Цей принцип реалізується і конкретизується у таких положеннях:

1) важливо сформулювати переконання, що дитину люблять батьки та приймають її з можливими проблемами та помилками;

2) не ображати і не принижувати гідність власної дитини;

- 3) батьки мають заслужити довіру дітей власним прикладом;
- 4) не висміювати особисті проблеми дитини;
- 5) створити сприятливі умови для реалізації позитивних намірів і дій;
- 6) не нав'язувати своїх інтересів, якщо вони не відповідають бажанням і мотивам дитини;
- 7) наголошувати на важливості освіти та її актуальності для подальшого життя підлітків;
- 8) мінімізувати директивні інтонації педагогічного спілкування;
- 9) зауваження – це не звинувачення, тому акцентувати увагу слід не на помилках, а на можливості їх виправлення;
- 10) використовуйте безособову критику, оскільки фокусування на особистісних аспектах може викликати переживання неповноцінності;
- 11) переживати кожну невдачу і успіх дитини разом;
- 12) підтримувати дитину, але не долати за неї труднощі за неї, що може сформувати інфантилізм.

Варто зауважити, що реалізація описаних принципів у дитячо-батьківському спілкуванні має базуватися на комплексному застосуванні означених порад, врахуванні зусиль вчителя та індивідуальних характеристик психічного і фізичного розвитку дитини.

### **Висновки до третього розділу**

Для подолання негативних аспектів дитячо-батьківської взаємодії у підлітковому віці доцільно запропонувати програму формування комунікативних компетенцій учнів середньої ланки школи. Метою програми є розвиток в учнів комунікативні компетенції та спрямованість на емпатійне, ефективне, безконфліктне спілкування з оточуючими, зокрема з батьками. Завдання розвивальної роботи: сформувати відчуття єдності з членами

соціальної спільноти; сформувати стійке переживання поваги до учасників соціальної взаємодії; формувати відповідальність за самостійну реалізацію життєвих рішень; вчити толерантному відношенню до оточення, зокрема, батьків; розвивати навички контролю гніву й безконфліктного спілкування з батьками; закріпити світоглядні установки гуманістичного плану. Засоби розвивального впливу: рольові ігри, тренінгові елементи, релаксаційні вправи зняття напруги й покращення саморегуляції. Вік учасників – 14 – 15 років. Кількісний склад групи розвивальної програми – 15 – 20 осіб. Перелік змістових блоків програми: підготовчо-діагностичний; мотиваційний блок; психокорекційний блок; блок оцінки ефективності розвивальної програми.

Важливим освітнім завданням є подолання негативних наслідків взаємодії підлітків з мережею та актуалізація позитивних сторін онлайн середовища. Основними принципами роботи з підлітками у контексті інформаційного середовища є знання спонук і потреб, що стимулюють підлітка до користування мережею Інтернет; забезпечення балансу між контролем та самостійністю; інтеграція формування оптимальної інтернет-активності підлітків у загальну стратегію виховного впливу. Варто зауважити, що реалізація описаних принципів у дитячо-батьківському спілкуванні має базуватися на врахуванні зусиль вчителя, індивідуальних характеристик психічного і фізичного розвитку дитини.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного й емпіричного дослідження взаємодія батьків і дітей підлітків в умовах дистанційного навчання:

1. Підлітковий вік – це важливий період становлення особистості, де відбувається розвиток почуття дорослості, самосвідомості й самооцінки. Провідними типами діяльності є інтимно-особистісне спілкування та навчальна діяльність, що відображає специфіку соціальної ситуації розвитку. Дитячо-батьківська взаємодія у підлітковому віці є одним з ключових чинників соціалізації та психічного розвитку молодого людини

2. Основними рисами дистанційного навчання є реалізація у синхронній та асинхронній формі; використання засобів інформаційно-комунікаційних технологій для забезпечення освіти; визначальна роль самостійної діяльності учня. Компоненти дистанційного навчання у підлітків мають бути концептуально обґрунтовані, психологічно аргументовані, спрямовані на ефективне управління навчальною діяльністю й успішну адаптацію школярів до нових умов.

3. Виявлено, що переважають середні показники прийняття підлітка власними батьками, що відображає позицію, коли поведінка дитини оцінюється як у позитивному, так і в негативному аспекті. Аналогічні тенденції виявлено і в проявах кооперації у ставленні батьків до підлітків. Особливо суттєвим є вираження середніх показників батьківської опіки. Виявлено, що ліберальна виховна стратегія не є популярною для батьківсько-дитячої взаємодії у підлітковому віці. Водночас, привертає увагу, що більше третини опитаних батьків підлітків надають перевагу жорстким формам контролю й авторитарності. Зафіксовано мінімальну спрямованість батьків на кардинальне знецінення власної дитини у підлітковому віці. У більшості досліджуваних зафіксовано середній рівень задоволеності шлюбом. У взаємодії підлітків з

батьками переважає середній рівень конфліктності, що пов'язано із загальною соціально-психологічними і фізіологічними труднощами перехідного періоду.

4. У результаті кореляційного аналізу встановлено, що спрямованість батьків на співпрацю, підтримку, мотивацію у взаємодії з дитиною позитивно впливає на підвищення навчальної успішності підлітків в умовах дистанційного навчання. Виявлено, що коли у дитячо-батьківській взаємодії нівелюються досягнення дитини, знецінюють успіхи у різних видах діяльності, то це буде негативно позначатися на навчальній діяльності.

5. Для подолання негативних аспектів дитячо-батьківської взаємодії у підлітковому віці доцільно запропонувати програму формування комунікативних компетенцій учнів середньої ланки школи. Метою програми є розвиток в учнів комунікативні компетенції та спрямованість на емпатійне, ефективне, безконфліктне спілкування з оточуючими, зокрема з батьками.

6. Важливим освітнім завданням є подолання негативних наслідків взаємодії підлітків з мережею та актуалізація позитивних сторін онлайн середовища. Основними принципами роботи з підлітками у контексті інформаційного середовища є знання спонук і потреб, що стимулюють підлітка до користування мережею Інтернет; забезпечення балансу між контролем та самостійністю; інтеграція формування оптимальної інтернет-активності підлітків у загальну стратегію виховного впливу.

Отже, у процесі дослідження реалізовано мету, завдання дослідження й підтверджено гіпотезу. Подальші перспективи наукової розвідки вбачаємо у з'ясуванні гендерного аспекту взаємодії підлітків з батькам у контексті дистанційної освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально–психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *«Молодий вчений»*. 2018. № 5 (57). С. 454–458.
2. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 17–23.
3. Булах І. С. Вивчення проблеми морального зростання особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2013. Вип. 12. С. 146–155.
4. Воротникова І. П., Якубов С. В. Упровадження дистанційних технологій у навчально–виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Київ. Ун–т ім. Б. Грінченка, 2017. 140 с.
5. Гаврілова, Л., Катасонова, Ю. Теоретичні аспекти впровадження дистанційного навчання в Україні. *Освітологічний дискурс*. 2017. № 1–2. С. 16 – 17.
6. Гороховський О.І. Методичні аспекти створення навчальної літератури для дистанційного навчання. Київ., 2007. 543 с.
7. Дорожкін В.Р., Савченко О.В. Аналіз взаємозв'язку психологічних меж особистості підлітків та стилів сімейної взаємодії. *Psychological journal*. 2020. Volume 6. Issue 3. С. 126 – 134.
8. Життя підлітка як цінність: поради вчителям та батькам : методичні рекомендації / В. М. Шахрай (Ред.), Т.Ф. Алексеєнко, Л.В. Гончар, Л.В. Канішевська, О.В. Роговець. Київ, 2019. 100 с.
9. Зеленська З. П. Дослідження статевих відмінностей комунікативних умінь учнів основної школи. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том. VI. *Психологія обдарованості*. Вип. 16. С. 304–311.

10. Зимянський А. Психологічні особливості розвитку моральної позиції підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. Вип. 3. С. 252–257.
11. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
12. Лавріненко В. А. Ціннісно–сміслові засади життєвої самореалізації підлітків–неформалів. *Психологія і особистість*. 2015. № 1 (7). С. 83–96.
13. Піонтковський–Виховатень Б.О. Психолого–педагогічні аспекти дистанційної освіти. *II Всеукраїнська науково–практична конференція за міжнародною участю «Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно–правові, педагогічні аспекти» 21 травня 2021 року*. 2021. С. 218 – 221.
14. Орбан–Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : у 2 кн. К., 2004. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. 576 с.
15. Прибилова, В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*. 2017. (4). Режим доступу: <https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/view/8791>
16. Приходько Л.А., Сьомак О.В., Ройко Л.Л. Використання додатків Google для підтримки дистанційного навчання учнів початкової школи. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково–практичної конференції «Тенденції та перспективи розвитку освіти, науки та технології в епоху трансформаційних процесів»*. Луцьк: Вежа, 2021. С. 207–210.
17. Психодіагностика розвитку особистості в умовах сімейної соціалізації: науково–методичний посібник // За ред. О.І.Власової, Н.М. Булатевич, В.Є.Луньова Укладачі: О.І.Власова, Н.М.Булатевич, Т.М.Яблонська, Н.М.Дембицька, Т. О. Піроженко. 2020. 323 с.
18. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб.3–тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.

