

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
В.о. завідувача кафедри психології
_____ Володимир ШЕВЧЕНКО
« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НЕПОВНОЇ СІМ'Ї НА
САМООЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Керівник:

викладач

Старченко Ася Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

НУК ім. адмірала Макарова

Мухіна Людмила Михайлівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

здобувачка IV курсу групи 465

Попович Валерія

Олександрівна

(П.І.Б.)

Спеціальність:

С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік
Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці **Попович Валерії Олександрівні.**

1. Тема роботи: «Особливості впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об'єкт дослідження – самооцінка та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку. конфліктна поведінка підлітків.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Теоретично розглянути поняття сім'ї як предмета психологічного дослідження та з'ясувати психологічні особливості формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.
 - 2) Розкрити зміст впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
 - 3) Емпірично встановити вплив неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

4) Дослідити різницю між впливом повної та неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

5) Розробити психологічні рекомендації, щодо формування позитивної самооцінки та зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Старченко Ася Володимирівна Викладач	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоритичні основи вивчення впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.	30.04.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувачка

_____ Валерія ПОПОВИЧ
(підпис)

Науковий керівник

_____ Ася СТАРЧЕНКО
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ НЕПОВНОЇ СІМ'Ї НА САМООЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
1.1. Сім'я як предмет психологічного дослідження	7
1.2. Психологічні особливості формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку	18
1.3. Вплив неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку	29
Висновки до першого розділу	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕПОВНОЇ СІМ'Ї НА САМООЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	42
2.1. Організація і методи дослідження впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	42
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	47
2.3. Рекомендації батькам, щодо формування позитивної самооцінки та зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку	55
Висновки до другого розділу.....	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. За неофіційними даними, кожна четверта дитина в Україні виховується в неповній сім'ї. Це велика суспільна проблема. Неповні сім'ї вже сьогодні є реальністю, їх кількість не зменшується, а має тенденцію до збільшення. Причинами цього можуть бути розлучення батьків, народження позашлюбних дітей або втрата близької людини. Тому збільшується кількість неповних сімей, в яких діти виховуються одним із батьків. Дитина без батька не має достатньої можливості нормально розвиватися, тому це негативно позначається на всьому її подальшому житті.

Вивчення сім'ї та взаємодії батьків і дітей є основною темою багатьох робіт вітчизняних і зарубіжних психологів. Зокрема, цим займалися Е. Берн, Т.В. Буленко, В.О. Васютинський, Я.О. Гошовський, З.Г. Кісарчук, В.В. Ковальов, М.Є. Мягер, О.І. Пенькова, З. Фрейд, А.В. Петровський, Ю. Рембовський, А.Я. Варга, Л.П. Синутка, В.В. Столін, А.С. Співаковська, Г. В. Івончик, Т. М. Титаренко, В.В. Юстицький та ін.

Дітям, які виховуються у неповних сім'ях, порівняно з дітьми з повних сімей притаманний підвищений рівень тривожності, агресивності, емоційне відчуження від одного з батьків, який перебуває за межами родини, нижчий рівень емоційного благополуччя у сім'ї, занижена особистісна самооцінка та проблеми у дитячо-батьківських відносинах. Також, діти з неповних сімей часто піддаються морально-психологічному тиску дітей з повних сімей, що в свою чергу призводить до розвитку невпевненості в собі, підвищення рівня тривожності та агресії.

На думку психологів-дослідників, кожна сьома дитина сьогодні виховується в неповній родині. Велика кількість запитів про консультацію практичних психологів щодо затримки розвитку особистості дитини в неповній сім'ї терміново вимагає сучасних і важливих психологічних досліджень. Тому наші дослідження надзвичайно актуальні у сьогоднішні часи.

Мета дипломної роботи – теоретично дослідити та емпірично перевірити вплив неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Теоретично розглянути поняття сім'ї як предмета психологічного дослідження та з'ясувати психологічні особливості формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.

2. Розкрити зміст впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

3. Емпірично встановити вплив неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

4. Дослідити різницю між впливом повної та неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

5. Розробити психологічні рекомендації, щодо формування позитивної самооцінки та зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт – самооцінка та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет – психологічні особливості впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел), емпіричні (спостереження, тестування, опитування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження), методи математичної статистики (t-критерій Стьюдента).

Психодіагностичний інструментарій: Для дослідження впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку ми обрали методики: проєктивна методика «Малюнок сім'ї», методика вивчення емоційного рівня самооцінки (А.В. Захарова) та опитувальник «Аналіз сімейної тривоги, АСТ».

Експериментальна база дослідження: У дослідницько-експериментальній роботі взяли участь 40 дітей (20 з неповної сім'ї та 20 – з повної) віком від 7 до 10 років (учні 2-4 класів Новопетрівського ліцею).

Теоретична та практична значущість. Результати дослідження можуть сприяти кращому розумінню особливостей формування самооцінки та тривожності у дітей молодшого шкільного віку, які виховуються одним із батьків. Отримані результати можуть стати базою для подальших наукових розвідок у сфері дитячої та сімейної психології та можуть сприяти розробці нових методів психологічної діагностики та корекції самооцінки та рівня тривожності у дітей з різних сімейних середовищ. Таким чином, дослідження має значну теоретичну та практичну цінність, оскільки допомагає поглибити наукове розуміння впливу неповної сім'ї на емоційний і особистісний розвиток дитини, а також сприяє розробці ефективних психологічних і педагогічних методик для підтримки таких дітей.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи були викладені у тезах:

1) «Вплив неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку» у збірнику наукових праць «Соціально-гуманітарний вісник». Випуск 53. (Харків, 2025)

2) «Неповна сім'я як фактор ризику низької самооцінки та підвищеної тривожності у дітей молодшого шкільного віку» у VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» (Миколаїв, 2025)

3) «Вплив сімейного складу на самооцінку та тривожність дітей молодшого шкільного віку: результати емпіричного дослідження» // Ольвійський форум – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції – Миколаїв, 2025.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 91 сторінку, основний зміст викладено на 64 сторінках. Робота містить 8 таблиць, 2 рисунків та 5 додатків. Список використаних джерел складає 67 праць українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ НЕПОВНОЇ СІМ'Ї НА САМООЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Сім'я як предмет психологічного дослідження

Сім'я завжди посідала одне з провідних місць серед основних соціальних інститутів та залишалася ключовою соціальною цінністю в усіх культурах і суспільствах. Саме тому, виходячи з тематики бакалаврської роботи, доцільним є ґрунтовний розгляд сім'ї як об'єкта психологічного дослідження, з урахуванням багатовимірності цього поняття в межах різних наукових дисциплін.

Із соціологічної точки зору, сім'я трактується як базова структурна одиниця суспільства, що виконує фундаментальні соціальні функції, зокрема репродуктивну, економічну, виховну, комунікативну та соціалізаційну. Соціологи визначають сім'ю як малу соціальну групу, що є основною формою організації приватного життя, базованою на подружньому союзі та родинних зв'язках. До складу такої групи належать подружжя, діти, батьки, брати й сестри, а також інші родичі, які спільно мешкають, ведуть спільне господарство й формують єдиний сімейний бюджет [49].

Юридичне тлумачення поняття сім'ї акцентується на правових аспектах взаємодії між її членами. Згідно з нормами сімейного права, сім'я це певне об'єднання осіб, пов'язаних шлюбом, кровною спорідненістю або юридичними формами, яке передбачає наявність взаємних прав і обов'язків, закріплених на законодавчому рівні [31].

З психологічної точки зору сім'я трактується як емоційно значуща мала соціальна група, що виникає на основі шлюбних або кровно-родинних зв'язків і ґрунтується на стійких афективних відносинах, взаємній підтримці, відповідальності, довірі та спільній життєдіяльності. Сім'я виконує важливі психологічні функції, зокрема забезпечує емоційне благополуччя, формування

ідентичності, розвиток особистісних якостей і навичок міжособистісної взаємодії [8, 48].

Поряд із соціологічним, юридичним і психологічним підходами до розуміння феномена сім'ї, значне місце посідає й філософське трактування цього явища. Філософи розглядали сім'ю не лише як соціальний інститут чи особистісну спільноту, а передусім як форму етичного, духовного та екзистенційного буття людини. У філософському розумінні сім'я розкривається як система глибоких міжособистісних зв'язків, що формується на основі природного потягу, любові, свідомого прийняття іншого, спільної діяльності та ціннісного виховання [64; 66].

Науковці окреслюють кілька ключових складових, через які, на думку філософів, проявляється сутність сім'ї:

- Кохання як природний потяг між двома людьми, що проявляється не лише в емоційній та тілесній близькості, але й у бажанні продовження роду через народження дітей;
- Самосвідоме кохання, яке передбачає глибше сприйняття настроїв партнера, його емоцій, мови тіла, тобто формування справжньої душевної близькості;
- Спільна праця, турбота і взаємодопомога, що виражається в організації побуту, економічного життя, розподілі обов'язків та підтримці;
- Функція виховання нового покоління, що передбачає не лише задоволення матеріальних потреб дітей, а й їх моральний, емоційний і духовний розвиток у сімейному середовищі [57; 66].

Сім'я є синонімом поняття родини, тому значна кількість науковців та практиків у сфері соціології та психології сім'ї послуговуються визначенням, яке запропонував А. Г. Харчев. У ньому йдеться: «Родина – це історично-конкретна система взаємин між подружжям, між батьками й дітьми, це мала соціальна група, члени якої зв'язані шлюбними чи батьківськими відносинами, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю, соціальна необхідність,

обумовлена потребою суспільства у фізичному й духовному відтворенні населення» [60].

Це визначення охоплює як структурні, так і функціональні характеристики родини. Воно підкреслює, що родина є не просто об'єднанням людей, пов'язаних кровною спорідненістю чи шлюбом, а складною соціальною системою, що має свої традиції, внутрішні зв'язки та моральні зобов'язання. Важливою є й роль родини у задоволенні потреб суспільства – передусім у збереженні та передачі культурних, духовних, моральних цінностей, а також у фізичному відтворенні населення [50; 60].

Коментуючи це визначення, С. В. Ковальов звертає увагу на декілька ключових аспектів. Він підкреслює, що родина, незважаючи на свою стабільність як соціального інституту, все ж не є статичною. Вона трансформується у відповідь на зміни, які відбуваються в суспільстві, адаптуючись до нових соціальних, економічних і культурних умов. Водночас родина зберігає свою фундаментальну функцію – бути опорою для особистості, формувати первинні соціальні навички та забезпечувати емоційну підтримку [33].

Ковальов також зауважує, що родину доцільно розглядати як малу соціальну групу, адже вона відповідає основним ознакам такого типу об'єднання: невелика чисельність, тісна емоційна взаємодія, інтенсивне спілкування, високий рівень згуртованості. Особливої значущості набуває інтимно-особистісний характер зв'язків між її членами – саме він відрізняє родину від інших соціальних утворень і надає їй унікальності в системі соціальних інститутів [33; 61].

Важливим аспектом у вивченні сім'ї є її динаміка та етапність розвитку, оскільки протягом життя сім'я змінюється структурно, функціонально та психологічно. У науковій літературі виокремлюють умовні етапи життєвого циклу сім'ї, які характеризують її розвиток у часі [59]. Наведені нижче етапи є узагальненими, проте дозволяють простежити основні фази змін у структурі та функціях сімейної системи (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Етапи розвитку сім'ї

Етап 1	Люди вступають в шлюб, формують спільний побут та будують систему спільних цінностей.
Етап 2	Народжується перша дитина, початок батьківства змінює рольову структуру, акцент переноситься на виховання.
Етап 3	Народжується остання дитина, кінець дітонародження та стабілізація родинної структури.
Етап 4	Дорослішання дітей і їхній вихід з родини. Батьки переживають «синдром порожнього гнізда».
Етап 5	Завершальний етап життєвого циклу, коли сім'я розпадається через розлучення, або смерть одного з подружжя.

Дж. Бернард та Л. Томпсон розробили типологію розвитку сім'ї, яка охоплює вісім послідовних стадій, кожна з яких має власні часові межі, особливості внутрішньо-сімейних відносин, а також специфічні завдання, які постають перед членами родини:

1. Початок сімейного життя – етап, коли подружжя тільки одружилася і ще не має дітей. Він триває приблизно два роки і пов'язаний із формуванням подружніх ролей, налагодженням спільного побуту, адаптацією до нового соціального статусу та встановленням емоційної близькості.

2. Народження першої дитини та догляд за нею – триває близько 2,5 років. На цьому етапі відбувається серйозна трансформація сімейної структури: подружжя переходить до батьківських ролей, змінюються життєві пріоритети, зростає відповідальність і навантаження.

3. Сім'я з дітьми дошкільного віку – охоплює період до шести років життя дітей (тривалість стадії приблизно 3,5 роки). Основна увага зосереджена на вихованні, соціалізації дитини, розвитку її навичок та підтримці стабільного емоційного клімату в родині.

4. Сім'я з дітьми шкільного віку – від шести до тринадцяти років (приблизно сім років). На цьому етапі батьки активно беруть участь у навчальному процесі дітей, підтримують розвиток їхньої самостійності, формують систему моральних цінностей.

5. Сім'я з підлітками – період від 13 до 20 років (приблизно сім років). Це час інтенсивних змін: діти проходять кризу дорослішання, зростає потреба у свободі та самовираженні. Батьки стикаються з викликами перебудови взаємин на більш партнерських засадах.

6. Сім'я, в якій діти одружуються та залишають батьківський дім – триває близько 6,5 років. У центрі уваги – процес сепарації дітей, переосмислення батьківських ролей, подолання почуття втрати або «спустошення».

7. Стадія «порожнього гнізда» – охоплює період до виходу подружжя на пенсію (приблизно 3,5 роки). Пара знову фокусується на подружніх відносинах, особистих інтересах, хобі, соціальній активності.

8. Літня сім'я – починається з моменту виходу на пенсію та триває до смерті одного з подружжя або двох (у середньому 16 років і більше). На цій стадії важливими є питання здоров'я, підтримки одне одного, підтримання зв'язків із дітьми та онуками, а також осмислення підсумків життя [50; 57].

Варто зазначити, що не кожна сім'я проходить усі ці етапи, оскільки життєвий шлях родини є індивідуальним і залежить від багатьох соціальних, психологічних, економічних і культурних чинників. Деякі пари залишаються бездітними, інші проходять через раннє розлучення або повторні шлюби [28].

Сім'я, подібно до будь-якої соціальної системи, виконує комплекс взаємопов'язаних функцій, які не лише забезпечують її внутрішню стабільність, а й відображають загальні тенденції соціально-культурного розвитку суспільства. У науковій літературі традиційно виокремлюють низку ключових функцій, які реалізуються в межах родинної системи:

1. Соціальна функція. Сім'я виступає основним агентом первинної соціалізації, де індивід формується як особистість. У родинному середовищі

закладаються базові уявлення про світ, соціальні норми, цінності, моделі поведінки.

2. Репродуктивна функція. Одна з фундаментальних функцій сім'ї, пов'язана із продовженням роду, відтворенням людської популяції, а також задоволенням особистих потреб у батьківстві та материнстві.

3. Господарсько-економічна (побутова) функція. Родина виступає самостійною економічною одиницею, що забезпечує спільне ведення господарства, розподіл бюджету, турботу про дітей, осіб похилого віку тощо.

4. Функція первинного соціального контролю. Вона реалізується через систему внутрішньо-сімейних норм, традицій, звичаїв, які регламентують поведінку членів родини.

5. Емоційно-психологічна функція. У родинному колі людина отримує моральну підтримку, душевне тепло, відчуття прийняття та безпеки, що сприяє психоемоційному благополуччю всіх її членів.

6. Виховна функція. Родина є першою інституцією виховання, де закладаються основи етичних, моральних, правових та культурних норм, формуються риси характеру, ціннісні орієнтири та соціальні ролі дитини.

7. Захисна функція. Реалізується через забезпечення фізичної, психологічної, економічної та правової безпеки членів родини, особливо тих, хто потребує особливої турботи (діти, люди похилого віку, хворі).

8. Духовно-моральна функція. Сім'я сприяє духовному розвитку особистості, здійснює передачу культурних традицій, релігійних переконань, моральних засад, забезпечує психоемоційне підґрунтя для формування цілісної особистості.

9. Функція організації сімейного дозвілля. Родина є осередком відпочинку та спільного проведення часу. Спільні захоплення, традиції, свята та дозвілля сприяють зміцненню емоційних зв'язків, формують відчуття єдності.

10. Сексуально-еротична (статева) функція. Шлюбна спільність забезпечує реалізацію сексуальних потреб партнерів у соціально санкціонованій формі, що також відіграє роль у підтримці гармонії в подружніх стосунках [9; 37; 47;].

Тож сім'я виконує багатофункціональну роль у житті індивіда та суспільства в цілому. Вона ґрунтується на єдності побуту, морально-психологічного укладу, відповідальності та спільної діяльності. Завдяки цим функціям сім'я сприяє соціалізації людини, реалізації її особистісного потенціалу, забезпеченню безпеки та гармонійному розвитку.

Слід зауважити, що в умовах сучасного світу характер функцій сім'ї зазнає певних трансформацій. Зростає значущість емоційно-психологічної, виховної та дозвілєвої функцій, що пов'язано з підвищенням ролі особистісних відносин, комунікації та підтримки. Навіть функції матеріального забезпечення набувають емоційного наповнення, оскільки вони все частіше реалізуються через призму любові, турботи й уваги до потреб близьких. Таким чином, сучасна сім'я продовжує залишатися ключовим елементом соціальної структури, зберігаючи свої базові функції, проте адаптуючи їх до нових соціальних умов і викликів [8; 57].

У сучасному науковому дискурсі існує велика кількість класифікацій сімей, які базуються на різних критеріях: структурних, психологічних, соціально-демографічних, культурних, економічних тощо. Такий різноманітний підхід дає змогу краще зрозуміти специфіку функціонування родини як соціального інституту та як малої соціальної групи. Розглянемо основні типології, які найчастіше використовуються у сучасних дослідженнях.

1. За кількістю дітей у родині виділяють: бездітні, одnodітні, малодітні та багатодітні сім'ї.

2. За складом родини: повні сім'ї, де присутні обидва батьки (або особи, що їх замінюють); неповні сім'ї, у складі яких відсутній один із батьків; нуклеарні (простого типу) – родина, що складається з подружжя та дітей; складні сім'ї – до складу входять кілька поколінь чи родичів; материнські або батьківські родини та повторно одружені сім'ї.

3. За структурою зв'язків: родини, утворені однією подружньою парою з дітьми або без них; родини з включенням родичів одного з подружжя; багатошлюбні родини (з кількома шлюбами в історії одного або обох партнерів);

родини, де дитина виховується лише одним з батьків та іншим членом родини (бабусею, дідом тощо).

4. За шлюбним стажем та фазами життєвого циклу: молодята; молода сім'я; сім'я, в очікуванні дитини; сім'я середнього шлюбного віку; старший вік для одруження; літні подружжя.

