

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗУ Я
У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Спеціальність: 053 Психологія
ОПІ «Психологія»

Здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
групи зМП-25
Козлової Юлії Володимирівни.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Олексюк Вікторія Романівна.

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Надвинична Тетяна Лонгінівна.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ Я У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	7
1.1. Наукові підходи до вивчення образу Я у зарубіжній та вітчизняній психології.....	7
1.2. Психологічні та вікові передумови становлення образу Я у молодшому шкільному віці	20
1.3. Основні чинники та закономірності становлення образу Я у молодшому шкільному віці	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗУ Я У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	41
2.1 Організація та методики дослідження психологічних особливостей становлення образу Я у молодшому шкільному віці	41
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей становлення образу Я у молодшому шкільному віці	52
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИ РОЗВИТКУ ОБРАЗУ Я У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	70
3.1 Обґрунтування програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці.	70
3.2 Психологічні рекомендації щодо оптимізації розвитку образу Я у молодшому шкільному віці	85
ВИСНОВКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99
ДОДАТКИ.....	106

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних особливостей становлення образу Я у молодшому шкільному віці зумовлена важливістю цього періоду для формування базових компонентів особистості дитини. Молодший шкільний вік є часом активного пізнання себе й соціального довкілля, що впливає на розвиток самосвідомості, формування самооцінки, а також розуміння власної унікальності. У цей період діти починають усвідомлювати свої здібності, можливості, соціальну роль і місце серед однолітків, що визначає основу їхньої соціалізації. Розуміння психологічних механізмів становлення образу Я дає змогу дорослим ефективніше підтримувати дітей у процесі їхнього розвитку, створюючи сприятливі умови для формування гармонійної особистості.

Молодші школярі належать до категорії дітей, що характеризуються особливою вразливістю у процесі психоемоційного та особистісного становлення, тому розвиток у них позитивної Я-концепції та формування адекватного образу Я є складним і багатоаспектним завданням. У цьому віці діти зосереджені на питаннях, пов'язаних із навчальною діяльністю, іграми, встановленням контактів у соціальному середовищі та формуванням емоційної стабільності. Однак сучасні реалії, зокрема зовнішні деструктивні чинники, такі як воєнні події, дестабілізуюче інформаційне тло, зниження зацікавлення до навчального процесу, а також відсутність чітких і позитивних моделей для ідентифікації, значно ускладнюють цей процес. У цьому контексті надзвичайно важливою є своєчасна участь психолога, чия функція полягає у допомозі дітям подолати труднощі, характерні для цього періоду розвитку.

Особливу увагу слід звернути на те, що образ Я в учнів молодшого шкільного віку формується під впливом як внутрішніх факторів, таких як темперамент, емоційна чутливість, когнітивні здібності, так і зовнішніх – ставлення батьків, учителів, однолітків, а також загального соціального середовища. У молодшому шкільному віці діти схильні сприймати оцінки дорослих як визначальні, що впливає на формування їхньої самооцінки. З огляду на це, педагогічна діяльність і родинне виховання відіграють ключову роль у

розвитку позитивного образу Я, сприяючи підвищенню впевненості в собі, мотивації до навчання та емоційної стійкості. Неправильні виховні впливи, натомість, можуть спричинити у молодших школярів низьку самооцінку, тривожність і труднощі в міжособистісних стосунках.

Дослідження становлення образу Я у молодшому шкільному віці є актуальним також через необхідність розробки ефективних методик і стратегій психологічної підтримки дітей цього віку. Розуміння динаміки розвитку самосвідомості дає змогу вчасно виявляти та коригувати проблеми, що виникають у процесі особистісного становлення. Це особливо важливо в умовах сучасного суспільства, де діти стикаються з підвищеними вимогами та стресовими факторами, що можуть впливати на їхню самооцінку і здатність до самореалізації. Відтак, вивчення психологічних особливостей становлення образу Я є важливим аспектом розвитку науково обґрунтованих підходів до психологічної підтримки дітей у молодшому шкільному віці.

Констатуємо, що перед психологічною наукою постає ряд складних проблем, які пов'язані з вивченням особливостей розвитку образу Я в учнів молодшого шкільного віку. Зокрема, виявлено, що загальна проблематика самосвідомості особистості та її компонентів, зокрема Я-концепції та образу Я, посіла чинне місце у теорії психології завдяки працям Р. Бернса, К. Роджерса, Т. Шибутані та ін. Основну концептуальну парадигму цієї проблеми сформулювали представники гуманістичної психології (Р. Бернс, Ч. Кулі, А. Маслоу, Р. Мей, Дж. Мід, Дж. Олпорт, К. Роджерс та ін.). Психологічний зміст поняття «образ Я» розкрито в працях О. Басюк, І. Беха, А. Грись, Т. Дмитрової, О. Калаш, Т. Нечитайло, К. Островської та ін. Сутнісний зміст образу Я особистості та психологічні характеристики його основних компонентів висвітлені в наукових розвідках Н. Бамбурак, І. Беха, О. Гуменюк, Є. Кірейчевої, С. Максименка та ін. Функції образу Я в різних видах діяльності та поведінки особистості молодшого шкільного віку з'ясовано у працях таких вчених, як О. Басюк, Л. Верейної, О. Жигайло, Г. Кучер, І. Лапченко, К. Островська, С. Світлична та ін.). Віковій динаміці формування образу Я присвячені роботи Г. Радчук, Л. Співак, С. Ставицької та ін. Загалом доведено, що образ Я відіграє

важливу роль в житті молодших школярів, а сформованість образу Я є не лише умовою ефективності навчальної діяльності, а й особистісного розвитку дитини, змістовності її життєдіяльності та конструктивного входження у соціальне довкілля. Водночас виявлено недостатність досліджень, присвячених вивченню основних факторів становлення образу Я у молодшому шкільному віці.

Отож вивчення й аналіз науково-психологічної літератури показало недостатність досліджень образу Я у молодшому шкільному віці. Ні у вітчизняній, ні в зарубіжній психологічній літературі ці питання вичерпно не розглядались. Відтак, соціальна і науково-психологічна значущість подальшого вивчення проблеми, необхідність розширення її теоретичних та практичних досліджень зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Психологічні особливості становлення образу Я у молодшому шкільному віці»**.

Об'єктом дослідження є образ Я особистості як науково-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості становлення образу Я у молодшому шкільному віці.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження психологічних особливостей становлення образу Я у молодшому шкільному віці.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Визначити наукові підходи до вивчення образу Я у зарубіжній та вітчизняній психології.
2. Виявити психологічні та вікові передумови становлення образу Я у молодшому шкільному віці.
3. Охарактеризувати основні чинники та закономірності становлення образу Я у молодшому шкільному віці.
4. Емпірично вивчити та обґрунтувати психологічні особливості становлення образу Я у молодшому шкільному віці.
5. Розробити програму розвитку образу Я у молодшому шкільному віці, а також відповідні психологічні рекомендації батькам і педагогам.