19. Смульсон, М. Л., Машбиць, Ю. І., Жалдак, М. І. та ін. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія; за ред. М.Л. Смульсон. Кіровоград : Імекс–ЛТД, 2012. 240 с.
20. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ : ВД Слово, 2013. 65 с.
21. Фройд З. Невпокій в культурі. Пер. з німецької Ю. Прохасько. Київ: «Апріорі», 2021. 120 с.
22. Якимчук Б. А. Психологічні особливості розвитку творчого мислення підлітків. Актуальні проблеми психології. Київ, 2012. Вип. 15, Ч. I. С. 431–438.
23. Adler A. What life should mean to you. London: George Allen and Unwin, 1980. 300 p.
24. Albrahim, F. A. Online Teaching Skills and Competencies. *Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET*, 2020. V. 19. P. 9–20.
25. Bao W. COVID -19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior and Emerging Technologies*. 2020. V. 2(2). P. 113–115.
26. Bond, M., Marín, V. I., Dolch, C., Bedenlier, S., & Zawachi–Richter, O. Digital transformation in German higher education: Student and teacher perceptions and usage of digital media. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 2018. V. 15(48), P. 1–20.
27. Branje, S. Development of Parent–Adolescent Relationships: Conflict Interactions as a Mechanism of Change. *Child Dev Perspect*. 2018. V. 12. P.171–176.
28. Butryn, B., Holowinska, K., Sobinska M. Digitalization impact on higher education 3 potential and risks. *Position Papers of the of the 17th Conference on Computer Science and Intelligence Systems*, 2022. 107–112.
29. Bygstad B., Øvrelid E., Ludvigsen S., Dæhlen M. From dual digitalization to digital learning space: Exploring the digital transformation of higher

education. *Computers & Education*, 2020. V. 182, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104463>.

30. Collins, W. A., Steinberg, L. Adolescent development in interpersonal context. In N. Eisenberg (Vol. Ed.), W. Damon, & R. Lerner (Eds.), *Social, emotional, and personality development. Hand-book of child psychology*. 2006. P. 1003–1067).

31. De Goede I., Branje S., & Meeus W. Developmental changes in adolescents' perceptions of relationships with their par-ents. *Journal of Youth and Adolescence*, 2009. V. 38. P. 75–88.

32. Dekovic M., Noom M.J., Meeus W. Expectations regarding development during adolescence: Parental and adolescent perceptions. *Journal of Youth and Adolescence*, 1997. V. 26. P. 253–272.

33. Dhawan, S.. Online Learning: A Panacea in the Time of COVID–19 Crisis. *Journal of Educational Technology Systems*. 2020. V. 49. P. 5–22.

34. Erikson, E. H. *Childhood and society*. W W Norton & Co., 1950.

35. Fidalgo, P., Thormann J., Kulyk O., Lencastre J.–A. Students' perceptions on distance education: A multinational study. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 2020. V. 17. <https://doi.org/10.1186/s41239-020-00194-2>

36. Haleem A., Javaid M., Asim Qadri M., Suman R.. Understanding the role of digital technologies in education: A review. *Sustainable Operations and Computers*, 2022. V.3. P. 275–285.

37. Hollenstein, T., Lewis, M. D. A state space analysis of emotion and flexibility in parent–child interactions. *Emotion*, 2006. V. 6. P. 656–662

38. Irawan, A.–W., Dwisona D.&Lestari, M. Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID–19. *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E–Journal)*. 2020. V. 7 (1). <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>

39. Lister K., Seale J., Douce C. Mental health in distance learning: a taxonomy of barriers and enablers to student mental wellbeing. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. 2021. <https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1899907>
40. Martin A. How to optimize online learning in the age of coronavirus (COVID-19): A 5-point guide for educators. 2020. [https://www.researchgate.net/publication/339944395\\_How\\_to\\_Optimize\\_Online\\_Learning\\_in\\_the\\_Age\\_of\\_Coronavirus\\_COVID-19\\_A\\_5-Point\\_Guide\\_for\\_Educators](https://www.researchgate.net/publication/339944395_How_to_Optimize_Online_Learning_in_the_Age_of_Coronavirus_COVID-19_A_5-Point_Guide_for_Educators)
41. Musisi S, Kinyanda E.. Long-Term Impact of War, Civil War, and Persecution in Civilian Populations—Conflict and Post-Traumatic Stress in African Communities. *Front Psychiatry*. 2020. V. 25 P. 11 – 20.
42. Nikou, S., & Aavakare, M. An assessment of the interplay between literacy and digital Technology in Higher Education. *Education and Information Technologies*. 2021. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10451-0>
43. Penprase B.E. The fourth industrial revolution and higher education. *Higher education in the era of the fourth industrial revolution*, 2018. V. 10. P. 978–981
44. Pinquart M., Silbereisen R. K. Changes in adolescents'and mothers' autonomy and connectedness in conflict discussions—An observation study. *Journal of Adolescence*, 2002. V. 25. P. 509–522
45. Rajab, K. D. The Effectiveness and Potential of E-Learning in War Zones: An Empirical Comparison of Face-to-Face and Online Education in Saudi Arabia, in *IEEE Access*, 2018. V. 6, P. 6783–6794.
46. Russell A., Pettit G. S., Mize J. Horizontal qualities in parent-child relationships: Parallels with and possible consequences for children's peer relationships. *Developmental Review*, 1998. V. 18. P. 313–352.
47. Simpson, O. Supporting students in online, open and distance learning. Routledge, 2018. 237 p.

48. Smetana J.G., Rote W. M. Adolescent–Parent Relationships: Progress, Processes, and Prospects. *Annual review of developmental psychology*. 2019. № 1. C. 41 – 68.
49. Smetana, J. G. (1989). Adolescents' and parents' reasoning about actual family conflict. *Child Development*, V. 60. P. 1052–1067
50. Sujarwo S., Sukmawati S., Akhiruddin A., Ridwan R., Siradjuddin S. S. S. An Analysis of University Students' Perspective on Online Learning in the Midst of Covid–19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*. 2020 . V. 53. P. 125–137.
51. Tull, S., Dabner, N. & Ayebi–Arthur, K. Social media and e–learning in response to seismic events: Resilient practices. *Journal of Open, Flexible, and Distance Learning*, 2017. V. 21 (1). P. 63–76.
52. Van der Giessen D., Branje S. J., Frijns T., Meeus W. H. Dyadic variability in mother–adolescent interactions—Developmental trajectories and associations with psychosocial functioning. *Journal of Youth and Adolescence*, 2013. V. 42. P. 96–108.

## ДОДАТКИ

## Тест-опитувальник батьківського ставлення (ОРО)

*Батьківське ставлення* розуміється як система різноманітних почуттів до дитини, поведінкових стереотипів, практикованих спілкування з ним, особливостей сприйняття і розуміння характеру й особистості дитини, її вчинків.

*Тест-опитувальник батьківського ставлення (ОРО)*, розроблений А. Я. Варгою і В. В. Століним, являє собою психодіагностический інструмент, орієнтований на виявлення батьківського ставлення в осіб, що звертаються за психологічною допомогою з питань виховання дітей і спілкування з ними.

### СТРУКТУРА ОПИТУВАЧА

Опитувальник складається з п'яти шкал.

**Шкала 1. "Прийняття - відкидання".** Шкала відображає інтегральне емоційне ставлення до дитини. Утримання одного полюса шкали можна описати таким чином: батькові подобається дитина таким, який він є. Батько поважає індивідуальність дитини, симпатизує йому, прагне проводити багато часу разом з дитиною, схвалює його інтереси і плани. Інший полюс шкали: батько сприймає свою дитину поганим, чи не пристосованим, невдахою. Йому здається, що дитина не досягне успіху в житті через низькі здібностей, невеликого розуму, поганих схильностей. Здебільшого батько відчуває до дитини злість, досаду, роздратування, образу. Він не довіряє дитині і не поважає його.

**Шкала 2. "Кооперація".** Соціально бажаний образ батьківського ставлення. Змістовно ця шкала розкривається так: батько зацікавлений у справах і планах дитини, намагається у всьому допомогти дитині, співчуває йому. Батько високо оцінює інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчуває почуття гордості за нього. Він заохочує ініціативу і самостійність дитини, намагається бути з ним на рівних. Батько довіряє дитині, намагається встати на його точку зору в спірних питаннях.

**Шкала 3. "Симбіоз".** Ця шкала відображає міжособистісну дистанцію у спілкуванні з дитиною. При високих балах поданої шкалою можна вважати, що батько прагне до симбіотичних відносин з дитиною. Змістовно ця тенденція описується так: батько відчуває себе єдиним цілим з дитиною, прагне задовольнити неї потреби дитини, відгородити його від труднощів і

неприємностей життя. Батько постійно відчуває тривогу за дитину, дитина здається йому маленьким і беззахисним. Тривога батька підвищується, коли дитина починає діяти автономно з волі обставин, оскільки по своїй волі батько не надає дитині самостійності ніколи.

**Шкала 4. "Авторитарна гиперсоціалізація".** Шкала відображає форму і напрямок контролю за поведінкою дитини. При високому балі за цією шкалою в батьківському відношенні даного батька чітко проглядається авторитаризм. Батько вимагає від дитини беззастережного послуху і дисципліни. Він намагається у всьому нав'язати свою волю дитині, не в змозі стати на його точку зору. За прояви свавілля дитини суворо карають. Батько пильно стежить за соціальними досягненнями дитини, його індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями.

**Шкала 5. "Маленький невдаха".** Шкала відображає особливості сприйняття і розуміння дитини батьком. При високих значеннях за цією шкалою в батьківському відношенні даного батька є прагнення інфантилізувати дитини, приписати їй особисту і соціальну неспроможність. Батько бачить дитини молодше в порівнянні з реальним віком. Інтереси, захоплення, думки і почуття дитини здаються батькові дитячими, несерйозними. Дитина представляється непристосованим, неуспішним, відкритим для поганих впливів. Батько не довіряє своїй дитині, нарікає на його неуспішність і невправність. У зв'язку з цим батько намагається захистити дитину від труднощів життя і строго контролювати його дії.