5. За якістю функціонування та стабільністю родини: благополучні родини, що характеризуються емоційною стабільністю, гармонійними відносинами; стійкі родини, що зберігають внутрішню рівновагу попри складнощі; неблагополучні родини, де є конфлікти, психологічна напруга; педагогічно слабкі родини, що не забезпечують належного виховання дітей; нестабільні та проблемні родини – зазвичай мають труднощі у взаємодії, організації побуту, догляді за дітьми.

6. За типом сімейного лідерства: егалітарні (демократичні) родини, в яких партнери рівноправні; традиційні родини, де один із подружжя виконує головну роль; авторитарні родини, у яких присутній суворий контроль з боку одного з батьків.

7. За організацією дозвілля: відкриті родини, які активно інтегруються в суспільне життя та закриті родини, що надають перевагу сімейному дозвіллю, обмежуючи зовнішні контакти [8; 47].

На думку В. Сатир, усі сучасні родини можна умовно поділити на два основні типи: зрілі та проблемні [54].

Зріла сім'я – це простір, де панує атмосфера відкритості, довіри, щирості та взаємоповаги. У таких родинх кожен має можливість вільно виражати свої почуття – як позитивні, так і негативні. Члени сім'ї підтримують один одного, з повагою ставляться до особистих меж і життєвих труднощів, а гумор та спільне переживання радості допомагають долати напругу. Батьки виступають не авторитарними керівниками, а натхненниками та наставниками, які вчать дітей залишатися людьми за будь-яких обставин. У зрілих сім'ях визнається цінність змін, що відбуваються як у кожному члені, так і в суспільстві загалом – це сприймається не як загроза, а як можливість для зростання [54; 59].

Проблемна родина, навпаки, має іншу емоційну атмосферу – холодну, напружену, формальну. Стосунки часто побудовані на страху, недомовках або постійному контролі. В таких сім'ях відсутнє справжнє емоційне спілкування, натомість домінує нав'язування думок, критика, іронія чи сарказм. Люди можуть жити під одним дахом, але залишатися емоційно віддаленими одне від одного. З часом це призводить до ізоляції, зниження самооцінки, недовіри до світу та накопичення внутрішніх бар'єрів. Такі стосунки можуть стати підґрунтям для подальших психологічних труднощів, зокрема агресії, залежностей чи емоційної відстороненості [54; 59].

К. Роджерс наголошував, що здорові сімейні стосунки будуються на довірі, відкритості, гнучкості, автономії та спільному переживанні радості. Сім'я, на його думку, повинна слугувати простором розвитку кожного її члена, де кожен може бути автентичним, а зв'язок будується на взаємоповазі й прийнятті [67].

Загалом, сімейні взаємини є взаємозалежними: поведінка одного впливає на інших. Саме тому в гармонійних родинах проявляється більше підтримки, тепла та позитивної поведінки, особливо у складних ситуаціях. Натомість у дисгармонійних сім'ях часто спостерігається дефіцит таких проявів, що посилює конфлікти й емоційну ізоляцію. Водночас проблеми виникають і в зрілих, і в проблемних родинах, але спосіб їхнього вирішення у зрілих сім'ях базується на співпраці, розумінні та взаємній підтримці [28; 67].

Крім того, окремо виділяють такі категорії сімей, як позашлюбні, розлучені, осиротілі та розпалі родини, які не відповідають класичній моделі, але мають власну динаміку функціонування. У психологічному плані особливу увагу дослідників привертають материнські та батьківські типи родин, які формально не є неблагополучними, проте стикаються з викликами у сфері виховання дітей через відсутність повної батьківської моделі [8; 28].

З огляду на тему бакалаврської роботи, доцільно зосередитися на аналізі повної та неповної родини як найбільш поширених типів у сучасному суспільстві.

Повна сім'я зазвичай визначається як родина, в якій обидва батьки (або особи, що їх замінюють) спільно проживають і беруть участь у вихованні дітей. До цієї категорії належать:

- родини, в яких біологічні батьки офіційно перебувають у шлюбі, проживають разом і виховують дітей;
- родини з офіційним шлюбом, але практикують «альтернативні» форми сімейних відносин, зокрема: «гостьовий шлюб», відкриті стосунки тощо, за умови збереження спільної відповідальності за дітей;
- родини, де один із партнерів не є біологічним батьком/матір'ю, однак виконує батьківські функції та активно залучений до процесу виховання [8; 47].

Сім'я називається неповною, якщо в її складі немає одного з батьків незалежно від причин його відсутності. Розрізняють материнські та батьківські неповні сім'ї. Причини формування неповних родин можуть бути різноманітними: розлучення, смерть одного з батьків, добровільна відмова від батьківства, еміграція, довготривале перебування одного з батьків у місцях позбавлення волі, а також соціальна ізоляція [8; 47].

Сучасні соціально-демографічні процеси демонструють стійку тенденцію до зростання кількості неповних сімей. Згідно з актуальними статистичними дослідженнями, найбільш поширеними причинами виникнення таких родинних структур є розлучення подружжя та народження дітей поза офіційно зареєстрованим шлюбом. Саме ці два фактори формують основну масу неповних сімей у багатьох країнах, зокрема й в Україні. Це свідчить про зміну у сприйнятті традиційної моделі родини та переоцінку соціальних норм, пов'язаних із шлюбом, батьківством і материнством [41].

Тривалий час науковці схилилися до пояснення виникнення неповних сімей переважно через об'єктивні демографічні причини. Зокрема, зверталася увага на невідповідність між потенційними подружніми партнерами, яка полягала в дисбалансі освітнього рівня, соціального статусу, морально-етичних установок тощо. У дослідженнях зазначалося, що серед чоловіків, які за віком

потенційно могли створити сім'ю, значна частка становила осіб із низьким рівнем культури, наявністю шкідливих звичок, зокрема алкоголізму, або з досвідом відбуття покарання у місцях позбавлення волі. Така група характеризувалася як «малопридатна» до створення повноцінних сімейних стосунків та виховання дітей [8; 41].

Однак з кінця XX століття в науковому середовищі спостерігається відмова від спрощеного та обмеженого трактування причин неповноти сім'ї. Це пов'язано з усвідомленням того, що поширення неповних родин набуло характеру глобальної соціальної тенденції, яка простежується не лише у країнах з кризовим станом соціальних інститутів, а й у високорозвинених державах із усталеними культурними й економічними стандартами [57].

Актуальність вивчення неповних родин зумовлена тим, що вони становлять вагому частку сучасного суспільства. У таких родинах часто порушується природна модель соціалізації дитини, що може впливати на її психоемоційний розвиток, формування гендерної ідентичності, емоційної стабільності та комунікативних навичок. Водночас, неповна сім'я не є синонімом неблагополуччя – за умов відповідального батьківства та підтримки соціального оточення вона може бути функціонально повноцінною.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що сім'я є базовою малою соціальною групою, яка формується на основі шлюбно-родинних зв'язків, спільного побуту, взаємної підтримки, допомоги, емоційної взаємодії та відповідальності між її членами. Саме в сім'ї дитина отримує перший досвід соціального життя, встановлює найперші контакти, вчиться спілкуванню, розумінню себе й інших. Вона виконує низку ключових функцій, серед яких особливо важливими є виховна, емоційна, соціалізаційна, захисна, економічна та культурна. Ці функції забезпечують не лише стабільність і благополуччя кожного окремого члена сім'ї, а й життєздатність та цілісність суспільства загалом. У сучасному контексті дослідники виділяють різноманітні типи сімей, які можуть мати різну кількість членів, різний спосіб взаємодії та виконання своїх функцій. Кожен з типів по-своєму впливає на процеси соціалізації

особистості, формування її емоційної сфери, світогляду, поведінкових моделей, морально-етичних норм, а також на здатність дитини адаптуватися до соціального середовища. Особливу увагу в науковому полі привертають саме неповні родини. Саме вони все частіше стають об'єктом психологічного аналізу через специфічні виклики, з якими їм доводиться боротися.

1.2. Психологічні особливості формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку

Формування оцінного ставлення до себе, вміння реально оцінювати власні можливості, критично ставитися до своїх вчинків, а також здатність самостійно визначати мету діяльності – усе це є надзвичайно важливими чинниками у становленні особистості дитини. Саме ці аспекти активно досліджували як зарубіжні, так і українські вчені-психологи. Серед них – Р. Бернс, К. Роджерс, Л. Пепло, М. Міцеллі, а також вітчизняні дослідники: Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, А. М. Прихожан, І. І. Чеснокова, Л. С. Виготський, В. А. Татенко, А. І. Ліпкіна, Т. А. Полозова, Т. В. Драгунова, О. Ю. Худобіна та інші. Їхні праці дозволили окреслити багатогранність поняття самооцінки та її вирішальне значення в емоційно-особистісному розвитку дитини.

Проблема виникнення та розвитку самооцінки є однією з найважливіших у процесі формування особистості дитини молодшого шкільного віку. Самооцінка виступає невід'ємною частиною розвитку самосвідомості – здатності людини усвідомлювати себе як особистість, зокрема свої фізичні можливості, інтелектуальні здібності, поведінкові вчинки, цілі, мотиви та відношення до навколишнього середовища і до власної особистості. Вона є відображенням того, як дитина оцінює свої власні риси, характеристики, емоційний стан, перспективи на майбутнє, а також фізичні та духовні можливості [4; 12].

У психолого-педагогічній літературі можна знайти численні визначення цього поняття, а також детальні дослідження, які охоплюють основні аспекти її формування та розвитку.

Р. Павелків зазначає, що приблизно у семирічному віці в дитини починає формуватись новий рівень емоційного усвідомлення, який відображається у здатності розрізняти й осмислювати власні переживання. Тобто дитина вже не просто емоційно реагує, а починає розуміти зміст і причини своїх емоцій: вона може сказати «я радію», «я злюсь», «я добрий» чи «я пригнічений» і справді усвідомлювати, що за цим стоїть. Це означає, що з'являється новий тип емоційного орієнтування – осмислене, свідоме ставлення до внутрішніх переживань, що було недоступне у попередні вікові періоди. Саме це є характерною ознакою кризи семи років, яку переживає більшість молодших школярів [44].

Цей період супроводжується виникненням афективного узагальнення, тобто логіки почуттів, коли дитина не просто емоційно реагує на окремі ситуації, а починає узагальнювати емоційний досвід, розуміти сталість своїх реакцій у схожих обставинах. Це відкриває нову перспективу ставлення до себе як до людини, яка відчуває, рефлексує та усвідомлює власний внутрішній світ [18; 44].

Паралельно відбувається зміна механізмів психічної саморегуляції: якщо раніше поведінка дитини була переважно мимовільною, то тепер починає формуватись свідомо вольова регуляція. Це проявляється в умінні стримувати імпульси, керувати своєю поведінкою відповідно до зовнішніх вимог (наприклад, дотримуватись шкільної дисципліни), планувати свої дії, ставити мету й докладати зусиль для її досягнення [35; 52].

Процес становлення особистості в молодшому шкільному віці проходить три основні фази: адаптацію, індивідуалізацію та інтеграцію [52].

Зі вступом до школи дитина опиняється в принципово новій соціальній ситуації розвитку. Група однокласників є для неї відкритою, проникною, з постійною динамікою взаємин. Цією групою керує дорослий – вчитель, який стає важливою фігурою в очах дитини. Саме вчитель часто стає референтною особою, думка якої має значну вагу, оскільки він не лише оцінює знання, а й формує у дитини уявлення про саму себе, її соціальну цінність і місце в групі. Через

ставлення вчителя дитина отримує зворотний зв'язок, що впливає на взаємини з батьками, іншими дорослими та ровесниками [52; 62].

У цьому віці навчальна діяльність сама по собі ще не є головним чинником розвитку особистості. Важливішим є ставлення дорослих (учителів, батьків) до проявів старанності, дисципліни, відповідальності. Саме через це ставлення дитина отримує уявлення про себе: успішна вона чи ні, здібна, уважна, відповідальна чи, навпаки, недостатньо організована, пасивна [42; 44].

У результаті таких змін самосвідомість дитини переходить на якісно новий рівень. Вона починає не просто усвідомлювати себе як окрему особистість, а оцінювати себе з точки зору соціальних норм, очікувань дорослих і власних уявлень про правильність поведінки. Саме в цей період закладаються основи самооцінки, починає формуватися «Я-концепція», яка згодом вплине на подальший особистісний розвиток [4; 7; 32].

У працях Л. С. Виготського підкреслюється, що саме молодший шкільний вік є критичним періодом для становлення самооцінки. Самооцінка на цьому етапі починає формуватися як внутрішній механізм, який не лише регулює поведінку дитини, а й інтегрує досвід її діяльності, успіхів та невдач у взаємодії з іншими людьми. У цей період дитина вперше починає активно порівнювати себе з іншими, аналізувати свої дії з позиції соціальних очікувань та зворотного зв'язку [13].

Погляди А. І. Ліпкіної дозволяють розширити розуміння сутності самооцінки. Вона визначає її як оцінку особистістю самої себе, власних можливостей, індивідуальних якостей, а також свого місця в соціальному середовищі. Самооцінка, за Ліпкіною, значною мірою визначає характер соціальних контактів людини, рівень її критичності, здатність до саморегуляції, а також впливає на сприйняття як власних досягнень, так і поразок. Відповідно, самооцінка безпосередньо впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості [40].

Серед сучасних дослідників виокремлюється інтерес до аналізу невирішених аспектів загальної проблеми самооцінки. Зокрема, психологи наголошують, що вона характеризується за кількома параметрами:

- за рівнем – висока, середня або низька;
- за відповідністю об'єктивній реальності – адекватна або неадекватна;
- за структурною організацією – конфліктна або безконфліктна [12; 44].

Занижена самооцінка у дітей молодшого шкільного віку є наслідком поєднання як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Вона може розвиватися через неадекватне виховання, особливо коли батьки або вихователі ставлять дитину в залежне, підлегле становище, вимагають беззаперечного послуху, бажають, щоб дитина підлаштовувалась під їхні вимоги, не вступала в конфлікти з однолітками та була повністю залежною від дорослих у повсякденному житті. Це може призвести до того, що дитина стає неврівноваженою, не довіряє оточуючим і відчуває себе неприязно до себе. В результаті такої поведінки дитина не відчуває власної цінності, що сприяє розвитку заниженої самооцінки [6; 17; 22].

Другим важливим чинником, що може призвести до заниженої самооцінки, є конфлікти в житті дитини. У молодшому шкільному віці це можуть бути цькування або непорозуміння серед однолітків. У цьому випадку ключовою умовою для розвитку здорової самооцінки є підтримка та захист з боку дорослих. Якщо дитина відчуває, що вона має підтримку, що її вислуховують і захищають, вона здатна впоратися з конфліктами та сформувати адекватну самооцінку. Проте, якщо дитина відчуває, що її ігнорують або не помічають, це може стати причиною розвитку заниженої самооцінки, адже вона почувається непотрібною і забутою [6; 17].

Ознаки заниженої самооцінки у дітей молодшого шкільного віку можуть включати:

- Відсутність віри у свої сили і можливості;
- Сором'язливість у всіх ситуаціях, навіть у простих соціальних взаємодіях;

- Невпевненість у своїх здібностях, сумніви в тому, що вона може досягти своїх цілей [27; 36].

З іншого боку, підвищена самооцінка може також бути результатом різних факторів. Люди, які мають завищену самооцінку, часто переоцінюють свої сили і вважають, що завжди мають рацію. Вони можуть думати, що оточуючі їх постійно недооцінюють і намагаються довести свою перевагу будь-якими засобами. Це призводить до таких рис, як агресивність, гордовитість, і навіть зарозумілість. Такі люди вважають, що вони завжди кращі за інших і вимагають визнання своєї переваги. Як наслідок, вони можуть викликати неприязнь у своїх співрозмовників, оскільки часто поведуться зверхньо [27; 36].

Найпоширенішою причиною завищеної самооцінки є сімейне виховання, яке створює умови для надмірної самовпевненості. В таких родинах відносини між членами сім'ї є дуже доброзичливими та теплими, що створює у дитини відчуття, що її бажання та потреби завжди підтримуються та схвалюються. Дитина, що росте в такій атмосфері, звикає до успіху і тому постійно прагне вирішувати завдання й проблеми, що зустрічаються на її шляху, за підтримки батьків і отримує схвалення за свої зусилля. В результаті вона часто переоцінює свої можливості і демонструє це в своїх вчинках та поведінці [1; 25].

Показники завищеної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку можуть включати:

- Переоцінку своїх сил, переконаність у тому, що вони здатні на все;
- Ідеалізацію свого образу (захопленість собою);
- Зневагу своїх невдач та неуспіхів, що призводить до ігнорування реальності;
- Постійні претензії до інших, зарозумілість, бажання бути у центрі уваги [25; 36].

Натомість, адекватна самооцінка поєднує впевненість у своїх силах з критичним ставленням до власних дій та можливостей. Така самооцінка є основою для особистісного розвитку і дає дитині змогу реалізовувати себе в різних сферах життя. Адекватно оцінюючи свої можливості, дитина здатна

ставити реалістичні та досяжні цілі, а також обирати оптимальні шляхи для їх досягнення. Вона також здатна об'єктивно оцінювати свої вчинки і приймати конструктивну критику [27; 36].

Показники адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку:

- Правильне співвідношення між прагненнями та можливостями;
- Постановка реалістичних цілей, які є досяжними;
- Об'єктивна критика своїх дій, вміння визнати помилки та вчитися на них;
- Передбачення результатів своїх вчинків, що дозволяє дитині здійснювати усвідомлений вибір [27; 36].

Таким чином, самооцінка формується під впливом оцінок оточуючих, і вона може змінюватися лише за умови зміни ставлення до дитини з боку дорослих, однолітків та вчителів. Важливою умовою для розвитку здорової самооцінки є справедливість та об'єктивність оцінок, які дитина отримує від свого оточення. Важливою частиною цього процесу є допомога дитині повірити в себе, підвищити її самооцінку і визнати свою цінність [5; 18].

Самооцінка виконує кілька важливих функцій: регуляторну (контролює поведінку і діяльність), захисну (забезпечує стабільність особистості) та розвиваючу (допомагає пізнати себе через призму оцінок оточуючих). Вона також має емоційну функцію, дозволяючи людині відчувати задоволення від себе та своїх досягнень. [27; 36].

Особливої уваги також заслуговує концепція розвитку самооцінки, запропонована П. Чамата. На його думку, формування самооцінки в дітей відбувається поетапно. Перший етап пов'язаний із тим, що діти оцінюють переважно зовнішні прояви своєї поведінки – дії, вчинки, результати діяльності. На другому етапі, який починається в підлітковому віці, до сфери самооцінювання поступово включаються глибинні характеристики – внутрішні переживання, моральні якості, уявлення про власну особистість. Варто підкреслити, що розвиток самооцінки не зупиняється на цьому етапі – він триває

протягом усього життя людини, набуваючи все більшої глибини та складності залежно від досвіду, рівня освіти, соціального середовища тощо [53].

Науковий аналіз проблеми самооцінки засвідчує її багатоаспектність і складність інтерпретації в межах однієї парадигми. Представники різних психологічних шкіл по-різному трактують її природу, структуру та функції. Одним із центральних питань при вивченні цього явища є зміст самооцінки, тобто – що саме підлягає оцінюванню. Психологи зазначають, що у фокусі самооцінки можуть бути найрізноманітніші аспекти особистості: когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні, моральні тощо.