Методи дослідження: *теоретичні:* змістовий, логічний, порівняльний аналіз, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних даних; *емпіричні:* психологічна діагностика (проективна методика «Дім. Дерево. Людина»), метод самоопису, методика «Вибір бажань», методика дослідження самооцінки Т. Дембо – С. Рубінштейн); *статистичні:* методи кількісного і якісного опрацювання емпіричних даних, зокрема методи описової статистики та метод середнього арифметичного.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі закладу загальної середньої освіти «Гімназія №2 Шептицької міської ради Львівської області». Усього в дослідженні взяли участь 50 дітей молодшого шкільного віку, віком 9-10 років. Відповідно до поставлених завдань, емпіричне дослідження проводилося у травні 2025 року.

Теоретичне значення дослідження полягає в комплексному науково-практичному обґрунтуванні психологічних особливостей становлення образу Я у молодшому шкільному віці. Зокрема, визначено сутність основних наукових підходів до вивчення образу Я у зарубіжній та вітчизняній психології, виявлено психологічні та вікові передумови становлення образу Я у молодшому шкільному віці, охарактеризовано чинники та закономірності становлення образу Я у молодшому шкільному віці, запропоновано дієві засоби розвитку образу Я у молодшому шкільному віці.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що розроблений та апробований комплекс діагностичних методик для вивчення психологічних особливостей становлення образу Я у молодшому шкільному віці, а також корекційна програма й психологічні рекомендації батькам і педагогам можуть використовуватися практичними психологами закладів загальної середньої освіти. Окрім того, досліджені у роботі теоретичні і практичні дані можуть використовуватися студентами при підготовці до занять.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків. Загальний обсяг складає 133 сторінки, а основний зміст налічує 98 сторінок. Список використаних джерел містить 89 позицій, кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ Я У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

1.1. Наукові підходи до вивчення образу Я у зарубіжній та вітчизняній психології

Сучасна психологічна наука приділяє значну увагу вивченню образу Я, який вважається одним із важливих феноменів у структурі особистості. Дослідження цієї категорії охоплює багатогранні аспекти – від механізмів самопізнання до впливу соціального середовища на формування індивідуальної ідентичності. Образ Я тісно пов'язаний із процесами соціалізації, формування самосвідомості та здатності до саморегуляції, і саме через призму цих категорій він інтерпретується у різних наукових парадигмах.

У межах зарубіжної психології сформувалися численні теоретичні підходи до осмислення образу Я. Зокрема, психоаналітична концепція, запропонована З. Фрейдом та К. Юнгом, акцентує увагу на несвідомих детермінантах особистості та її внутрішньому конфлікті. Представники гуманістичного напрямку, такі як К. Роджерс і А. Маслоу, розглядають образ Я як основу для самореалізації. У когнітивній моделі Дж. Келлі образ тлумачиться як система особистісних конструктів, що впорядковує досвід. А. Бандура, в межах соціокогнітивного підходу, наголошує на значущості взаємодії з соціальним середовищем і саморефлексії у формуванні Я-образу [22; 27; 29; 35; 59].

У вітчизняній психологічній традиції образ Я також розглядається як складне психологічне утворення. Значний внесок у розробку даної проблематики зробили І. Бех, Л. Виготський, А. Грись, О. Гуменюк, С. Максименко, В. Романець, А. Фурман та Г. Чайка. Вони трактують образ Я через діяльнісний підхід, наголошуючи на тісному зв'язку особистості з соціально-культурним контекстом її розвитку [5; 17; 18; 69; 85].

Особливістю людської психіки є здатність до самоприйняття – усвідомлення себе як суб'єкта дії, мислення і переживань. Це дає змогу людині формувати уявлення про власну сутність, результатом чого є формування Я-

концепції. Вона виступає складною, змінною, але відносно стабільною ментальною конструкцією, що включає в себе як когнітивну, так і афективну складові. Образ Я, у свою чергу, є її структурною частиною. Як зазначено в науковій літературі: «Я-концепція виникає в людини в процесі соціальної взаємодії, як неминучий і завжди унікальний продукт її психічного розвитку, як відносно стійке й у той же час динамічне психічне утворення. Вона накладає значний відбиток на всі життєві прояви людини» [25, с. 129–130].

Варто зауважити, що термін «Я-концепція» почав використовуватися в психологічній науці лише в останні десятиліття. Це може пояснюватися тим, що в науковому дискурсі раніше домінувало поняття «самосвідомість», яке має більш загальний характер. На відміну від нього, Я-концепція включає емоційно-оцінні компоненти, що відображають ставлення індивіда до себе. Відповідно до підходів В. Джеймса та Е. Еріксона, Я-концепція трактується як сукупність усіх уявлень індивіда про себе, які тісно пов'язані із процесом самооцінювання [34].

У Я-концепції поєднуються раціональні судження особистості про власні інтелектуальні, фізичні, моральні характеристики з емоційним сприйняттям себе. Крім того, суттєве місце посідає інтерпретація соціальних впливів, які особа переживає крізь призму власного досвіду. Це дає змогу вважати Я-концепцію внутрішньо динамічним утворенням, яке постійно оновлюється під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників [2; 10; 18].

У різних психологічних теоріях Я-концепція представлена як одна з основних категорій, яка лежить в основі особистісного функціонування. Однак, як зазначають дослідники, в науковій спільноті відсутня єдність у її тлумаченні та термінологічному наповненні. Наприклад, терміни «образ Я», «Я-концепція» та «самосвідомість» можуть трактуватися або як синоніми, або як складові частини одного психічного феномена залежно від концептуального підходу.

Першим, хто виокремив і описав Я-концепцію як специфічне психологічне явище у межах самосвідомості, був В. Джеймс. У його концепції глобальне Я має двоїсту природу: Я-свідоме – це безпосередній досвід себе, а Я-об'єкт – це зміст, який індивід приписує самому собі. Саме цей другий компонент пізніше почав ототожнюватися з поняттями Я-концепції та образу Я [48].

Термін «Я-концепція» почав широко використовуватись у психології з середини ХХ століття, передусім у працях гуманістичних психологів, таких як А. Маслоу та інші. У своїх дослідженнях вони звертали увагу на проблему гармонійної цілісності особистості та її самоідентифікації у соціальному середовищі. Комплексний аналіз наукових джерел засвідчує, що під Я-концепцією мається на увазі структурована система самоустановок індивіда.

Сутність цього поняття варіюється у залежності від авторських підходів. Так, у роботі Р. Бернса «Розвиток Я-концепції і виховання» Я-концепція трактується як «сукупність уявлень та установок індивіда, спрямованих на себе, в поєднанні з їх оцінкою» [85, с. 197]. Це визначення акцентує увагу на важливості самооцінювання як компонента внутрішнього образу особистості.

Я-концепція може мати позитивне або негативне спрямування. Перша формується за умов прийняття себе, емоційного благополуччя, самоповаги, адекватного сприйняття власних можливостей. Водночас негативна Я-концепція виявляється в самозапереченні, відчутті неповноцінності, низької самооцінки та внутрішньої дезадаптації. Таке двоїсте трактування цього конструкта зустрічається, зокрема, у «Психологічному словнику» під редакцією В. Шапара, де зазначено, що Я-концепція – це «відносно стала, меншою чи більшою мірою усвідомлена система уявлень індивіда про самого себе. На основі цієї системи індивідом складаються взаємини з іншими людьми та ставлення до себе. Я-концепція виступає цілісним, не без внутрішніх суперечностей, образом власного Я, що є установкою щодо себе самого» [88, с. 561].

