

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ**

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ПІДЛІТКІВ: ПОРАДНИК ДЛЯ ПЕДАГОГІВ ТА БАТЬКІВ



Черкаси 2025

УДК 316.61- 053.6
С 69

Затверджено на засіданні Вченої ради КНЗ «ЧОППОП Черкаської обласної ради». Протокол №2 від 29 травня 2025 року

АВТОР-УКЛАДАЧ

Брайченко Т.В., методист навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Піковець Н. В., завідувач кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук;

Горбач О. С., практичний психолог, соціальний педагог Державного навчального закладу «Черкаський професійний автодорожній ліцей»

С 69

Соціалізація підлітків: poradnik для педагогів та батьків / автор-укладач Т. Брайченко. Черкаси: КНЗ «ЧОППОП Черкаської обласної ради», 2025. 48 с.

Методичний посібник укладено для підтримки діяльності фахівців психологічної служби закладів та/або установ освіти.

У посібнику розкрито особливості підліткового віку, проаналізовано виклики, які постають перед неповнолітніми у складний період дорослішання, зосереджено увагу на кризових періодах підліткового віку та шляхи їх подолання, детально проаналізовано фактори ризику в підлітковому віці, які можуть негативно впливати на розвиток молодого людини та надано практичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу.

Посібник містить практичні рекомендації з питань безпечної поведінки неповнолітніх у воєнний період та психологічної підтримки підлітків щодо переживання травмуючих подій, зумовлених війною.

Рекомендовано соціальним педагогам, практичним психологам, педагогічним працівникам та керівникам закладів освіти для використання у роботі із здобувачами освіти та їх родинами.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
I. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКІВ У	
ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ	6
1.1. Особливості та завдання підліткового віку	6
1.2. Психологічні реакції, які обумовлюють поведінку підлітка	8
1.3. Основні сфери входження дитини в соціум	17
II. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ІЗ СУЧАСНИМИ	
ПІДЛІТКАМИ.....	21
2.1. Кризові періоди підліткового віку та шляхи їх подолання	21
2.2. Фактори ризику в підлітковому віці.....	24
2.3. Підтримка підлітків у воєнний період.	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44

ВСТУП

Підлітковий вік – найбільш вразлива і суперечлива пора в житті кожної людини. Небагато періодів життя бувають настільки ж сповненими важливих змін, як підлітковий вік. Хлопці та дівчата, які ще вчора були дітьми, стикаються з низкою серйозних рішень і складних життєвих завдань: перші пошуки сенсу життя і власної індивідуальності, перші спроби знайти себе і ствердитися в суспільстві дорослих – все це відбувається в період, коли дитинство вже майже закінчилося, а доросле життя ще не почалося. І саме цей період дорослішання є чи не найважливішим на шляху розвитку особистості та становлення готовності дитини до життя в суспільстві, що передбачає засвоєння суспільних вимог до особистості, діяльності, стосунків і поведінки. Підлітковий вік вирізняється такими специфічними новоутвореннями, як почуття дорослості, потреба у самоствердженні тощо.

Підліток краще, ніж молодший школяр, розуміє себе, володіє собою та може аналізувати свої вчинки, хоча йому ще складно передбачати їх наслідки, його поведінка більш осмислена, не така імпульсивна, як у молодшого школяра. Водночас у підлітків посилений негативізм щодо будь-яких вимог дорослих, яскраво виявлені ознаки емансипації, намагання будь-що демонструвати свою незалежність, вони все більше вражають дорослих проявами неслухняності, впертості, агресивності, небажанням учитися тощо. Дорослі часто думають, що лише маленькі діти потребують уваги, а з часом це вже зайве і непотрібне, оскільки, дорослішаючи, вони більше часу перебувають у школі та спілкуються з однолітками. Натомість підліток гостро потребує уваги дорослих, яку можна висловити так: «Облиште мене, але не залишайте самого!». Педагоги та батьки намагаються стримати активність, самостійність неповнолітніх, часто в авторитарній формі висловлюють (зазвичай, негативні) думки про друзів та інтереси дитини, намагаються по-своєму планувати її дозвілля, нав'язуючи свої уподобання. Закономірно, що недовіра та неувага до життя підлітка призведуть до розриву між дітьми та батьками, між учнями і вчителями.

Перед дорослими постають питання: як же правильно виховувати підлітка? Як не втратити зв'язок з дитиною та знайти спільну мову? Чим особливий підлітковий вік та як впоратися з кризовими періодами

цього віку? Чи потрібні підлітку прояви любові з боку батьків або осіб, які їх замінюють?

Відповіді на ці та інші важливі питання, пов'язані з розумінням та підтримкою дітей підліткового віку, налагодженням взаємодії з ними в процесі складного періоду входження в доросле, життя можна знайти в даному посібнику.

Методичні матеріали посібника можуть бути корисними фахівцям психологічної служби при здійсненні психолого-педагогічного супроводу підлітків у процесі соціалізації, педагогам, класним керівникам, вихователям та батькам.

I. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

1.1. Особливості та завдання підліткового віку

У сучасному світі в суспільстві з нестабільною соціальною, економічною, екологічною, психологічною ситуацією жити дуже складно. Все це створює додаткові труднощі та впливає на життя підлітків, які проживають період значних змін, як фізичних, так і психологічних, що формуються під впливом соціальних, економічних та політичних чинників, включаючи війну. Суперечливість розвитку, властива цьому періоду, нині значно посилюється. Це пов'язується з особливим етапом їх психічного розвитку – етапом переходу від дитинства до дорослості. При цьому потреба підлітків у визначенні свого місця в системі суспільних відносин, прагнення до самоствердження, самовдосконалення, з одного боку, стимулюється нинішньою політикою змін, з іншого – зустрічається з нерозумінням дорослими, які не приділяють достатньої уваги особистісним цінностям підлітків. Все це призводить до гострого внутрішнього конфлікту і штучного уповільнення особистісного розвитку підлітків. Останнім часом змінюється і ставлення до підлітків. По-перше, скорочується часовий інтервал між дитинством і дорослістю внаслідок інтенсифікації соціального життя та його інформаційною насиченістю. По-друге, змінюються ціннісні орієнтації підлітків. Вони стали не тільки розкутішими відносно дорослих, більш упевненими, але нерідко й поблажливо-зневажливими. Незважаючи на те, що таке явище вирізняється неоднорідністю в різних регіонах, у місті і в селі, у підлітків з різних соціальних прошарків з'являється новий психічний стан. Його можна визначити як потребу юного покоління утвердити себе у світі, реалізувати в суспільстві.

Підлітковий період є складним етапом у процесі особистісного розвитку, що відрізняється різноманітними характеристиками соціального дозрівання. Рівень соціальних можливостей підлітка, умови і швидкість його соціального розвитку залежить від осмислення підлітком себе і своєї приналежності до суспільства, ступеня вираження прав і обов'язків, рівня оволодіння світом сучасних речей і стосунків, насичення далеких і близьких зв'язків, їх диференційованості. У процесі дорослішання у підлітка змінюється характер і особливості сприймання себе у суспільстві, сприймання

суспільства, ієрархії суспільних зв'язків, змінюються мотиви і ступінь їхньої адекватності суспільним потребам.

Першим звернув увагу на підлітковий період розвитку як нове соціальне явище Ж.-Ж. Руссо, охарактеризувавши його як «друге народження», коли людина «входить в життя» сама та підкреслив важливу особливість цього періоду – зростання самосвідомості. Наукова розробка ідеї Ж.-Ж. Руссо знайшла місце у фундаментальній праці американського психолога Стенлі Холла «Отроцтво: його психологія і його зв'язок з фізіологією, антропологією, соціологією, статтю, злочинністю, релігією та освітою». С. Холла справедливо називають батьком психології перехідного віку – він не тільки запропонував концепцію, яка пояснювала це явище, але й окреслив коло проблем, які згодом стали пов'язуватися з підлітковістю. У традиціях філософії німецького романтизму зміст підліткового віку позначається С. Холлом як криза самосвідомості, подолавши котру особа набуває «почуття індивідуальності» (С. Холл назвав цей період так само, як іменувався німецький літературний рух кінця XVIII століття – «буря і натиск»).

У сучасній психології існує декілька підходів щодо визначення меж підліткового віку, що розглядається або як стадія переходу до дорослості або як самостійна відносно незалежна фаза вікового розвитку особистості. Вітчизняна вікова періодизація психічного розвитку визначає підлітковий період з 10 (11) до 15 років, що передбачає певні фази: молодші підлітки 10 (11)-13 років, старші підлітки 13-15 років та юнацький період 15-21 рік. Всесвітня організація охорони здоров'я дала своє визначення підлітковому віку, називаючи його періодом росту та розвитку людини, який слідує після дитинства та триває до досягнення зрілого віку, тобто з 10 до 19 років та який можна умовно розділити на три етапи: з 10 до 12 років – молодший підлітковий вік; з 13 до 17 років – середній підлітковий вік; із 17 до 19 років – старший підлітковий вік або юність.

Водночас деякі науковці схильні вважати тінейджерами осіб до 24 років і пропонують підняти підлітковий вік до 25 чи навіть 27 років. Однак є побоювання, що таке рішення призведе до розвитку інфантильності у вже достатньо дорослих людей.

Більшість фахівців усе ж погоджуються, що підліткове дорослішання починається з початком статевого дозрівання, а закінчується прийняттям зрілих соціальних ролей. Підлітковим визначають той період, коли прискорений фізичний розвиток дитини

випереджає психологічний і соціальний, починається статеве дозрівання, збільшується збудженість центральної нервової системи. Ось чому підлітки стають більш дратівливими, образливими, нестриманими. У підлітковому віці в кров починає надходити величезна кількість гормонів росту та статевих гормонів. Завдяки їх складним і заплутаним взаєминам виникає різке збільшення росту, ваги тіла, пропорцій, починається статеве дозрівання, бурхливий перебіг і зміна емоцій. Сміх підлітка може легко переходити в сльози, або стан абсолютного щастя, різко обриваючись за незначної причини, змінюється смутком. Навіть незначне подразнення здатне перерости в гнів і викликати напад агресії.

Чинники, що при цьому досліджуються, характеризуються, як правило, двома «переломними» моментами підлітковості: психофізіологічними – статеве дозрівання і соціальними – кінець дитинства, вступ у доросле життя. Перший з них пов'язаний з внутрішніми гормональними і фізіологічними змінами, які призводять до змін тілесних, а також емоційно-почуттєвих. Це – «вихор» нових почуттів, бажань, мотивів і викликана ними нестійкість (найчастіше несподівана для самого підлітка), спонтанність його переживань і вчинків. Основою власне людського, особистісного розвитку стає духовна, свідома сфера, яка вступає у конфлікт з тілесно-емоційною та соціальною сферою. Другий момент – завершення дитинства і перехід у світ дорослих – видається набагато складнішим, він пов'язаний з розвитком у свідомості підлітка критичного ставлення до світу. Це і є визначальним новоутворенням його психіки, яке спричиняє зміни мотивів поведінки, формування нової системи ціннісних орієнтацій.