Переважає більшість дослідників погоджується з тим, що самооцінка – це результат розуміння людиною власних характеристик, можливостей та меж. Тому уточнюють це визначення, розглядаючи самооцінку у двох взаємопов'язаних аспектах: як стійке, більш-менш сформоване уявлення дитини про саму себе, та як динамічний процес самооцінювання, в якому це уявлення постійно змінюється, доповнюється і перевіряється через досвід і взаємодію з оточенням [7; 18].

Зазначають, що психічний та особистісний розвиток дитини у молодшому шкільному віці безпосередньо пов'язаний із зміною соціальної ситуації розвитку, що зумовлюється початком систематичного навчання у школі. У цей період навчальна діяльність стає провідною, а пізнавальний інтерес і нова соціальна позиція учня формують основу внутрішньої мотивації до розвитку. Молодший шкільний вік зазвичай охоплює проміжок від 6-7 до 10-11 років, що збігається з періодом навчання у початкових класах. Нижня межа віку позначена переходом дитини до нової форми діяльності – навчальної, яка стає більш структурованою, системною та спрямованою на засвоєння знань [14; 46].

На початку цього етапу розвитку в поведінці та психіці дитини часто можна спостерігати синтез елементів дошкільного мислення з новими, шкільними ознаками. Це поєднання часто буває суперечливим, оскільки психологічні й фізичні можливості дитини ще не завжди відповідають вимогам, які ставлять перед нею школа, батьки й соціум. Такі невідповідності можуть

спричинити напругу, зниження мотивації до навчання або труднощі в адаптації [14; 46].

Зрозуміло, що одним із найважливіших аспектів цього віку є формування самооцінки. Самооцінка розглядається як ключова складова довільної саморегуляції, оскільки вона визначає не лише рівень активності дитини, а й характер її взаємодії з навколишнім світом. Від самооцінки залежить ставлення дитини до власних досягнень, невдач, до інших людей, а також до самої себе. У цьому віці особливо важливо закласти основи для формування адекватної самооцінки, яка дозволить дитині правильно орієнтуватися у власних можливостях, планувати діяльність і долати труднощі [14; 18].

Самооцінка, як складне психологічне явище, має численні взаємозв'язки з іншими психічними новоутвореннями. Вона є важливою умовою ефективної комунікації, співпраці та участі в різних видах діяльності. Уміння оцінювати себе з'являється ще в ранньому дитинстві, проте його розвиток триває протягом усього життя і тісно пов'язаний із соціальним досвідом та особистісним зростанням.

У віковій психології підкреслюється, що самооцінка в молодших школярів суттєво впливає на їх поведінку, на мотивацію та міжособистісні контакти. У цьому віці дитина починає глибше усвідомлювати себе як окрему особистість, проявляє перші ознаки внутрішньої рефлексії, активізується потреба у визнанні з боку дорослих та однолітків [14; 27].

На думку І. І. Чеснокової, структура самооцінки включає два взаємопов'язані компоненти – когнітивний і емоційний. Когнітивний компонент відображає знання людини про себе, усвідомлення своїх особливостей, вмінь, досягнень і недоліків. Емоційний компонент виражає ставлення до себе – рівень задоволеності своєю особистістю. У реальному житті ці два компоненти функціонують у нерозривній єдності: емоційне сприйняття себе ґрунтується на когнітивному аналізі, і навпаки, раціональні судження часто формуються під впливом емоційних переживань [63].

Ключовою операцією когнітивного компонента самооцінки є порівняння себе з іншими людьми, а також з еталонними уявленнями про ідеальну або бажану поведінку. Таке порівняння може сприяти як зростанню впевненості у власних силах, так і формуванню невпевненості, особливо якщо в дитини ще недостатньо сформована здатність до об'єктивного аналізу [4; 63].

У концепції М. І. Лісіної особлива увага приділяється ролі індивідуального досвіду та досвіду міжособистісного спілкування у становленні образу «Я». Вчена розглядає образ себе як результат взаємодії двох джерел: діяльності та комунікації. Індивідуальна діяльність забезпечує когнітивний компонент – конкретні знання про себе, тоді як емоційний досвід, отриманий через спілкування з дорослими та ровесниками, формує афективну складову самооцінки. Таким чином, взаємозв'язок між цими двома джерелами є необхідною умовою для формування цілісного уявлення дитини про себе [39].

Особливий внесок М. І. Лісіної полягає у виокремленні двох типів самооцінки – загальної та конкретної. Загальна самооцінка виникає ще в перші місяці життя внаслідок емоційного контакту з дорослими, і ґрунтується на безумовному прийнятті дитини. Вона є основою для формування глибокого почуття власної цінності, незалежно від реальних досягнень чи невдач. Натомість конкретна самооцінка розвивається в процесі діяльності, базується на аналізі конкретних результатів, порівнянні з іншими та отриманому зворотному зв'язку [39].

Таким чином, проаналізувавши погляди різних науковців, можемо визначити самооцінку як складний психологічний процес, за допомогою якого людина формує уявлення про саму себе. Вона включає оцінювання власних рис характеру, здібностей, досягнень, поведінки та загальної цінності як особистості. Це внутрішній механізм, що ґрунтується на індивідуальному сприйнятті, емоційному досвіді та суб'єктивних судженнях. Самооцінка відображається в мисленні, почуттях і поведінці людини, визначаючи її впевненість у собі, рівень самоповаги та здатність до самореалізації.

Позитивна самооцінка є фундаментом психологічного благополуччя. Вона сприяє формуванню впевненості в собі, цілеспрямованості, здатності долати труднощі та досягати поставлених цілей. Натомість негативна або нестабільна самооцінка може провокувати тривожність, страх невдачі, низький рівень мотивації, труднощі в спілкуванні та зниження адаптивних можливостей.

Тому особливо важливо розглядати формування самооцінки в дитячому віці, оскільки саме в цей період закладаються базові уявлення дитини про себе, своє місце у світі та власну значущість. Самооцінка дитини – це те, як вона сприймає себе, свої можливості, якості, успіхи та взаємодії з навколишнім світом. Вона формується під впливом особистого досвіду, а також через реакцію оточення – батьків, учителів, однолітків та інших значущих дорослих [5].

У ранньому дитинстві самооцінка є переважно емоційною і залежить від ставлення до дитини з боку дорослих. У молодшому шкільному віці вона набуває більш усвідомленого характеру – діти починають порівнювати себе з іншими, аналізувати свої дії, виявляти прагнення до досягнень [36].

Основні компоненти самооцінки дитини включають:

1. Академічну самооцінку – оцінювання власних успіхів у навчанні. Вона формується на основі шкільного досвіду, результатів виконання завдань, оцінок, а також ставлення вчителів і однокласників. Якщо дитина часто зазнає невдач або стикається з критикою, її академічна самооцінка може знижуватись, що впливатиме на загальний рівень мотивації до навчання.

2. Соціальну самооцінку – сприйняття себе у взаємодії з іншими людьми. Вона залежить від того, наскільки дитина відчуває себе прийнятою в групі однолітків, як складаються її стосунки з дорослими, чи має вона досвід дружби та співпраці. Позитивні соціальні контакти зміцнюють впевненість у собі та сприяють розвитку емпатії й комунікативних навичок.

3. Емоційну самооцінку – оцінку власних емоцій, їх вираження та контроль над ними. Дитина, яка вміє розпізнавати свої емоційні стани та справлятися з ними, відчувається більш стабільною і впевненою. Якщо ж емоції викликають у

неї страх чи сором, це може свідчити про труднощі з емоційною регуляцією, що потребують підтримки.

4. Фізичну самооцінку – ставлення до власного тіла, зовнішності, сили та рухових навичок. Цей аспект може впливати на впевненість дитини в соціальних ситуаціях, особливо якщо вона має відчуття, що не відповідає певним стандартам чи очікуванням. Залучення до фізичної активності, заохочення до здорового способу життя та прийняття себе допомагають формуванню позитивного ставлення до власного тіла [18; 36].

Факторами, що впливають на формування самооцінки дитини є: сімейне середовище, взаємодія з оточуючими, досвід навчання та успіхи у власних зусиллях [4; 11].

Тож можна стверджувати, що формування здорової самооцінки є критично важливим для всебічного розвитку особистості дитини. Вона впливає на її емоційне благополуччя, соціальну адаптацію та здатність реалізовувати власний потенціал. Тому дорослим, які взаємодіють з дитиною, варто зосередити увагу на створенні атмосфери підтримки, довіри та прийняття, яка стане основою для розвитку позитивного ставлення до себе.

Отже, самооцінка є ключовим психологічним утворенням, що формується у процесі взаємодії дитини з оточенням і має визначальний вплив на її особистісний розвиток. У молодшому шкільному віці саме через самооцінку дитина починає усвідомлювати свої можливості, досягнення та невдачі, що зумовлює її поведінку, рівень тривожності, мотивацію та соціальну адаптацію. Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, тоді як її порушення може призводити до психологічних труднощів. Тому вивчення чинників, механізмів і умов формування самооцінки є важливим напрямом як теоретичних, так і практичних психологічних досліджень.

1.3. Вплив неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Батьківський дім – це перший і найважливіший етап у житті дитини, своєрідна школа, де вона набуває первинного досвіду, формує уявлення про світ, себе та інших. Саме в родині закладаються основи моральних цінностей, соціальних норм, емоційної стабільності й особистісних якостей. Від того, наскільки родина є благополучною, залежить ефективність цього процесу.

У сучасних соціальних умовах спостерігається тенденція до зростання кількості неповних сімей. Причинами цього є зростання рівня розлучень, збільшення кількості дітей, народжених поза шлюбом, а також високий рівень смертності. Усе це призводить до того, що дедалі більше дітей виховуються лише одним із батьків, найчастіше – матір'ю. У зв'язку з цим виникають численні дискусії серед науковців, педагогів, психологів і самих батьків щодо впливу неповної сім'ї на розвиток дитини в цілому [34; 49; 65].

Постає важливе питання: чи здатна сім'я з одним дорослим (так звана неповна родина) забезпечити умови, необхідні для гармонійного особистісного розвитку як дитини, так і самого дорослого.

Думки з цього приводу поділяються: одні фахівці вважають, що неповна сім'я апріорі негативно впливає на формування особистості, інші наголошують, що головне – це якість виховання, любов і підтримка, а не кількість дорослих у родині. Є також позиція, згідно з якою неповна сім'я може мати навіть певні переваги, зокрема в тому, що батько або мати, які залишилися з дитиною, часто виявляють більшу відповідальність за виховання, приймають самостійні рішення й більш глибоко включені в життя дитини. Така відповідальність може сприяти більш свідомому підходу до батьківства [2; 5; 43].

Водночас не слід ідеалізувати повні сім'ї, адже не кожна з них є зразковим осередком для розвитку дитини. Проте наявність обох батьків, як правило, дозволяє ефективніше вирішувати побутові, виховні й емоційні проблеми, що виникають у процесі зростання дитини. Більшість досліджень у сфері дитячої психології свідчать про те, що діти, які виховуються у повних родин, загалом мають вищий рівень емоційної стабільності, кращу соціальну адаптацію та вищу самооцінку. Також існують статистичні дані, які вказують на певну залежність

між досвідом виховання в неповній сім'ї та проблемами у створенні власної сім'ї в дорослому житті, включаючи зростання ризику розлучення [2; 5].

Із самого народження дитина потрапляє в соціальне середовище, в якому першим і найближчим колом спілкування стають батьки. Від їхньої поведінки, стилю виховання, рівня емоційної підтримки залежить психологічний клімат, у якому розвивається дитина. Відносини з батьками мають вирішальне значення для формування базових уявлень про довіру, безпеку, любов і прийняття. У цьому контексті сімейне виховання є не лише передачею знань і навичок, а й фундаментом для формування моделі майбутніх міжособистісних стосунків [10; 55].

Взаємини між батьками в родині справляють глибокий вплив на емоційний стан дитини, її психоемоційний розвиток, формування життєвих орієнтирів, життєвого сценарію та стратегії поведінки в майбутньому. Особливо це проявляється у випадку неповних сімей, де один із батьків – зазвичай мати – змушений поєднувати одразу кілька важливих функцій: матеріальне забезпечення, виховання, емоційну підтримку тощо. Наявність лише одного дорослого у сім'ї значно ускладнює реалізацію цих ключових функцій сім'ї [11; 21].

Неповні сім'ї часто зіштовхуються з численними труднощами соціального, економічного, медичного та психологічного характеру. Однією з найгостріших проблем є економічна нестабільність, адже фінансова відповідальність повністю лягає на плечі одного з батьків, що найчастіше є жінка. В умовах постійного стресу, перевантаженості й обмежених ресурсів у матері об'єктивно бракує часу та енергії для повноцінного спілкування й виховання дитини. Це нерідко призводить до того, що дитина лишається на самотньому емоційному «утриманні» або ж виховується іншими членами родини – бабусею, дідусем – за наявності такої можливості [2; 66].

Особливо складною є ситуація в неповних родинях, де виховуються діти з фізичними або психічними особливостями розвитку. Такі сім'ї відчувають ще більший тиск – як соціальний, так і психологічний, що може спричинити глибокі

внутрішньосімейні конфлікти, емоційне вигорання батьків та емоційну ізоляцію дитини [26; 66].

Усе це безпосередньо впливає на психологічний стан дитини. Тому деякі дослідники вважають, що діти з неповних родин часто відчують емоційний дефіцит, нестачу уваги, підтримки та безумовного прийняття. Як наслідок – у них нерідко формується занижена самооцінка, виникає почуття провини, тривожність, внутрішня невпевненість. Відсутність стабільного прикладу обох батьків може ускладнювати процес соціалізації та викликати труднощі у побудові стосунків із ровесниками чи дорослими. Порушення емоційного зв'язку з батьками суттєво впливає на здатність дитини молодшого шкільного віку довіряти світу та відчувати себе цінною й значущою особистістю [16; 19].

Неповні сім'ї, як правило, відзначаються вищим рівнем конфліктності у взаєминах, ніж повні родини. Для них також характерне розмивання як зовнішніх, так і внутрішніх психологічних меж, що проявляється в неструктурованості ролей, невизначеності обов'язків і меж особистого простору. Такий рівень напруження можна пояснити тим, що внаслідок розриву подружніх стосунків стає неможливим або значно ускладненим задоволення базових потреб, які зазвичай реалізуються в сімейному житті. Йдеться про спільне виховання дітей, емоційну підтримку один одного, обмін думками, ведення побуту, організацію дозвілля та відпочинку. За відсутності повноцінної комунікації між колишнім подружжям часто виникає емоційне відчуження, посилюється фрустрація, що, у свою чергу, провокує зростання міжособистісних конфліктів [23; 24].

Крім внутрішніх складнощів, значний вплив на дитину має й зовнішнє соціальне середовище. Діти, які зростають у неповних родин, можуть стати об'єктом непрямого морального чи психологічного тиску з боку однолітків, вихованих у повних сім'ях. Такий досвід здатен спричинити формування почуття соціальної незахищеності, емоційної ізоляції, а в деяких випадках – агресивності або озлобленості. Це особливо помітно в умовах, коли дитина не

має змоги отримати позитивний приклад соціальної взаємодії у власній родині [4; 55].

У неповному сімейному середовищі часто бракує умов для формування альтруїстичних, емпатійних та гуманістичних рис, які є важливими для побудови гармонійних стосунків у майбутньому дорослому житті. Якщо ж дитина була не просто свідком, а активним учасником хронічних конфліктів між батьками, які зрештою призвели до розлучення, це може залишити глибокий емоційний слід і значно ускладнити процес формування її особистості [58].

Особливо вразливою в такому контексті є категорія дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Для них характерними є підвищена тривожність, знижена емоційна стабільність, страхи, а також емоційна відчуженість від відсутнього батька – у більшості випадків саме батька, оскільки статистично у 78,3% неповних сімей вихованням займається лише мати. У 10,7% – відсутня мати, а в 11,0% – обох батьків замінюють родичі, найчастіше бабуся. У таких сім'ях рівень емоційного благополуччя дитини значно нижчий, ніж у повноцінних родин, що забезпечують подвійний ресурс підтримки, турботи та участі [16; 58].

Неможливість повноцінного проживання втрати чи відсутності одного з батьків залишає наслідки, які можуть тягнутися й у доросле життя. Діти, які зростають з одним із біологічних батьків, нерідко зіштовхуються з труднощами в реалізації себе у двох ключових сферах життя – особистих стосунках та професійній діяльності. Вони можуть відчувати труднощі в побудові гармонійних партнерських стосунків, мати низький рівень самооцінки та довіри до протилежної статі, відчувати страх близькості, а також мати труднощі з працевлаштуванням, стабільністю на роботі та професійною самореалізацією [42; 51].

Водночас важливо зазначити, що не всі діти з неповних сімей обов'язково матимуть психологічні чи соціальні труднощі. Багато залежить від рівня турботи, тепла, стабільності та підтримки, яку вони отримують від одного з батьків чи інших близьких дорослих.

Психологічні особливості неповних сімей доцільно розглядати з позиції багатовимірного аналізу. У науковій літературі такі сім'ї нерідко трактуються як неблагополучні через ускладнення у виконанні ключових функцій. Проте сучасні підходи наголошують, що вирішальним чинником, який визначає благополуччя чи неблагополуччя сім'ї, є не стільки її структура (тобто наявність або відсутність обох батьків), скільки якість внутрішніх взаємин і загальний психологічний клімат родини [1; 15].

Психологічний клімат у сім'ї – це емоційно-ціннісне тло стосунків, яке охоплює рівень взаєморозуміння, довіри, підтримки, визнання емоційних потреб дитини. Саме він є тим середовищем, у якому «дихає» дитина — тобто живе, розвивається, формує уявлення про світ, людей та себе. Навіть за відсутності одного з батьків у родині може панувати атмосфера любові, прийняття та підтримки, що компенсує певні обмеження, пов'язані зі структурною неповнотою [1; 15].

Сімейний клімат суттєво впливає на особистісне становлення дитини. У взаємодії з батьками дитина отримує перший досвід комунікації, навчається розуміти себе й інших, засвоює моделі поведінки, які в подальшому переносяться на ширше соціальне коло. Вона поступово інтегрується у родинну систему цінностей, переймає морально-етичні орієнтири, засвоює звички, традиції й правила, що сформувалися у конкретній родині [16; 45].

У неповних сім'ях, особливо за умов емоційної стабільності та відкритого спілкування, дитина здатна зростати психологічно благополучною, адаптивною та впевненою. Водночас, якщо у родині панує напруження, емоційна холодність або надмірний контроль – це формує тривожний фон розвитку, що впливає на формування самооцінки, емоційної саморегуляції та соціальної компетентності [30; 45].

Окрім сімейного клімату ключову роль у формуванні особистості дитини, зокрема в розвитку її самооцінки та тривожності відіграє стиль сімейного виховання. Самооцінка формується з раннього дитинства, ще до початку

активної соціалізації в закладах дошкільної освіти, і базується переважно на досвіді взаємодії з найближчим оточенням – насамперед із батьками [21; 29].