Дослідник Д. Федорінов розглядає цей психологічний феномен як програму дій та станів, яка поєднує як свідомі, так і несвідомі компоненти. Така структура, за його словами, формує поведінкові патерни особистості [81]. Цю думку підтримують і інші вчені, які наголошують на багатовимірності й частковій прихованості змісту Я-концепції.

К. Островська у своїх працях розширює понятійне поле Я-концепції, включаючи до нього тілесне сприйняття, психічні характеристики, мотиви, цілі, а також відображення того, як особистість сприймається іншими. Вона зазначає: «до змісту образу Я особистості належать уявлення про будову тіла та функції

окремих органів, усвідомлення психічних процесів, психічних властивостей, дій, мотивів і цілей, ставлення до себе з боку інших людей, а також усвідомлення свого місця в житті, власного розвитку» [55, с. 63].

У. Кіреєва розглядає Я-концепцію як ієрархічно організовану систему, на вершині якої знаходиться глобальна Я-концепція, що охоплює різні аспекти самосвідомості. Вона відзначає подвійність людської природи: з одного боку – суб’єктивне переживання, з іншого – усвідомлення себе як частини об’єктивного світу. На думку дослідниці, ці виміри існують одночасно, хоча в аналітичному плані їх можна розділити як «Я-як-суб’єкт» і «Я-як-об’єкт». Проте «в реальному психічному житті ці елементи настільки злиті, що утворюють єдине ціле. Розділяти результат і процес рефлексивного мислення ми можемо тільки в понятійному плані; у психологічному плані вони існують разом» [34, с. 121].

Загалом, відповідно до підходу Р. Бернса, у структурі Я-концепції можна виділити два головних компоненти – дескриптивний (описовий) і оціночний. Перша складова відображає переконання людини про себе, тобто когнітивний рівень, а друга – емоційне ставлення до цих уявлень, що становить емоційно-оцінний рівень. У межах цього концепту важливим є також поведінковий компонент, що відображає реакцію на власне уявлення про себе. У теоретичних джерелах [62] пропонуються такі основні елементи структури Я-концепції:

1. Образ Я – уявлення особистості про власну ідентичність, риси, можливості, що складають когнітивну основу.
2. Самооцінка – емоційна оцінка цього образу, яка може варіюватися за ступенем інтенсивності та позитивності/негативності.
3. Поведінкова реакція – конкретні дії, що можуть бути зумовлені образами й установками щодо себе.

Кожен із названих елементів Я-концепції взаємодіє з іншими, утворюючи цілісну, хоча й не позбавлену суперечностей, структуру самосприйняття. При цьому Я-концепція не є статичною, вона динамічно змінюється залежно від соціального досвіду, внутрішніх переживань та комунікації зі світом.

С. Світлична наголошує, що Я-концепція індивіда полягає у стійкому відчутті ідентичності, що відображає неперервне самосприйняття та

самоусвідомлення. Образ власного Я виступає не лише як характеристика особистості, а й як уявлення про себе, включаючи погляди на власну активність і потенціал розвитку в майбутньому. Первинний етап формування цього образу залежить від зовнішніх умов, однак з часом він набуває автономного значення в особистісному функціонуванні [70].

Г. Череднік зазначає, що структура Я-концепції охоплює уявлення індивіда про свої риси, здібності, можливості взаємодії в соціумі, а також його ціннісні орієнтири й життєві цілі, які можуть мати як позитивну, так і негативну спрямованість. Учена дотримується думки, що «Я-концепція чи образ Я є продуктом діяльності самосвідомості» [87, с. 9], водночас звертаючи увагу на неоднозначність тлумачень понять «Я-концепція» та «образ Я», а також різне бачення їх співвідношення.

У сучасній психології поняття «Я-концепція» та «образ Я» часто розглядаються як взаємозамінні. Обидва терміни співвідносяться з поведінковими проявами особистості, а не з її внутрішнім світоглядом, характером чи соціальними настановами. За визначенням В. Роменця, «людина в кожній ситуації формує відповідний образ Я і реагує на нього відповідно до вимог ситуації. Я-концепція забезпечує визначеність лінії поведінки» [67, с. 386]. Таким чином, образ Я є ситуативно зумовленим і варіативним, у той час як Я-концепція має стабільніший характер і забезпечує поведінкову послідовність.

Розв'язання питання щодо розмежування понять можливе через аналіз їх семантичного змісту. Термін «концепція» вказує на узагальнений підхід до пояснення явищ, визначає структурну основу організації діяльності. Натомість «образ» трактується як відображення або уявлення предметів чи явищ реального світу у свідомості людини, що формується внаслідок сенсорного пізнання – через відчуття, сприймання, уявлення [88].

Таким чином, з огляду на етимологію та змістовне наповнення, можна дійти висновку, що «концепція» як система є ширшим і глибшим поняттям порівняно з «образом», який відображає лише окремі уявлення. У свою чергу, концепція охоплює не лише уявлення, а й їх оцінку та зумовлені ними поведінкові прояви. Тобто, образ Я є когнітивною складовою ширшого

феномену – Я-концепції [64]. Розглядаючи «Я» у контексті його місця у структурі самосвідомості, варто виокремити його дуальну природу: 1) Я як активний мислячий суб'єкт (рефлексуюче Я); 2) Я як об'єкт самосприйняття (рефлексивне Я), що ототожнюється з Я-концепцією. За визначенням, рефлексивне Я – це «своєрідна когнітивна схема, що міститься в основі імпліцитної теорії особистості, в світлі якої індивід структурує свою соціальну перцепцію і уявлення про інших людей» [43, с. 145].

А. Грись, розглядаючи рефлексивне Я, акцентує на його функції як соціальної установки, яка включає три ключові компоненти: по-перше, соціальну ідентичність, тобто належність до певних груп, статусів, категорій, які формують множинні «ми» і відповідають на запит «Хто Я?»; по-друге, особистісні самооцінки, тобто уявлення про власні соціально-психологічні риси, які дають відповідь на запитання «Який Я?»; і, по-третє, фізичні характеристики, за допомогою яких індивід усвідомлює та описує власну зовнішність [17].

Як зазначає І. Нагорна, феномен образу Я не можна ототожнювати з класичним розумінням установки, оскільки тут спостерігається унікальна ситуація збігу суб'єкта й об'єкта впливу. Тобто індивід сам собі виступає і носієм, і ціллю установки. Внаслідок цього, навіть попри наявність загальнолюдських характеристик, образу Я постає в кожному випадку як індивідуально забарвлене та специфічне явище [32]. У структурі цього психічного утворення, за концепцією Г. Кучер, можна виокремити дві ключові компоненти: по-перше, інтегративну складову – знання про спільні риси між особистістю та соціальним середовищем; по-друге, дистинктивну складову – інформацію, яка дає змогу особі відмежовувати себе від інших [43].