### Тестовий матеріал

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно довше тримати дитину в стороні від реальних життєвих проблем, якщо вони його травмують.
6. Я відчуваю до дитини почуття розташування.
7. Хороші батьки захищають дитину від труднощів життя.
8. Моя дитина часто неприємний мені.

9. Я завжди намагаюся допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли знущальне ставлення до дитини приносить йому велику користь.
11. Я відчуваю досаду стосовно своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не доб'ється у житті.
13. Мені здається, що потішаються над моєю дитиною.
14. Моя дитина часто робить такі вчинки, які, крім презирства, нічого не заслуговують.
15. Для свого віку моя дитина трошки незрілий.
16. Моя дитина спеціально поводиться погано, щоб досадити мені.
17. Моя дитина, як губка, вбирає в себе все погане.
18. При всьому старанні моєї дитини важко навчити хорошим манерам.
19. Дитину слід тримати в жорстких рамках, тоді з нього виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас у дім.
21. Я беру участь в іграх і справах своєї дитини.
22. До мого дитині липне все погане.
23. Моя дитина не доб'ється успіху в житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей, мені трохи соромно, що моя дитина не такий розумний і здібний, як мені б хотілося.
25. Я шкодую своєї дитини.
26. Коли я порівнюю свою дитину з однолітками, вони здаються мені дорослішим і з поведінці, і з судженням.
27. Я з задоволенням проводжу з дитиною весь свій вільний час.

28. Я часто шкодую про те, що моя дитина росте і дорослішає, і з ніжністю згадую його маленьким.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досяг всього того, що мені не вдалося в житті.
31. Батьки повинні пристосовуватися до дитини, а не лише вимагати цього від нього.
32. Я намагаюся виконувати всі прохання моєї дитини.
33. При прийнятті сімейних рішень слід враховувати думку дитини.
34. Я дуже цікавлюся життям своєї дитини.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що він по-своєму правий.
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди зважаю на дитиною.
38. Я відчуваю до дитини дружні почуття.
39. Основна причина капризів моєї дитини - егоїзм, упертість і лінощі.
40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводити відпустку з дитиною.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безтурботне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина не здатний ні на що хороше.
43. Я поділяю захоплення своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести з себе кого завгодно.
45. Я розумію засмучення своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.
47. Виховання дитини - суцільне нервування.
48. Суворі дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер.

49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти потім дякують.
51. Іноді мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєму дитині більше недоліків, ніж переваг.
53. Я поділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не в змозі що-небудь зробити самостійно, а якщо й зробить, то обов'язково не так.
55. Моя дитина виросте непристосованим до життя.
56. Моя дитина подобається мені таким, яким він є.
57. Я ретельно стежу за станом здоров'я моєї дитини.
58. Нерідко я захоплююся своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Я невисокої думки про здібності моєї дитини і не приховую цього від нього.
61. Дуже бажано, щоб дитина дружила з тими дітьми, які подобаються його батькам.

## КЛЮЧ

**Шкала 1** - питання 3,4, 8, 10, 12,14, 15, 16, 18,20,24,26,27,29,37, 38, 39, 40, 42,43,44,45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60. **Шкала 2** - питання 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36. **Шкала 3** - питання 1,5,7, 28, 32, 41, 58. **Шкала 4** - запитання 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59. **Шкала 5** - питання 9, II, 13, 17,22,28, 54,61.

При підрахунку тестових балів за всіма шкалами враховується відповідь "вірно".

Високий тестовий бал за відповідними шкалами інтерпретується як відкидання, соціальна бажаність, симбіоз, гиперсоціалізація, інфантилізація (інвалідизація).

### Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ), розроблений В. В. Століним, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенко, призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т.д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти" тощо.

#### Тестовий матеріал

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.  
а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
2. Ваші подружні відносини приносять вам:  
а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.
3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:  
а) позитивний; б) щось середнє; в) як невдалий.
4. Якщо б ви могли, то:  
а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.
5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.  
а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

а) що ви найнещасніші інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.

а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються: а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);

б) важко сказати; в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися: а) посилися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

24. По правді сказати, у вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

## **КЛЮЧ**

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

## **Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ**

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант "б") - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

## **Норми**

Відмінності між середніми значеннями для пар, які перебувають у розлученні і благополучних достовірні за  $\chi^2$ -критерієм Стьюдента ( $\chi = 10,835$ ) на рівні значущості 0,01.

Довірчі інтервали з коефіцієнтом 0,95 для середніх сумарних балів рівні:

- • для тих, хто перебуває у процесі розлучення (20, 76; 23, 36);
- • для благополучних (30, 92; 33, 34).

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- • 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;
- • 17-22 балів - неблагополучні;
- • 23-26 балів - скоріш неблагополучні;
- • 27-28 балів - перехідні;
- • 29-32 балів - скоріш благополучні;
- • 33-38 балів - благополучні;
- • 39-48 балів - абсолютно благополучні.

### Тест «самооцінка конфліктності у дитячо-батьківських стосунках»

Тест дозволяє досліджуваним визначити рівень особистісної конфліктності у спілкуванні з дитиною

*Інструкція.* Оцініть по 7-бальній шкалі, наскільки у вас наявна кожна якість, яка наведена в таблиці. Сім балів означає, що у вашій поведінці завжди проявляється якість, яка описана в лівій частині таблиці, 1 бал – що вона не проявляється ніколи, для вас характерна її протилежність, яка описана в правій частині таблиці.

1.	Прагнете сперечатись з дитиною	7 6 5 4 3 2 1	Ухиляєтесь від суперечок з дитиною
2.	Свої висновки у спілкуванні з дитиною супроводжуєте тоном, який не терпить суперечок	7 6 5 4 3 2 1	Свої висновки супроводжуєте тоном вибачення
3.	Вважаєте, що досягнете свого, якщо будете сильно сперечатися з дитиною	7 6 5 4 3 2 1	Вважаєте, що якщо будете сперечатися, то не доб'єтесь свого
4.	Не звертаєте уваги на те, що діти не приймають доказів	7 6 5 4 3 2 1	Жалкуєте, якщо бачите, що інші не приймають доказів
5.	Спірні питання обговорюєте в присутності дитини	7 6 5 4 3 2 1	Обговорюєте спірні питання за відсутності дитини
6.	Не хвилюєтесь, якщо попадаєте в напружену обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напруженій ситуації почуваетесь незручно

7.	Вважаєте, що в конфліктній ситуації потрібно проявляти свій характер	7 6 5 4 3 2 1	Вважаєте, що в конфліктній ситуації не потрібно проявляти свої емоції
8.	Не поступаєте у конфліктних ситуаціях з дитиною	7 6 5 4 3 2 1	Поступаєте у конфліктних ситуаціях
9.	Вважаєте, що люди легко виходять з конфліктної ситуації	7 6 5 4 3 2 1	Вважаєте, що люди із труднощами виходять із конфліктної ситуації
10.	Якщо вибухаєте емоціями, то вважаєте, що без цього не можна	7 6 5 4 3 2 1	Якщо вибухаєте емоціями, то відчуваєте вину

*Обробка та інтерпретація результатів:* підрахуйте загальну суму балів і оцініть свою ступінь конфліктності.

**50 і більше балів** – висока ступінь конфліктності. Найчастіше ви самі шукаєте приводи для суперечок. Не ображаєтесь, якщо вас будуть вважати любителем посперечатись.

**20 - 50 балів** – середня конфліктність. Ви наполегливо відстоюєте свою думку, навіть якщо це може негативно вплинути на ваші взаємовідносини з оточуючими. За це вас не завжди люблять, проте поважають.

**Менше 20 балів** – конфліктність слабовиражена. Ви вмієте згладжувати конфлікти і уникати критичних ситуацій, але при необхідності готові рішуче відстоювати свої інтереси. Ви тактовні, не любите конфліктів. Якщо ж вам приходится вступати в суперечки, ви завжди враховуєте, як це може відбитися на ваших взаємовідносинах з оточуючими.

## Опис програми формування комунікативних компетенцій підлітків у взаємодії з батьками

### Заняття №1

**Тема:** Давайте познайомимось.

**Мета:** Визначення особливостей самовираження та інтересів учасників, формування атмосфери невимушеності, сприяння вираженню своїх думок, розвивати навички групової взаємодії.

**Обладнання:** папір формат А3, маркери.

### **Зміст заняття**

**Вправа 1:** Продовжуй речення " - 10 хв.

**Мета:** Визначення інтересів , захоплень учасників заняття.

**Інструкція:** Учасники сідають у коло. Тренер говорить про те, що усі зібралися сьогодні для того щоб краще пізнати один одного, налагодити взаємодію в групі.

Кожен по черзі називає своє ім'я або псевдонім та говорить фразу, що починається із слів: " Я хочу сказати про себе..." У вправі приймають участь всі учасники заняття.