Якість емоційного фону в родині, згуртованість, довіра й підтримка є основою для формування адекватної самооцінки. У здоровому психологічному кліматі дитина вчиться бачити себе об'єктивно, адекватно оцінювати свої сильні сторони й обмеження, відчувати власну гідність та здатність до розвитку. Натомість у неповних або дисфункційних сім'ях, де переважають напружені стосунки, нестабільність або дефіцит уваги, діти частіше формують занижену або, навпаки, завищену самооцінку. Остання часто є результатом стилю виховання за типом «кумира родини», коли дитина перебуває в умовах надмірної ідеалізації та відсутності об'єктивного зворотного зв'язку [20].

Формування уявлень дитини молодшого шкільного віку про себе залежить насамперед від ставлення до неї батьків. За підтримувального, чуйного стилю виховання дитина формує позитивний образ «Я». Якщо ж батьки дотримуються жорсткої, авторитарної лінії, це нерідко призводить до зниження самооцінки, почуття тривоги, невпевненості, страху перед помилками. Надмірна критичність або байдужість дорослих може викликати емоційне відчуження, втрату мотивації, або ж, навпаки, агресивну самозахистну поведінку [19; 29].

Тож вибраний стиль виховання є ще одним важливим чинником, що впливає на психологічний розвиток дитини, зокрема на рівень її самооцінки, рівень тривожності та емоційну стабільність. Саме стиль виховання значною мірою визначає, як дитина сприймає себе, інших людей та світ загалом. У науковій літературі дослідники виокремлюють декілька основних стилів сімейного виховання, кожен із яких має свої особливості й по-різному впливає на формування особистості дитини молодшого шкільного віку [30]. У таблиці 1.2 подано узагальнені характеристики основних стилів виховання, їх систематизацію та аналіз впливу на розвиток самооцінки та рівень тривожності у дітей цього вікового періоду.

Таблиця 1.2

**Систематизація різних стилів сімейного виховання та їх вплив на
формування самооцінки та рівня тривожності у дітей молодшого
шкільного віку**

Стиль виховання	Найчастіше використувана фраза	Рівень контролю	Характер стосунків	Риси, що формуються	Самооцінка	Рівень тривожності
Авторитарний	«Роби, як кажемо ми»	Дуже високий	Переважно холодні	Недовіра, тривожність	Занижена	Високий
Ліберальний	«Ми все зробимо за тебе»	Високий	Холодні	Нарцисизм, інфантильність	Завищена	Низький
Потуральний	«Роби, що бажаєш»	Дуже низький	Нейтральні	Байдужість, брехливість, жорстокість	Занижена або завищена	Середній
Демократичний	«Ми разом з тобою»	Низький	Теплі	Активність, доброта.	Адекватна	Низький

Авторитарний стиль виховання відзначається високим рівнем вимогливості за умов низької емоційної підтримки. У таких родинах батьки виступають єдиними носіями істини, які надають накази, очікуючи беззаперечного виконання. Особиста думка дитини зазвичай ігнорується, а її емоційні потреби залишаються без уваги. Контроль у таких сім'ях набуває тотального характеру: суворі правила, обмеження у спілкуванні з однолітками, втручання в особистий простір, жорстке регламентування дозвілля. Часто батьки вимагають високих результатів у навчанні, спорті чи творчості, не враховуючи індивідуальних можливостей дитини. Внаслідок цього у дітей молодшого шкільного віку може формуватися занижена самооцінка, страх перед помилками, залежність від зовнішньої оцінки або, навпаки, агресивність, замкненість чи високий рівень тривожності. У разі надмірного тиску дитина може розвиватися

як жорстока, емоційно відчужена особистість, нездатна до глибоких стосунків та емпатії [21; 29; 38].

Потуральний (гіперопікуючий) стиль характеризується надмірною турботою, прагненням захистити дитину від будь-яких труднощів, повсякденних обов'язків і рішень. У таких сім'ях батьки нерідко виконують за дитину навіть найпростіші завдання, позбавляючи її можливості набувати навичок самостійності. Подібне виховання часто зустрічається у сім'ях, де дитина з'явилась у пізньому віці батьків або у самотньої матері. В результаті дитина росте надмірно залежною, не вміє приймати рішення, невпевнена у власних силах, а також схильною до егоцентризму. Може розвиватися тривожність, невротичні симптоми, різке відторгнення авторитету батьків або, навпаки, безвольність і нерішучість [21; 29; 38].

Ліберальний стиль виховання, або вседозволеність, передбачає низький рівень контролю й вимогливості з боку батьків. У таких родинх діти надані самі собі, відсутні чіткі правила, обмеження та кордони дозволеного. Батьки не беруть активної участі в житті дитини, рідко втручаються в її поведінку, а інколи просто уникають конфліктів, аби не псувати стосунки. Як наслідок, у дитини формується викривлена моральна система, поверхнєве ставлення до обов'язків, проблеми з самодисципліною. Такі діти можуть мати неадекватну самооцінку, бути імпульсивними, агресивними, схильними до порушень поведінки [21; 29; 38].

Демократичний стиль виховання поєднує високий рівень вимогливості з не менш високим рівнем чуйності, поваги до особистості дитини та підтримки її ініціативи. Батьки, які дотримуються цього стилю, активно взаємодіють із дитиною, враховують її думку, але водночас встановлюють зрозумілі межі й правила. Такий підхід сприяє формуванню відповідальності, впевненості у собі, високого рівня внутрішньої мотивації, самостійності та адекватної самооцінки. Дитина вчиться бути суб'єктом у стосунках, приймати власні рішення, розуміти причини вчинків і наслідки своїх дій. Саме демократичний стиль вважається найефективнішим для гармонійного розвитку особистості [21; 29; 38].

Змішаний або суперечливий стиль виховання характеризується непослідовністю в діях і реакціях батьків. Дитина не може передбачити, яка буде реакція на ту чи іншу поведінку: сьогодні вона отримує заохочення, завтра – покарання за те саме. Така нестабільність породжує тривожність, невпевненість, втрату довіри до дорослих. У стосунках часто домінують імпульсивність, афективність, емоційна нестабільність. Батьки можуть втрачати контроль над власною поведінкою, переходячи від гніву до надмірної поблажливості. Це руйнує авторитет батьків і формує у дитини дезорганізовану поведінку, зневагу до правил, емоційну нестійкість [21; 29].

Варто також зазначити, що стиль виховання часто має репродуктивний характер: батьки схильні відтворювати ті моделі, які домінували у їхньому власному дитинстві. Водночас образ «Я» дитини та її самооцінка значною мірою формуються як результат інтеріоризації батьківських установок і стилю спілкування. Якщо батьки виявляють довіру, повагу, підтримку, дитина починає вірити у власні сили, бачити себе позитивно. Якщо ж ставлення є критичним, принизливим чи знецінюючим – у дитини формується негативне уявлення про себе, що часто стає джерелом внутрішніх конфліктів, тривожності, труднощів у спілкуванні та самореалізації. [10; 29].

Говорячи про тривожність, зазначають, що однією з основних причин її розвитку у дітей є надмірні вимоги до їхніх досягнень, а також догматична та негнучка система виховання, яка не враховує індивідуальні можливості, інтереси та схильності дитини [17; 19].

Зокрема, дуже поширена система виховання, за якою дитина повинна обов'язково бути відмінником, з часом може викликати у неї почуття хронічної невдачі. Коли дитина стикається з невідповідністю між своїми реальними можливостями та високими вимогами, які ставляться дорослими, вона переживає почуття занепокоєння, яке швидко перетворюється на тривожність [56].

Ще одним важливим фактором є постійні докори з боку батьків, які можуть викликати у дитини почуття провини. Наприклад, фрази типу «через твою погану поведінку у мене заболіла голова» або «через тебе ми часто сваримося»

формують у дитині страх бути винною і створюють відчуття безпорадності. Такий підхід до виховання може призводити до розвитку невпевненості в собі, коливань у прийнятті рішень, боязкості та нерішучості. У такій ситуації дитина часто стає схильною до інфантильності, що заважає їй самостійно долати труднощі й адаптуватися до нових життєвих умов [38; 56]

Крім того, порушення розвитку самооцінки, супроводжуване підвищеною тривожністю, може негативно впливати на здатність дитини адаптуватися до змін у її житті, таких як зміни у внутрішньо-сімейних стосунках чи інші соціальні та емоційні труднощі.

Важливо, що правильне формування самооцінки є основою для розвитку в дитині навчальної мотивації та бажання досягати високих результатів. Підтримка з боку батьків, які здатні бути водночас вимогливими та чуйними, створює сприятливу атмосферу для розвитку дитячої особистості. В такому середовищі дитина розвивається як активний учасник власного процесу самопізнання [3; 19].

Позитивний досвід у навчальній діяльності, а також узгодженість між вимогами дорослих і можливостями дитини, сприяє розвитку в неї здорового «Я-образу». Це дозволяє дитині сформувати внутрішню мотивацію до самовдосконалення, підвищує її самооцінку і здатність до подолання труднощів. Завдяки такому підтримуючому середовищу, дитина починає змінювати свої зовнішні обставини і активно працювати над своїм розвитком, що є важливою складовою становлення її особистості та психологічного благополуччя [25; 29].

Тож очевидно, що для формування адекватної самооцінки та зниження тривожності в дітей важливо враховувати не лише інтелектуальні досягнення, а й емоційну підтримку та відповідний стиль виховання, який забезпечує гармонійний розвиток дитини в умовах підтримуючого соціального середовища.

Стиль виховання визначає не лише характер батьківсько-дитячої взаємодії, а й безпосередньо впливає на психологічний розвиток, самооцінку, тривожність, емоційне благополуччя та адаптацію дитини в суспільстві. Визначальним у

вихованні є не стільки наявність обох батьків, скільки якість емоційного зв'язку, стиль впливу та загальна атмосфера у родині.

Отже, вплив неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку є складним і багатоаспектним явищем. Важливо наголосити, що сама по собі структурна неповнота родини не є автоматично негативним або визначальним чинником у формуванні психологічного стану дитини. Ключове значення має саме якість внутрішньосімейних взаємин: рівень емоційної близькості між дитиною та дорослими, стиль виховання, стабільність і підтримка, яку дитина отримує в повсякденному житті.

За умови наявності теплого, підтримуючого психологічного клімату, чітких і послідовних виховних впливів, а також емоційного прийняття, дитина, яка зростає в неповній родині, має всі шанси розвиватися гармонійно. Водночас, за відсутності емоційної підтримки, при наявності надмірного контролю, виховної непослідовності чи емоційної відстороненості з боку дорослих, підвищується ризик виникнення емоційної нестабільності, заниженої самооцінки та тривожних проявів у поведінці дитини.

Висновок до першого розділу

Таким чином, ми приходимо до висновку, що сім'я є базовою малою соціальною групою, яка забезпечує не лише задоволення матеріальних потреб її членів, а й створює умови для емоційного, соціального та особистісного розвитку. Вона виступає первинним середовищем соціалізації дитини, формує її ціннісні орієнтації, моральні уявлення, моделі поведінки та міжособистісної взаємодії. У сучасних умовах існує різноманіття типів сімей, серед яких особливу увагу привертають неповні родини. Саме в цьому контексті важливо враховувати специфіку впливу сімейного середовища на становлення психічного життя дитини.

Самооцінка, як одне з центральних психологічних утворень, формується в процесі безпосередньої взаємодії дитини з найближчим оточенням, передусім з батьками або особами, що їх замінюють. У молодшому шкільному віці

самооцінка є чинником, що визначає ставлення дитини до себе, своїх можливостей, успіхів і невдач, а також регулює її емоційний стан, рівень тривожності, поведінку та здатність до взаємодії з однолітками й дорослими. Адекватна самооцінка є основою гармонійного особистісного розвитку, тоді як її викривлення – наслідок несприятливих умов виховання або дефіциту емоційної підтримки.

Вплив неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку є багатофакторним і не завжди однозначним. Важливо розуміти, що сама структурна неповнота родини не є автоматично негативним чинником. Ключову роль відіграють якісні характеристики виховного процесу: емоційна підтримка, стабільність у спілкуванні, чіткість меж, послідовність у вимогах, здатність до співпереживання й прийняття дитини такою, якою вона є.

За умов наявності теплих емоційних стосунків, безпечного психологічного клімату й підтримуючого виховання дитина в неповній родині може демонструвати високу адаптивність, адекватну самооцінку та низький рівень тривожності. Натомість за емоційної відстороненості, надмірного контролю, нестабільності у стосунках чи браку уваги – зростає ризик формування тривожних реакцій, емоційної нестійкості та заниженої самооцінки.

Таким чином, психологічне благополуччя дитини значною мірою залежить не стільки від повноти сімейної структури, скільки від характеру стосунків між членами родини, стилю виховання, рівня емоційної близькості й підтримки, які вона отримує у своєму найближчому соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕПОВНОЇ СІМ'Ї НА САМООЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація і методи дослідження впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку

У психологічній науці існує модель психодіагностики дітей, які не мають патологій психічного розвитку та проживають у різних типах сімей.

Перший етап дослідження полягає у визначенні зони потенційного конфлікту, що здійснюється шляхом бесід із батьками та дитиною, а також застосуванням проєктивних методик (наприклад, тест незавершених речень, «Малюнок сім'ї»). Досліджується ставлення дитини до різних учасників сімейної взаємодії, виховні впливи, соціальне середовище та інтереси. Виявляються потенційні джерела конфліктів у родині.

Другий етап передбачає глибше вивчення емоційного стану дитини, її уявлень про себе та навколишній світ. Для цього використовуються такі психодіагностичні методики, як тест Люшера, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, методики самооцінки (Дембо-Рубінштейн, Будассі), методика вивчення емоційного рівня самооцінки (А.В. Захарової) шкала суб'єктивного контролю, тест «Будинок–дерево–людина», «Неіснуюча тварина» тощо. З метою вивчення стилів сімейного виховання та якості сімейних взаємин може використовуватись низка стандартизованих опитувальників: «Аналіз сімейної тривоги», «Аналіз сімейних взаємин (АСВ)» Е. Ейдемільлера, тест-опитувальник ставлення батьків до дитини О. Варги, кольоровий тест стосунків О. Еткінда, тест міжособистісних стосунків Т. Лірі та ін.

Третій етап включає безпосереднє спостереження за дитиною, використання тесту Томаса на стилі поведінки в конфліктних ситуаціях,

проективних методик (зокрема малюнкового тесту Розенцвейга) і бесіди з дитиною про її життєві труднощі.

Застосування комплексного діагностичного підходу дозволяє глибше зрозуміти природу сімейних проблем та індивідуальні особливості дитини, що сприяє ефективному вибору подальших психокорекційних стратегій.

Слід зазначити, що вплив неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку є істотним і багатограним. Сам факт структурної неповноти родини не визначає обов'язкового неблагополуччя, однак ключову роль відіграють психологічний клімат у сім'ї, стиль виховання та рівень емоційної підтримки з боку батьків. За сприятливого емоційного середовища дитина може гармонійно розвиватися навіть у неповній сім'ї. Натомість при наявності емоційного дефіциту, надмірного контролю або нестабільного виховання підвищується ризик розвитку тривожності та формування неадекватної самооцінки.

Для дослідження були визначені дві групи дітей віком від 7 до 10 років (учні 2-4 класів Новопетрівського ліцею). Перша група склалася з дітей, що проживають у неповній сім'ї, в кількості 20 осіб. Друга група склалася з дітей, які виховуються в повній сім'ї, в кількості 20 осіб.

Для організації експериментальної частини дослідження було використано три методики: проективна методика «Малюнок сім'ї», методика вивчення емоційного рівня самооцінки (А.В. Захарова) та опитувальник «Аналіз сімейної тривоги, АСТ».

Проективна методика «Малюнок сім'ї» призначена для виявлення особливостей внутрішньосімейних стосунків очима дитини та може застосовуватися у роботі з дітьми віком від 3,5 років. Вона допомагає зрозуміти, як дитина сприймає себе, своїх батьків і сімейне оточення, що дає змогу виявити джерела емоційних труднощів і ефективніше допомогти у їх розв'язанні. Під час роботи дитині пропонують простий олівець середньої м'якості, набір кольорових олівців, гумку та чистий аркуш паперу формату А4. Інструкція є короткою і простою: «Намалюй, будь ласка, свою сім'ю». Жодних уточнень або додаткових

вказівок не надається. На запитання, які може поставити дитина, типу «Кого треба малювати, а кого не треба?», «Потрібно намалювати всіх?», «А бабусю малювати треба?» і т.д., відповідати слід ухильно, наприклад: «Малюй так, як тобі хочеться».

У процесі малювання експериментатор ненав'язливо спостерігає за такими моментами, як порядок заповнення простору, черговість появи персонажів, тривалість роботи, труднощі при малюванні, емоційний стан дитини та її спонтанні коментарі. Після завершення малюнка проводиться коротка бесіда для уточнення почуттів дитини до членів сім'ї, зображених на малюнку. Інтерпретація результатів проєктивної методики «Малюнок сім'ї» є досить об'ємною та включає аналіз процесу малювання, загальної структури малюнка, особливостей зображення фігур, самоідентифікації дитини та характеристик зображеної батьківської пари.

Методика вивчення емоційного рівня самооцінки (автор – А.В. Захарова) спрямована на дослідження емоційного компонента самооцінки особистості у дітей молодшого шкільного віку. Вона дозволяє не лише оцінити рівень самооцінки, але й виявити ставлення до близьких людей, рівень соціальної зацікавленості, ступінь егоцентризму та здатність до індивідуалізації. Методика є ефективною завдяки своїй простоті у виконанні та швидкому отриманню результатів, що особливо важливо при роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Стимульний матеріал методики включає п'ять субтестів, кожен із яких виконується за допомогою спеціально підготовлених малюнків. Завдання є легкими для розуміння і виконання дітьми, що мінімізує ймовірність помилок, пов'язаних із нерозумінням інструкцій.

Коротка характеристика субтестів:

Субтест 1 – оцінка загального рівня самооцінки. Нормальним вважається вибір третього або четвертого кола ліворуч. У цьому випадку дитина адекватно сприймає особливості свого «Я-образу», усвідомлює свою цінність і приймає себе. Вибір перших двох кіл свідчить про завищену самооцінку, а віддаленіших за п'яте – про її зниження.

Субтест 2 – виявлення ставлення до близьких людей. Якщо дитина розташовує себе нижче іншої особи, це може свідчити про визнання її авторитету або тиску з її боку. Розташування вище вказує на відчуття переваги над іншими.

Субтест 3 – визначення рівня соціальної зацікавленості, інтеграції у соціум та ступінь близькості з тією чи іншою категорією людей. Якщо дитина позначає себе за межами трикутника, це може вказувати на почуття ізольованості або небажання вступати у соціальні контакти.

Субтест 4 – дослідження рівня егоцентризму. Дітям молодшого віку притаманний високий егоцентризм, який з віком має змінюватися на більш збалансовану самооцінку. Розташування себе у центрі кола вказує на виражений егоцентризм.