Згідно з позицією О. Калаша, хоча терміни образ Я та Я-концепція часто вживаються як взаємозамінні, між ними відсутні чітко встановлені термінологічні межі. Науковець вказує на їхню тісну взаємодію з категорією самосвідомості, яку розуміє як процес самоосмислення та самостосування. За його визначенням, самосвідомість – це здатність індивіда усвідомлювати себе, а продуктом цього усвідомлення виступає образ Я [31]. Проте, як наголошує автор, саме людина, наділена свідомістю й самосвідомістю, здійснює акт пізнання себе

за допомогою внутрішнього арсеналу уявлень, понять, образів, серед яких особливе місце займають уявлення про власні риси, здатності, спонукання. Це означає, що образ Я є не лише результатом рефлексії, а й необхідною умовою розвитку самосвідомості.

У концепції І. Лапченка Я-образ розглядається крізь призму двох базових аспектів: когнітивного – знань про себе, здобутих шляхом самопізнання, та афективного – ставлення до цих знань. Учений підкреслює, що самопізнавальна інформація не є нейтральною для індивіда: вона забарвлена емоційно та ціннісно, що формує стійке або змінне самоствавлення. При цьому Лапченко звертає увагу на існування неусвідомлених елементів Я-образу, які в силу складності внутрішнього світу людини не завжди доступні для рефлексії [44].

Інтерпретація Я-образу як багаторівневої психічної структури також представлена у працях українського психолога І. Беха. Він характеризує образ Я як результат самопізнання, поєднаний із ціннісно-емоційним самоствавленням. На його думку, формування Я-образу є наслідком того, як особистість інтерпретує власні оцінки, соціальні ролі, амбіції та очікування. У цьому сенсі, він слугує критерієм особистісної зрілості й рівнем розвитку самосвідомості. Бех наголошує, що «образ Я – це динамічна система уявлень особистості про себе, що існують в усвідомленій та неусвідомленій формах у поєднанні з їх емоційно забарвленою оцінкою і поведінковою реакцією, чинником яких виступають уявлення про себе та їх оцінка» [5, с. 436].

О. Басюк розширює уявлення про Я-образ, тлумачачи його як комплекс переконань, оціночних суджень і поведінкових тенденцій стосовно власної особистості. Вчена зазначає, що цей ментальний конструкт є універсальним елементом людського досвіду, який містить установку на себе. З огляду на це, образ Я можна розглядати як частину Я-концепції та самосвідомості. Він відіграє важливу роль у тлумаченні особистісного досвіду та формуванні очікувань щодо себе. Водночас, за її словами, це забезпечує відчуття ідентичності, постійності, безперервності «Я». Образ власного Я відображає не тільки те, ким є індивід у конкретний момент часу, а й те, ким він себе бачить, яким вважає свій потенціал і перспективи розвитку. Басюк також підкреслює, що первинне формування Я-

образу значною мірою детерміноване зовнішніми чинниками (соціальним середовищем, значущими іншими), однак надалі він набуває самостійного функціонування в особистісному просторі [3].

Н. Бамбурак підкреслює, що з моменту свого виникнення образ Я функціонує як активна структура, що реалізується у трьох провідних функціонально-рольових виявах:

1. Образ Я як чинник внутрішньої цілісності. Ряд наукових досліджень, присвячених особистісній теорії, спирається на уявлення про прагнення індивіда до максимального внутрішнього узгодження. Внутрішній конфлікт між суперечливими уявленнями, почуттями чи ідеями призводить до психологічного напруження. У відповідь на це індивід схильний до активного пошуку шляхів подолання дискомфорту, прагнучи до стану внутрішньої рівноваги. Одним із важливих засобів її досягнення виступає уявлення особи про саму себе як систему значущих смислів, що віддзеркалює внутрішню картину Я.

2. Образ Я як засіб інтерпретації власного досвіду. У структурі поведінки суб'єкта ця функція полягає в тому, що особистісне бачення себе формує специфіку осмислення індивідуального досвіду. Людина не лише керується сформованими уявленнями про себе у поведінці, а й інтерпретує зовнішні та внутрішні події крізь призму цих уявлень. Таким чином, самоусвідомлення стає базою для побудови нарративу життєвого досвіду, що відображає глибоко суб'єктивний характер обробки інформації.

3. Образ Я як система очікувань. Очікування, закладені в образі Я, формують своєрідний прогноз поведінки інших по відношенню до індивіда. Так, впевнені в особистій значущості люди, зазвичай, схильні сприймати оточуючих як тих, хто підтверджує їхню цінність. Натомість особи з низьким рівнем самоприйняття діють і реагують, виходячи з припущення про власну непотрібність, часто перекручуючи або фільтруючи реакції інших у відповідності з цим переконанням. Значна кількість дослідників вбачає у цій функції центральний механізм дії образу Я [2].

Ю. Вакула акцентує на тому, що індивідуальні уявлення про себе зазвичай сприймаються особистістю як достовірні, незалежно від того, чи спираються

вони на об'єктивні дані, чи на суб'єктивні судження. У фокусі самосприйняття можуть опинятися різні аспекти – від гендерної ідентичності, тілесності, здібностей до соціальних контактів і особистісних рис. Самоприйняття розгортається у багатоманітні форм, сприяючи розвитку повноцінного образу Я. Водночас, процес пізнання себе не може бути ані повністю завершеним, ані позбавленим оціночних елементів. Саме ці обставини визначають потребу у виокремленні другої структурної одиниці Я-концепції [10].

Р. Бернс, аналізуючи концепцію Я, зазначає, що образ Я і самооцінка перебувають у тісному взаємозв'язку, і, хоча їх можна концептуально розрізнити, в психологічному плані вони нерозривно пов'язані. Він підкреслює, що самооцінка і уявлення про власне Я значною мірою впливають на поведінкові реакції людини. Таким чином, Я-концепцію можна вважати сукупністю різноманітних установок, спрямованих на самого себе, що взаємодіють між собою. Водночас Л. Співак доводить, що ці установки набувають різних модальностей, що відображають багатогранність самосприйняття:

1. Реальне Я – це установки, що стосуються того, як людина сприймає свої поточні здобутки, ролі та загальний стан. Вони відображають реальну, неприховану картину себе в даний момент.

2. Дзеркальне Я – встановлюється через уявлення людини про те, як її сприймають інші. Цей тип Я виконує важливу роль у самокорекції сприйняття та прагнень індивіда, адже механізм зворотного зв'язку дає змогу коригувати і зберігати образ реального Я в адекватних межах, зберігаючи відкритість до нових вражень через взаємодію з іншими та власним самовідображенням.

3. Ідеальне Я – установки, що відповідають уявленням людини про те, якою вона бажає стати. Це ідеалізоване уявлення про себе, що включає бажані риси чи ролі, до яких прагне особистість. Водночас ці уявлення можуть бути віддалені від реальності, і відмінність між реальним і ідеальним Я є важливим стимулом для саморозвитку та самовдосконалення.

4. Конструктивне Я (Я в майбутньому) – це образ, орієнтований на майбутнє, що передбачає розробку проєкційної моделі власного Я. Відмінною рисою конструктивного Я є активний характер його мотивів, які відповідають

ознаці «прагну». Конструктивне Я зосереджене на досяжних цілях і підготовлене до змін, тим самим трансформує ідеї, які можуть стати реальністю в майбутньому [73].