1.2. Психологічні реакції, які обумовлюють поведінку підлітка

Для дітей підліткового віку характерні чотири психологічні реакції, які обумовлюють їх поведінку:

1. Емансипація від впливу дорослих. На її формування впливає основне новоутворення віку – відчуття дорослості. У підлітка виникає бажання якщо не бути, то принаймні здаватися й вважатися дорослим. Для нього важливо проявляти самостійність, наприклад, обирати собі зачіску (в цьому віці характерно експериментувати із своєю зовнішністю), одяг (дозволяти їм самостійно купувати одяг,

попередньо проговорити очікування щодо вибору), спосіб проведення вільного часу, майбутню професію тощо.

Підлітковий вік сповнений протиріч, і одним з основних є те, що почуття дорослості, яке є провідним психологічним утворенням цього віку, знаходить спротив з боку оточуючих, у першу чергу – значущих дорослих, зокрема батьків. Підліток вже не відчуває себе дитиною, однак дорослими ще не може сприйматися як рівний.

Головним завданням батьків на цьому етапі є: прийняти емансипацію, збільшити рівень свободи та допомогти дитині перейти на новий рівень – стати дорослою. Для досягнення цієї мети батьки можуть делегувати (передавати) свої обов'язки (наприклад, щодо оплати комунальних послуг); дозволяти дитині разом із дорослими приймати рішення, куди поїхати у відпустку, як провести вихідні дні; радитись щодо купівлі побутової техніки; щодо ремонту вдома (наприклад, якого кольору зробити стіни у коридорі). За можливості, у підлітка має бути своя кімната, куди інші можуть заходити тільки з його дозволу. Облаштування кімнати – завдання та право підлітка (поклеїти постери, переставити меблі).

Завдання підліткового віку – здобути більшу незалежність від батьків та значущих дорослих. Підлітки відчувають себе дорослими та впевнені, що тепер можуть робити все: спробувати цигарки, алкоголь; спілкуватися, вживаючи ненормативну лексику, тощо. Такі експерименти можуть зникнути згодом, коли підліток усвідомить, що «бути дорослим» – це не про шкідливі звички, а про можливості та відповідальність.

Варто пам'ятати, що в процесі дорослішання відбувається сепарація – природний процес відокремлення дитини від батьків, який допомагає набутти самостійності та навчитися відповідати за власне життя. Це не припинення спілкування з ними, а перехід з відносин «батьки-дитина» у формат «дорослий-дорослий». Процес сепарації починається ще в ранньому віці та триває впродовж усього життя. Бажання відокремитися від батьків – це не протест чи примха, а одна з базових потреб людини. Сепарація відбувається на таких рівнях: фізичний, фінансовий, емоційний і ціннісний. Якщо хоча б одного з цих рівнів не досягнуто, то процес сепарації завершити не вдасться. Досить часто процес відокремлення від батьків може стати досить складним і болючим, як для батьків, так і для дітей. Важливо, щоб батьки підтримували та розуміли дітей на даному етапі, поступово намагалися давати дитині трошки більше свободи, створювали

безпечні умови, в яких вона зможе самотійно приймати рішення та нести відповідальність за свої вчинки. Не можна ігнорувати незавершену сепарацію підлітка/молодої людини, адже це може призвести до втрати власної ідентичності та проблем у побудові особистого життя.

2. Соціальні зв'язки та спілкування з однолітками.

Підлітки мають специфічні для свого віку соціальні потреби. Навчання, спілкування зі старшими, хобі, вибір професії тощо достатньо важливі, але провідними є наявність друзів (а саме поняття дружби у пубертатному періоді змінюється порівняно з дитячим), належність до певної групи (саме групи рівних ровесників) та спілкування з однолітками.

Спілкування з однолітками – провідна діяльність у підлітковому віці. Саме у цьому процесі підліток формує власну ідентичність, розвиває свою соціальну компетентність, отримує підтримку. В цей період відбувається формування «Ми-концепції», що іноді набуває досить жорсткого змісту: «ми – свої, вони – чужі». Діти починають об'єднуватися у групи. Сім'я все ще є важливою для підлітка, але у пубертатному періоді саме групи ровесників є природним середовищем існування підлітка та набувають виключного значення для нього, стають головною (хоча й не єдиною) ареною соціального порівняння, через яке формується соціальна компетентність та особиста ідентичність. Вільне спілкування у групі ровесників є головним (хоча, не єдиним) способом самоствердження підлітка, а самоствердження є частиною емансипації. Групу однолітків, яка побудована на засадах рівності (хоча всередині може бути своя структура лідерства та ролей, віковий та персональний статус членів групи однаковий – всі вони підлітки і учні), не можна повністю замінити іншою групою. Навіть сім'я не може її замінити, тому що спілкування в спільноті підлітків якраз і відбувається з метою виходу з-під впливу сім'ї.

Групи підлітків, як правило, формуються самими підлітками. Зазвичай, підліткові спільноти, сформовані дорослими, (наприклад, шкільний клас, творчий колектив або спортивна команда) не мають ознак реальної малої соціальної групи, залишаючись формальними або просто соціальними агрегаціями.

Підліткові групи часто мають форму кліки – відносно малої групи друзів, які проводять спільно більшість свого часу. Кліка спочатку

одностатева, потім кліки хлопців та дівчат створюють спільну компанію за інтересами, далі формуються пари всередині компанії.

Референтна група може бути як реальною групою, членом якої є підліток (наприклад, компанія друзів, спортивна команда, шкільний клас або танцювальний ансамбль), але це можуть бути і об'єднання, в які підліток не входить (в тому числі – група дорослих, у яку підліток ввійти не може), але на які орієнтується. Референтною групою може стати і умовна сукупність людей. Це може бути група, до якої людина не належить, але яку вона вважає еталоном, і до якої прагне наближатися, вживаючи її цінності, норми та поведінку. Наприклад, референтною групою для підлітка можуть бути дорослі, або група однолітків, до якої він не належить, але яких він ідеалізує.

Перехід на дистанційне навчання, яке почалось ще у період пандемії COVID-19, а потім повномасштабне вторгнення змінило, а подекуди й зруйнувало звичне коло спілкування підлітків, згубно відобразилось на соціальних зв'язках. Ця ситуація стала викликом як для самих дітей, так і для батьків та педагогів. Дорослі можуть компенсувати нестачу соціальних взаємин підлітків з ровесниками, але не замінити її повністю. Взаємини з батьками та іншими дорослими важливі, але саме у підлітковому віці зв'язки з ровесниками є визначальними, адже вони є важливим джерелом формування ідентичності. Саме через однолітків підліток набуває соціальної компетентності, ровесники є чи не найважливішим джерелом підтримки і завдяки яким підліток може позитивно реагувати на кризи, характерні для його віку.

Необхідність набуття соціальної компетентності, підтримки, спільного переживання вікових криз не зменшилась, а навпаки – збільшилась у зв'язку війною, що спричинила погіршення, а в багатьох випадках – руйнування налагоджених соціальних зв'язків, які тепер потребують відновлення. Тому перед дорослими постає складне і відповідальне завдання – допомогти підлітку у збереженні та відновленні надважливих соціальних зв'язків та спілкування з однолітками, які були втрачені.

Зазвичай, підлітки задовольняють свої соціальні потреби в освітніх чи позашкільних закладах, сім'ї, неформальних заходах, організованих дорослими, через самоорганізацію та через зв'язки в інтернеті.

Освітній заклад (а точніше – навчальний процес) не можна вважати головним майданчиком для задоволення соціальних потреб,

особливо зараз, коли частина навчання проводиться онлайн, а багато однокласників та вчителів виїхали. Але і на уроках педагог може надавати підлітку можливості задовольнити соціальні потреби, а залучення учнів до участі в позаурочних заходах сприятиме відновленню соціальних зв'язків та задовольнить потреби у безпечному спілкуванні з однолітками та емоційній підтримці. Наразі важливими є неформальні заходи, створені та контрольовані дорослими (наприклад, волонтерські ініціативи). Варто відзначити ефективність проявів самоорганізації підлітків, яку дорослим необхідно всіляко підтримувати, наприклад, сприяти наданню місця для зустрічей (звісно, якщо така самоорганізація не спрямована на щось заборонене або небезпечне).

Можна визначити три головні способи допомоги підліткам відновити *соціальні зв'язки*:

- Використовувати інтерактивні методи (на уроках і в позаурочних та позашкільних заходах).
- Створювати майданчики для взаємодії підлітків.
- Підтримувати їхню самоорганізацію.

Розширення можливостей для прояву підлітками навичок самоорганізації, завдяки залученню їх до реалізації проєктів у позаурочний час. При цьому варто дотримуватись *ключових принципів*, що сприятимуть ефективності відновлення соціальних зв'язків:

- ✓ Процес взаємодії підлітків є важливішим, ніж його результати (не вимагайте конкретних результатів).
- ✓ Підлітки готові взаємодіяти навколо будь-якої теми (але пам'ятайте про травматичність).
- ✓ Враховуйте інтереси підлітків (спирайтесь на них).
- ✓ Не вимагайте великої серйозності (зараз несерйозність та почуття гумору є одним зі способів впоратись зі стресом).
- ✓ Не заважайте та не перешкоджайте самоорганізації (не намагайтесь очолити або контролювати процес).

Важливо, щоб дорослі розуміли, що наразі для багатьох дітей спілкування в інтернеті – чи не єдиний спосіб підтримувати зв'язок та взаємодіяти зі старими друзями, і не треба цьому заважати (уваги потребує ситуація, коли дитина спілкується виключно онлайн, незважаючи на можливості живих зустрічей).

3. Поведінкові реакції, пов'язані з формуванням статевого потягу.

Підлітковий вік – період активного статевого дозрівання та формування статевого потягу (лібідо). Підлітків цікавить все, що пов'язано зі статтю та стосунками. Цьому сприяє ще й період пубертату – активного статевого дозрівання на фоні гормонального сплеску.

Ключовими етапами формування лібідо у цьому віці є:

- *стадія платонічного кохання* – у віці 10-12 років достатньо простого спілкування з представниками протилежної статі, визнання, усвідомлення, що підліток подобається комусь, що існують спільні секрети та інтереси. У цей період з'являється перша закоханість, яка має платонічний характер. Молодші підлітки вчаться знайомитися, привертати на себе увагу і спілкуватися з об'єктом своєї закоханості. Вони вперше наважуються написати записку, повідомлення, щоб зізнатись у своїх почуттях.

Про те, що дитина досягла цієї стадії, свідчить поява інтересу до своєї зовнішності, одягу, косметики і прикрас, прагнення виділитися з-поміж однолітків, проявів уваги до об'єкта закоханості. Найголовніше в дитячій закоханості – це прагнення емоційної близькості, «душевного» спілкування. На цьому етапі розвитку підлітки вчаться показувати свої симпатії, спілкуватися наодинці, обговорювати різні теми. У платонічному потягу поки що нема власне сексуальної сторони. Однак саме дитяча закоханість значною мірою формує емоційно-чуттєвий компонент кохання в майбутніх дорослих стосунках. У цей момент успішність дитини може знизитись, але причина полягає не в самій закоханості, а в фізіологічних змінах. З початком статевого дозрівання підвищується активність підкіркових структур мозку, зокрема гіпоталамуса. Саме це забезпечує пубертатний «стрибок росту», а активність кори головного мозку, що відповідає за інтелект, тимчасово знижується.

Заборони батьків на спілкування з об'єктом закоханості можуть викликати у підлітка негативні реакції: протест, думки про втечу з дому і навіть спроби суїциду. Чим більше з'являється ситуацій, які можуть сприяти виникненню почуттів закоханості на ранніх етапах становлення сексуальності, тим легше буде людині в подальшому знайти собі супутника життя, а єдине та нерозділене кохання у підлітковому віці може обмежити можливості створення сім'ї у майбутньому.