Субтест 5 – оцінка ступеня індивідуалізації. Вибір лівого кола свідчить про орієнтацію на приналежність до групи, тоді як правого – про усвідомлення власної унікальності.

Обробка результатів проводиться за кожним субтестом окремо, що дозволяє отримати детальну картину емоційного стану дитини та краще зрозуміти особливості формування її самооцінки у сімейному та соціальному контексті.

Методика «Аналіз сімейної тривоги» (АТС), розроблена Е.Г. Ейдемільером і В. Юстицькісом у 2000 році, призначена для вивчення загального емоційного фону індивіда, що формується у межах його сімейного оточення. Вона дозволяє оцінити рівень переживань, пов'язаних із особистісною позицією дитини в сім'ї та її самосприйняттям у сімейному колі. Опитувальник містить 21 твердження, які розподілені за трьома основними шкалами: вина, тривожність та напруженість. Інструкція передбачає градації відповідей «Так» або «Ні». Після збору відповідей підраховуються бали окремо за кожною шкалою, а також вираховується сумарний показник (сума балів за всіма трьома шкалами). Отримані результати дозволяють зробити висновок про рівень загальної сімейної тривожності, а також виявити особливості емоційного стану дитини у контексті родинних стосунків. Методика АТС є ефективним

інструментом у випадках, коли необхідно глибше дослідити характер тривожних переживань дітей, зумовлених їхнім місцем та роллю в сім'ї.

На етапі емпіричного дослідження, з урахуванням результатів попереднього теоретичного аналізу, нами було розроблено структуру дослідження впливу типу сім'ї (повної чи неповної) на особливості самооцінки та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Запропонована структура (див. табл. 2.1) передбачає комплексний підхід, де особлива увага зосереджена на емоційному компоненті як ключовому елементі дослідження.

Таблиця 2.1

Критерії та методики дослідження емоційної складової самооцінки і тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах повної та неповної сім'ї

Критерії	Методики
почуття провини	Методика «Аналіз сімейної тривоги» (АТС)
тривожність	
напруженість	
адекватна та неадекватна самооцінка	Методика вивчення емоційного рівня самооцінки (автор – А.В. Захарова)
ставлення до близьких людей	
рівень соціальної зацікавленості	
ступінь егоцентризму	
здатність до індивідуалізації	
сприятлива сімейна ситуація,	Проективна методика «Малюнок сім'ї»
тісний емоційний зв'язок у родині	
почуття неповноцінності в сім'ї	
ворожість в сімейній ситуації	

Таким чином, обраний комплекс інструментарію для дослідження впливу повних та неповних сімей на самооцінку та рівень тривожності у дітей

молодшого шкільного віку, дозволяє нам перейти до діагностичної частини дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Нами була проведена діагностика школярів Новопетрівського ліцею віком від 7 до 10 років за проективною методикою «Малюнок сім'ї», яка дозволяє дослідити емоційне ставлення дитини до членів родини, особливості сімейної атмосфери, рівень безпеки та прийняття, а також виявити приховані переживання, страхи або конфлікти. Всього у дослідженні взяло участь 40 осіб, з яких 20 дітей виховуються в повних родин (присутні обидва батьки), а ще 20 – у неповних (відсутній один із батьків, найчастіше батько). Такий розподіл дозволив провести порівняльний аналіз емоційного сприйняття сім'ї залежно від її структури. (20 дітей з повної та 20 з неповної родини).

У процесі аналізу результатів проективної методики «Малюнок сім'ї» детально розглядалися різноманітні візуальні й емоційні характеристики, які відображають внутрішній світ дитини та її ставлення до родинної ситуації. До основних показників належали: наявність або відсутність окремих членів сім'ї на малюнку, що може свідчити про емоційне прийняття або витіснення певних фігур, просторове розташування членів родини й ступінь їхньої емоційної близькості. Окрема увага зверталася на емоційні ознаки (вирази облич, жести, наявність усмішок або агресивних рис), а також на кольорову гаму. Крім того, аналізувалися другорядні елементи, що можуть свідчити про тривожність, відчуття самотності, агресивність тощо. Зібрані дані дозволили простежити характерні особливості сприйняття сімейної ситуації в дітей із різних типів родин. Загальні результати, які відображають найтиповіші тенденції в обох групах, коротко подані у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати проективної методики «Малюнок сім'ї» проведеної з дітьми
молодшого шкільного віку з повних та неповних сімей**

Склад сім'ї	Спокійний процес малювання	Сприятлива сімейна ситуація	Тісний емоційний зв'язок	Почуття неповноцінності в сім'ї	Ворожість в сімейній ситуації	Задоволення малюнком
Діти з повної сім'ї	75%	70%	60%	25%	25%	85%
Діти з неповної сім'ї	75%	55%	45%	25%	25%	70%

У результаті аналізу отриманих даних можна дійти висновку, що 75% дітей як з повних, так і з неповних родин демонстрували спокій і задоволення під час виконання завдання з малювання сім'ї. Решта учасників виявляли байдужість, невдоволення або зіткнулися з труднощами в процесі роботи, що може свідчити про напруженість або проблеми у стосунках з батьками.

Щодо загальної оцінки сімейної ситуації, 70% дітей з повних сімей і 55% з неповних сприймають її як сприятливу, що вказує на певний вплив структури родини на емоційне благополуччя дитини.

Тісний емоційний зв'язок із близькими прослідковується у 60% дітей з повних родин і 45% – з неповних, що може свідчити про емоційну дистанцію або труднощі у встановленні глибоких взаємин у деяких сім'ях.

Показник переживання почуття неповноцінності та ворожості виявився однаковим для обох груп – 25%. На наш погляд, це може свідчити про те, що емоційна незадоволеність не стільки пов'язана з повнотою сім'ї, скільки з рівнем турботи, підтримки та прийняття, які дитина отримує від найближчого оточення.

Щодо задоволеності власним малюнком, 85% дітей з повних родин і 70% з неповних зазначили, що їм сподобалися їхні роботи, вони були задоволені розміщенням зображень, кольоровим оформленням та загальним виглядом.

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок, що хоча деякі відмінності між дітьми з повних і неповних родин простежуються, вони не є істотними в контексті емоційного сприйняття сім'ї, що свідчить про провідну роль якості взаємин, а не лише структурної повноти родини.

З метою дослідження емоційного компонента самооцінки у дітей молодшого шкільного віку було застосовано «Методику вивчення емоційного рівня самооцінки» (А.В. Захарової). Цей інструмент дозволяє не лише встановити рівень самооцінки дитини, але й отримати інформацію про її емоційне ставлення до себе та значущих інших, рівень соціальної зацікавленості, егоцентричність, а також здатність до індивідуалізації.

Отримані результати свідчать про те, що серед дітей із повних родин 8 осіб виявили високий рівень самооцінки, 6 осіб – середній, та ще 6 – низький рівень. Таким чином, у більшості дітей з повних сімей простежується завищене уявлення про себе. Натомість серед дітей з неповних сімей картина є дещо іншою: високий рівень самооцінки мають лише 5 осіб, 6 – середній, а 9 осіб демонструють низький рівень самооцінки. Ці дані можуть свідчити про те, що в умовах неповної родини діти частіше можуть відчувати емоційний дефіцит або ж нестачу позитивного підкріплення зі сторони дорослих. Відповідно, самооцінка формується на менш стабільному емоційному ґрунті.

Узагальнені результати порівняльного аналізу рівнів самооцінки серед дітей з різних типів сімей подано в таблиці 2.3, а розширені індивідуальні показники можна переглянути у Додатку А.

Таблиця 2.3

**Загальні результати вивчення емоційного рівня самооцінки у дітей
молодшого шкільного віку з повних та неповних сімей**

Склад сім'ї	Рівень самооцінки		
	Високий	Середній	Низький
Діти з повної сім'ї	40%	30%	30%
Діти з неповної сім'ї	25%	30%	45%

На підставі проведеного аналізу можна зробити висновок, що у дітей з повних сімей переважає високий рівень самооцінки – 40%, а у дітей з неповних сімей низький – 45%. Це може свідчити про те, що тип сім'ї певною мірою впливає на формування емоційного компоненту самооцінки. Зокрема, у дітей із повних родин спостерігається вищий рівень самооцінки, що, ймовірно, зумовлено стабільнішою емоційною атмосферою та більшою підтримкою. У дітей з неповних сімей, навпаки, частіше виявляється низька самооцінка, що може бути наслідком недостатнього емоційного контакту.

З метою вивчення загального емоційного фону дитини, зокрема її внутрішніх переживань, пов'язаних із родинною ситуацією, у рамках дослідження було застосовано методику «Аналіз сімейної тривожності» (АСТ). Цей діагностичний інструмент є дієвим засобом виявлення рівня психоемоційної напруги, яку дитина може відчувати внаслідок особливостей міжособистісних стосунків у сім'ї. Методика дозволяє не лише зафіксувати рівень тривожності, а й ідентифікувати потенційні чинники емоційного дискомфорту, які можуть ускладнювати процес соціалізації та негативно впливати на загальний психологічний стан дитини. Узагальнені результати дослідження рівня загальної сімейної тривожності у дітей молодшого шкільного віку з повних та неповних сімей можна переглянути у таблиці 2.4.

Аналіз отриманих даних показав, що серед дітей із повних сімей переважає низький і середній рівень сімейної тривожності. Зокрема, лише одна дитина (5%) виявляє високий рівень тривожності, тоді як у 10 дітей (50%) зафіксовано середній рівень, що може свідчити про наявність поміркованого хвилювання у стосунках із батьками. Водночас 9 дітей (45%) показали низький рівень тривожності, що вказує на емоційну стабільність, почуття безпеки та підтримки у сімейному середовищі. Серед дітей із неповних сімей високий рівень тривожності демонструють 3 дітей (15%), що може бути наслідком недостатньої емоційної підтримки або напруженого клімату в родині. Середній рівень тривожності виявлено у 9 дітей (45%), а низький — у 8 дітей (40%).

Таблиця 2.4

**Результати дослідження рівня загальної сімейної тривожності у дітей
молодшого шкільного віку з повних та неповних сімей**

Склад сім'ї	Рівень тривожності		
	Високий	Середній	Низький
Діти з повної сім'ї	5%	50%	45%
Діти з неповної сім'ї	15%	45%	40%

Аналізуючи результати проведеного дослідження за методикою «Аналіз сімейної тривожності (АСТ)» спостерігаємо, що хоча рівень тривожності у дітей з неповних сімей дещо вищий, ніж у дітей з повних родин, ця різниця є несуттєвою. В обох групах переважає середній рівень тривожності, що свідчить про загальну тенденцію до поміркованого емоційного напруження у сімейному середовищі. Таким чином, можна зробити висновок, що структура сім'ї (повна чи неповна) не є визначальним фактором у формуванні рівня сімейної тривожності в молодшому шкільному віці, а на емоційний стан дитини значно більше впливають якість сімейних стосунків, рівень підтримки та емоційної безпеки.

Отже, для комплексного дослідження особливостей емоційного стану та міжособистісних стосунків дітей молодшого шкільного віку з повних і неповних сімей було застосовано три психодіагностичні методики: проективна методика «Малюнок сім'ї», «Методика вивчення емоційного рівня самооцінки» (А.В. Захарової) та методика «Аналіз сімейної тривожності (АСТ)».

Використання цих методик дало змогу отримати глибше уявлення про внутрішній світ дитини, особливості її емоційного самосприйняття, рівень тривожності та характер стосунків у родинному колі. Кожна з методик акцентує увагу на окремому аспекті психоемоційного розвитку, що дозволило комплексно охопити досліджувані параметри.

Зведені результати кількісного розподілу показників за цими методиками подано у вигляді гістограм, що дозволяє наочно порівняти розподіл за кожною

методикою в двох групах досліджуваних: дітей з повних і неповних сімей. Побудовані гістограми дозволяють візуалізувати розподіл відповідей учасників дослідження за основними показниками, що характеризують особливості емоційного стану, міжособистісних стосунків у родині, рівня тривожності та самооцінки. На першій гістограмі (рис. 2.1.) представлено результати методики «Малюнок сім'ї», яка дозволила оцінити емоційне ставлення дитини до своєї родини, рівень емоційного зв'язку з близькими, а також прояви внутрішнього дискомфорту чи ворожості в сімейних взаєминах.

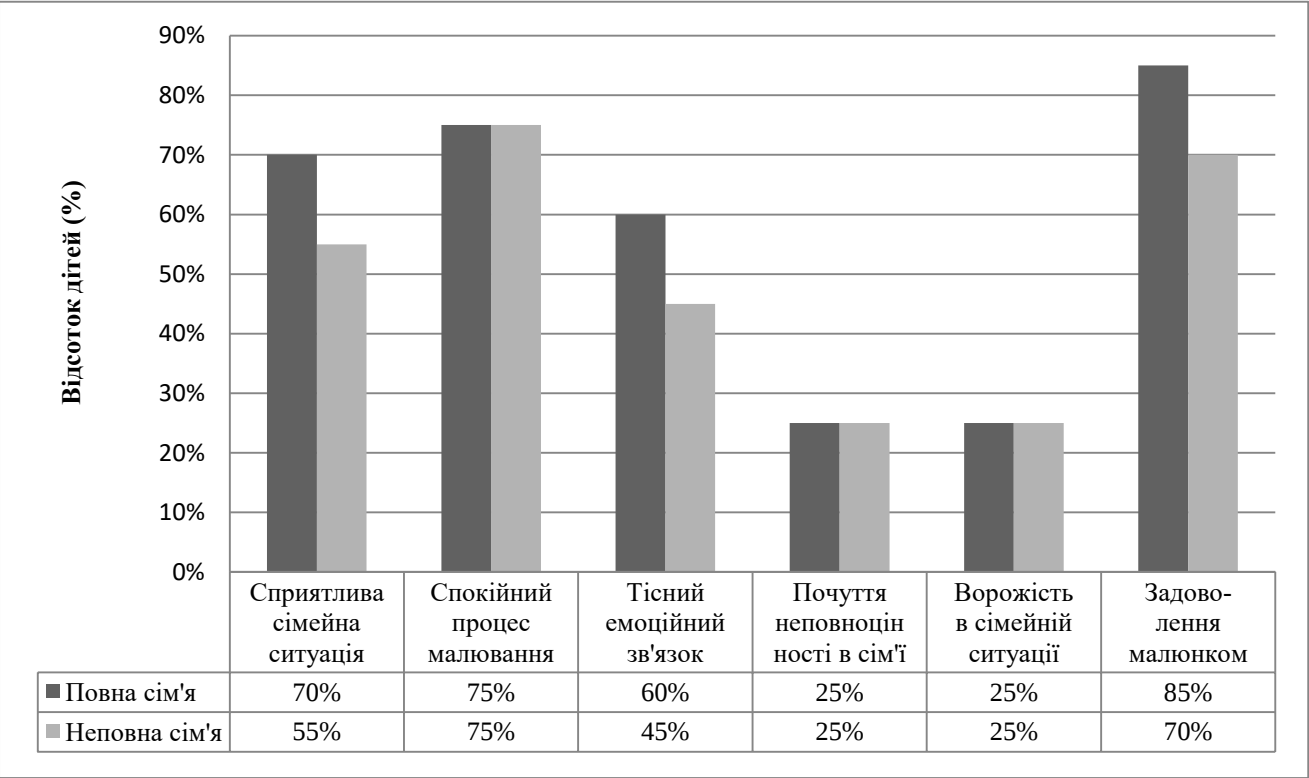


Рис. 2.1. Результати методики «Малюнок сім'ї»

На другій гістограмі (рис. 2.2.) об'єднано дані щодо рівня самооцінки та сімейної тривожності у дітей молодшого шкільного віку, що проживають у повних та неповних сім'ях. Це дозволяє побачити загальну емоційну динаміку, а також простежити певні тенденції у внутрішньому світі дітей, залежно від типу родини.

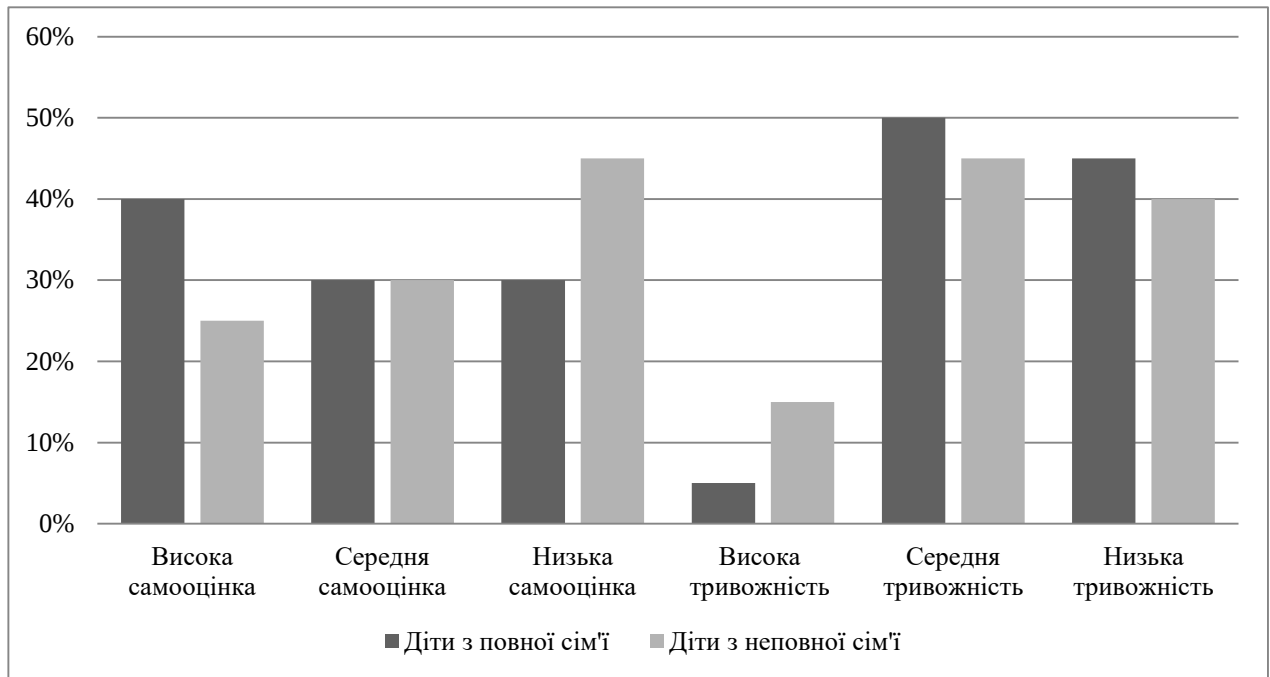


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня самооцінки та сімейної тривожності у дітей молодшого шкільного віку, що проживають у повних та неповних сім'ях.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що загальні емоційні показники у дітей з повних і неповних сімей мають схожий розподіл. Попри деякі відмінності у відсотковому співвідношенні (наприклад, дещо вищий рівень тривожності та нижча самооцінка у дітей з неповних сімей), суттєвої різниці у загальній емоційній атмосфері, як і в якості дитячо-батьківських стосунків, не виявлено. Це дозволяє зробити припущення, що на емоційний стан дитини впливають не лише структурні характеристики родини, а й психологічний клімат у ній, стиль виховання та рівень батьківської підтримки.