У поглядах Р. Бернса кожен компонент образу Я включає фізичні, емоційні, розумові й соціальні аспекти, які взаємодіють, утворюючи єдину структуру самосприйняття. Фізичне Я відображає уявлення про своє тіло, зовнішність та стан здоров'я, що визначають ставлення до себе на фізичному рівні. Емоційне Я стосується почуттів і емоцій, які індивід спрямовує на себе або інших, формуючи емоційну складову самооцінки. Розумове Я включає уявлення про інтелектуальні здібності, знання, навички та когнітивний потенціал людини, впливаючи на її впевненість у власній компетентності. Соціальне Я визначає, як людина сприймає себе в контексті взаємодії з іншими, з урахуванням її ролей і статусу в суспільстві. Сукупність цих аспектів формує цілісне уявлення про Я, що може бути гармонійним або свідчити про дисбаланс у певних сферах самосприйняття особистості [62].

У концепції особистості образ Я є важливим складником її соціального розвитку, що вказує на процеси адаптації та самопізнання індивіда. Важливість вивчення рівнів сформованості образу Я підкреслюється в численних наукових працях, де виділяються основні підходи до визначення ступеня розвитку цієї категорії. Одним з найбільш поширених є погляд Р. Бернса, який розглядає рівень сформованості образу Я через призму розвитку різних структурних елементів, таких як самооцінка, самоповага, а також здатність до соціальної взаємодії. Зокрема, вчені, як-от Л. Долинська та Н. Чепелева, акцентують на значенні самооцінки і рівня домагань, що визначають загальну характеристику особистості [74]. Згідно з підходом С. Ставицької, рівень сформованості образу Я оцінюється через кілька критеріїв: когнітивну складність, суб'єктивну значимість для індивіда, цілісність образу та його стабільність у часі [74].

Інший погляд на розуміння образу Я пропонується Р. Бернсом, який виділяє два типи Я-концепції – позитивну і негативну. Позитивна Я-концепція проявляється через здатність індивіда досягати соціального визнання, зокрема через вміння демонструвати свої здібності та почуття власної значимості [62,

с. 129]. Згідно з поглядом цього вченого, особистість, що перебуває в перехідних періодах розвитку, здатна до значних змін у своєму образі Я, що особливо стосується кризових ситуацій. Саме здатність до «пластичності» є ключовим аспектом цього процесу, оскільки образ Я в таких умовах може швидко трансформуватися відповідно до нових умов життя.

Щодо більш диференційованого підходу до класифікації рівнів образу Я, то С. Максименко виділяє кілька етапів розвитку цієї категорії. Перший рівень пов'язаний з неповними та обмеженими уявленнями про себе, на якому відсутня здатність до абстрактного мислення і рефлексії. На другому рівні спостерігається невизначеність і низька самоповага, що супроводжується високим рівнем тривожності і відчуттям відчуження. Третій рівень характеризується високою когнітивною складністю та емоційною насиченістю, що дає змогу говорити про позитивний розвиток образу Я учня. Психокорекція образу Я на думку вченого повинна бути спрямована на підтримку та зміцнення самосвідомості, що допомагає особистості покращити свою адаптацію в суспільстві [62].

Крім того, К. Островська вказує на важливість когнітивного компонента в процесі формування образу Я, оскільки здатність оцінювати себе з позиції інших людей дає змогу глибше усвідомити власні недоліки та змістовно працювати над ними [55]. Суперечності між власними уявленнями та реальними оцінками себе є важливим аспектом для розуміння внутрішніх конфліктів, які можуть спричиняти дезадаптацію особистості.

Емоційна складова образу Я є важливою для його формування і гармонізації. Л. Вереїна у своїх дослідженнях акцентує увагу на інтересі як основному елементі емоційного компонента, що визначає прийняття світу та себе [12]. У разі порушення цього процесу виникають проблеми, пов'язані з егоїзмом і спотвореними емоційними орієнтаціями, які можуть призвести до труднощів у соціальних взаємодіях. У таких випадках негативна емоційна орієнтація проявляється через неприязнь до себе, зовнішню залежність від інших людей, фрустрацію, страждання та страх перед відкиданням.

У науковому контексті важливо наголосити на тому, що, як стверджує О. Жигайло, повсякденні, «стереотипні» уявлення індивіда про себе не

відображають істинної глибини особистості: «реальне життя може бути насичене різними відчуттями і переживаннями, але вони не відображаються в уявленнях про власне Я» [24, с. 328]. Подібна неповнота самосприйняття стає проблемною тоді, коли людина опиняється у ситуаціях, що вимагають глибшого розуміння її власних психічних рис. У таких випадках обмежене бачення себе веде до викривленого сприйняття труднощів і до формування хибних рішень, які проявляються у звинуваченні зовнішніх чинників у власних невдачах.

Г. Свіденська вважає, що редукція Я-образу, яка обумовлюється недостатньою децентрацією, може слугувати джерелом утворення бар'єрів у спілкуванні. Зокрема, дефіцит здатності до саморефлексії, до розпізнавання особистісних потреб і труднощів утруднює процес кореляції між власними прагненнями та очікуваннями соціального середовища. Це, у свою чергу, веде до обмеженості реакцій у ситуаціях конфлікту – особистість схиляється або до компромісної відмови від своїх позицій, або до прямого протистояння [69].

Поняття «Я» розглядається як форма внутрішнього споглядання, тобто як суб'єктивна модель самосвідомості, яка формується у людини індивідуально. Такі вчені, як А. Маслоу та Р. Бернс, акцентують на автономії особистості у виборі поведінкових стратегій і власному самовизначенні. Центральне місце у їхній концепції займає розвиток внутрішнього потенціалу особистості: її емоційної сфери, переконань, цінностей, взаємодій, сприйняття дійсності і внутрішніх конфліктів. Саме характер самоусвідомлення визначає, наскільки людина здатна до вільного і відповідального прийняття рішень у соціальному і міжособистісному контекстах. У цьому сенсі побудова реалістичного образу Я виступає основною умовою формування цілісної гармонійної особистості [67].

На думку М. Боришевського, Я-образ виконує функцію центрального механізму саморегуляції особистісної поведінки, забезпечуючи безперервне відчуття ідентичності. Саме стабільність уявлень про себе у часовому вимірі дає змогу індивіду провести межу між Я та «не-Я», що відіграє фундаментальну роль у розвитку таких регулятивних чинників, як почуття обов'язку, соціальна відповідальність, співвіднесення власних прагнень із нормами оточення [62].

У процесі вивчення впливу уявлень про себе на активність особистості О. Киричук визначає п'ять важливих функцій Я-концепції: самоствердження, самосхвалення, самооцінювання, саморегулювання, самостимулювання. Здатність дитини до усвідомлення власних бажань, можливостей, обов'язків і потреб – «хочу», «можу», «маю», «потрібно» – у процесі прийняття важливих для неї рішень та організації поведінки на цій основі розглядається дослідником як початкова фаза становлення самосвідомості суб'єкта життєдіяльності [53].