**Вправа 2:** "Хаос"- 20 хв.

**Мета:** Опанувати правила роботи в групі.

**Інструкція:** Учасникам заняття пропонується поділитися на дві групи. Не уточнюється кількість учасників у кожній групі. Коли групи готові до виконання завдання, їм пропонують стати один за одним. Тренер дає першим учасникам певні предмети: олівець, ручку (бажано, невеликий предмет) - і пояснює зміст завдання: передавати ці речі один одному. Після команди: "Почали!", тренер через декілька секунд призупиняє виконання ("забувся" сказати, що, передавши предмет наступному гравцю, учасник повинен

поплескати його по плечу). Гру починають спочатку і знову тренер призупиняє вправу (" забувся" про чергове завдання: передати ручку, поплескати по плечу, промовити: " Привіт !"). Гравці можуть роздратуватися, тому слід дозволити командам закінчити гру. Хто першим виконає завдання, той переможе. Можливо, якась команда почне сперечатись, чи перемога заслужена, пояснюючи свою вимогу малочисельністю команди суперників. Тренеру доцільно пояснити, що учасники ділилися на групи за власним бажанням, тому недоцільно нарікати на несправедливість. Ведучий повинен сказати, що усе в житті підпорядковане певним правилам і ця вправа теж, як і кожна інша. Для того, щоб комфортніше було працювати, група повинна прийняти свої правила. Учасники самі формулюють правила:

1 .Активність і добровільність.

Ти можеш не виконувати всі завдання, але проявити себе можеш лише через активне виконання завдань.

2. Конфіденційність.

Все, що відбувається на наших заняттях, стане нашою таємницею.

3. Вміння слухати.

Пам'ятай, що ви всі зібрались тут, щоб бути почутим. Тож слідкуй за своїми жестами, мімікою, словами. Не ображай неповагою оточуючих.

4. Не критикувати, не оцінювати.

Ти не повинен оцінювати поведінку інших учасників групи і давати поради, виходячи із власного життєвого досвіду.

5. Лаконічність.

Висловлюйся коротко та по темі.

6. Доброзичливість.

Твоє ставлення до інших членів групи повинне бути доброзичливим.

**Вправа 3:**" Три бажання " -12 хв.

**Мета:** Діагностика мотиваційної сфери, соціальної ситуації, усвідомленні бажань, переживань, структури особистості.

**Інструкція:** Ви спіймали золоту рибку. У вас є можливість здійснення трьох найзаповітніших бажань. Запишіть ці бажання в зошитах.

**Обговорення:** - Чому саме ці бажання для вас найважливіші?

Якби золота рибка запропонувала залишити одне бажання, то яке б ви залишили?

**Вправа 4:** "Ритуал прощання" - 3 хв.

**Мета:** Створити атмосферу комфорту, довіри, доброзичливості.

**Інструкція :** Усі стають в коло, обіймають один одного за плечі та голосно дякують за участь у роботі.

## Заняття 2

**Тема:** "Я в світі інших".

**Мета:** формування гармонійних, конструктивно-конфліктних стосунків із соціумом.

**Обладнання:** склеєні скотчем аркуші ватману (4 або 8), стілець, матеріали для імпровізованого ліжка, атрибути одяжі мами та дитини (халат і т.д.), 3 ватмани, маркери, кольорові паперові стандартні міні-футболки.

### **Зміст роботи**

**Привітання** "Довільним чином"

**Час:** 5 хвилин.

**Мета:** підтримувати емоційну атмосферу щирості, довіри; сприяти розвитку групи.

### **Хід проведення**

Тренер обговорює актуальний стан учасників тренінгу.

**Вправа на активізацію:** "Веселий потяг"

**Час:** 10 хвилин.

**Мета:** сприяти позитивній конструктивній міжособистісній взаємодії учасників тренінгу.

### **Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам встати в коло, повернутися ліворуч, створивши колону, покласти руки на талію сусіда попереду та заплющити очі, уявляючи себе вагоном потягу. Тренер розмикає коло та призначає "голову" потягу, у якої очі відкриті. За командою ведучого "голова" їде, проводить свої вагони по різній місцевості з перешкодами. Основні завдання вагонів - довіритися "голові" потягу, виконувати всі її рухи, тримати очі заплющеними та відстежувати свої переживання. Після завершення вправи, учасники діляться своїми почуттями, емоціями, думками з приводу отриманого особистісного досвіду.

**Вправа-груповий малюнок "З конструктивними конфліктами - у майбутнє"**

**Час:** 20 хвилин.

**Мета:** намалювати образи свого конструктивно-конфліктного майбутнього.

**Обладнання:** склеєні скотчем аркуші ватману (4 або 8).

### **Хід проведення**

Тренер пропонує намалювати протягом 5-10 хвилин груповий малюнок за альтернативними темами, які подасть група, або за даною ним темою. (Вправа виявляє рівень довіри, згуртованості в групі тощо). Далі відбувається аналіз твору групи - поєднання кольорів, відтінків, тонів; ліній, форм, предметів, їх розташування; оцінка загальної композиції та гармонійності твору...

**Вправа "Уклади дитину спати"**

**Час:** 15 хвилин.

**Мета:** демонструвати навички позитивного спілкування та слухання в конфліктній ситуації.

**Обладнання:** матеріали для імпровізованого ліжка, атрибути одягу мами та дитини (халат і т.д.).

### **Хід проведення**

Тренер потребує двох добровольців, які будуть виконувати ролі вередливої дитини, що не хоче спати, та терплячої, позитивно налаштованої матері, котрій терміново потрібно вкласти дитя спати. Конфліктна ситуація програється в центрі кола. Діючі особи можуть використовувати цінні поради загального кола, або мінятися з тими, хто знаходиться в ньому, місцями для більш ефективного вирішення конфліктної ситуації. Похвально, коли після завершення вправи, кожен учасник побував у ролі або дитини, або матері.

**Робота в міні-групах** "Рекомендовані стратегії поведінки у конфлікті (для молоді, батьків, літніх осіб)"

**Час:** 15 хвилин.

**Мета:** розробити рекомендації стосовно ефективного вирішення конфліктів.

**Обладнання:** 3 ватмани, маркери.

### **Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у міні-групи за ознакою наслідку конструктивного конфлікту (гармонія, згода, спокій), записаного на папері, що прикріплений скотчем під стільцем. Тренер зазначає, що отриману інформацію потрібно показати аудіально і таким чином відслідкувавши її зовнішні прояви, об'єднатись у групи.

Кожна група отримує ватман, на якому протягом 5-7 хвилин записує можливі рекомендації щодо вирішення конфліктів: внутрішньоособистісних - групи "Гармонія"; міжособистісних - групи "Згода"; міжгрупових - група "Спокій". Потім групи презентують свої ідеї і відбувається їх обговорення. Тренер дає узагальнений коментар і робить висновки.

**Вправа** "Довіра"

**Час:** 10 хвилин.

**Мета:** сприяти згуртованості групи, установленню довірливих стосунків між її членами.

### **Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам стати у тісне коло, виставити уперед долоні паралельно тулубу та вибрати добровольця, який, закривши очі, буде хилитись, падати у різні боки, а коло повинно його підхопити, не дозволити впасти.

Дана вправа визначає рівень довіри в групі.

### **Ритуал прощання "Лотос"**

**Час:** 5 хвилин.

**Мета:** завершення тренінгу позитивом, теплими довірливими стосунками.

### **Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам стати таким чином, щоб утворити прекрасну квітку лотосу, яка, погойдуючись на прозорій воді, поступово розпускається під лагідним промінням вранішнього сонця.

## **Заняття 3**

**Тема:** " Я і мої почуття".

**Мета:** Створити атмосферу комфорту та довіри.

**Мета:** Діагностувати особистісні якості, навчити учасників самоаналізу.

**Обладнання:** папір формату А 4, магнітофон з аудіозаписами повільної музики, ручки, олівці.

### **Зміст заняття**

**Вправа 1:** "Я - чарівник" - 7 хв.

**Мета:** Діагностувати самооцінку дитини, особистісні якості.

**Інструкція:** Уявіть собі, що ви чарівник і живете у казковій країні. У ній збуваються всі ваші мрії та бажання. Ви можете все. Поміркуйте, що ви зробили б, якби мали таку чарівну силу. Свої відповіді запишіть на аркушах паперу. По черзі висловіть свої побажання.

**Вправа 2:** " Датський бокс " - 10 хв.

**Мета :** Навчити дітей бачити конструктивність агресії.

**Інструкція:** Хто може розповісти нам про суперечку з товаришем, яку вдалося розв'язати проблему без взаємних образ? Як все було? Чому цю суперечку вдалося розв'язати без взаємних образ? Про що ви сперечалися? Хочу показати вам, як за допомогою великого пальця руки ви можете по-доброму посперечатися. Доброю суперечка є доти, доки ми дотримуємося правил ведення суперечки і радіємо тому, що наш партнер теж дотримується їх. А також тоді, коли ми не бажаємо когось образити. Розділіться на пари, станьте один навпроти одого на відстані витягнутої руки. Потім стисніть руку в кулак і притуліть її до кулака свого партнера так, щоб ваш мізинець торкався його мізинця, ваш безіменний палець - його пальця, ваш середній палець - його середнього пальця. Стійте так, ніби ви прив'язані один до одного. Крім того, ви знаєте що у всякій суперечці партнери завжди залежать один від одного. Згадані пальці притиснуті один до одного, а великі "вступають в бій ". Потім один з партнерів рахує до трьох і починається бокс. Перемагає той, чий великий палець притисне палець партнера і утримається зверху хоча б 1 с. Після цього можна розпочати наступний раунд. Кажуть, цю гру придумали датські чоловіки, нудьгуючи в довгу зимову ніч у себе на Півночі. Але в неї можуть гратися і дівчата, і хлопчики, тому що все залежить не від сили, а від швидкості реакції та гостроти зору. Можна виграти й хитрістю. Наприклад, за допомогою оманливої поведінки: скориставшись розгубленістю партнера. Якщо провести декілька таких раундів, можна відчути, що це виходить у вас все краще та краще. Після п'яти раундів необхідно зробити перерву, щоб рука відпочила. Прощаючись зі своїм партнером, подякуйте йому за чесну боротьбу.