- *стадія еротичного потягу* – у дівчат триває, орієнтовно, з 12 до 17 (20) років; у хлопців – з 13 (14) до 15 (16) років. На цьому етапі

розвивається чуттєвість, потреба тактильного контакту, що має еротичний характер: важливо доторкатися до об'єкта своєї закоханості, тримати за руку, обіймати, цілувати.

Еротичний потяг виявляється по-різному, але кілька із перелічених нижче ознак мають бути обов'язково наявні:

- інтерес до еротичних журналів і відеопродукції, до «жіночих» романів;
- ведення особистого щоденника;
- бажання писати вірші;
- розмови по телефону (вони стають дуже довгими);
- прохання погуляти довше, відпустити на вечірку, дискотеку;
- нічні полюції і ранкові ерекції у хлопчиків;
- мастурбація;
- еротичні розмови з нецензурними виразами у середовищі однолітків;
- прагнення усамітнитися з об'єктом закоханості.

Сексуальна поведінка виявляється у дотиках, обіймах, поцілунках, важливою формою тілесного контакту є танці, а внаслідок цього і більш тісне особисте спілкування. Так відбувається освоєння комунікації в парі, двоє людей вчаться довіряти одне одному. Зазвичай, навіть під час тілесного спілкування на етапі формування еротичного потягу в статеву близькість підлітки не вступають, але у них виникає потреба у вивченні фізіології статевого акту і безпечного сексу. Якщо зустрічі закоханих стають регулярними, поступово між ними долаються сором і страх, обоє відчують задоволення від обіймів і поцілунків, і підлітки починають замислюватися про сексуальні стосунки. Зазвичай це відбувається лише після досягнення фізіологічної зрілості (15-17 років).

У хлопців дана стадія починає формуватися дещо пізніше, ніж у дівчат, однак і завершується дуже швидко, переходячи в стадію сексуального (фізичного) потягу. Дівчатка довше залишаються на еротичній стадії. Перехід у сексуальну настає, як правило, лише з початком і досвідом статевого життя.

- *стадія сексуального (фізичного) потягу* – потреба в реалізації потягу через статевий контакт. Формування статевого потягу (лібідо) та пов'язане з ним підвищення цікавості підлітків до теми стосунків та сексу є закономірним і цілком природнім явищем.

Для дівчат у сексуальних стосунках набагато важливішим є емоційний компонент, а для юнаків – тілесний. Дорослі чоловіки, зазвичай, вступають у сексуальні стосунки з тими, хто їм подобається. Хлопці-підлітки, потяг яких недиференційований, іноді починають статеве життя зовсім не з тими дівчатами, які їм подобаються та у яких вони закохані. Дівчатка починають дозрівати раніше, але при цьому сам процес статевого дозрівання у них триваліший. Так, коли дівчата вже починають закохуватись, у хлопчиків ще зберігаються суто дитячі інтереси, дівчата їх мало цікавлять. Однак у процесі статевого дозрівання сексуальний потяг у хлопців з'явиться раніше, ніж у дівчат, які на той час ще перебувають на еротичній стадії сексуального розвитку. Тому дівчата інколи починають статеве життя під тиском партнера, не відчувачи в цьому справжньої потреби.

Якщо в родині тема сексу – під табу, то підлітки знайдуть відповіді на питання, що їх цікавлять, в іншому місці. Що саме вони дізнаються і наскільки ці знання будуть корисними та достовірними, залишається, зазвичай, закритою інформацією для батьків.

Через гормональну бурю, яку переживає організм в процесі дорослішання, підлітки можуть демонструвати різкі перепади настрою – від радості та веселощів до смутку, туги, сліз, хоча інколи для такої зміни настрою може й не бути вагомих причин. Батькам необхідно бути уважними та з розумінням ставитися до таких коливань настрою і не чинити тиску на дитину та не влаштовувати «допит» щодо причин такої поведінки. Важливо сказати дитині, що ви поруч і завжди готові поговорити з нею, коли вона цього захоче. Батькам, навіть, переслідуючи добрі наміри, не слід перевіряти особисті речі підлітка, адже такі дії порушують кордони дитини, знецінюють її особистий простір, підбивають довіру до батьків.

4. Хобі-реакції

Одним з ключових аспектів саморозвитку підлітків є самоствердження, в процесі якого вони намагаються виявити свою унікальність та самобутність, знайти своє місце в суспільстві та зробити вагомий внесок у світ. Це вимагає від них постійного самоаналізу та пошуку внутрішніх ресурсів для досягнення своїх цілей.

Необхідною складовою саморозвитку підлітків є самовираження, що дозволяє підліткам виразити свої почуття, думки та ідеї через різні форми мистецтва, спорту, науки чи соціальної діяльності. Шляхом самовираження підлітки знаходять спосіб вплинути на світ навколо

себе, показати свою індивідуальність та здійснити свої творчі потенціали. Творча діяльність у цьому віці може мати прояви у веденні щоденників чи складанні віршів.

Характерною ознакою підліткового віку є прагнення до ризику та наявність, так званого, «комплексу невразливості» (або «комплексу супермена/супервумен»). Це зумовлено активним розвитком лімбічної системи та префронтальної кори головного мозку. Лімбічна система відповідає за яскраві емоції та отримання задоволення, а під впливом гормонів на етапі пубертату вона стає ще більш чутливою. Також важливим є те, що в організмі підлітків виникають труднощі з кровопостачанням мозку, оскільки всі системи організму розвиваються досить швидко, а серце і легені дещо затримуються у розвитку. Це спричиняє нестабільність у поведінці та активності дітей цього віку, робить підлітка імпульсивним, примушує весь час шукати яскравих вражень, наражати себе на ризик, вважаючи, що неприємності можуть статися з ким завгодно, але тільки не з ним. Зазвичай, знаючи про негативні наслідки ризикованої поведінки, підлітки наражають себе на небезпеку, так як сигнали від лімбічної системи можуть бути набагато сильнішими, ніж іще несформовані навички самоконтролю (префронтальна кора).

Підлітка притягує все, що раніше було під заборонаю. Саме звідси росте коріння такої нестримної жаги до екстремальних видів діяльності, таких як:

- ✓ паркур – екстремальний вид спорту, пов'язаний з подоланням перешкод на висоті або в інших небезпечних місцях;
- ✓ зачеперство – катання на дахах або інших неприлаштованих для цього частинах потягів / іншого транспорту;
- ✓ руфінг – сходження на дах, найвищу точку будівель, телевізійних башт, мостів, інших висотних споруд із використанням пожежних сходів, водостічних труб, уступів тощо;
- ✓ стантрайдинг – трюкова їзда на мотоциклі;
- ✓ тріал – подолання перешкод на велосипеді, мотоциклі або вантажівці;
- ✓ інші небезпечні пригоди та челенджі (виклики), які заохочують дітей та підлітків до безглузвих вчинків, що можуть мати небезпечні наслідки для здоров'я та життя.

Категорична заборона ризикованої поведінки, як правило, призводить до того, що підлітки продовжуватимуть це робити, лише майстерніше приховуватимуть свої уподобання. Батькам важливо,

починаючи з раннього віку розвивати здібності дитини, формувати корисні захоплення, а в підлітковому віці намагатися якомога більше спілкуватися, проводити час разом, знати коло оточення дитини та її захоплення, а також спільно з нею обговорювати можливі ризики, які є у сучасному житті та техніку безпеки (яким чином зменшити вірогідність травмування); навчати дитину вчасно зупинятися, не наражати себе на небезпеку та створювати умови для розвитку навичок самоконтролю.

Важливо зазначити, що психічна пластичність підлітка дозволяє йому легко піддаватися не лише негативному впливові, а й позитивному. Тому просвітницько-профілактичні заходи будуть ефективними і результативними.

1.3. Основні сфери входження дитини в соціум

Соціалізація являє собою процес становлення особистості, поступове засвоєння нею вимог суспільства, придбання соціально значимих характеристик свідомості і поведінки, які регулюють її взаємини із суспільством. Вона починається з перших років життя і закінчується періодом громадської зрілості людини, хоча, інколи набуті нею повноваження, права й обов'язки, не свідчать про те, що процес соціалізації цілком завершений: за деякими аспектами він триває впродовж усього життя. Саме тому фундамент соціалізації повинен закладатися в дитинстві, коли приблизно на 70% формується людська особистість.

Зигмунд Фрейд виділив психологічні механізми соціалізації: *імітацію, ідентифікацію, почуття сорому і провини*. Імітацією називається усвідомлена спроба дитини копіювати визначену модель поведінки. Зразками для наслідування можуть виступати батьки, родичі, друзі чи інші авторитетні люди. Ідентифікація – це спосіб усвідомлення приналежності до тієї чи іншої спільноти, через яку діти приймають поведінку батьків, родичів, друзів, сусідів, і т.д., їхні цінності, норми, зразки поведінки як свої власні. Імітація й ідентифікація націлені на засвоєння визначеного типу поведінки і є позитивними механізмами, а сором і провини являють собою негативні механізми, тому що вони придушують чи забороняють деякі зразки поведінки. З. Фрейд відзначає, що почуття сорому і провини тісно пов'язані між собою і майже нерозрізнені, однак між ними існують певні розходження: сором – почуття, орієнтоване на сприйняття вчинків індивіда іншими людьми і, зазвичай, асоціюється з відчуттям,

що вас викрили і зганьбили, а відчуття провини пов'язано з внутрішніми переживаннями та самооцінкою власних вчинків.

Соціалізація – акумулятивний процес, у ході якого накопичуються соціальні навички. Американський соціолог Д. Смелзер зазначає, що для успішної соціалізації необхідна дія трьох фактів: сподівання, зміна поведінки і прагнення відповідати цим сподіванням. А сам процес, на його думку, відбувається на трьох різних стадіях:

- ✓ стадії наслідування і копіювання дітьми поведінки дорослих;
- ✓ ігрової стадії, коли діти усвідомлюють поведінку як виконання ролі;
- ✓ стадії групових ігор, на якій діти вчаться розуміти, що від них очікує ціла група людей.

Щоб подорослішати, людина повинна пройти важливі етапи, будучи підлітком. Психолог Бенсон Бредфорд Браун (Benson Bradford Brown) виділяє чотири ключові завдання підліткового віку:

- ✓ виділятися – розвивати ідентичність і домагатися самостійності,
- ✓ вписуватися – знаходити своїх та отримувати визнання з боку однолітків,
- ✓ виміряти – розвивати компетентність і знаходити шляхи досягнення цілей,
- ✓ зачепитися – взяти на себе зобов'язання щодо певних цілей, видів діяльності та переконань.

Соціалізацію варто розглядати як двосторонній процес, що включає в себе, з одного боку, передачу індивідові соціальної інформації, знань, його залученість до існуючих цінностей та орієнтирів, засвоєння ним соціального досвіду, норм і ролей, навичок і вмінь за допомогою входження в систему сформованих суспільних відносин; з іншого боку, це процес не лише відтворення, а й подальшого розвитку індивідом існуючої системи суспільних відносин за рахунок його активної діяльності у процесі включення в соціальне середовище.