З метою достовірної перевірки наявності або відсутності статистично значущих відмінностей між особливостями внутрішньосімейних стосунків, рівнем сімейної тривожності та самооцінкою у дітей молодшого шкільного віку з повних та неповних сімей було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

При загальній кількості вибірок в 40 осіб, число ступенів свободи (U) складає 38. Теоретичне значення t-критерія Стьюдента при даному числі ступенів свободи складає 2,02. У разі, якщо емпіричне значення t перевищує теоретичне, вважається, що різниця між вибірками є достовірною.

Результати обчислень показали, що жоден із показників не досяг рівня значущості: емпіричні значення t у всіх випадках виявилися нижчими за критичне значення ($t_{\text{емпір.}} < t_{\text{теор.}}$). Це свідчить про відсутність достовірної різниці між рівнем сімейної тривожності, емоційними характеристиками сімейних стосунків та самооцінкою у дітей з повних та неповних сімей. Інакше кажучи, на основі проведеного статистичного аналізу можна зробити висновок, що структура сім'ї сама по собі не є вирішальним чинником у формуванні вищезазначених психологічних характеристик. Деталізовані значення t-критерію Стьюдента щодо порівнюваних показників наведено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Значення t-критерію Стьюдента, що отримані при визначенні достовірності відмінностей між повними та неповними сім'ями

Характеристика	Внутрішньо-сімейні відносини	Самооцінка	Тривожність
Повні та неповні сім'ї	0,59	0,39	0,61

Таким чином, узагальнюючи результати дослідження, можемо зробити висновок, що отримані дані не підтверджують припущення про те, що діти, які проживають у неповних сім'ях, мають вищий рівень тривожності або нижчу самооцінку порівняно з однолітками з повних родин. Навпаки, результати свідчать про те, що сам по собі формальний склад сім'ї (повна чи неповна) не є вирішальним чинником, який визначає психологічне благополуччя дитини.

Ключовим чинником, який справді впливає на емоційний стан, рівень тривожності та самооцінку дитини, є саме психологічний клімат у родині: характер стосунків між членами сім'ї, рівень емоційної підтримки, наявність

уваги, розуміння й прийняття дитини. Гармонійні, теплі й довірливі взаємини з батьками та іншими близькими людьми здатні компенсувати відсутність одного з батьків і забезпечити сприятливе середовище для особистісного розвитку дитини.

Отже, дитина, яка виховується в неповній сім'ї, але відчуває любов, підтримку та стабільність у межах родинного оточення, може мати такий самий або навіть кращий рівень психологічного здоров'я, ніж дитина з повної, але емоційно неблагополучної сім'ї. Це ще раз підтверджує важливість створення позитивної емоційної атмосфери в родині, незалежно від її структури.

2.3. Рекомендації батькам, щодо формування позитивної самооцінки та зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Формування адекватної самооцінки та зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку є ключовими умовами для їхнього гармонійного розвитку, успішного навчання і соціалізації. Відомо, що саме в молодшому шкільному віці відбувається активне становлення образу «Я», і саме в цей період діти є особливо вразливими до оцінок дорослих, зокрема батьків. Невпевненість у собі, залежність від зовнішніх оцінок, страх зробити помилку – усе це може стати основою для формування підвищеного рівня тривожності та низької самооцінки.

У цьому контексті важливою є роль батьків, які виступають не лише як вихователі, а й як емоційні партнери дитини. Саме через родинне середовище дитина отримує перший досвід стосунків, сприймає себе та навчається оцінювати свої дії, емоції й почуття.

З огляду на результати дослідження, ми дійшли висновку, що одним із ключових чинників формування позитивної самооцінки та зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку є саме емоційно-психологічний клімат у сім'ї, а не її структура як така (повна чи неповна). Психоемоційне благополуччя дитини значною мірою залежить від якості стосунків із батьками,

стилю виховання, атмосфери прийняття, підтримки та відкритого спілкування. Відчуття безпеки, стабільності, довіри й емоційної підтримки у родинному середовищі сприяє формуванню впевненості у собі, зниженню тривожності та розвитку адекватного образу «Я».

Особливо важливо в цьому віці забезпечити емоційну присутність батьків, які мають бути не лише вихователями, а й уважними емоційними партнерами своїх дітей. Вони задають модель сприйняття себе й навчають справлятися з труднощами. Якщо дорослі самі демонструють прийняття себе, відкрито говорять про емоції та конструктивно розв'язують конфлікти, дитина вчиться тому ж, а її самооцінка формується на основі реального досвіду успішної взаємодії.

Важливою умовою є розвиток навичок саморегуляції, які допомагають дитині справлятися з тривожністю. Це можуть бути як прості техніки дихання, ведення щоденника настрою, так і участь у спільних творчих або спортивних активностях, що підсилюють емоційний контакт у сім'ї. Не менш значущим чинником є стабільність побуту й чіткий режим дня, який знижує рівень невизначеності та сприяє зменшенню емоційного напруження.

Однією з головних умов формування здорової самооцінки є ефективне спілкування в родині. Діти навчаються ставленню до себе через призму того, як їх сприймають найближчі дорослі. Коли дитина отримує схвалення, підтримку й увагу до своїх емоцій і потреб, вона поступово формує впевненість у собі, відчуття цінності власної особистості. У родинях, де підтримується відкрите спілкування, діти почуваються більш захищеними, краще усвідомлюють межі дозволеного та мають більшу мотивацію до відповідальної поведінки.

Таким чином, формування позитивної самооцінки й подолання тривожності у дітей є результатом щоденної системної роботи з боку батьків, які забезпечують емоційну підтримку, навчають саморегуляції та створюють безпечне середовище для розвитку. Саме батьки є першими наставниками у формуванні особистості дитини, а отже – ключовими фігурами у процесі її становлення.

Виходячи з вищесказаного, нами було сформульовано низку практичних рекомендацій для батьків, спрямованих на підтримку позитивної самооцінки та зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Ці поради ґрунтуються на принципах емоційної підтримки, стабільності у вихованні та розвитку навичок саморегуляції. Їхнє систематичне застосування у щоденному спілкуванні з дитиною сприятиме формуванню впевненості в собі, зниженню психологічного напруження та гармонійному розвитку особистості.

Рекомендації для батьків:

1. Проявляйте щиру емоційну увагу до дитини. Систематично цікавтеся не лише тим, як у дитини справи в школі або які в неї досягнення, а й тим, як вона себе почуває. Запитуйте: «Що тебе сьогодні порадувало?», «Чи було щось, що тебе засмутило?» – і уважно слухайте відповіді. Не перебивайте, не критикуйте і не знецінюйте її емоцій. Для дитини надзвичайно важливо знати, що її почуття важливі для вас і мають право на існування.

2. Підкреслюйте зусилля, а не лише результат. Наголошуйте на старанні, а не тільки на досягненнях. Навіть якщо результат не є ідеальним, варто підтримати дитину словами на кшталт: «Я бачу, як ти намагався – це вже велике досягнення». Такий підхід формує внутрішню мотивацію, допомагає не боятися помилок і не пов'язувати власну цінність виключно з успіхами.

3. Допомагайте дитині усвідомлювати та приймати свої сильні сторони. Регулярно говоріть про те, що в неї добре виходить, заохочуйте згадувати моменти успіху, навіть найменші. Разом можна вести «щоденник досягнень» або «щоденник радості» – записувати приємні події, вдалі рішення, добрі вчинки. Це сприяє формуванню позитивного образу себе.

4. Не порівнюйте дитину з іншими. Порівняння з братами, сестрами, однокласниками або дітьми друзів можуть знецінити її зусилля й знизити самооцінку. Замість фрази «Чому ти не можеш, як інші?» краще сказати: «Я бачу, що ти стараєшся стати кращим, ніж був учора і це вже перемога». Порівнювати слід лише з минулими досягненнями самої дитини.

5. Створюйте передбачуване та стабільне середовище. Регулярний розпорядок дня, послідовність у правилах, чітке розмежування дозволеного й забороненого – усе це формує у дитини відчуття безпеки та зменшує тривожність. Якщо вона знає, чого очікувати, їй легше контролювати власну поведінку та емоції.

6. Будьте прикладом емоційної стійкості. Діти навчаються через спостереження. Якщо ви вмієте зберігати спокій у стресових ситуаціях, відкрито говорите про свої емоції та конструктивно їх виражаєте, дитина поступово перейматиме ці навички. Не бійтеся показувати, що ви також помиляєтесь, і діліться своїм досвідом подолання труднощів: «Мені сьогодні було важко, але я зробив паузу, заспокоївся і зміг зібратись».

7. Навчайте дитину технік самозаспокоєння. Практикуйте разом прості методи зняття напруги: глибоке повільне дихання, візуалізацію заспокійливих образів (наприклад, уявити, що ви на пляжі або в казковому лісі), спільне малювання або ліплення з пластиліну. Ці прості дії можуть стати ефективними інструментами саморегуляції.

8. Стимулюйте вільне емоційне вираження. Заохочуйте дитину говорити про свої почуття словами, а не через агресію або втечу в себе. Допоможіть їй підібрати слова для опису емоцій: «Здається, ти злишся», «Тобі сумно, так?». Створюйте довірливу атмосферу, де дитина не боїться бути собою.

9. Залучайте дитину до процесу прийняття рішень. Надавайте їй можливість робити вибір у щоденних ситуаціях. Це розвиває самостійність, формує впевненість у собі та почуття контролю. Прості приклади: «Яку книгу читаємо сьогодні перед сном?», «Що ти хочеш взяти з собою на прогулянку?». Такі маленькі рішення допомагають дитині відчувати власну значущість.

10. Проводьте якісний час разом із дитиною. Спільні заняття, що приносять задоволення (гра, читання, прогулянки, обговорення подій дня) не тільки зміцнюють зв'язок між вами, але й створюють потужне джерело емоційного ресурсу. Відчуття, що дорослі поруч і готові бути на зв'язку, допомагає дитині краще справлятися зі стресом і тривожністю.

Застосування цих рекомендацій у повсякденному житті дозволить створити сприятливе середовище для розвитку дитини, де вона відчуватиме підтримку, розуміння та віру у власні сили.

Схиляючись на тематику дослідження та практичні результати нашої роботи, ми дійшли висновку, що недостатньо лише надавати батькам рекомендації щодо підтримки дитини – необхідно створити цілісну систему впливу, яка охоплює як дітей, так і їхніх батьків. З цією метою нами було розроблено дві взаємопов'язані програми: тренінгову програму для дітей молодшого шкільного віку та тренінг для батьків. Такий комплексний підхід дозволяє забезпечити не лише розвиток особистісної стійкості й упевненості у дітей, а й формування ефективних виховних стратегій у дорослих, що в сукупності сприяє зниженню тривожності, зміцненню емоційного зв'язку в родині та профілактиці психоемоційних труднощів у дитячому віці.

Тренінгова програма для дітей має назву «Я – унікальний! Підвищуємо самооцінку та зменшуємо тривожність». Вона охоплює комплекс занять, що реалізуються протягом 7 днів і спрямовані на формування впевненості у собі, розвиток позитивного ставлення до власної особистості, зниження рівня тривожності та емоційного напруження. Програма побудована на принципах розвитку емоційного інтелекту та підтримки індивідуальних ресурсів дитини. Вона включає інтерактивні вправи, творчі завдання, рухливі ігри, візуалізації та групові обговорення. Усі методи адаптовані до вікових особливостей молодших школярів, орієнтовані на створення безпечного, підтримувального середовища, де кожна дитина може вільно висловити себе, бути почутою та прийнятою.

Завдання програми полягають у підтримці розвитку здорової самооцінки, зниженні психоемоційного напруження, підвищенні емоційної обізнаності та формуванні конструктивних стратегій подолання тривоги. Очікувані результати включають зростання впевненості у власних силах, покращення навичок емоційного самовираження, зменшення рівня тривожності, а також позитивну динаміку у міжособистісному спілкуванні. Програма має чітку структуру з

розподілом тем за днями, а загальний обсяг занять становить 3,5 годин. Детальний план тренінгових занять представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Сруктурований план тренінгової програми для дітей молодшого шкільного віку на тему назву «Я – унікальний! Підвищуємо самооцінку та зменшуємо тривожність»

№	Тема заняття	Мета заняття	К-ть занять	Час
1.	«Я – унікальний!»	Формування позитивного ставлення до себе, розвиток усвідомлення своєї унікальності.	1	30 хв.
2.	«Мої сильні сторони»	Допомогти дітям помітити свої здібності та досягнення, підвищити впевненість у собі	1	30 хв.
3.	«Долаємо страхи»	Вчити дітей розпізнавати та долати страхи, формувати навички керування емоціями.	1	30 хв.
4.	«Мої емоції – мої друзі»	Навчити дітей розуміти свої почуття, навчитися їх виражати й контролювати.	1	30 хв.
5.	«Слова, що надають сил»	Усвідомлення впливу позитивних та негативних слів на самооцінку, розвиток навички позитивного самонавіювання.	1	30 хв.
6.	«Мій світ успіху»	Допомогти дітям створити образ власного успіху, мотивувати до впевнених дій.	1	30 хв.

7.	«Я впевнений та спокійний»	Закріплення навичок позитивного мислення, управління емоціями та розвиток впевненості в собі.	1	30 хв.
----	----------------------------	---	---	--------

Паралельно з дитячою програмою передбачено проведення тренінгу для батьків на тему «Формування адекватної самооцінки та зниження тривожності у дітей». Метою цього заходу є підвищення батьківської компетентності у питаннях емоційного розвитку дитини, зокрема розуміння процесів формування самооцінки, механізмів дитячої тривожності та практичних способів підтримки дитини в емоційно складних ситуаціях. Завдання тренінгу включають ознайомлення батьків з типологією самооцінки та її впливом на поведінку дитини, формування навичок емоційного зворотного зв'язку, розвиток вміння створювати підтримувальне середовище без порівнянь і знецінення, а також опанування простих технік, які можуть допомогти дитині заспокоїтись. Структура тренінгу розрахована на 1 годину 20 хвилин і передбачає вступну частину, обговорення життєвих ситуацій, роботу в парах і малих групах, а також рефлексивне завершення з практичними висновками для застосування в повсякденному житті.

Детальний зміст тренінгової програми для дітей і тренінгу для батьків, зокрема структура занять, опис вправ і рекомендації для проведення, буде подано у додатках.

Отже, на нашу думку, поєднання дитячої тренінгової програми та тренінгу для батьків допомагає створити повноцінну підтримку як для дитини, так і для її сім'ї. Тренінгові заняття допомагають дітям краще зрозуміти себе, розвивати емоційну сферу, навчитися справлятися з тривожністю та формувати впевненість у власних силах. У той же час, батьки здобувають важливу інформацію щодо вікових особливостей дітей, ефективних стилів взаємодії та практичних способів підтримки, що сприяє зміцненню стосунків у родині та гармонійному розвитку особистості дитини.

Висновок до другого розділу

Емпірична частина дослідження проводилась на вибірці учнів 2-4 класів Новопетрівського ліцею віком 7-10 років. Дослідження охопило дві групи по 20 осіб: діти з повних та неповних сімей. Для вивчення досліджуваних характеристик були застосовані проєктивна методика «Малюнок сім'ї», «Методика вивчення емоційного рівня самооцінки» (А.В. Захарової) та опитувальник «Аналіз сімейної тривожності» (АСТ).

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна стверджувати, що формальний склад родини (повна чи неповна) не є визначальним чинником у формуванні рівня тривожності та самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. Для достовірної перевірки гіпотези про наявність або відсутність статистично значущих відмінностей між дітьми з повних і неповних сімей було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Результати обчислень показали, що жоден із досліджуваних показників не досяг рівня статистичної значущості ($t_{\text{емпір.}} < t_{\text{теор.}}$). Це свідчить про відсутність достовірної різниці між рівнем сімейної тривожності, характером емоційних взаємин у сім'ї та самооцінкою в дітей із різною структурою родини.

Таким чином, сам по собі факт проживання дитини в повній чи неповній сім'ї не визначає її психологічного благополуччя. Натомість провідну роль відіграє якість внутрішньосімейних стосунків, рівень емоційної підтримки, прийняття, уваги, стабільність і безпечна атмосфера. Дитина, яка зростає в неповній, але емоційно сприятливій родині, може мати такий самий або навіть кращий рівень психологічного функціонування, ніж дитина з повної, але емоційно холодної чи нестабільної сім'ї. Водночас негативні виховні стилі, емоційний дефіцит, надмірний контроль або конфлікти можуть спричинити підвищення тривожності та зниження самооцінки незалежно від родинного складу.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації для батьків щодо підтримки емоційного розвитку дітей та формування адекватної самооцінки. Крім того, з метою надання комплексної

підтримки створено дві взаємопов'язані програми: дитячу тренінгову програму «Я — унікальний! Підвищуємо самооцінку та зменшуємо тривожність» та тренінг для батьків «Формування адекватної самооцінки та зниження тривожності у дітей». Вони спрямовані на розвиток емоційної стійкості, підвищення впевненості у собі в дітей молодшого шкільного віку та формування ефективних виховних стратегій у батьків. Вони покликані покращити емоційний клімат у родині й сприяти психологічному благополуччю дитини.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було досліджено особливості впливу неповної сім'ї на самооцінку та рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Проаналізовано психологічні аспекти функціонування сім'ї, зокрема чинники, що впливають на емоційний розвиток дитини. Теоретичні положення та результати емпіричного дослідження дали змогу повною мірою розв'язати поставлені завдання та сформулювати обґрунтовані висновки.

1. Теоретичний аналіз поняття сім'ї як об'єкта психологічного дослідження показав, що сім'я є головним фактором соціалізації та психологічного розвитку дитини. Саме в сім'ї дитина вперше отримує досвід емоційних взаємин, набуває уявлення про себе, свої можливості та цінність. Самооцінка у дітей молодшого шкільного віку активно формується під впливом соціального середовища, у якому першорядну роль відіграють батьки або особи, що їх замінюють. Позитивне емоційне ставлення, прийняття дитини, надання підтримки та визнання її успіхів сприяють формуванню адекватної, позитивної самооцінки. Водночас критика, відсутність уваги або гіперконтроль з боку дорослих можуть спричинити розвиток тривожності, невпевненості, схильності до заниження власної значущості. Отже, ключовими аспектами розвитку самооцінки виступають не лише структурні особливості сім'ї, а передусім якісна взаємодія в ній.

2. Аналіз впливу неповної сім'ї на психологічний стан дітей, зокрема на їхню самооцінку та рівень тривожності, засвідчив, що сама по собі відсутність одного з батьків не є автоматично травматичною для дитини. Вплив такої сімейної структури обумовлюється низкою чинників: наявністю або відсутністю конфліктів, здатністю дорослого забезпечити стабільність, увагу, чіткі межі та емоційну підтримку. Діти, які зростають у теплих, турботливих і приймаючих умовах, незалежно від кількості батьків у родині, можуть успішно адаптуватися, формувати адекватну самооцінку та зберігати емоційну рівновагу. Натомість нестача емоційного контакту, нестабільність у сім'ї чи відсутність значущої

фігури, що забезпечує безпеку й підтримку, підвищують ризики зростання тривожності та формування негативного уявлення про себе.