**Вправа 3:** " Радісний - сердитий " -10 хв.

**Мета:** Навчити дітей усвідомлювати власний внутрішній стан, уміти вибирати певний стиль поведінки.

**Інструкція:** Закрий очі та замислись над тим, що ти робиш, коли радісний чи сердитий. Подумай, що ти тоді відчуваєш, хто поряд з тобою? У якому місці свого тіла ти відчуваєш радість? А де злість? (на 20 с) Тепер згадай, в якому настрої ти зазвичай буваєш. Вибери зараз одне з почуттів (радість чи злість). Тепер відкрий очі з радісним настроєм або ж із сердитим. Почни ходити по кімнаті, показуючи всім свій настрій (голосно дихай, вигукуй - відповідно до настрою). Не звертай уваги на інших дітей (1 хв.), Тепер спробуй завмерти в тиші. Зараз ти можеш повільно перейти в протилежний стан. Якщо спочатку ти був сердитий, то тепер стань радісним і навпаки. Поводь себе так, як і повинен у цьому настрої. Дихай та створюй відповідні звуки...(1хв.) Знову спробуй завмерти та повернутися до першого почуття. Зверни увагу на те, що змінюється у твоєму тілі: як змінюється дихання, зір, звуки, які ти створюєш...(30 сек) Знову завмираєш. Тепер поведь себе так, як тобі хочеться. Поміркуй, як ти назвеш те почуття, яке відчуваєш зараз.

### **Обговорення:**

Яке почуття тобі найважче було виразити? Як відбувалася зміна одного почуття іншим? Яке почуття тобі найбільше сподобалось? Що саме тобі в ньому подобалося?

Іноді ми, можемо змінювати свої почуття. А тобі це вдається?

**Вправа 4:** "Мої недоліки" -10 хв.

**Мета:** Навчитися критично оцінювати власні можливості, вчинки.

**Інструкція:** Тренер розповідає про те, що кожна людина має недоліки та звички, яких необхідно позбутися. Звичайно, йдеться не про недоліки у зовнішності, а про її характер. Ці вади можуть бути непомітними, та заважають жити (цей факт тренеру потрібно довести під час аналізу недоліків, щоб діти це усвідомили й намагалися їх позбутися). Наприклад, у когось в активному словниковому запасі можуть знайтися слова, яких хочеться позбутися. Учням потрібно замислитися над цим і спробувати виявити в собі такі недоліки.

Можна дати завдання провести спостереження й виявити свої погані звички, слова - паразити та інші недоліки, а потім знову провести гру. Після того, як учні проаналізують свої недоліки, потрібно знайти можливість їх позбутися. Зробити це у доброзичливій формі.

### **Обговорення:**

Чи важко було говорити про свої погані звички? Що ви відчували, коли говорили про них учасниками групи?

Чи не було у вас бажання під час обговорення заховатися, припинити усі розмови?

**Вправа 5:** "Ритуал прощання"(Див. Заняття № 1) - 3 хв.

### **Заняття № 4**

**Тема:** "Спілкуємося пізнаючи".

**Мета:** Залучення учасників тренінгу до групової роботи, формування доброзичливого ставлення один до одного.

**Обладнання:** Папір формату А 4 та А3, кольорові олівці, фломастери, маркери, ватман, магнітофон з аудіозаписом повільної музики.

### **Зміст заняття**

**Вправа 1:** "Продовжуй речення" - 10хв.

**Мета:** Вивчити здібності дитини до рефлексії власних переживань.

**Інструкція:** Дітям пропонується продовжити речення фразами, які першими спали на думку, не розмірковуючи надто довго, так як правильних чи неправильних відповідей не буває. На чистому аркуші діти записують тільки продовження таких фраз: "Найбільше я боюся...", " Мене засмучує...", "Я серджуся, коли..."

**Примітка:** відповіді на запропоновані питання дають змогу зробити висновок про здібності дитини до рефлексії власних переживань. Відповідь "не знаю" свідчить про недостатній розвиток цієї здібності чи, можливо, про високу значимість якої - небудь проблеми, що викликає страх.

**Обговорення:**

- Чи зіткнулися ви з труднощами при виконанні цієї справи? Якщо так, то з якими?

**Вправа 2:** "Неіснуюча тварина" - 40 хв.

**Мета:** Вивчення структури групи залучення учасників до групового процесу.

**Інструкція:** Візьміть по аркушу паперу та кольорові олівці, намалуйте неіснуючу тварину, дайте їй незвичну назву. Виявіть уяву та фантазію. Якщо виникне бажання, можете користуватися кольоровими олівцями. Після закінчення роботи група утворює коло, кожен учасник розповідає про свою тварину ( назва, де живе, що їсть, з ким товаришує ). Група задає уточнюючі запитання. Після того, як учасники познайомились з історіями тварин, вони ще раз проходять класною кімнатою дивляться на тварин. А потім об'єднуються у " табун ", "стадо ", "зграю " із тими тваринами, які їм сподобалися. Підгрупи утворюють малі кола так, щоб учасники не заважали один одному. Діти пояснюють, що стало причиною їхнього об'єднання, що в них спільне та чим вони відрізняються. Необхідно придумати якийсь девіз чи лозунг, який характеризував би це об'єднання, та обрати вожака, який буде говорити від імені "стада ", " зграї " і т.д. Після того, як всі усвідомлять що саме їх об'єднує, потрібно намалювати на половинках ватмана тварину, яка буде об'єднувати всіх тварин " стада ", " зграї " і т.д. У малюванні беруть участь усі члени групи. Цей малюнок - плід колективної творчості. Отриманій тварині необхідно дати назву. Поговоріть про тварину (назва, що любить, ненавидить т.ін.). Знову обирається вождя. На столі лежить великий ватман, а діти малюють спільну тварину. Після завершення роботи малюнки вивішуються на стінах.

**Обговорення :** - Що найбільше сподобалося у виконанні справи ?

Чи важко було дійти згоди ? Що ви відчували, коли дводилося відмовитися від власної думки під тиском колективу? Чи важко було дійти згоди?

**Вправа 3:** "Спустити пару" - 12 хв.

**Мета:** Навчити дітей формувати стосунки на основі відкритості, доброзичливості, тактовності.

**Інструкція:** Сядьте всі в одне загальне коло. Вам пропонується гра, яка називається "Спустити пару". Кожен учасник може сказати іншому, що йому заважає або на що він скаржиться. Звертатись до конкретної людини не потрібно виправдовуватися, коли вам говорять, за що на вас сердяться. До кожного з вас дійде черга "випустити пару". Якщо комусь не буде на що поскаржитися, можна сказати: "Мені не потрібно "випускати пар ". тому що я ні на кого та ні на що не серджуся". Коли коло "випускання пару " закінчиться, учасники, на яких скаржилися, можуть висловити свою думку з цього приводу.

**Обговорення:** А тепер замисліться над тим, що вам сказали. Іноді в собі можна змінити те, що заважає іншим, іноді ви не можете або не хочете цього зробити. Чи почули ви щось таке, що можете та хочете в собі змінити? Якщо так, то скажіть про це.

**Вправа:** " Ритуал прощання " (проводиться щоразу в кінці зустрічі)

### **Заняття № 5**

**Тема:** "Наші емоції."

**Мета:** Ознайомити учнів з видами емоцій, з поняттями вербального та невербального спілкування.

**Обладнання:** декілька хустин, картки із назвами почуттів ( радість, образа, страх, задоволення, гнів, сором, подив, злість, відраза, нетерплячість, печаль, ненависть, подяка, полегшення, почуття ніяковості).

### **Зміст заняття**

**Вправа 1:** "Вираження емоцій " - 7 хв.

**Мета:** Познайомити дітей з поняттям емоції.

**Інструкція:** Кожна людина має емоції. Уявіть собі, що вам заборонили їх. Заборону на вираження емоцій можна проілюструвати таким чином: зав'язати всі канали відтворення.

- Вуста - щоб не говорили, не сварилися, не кричали.
- Очі - щоб не випромінювали ненависть, не бачили негідника.
- Вуха - щоб не чули зайвого.
- Руки - щоб не билися.
- Ноги - щоб не копалися, не носили господаря в погане товариство.
- Душу - щоб не страждала.

**Обговорення :**

- Що може зробити така людина ?
- Чи може вона спостерігати, бачити у житті прекрасне, відгукуватись на добре? (знижена можливість реагувати).
- Чи може чітко виразити свою думку? (скуті вуста )
- Творити прекрасне, обіймати близьких та рідних? (зав'язані руки ).
- Йти стежкою життя? (скованість рухів, страх).
- Співчувати, радіти, довіряти та довіритись комусь ? (душа мовчить).

**Вправа 2 :** "Пам"ятник" - 20 хв.

**Мета :** Ознайомити учнів з видами емоцій, з вербальним і невербальним спілкуванням.

**Інструкція:** Кожному учаснику дається картка із назвою того чи іншого почуття. Діти знайомляться з нею, проте не показують іншим учасникам. Посеред кімнати стоїть крісло - постамент пам'ятника. Кожен по черзі стає на крісло та зображує пам'ятник почуттю, що назване у картці. Завдання групи: відгадати, " пам'ятник " якому почуттю вони бачать ( висловлюється кожен учасник групи ). За командою керівника " пам'ятник " перестає існувати.

**Обговорення :**

- Поясніть, як ви розумієте слова вказані у вас на картці?

-Спробуйте описати, що означають ці почуття, в яких життєвих ситуаціях вони можуть виникати ?

-Згадайте які - небудь ситуації з вашого життя, при яких у вас виникали ці почуття? Розкажіть про це.