Входження в соціум реалізується підлітком у трьох основних сферах: *діяльність* (її нові види, що відбуваються через засвоєння нових форм рольової поведінки в системі соціальних ролей та досягнення нових ролей); *спілкування* (відбувається розширення соціальних зв'язків індивіда, формується особистість як суб'єкт

діяльності); *самовизначення та самореалізація* (завдяки спілкуванню індивід починає сприймати себе та інших, що сприяє становленню у нього образу «Я», формуються певні структури самосвідомості, що пов'язано з процесом самовизначення, становлення соціальної ідентичності особистості та успішної самореалізації). Розвиток самостійності тісно пов'язаний із формуванням ідентичності, а її становлення в підлітковому віці – важливий психосоціальний параметр соціалізації підлітка, який сприяє подальшій побудові та самоорганізації його поведінки. Якщо людина розвиває почуття свободи волевиявлення та несе відповідальність за власні дії, зберігаючи тісні зв'язки зі значущими дорослими, вона, швидше за все, сформує здорове «автономне, реляційне Я», що, ймовірно, сприятиме зниженню тяги підлітків до ризику. Якщо у цьому процесі щось відбувається не так, то результатом стає небезпечна поведінка та невиправданий ризик.

Іноді в процесі соціалізації підлітків можуть виникати труднощі, пов'язані з трьома головними обставинами:

- ✓ розбіжністю між високим рівнем домагань (прагнення стати героєм, прославитися) і низьким соціальним статусом, відповідно віку підлітків;

- ✓ розбіжністю усталеного стилю батьківства, орієнтованого на те, що для них син і дочка завжди залишаються дитиною, і нових потенційних можливостей тінейджерів, заданих їх психофізіологічним дорослішанням;

- ✓ протиріччя між орієнтацією на самостійність і, водночас, існуюча залежність, що підсилюється впливом думки і поведінки однолітків.

Підлітковий вік – зона турбулентності для всієї родини. Ще вчора – слухняна дитина, а сьогодні – ніби інша людина, яка знецінює, кидає виклики, протестує. Але це не бунт, це – природна частина психологічного дорослішання, психіка дитини перебудовується: змінюється тіло, мислення, ієрархія цінностей, формується нова система «Я» і підлітку проживати цей період набагато складніше, ніж дорослим, які зіткнулися з несподіваною зміною поведінки дитини. Підліткам набагато легше та простіше спілкуватися та знайти спільну мову з ровесниками, ніж з батьками, вчителями – дорослими, які їх «не розуміють», проте, вони, як і раніше, потребують допомоги, підтримки і розуміння з боку дорослих та здебільшого налаштовані на хороші стосунки з ними. Батькам та іншим членам родини необхідно надавати

можливість підлітку відчувати себе дорослим, вибудовувати довірливі стосунки в сім'ї, включати підлітка до прийняття певних важливих рішень, прислухатися до його думки. Зазвичай, дорослі вважають своїм обов'язком наставляти підлітка на правильний життєвий шлях, давати нав'язливі та непрохані поради, проте це не найкращий шлях до взаєморозуміння та налагодження доброзичливих стосунків. В цей період варто зосередитися на спілкуванні з підлітком, при якому підліток стає таким же учасником діалогу, як і дорослий, а для дорослого важливе вміння вислухати дитину без підвищення голосу та напруженості, бути спокійним, терплячим, толерантним. В жодному разі не наполягати на розмові, якщо підліток не хоче спілкування, але дитина має знати, що коли буде готовою до бесіди, то зможе звернутися за порадою і підтримкою.

Дорослим не потрібно вдавати з себе усезнавців і мудрих наставників з усіх питань, що цікавлять дитину. Це цілком нормально – дозволити собі визнати, що ви чогось не знаєте і попросити час на обмірковування чи запропонувати знайти рішення разом також допустимо визнання своєї провини, коли це необхідно. Не варто уникати обговорення незручних тем, приміром, сексу, наркотиків чи психічних розладів (однолітки та інтернет зроблять це за вас), не давайте обіцянок, яких ви не матимете змоги або бажання виконувати. Замість наказового тону та простих заперечень у спілкуванні з підлітком краще пояснити, чому ті чи інші рішення є раціональними або ж недоцільними, доречним буде розповісти підлітку про зміни в роботі його мозку, які здійснюють вплив на прийняття його рішення.

Відвертість та чесність дорослого запевнить дитину, що із будь-яким проблемним питанням чи труднощами вона може звернутися до нього, а дорослий, вимагаючи чесності від дитини, повинен бути чесним і з нею.

Таким чином, існують три шляхи задля досягнення успіху у формуванні готовності підлітка взаємодіяти з соціумом: перший шлях, коли дорослі самі формують ті чи інші життєві компетентності підлітків у практиці особистісних взаємовідносин; другий – набуття життєвого досвіду відбувається в стосунках з ровесниками; третій – відбувається одночасно і в стосунках з дорослими, і в стосунках з однолітками.

II. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ІЗ СУЧАСНИМИ ПІДЛІТКАМИ

2.1. Кризові періоди підліткового віку та шляхи їх подолання

Підлітковий вік зазвичай називають критичним періодом психічного розвитку. Психічний злам часом обумовлює його виняткову складність і суперечливість, причому суперечливий характер проявляється не тільки у фізичному і психосексуальному розвитку, але й у інтелектуальному, а також у соціальному розвитку.

Можна виділити кілька основних сфер прояву кризового розвитку підлітків (табл. 1):

Таблиця 1

Окремі сфери прояву та основний зміст кризового розвитку підлітків

Сфери прояву кризового розвитку	Основний зміст і можливі наслідки
Психологічна криза	Результат жорсткої конкуренції між підлітками – перевага в якійсь сфері стосунків може призвести до появи стану тривоги, непевності і, зрештою, до зміни психологічних настановлень.
Інтелектуальна криза	Невідповідність між інтелектуальним рівнем підлітка і вимогами, які висуваються закладами освіти – може виникати почуття інтелектуальної неповноцінності.
Криза, пов'язана з фізичними даними	Комплекс неповноцінності розвивається на основі фізичних даних, особливо якщо вони не відповідають вимогам підлітка до власної зовнішності – може призвести до сором'язливості, страждань, усамітнення.

Сексуальна криза	Тиск певних соціальних табу щодо сексуальності, нерозділеність першого кохання можуть змінити ціннісну картину світу підлітка.
Сімейна криза	Непорозуміння між дітьми і батьками, будь-яка сімейна проблема тяжко переживається підлітком; підлітки часто звинувачують батьків у своїх проблемах і труднощах – може виникнути почуття відчуження між близькими людьми.
Криза цінностей	Зміна системи цінностей може призвести до ціннісного вакууму, у якому розвиваються підлітки, гостро відчуючи тягар суперечностей між сформованими цінностями дорослих і власними цінностями, які ще формуються.

Психологічна природа кризових періодів полягає в тому, що кожна форма особистісної активності попереднього віку, як правило, вичерпує себе – у ній виникають передумови і мотиви нової форми, що неминуче призводить до певного згасання старих видів активності, до «запустіння», за Л. Виготським, старих стосунків і внутрішнього життя. Відбувається пошук нової форми активності. І якщо дитина її знаходить, то «старе» спрямування життя втрачає сенс. У такий спосіб виражається зміст власне критичного розвитку. Нова форма збагачується відповідними діями і цілями, наповнюється різними психічними процесами, тобто настає період стійкого розвитку (до нової зміни активності). Як бачимо, особистість підлітка дисгармонійна: згортання усталеної системи цінностей як засіб протесту поведінки поєднується зі зростаючою самостійністю, розвитком стосунків з іншими дітьми й дорослими, значним розширенням сфери діяльності, яка змінюється внаслідок спрямування на нові форми взаємодії. Прагнення знайти своє місце в суспільстві породжує у підлітка потребу в розумінні самого себе, розвиває в нього

почуття відповідальності, критичного ставлення до себе та інших. Розгортання кризових періодів залежить від багатьох життєвих обставин і, насамперед, від системи виховання, від спроможності дорослого своєчасно помітити певні зміни у дитини й адекватним чином зреагувати на них. Адже у підлітка, поряд з дисгармонійністю в структурі особистості, «згортанням» раніше набутої системи цінностей, відбувається формування нової ціннісної системи, вибудовується власна життєва позиція. Крім того, різні здібності (до абстрактного мислення, до творчості, до самореалізації) істотно відрізняються у представників різних культур. Соціальні інститути (сім'я, освітній заклад) можуть прискорювати чи уповільнювати психічний і соціальний розвиток підлітків. Ступінь урбанізації, рівень письменності й освіти теж впливають на цей розвиток. Повноцінне проходження підліткової фази розвитку дозволить перейти до дорослості, не розчинившись у соціумі, зберігши і зміцнивши особистісний і творчий потенціал. Подолавши труднощі кризових проявів (психологічні, інтелектуальні, сексуальні тощо) у підлітковому віці, дитина має можливість сформулювати позитивну систему цінностей, яка згодом стане основою її особистісного розвитку [20].

Одним із зовнішніх факторів, який значно підсилює кризу, є надмірний контроль та жорсткі вимоги з боку дорослих, які не готові визнати певну автономію дитини та дати їй хоча б часткову самостійність у прийнятті рішень, що стосуються її життя.

Криза 12-13 року життя. Ця криза схожа із кризою 3 року життя («Я сам/-а»). Тільки тепер це «Я сам/-а» – у соціальному сенсі: це саме той вік, коли авторитет дорослого відходить на другий план, а на перший виступає думка однолітків. Криза супроводжується зниженням продуктивності й здатності до навчальної діяльності. Найбільш яскравим симптомом кризи 12-13 року життя є негативізм. Підліток схильний до сварок, виявляє ворожість до оточення. Важливе новоутворення цього вікового періоду – внутрішній план дій, самоконтроль.

Криза 15-17 року життя. Виникає на межі звичного шкільного та нового дорослого життя. У цей час дитина опиняється на порозі реального світу. Відповідальність перед собою і своїми рідними за власний вибір та реальні досягнення в цей час – це вже велике навантаження на дитину. Окрім цього додається страх перед

новизною, імовірністю помилки, невдачею під час вступу до професійно-технічного або вищого навчального закладу.

Різка зміна способу життя, включеність в інші види діяльності, спілкування з новими людьми зумовлюють значну напруженість та тривожність. Нова життєва ситуація вимагає адаптації. Пристосуватися до умов сучасного життя підлітку допомагають два фактори: підтримка сім'ї та впевненість у собі (почуття компетентності).

Батькам слід будувати взаємини з підлітком на основі довіри, поваги, дружби. Створенню таких стосунків сприяє залучення підлітка до якої-небудь серйозної діяльності спільно з батьками, де він буде відчувати себе на рівних.

Важливими новоутвореннями періоду від 15 до 17 років є самоусвідомлення та самовизначення (професійне й особистісне). Основні потреби в цьому віці: розуміння з боку дорослих, визнання ними незалежності та самостійності підлітка.

2.2. Фактори ризику в підлітковому віці

Проблема підліткового віку залишається актуальною і, незважаючи на велику кількість досліджень, недостатньо вивченою. Постає питання: як же різні фактори ризику в психічному розвитку підлітка впливають на різні сфери його життя, та яким чином можливо зменшити шкідливий вплив негативних факторів?

На думку соціологів, психологів і педагогів зовнішніми факторами, що негативно впливають на розвиток і поведінку дітей і підлітків, є: по-перше, негативні процеси, що відбуваються в суспільстві, по-друге, атмосфера сімейного оточення, по-третє, фактори ризику, що йдуть від недоліків освітнього середовища дитини.