Як зазначає І. Бех, механізмами функціонування особистісного Я є контроль, погодження, санкціонування та активація. Саме ці компоненти є фундаментальними для організації психічної діяльності та регуляції поведінки індивіда. Вони забезпечують керування внутрішньою активністю через ініціацію або гальмування реакцій, фокусування або перенесення уваги, упорядкування ритму дій, а також модулювання рівня збудження та мотивації. Завдяки цим механізмам досягається гармонізація внутрішніх імпульсів із зовнішніми проявами, що дає змогу реалізовувати поставлені цілі шляхом співставлення запланованих дій з фактичними результатами, сприяючи, таким чином, ефективному функціонуванню особистості [5].

У межах наукових підходів до проблеми формування уявлень про Я простежується тенденція до визнання впливу як зовнішніх соціальних обставин, так і внутрішніх особистісних ресурсів. Водночас процес формування образу Я постає не прямолінійним, а посередкованим: через усвідомлення індивідом власних потреб у контексті навколишньої дійсності; через переживання емоцій, які відіграють роль індикаторів у реалізації базових біологічних та психологічних програм; через виявлення значущого об'єкта ідентифікації; а також через зіткнення й узгодження ціннісно-сміслових орієнтирів особистості.

Виходячи з цього, доцільно розглядати образ Я як складну систему особистісних уявлень суб'єкта про самого себе, яка забезпечує неперервне переживання самототожності й особистісної ідентичності. У структурі самосвідомості цей образ виконує роль провідного когнітивного компонента, що не лише опосередковує інтерпретацію досвіду, але й формує прогностичні очікування особистості стосовно себе та навколишнього світу. Відтак, характер

і специфіка поведінки індивіда безпосередньо корелюють з рівнем розвитку образу Я як складової Я-концепції.

Отже, вивчення образу Я у зарубіжній і вітчизняній психології демонструє різноманіття наукових підходів, які розкривають складність і багатовимірність цього феномену. У зарубіжній традиції акцент робиться на індивідуальних особливостях і суб'єктивному сприйнятті особистості, що розглядається через призму теорії психоаналізу, гуманістичної психології, когнітивних теорій. Такі підходи висвітлюють процеси самопізнання, самооцінки, ідентичності та самореалізації, які визначають функціонування Я у взаємодії з соціальним довкіллям. Вітчизняна психологія пропонує діяльнісний підхід до аналізу образу Я особистості, зосереджуючись на соціально-культурних умовах його формування, ролі діяльності у становленні особистості та взаємозв'язках між індивідом і суспільством. Інтеграція зарубіжних і вітчизняних підходів сприяє всебічному розумінню образу Я, його структури, функцій і механізмів впливу на поведінку особистості. Це дає змогу виявити універсальні закономірності та культурно-специфічні особливості розвитку образу Я, а різноплановість наукових підходів забезпечує глибину теоретичного аналізу і створює підґрунтя для подальших досліджень цього важливого феномену.

1.2. Психологічні та вікові передумови становлення образу Я у молодшому шкільному віці

Період молодшого шкільного віку відіграє визначальну роль у формуванні особистості дитини, оскільки в цей час закладається основа її психосоціального становлення. До характерних вікових ознак дітей цього етапу належать обмежений життєвий та моральний досвід, емоційна лабільність, підвищена чутливість до етичних норм, а також адаптивність до соціальних впливів. Їхня поведінка відзначається імпульсивністю, щирістю, а також прагненням до розширення кола соціальної взаємодії.

Наукові дослідження вікової періодизації, зокрема праці Г. Костюка та О. Скрипченка, акцентують на тому, що психологічне дозрівання молодшого

школяра формується як під впливом біологічних, так і соціальних чинників. Зокрема, в цьому віці відбувається подальший розвиток життєво важливих систем організму – нервової, серцево-судинної, дихальної, травної. З точки зору фізіології цей період вважається стабільним, із порівняно гармонійним темпом зростання та дозрівання організму. Важливо зазначити, що в дітей молодшого шкільного віку домінують процеси гальмування над збудженням, що контрастує з віковими особливостями дошкільнят. Це створює передумови для формування вольових рис – таких, як послух, самоконтроль, ініціативність та здатність стримувати імпульси [13].

Також варто враховувати, що на завершальному етапі дитинства – у молодшому шкільному віці – відбувається опанування навчальної діяльності, яка хоча й стає провідною, однак не витісняє ігрову. Саме через гру та навчання розгортаються соціальні взаємозв'язки дитини, її внутрішній світ, психічна активність. У процесі освоєння нових форм діяльності виникають так звані *психічні новоутворення* – нові психологічні утворення, які дають змогу дитині вийти на новий рівень пізнавального і особистісного розвитку. Однак сприйняття інформації в цьому віці часто залишається поверховим – діти орієнтуються на зовнішні характеристики об'єктів і явищ. До того ж, такі риси, як безумовна довіра до авторитетів, сенситивність до оточення, вразливість, суттєво впливають на якість навчальних досягнень [40].

Становлення Я-концепції – однієї з важливих складових структури особистості – у дитячому віці проходить тривалий і складний процес. Початок її формування пов'язується з моментом, коли дитина починає порівнювати себе з іншими та розуміти свою унікальність. Важливим є розвиток рефлексії, яка дає змогу усвідомити ставлення до себе з боку інших людей. Питанням формування образу Я в молодшому шкільному віці присвячено дослідження Л. Співак, Ю. Трофімова, О. Гуменюк, М. Савчин та інших науковців.

Так, Л. Співак вказує, що базисом для формування Я-концепції є система соціальних контактів, зокрема взаємодія з так званими «значущими іншими», до яких належать батьки, вчителі, друзі, однокласники. Ці суб'єкти здійснюють суттєвий вплив на самосприйняття індивіда. Основним джерелом знань про себе

виступає зворотний зв'язок, який людина отримує у процесі соціальної взаємодії. Саме через порівняння себе з іншими, людина розвиває власне «Я», усвідомлює власні якості, цінності та соціальні ролі. Процес ідентифікації, за словами дослідниці, включає засвоєння моральних норм, моделей поведінки, ціннісних орієнтацій, що притаманні значущим іншим. У результаті цього відбувається формування унікальної особистості: «На основі знань про інші Я індивід виділяє, усвідомлює та розвиває власне Я» [73].

Як стверджує Г. Свіденська, процес самопізнання молодшого школяра можна умовно поділити на два етапи. Перший із них передбачає осмислення себе через зіставлення з іншими людьми, тобто за допомогою механізмів самосприйняття та самоспостереження, які, з часом, трансформуються в самоаналіз. У цій фазі знання про себе постають через призму моделі «Я – інший». Дитина здійснює оцінювання власної поведінки шляхом її порівняння з діями інших, орієнтуючись при цьому на думки оточення щодо себе самої. Такий підхід спричиняє появу фрагментарних уявлень про особистість, які, будучи сформованими в окремих ситуаціях, ще не становлять цілісної картини Я-образу. Цей початковий образ є, здебільшого, зосередженим на зовнішніх характеристиках особистості та не відображає її внутрішньої глибини. У подальшому ж, на другому рівні самопізнання, провідною стає модель «Я і Я», в межах якої дитина спирається на вже накопичені знання про себе, аналізуючи власні дії з урахуванням їхніх мотиваційних чинників. При цьому мотивації розглядаються не ізольовано, а в контексті соціальних норм і внутрішніх стандартів особистості. Так виникає більш інтегрований, узагальнений образ Я, який уже містить риси цілісності та стабільності [69].