**Вправа 3:** " Баба Яга" - 30 хв.

**Мета :** Корекція емоцій злості, тренування здатності впливати один на одного.

**Інструкція :** Діти сидять на кріслах обличчям один до одного. Вони повинні показати, якими бувають вираз обличчя, поза, жести дорослих (батька, мами, вчителя), коли останні сваряться на дітей. За що дорослі сваряться на дітей? Учасники заняття об'єднуються в групи, кожна показує сценку (дорослий - кричить, сердиться, погрожує насварити, взяти паска ; дитина ж боїться, плаче, посміхається, захищається - відповідно до поведінкових реакцій кількості груп - 4).

**Вправа 4:** "Ритуал прощання" (Див. заняття № 1). –3 хв.

### Заняття 6

**Тема :** "Спілкуємося ефективно "

**Мета:** проінформувати учасників щодо ефективних прийомів, способів, моделей спілкування та відпрацювати їх.

**Обладнання:** папір, маркери, фліпчарт, ручки.

#### **Зміст роботи**

**Привітання** "...очима, мімікою обличчя, жестами рук, мовою тіла, шепотом"

**Мета:** розвивати внутрішні рефлексивні засоби і можливості для розуміння "іншого"; навчитися створювати комфортну, доброзичливу атмосферу в групі.

**Час:** 10 хвилин.

**Хід проведення**

Обговорення актуального стану. Мотивація учасників на подальшу глибоку, щирю взаємодію. Тренер основний акцент робить на важливості мовного, вербального спілкування, на його перевагах та недоліках. Висловлювання учасників стосовно даної теми.

**Вправа на активізацію "Сліпий, глухий, німий створюють скульптуру"**

**Час:** 10 хвилин.

**Мета:** сприяти згуртованості групи, виробити навички взаємодопомоги, ефективної співпраці в колективі.

**Хід проведення**

Тренер прохає стати всіх учасників у шеренгу. Далі звучить наступна інструкція: "Люди, в яких взуття чорного кольору, зробіть крок вперед. Ті з них, хто мають русий колір волосся, повторіть крок і т. д., поки в новій шерензі не залишиться тільки три особи", їм ведучий загадує пошепки на вухо, кожному з трьох (сліпий, глухий, німий), назву скульптури. Сліпий, глухий, німий починають її створювати, чітко дотримуючись власних характеристик дефекту сприйняття. Завдання групи - відгадати назву скульптури.

**Вправа "Кошик ідей"**

**Час:** 10 хвилин.

**Мета:** лаконічно та інформативно подати основні поняття теми "Спілкування".

**Обладнання:** папір, маркери.

**Хід проведення**

Методом "мозкового штурму" учасники подають свої асоціації до слова "спілкування". "Для мене спілкування - це... "

Тренер записує варіанти та наводить визначення поняття "спілкування". Спілкування - це процес обміну інформацією за допомогою вербальних та невербальних засобів. Вербальні засоби - мова, голос, тембр, ритм, інтонація. Невербальні засоби - вираз очей, погляд, міміка, жести, поза, постава. Кожна

людина демонструє (залежно від національності, рівня культури, звичаїв тощо) різне поєднання, співвідношення вербальних та невербальних засобів. В основному така поведінка закладається батьками в сім'ї. Визначимо специфічні риси своєї поведінки.

### **Вправа "Діалог"**

**Мета:** відстежити свої поведінкові вербальні та невербальні реакції; побачити себе "з боку" за допомогою партнера.

**Час:** 20 хвилин.

**Обладнання:** фліпчарт, ручки, маркери.

### **Хід проведення**

Тренер об'єднує групу у трійки - 1-ші, 2-гі та 3-ті номери за ознакою порядку при лічбі тощо. 1-й і 2-й утворюють пари, 3-й - спостерігає за ситуацією. Ведучий просить перший номер розповісти другому про якийсь конфлікт, можливо, про якусь проблему. Через 3-4 хвилини вони міняються ролями. Потім у кожній міні-групі відбувається групова рефлексія, під час якої учасники не лише аналізують вербальні та невербальні засоби своєї поведінки, але й відповідні реакції партнера та почуття, що виникали у них під час діалогу. При цьому вони пробують відповісти на запитання: "Які вербальні (мова, голос, тембр, ритм, інтонація...) та невербальні (вираз очей, погляд, міміка, жести, поза, постава...) засоби є конструктивними (позитивно впливають...), а які - деструктивними (викликають роздратування, гнів...)"? Спостерігачі (3-ті номери) встановлюють зворотний зв'язок. Висновки оформлюються на фліпчарті:

### **Вербальні засоби**

« + » конструктивні      «-» деструктивні  
(перша колонка)      (друга колонка)

### **Невербальні засоби**

«+» конструктивні      «-» деструктивні

(перша колонка) (друга колонка)

Фліпчарт - один, кожна міні-група має маркер і повинна вписати свої висновки. (Вправа виявляє "приховані" групові процеси, групову взаємодію). Тренер, після прочитання вголос, обводить на фліпчарті висловлювання, що повторюються по одному разу, і підсумовує отриману інформацію.

### **Запитання для обговорення:**

Запитайте учасників, які їх відчуття, коли їх слухають і не слухають. У колі за допомогою м'яча учасники можуть поділитися враженнями - "Що для мене в цьому матеріалі найцінніше".

### **1 До уваги тренера**

Тренеру бажано, переглянувши з групою відеозапис сесії, зробити певні пояснення, сфокусувати увагу учасників на важливих моментах у процесі роботи.

#### **Міні-лекція "Вчимось слухати"**

**Мета:** подати інформацію про активне і пасивне слухання.

**Час:** 20 хвилин. **Хід проведення "Вчимось слухати "**

- Мову.
- Вибіркові слова і вислови.
- Тон, тембр голосу, темп мови.
- Мовчання.
- Обличчя, тіло, поставу, одяг.

У чому цінність, коли мене слухають?

- Я можу озвучити свої думки.
- Я можу прояснити думку.
- Я можу дати волю емоціям.
- Мене можуть підтримати.
- Я маю цінність як особистість.

Позитивне ставлення до слухання може виражатися вербальним (так, Я розумію, Я чую, що ти говориш...) і невербальним способами (кивок головою, вираз обличчя, очей, положення тіла і т. ін.).

### **Вправа "Я...Ти..."**

**Мета:** подати матеріал та відпрацювати навички стосовно "Я-висловлювань", "ТИ-висловлювань" у процесі спілкування.

**Час:** 15 хвилин.

### **Хід проведення**

Тренер подає коротку інформацію про "Я-висловлювання", "ТИ-висловлювання" групі. Об'єднує групу у трійки - 1-ші, 2-гі та 3-ті номери за ознакою порядку при лічбі тощо. 1 і 2 утворюють пари, 3 - спостерігають за ситуацією. Ведучий просить номери 1 (роль матері) сказати фразу: "Знову ти прийшов дуже пізно!" ("ТИ-висловлювання") і отримати реакцію номера 2 (роль сина). Потім "мати" каже: "Я відчуваю занепокоєння, образу, роздратування. Я хвилююсь..., коли люди приходять невчасно, не тоді, коли обіцяли, а особливо мені моторошно, коли на вулиці ніч..." і отримує реакцію "сина". Номери 1 та 2 міняються ролями і знову програють ситуацію. Далі в кожній міні-групі відбувається групова рефлексія, під час якої учасники не тільки аналізують свої почуття та поведінку, але й відповідні реакції партнера. При цьому учасники прагнуть відповісти на запитання - "Які висловлювання є більш конструктивними (позитивно впливають...), а які - деструктивними (викликають опір, захист, роздратування, гнів...)" Спостерігачі (3-ті номери) дають зворотний зв'язок.

### **Вправа на завершення "Слова схвалення"**

**Мета:** отримати комплімент, похвалу, позитивний емоційний заряд стосовно певних якостей особистості учасників.

**Час:** 5 хвилин.

### **Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам стати в коло і уявити себе дитиною будь-якого віку. Які слова схвалення, похвалу вам у дитинстві хотілось почути, або які з них для вас були найважливішими? Тепер ці слова чи фразу "подаруйте" сусіду зліва. Він, у свою чергу, робить те ж саме стосовно свого сусіда зліва; і так - по колу, аж поки воно не зімкнеться.

### **Заняття 7.**

**Тема:** "Мистецтво розв'язання конфлікту"

**Мета:** поінформувати про шляхи розв'язання конфліктів та забезпечити засвоєння даного інформаційного матеріалу.

**Обладнання:** м'які іграшки малих та середніх розмірів - "сніжки" - (за кількістю учасників); стільці, поставлені півколом одне навпроти одного - "фортеці" - на відстані 5-7 метрів, три ватмани, маркери, скотч, папери з позначками, інформаційні матеріали в додатку Г.

### **Зміст роботи**

**Привітання** "...тільки очима, мімікою обличчя та жестами рук"

**Час:** 10 хвилин.

**Мета:** сприяти згуртованості групи, відкритості, створенню творчої атмосфери тренінгу.

### **Хід проведення**

Тренер подає наступну інструкцію: "Привітайтеся один з одним беззвучно, тільки очима, мімікою обличчя та жестами рук". Ведучий підкреслює полегшення у виконанні вправи та певне зниження рівня штучності завдяки введенню жестів рук.

**Вправа на активізацію** "Напад - захист"

**Час:** 20 хвилин.

**Мета:** відпрацювати: а) вміння говорити "ні" у складних конфліктних ситуаціях; б) навички аргументації власної точки зору; в) вміння відстоювати

власні переконання та досягати поставлених завдань з урахуванням інтересів опонентів.

### **Хід проведення**

Втілення цієї вправи можливе в двох варіантах.