Зовнішніми факторами, що негативно впливають на розвиток і поведінку дітей і підлітків є:

❖ *процеси, що відбуваються в суспільстві:* відсутність позитивних суспільних цінностей; недосконалість законів і роботи правоохоронних органів, безкарність злочинів; безробіття (явне або приховане); відсутність соціальних гарантій та державної підтримки економічно неспроможних сімей з дітьми; руйнування і криза традиційних інститутів соціалізації підростаючого покоління (дитячих та юнацьких організацій, сім'ї і школи); пропаганда насильства і жорстокості через засоби масової інформації; недоступність для дітей

безкоштовної якісної додаткової освіти (гуртків, секцій тощо); доступність тютюну, алкоголю, наркотиків.

❖ *Стан сім'ї, її атмосфера*: неповна сім'я; матеріальне становище сім'ї (як бідність, так і багатство); низький соціально-культурний рівень батьків, відсутність сімейних традицій; стиль виховання в сім'ї (відсутність єдиних вимог до дитини, жорстокість батьків, їх безкарність і безправ'я дитини); заперечення самоцінності дитини; задоволення потреб дітей (недолік або надлишок); зловживання батьками алкоголю, наркотиками та ін.; байдуже ставлення батьків до виховання та всебічного розвитку дітей;

За умови відсутності позитивного виховного впливу сім'ї та найближчого оточення надважливою є позиція вчителя з надання проблемному підлітку психолого-педагогічної допомоги, підтримки та супроводу з метою профілактики можливої соціальної або психологічної дезадаптації, а також корекції його особистісного розвитку і виховання. Тобто мова йде про психолого-педагогічний супровід, який здійснюється педагогом у взаємодії з проблемним підлітком і, по можливості, з його батьками. Особлива роль у цій взаємодії належить саме педагогам: вчителям, класним керівникам, вихователям, психологам, соціальним педагогам, вплив яких на проблемних підлітків часто сильніший за вплив батьків, багато із яких, намагаючись порозумітися з проблемним підлітком, звертаються саме до педагога по фахову допомогу. Психолого-педагогічна взаємодія лише тоді буде успішною, коли педагог користується повагою і довірою з боку підлітків, готовий до співробітництва з ними на основі рівноправного діалогу, вміє розуміти за реакцією дітей, як вони сприймають і оцінюють його особистість.

Однією з найважливіших умов особистісного розвитку та виховання підлітків із проблемних сімей є вміння педагога реалізувати у виховній діяльності особистісно зорієнтований підхід, який вирізняється не лише змістом, але й різноманітністю методик. Саме на це спрямовані принципи, сформульовані на основі теорії конгруентної комунікації Д. Джайнотта і покладені у фундамент психолого-педагогічного супроводу особистісного розвитку та виховання підлітків із проблемних сімей. Наведемо деякі з них:

- ❖ підтримувати в дитині гідність і позитивний «Я»-образ;
- ❖ вести мову про ситуацію, вчинки та їх наслідки, а не про особистість і характер самої дитини;

- ❖ відмічати позитивні зрушення в особистісному розвитку дитини шляхом порівняння підлітка з самим собою, а не з іншими дітьми;

- ❖ не застосовувати негативних оцінювальних суджень, «ярликів» і програмування життєвого маршруту підлітка;

- ❖ не нав'язувати дитині всупереч її бажанню способів діяльності і поведінки;

- ❖ сприймати і схвалювати всі продукти творчої діяльності дитини, незалежно від їх змісту, форм, якості і т. ін.

Реалізація особистісно-зорієнтованого підходу в педагогічній діяльності багато в чому залежить від типу особистості педагога: чи є він особистістю авторитарною, демократичною або ліберально-безпосередньою. У першому випадку спостерігається схильність до монологів, яким притаманний наказовий директивний характер; у другому – яскраво виражена діалогічність форм комунікації; у третьому – безпосередня манера спілкування з проблемними підлітками та їх батьками.

- *Недоліки, що йдуть від організації освітнього середовища:* низький рівень розвитку та навчальної мотивації школярів; навішування ярликів, приниження вчителями особистості учня (погрози, образи тощо); відсутність взаємозв'язку школи з сім'єю учнів, авторитарний або надмірно ліберальний стиль взаємин у системі «учень - учитель» і т. д.

Підліток може стати важкою (неслухняною, недисциплінованою, впертою) дитиною, якщо між ним та вчителем виникає смисловий бар'єр, коли учень, добре розуміє та вміє виконувати те, що вимагає вчитель, ніби не приймає цієї вимоги та навмисне її не виконує або ігнорує. У цьому випадку ті чи інші педагогічні засоби не справляють на нього впливу, хоча учень добре розуміє, на що вони спрямовані та як йому слід на них реагувати.

Причини, що призводять до виникнення *смислового бар'єру*, можуть бути різні:

- 1) неправильне реагування вчителя на вчинки і дії учня через невміння з'ясувати дійсні мотиви його поведінки. Внаслідок цього вчитель неадекватно реагує на дії учня, що в свою чергу викликає протест та незадоволення з боку учня. Якщо таке явище відбувається часто, то смисловий бар'єр між вчителем і учнями закріплюється та стає настільки сильним, що призводить до неприйняття будь-яких педагогічних впливів вчителя;

2) смисловий бар'єр між вчителем та учнем може виникнути при застосуванні вчителем одноманітних виховних прийомів. Зазвичай це буває при застосуванні вчителем докучливих словесних впливів: нотацій, доган, навіювань. Нескінченні докори призводять до того, що учень не хоче виконувати завдань, які в нього з якихось причин не виходять. Між вчителем і учнем виникає смисловий бар'єр;

3) часто смисловий бар'єр створюється в зв'язку з негативною емоційною реакцією учня на неслухняне, на його думку зауваження чи поведінку вчителя по відношенню до нього: несправедливе покарання, образу та приниження його гідності.

Наслідком виникнення смислового бар'єру є процес відособлення (дистанціювання) вчителя від учнів. Труднощі, що виникають під час адаптації учня до вчителя та його індивідуального стилю взаємодії, ускладнюють процес адаптації та порушують взаємодію вчителя з учнями й можуть призвести до дезадаптованості, тобто порушення входження особистості до нової сфери суспільних, групових та міжособистісних стосунків і засвоєння соціальних норм поведінки. Дезадаптація починається під впливом різкої зміни умов життя, звичного середовища, наявності стійкої психотравмуючої ситуації. Разом з тим мають значення й індивідуально психологічні особливості суб'єкта, який адаптується до нових умов існування; у віковому аспекті навантаження на адаптаційні можливості організму приходиться на кризові, переломні моменти в житті людини, коли відбувається різка зміна ситуації соціального розвитку за Л.С. Виготським. Саме тому розвиток професійної ідентичності вчителя є необхідною умовою успішної соціальної адаптації особистості.

Налагодження ефективності педагогічної взаємодії у системі «вчитель-учень» має відповідати деяким універсальним принципам, які названо діалогічними універсальними (за Г.О. Баллом):

- ❖ принцип поваги до учня;
- ❖ принцип прийняття учня таким, яким він є, і водночас орієнтації на його найвищі досягнення (реальні та потенційні), на перспективу, що відкривається перед ним;
- ❖ принцип рівноправності та відкритості співрозмовників;
- ❖ принцип поваги до себе;
- ❖ принцип толерантності.

Дотримуючись цих принципів під час побудови взаємодії з учнями, вчитель перестає бути авторитарним «інструктором», а стає природним у своїх проявах, щирим другом, справжньою особистістю

для своїх учнів, а не уособленням вимог навчальної програми. Діалогічна взаємодія сприяє формуванню учня як суб'єкта навчання, орієнтованого не на оволодіння певною сумою знань, а на навчання як неперервний творчий процес, що одночасно стає процесом саморозвитку.

Налагодження комунікативних здібностей в підлітковому віці – важливий процес, який сприяє успішному соціальному розвитку, формуванню міжособистісних стосунків та розвитку психологічної адаптації. Підлітки вчаться встановлювати контакти, вибудовувати діалог, інтимно-особистісне спілкування, що дозволяє їм вдосконалити свої комунікативні навички.

Будь-яка інформація, що надходить до людини, несе в собі елементи впливу на поведінку людини, думки і бажання з метою їхньої зміни, тому бар'єри в процесі обміну інформацією ніби захищають нас від стороннього психологічного впливу. Існують певні типи бар'єрів спілкування, що можуть спостерігатися у спілкуванні підлітків з дорослими і однолітками:

- ✓ уникнення;
- ✓ авторитет;
- ✓ нерозуміння;
- ✓ зовнішні бар'єри;
- ✓ внутрішні бар'єри.

Визначивши партнера як небезпечного в якомусь відношенні, «чужого», підліток уникає спілкування з ним, а якщо зовсім ухилитися неможливо, докладає зусиль, щоб не сприйняти його повідомлення. Відбувається *уникнення* джерел впливу, відхилення від контакту з партнером, при якому спілкування стає неможливим. Цей «захист» дуже добре помітний – дитина неуважна, не слухає, не дивиться на співрозмовника, постійно знаходить привід відвернутися, використовує будь-який привід для припинення розмови.

Уникнення, як вид захисту від впливу, виявляється не тільки в уникненні людей, але й у відхиленні від певних ситуацій, в яких може виникнути небезпека «шкідливого» впливу. Таким чином, найпростіший спосіб захисту від впливу – уникнути зіткнення з джерелом цього впливу.

Авторитет. Відбувається розподіл всіх людей на авторитетних і неавторитетних, підліток виявляє повну довіру тільки першим і відмовляє в цьому другим, і те, що вони говорять, не має ніякого

значення. Таким чином, довіра і недовіра «залежать» не від особливостей переданої інформації, а від того, хто її подає.

У зв'язку з цим дуже важливо знати, звідки цей бар'єр береться, від чого залежить присвоєння конкретній людині авторитету. Це може бути і соціальний стан (статус) партнера, і його привабливість у певних ситуаціях, гарне ставлення до адресатів впливу.

Нерозуміння. Не завжди є можливість визначити джерело інформації як небезпечне, чуже чи неавторитетне і в такий спосіб захиститися від небажаного впливу. Досить часто якась небезпечна інформація може виходити і від людей, яким ми в цілому довіряємо (від «своїх» чи цілком авторитетних). У такому випадку захистом буде «нерозуміння» самого повідомлення.

Зовнішні бар'єри. Захист від впливу іншої людини в спілкуванні може набувати вигляду уникнення, заперечення авторитетності чи джерела нерозуміння. Підставами для захисту є різні ознаки, але в усіх випадках результатом спрацьовування того чи іншого бар'єрного механізму буде неприйняття впливу – він не буде сприйнятий.

Внутрішні бар'єри – ставлення людини до вже прийнятої і зрозумілої, але в той же час неприємної та небезпечної інформації.

Отже, ефективному спілкуванню можуть заважати різні перешкоди, що зумовлені особистісними установками. Практично для всіх людей важливо вміти спілкуватися таким чином, щоб їх правильно розуміли, слухали і чули. Комунікація – це процес двостороннього обміну думками й інформацією, що приводить до взаємного розуміння. Якщо не досягається взаєморозуміння у професійному та особистісному спілкуванні, то налагодження комунікації не відбулося.