С. Світлична, досліджуючи Я-образ як ключовий чинник саморегуляції поведінки в особистісному аспекті, звертає увагу на його важливість у формуванні почуття самототожності, ідентичності. Саме сталість уявлень про себе упродовж певного часу дає можливість молодшому школяреві провести чітке розмежування між власним Я та соціальним середовищем. Це, у свою чергу, пов'язано з розвитком таких елементів поведінкової саморегуляції, як відповідальність, обов'язковість, соціальна задіяність, а також здатність

враховувати інтереси інших поряд із власними. Ідентичність Я, за словами дослідниці, забезпечує внутрішню сталість і водночас дає змогу усвідомлювати трансформації, що відбуваються всередині особистості, інтегруючи такі полярні риси, як постійність і зміна. Підсумовуючи значення Я-концепції, С. Світлична вказує на її потрійну функцію: «вона сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості, визначає інтенсифікацію її досвіду та виступає джерелом очікувань» [71, с. 128].

Пояснюючи діалектику взаємодії зовнішнього соціального контексту з внутрішнім психічним простором дитини, Л. Виготський розкриває механізм інтеріоризації як засвоєння культурно і соціально опосередкованих форм діяльності, що лежить в основі формування особистості. Разом із тим індивід здійснює й екстеріоризацію – перенесення внутрішніх психічних процесів у соціальну сферу. Цей двосторонній процес не є автоматичним трансфером інформації, а передбачає її співвіднесення з соціальними значеннями та особистісним смислом. Отже, категорії «соціального» та «індивідуального», що можуть видаватися несумісними, насправді мають єдине генетичне та функціональне коріння, як зазначає дослідник: «соціальне» й «індивідуальне», які можуть здатися протилежностями, виявляються пов'язаними одне з одним генетично і функціонально» [75, с. 263].

Важливим здобутком молодшого шкільного віку є виникнення якісно нових психічних утворень, таких як рефлексія на рівні особистості й інтелекту, формування ієрархії мотивів, розвиток здатності до самоконтролю. Усі ці компоненти становлять підґрунтя для становлення Я-концепції дитини в цей період. Ця концепція, як засвідчує О. Главник, має вікову специфіку і структурно поділяється на два компоненти: фактичний образ себе (Я-реальне) та образ-ідеал (Я-перспективне), який відіграє роль орієнтира для самовдосконалення [66].

Н. Мухамедьяров вказує, що складовими «Я-концепції» дитини молодшого шкільного віку є Я-образи, зокрема образ фізичного тіла, власного імені, а також рольовий образ «Я як учень», до яких приєднуються моделі поведінкових реакцій і самооцінне ставлення до себе, тобто система оцінок щодо відповідності ідеальному Я. При цьому ім'я дитини, за цим вченим, виступає

засобом соціальної ідентифікації, допомагаючи малюкові усвідомити себе як окрему особистість у соціумі, тоді як тілесний образ виконує ключову функцію у побудові самосприйняття. Значущими в цьому процесі є як позитивна тілесна ідентифікація, що формується під впливом оцінок дорослих, так і можливість дитини реалізовувати себе через гру та рухову активність. У даному контексті наголошується, що «у ієрархії образів Я молодшого школяра особливе місце посідає образ Я-учень» [50, с. 85].

Процес становлення уявлення про себе та формування цілісної Я-концепції на етапі молодшого шкільного віку відбувається переважно через вплив родинного середовища, зокрема через вимоги батьків. Спочатку дитина не просто наслідує поведінкові зразки, але й засвоює їх, внаслідок чого вони стають внутрішніми, тобто інтеріоризованими. На початковому етапі психологічного розвитку, дитина конструює власне уявлення про світ та себе саму, орієнтуючись на внутрішні тілесні відчуття, які вона переносить на навколишні предмети. Розуміння на цьому етапі здійснюється переважно шляхом метафоризації – через перенесення знаного на незнане. У подальшому розвитку, на етапі так званого міфологічного мислення, діти починають усвідомлювати моральні категорії, тобто переходять від сприйняття схвалення/несхвалення дорослими до самостійного розуміння понять «добро» і «зло» в етичному контексті. Унаслідок цього поступово формується стійке уявлення дитини про себе, що базується на розумінні відповідності поведінки очікуванням соціального оточення [56].

Модель світу дитини, яка містить компонент самосприйняття, залишається рухливою та динамічно змінюється упродовж вікового розвитку. У межах цієї моделі структуруються індивідуальні ціннісні орієнтації. Оскільки психофізіологічні елементи, що відповідають за самосвідомість, не розвиваються одночасно, то лише до завершення дошкільного віку у дитини формується відносно стійка система мотивацій. Саме тоді починають виявлятися риси спрямованості особистості – на продуктивність або на споживання. Як вказує О. Пасека, фундаментальні уявлення дитини про світ та саму себе формуються дуже рано: до трирічного віку вже на 70%, у чотири роки – на 80%, до шести – на 90%, а у восьмирічному віці сформованість досягає 97% [72].

Вступаючи до школи, дитина володіє певним досвідом самосприйняття, сформованим переважно в умовах ігрової діяльності, міжособистісної взаємодії з родичами та однолітками. Проте перехід до навчальної діяльності супроводжується зміною соціального контексту розвитку. Ігрова діяльність поступається місцем навчальній, яка, на відміну від першої, супроводжується регулярними оцінками результатів дитини з боку вчителів і ровесників. Часто ці оцінки суперечать уже сформованим уявленням дитини про себе, що провокує кризовий етап у психічному розвитку – так звану «кризу 6 років». Л. Верейна зауважує: «вперше у дитини виникає внутрішня боротьба переживань, яку дитина починає усвідомлювати як протиріччя між сприйняттям себе та оцінками з боку оточуючих» [12, с. 11]. Ця внутрішня напруга слугує стимулом для адаптації до нових вимог і сприяє подальшому конституюванню Я-концепції.

У період початкової школи (1–3 класи), провідна діяльність – навчальна, і саме в цій діяльності дитина отримує досвід успіху чи неуспіху, що безпосередньо впливає на її уявлення про себе. Вчитель у цьому процесі виступає фігурою, що здійснює ключовий зовнішній вплив, оскільки саме через його оцінки формуються первинні уявлення про власні пізнавальні здібності. Ці уявлення і стають основою реального Я молодшого школяра. Нерідко дитина формулює оцінку не лише щодо власного інтелектуального потенціалу, а й щодо себе загалом. Водночас на даному етапі розвитку в учнів недостатньо розвинена здатність рефлексивно оцінювати себе, оскільки процес соціальної рефлексії передбачає навичку одночасно бути об'єктом і суб'єктом оцінювання, що є складним для дітей. В результаті відзначається тенденція до того, що вміння оцінювати інших розвивається значно раніше, ніж здатність до самооцінки [17].