1.Тренер пропонує учасникам знайти у колі найменш знайому людину і створити з нею пару. В утворених діадах довільним чином розподіляються ролі "Нападаючого" і "Захищаючогося". Пара за спільною домовленістю вибирає реальну конфліктну ситуацію і програє її. Під час виконання вправи учасники чітко дотримуються отриманих ролей - "Нападаючий" звинувачує, критикує, робить зауваження, наполягає на своїй точці зору, нав'язує свої переконання тощо. Той, хто захищається, навпаки, - виправдовується, погоджується, поступається своїми інтересами, виявляє почуття провини тощо. Учасники відслідковують свої почуття, думки під час програвання ситуації. Через 5 хвилин вони міняються ролями і повторюють вправу знову. Через 5 хвилин учасники визначають найбільш комфортну для них позицію в конфлікті. Далі оцінюють її недоліки та переваги і синтезують, акумулюють отриманий досвід у внутрішній план "Я". За бажанням, учасники діляться набутим особистим досвідом.

2.Тренер пропонує учасникам знайти у колі найменш знайому людину і створити з нею пару. В утворених діадах довільним чином розподіляються ролі чоловіка (ім'я) та жінки (ім'я), які прилетіли на літаку в провінційне місто Сибіру взимку у відрядження на одну добу. Ведучий зазначає, що головні герої незнайомі і працюють у різних організаціях за різним фахом, мають суттєву різницю у віці, освіті, інтересах, хобі тощо. Жінка приїхала раніше, дуже втомилась, і, поселившись у двомісному номері готелю (всі інші були зайняті), після напруженого робочого дня лягла спати. Вона оплатила повну вартість апартаментів. Потім приїздить чоловік, який, за порадою адміністратора, звертається до вищевказаної особи з проханням надати, за його ж кошти, нічліг.

Завдання "жінок" - відмовити, виставити за двері, "чоловіків" - залишитись у номері. Учасники програють ситуацію, наповнюючи її особистим змістом.

Подальша інструкція тренера звучить таким чином: "На ранок наступного дня сталось стихійне лихо - завірюха, снігопад і т. д. Жодний транспорт в аеропорт (розташований за 60 км) не ходить, окрім субмарини-снігоходу готелю, в який вищевказаному чоловіку наказано взяти деяких людей. Жінці дуже потрібно потрапити в аеропорт і додому. Від цього залежить її подальша кар'єра та, можливо, доля її дитини. Ситуація кардинально змінюється - жінка повинна досягти поставленої мети, а чоловік - відмовити (за бажанням)". Учасники програють ситуацію, наповнюючи її особистим змістом.

Після завершення вправи відбувається групова рефлексія.

**Вправа "Кинь сніжку"**

**Час:** 15 хвилин.

**Мета:** сприяти виявленню спонтанної агресії, тим самим звільняючи та очищуючи внутрішній план особистості.

**Обладнання:** м'які іграшки малих та середніх розмірів - "сніжки" - (за кількістю учасників); стільці, поставлені півколами одне навпроти одного - "фортеці" - на відстані 5-7 метрів.

**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у дві групи, діставши зі зворотної спинки стільця прикріплену скотчем характерну позначку - одну (перша група) чи дві (друга група) блискавки (символ конфлікту, напруги). Потім учасники розходяться по фортецях. Ведучий пропонує уявити багатосніжну зиму і пригадати дитячу гру в сніжки та пограти в неї 7 хвилин, використовуючи у вигляді сніжок м'які іграшки. Залишок часу, 7-8 хвилин, група використовує на обговорення набутого особистісного досвіду. Особливий акцент ставиться на потребі людини конструктивно проявляти свої емоції, почуття, "випускати пари, щоб не вибухнути".

**Робота в міні-групах "Розв'язання внутрішньоособистісних, міжособистісних, міжгрупових конфліктів"**

**Час:** 1 година 20 хвилин.

**Мета:** засвоїти шляхи розв'язання конфліктів різних типів.

**Обладнання:** три ватмани, маркери.

**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у міні-групи за ознакою емоції (радість, смуток, які виникають під час конфлікту), записаної на папері, які учасники витягують з кошика. Тренер зазначає, що отриману емоцію потрібно показати у вигляді пантоміми і таким чином відслідкувавши зовнішні прояви її, об'єднатись у групи.

Кожна група отримує ватман, на якому записує протягом 5-7 хвилин можливі варіанти розв'язання конфліктів: внутрішньоособистісних - група "Радість"; міжособистісних - група "Печаль"; міжгрупових - група "Байдужість". Потім групи презентують свої ідеї та відбувається жваве обговорення сутності проблеми. Тренер дає узагальнений коментар і переходить до викладання лекційного матеріалу

**Вправа "Похвали себе"**

**Час:** 10 хвилин.

**Мета:** створення позитивного настрою учасників, підвищення самооцінки.

**Хід проведення**

Тренер просить учасників, які стоять ланцюгом по черзі за годинниковою стрілкою, похвалити себе за рису свого характеру, в якій вони впевнені.

**Вправа на завершення сесії "Мій алгоритм розв'язання конфлікту"**

**Час:** 10 хвилин.

**Мета:** повторення та узагальнення отриманого особистісного досвіду.

**Хід проведення**

Учасникам пропонується вказати довільним чином на найістотніші моменти при розв'язанні конфлікту, спираючись на позитивний особистісний досвід.

**Ритуал прощання "Вибір є!"**

**Час:** 5 хвилин.

**Мета:** створення позитивного, оптимістичного налаштування учасників у конфлікті.

**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам підвестися, стати в коло та по черзі простягти вперед праву руку, долонею вниз, накриваючи при цьому руку попереднього учасника. Першою є долоня тренера, який, після останньої покладеної руки учасника, говорить: "Вибір є завжди! Потрібно лише його побачити або звернутись по допомогу до компетентної особи".

**Заняття № 8**

**Тема:** " Колір наших емоцій ".

**Мета:** Навчити дітей передавати власні емоції, аналізувати власні вчинки та дії.

**Обладнання:** Папір, кольорові олівці кожній дитині.

**Зміст заняття**

**Вправа 1:** " Колір емоцій " - 10хв.

**Мета:** Навчити дітей передавати різні види емоцій за допомогою міміки та жестів.

**Інструкція:** Учасники заняття діляться на дві групи. Один учасник виходить за двері, інші домовляються, як, при допомозі міміки та жестів, будуть розповідати про різні кольори. Кожна група - свій колір. Учасник, який стояв за дверима, повертається та відгадує.

**Примітка:** Краще починати з основних кольорів (чорний - біль, злість, ненависть; жовтий - радість, щастя; червоний - тривога).

**Вправа 2:** "Агресивна поведінка" - 20 хв.

**Мета :** Навчити дітей досліджувати власну агресивну поведінку.

**Інструкція :** Візьміть кожен листок паперу та запишіть на ньому все, що робить людина, про яку можна сказати: " Так, він дійсно агресивний ". Випишіть рецепт, за яким можна створити агресивну дитину. Наприклад, пара міцних кулаків, сильний голос, велика порція злості та ненависті і т. ін. Потім попросіть деяких учнів продемонструвати елементи такої поведінки, а група повинна відгадати, що саме вони показують. А тепер замислись, які елементи агресивної поведінки ти бачив у своєму класі. Що саме тобі здається агресивним? Коли ти сам виявляєш агресивність? Яким чином ти можеш викликати агресію по відношенню до себе? Візьми ще один лист паперу, розділи його вертикальною лінією навпіл. Зліва напиши, як оточуючі протягом навчального дня виявляють агресію по відношенню до тебе. Справа запиши, як ти сам виявляєш агресію по відношенню до інших дітей. Прочитайте свої записи.

**Обговорення :**

- Чи бувають такі діти, які виявляють свою агресію не кулаками, а іншим способом?

- Чому і діти, і дорослі так часто стараються виявити свою винятковість?

- Як поводить себе жертва агресивної поведінки?

- Як стають жертвою? Що можна зробити, щоб не бути нею?

- У чому проявляється рівність між дітьми?

- Якби ти описав свою власну поведінку?

**Вправа 3:** " Хто сильніший?" -12 хв.

**Мета:** Навчити дітей аналізувати свою агресивність посередництвом гри через виявлення позитивних емоцій, навчити дотримуватися правил, контролювати енергію своїх вчинків.

Інструкція: Об'єднайтеся в пари. Станьте один від одного на відстані витягнутої руки. Підніміть руки на висоту плечей та обіпріться долонями на долоні свого напарника. За сигналом тренера почніть штовхати свого партнера долонями так, щоб зрушити його з місця. Якщо ж ваш партнер відштовхне вас назад, намагайтеся повернутися на своє місце. Поставте одну ногу назад - так матимете зручну опору. Будьте уважні, ніхто нікому не повинен завдати болю. Не штовхайте свого партнера на стіну або на меблі. Якщо ви стомитесь чи вам стане не цікаво, скажіть : "Стоп! "Коли ж "Стоп!" скаже тренер, то всі повинні зупинитися. Спочатку діти повинні потренуватись. Коли вони трохи засвоять гру, то в групі настане більш відкрита, доброзичлива атмосфера. Час від часу можна вводити нові елементи гри. Наприклад, діти можуть штовхатися однією рукою або ж по чергово то лівою, то правою чи навхрест. Діти можуть штовхатися спинами, тримаючи один одного за руки.

**Обговорення:** - Наскільки тобі сподобалась гра?

- Кого ти вибирав собі в партнери?

- Ти штовхався з усієї сили?

- Коли ви гралися, ти більше штовхав партнера чи опирався ?

- Ви обоє діяли чесно?

- Що ти придумав, щоб перемогти?

- Чи був момент, коли ти стримував свою силу?