Окрім негативних зовнішніх, об'єктивних впливів вагомий вплив на дитину здійснюють внутрішні чинники ризику, до яких відносять: відчуття власної неважливості і непотрібності, незначущості, низька самооцінка, невпевненість у собі та власних силах і здібностях, недостатній самоконтроль і самодисципліна, незнання або неприйняття соціальних норм і цінностей, невміння практично мислити і приймати адекватні рішення в різних ситуаціях, невміння виражати свої почуття і реакції, спрямовані на себе самого та інших людей.

Негативними факторами розвитку особистості підлітка є такі його особистісні характеристики як:

✎ вразливість – сприяє запам'ятовуванню неприємних подій, образ, страхів, переживань, їх фіксації;

✎ імпресивність – схильність до внутрішньої переробки почуттів і переживань, не вміння ділитися ними з оточуючими;

✎ внутрішня нестійкість – суперечливість, передумовами якої можуть бути: а) фактори нервової конституції;

б) поєднання полярних – холеричних і флегматичний рис темпераменту батьків; в) наявність емоційності, безпосередності у вираженні почуттів і імпресивного характеру переробки переживань;

г) занепокоєння, невпевненість у собі;

д) підкреслене почуття власної гідності і беззахисність у спілкуванні з однолітками;

є) існування важко поєднуваних протилежно спрямованих почуттів і переживань, в тому числі це прагнення бути собою і в той же час бути разом з усіма;

- схильність до занепокоєння – хвилювання, зумовлені:

а) підвищеною емоційною чутливістю;

б) потрясіннями і переляками, або передачею тривоги і занепокоєння з боку батьків;

в) блокуванням потреб, інтересів і потягів;

г) нездатністю знайти себе, знайти визнання і розуміння серед оточуючих;

д) невпевненістю у своїх силах і можливостях, нерішучістю;

е) загостреним почуттям совісності, провини;

- беззахисність, або незахищеність, що виявляється головним чином у спілкуванні з однолітками, коли підліток не може захистити себе, «дати здачі», відповісти на образу. Його легко обдурити, ввести в оману, нав'язати рішення, особливо в обставинах, в яких він не відчуває себе впевнено [11].

Зокрема, якщо дитина потерпає від будь-яких проявів насильства чи знущань, їй складно зізнатися у цьому. В основі причин мовчання лежить страх за себе чи близьких:

- страх, що дорослі не зрозуміють сенсу проблеми;

- страх бути висміяним через буцімто незначну проблему;

- страх бути покараним чи що постраждає хтось рідний за «донос» на булера, особливо, якщо цькування зайшли далеко і дитина під контролем агресора;

- страх з'ясувати, що «сам винен» і знуцання цілком справедливі.

У свою чергу це є наслідком заниженої самооцінки підлітка.

Взаємодія педагога і підлітка забезпечує розвиток та самоактуалізацію особистості дитини. Якщо педагог безумовно сприймає кожну дитину, ставиться до неї тепло і доброзичливо, помічає будь-які зрушення на шляху до успіху, то тривожність, страхи, захисні реакції підлітка помітно знижуються. Він починає відверто говорити про свої почуття, думки, переживання, не прикриваючись при цьому «маскою», залишаючись самим собою. Причому, чим більш значимий успіх, тим вищими стають самооцінка, самосприйняття, самоповага.

Успіх педагогічної діяльності всіх учасників психолого-педагогічного супроводу особистісного розвитку та виховання підлітків зумовлений низкою вимог до рівня їх професійного знання та характеру поведінки, а саме:

- зрозуміти світ підлітка, не порушуючи кордонів особистості;
- створити безпечну атмосферу підтримки спільних комунікацій;
- пригадати себе в підлітковому віці, поважати свою тодішню особистість, оскільки саме це допомагає встановити контакт із підлітком, усвідомити його позицію;
- знати про сучасні стилі підліткової взаємодії;
- отримувати задоволення від роботи з підлітками, спілкування з ними.
- Позитивні партнерські взаємини між дорослими і підлітками можливі за умови дотримання таких правил:

✓ Якщо ви не знаєте, як взаємодіяти з проблемним підлітком, зупиніться! Закон лікарів: «Не зашкодь!» повною мірою можна віднести до педагогіки і психології. Хоча помилка педагога стає очевидною лише згодом, через певний проміжок часу, але її наслідки можуть бути не менш трагічними, ніж помилка лікаря. Тому, перш ніж розпочинати психолого-педагогічну діяльність, зокрема, з проблемним підлітком, необхідно відчувати внутрішню готовність надати йому реальну допомогу.

✓ У спілкуванні з підлітком усувайте ті засоби або форми виміру, які викликають у нього негативну реакцію або протест.

Виключіть особисте не-сприйняття проблемного підлітка, свої можливі негативні емоції під час спілкування чи занять з ним. Пам'ятайте, що ваші негативні емоції можуть звести нанівець весь раніше здобутий позитивний ефект від спілкування та взаємодії з дитиною.

✓ Зберігайте принцип співробітництва з підлітком. Функціонально рольовим наслідком процесу психолого-педагогічного супроводу має стати активна роль проблемного підлітка в системі його взаємодії з вчителем, класним керівником, вихователем, психологом, соціальним педагогом.

✓ Не рекомендовано фіксувати увагу підлітка на його невдачах. Якщо цього неможливо уникнути, то необхідно дати комплексну оцінку причин їх виникнення.

✓ Не порівнюйте підлітка з будь-ким, ані в позитивному, ані в негативному аспектах. Важливими принципами психолого-педагогічного супроводу є безумовна цінність, унікальність особистості підлітка, пріоритетність його потреб, цілей і особливостей розвитку. Тому будь-яке порівняння неприпустиме, оскільки може зашкодити формуванню його особистості.

Для успішного розвитку дитини в освітньому середовищі, необхідне впровадження в шкільні програми психологічних тренінгів, спрямованих на підвищення впевненості і зниження тривожності дітей, розвиток у підлітків комунікативних навичок та корекцію міжособистісних стосунків у групі однолітків, що сприяє підвищенню рівня впевненості підлітків, підвищення їх соціальної адаптації. Так як формування просоціальної, не агресивної поведінки особистості пов'язане не тільки з механізмами відсутності підкріплення або активного покарання, а й обов'язково (і можливо, навіть в першу чергу) з активним формуванням та розвитком соціальних неагресивних форм поведінки, конструктивним способом вирішення протиріч і реалізації різних мотивацій особистості. Також необхідно проводити консультаційну роботу з батьками з приводу періодизацій вікового розвитку дитини та способів подолання кризових періодів.

Підлітковий вік супроводжується низкою соціальних, психологічних, поведінкових та фізіологічних факторів ризику, які можуть негативно впливати на розвиток молодої людини, спричинити порушення у психоемоційному розвитку дитини, призвести до проблем у навчанні, стосунках з однолітками та самотійністю.

Як допомогти підлітку знизити фактори ризику?

Зниження факторів ризику вимагає комплексного підходу, який включає підтримку з боку батьків, освітнього середовища та суспільства в цілому. Ось кілька ефективних заходів:

✓ **Батьківський контроль і підтримка:** Батьки повинні бути уважними до потреб та емоційних станів своїх дітей, встановлювати чіткі правила та межі. Використання програми батьківський контроль допомагає забезпечити онлайн безпеку, контролюючи доступ до небажаного контенту та обмежуючи час, проведений за екраном.

✓ **Освітні програми:** Інформування підлітків про ризики, пов'язані з вживанням наркотиків, алкоголю, тютюнопалінням та безпекою в інтернеті. Проведення навчальних заходів з розвитку критичного мислення та навичок розв'язання проблем.

✓ **Психологічна підтримка:** Забезпечення доступу до психологічної підтримки та конфіденційних консультацій для підлітків, що мають психоемоційні проблеми. Підтримка здорового психоемоційного розвитку дитини через регулярні бесіди та емоційну підтримку.

✓ **Активне залучення до спорту та творчості** допомагає розвивати навички командної роботи, самодисципліни та знижує рівень стресу.

✓ **Захист дітей у мережі:** Підлітки, як найбільш активно користувачі цифрових технологій, часто опиняються під впливом величезного інформаційного потоку, що може впливати на їхнє психоемоційне здоров'я, формування особистості та соціальні взаємодії. Важлива роль дорослих – допомогти підліткам орієнтуватися в цьому потоці, навчити їх критично сприймати інформацію, уникати небезпек в Інтернеті і розвивати здорові цифрові звички. Використання інструментів батьківського контролю дозволяє відстежувати активність підлітків в інтернеті, захищаючи їх від кібербулінгу та небажаного контенту. Це сприяє безпеці онлайн та забезпечує гармонійний розвиток дитини.

✓ **Сприятливе сімейне середовище:** Створення атмосфери довіри та відкритості, де підлітки можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, значно впливає на їхній психоемоційний стан та знижує ризик виникнення проблем. Як стверджує Д. Грехем, якщо дитина вимушена регулярно турбуватися про свій захист через те, що відчуває постійний дефіцит любові і тепла на початковій стадії формування її особистості, вона до цього звикає, і в подальшому також захищається і від своїх потреб, і від самого себе. Такий підліток

потребує особливого підходу з боку дорослих, а педагогів – в першу чергу.

Поради для батьків

- *Будьте уважними та доступними:* слухайте своїх дітей, виявляйте інтерес до їхніх справ та проблем.
- *Намагайтеся створити умови, які полегшують навчання дитини:*
 - побутові (повноцінне харчування, режим, спокійний сон, затишна атмосфера, зручне місце для занять тощо);
 - емоційні (демонструйте віру в можливості дитини, не втрачайте надії на успіх, радійте найменшим досягненням, чекаючи на успіх, виявляйте любов і терпіння, не ображайте її у разі невдачі тощо);
 - культурні (забезпечте дитину довідниками, словниками, посібниками, атласами, підручниками зі шкільної програми, дисками; використовуйте Інтернет для навчальних занять, разом дивіться та обговорюйте навчально-пізнавальні програми). У середніх класах підлітки можуть виконувати домашні завдання спільно: це підвищує відповідальність, адже завдання виконують не тільки для себе, але і для інших. Пам'ятайте, що в центрі уваги батьків має бути не оцінка, а знання, навіть якщо сьогодні ними скористатися неможливо, пояснюйте, де й коли ці знання стануть у нагоді, думайте про майбутнє та будуйте плани разом з дітьми.
- *Не порівнюйте успіхи дитини з успіхами інших, а лише з її власними досягненнями, краще порівняйте її із собою – це дає надію.* Давайте відчувати дитині, що любите її незалежно від успішності, помічаєте пізнавальну активність навіть за окремими результатами.
- *Встановлюйте чіткі правила:* визначте межі, які допоможуть підліткам зрозуміти, що від них очікується та які поведінкові норми є прийнятними.
- *Заохочуйте відкриті бесіди:* створюйте атмосферу, де підлітки можуть відкрито говорити про свої почуття та переживання.
- *Використовуйте сучасні технології для захисту:* впроваджуйте програми батьківського контролю для моніторингу онлайн активності дитини молодшого підліткового віку та передивляйтеся браузер у гаджетах старших підлітків.
- *Підтримуйте здоровий спосіб життя:* заохочуйте до фізичної активності, здорового харчування та достатнього відпочинку.
- *Не залишайте без уваги вільний час дитини.*

- *Забезпечте доступ до психологічної підтримки:* не соромтеся звертатися до фахівців, якщо помічаєте ознаки психоемоційного дискомфорту у дитини.