3. Проведене нами емпіричне дослідження засвідчило, що сам факт проживання дитини в неповній сім'ї не є визначальним чинником у формуванні її самооцінки чи рівня тривожності. У ході дослідження було використано низку методик: проєктивну методику «Малюнок сім'ї», «Методику вивчення емоційного рівня самооцінки» (А.В. Захарова) та опитувальник «Аналіз сімейної тривожності» (АСТ), що дозволило всебічно оцінити емоційний стан дитини, її ставлення до себе та особливості сімейних взаємин. Результати дослідження показали, що діти з неповних сімей можуть мати як високий, так і низький рівень самооцінки та тривожності залежно від наявності емоційної підтримки, стабільності виховання та якості взаємин з дорослими. Натомість дефіцит уваги, надмірний контроль або емоційне відчуження суттєво підвищують ризик розвитку тривожності та формування заниженої самооцінки. Отже, визначальним чинником емоційного благополуччя дитини є не структура сім'ї, а її психологічний клімат.

4. Проведене емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення відмінностей у самооцінці та рівні сімейної тривожності у дітей з повних і неповних родин, не виявило статистично значущих розбіжностей. Для порівняння використовувався t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок. Усі емпіричні значення t виявилися нижчими за критичні, що дозволяє зробити висновок про відсутність істотної різниці між досліджуваними групами. Це підтверджує, що структура сім'ї (повна чи неповна) сама по собі не є вирішальним чинником у формуванні таких характеристик, як тривожність або самооцінка. Вирішальне значення мають якість внутрішньосімейних відносин, стиль виховання, емоційний клімат та стабільність у родинному середовищі.

5. На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для батьків, які виховують дітей у неповних сім'ях. Вони стосуються необхідності створення емоційно безпечного простору для дитини, активного виявлення підтримки, уникнення надмірного контролю й побудови

довірливих стосунків. Крім того, створено дві тренінгові програми: для дітей на тему: «Я – унікальний!», яка спрямована на зниження тривожності, розвиток упевненості, вміння справлятися з емоціями та формування позитивної самооцінки; для батьків – «Формування адекватної самооцінки та зниження тривожності у дітей», де акцент зроблено на розвиток ефективних стратегій виховання, підвищення емоційної чутливості, створення підтримувального середовища. Реалізація цих програм може значно підвищити рівень психологічного благополуччя як дитини, так і всієї родини загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. *Український соціум*. К., 2018. С. 63-67.
2. Алексєєнко Т. Формування соціально-рольової позиції дітей в умовах повної і неповної сучасної сім'ї. *Рідна школа*. 2002. №6. С. 20-33
3. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Збірник наукових праць: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12 (103). С. 18-21.
4. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*. Київ: Український центр політичного менеджменту, 2006. № 3. С. 95-101.
5. Белобрикіна О.А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки. *Питання психології*. 2021. № 4. С. 25
6. Бех І. Д. Виховання особистості. У 2-х кн. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
7. Бех І. Д. Молодший школяр у вікових особливостях. *Початкова школа*. 2015. № 1. С. 10-13
8. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій: МАУП, 2001. 96 с.
9. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодшої сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2010. № 9.
10. Бурбо Л. Відносини батько – дитина. Київ: Либідь, 2002. 366 с.
11. Варга А.Я. Роль батьківського відношення в стабілізації дитячої самооцінки. *Вісник МГУ. Сер. 14. Психологія*. 2005. №4. С. 32-38.
12. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2008. 592 с.
13. Виготський Л. С. Проблеми віку. К., 1998. 258 с.
14. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
15. Власова О. І. Педагогічна психологія. Київ: Либідь, 2005.

16. Вовчик-Блакитна О. О. Емоційний комфорт – засіб та мета виховання дитини. Актуальні проблеми психології. Проблеми розвитку дошкільника в інноваційних системах виховання / за заг. ред. проф. С. Д. Максименка, С. Є. Кулачківської. Київ: Нора-прінт, 2002. Т. 4. Вип. 1. С. 12-22.
17. Гаврилова Т.П. Про типові помилки батьків у вихованні дітей. *Питання психології*. 1994. № 1. С. 56-66.
18. Гаврилова Н. А. Формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку: психологічний аспект. *Психологічний журнал*, 9(2). 2018. 45-53 с.
19. Галлахер А. Роль соціальних взаємин у розвитку дитячої самооцінки. *Соціальна психологія*. 8(2).2020. С. 78-87.
20. Гаміна Т. С., Гончар О. Ю. Педагогіка сімейного виховання: Навчальний посібник. Луганськ : Альма-матер, 2012. 523 с.
21. Грішина Н. В. Вплив батьківського виховання на розвиток самооцінки у дітей. *Науковий вісник*. 12. 2017. 122-129с.
22. Гуд Г. О. Структурно-компонентна модель негативних переживань у молодшому шкільному віці. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць. Львів – Кельце, 2017. Вип.1. С. 401-404.
23. Двіжона О.В. Дистантна сім'я та її вплив на формування особистості дитини та підлітка. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12. Ч.1. С. 116-120.
24. Дементьєва І.Ф. Негативні фактори виховання дітей в неповній сім'ї. *Соціальні дослідження*. 2001. №11. С. 14-18.
25. Дмитришина М., Скиба С. Вплив батьківських концепцій поведінки на формування негативного «Я – образу» та заниженої самооцінки у дітей : монографія. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. 79 с.
26. Довгань А.В., Шимко І.М. Особливості соціалізації особистості молодшого школяра із різних типів сімей. *«Актуальні питання соціально-педагогічної та початкової освіти»*, 2021. №6. С.38-43.

27. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч. посіб. / Т.В. Дуткевич. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
28. Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І., Мушкевич М. І., Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
29. Ерніязова В. Стиль сімейного виховання і майбутнє дитини. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2022. №5. С. 220-224.
30. Ерніязова В. Стиль сімейного виховання і самооцінка дитини. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2020. №3. С. 224-228.
31. Індиченко С.П., Гопанчук В.С., Дзера О.В., Савченко Л.А. Сімейне право: навчальний посібник для студентів юрид. вузів та факультетів. К. Вентурі., 1997. 272 с.
32. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції у контексті самосвідомості. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1 С. 120–129.
33. Ковальов С. В. Психологія сучасної сім'ї. Київ, 2010. 208 с.
34. Ковальчук Л. Вплив структурної неповноти сім'ї на розвиток і поведінку особи. Родинні взаємини і проблеми виховання дітей / Л.Ковальчук, В.Костів, О.Максимович. Івано-Франківськ, 1995. С.11-14.
35. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості : навч. посіб. для вищ. навч. закладів / О. Л. Кононко. К.: Освіта, 1998. 255 с.
36. Кошинська Л.О., Гуріна З.В. Особливості розвитку самооцінки молодшого школяра. *«Молодий вчений»*. 2016. № 12.1 (40). С. 226-229.
37. Кравець В. Психологія сімейного життя: В 2-х ч. Тернопіль, 1995. 695 с.
38. Лисенко Н.В., Кирста Н.Р. Педагогіка українського довкілля: У 3-х частинах. Ч.2: Навч.посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2010. 360с.
39. Лісіна М.І. Спілкування, особистість та психіка дитини. Х., 2021. 320 с.
40. Ліпкіна А. І. Психологія сім'ї: основи теорії та практики. Київ: Видавництво «Освітня книга», 2011.

41. Лютак О. З. Робота психолога в неповних сім'ях: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: ПП. Кузів, 2007. 105 с.
42. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: монографія. Київ: Фенікс, 2013. 540 с.
43. Нікітіна О. І. Вплив типу сім'ї на розвиток акцентуації характеру в дитини. Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика. Київ: Міленіум, 2012. С. 256-262.
44. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Академ-видавництво «Альма-матер», 2008. 432с.
45. Питлюк-Смеречинська О.Д. Особливості формування емоційної культури дитини під впливом сімейного середовища. Освіта регіону. Київ: Університет «Україна», 2011. № 5. С. 131-134.
46. Поліщук В. Криза 7 років та молодший шкільний вік. *Початкова школа*. Київ. 2022. № 12. С. 40-44.
47. Помиткіна Л.В., Злагодох В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
48. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2012. 328 с.
49. Пугач Л. Все починається з сім'ї. *Психолог*. 2018. №6. С.25-30.
50. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. Київ: [б. в.], 2001. 720 с.
51. Руденко І. М. Роль батьків у психосоціальному розвитку дитини до розлучення. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України: зб. наук. праць / ред. С. Д. Максименко. Київ: Міленіум, 2006. 262 с.
52. Савчин М. В. Вікова психологія. Навчальний посібник. / М. В. Савчин., Л. П. Василенко М. В. Савчин., Л. П. Василенко. Дрогобич.: «Відродження», 2001. 287 с.
53. Самосвідомість та її розвиток у дітей / П. Р. Чамата. Київ : Т-во «Знання» УРСР, 1965. 48 с. Сер. 5, № 8.

54. Сатир В. Психотерапія сім'ї : пер. з англ. / В. Сатир. Київ: [б. в.], 2009. 280 с.
55. Славіна Н. С. Вплив особливостей сімейних відносин на емоційну сферу дитини. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. акад. С. Д. Максименка. Київ: Міленіум, 2006. Вип. 27. 536 с.
56. Смирнова Є. О. Структура і динаміка сімейних відносин. *Питання психології*. 2000. № 3. С. 67-71.
57. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
58. Суятинова К. Особливості впливу неповної сім'ї на соціалізацію дитини молодшого шкільного віку, 2013. Вип. 47. С. 194-199.
59. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
60. Харчев, А.Г. Сучасна сім'я та її проблеми. Київ: [б. в.], 1998. 224 с.
61. Хромищенко Г.С. Сім'я – держава в державі. Київ. 1996. 315 с.
62. Чайкіна С.В. Особливості формування самооцінки молодших школярів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, № 2 (31) 2023. С. 222-228.
63. Чеснокова І. І. Особливості розвитку самопізнання в онтогенезі / І. І. Чеснокова. Принцип розвитку в психології. Київ: [б. в.], 1988. С. 316-322.
64. Шумейко О. Національна академія внутрішніх прав. Класичні та неklasичні концепції сім'ї в контексті філософсько-правового аналізу, 2017.
65. Юрченко І.В., Психологічна характеристика неповної сім'ї. Альманах студентського наукового товариства «Актуальні питання психологічної науки». Рівне: РДГУ. 2008. Вип. 1. С. 119-124.
66. Юрченко І.В. Функціонально неповна сім'я: характерні риси та проблеми. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ, 2008.
67. Rogers K. (2004). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Результати дослідження рівня загальної сімейної тривожності у дітей
молодшого шкільного віку з повних та неповних сімей**

№	Діти з повних сімей	Рівень сімейної тривожності	№	Діти з неповних сімей	Рівень сімейної тривожності
1.	Булат А.	Середній	1.	Андреєнко П.	Низький
2.	Буртник Е.	Середній	2.	Балануца Я.	Середній
3.	Вайсман А.	Низький	3.	Глухман М.	Високий
4.	Волошин І.	Середній	4.	Ільїна А.	Високий
5.	Гаманов І.	Високий	5.	Книжниченко А.	Високий
6.	Дячук А.	Низький	6.	Кобець В.	Низький
7.	Кабаненко Т.	Середній	7.	Кобець М.	Середній
8.	Кіняєв О.	Середній	8.	Комарова З.	Низький
9.	Кобець О.	Середній	9.	Мосінзов І.	Низький
10.	Круглий В.	Низький	10.	Новак Д.	Низький
11.	Кубко Д.	Низький	11.	Павленко А.	Низький
12.	Курпан А.	Низький	12.	Понзель Д.	Середній
13.	Курпан В.	Середній	13.	Сажин Б.	Низький
14.	Марченко А.	Низький	14.	Серьогіна А.	Середній
15.	Новак М.	Низький	15.	Сітовська О.	Середній
16.	Ряжко А.	Середній	16.	Собків Л.	Низький
17.	Сажин А.	Середній	17.	Хлівна Р.	Низький
18.	Чепіженко В.	Середній	18.	Церуш Н.	Середній
19.	Чубчик Е.	Низький	19.	Чеботнікова Є.	Низький
20.	Штомпель В.	Низький	20.	Шишкін Д.	Середній

Тренінгова програма для дітей молодшого шкільного віку

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПISKA

Молодший шкільний вік – це період активного формування особистості, коли діти розвивають своє уявлення про себе та світ. У цей час особливо важливо допомогти їм усвідомити свою цінність, розвинути впевненість у собі та навчитися справлятися з тривогою. Низька самооцінка може призвести до страху перед новими викликами, труднощів у спілкуванні та високого рівня тривожності. Тому робота над позитивним сприйняттям себе є важливим елементом гармонійного розвитку дитини.

Тема програми: «Я – унікальний! Підвищуємо самооцінку та зменшуємо тривожність».

Мета програми: формування позитивної самооцінки та впевненості в собі у дітей молодшого шкільного віку, зниження рівня тривожності через інтерактивні вправи, ігри та психотерапевтичні методики.

Завдання програми:

- Формування позитивного ставлення до себе та адекватної самооцінки.
- Розвиток вміння помічати свої сильні сторони та досягнення.
- Ознайомлення з простими техніками релаксації та зняття тривожності.
- Створення атмосфери підтримки та дружнього спілкування.

Цільова група: тренінгова програма розрахована на дітей молодшого шкільного віку (7-10 років).

Перелік методів та форм роботи, які будуть використовуватись під час занять: ігрові методи, індивідуальні, групові форми роботи. Кожне заняття містить ігрові та дидактичні вправи, релаксаційні та арт-терапевтичні техніки, рефлексію.

Кожне заняття триває 30 хвилин і організовується за традиційною для всієї програми схемою:

- Вступна частина;
- Основна частина;
- Заключна частина.

Прогнозований результат: після закінчення тренінгової програми очікується зниження рівня тривожності, набуття почуття впевненості, формування адекватної самооцінки, розширення спектру емоцій, почуттів та зняття емоційного напруження у дітей молодшого шкільного віку.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ

Заняття 1

Тема: «Я – унікальний!»

Мета: Формування позитивного ставлення до себе, розвиток усвідомлення власної унікальності.

Хід заняття

1. Привітання. Діти стають у коло, ведучий кидає м'яч кожному по черзі, говорячи комплімент або гарне слово. Дитина повторює його і кидає м'яч далі.

Обговорення: «Як ви почуваєтесь, коли чуєте гарні слова?».

2. Мозковий штурм: «Що таке самооцінка?». Діти висловлюють свої думки, а ведучий пояснює, що самооцінка – це те, як ми думаємо про себе. Від неї залежить наш настрій і впевненість.

3. Вправа «Чарівне дзеркальце» – діти дивляться у дзеркало та говорять про себе позитивні слова. Наприклад «Я – гарний/ гарна», «Я вмію...» (називають свої здібності), «Я люблю...» (називають, що їм подобається в собі).

4. Арт-вправа «Я – особливий» – створення малюнка або колажу про себе. Дітям роздаються кольорові олівці, маркери та папір. Завдання: намалювати себе та порівняти малюнки з іншими дітьми.

Обговорення: «Чи є хоч один схожий малюнок? Чому», «Чому кожен із нас унікальний?».

5. Релаксаційна техніка «Хмаринка спокою». Ведучий включає спокійну музику. Просить дітей уявити, що вони лежать на м'якій хмаринці. Вони відпускають всі тривоги, відчуваються легкими та щасливими.

6. Рефлексія заняття:

- Що сподобалось сьогодні?
- Чи вдалось вам відпочити на занятті?
- Які ваші очікування від наступного заняття?

Заняття 2

Тема: «Мої сильні сторони»

Мета: Допомогти дітям помітити свої здібності та досягнення, підвищити впевненість у собі.

Хід заняття

1. Привітання. Гра «Розшукай радість». Діти називають всі речі, події, явища, які приносять їм радість: справи, які вдається робити добре; улюблені місця; улюблені мультфільми; казки.

2. Вправа «Скриня досягнень» – діти розповідають про свої досягнення (це може бути будь-що, що вони вважають за особистісне досягнення).

Обговорення: «Чи задоволені ви своїми досягненнями? Вони приносять вам радість?», «Що треба робити, щоб досягати більшого?».

3. Гра «Компліменти» – обмін добрими словами один про одного. Діти по черзі роблять компліменти відповідно до досягнень одне одного, продовжуючи фразу «Я хочу сказати тобі, що ти молодець, тому що...».

4. Створення «Квітки моїх талантів». Дітям роздаються кольоровий папір, ножиці та маркери. Завдання дітей створити квітку, у якій кожна пелюстка символізує якусь позитивну якість.

Обговорення: «Дивіться скільки у вас талантів? Чи часто ви їх використовуєте?»

5. Вправа «Сонце радості» – діти згадують моменти, коли вони були щасливі та впевнені в собі.

6. Рефлексія заняття:

- Що вам сподобалось сьогодні?
- Чи дізнались ви сьогодні щось нове про себе?
- Які ваші очікування від наступного заняття?

Заняття 3

Тема: «Долаємо страхи»

Мета: Вчити дітей розпізнавати та долати страхи, формувати навички керування емоціями.

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Страх і я». Дітям роздаються кольорові олівці та папір де діти мають намалювати свої страхи. Після малювання відбувається обговорення: «Що ви відчуваєте зараз дивлячись на свій малюнок? Що слід зробити, щоб цей страх зник назавжди?».

2. Вправа « Позбавлення від тривог»

Ведучий: розслабся і уяви, що ти сидиш на чудовій зеленій галявині в ясний сонячний день ... Небо осяяне веселкою, і частка цього саява належить тобі... Воно яскравіше тисяч сонць ... Його промені м'яко і лагідно пригрівають твою голову, проникають в тіло, розливаються по ньому, все воно наповнюється очищеним цілющим світлом, в якому розчиняються твої засмучення і тривоги, всі негативні думки і почуття, страхи і припущення. Всі нездорові частинки залишають твоє тіло, перетворившись на темний дим, який швидко розсіює ніжний вітер. Ти позбавлений від тривог, ти очищений, тобі світло і радісно!

3. Гра «Перетвори страх на друга» Дітям необхідно придумати смішну та кумедну історію про свій страх.

4. Вправа «Веселий страх». Ведучий розповідає казку: «Жив – був Страх. Всі його боялися, і ніхто не хотів з ним грати. Сумно і нудно стало страху одному, і вирішив він піти пошукати собі друзів, але нікого не знайшов, тому що всі його боялися і ховалися від нього. Набридло Страху всіх лякати, і вирішив

він стати веселим і смішним. Що зробити Страху, щоб дітям стало весело? ... ». Діти пропонують свої варіанти.

5. Вправа «Незакінчені речення». Дітям пропонуються речення, які потрібно закінчити: «Я люблю ...», «Мене люблять...», «Я не боюся ...», «Я вірю ...», «У мене вірять ...», «Про мене піклуються ...».