- Що ти відчуваєш зараз по відношенню до свого партнера?

**Вправа 4:** " Ритуал прощання " (Див.заняття № 1) - 3 хв.

### **Заняття № 9**

**Тема:** Мій стиль, моя поведінка

**Мета:** Навчити дітей працювати в колективі, правильно вибирати стиль поведінки.

**Обладнання :** папір, олівці для кожної дитини.

**Зміст заняття**

**Вправа 1:** " Віддай наказ " - 10 хв.

**Мета :** навчити дітей правильно вибирати стиль поведінки, тон мовлення.

**Інструкція:** Чи знаєте ви таких дітей , які люблять всім наказувати та вести себе як начальники? Не називаючи імен, розкажіть, як поведуються такі діти, коли пробують нав'язати іншим свою думку? А чи знаєте ви дітей, які дозволяють поводитися з собою як завгодно: штовхати, дражнити, знущатися - і не знаходять у собі мужності припинити це все та сказати: " Ні! Я цього не хочу! "? Знову-таки, не називаючи імен, розкажи, як виглядають такі діти, який у них вираз обличчя, як вони рухаються, розмовляють? Тепер об'єднайтеся в пари. Вирішіть, хто з вас буде " А ", а хто - " Б ". " А " повинен стати надзвичайно сердитим, злим, навіть деспотичним батьком чи матір'ю, які вказують своїй дитині, що вона повинна робити. " Б " повинен грати роль дитини, з якою можна робити все, що завгодно. Він повинен говорити своєму партнеру, що у всьому з ним згоден. Тепер потрібно протягом двох хвилин поводити себе як такі деспотичні батьки і такі принижені діти. Потім пари міняються ролями. Коли це діти старшого віку, то можна поекспериментувати з різними варіантами ролей. Наприклад, " А " може бути задирикуватим учнем, який командує однокласниками, а " Б " може зіграти роль жертви, яка все виконує.

**Обговорення :** - Як ти почував себе в ролі батьків?

- Як ти почував себе в ролі дитини?

- Яка роль тобі більше сподобалась?

- Чи граєш ти у житті такі ролі?

- Чи бачив ти інших (дорослих, дітей) , які грали такі ролі?

- Коли ці ролі шкідливі?

- Коли вони можуть приносити користь?

**Вправа 2:** "Несподівані малюнки" - 20 хв.

**Мета :** Навчити дітей працювати в колективі, відчутти себе невід'ємною його частиною.

**Інструкція :** На листках паперу напишіть своє прізвище. Почніть малювати який - небудь малюнок. Після команди вчителя передайте свій малюнок сусідові зліва. Візьміть листок, який передали вам, та продовжіть малювати малюнок, який ропочав сусід. У великих групах маюлонок передається через одного школяра. Зупинити вправу через 8-10 змін. Гру можна озвучити. Як тільки музика перестає лунати діти міняються малюнками. На закінчення вправи кожен учасник отримує той малюнок, який почав малювати.

**Обговорення:**

- Чи подобається тобі малюнок, який ти хотів намалювати ?
- Чи сподобалося вам домальовувати чужі малюнки ?
- Який малюнок тобі подобається найбільше ?
- Чи відрізняються ці малюнки, від тих, які ви зазвичай малюєте? Чим?

**Вправа 3:"** Розкажу про себе " - 10 хв.

**Мета:** актуалізація " Я - стану " в минулому, теперішньому, майбутньому, активізація самосвідомості.

**Інструкція :** Учасники заняття діляться на групи ( 3-4 людини ). Сідають колом на певній відстані від іншої групи. Завдання учасникам групи: обмінятися фразами, що починаються з певних слів.

1. Раніше я...
2. Насправді я...
3. Незабаром я...

**Примітка :**

Під час обміну фразами необхідно стимулювати роботу в мікрогрупах словами: " Не думайте над закінченням фрази довго, говоріть найперше те, що прийшло в голову ", " Якщо важко сказати щось передайте право говорити іншому учаснику вправи ".

**Обговорення:**

- Що не сподобалось у вправі?

- Що сподобалось?
- Що було зробити важко, а що легко ?
- Про що ви думали під час вправи ?

**Вправа 4:**" Ритуал прощання" - 5 хв.

**Заключне слово психолога.**

### **Заняття № 10**

**Тема :** " Подаруємо радість оточуючим".

**Мета:** Навчити дітей ділитися позитивними емоціями.

**Обладнання:** папір , кольорові олівці, фломастери, маркери.

**Зміст заняття**

**Вправа 1 :**" Посмішка по колу" - 5 хв. Мета : навчити дітей спілкуватися один з одним, ділитися позитивними емоціями.

**Інструкція:** Діти стають (сідають) в коло. Кожна дитина повертається до свого сусіда зліва, і побажавши чого - небудь приємного, делікатно "передає йому в долонях посмішку". Так, по черзі, діти " передають" її один одному. Дана форма спілкування дуже ефективна для роботи в групі.

**Обговорення:**

- Чи сподобалася вправа ?
- Що було найприємнішим під час виконання ?
- Чи важко було знаходити слова побажання ?
- Чи варто надалі проводити такі вправи?

**Вправа 2:**" Вікно" -8 хв.

**Мета :** навчити дітей долати емоційні перешкоди, сформувати навички невербального спілкування.

**Інструкція :** Діти діляться на пари. Стають один проти одного і жестами намагаються передати певну інформацію. Вони повинні уявити, що між ними є перешкода - товсте скло, ( саме тому вони не можуть чути один одного ). Яку

саме інформацію потрібно передати, "підказує" вчитель. Спочатку запропонувати "нейтральні" ситуації, а потім такі, що відпрацьовуватимуться.

Наприклад, одна дитина " розповідає " іншій про те, що дуже сердита на іншу (є певна причина ) і погрожує їй.

**Обговорення:**

- Які засоби використав " нападаючий " для передачі інформації?

- Яким чином " нападаючий " дав зрозуміти іншому свій настрій ?

- Яким чином можна знайти адекватні шляхи виходу з цієї конфліктної ситуації?

- Чи траплялися у вашому житті подібні ситуації? Як ви вирішували проблему?

**Вправа 3:**" Девіз " -15 хв.

**Мета :** навчити дітей самореалізовуватися.

**Інструкція :** Вчитель розповідає про те, що у давнину був звичай - зображувати на воротах замка, на щитах лицарів родовий герб і девіз (короткий вислів, який виражає провідну ідею або мету діяльності власника ). Потім пропонується учасникам заняття придумати свій девіз. Кожен учасник повинен сформулювати такий девіз, який би відображав його життєве кредо, ставлення до навколишнього середовища. По закінченню роботи діти по черзі повинні дати пояснення, якщо це потрібно. А також показують намальовані герби.

**Обговорення:**

- Чим ви керувалися під час вибору того чи іншого девізу, сюжету для герба?

- Чому ніхто, формулюючи свій девіз, не сказав, що когось битиме, ображатиме, зраджуватиме ?

- Чому у реальному житті не всі користуються своїм девізом і поведуться жорстоко, агресивно, непорядно?

**Вправа 4:**" Так " і " ні " -14 хв.

**Мета :** боротьба із апатичністю та відчуттям втоми у дітей, стимулювання у них життєвої активності, підняття статусу окремих учнів класу.

**Інструкція :** згадайте на мить, як звучить ваш голос: тихо, голосно чи нормально. Зараз вам необхідно буде використати всю міць вашого голосу. Розбийтеся на пари, станьте один перед одним. Зараз ми проведемо уявний бій словами. Вирішіть, хто з вас буде говорити слово " так", а хто " ні". Вся ваша суперечка буде складатися лише з цих двох слів. Пізніше ви поміняєтеся ними. Можете почати дуже тихо, поступово змінюючи тембр звучання голосу до тих пір, доки один з вас не вирішить, що голосніше вже не може говорити. Будь - ласка, слухайте дзвіночок, який я принесла із собою, Почувши його звучання, зупиніться, декілька разів глибоко вдихніть повітря. Зверніть увагу на те, якою приємною є тиша після такого шуму.

**Вправа 5:" Погляд у майбутнє" -10 хв.**

**Мета:** навчити дітей умінню пов'язувати власний образ майбутнього з оптимістичним баченням навколишнього світу.

**Інструкція :** Чи замислюєтесь ви коли - небудь над тим, що будете робити у цьому році... через 5 років....через 10 років? З ким ви розмовляєте про те, чого б хотіли досягнути чи що пережити у своєму житті? Дуже хотілося б, щоб ви задіяли всю свою фантазію та уявили, яким прекрасним стане ваше життя.

1. Уявіть собі, що ви лежите в своєму ліжку та бачите гарний сон. Ви бачите самого себе через 5 років.
2. Зверніть увагу на те, як виглядаєте через 5 років, де живете, що робите.
3. Уявіть собі, що задоволені своїм життям. Ви ще ходите до школи чи вже працюєте? За що ви відповідаєте?

Що уже вмієте робити та чого ще не навчилися з тих пір, як були дитиною та ходили до школи?

4. Протягом певного часу поміркуйте над тим, що необхідно зробити, щоб досягти значних результатів. Які кроки для цього необхідно зробити ?

5. Поверніться з майбутнього, візьміть листок паперу, опишіть, що будете робити через 5 років. Напишіть хто та що стане важливим для вас.

**Обговорення:**

- Чи задоволені ви побаченим майбутнім?
- Що сподобалося найбільше?
- Чи є там щось таке, що вам не сподобалося?
- Якщо ви не зовсім задоволені, то що б змінили?
- Які кроки для цього необхідно зробити?

**Вправа :**" Ритуал прощання"

Заключне слово тренера.