Дотримуючись цих порад, батьки можуть ефективно підтримувати своїх дітей та допомагати їм успішно проходити через складний, але важливий етап розвитку.

2.3. Підтримка підлітків у воєнний період.

Наразі в Україні діти та підлітки особливо вразливі до психологічного тиску, шантажу, деструктивного контенту та навіть вербування. Криза, що охопила країну, безпосередньо впливає на батьків (особливо на виконання ними батьківських функцій), що, в свою чергу, позначається на дітях. Життя в сучасних умовах війни робить життя підлітків ще важчим, бо до тих викликів, які існують у мирний час, додаються нові. У цей період знижена або порушена здатність любити, працювати, навчатися та насолоджуватися життям, існує великий ризик психологічного травмування навіть тих, хто не перебуває у так званих гарячих зонах (окуповані території, активні бойові дії, обстріли тощо). Діти можуть травмуватися через втрату рідних, батьків, друзів, домашніх тварин, звичного способу життя і, навіть, внаслідок реакцій дорослих на навколишні події. І тут важливо пам'ятати, що ті події або буденні справи в житті дитини, які дорослим здаються незначними або не вартими уваги, в разі їхнього «зникнення», «знищення», ігнорування або знецінення дорослими можуть також стати причиною психологічного травмування дітей.

В умовах воєнних конфліктів діти та дорослі можуть переживати такі травмуючі ситуації: перебування в зоні воєнних дій, під обстрілами (тривале переховування у сховищах); травми, поранення, що загрожують життю; участь близької людини у воєнних діях; втрата близької людини; насильницька смерть людей (людини), яка відбулася на очах; насильство, погрози; полон (наприклад, викрадення, утримання в заручниках); вимушене переселення з місця проживання; руйнування житла, виселення з будинку; втрата контактів з близькими людьми і страх за свою безпеку та безпеку рідних; розлучення сім'ї, коли члени родини змушені жити окремо; холод, голод (або загроза голоду); раптова втрата майна до стану злиденності.

Зона особливої уваги!

- В умовах кризи діти реагують і мислять не так, як дорослі.

- Частіше дітей лякає (травмує) не сама кризова подія, а реакція дорослих на неї.
- Не всі діти потребують першої психологічної допомоги, деякі з них (як і дорослі) дуже легко долають і переживають неприємний досвід.
- Сумні думки та переживання виникають практично в усіх без винятку дітей (незалежно від віку).
- Потрібно стежити за «навідними» запитаннями від дітей.
- Будь-яка ненормальна реакція на ненормальну ситуацію є *нормальною!*
- Дуже важливо розуміти і *вчасно помічати* зміни, які виявляються у поведінці дітей та підлітків.

Якщо вплив екстремальних умов на індивіда зупинити не вдається, можливими є стресові розлади, а в разі довготривалих впливів – посттравматичні стресові розлади (ПТСР), серйозні емоційні та поведінкові розлади з показаннями до медичного лікування; астеничний синдром; порушення сну; пригнічення; депресії. Травматичні кризи, як гострі, так і хронічні, помітно впливають на розвиток дитини і залишають глибокий слід в її свідомості, якщо найближче соціальне оточення не подбало про те, щоб надати їй відповідну та своєчасну допомогу.

Діти та підлітки завжди були вразливою категорією щодо питань безпеки в інтернеті, а введення воєнного стану в Україні значно загострило ситуацію.

Розглянемо чинники, які впливають на виникнення явища сексуального насильства щодо дітей та підлітків, зокрема, в інтернет просторі.

1. Доступність гаджетів.
2. Будь-яка дитина може надіслати своє зображення, якщо в неї є пристрій з камерою та доступ до інтернету. Таким чином діти досліджують власну сексуальність. Для підлітків це, на перший погляд, виглядає безпечніше, ніж справжній секс.
3. Особливість підліткового віку та брак уваги з боку дорослих.
4. Відтак діти шукають уваги у соціальних мережах. Через сучасні тенденції відбувається гіперсексуалізація поведінки – бажання виглядати відверто та спокусливо.
5. Брак знань щодо можливих наслідків віртуальних стосунків.

6. Секстинг може бути частиною побудови довіри в онлайн-середовищі, особливо між підлітками: «Я надішлю тобі відверті фото, щоб показати, що довіряю тобі». І підлітки, навіть, не замислюються про зловживання такою довірою.

7. Маніпуляції з боку онлайн «друзів», які погрожують заподіювати шкоду дитині чи членам її родини, якщо вона не надішле фото чи не вийде на зв'язок:

- залякують створити нереальний сексуалізований контент, поєднуючи обличчя дитини з тілом іншої людини через спеціальні додатки, якщо дитина не зробить те, що від неї вимагають злочинці;
- залякують вчинити суїцид, якщо дитина чи підліток не надішле оголене фото чи не вийде на зв'язок;
- пропонують гроші чи подарунки в обмін на такий контент від дитини чи підлітка або «роботу» у модельному агентстві, де потім створюють такі фото/відео та поширюють їх;
- якщо було листування на тему сексу, то можуть погрожувати викласти його в соціальні мережі.

Діти з «групи ризику», які можуть бути найбільш вразливі:

- ✓ відчувають труднощі у спілкуванні з однолітками, мають соціальні та
 - ✓ комунікаційні проблеми;
 - ✓ мають низьку самооцінку;
 - ✓ мають обмежену обізнаність щодо ризиків в інтернеті (наприклад, можуть ставитись до всіх віртуальних знайомих, як до справжніх друзів);
- ✓ не мають контролю з боку дорослих за часом перебування та контентом в інтернеті.

Під час воєнного стану ці ризики для дітей та підлітків значно посилюються. Батьки можуть мати проблеми особистого характеру, що пов'язані з війною і недостатньо бути уважними до власних дітей, їх занять, поведінки.

Розглянемо причини, які можуть впливають на виникнення ризиків для дітей під час війни:

1. Проблеми із цифровою грамотністю, як дітей, так і батьків, що може призвести до нерозуміння наслідків своїх дій в онлайн-середовищі та стати легкою мішенню для кіберзлочинців.

2. Під час війни існує проблема комунікації дітей та батьків, пов'язана з тривожністю, стресом, невідомістю та невизначеністю перед майбутнім тощо.

3. Проблеми, пов'язані з питаннями фізичної безпеки дітей під час війни. У такі моменти у батьків не завжди є час на контроль та спілкування з дітьми про життя, у тому числі й в онлайн просторі. Але всім дітям потрібна батьківська увага та підтримка, якщо її немає, то вони шукають її в інших людей, наприклад, в інтернеті, де можуть стати легкою здобиччю для інтернет-злочинців.

4. Втрата батьків або рідних робить дитину більш вразливою та дозволяє злочинцю легше маніпулювати нею.

Ні в якому разі не варто нехтувати і причинами, які не пов'язані з війною, але залишаються вагомими факторами, які дозволяють маніпулювати дитиною в мережі: відсутність критичного мислення у дитини, бажання отримати схвальні

відгуки від інтернет-спільноти, бажання заробити гроші, ілюзія спальні, пропозиції, які викликають інтерес, дитяча цікавість та допитливість, шантаж, залякування та погрози.

Отже, підлітки, як найбільш активні користувачі цифрових технологій, часто опиняються під впливом величезного інформаційного потоку, що може впливати на їхнє психоемоційне здоров'я, формування особистості та соціальні взаємодії. Важлива роль дорослого допомогти дітям орієнтуватися в цьому потоці, навчити критично сприймати інформацію, уникати небезпек в Інтернеті і розвивати здорові цифрові звички.

Як же організувати роботу з підлітками в умовах цифрової ери та допомогти їм орієнтуватися в інформаційному потоці?

1. Створення здорових цифрових звичок.

- Одним із перших кроків є допомога підліткам у формуванні здорових цифрових звичок, що включає правильне використання технологій та сприяє не тільки розвитку, а й збереженню психоемоційного здоров'я.

Практично: Створювати баланс між онлайн та офлайн діяльністю: заохочувати підлітків до фізичної активності, хобі та живого спілкування з друзями, замість того щоб усе своє дозвілля проводити в Інтернеті. Наприклад, організовувати акції, де підлітки впродовж тижня мають обмежувати використання гаджетів і відправляти вчителям звіти про проведення часу. Це дозволить усвідомити, скільки часу вони витрачають на соцмережі і як можна його ефективніше використовувати.

- Вчити підлітків встановлювати обмеження на використання технологій, особливо перед сном, щоб не порушувати режим сну.

Практично: Можна запропонувати підліткам започаткувати та дотримуватися спеціального режиму, наприклад, витратити не більше 2 годин на день для розваг в Інтернеті. Це дозволить їм краще планувати та раціонально використовувати свій час.

2. Критичне сприйняття інформації.

Однією з основних проблем цифрової ери є потік неперевіреної або, навіть, маніпулятивної інформації. Зазвичай, підлітки не завжди вміють відрізнити правдиву інформацію від фейків, а це, в свою чергу, може призвести до неправильних уявлень про реальність та втрати довіри до авторитетів, проблем з психоемоційним станом.

Практично: Проводити тренінги для підлітків, під час яких вчити аналізувати новини, перевіряти факти та розпізнавати фейки або маніпуляції в медіа, перевіряти інформацію через перевірені ресурси, такі як Snopes або інші платформи для факт-чекінгу.

- Розвиток медіаграмотності: учити підлітків не піддаватися маніпуляціям, формувати розуміння, що не вся інформація в Інтернеті є правдою та пояснювати, як працюють алгоритми соцмереж, які нав'язують певний контент.

Практично: Проводити спеціальні уроки, воркшопи або інші заходи, під час яких підлітки аналізують різні джерела інформації та розрізняють, чому одні новини є об'єктивними, а інші – маніпулятивними.

3. Підвищення цифрової безпеки. Необхідно навчити підлітків безпечно користуватися Інтернетом.

Практично: розповідати підліткам про небезпеки, які можуть їх чатувати в Інтернеті (наприклад, онлайн-шахрайство, небезпечні сайти, кібербулінг), навчати як створювати безпечні паролі, як уникати підозрілих вебсайтів, як налаштувати конфіденційність в соціальних мережах, а також як реагувати на випадки кібербулінгу.

Важливо: вчасне надання психологічної підтримки та допомоги у вирішенні ситуації, якщо підліток став жертвою кібербулінгу або іншого цифрового насильства.

4. Підтримка розвитку критичного мислення.

В сучасному світі недостатньо вміти орієнтуватися в інформаційному потоці, потрібно вміти аналізувати його через призму критичного мислення. Це допоможе підліткам краще розуміти світ, у якому вони живуть, і приймати виважені рішення.

Практично: створювати простір для обговорення різних тем, щоб підлітки вчилися висловлювати власну думку, аналізувати різні точки

зору та приймати обґрунтовані рішення, глибше розуміти проблему і тренувати навички критичного мислення. Застосовувати практики рефлексії, що передбачає обговорення того, що підлітки отримують через Інтернет, які емоції викликає той чи інший контент, і чому важливо звертати увагу на своє внутрішнє сприйняття.

5. Заохочення до позитивного використання технологій.

Цифрові технології можуть бути не тільки джерелом небезпек, а й потужним інструментом для розвитку та самовираження.