6. Релаксаційна техніка «Кольорове дихання» – діти уявляють, як вдихають спокій і видихають тривогу.

7. Рефлексія заняття:

- Що було сьогодні корисним для вас?
- Як ми можемо допомагати собі, коли нам страшно?
- Які ваші очікування від наступного заняття?

Заняття 4

Тема: «Мої емоції – мої друзі»

Мета: Навчити дітей розуміти свої почуття, навчитися їх виражати й контролювати.

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Картки емоцій». Ведучий показує дітям різноманітні картки з людьми, а діти мають вгадати емоції за мімікою.

2. Малюнкова вправа «Дерево настрою». Дітям роздаються фарби, вушні палички та папір де вони мають намалювати дерево свого настрою. Важливу роль відіграє кольорова гама дерева.

3. Вправа «Придумування історій». Ведучий пропонує дітям вибрати і описати того героя, який, на їх думку, може допомогти вирішити проблему. Діти можуть вибрати будь-якого персонажа мультфільму, кінофільму, книги. Ведучий може нагадати сюжет фільму або книги, в якому улюблений герой опинився в скрутному становищі. Наприклад, у казці «Білосніжка» на допомогу принцесі, яку зачарувала зла королева, прийшли відразу сім добрих гномів.

– Добре, коли в житті є хтось , хто може прийти на допомогу.

– Подумайте, хто з ваших улюблених героїв міг би допомогти злій гієні і розлюченій ведмедиці стати добрими.

– Придумайте цікаву, чарівну історію.

Після закінчення бесіди відбувається узагальнення: як можна назвати дорослих людей, дітей, героїв казок, фільмів, мультфільмів, які приходять на допомогу?

4. Гра «Чарівна коробка емоцій». Діти по черзі дістають з коробки картинки, та обговорюють ситуації, які викликають різні почуття.

5. Вправа «Сонечко». Ведучий: зараз ми станемо сонечками і зігріємо один одного. Спробуйте повторювати слова й жести за мною. «Я – маленьке сонечко. Я прокидаюся, я вмиваюся. Я розчісую свої промені й повільно піднімаюся. Я – маленьке сонечко. Люблю дивитися з неба на землю і посміхатися. Я – маленьке сонечко. В мене багато тепла й світла. Я дарую його всім: хмаринкам, полям, річкам, людям».

7. Рефлексія заняття:

- Який у вас настрій після сьогоднішньої зустрічі?
- Чи було вам важко виражати свої емоції сьогодні?
- Які ваші очікування від наступного заняття?

Заняття 5

Тема: «Слова, що надають сил»

Мета: Усвідомлення впливу позитивних та негативних слів на самооцінку, розвиток навички позитивного самонавіювання.

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Чарівні слова» – обговорення слів, які підтримують та які ранять.

2. Гра «Капсула добра» – діти записують на картках позитивні твердження один про одного та обмінюються ними.

3. Рольова гра «Як слова можуть змінювати настрій?». Діти діляться на групи та малюють погоду за вікном, в одній групі діти мають підбадьорювати

одне одного, робити компліменти, працювати в тандемі, а в іншій сперечатись та критикувати. Обговорення: «Як вам працювалось у групах? Чи мають слова вплив на настрій?»

4. Гра «Загубилась дитина». Діти стають в коло. Ведучий імітуючи радіо, голосно промовляє «Увага! Увага! Загубилась семирічна дитина, невисока на зріст, із довгим темним волоссям, завжди весела, привітна, добра охайна....» (називати тільки позитивні якості та риси дитини). Діти повинні відгадати, про кого йдеться, потім поаплодувати цій дитині.

5. Вправа «Компліменти від серця» – кожен учасник отримує «теплі» слова від інших.

6. Рефлексія заняття:

- Яка вправа вам сьогодні сподобалась найбільше? Чому?
- Як слова впливають на настрій та самооцінку людини?
- Ваші очікування від наступної зустрічі?

Заняття 6

Тема: «Мій світ успіху»

Мета: Допомогти дітям створити образ власного успіху, мотивувати до впевнених дій.

Хід заняття

1. Привітання. Вправа «Сходінки до мрії». Дітям роздаються фломастери та папір, їх завдання намалювати свою мрію, сходінки до мрії та себе на цьому шляху. Обговорення: «Яка ваша мрія?», «Який шлях до неї?», «Що треба робити щоб досягти її якомога швидше?»

2. Гра «Якби я був супергероєм...». Діти описують себе в ролі героя, розповідаючи про сильні сторони та вміння. Обговорення: «Що вміє ваш герой?», «Як йому вдалось стати таким?».

3. Гра «Моє бажання». Ведучий каже: «Уявіть, що ви знайшли чарівну паличку, яка виконує всі бажання. Що б ви, попросили у неї?» Обговорення відповідей дітей.

4. Вправа «Скринька успіху». Діти мають написати, чого вже досягли та чого хочуть досягти. Відповіді кладуть у скриньку.

5. Релаксаційна техніка «Я у майбутньому». Дітям пропонується заплющити очі та уявлення себе впевненими та успішними у майбутньому. Опісля можуть поділитися враженнями.

6. Рефлексія заняття:

- Чи сподобалось вам сьогоднішнє заняття?
- Що ви будете робити задля досягнення своєї мрії?
- Ваші очікування від наступної зустрічі?

Заняття 7

Тема: «Я впевнений та спокійний»

Мета: Закріплення навичок позитивного мислення, управління емоціями та розвиток впевненості в собі.

1. Привітання. Вправа «Драбинка успіху» – діти згадують, що вони дізналися за тренінг.

2. Вправа «Подобається – не подобається». Дітям роздаються папір та ручки. Ведучий просить дітей розподілити чистий аркуш паперу на дві половини і записати відповіді на запитання:

- що мені не подобається в школі ?
- що мені не подобається вдома ?
- що мені не подобається взагалі в житті ?

Відповіді на ці запитання діти записують в лівій частині аркуша. Після цього пропонується серія позитивних питань, відповіді на які діти записують в правій частині аркуша.

- що мені подобається в школі ?
- що мені подобається вдома ?

- що мені подобається взагалі в житті ?

Діти по черзі розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім, що подобається в школі, вдома і в житті. Важливою є саме така послідовність відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, щоб показати, що не все в житті так погано, є позитивні моменти і хороші люди.

3. Вправа «Корабель успіхів». Учасникам пропонується намалювати корабель (один на всіх) з умовою, щоб кожна проведена дитиною лінія означала її позитивну якість. Кожен по черзі малює одну лінію та називає цю якість. По завершенні малюнок залишається на дошці в помешканні, де проходять заняття.

4. Візуалізація «Мій спокійний світ». Дітям пропонується уявити місце, де вони почуваються захищеними та щасливими.

5. Гра «Слова підтримки». Діти стають в коло та говорять одне одному щось приємне. В кінці можна обійнятись.

6. Завершальне коло: діти діляться враженнями про весь тренінг.

Тренінг для батьків, які виховують дітей молодшого шкільного віку

Тема: «Формування адекватної самооцінки та зниження тривожності у дітей»

Мета тренінгу: сприяти становленню батьківської компетентності шляхом усвідомлення і осмислення механізмів діалогічного спілкування та формування вмінь і навичок конструктивної взаємодії з дітьми у сім'ї.

Завдання:

1. Сприяти усвідомленню основних засад психічного розвитку дитини.
2. Дати батькам глибоке розуміння процесу формування самооцінки у дітей.
3. Сприяти критичному осмисленню стійких стереотипних установок у сімейному вихованні.
4. Розширити і збагатити знання щодо ролі емоційної сфери у становленні особистості дитини та відпрацювати навички емпатійного реагування на дитячу поведінку.
5. Розвивати вміння будувати діалогічну взаємодію при вирішенні проблемних сімейних ситуацій.
6. Показати методи зниження тривожності та розвитку впевненості у дітей.

Структура: тренінг «Формування адекватної самооцінки та зниження тривожності у дітей» розрахований на 1 заняття, яке поділене на: вступ, основну частину та завершення роботи.

Тривалість: 1 година 20 хвилин.

Хід заняття:

Вступ. Доброго дня, шановні батьки! Нашу бесіду хотілося розпочати такими словами: «Якщо твої наміри розраховані на рік – сій жито, на десятиліття – саджай дерева, на віки – виховуй дітей» (Народна мудрість). Сьогодні ми проведемо нашу зустріч у формі тренінгу. Тренінг – це навчання досвідом. Ви –

люди, у яких різна освіта, різний характер, різні погляди на життя, різні долі, але є одне, що об'єднує вас, це ваші діти. Як і що треба зробити, щоб ваша дитина була щасливою? Тому на цьому тренінгу ми розглянемо актуальну проблему, це самооцінка та тривожність дитини.

1. Вправа «Знайомство». Колаж «Хто я?»

Мета: познайомити учасників між собою, створити умови для ефективної співпраці.

Учасникам пропонується подумки поставити собі запитання «Хто я?». І з заготовлених картинок та газетних вирізок створити колаж (чи стінгазету), який відповідав би на поставлене запитання. (Відповідь отримується від свого «внутрішнього мудреця»).

2. Вправа «Сімейне коло»

Мета: познайомити учасників та з'ясувати їхні очікування, сприяти згуртованості групи та створення комфортної атмосфери для успішної роботи.

Ресурси: вирізані з паперу фігурки хлопчиків та дівчаток (за кількістю учасників тренінгу), 2 аркуші паперу формату А-1, скріплені скотчем.

Тренер роздає вирізані з паперу фігурки хлопчиків та дівчаток відповідно до статі учасників. На фігурці протягом 5 хв. учасник пише своє ім'я, сімейну роль (тато, мама, тьотя, дядя, брат ін.) та очікування від тренінгу. Під час самопрезентацій учасників ведучий прикріплює фігурки на великий аркуш паперу таким чином, щоб утворилось символічне «сімейне коло» учасників тренінгу.

3. Ситуаційна рольова гра «Ярлики»

Мета: ознайомити учасників тренінгу з ярликами, які використовуються в сім'ї щодо дитини, дати можливість відчувати емоції, які виникають в учасників під час спілкування, коли їх змушують діяти відповідно до стереотипів.

Ресурси: паперові смужки з написами, 4 розрізані картинки (аркуші паперу формат А3), клей.

Хід проведення

I етап. Тренер прикріплює на плечі кожного учасника смужки зі словами, з якими, зазвичай, дорослі звертаються до дітей. Ці слова можуть мати як негативний, так і позитивний відтінок.

II етап. Тренер об'єднує учасників у 4 групи за допомогою відповідного кольору на смужках.

III етап. Завдання для учасників. Скласти із розрізаних частин цілу картину, при цьому співпрацювати один з одним, звертаючись у відповідності до тих ярликів, які написані в учасника на смужці.

Запитання для обговорення:

- Як Ви почувалися у своїй ролі? Чи було Вам у ній комфортно або ж навпаки незатишно, неприємно?
- Чи залежала робота в групі від розподілу ролей?
- Як ярлики впливають на самооцінку дитини, її спілкування з оточуючими?

4. Модельована ситуація «День з життя дитини»

Мета: допомогти батькам усвідомити те, яким чином їхні оцінки та судження впливають на самопочуття та самооцінку дитини.

Ресурси: стікери, м'яч.

Хід проведення

На м'яч, який кладеться у центрі кола, тренер чіпляє 10 стікерів, а також кожному з учасників роздає по одному стікеру.

Він говорить учасникам, що стікери – це самооцінка, з якою прокинувся вранці хлопчик Сашко.

Тренер пропонує учасникам знімати або чіпляти на учасника у ролі Сашка стікери в процесі розповіді в залежності від того, як на їхню думку почувався хлопчик. Якщо, події позитивно впливали на дитину і самооцінка зростала, то потрібно причепити стікер, якщо навпаки – зняти.

Тренер зачитує історію, а учасники чіпляють чи знімають стікери.

«Мене звуть Сашко, мені п'ять з половиною років. Коли я сьогодні прокинувся вранці, у мене був дуже хороший настрій, адже сьогодні довгоочікуваний день – у мого найкращого друга Петрика день народження.

Я встав, швидко вмився, зробив зарядку і одразу ж побіг на кухню, де мама вже готувала мені сніданок. Я радісно підбіг до неї та поцілував. Мама обійняла мене і також поцілувала. Я був дуже збуджений, підбіг до столу й перекинув тарілку зі сніданком. Мама розгнівано сказала: «Ти такий незграба, завжди все перекидаєш і ламаєш!»

У двері подзвонили, то була наша сусідка, мама Оленки, з якою ми разом в дитсадок ходимо. Вона завжди зранку за мною заходить, щоб відвести нас разом до садка. Сусідка, побачивши, що я ще не готовий, докірливо сказала: «Ти завжди останній, а Оленка вже давно чекає на тебе». Мама допомогла мені вдягнутись і, проводжаючи, прошепотіла на вушко: «Не переживай, сьогодні я зайду за тобою в садочок і ми підемо разом купувати Петру подарунок».

На заняттях в дитячому садку я був неуважний, мені зовсім не хотілося сидіти на одному місці, а хотілося бігати та веселитися, адже сьогодні такий день! Моя вихователька врешті-решт не витримала і мене покарала, поставивши в куток до закінчення заняття. Мені було так прикро і сумно!

Нарешті прийшла моя мама і ми пішли купувати подарунок для мого друга Петрика...

З яким настроєм Сашко пішов на день народження?

Запитання для обговорення:

- Що впливало на самооцінку хлопчика протягом дня?
- Які слова, оцінки, дії дорослих були для Сашка значущими?
- Які відомості про себе він отримав протягом дня?
- Які висновки Ви могли б зробити стосовно впливу значущого оточення на самооцінку дитини?

5. Робота в малих групах «Моя самооцінка»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками власної самооцінки та впливу на неї близького оточення.

Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у пари та звертається до них з проханням пригадати випадок з дитинства, коли вони отримували слова заохочення, або похвалу від значущих дорослих. Пропонує їм поділитися своїми спогадами з партнерами (5хв.), а потім обговорити у великому колі з усіма учасниками.

Запитання для обговорення:

- Чи мали ці слова якийсь вплив на становлення самооцінки?
- Чи схожі ті слова, що казали Вам батьки в дитинстві на слова, які ви говорите власним дітям, спілкуючись з ними?

6. Вправа «Компліменти»

Мета: сприяти підвищенню психоемоційного тону групи, розвивати почуття власної самоцінності.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам висловити один одному компліменти, передаючи з рук в руки предмет (по колу).

7. Інтерактивна міні-лекція «Описова похвала»

Мета: сприяти розвитку в батьків навичок позитивного мислення, ознайомити їх з алгоритмом описової похвали.

Хід проведення

Тренер малює на плакаті машину (непривабливу, кумедну). Просить учасників написати в себе в зошиті 5 асоціацій, які виникають, коли вони дивляться на цю машину. Учасники за бажанням можуть озвучити свої записи.

Тренер звертає увагу на те, що в залежності від позитивного чи негативного забарвлення цих асоціацій, можна відзначити наявність або відсутність позитивного, неупередженого мислення.

Розвиток навичок позитивного мислення дуже важливий для батьків. Адже саме оптимізм та почуття гумору допомагають батькам долати найскладніші життєві ситуації. А позитивне мислення – помічати в своїх дітях навіть незначні, але важливі дрібнички для підтримки своєї дитини та розвитку адекватної самооцінки і цим самим зниження рівня тривожності.

8. Вправа «Компліменти навпаки»

Мета: сприяти усвідомленню батьків важливості позитивного спілкування з дитиною та встановлення підтримувальних зв'язків.

Хід проведення

Кожен з батьків отримує «негативну» фразу та намагається перефразувати її в підтримувальну. Наприклад: «Ти нічого не вмієш!» - «Ти ще вчишся, і в тебе все вийде!».

9. Вправа на рефлексію «Батьківська скарбничка»

Мета: дізнатися про враження учасників від роботи на тренінгу.

Ресурси: аркуш ватману із зображенням великої скриньки, кольорові кружечки за кількістю учасників тренінгової групи.

Хід проведення

Кожен учасник отримує кружечок, який символізує «скарб» – знання, уміння, навички, отримані впродовж тренінгу. Тренер пропонує кожному з учасників написати про здобуті скарби. Учасники по черзі «кладуть скарби» у чарівну скриньку (прикріплюють кружечки на аркуш із зображенням скриньки), коментуючи свою дію.

10. Вправа «Свічка»

Мета: надихнути батьків на покращення стосунків зі своїми дітьми.

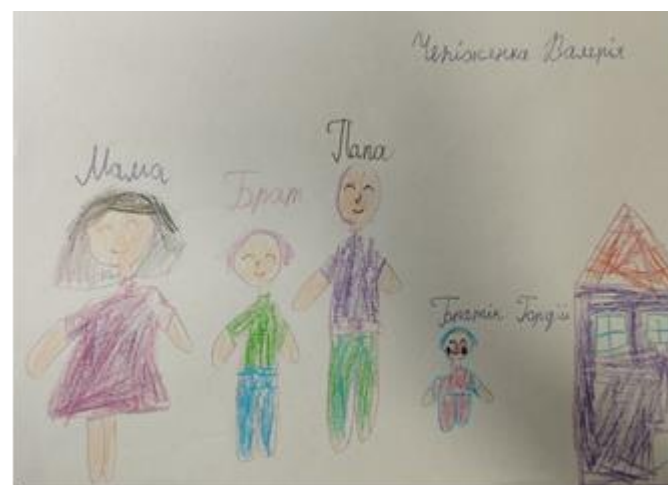
Хід проведення

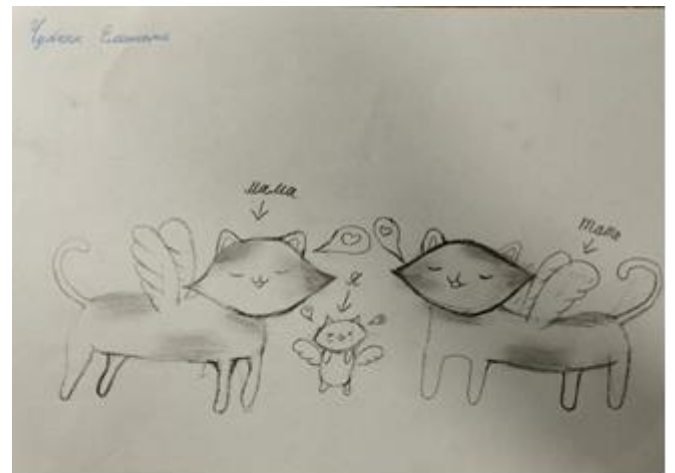
Тренер роздає учасникам маленькі свічки і говорить слова: «Як одна свічка запалює іншу й одною свічкою запалюються тисячі, так і одне серце запалює інше, і запалюються тисячі. Я хочу запалити ваші серця вогником добра, любові, терпимості. А ви в свою чергу прийшовши додому запаліть так само серця своїх дітей».

Учасники викладають серце за допомогою запалених свічок.

Проективна методика «Малюнок сім'ї».

Малюнки дітей молодшого шкільного віку з повних сімей.





Проективна методика «Малюнок сім'ї».

Малюнки дітей молодшого шкільного віку з неповних сімей.