Практично: Розвивати творчість через технології, заохочуючи підлітків до самовираження, наприклад, через блогінг, відео-блогінг, програмування або інші творчі проекти, де вони могли б поділитися своїми думками щодо здорового використання технологій.

Цифрова ера надає безліч можливостей для розвитку, але й вимагає відповідальності від кожного. Дорослий відіграє важливу роль, щоб допомогти підліткам орієнтуватися в інформаційному просторі.

У складний час війни медіаповідомлення здатні впливати на емоції глядачів та слухачів, викликаючи тілесні стресові реакції та виснаження, тому дорослим надважливо мати добру звичку – оцінювати вплив медіа на свій емоційний стан і формувати її у дітей та підлітків.

✓ Не варто дозволяти медіа помножувати наші стреси. Якщо медіаповідомлення викликає неприємну емоцію, напруження чи хвилювання – це ознака, що в інформації може бути маніпуляція вашим психоемоційним станом.

✓ Фільтруйте інформацію. Звертайте увагу на рівень неприємних відчуттів при контакті з інформацією. Якщо емоції та неприємні відчуття в тілі «зашкалюють», варто на такий контент поставити свій внутрішній фільтр, щоб слідкувати за своїми реакціями та виявляти, яких повідомлень треба уникати, бо вони надто сильно «зачіпають» і виводять із рівноваги. Це й буде межа прийнятності на зараз.

✓ Уникайте медіатригерів. Необхідно бути уважними до повідомлень про трагедії, особливо, коли наявний досвід потрапляння в такі ситуації, адже перегляд трагічних подій може стати тригером – ніби гачком, що може підчепити і втягти у небажані неконтрольовані спогади та погіршити стан здоров'я. Замість перегляду такого відео, краще прослухати або прочитати текст про новину (без перегляду

зображень) чи, оберігаючись від надмірних емоцій, попросити близьких спокійно переказати головне.

✓ Дотримуйтеся своєї персональної межі медіаприйнятності. Психіку можуть травмувати не лише події, а й повідомлення про них. Найбільш потенційно травматичними є медіаповідомлення з високою реалістичністю, коли виникає відчуття присутності, ніби це відбувається з вами тут і тепер. Музичний чи звуковий супровід, крупні плани та інші спеціальні медіаефекти посилюють це враження і можуть посилювати травматизацію та емоційні реакції. Аналізуйте, яким способом ці ефекти на вас впливають, при цьому працює мислення і це допомагає опанувати надмірні емоції.

✓ Переключайтеся. Регулюйте свій стан: швидко знайдіть очима п'ять предметів навколо і подумки назвіть їх. Потім прислухайтеся та почуйте четвірку звуків навколо, кілька разів сильно стисніть руки в кулак і різко розкрийте долоню, струсіть руками, потупайте ногами.

✓ Тримайте під рукою «Аптечку емоційної самодопомоги» (можна знайти на сайті Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?») та заготовки дієвих способів зменшення сили непроханих емоцій. Це може бути глибоке дихання з видихом вдвічі довшим, аніж вдих; безпечний яскравий спогад приємних подій або яскравий смак чи відчуття у тілі, як-то кубик льоду в руці чи масажувати пучки пальців.

✓ Не піддавайтесь хибному почуттю провини через зупинку перегляду контенту та приєднуйтеся до тих потоків інформації, які можуть покращувати психологічний стан, сприяти відпочинку, емоційному розвантаженню, світоглядному збагаченню, зціленню і розвитку [16].

Для покращення психологічного стану дітей та підлітків в період війни важливо, щоб їхні умови життя були стабільними. Константність полягає у тому, щоб створити постійність умов (особливо це стосується переселених дітей та підлітків), щоб вони часто не змінювали місця проживання, повторювали одні й ті самі види діяльності, зустрічалися з одними й тими ж людьми. Ритмічність полягає у виконанні зрозумілих та простих дій, а саме, прогулянки, харчування, режим сну, ранкова зарядка. Всі ці умови допомагають швидше пережити стрес та адаптувати до нових умов життя [5].

На соціальну адаптацію дітей та підлітків значно впливає позитивний настрій, відчуття готовності справлятися з можливими

труднощами. Значний вплив у даному процесі має належати дорослим – батькам, рідним, педагогам, адже від їхньої підтримки та психологічної допомоги залежить, як швидко дитина стане відчувати себе безпечно та впевнено, адаптується до нових умов життя та оточення.

Робота з близьким оточенням передбачає врівноваження стану батьків, адже між ними та дітьми тонкий психоемоційний зв'язок, який впливає на почуття як дорослих так і дітей. Психологічна допомога неповнолітнім передбачає наступні етапи:

- Відновлення відчуття безпечності – емоційної та тілесної рівноваги, зниження захисних механізмів, які виникають у кризових ситуаціях.
- Відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дитини полягає у сприянні активізації природних ресурсів психіки дитини, на тлі яких можливий вихід із кризових станів.
- Реакція на негативні переживання, які пов'язані зі стресовими чинниками, полягає у створенні умов для прямого чи символічного прояву та копіювання сильних негативних переживань, які можуть впливати на розвиток ПТСР.
- Активація природних механізмів самовдосконалення, адаптація до нових обставин – характеризується заохоченням та зміцненням позитивних змін дитячих станів, підсилювання природного середовища (відвідування гуртків залежно від інтересів, заняття творчістю, спілкування з однолітками) [18].

Процес соціалізації особистості має різнобічний зміст, різноманітні засоби, певну мету, суб'єкт, об'єкт, механізми та визначається безліччю компонентів: засвоєнням системи знань, придбанням соціального досвіду конкретного суспільства, які взаємодіють між собою в ході свого розвитку. Соціалізація здійснюється, головним чином, через спілкування та взаємодію людей у процесі діяльності і має кінцеву мету, яка може виражатися у нормативно-пропонованих зразках поведінки, традиціях тощо.

Соціалізація включає все різноманіття впливів середовища на особистість: стихійних і цілеспрямованих, контрольованих і спонтанних та припускає реакції самої особистості на ці впливи.

Особливості проявів і перебігу підліткового періоду залежать від конкретних соціальних обставин життя і розвитку підлітка, його соціальної позиції у світі дорослих. Вирішальна роль у його психічному розвитку належить передусім системі соціальних

відносин. Біологічний чинник діє на підлітка опосередковано – через соціальні стосунки з оточенням.

Успішна соціалізація та розвиток особистості полягає у забезпеченні прав дитини, формуванні у неї необхідного адаптаційного потенціалу, створенні відповідних умов для її самореалізації, а також мінімізація негативних впливів соціуму на особистість шляхом використання сприятливих факторів соціального оточення.

Задля успішного процесу соціалізації підлітків необхідно: створення соціально-педагогічних умов, орієнтованих на формування ціннісного ставлення до підлітків, адаптацію та інтеграцію підлітків у суспільство; надання допомоги підліткам у процесі засвоєння соціального досвіду шляхом входження у суспільне середовище; створення умов, які допоможуть підліткам зорієнтуватися у соціальних, педагогічних, психологічних питаннях, оволодіти досвідом старших поколінь, усвідомити своє покликання, визначити місце у суспільстві, задовольнити свої потреби та інтереси, повернути їх на користь інших людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеевко Т. Ф., Гончар Л. В., Канішевська Л. В. та ін. Життя підлітка як цінність: поради вчителям та батькам: методичні рекомендації / за ред. В. М. Шахрай. Київ, 2019. 100 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/7180%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf>
2. Андреевкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П. та ін. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навчально-методичний посібник / упор.: В. Л. Андреевкова, Т. В. Войцях, О. В. Флярковська. Київ. 2023. 128 с. URL: <https://la-strada.org.ua/download/psychosotsialna-pidtrymka-uchasnykiv-osvitnogo-protsesu>.
3. Байдик В. В., Бондарук Ю. С., Гопкало Ю. П. та ін. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723324/1/posibnyk-grupovi-formy.pdf>.
4. Богданов С. О., Гірник А. М., Залеська О. В. та ін. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник / за заг. ред.: В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707663/1/Bohdanov2017_1.pdf
5. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації / за ред. В. Г. Панок, К. Б. Левченко. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/metodichka-080914.pdf>
6. Бучма В. В. Соціалізація підлітків в умовах інформаційного простору. *Філософські обрії*. 2019. Київ, Полтава: Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди НАН України, Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Вип. 42. С. 141–144. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720505/1/>
7. Гончаренко М. Як вижити поруч з підлітком: 10 порад психолога батькам. *Освіторія*. 2017. URL: <https://osvitoria.media/opinions/yak-vyzhyty-poruch-z-pidlitkom-10-porad-psyhologa-batkam/>.
8. Грінберг М. Соціальні зв'язки підлітка: як відновити коло спілкування під час війни? Українська Гельсінська спілка з прав людини, 2023. URL: <https://www.helsinki.org.ua/articles/sotsialni-zv-iazky-pidlitka-iaak-vidnovyty-kolo-spilkuвання-pid-chas-viyny/>.
9. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А. та ін. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту: практ. посіб.

Київ: УНМЦ практ. психології і соціальної роботи, 2017. 152 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709040/1/%D0%94%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4_%D0%A1%D0%96%D0%9E_2017.pdf.

10. Куниця Т. Ю. Організація соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії у загальноосвітньому закладі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21 (1). С. 332–342. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708776/1/_21-1_332-342_%D0%9A%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8F.pdf.

11. Лісовець С. Фактори ризику в психічному розвитку дитини підліткового віку. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД*: матеріали XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав-Хмельницький, 2013. С. 145–149. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3288/>

12. Маркунас Л., Філоненко В., Дьякова А. та ін. Робота з дітьми, постраждалими від сексуального насильства в інтернеті: для фахівців із психічного здоров'я / за ред. Н. Подоляк, О. Малько. ГО «Стоп Секстинг», 2018. URL: <https://stop-sexting.in.ua/adult/wp-content/uploads/2023/08/>

13. Нерубаєва І. О., Павловський А. П., Шебардіна А. В. Найкращі практики роботи з підлітками: методичний посібник. Київ, 2020. 180 с. URL: https://afew.org.ua/wp-content/uploads/2014/11/The-best-work-practices-with-teenagers_web-1.pdf.

14. Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій: типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти: метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 134 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint>.

15. Підліткознавство воєнного часу: як порозумітися з дитиною-підлітком. URL: <https://op.ua/ru/news/blogi/pidlitkoznavstvo-vo-nnogo-chasu-yak-porozumitisya-z-ditinoyu-pidlitkom>.

16. Поради щодо здорового медіаспоживання під час війни. URL: <https://howareu.com/materials/bez-shkody-dlia-mentalnoho-zdorovia-iak-spozhyvaty-novyny-pid-chas-viiny>.

17. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1760/1/%d0%bf%d1%96%d0%b4%d0%bb%d1%96%d1%82%d0%be%d0%ba.pdf>.

18. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. № 8. 2015. С. 434–446. URL:

<https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8a338e50-a725-4397-b169-15f24fe6f832/content>.

19. Форми і методи роботи соціального педагога з дітьми та учнями. URL: <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/blog/post-87>.

20. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009. № 6 (38). С. 148–153. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint>.

21. Як батькам розпізнати, що їхня дитина перебуває під негативним впливом? URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/recognize-that-a-child-is-under-negative-influence>

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОПОР ЧОР»
Зам. № 1738 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1