У процесі адаптації дитини до умов навчального закладу, вирішального значення набуває її соціальний статус у класному колективі. У молодшому шкільному віці провідним критерієм соціального визнання виступає успішність у навчанні. Учні, які демонструють високі академічні результати, зазвичай стають центром уваги та набувають авторитету серед однолітків. Це, своєю чергою, безпосередньо позначається на формуванні Я-концепції школяра, сприяє

розвитку його самостійності та поступовому віддаленню від домінуючого впливу батьків [31].

Варто зазначити, що на підставі педагогічних оцінок учні самостійно здійснюють ранжування як себе, так і своїх товаришів, класифікуючи їх за критеріями старанності, навчальної результативності та поведінки. Таке ранжування зумовлює виникнення певних соціальних груп у класі, кожна з яких наділяється набором типових характеристик. Ці класифікації впливають не лише на міжособистісну взаємодію, а й на самооцінку дітей, визначаючи ступінь прийняття себе, усвідомлення власних потенційних можливостей і здібностей. Як підкреслюється у фаховій літературі, саме педагог, здійснюючи оцінювальний вплив, може відігравати роль тригера в процесі становлення самоставлення учня. Тому вчителю варто бути особливо обережним із негативними судженнями про учнів [41].

На етапі молодшого шкільного віку дитина починає ідентифікувати себе не тільки як суб'єкта пізнавальної діяльності, а й як учасника соціальної взаємодії, усвідомлюючи свою роль у складній системі людських стосунків. Це усвідомлення власного соціального Я відіграє важливу роль у формуванні нового психологічного утворення вікового періоду – внутрішньої позиції школяра, що визначає його ставлення до навчання, дорослих і однолітків [41].

Конструювання образу соціального Я у молодших школярів відбувається як під впливом дорослих – батьків та вчителів, так і внаслідок соціального зворотного зв'язку з боку ровесників. У дитячому середовищі, сформованому дорослими, виникають мікрогрупи, які ґрунтуються на симпатіях, спільних інтересах, емоційній близькості. У першому класі такі мікрогрупи зазвичай мають бінарну структуру – складаються з двох осіб і формуються навколо спільних поточних уподобань. До десятирічного віку рівень впливу ровесників на становлення образу Я істотно зростає, і саме вони стають домінантними агентами соціалізації [48].

У динаміці розвитку молодшого школяра спостерігається зменшення значущості дорослого впливу на становлення Я-концепції, а натомість посилюється роль однолітків. Члени мікрогруп, до яких належить дитина,

справляють вагомий вплив на її соціальну самоідентифікацію. Учень починає використовувати дедалі більше соціальних термінів для опису себе, що свідчить про формування уявлення про себе як члена різних соціальних спільнот. Такі спільноти іменуються терміном «Ми», і школяр поступово навчається диференціювати їх, усвідомлюючи власну належність до кожної з них.

Як вказує В. Вереїна, молодші школярі, поряд із дорослими, формують своєрідне «суспільство», яке функціонує за власними законами. У цьому суспільстві діти здійснюють взаємооцінювання за внутрішньогруповими критеріями, що формує рангову ієрархію: «останній учень з математики може бути найсильнішим у класі» [12, с. 13]. Це свідчить про багатовимірність соціальної оцінки, яка не обмежується лише академічними досягненнями. Натомість діти мають можливість постійно змінювати свій статус у межах різних категорій, що сприяє розвитку гнучкої Я-концепції.

Важливою особливістю соціального пізнання у цьому віці є формування уявлення про себе як про багатовекторну особистість. Дитина сприймає себе як носія багатьох потенціалів, які можуть розкриватися в різних соціальних контекстах. Така багатогранність соціального оточення, у якому опиняється молодший школяр, виступає основою для психологічної інтеграції особистості. На відміну від дітей дошкільного віку, школяр не руйнує попередню Я-конструкцію при зміні соціальних умов, а намагається інтегрувати нові зв'язки, зберігаючи цілісність самосприйняття.

Через формування соціального Я у дітей молодшого шкільного віку відбувається поступове становлення важливих особистісних конструктів: емоційного Я, ідеального Я та фізичного Я. Соціальна взаємодія з оточенням, особливо із значущими іншими, має емоційне забарвлення, що суттєво впливає на виникнення емоційного Я. У віковому проміжку 6–9 років дитина починає усвідомлювати, що інші люди, подібно до неї, володіють стійкими характеристиками особистості, незалежними від поточної ситуації. Отже, для адекватного розуміння переживань іншої людини необхідним стає врахування її життєвого досвіду. Саме в цьому віці дитина отримує змогу інтегрувати емоційне сприйняття з когнітивним уявленням про іншу особу, що слугує

базовою умовою формування емпатійного розуміння. Уявлення про іншого, особливо про близьку людину, виникає під впливом здатності до емпатії, яка, у свою чергу, відіграє ключову роль у становленні емоційного образу Я [6].

У процесі дорослішання емоційна сфера учнів початкової школи набуває рис стійкості, тривалості й глибини. Такий емоційний розвиток сприяє формуванню стабільних зацікавлень та соціальних зв'язків, побудованих на спільних інтересах. Одночасно з розвитком соціального й емоційного Я відбувається формування ідеального Я, яке пов'язане з емоційними соціальними контактами. Як зазначає Н. Бамбурак, саме у процесі дружнього спілкування активізується створення образу Я, адже «через інших ми стаємо собою» [2, с. 19].

Однією з умов ефективного становлення Я-ідеального у дітей молодшого шкільного віку є наявність дружніх взаємин. Ідеальне Я остаточно формується до завершення початкового навчання. Якщо на етапі дошкільного дитинства уявлення про реальне, бажане та можливе ще не чітко відокремлюються, то у молодших школярів відбувається поступове розмежування цих уявлень. Позитивні риси характеру складають основу уявлень дітей про власне ідеальне Я. У подальшому цей образ слугує моделлю поведінки, адже діти намагаються відповідати власним очікуванням, сформованим під впливом значущих осіб [14].

Поряд із соціальним, емоційним та ідеальним Я, важливою складовою Я-концепції є фізичне Я. Образ тіла, який відображає індивідуальну оцінку власної зовнішності, стає ключовим елементом самосприйняття. Конфігурація тіла та пов'язані з нею соціальні стереотипи суттєво впливають на формування Я-образу. Емпіричні дані свідчать про те, що діти цього віку позитивно сприймають атлетичну статуру, тоді як пікнічна будова (зокрема схильність до повноти) часто викликає уникання з боку однолітків [17].

Важливим маркером самоідентифікації дитини виступає також гендерна належність. На думку М. Савчин, до 6–7 років дитина вже усвідомлює свою стать як постійну характеристику особистості. Це усвідомлення зумовлює засвоєння відповідних гендерних моделей поведінки як у школі, так і в домашньому середовищі. Початок навчання у школі може стати переломним етапом у сприйнятті фізичного Я. Так, зовнішність дитини стає важливим чинником

соціального оцінювання, що суттєво впливає на загальну самооцінку. У той же час дитина починає стикатися з новими формами ставлення до себе з боку оточення – реакціями, яких вона ще не мала у своєму попередньому досвіді: «дитина зіштовхується з новим ставленням до своєї зовнішності та поведінки, з новими реакціями людей, яких ще не було в її життєвому досвіді» [68, с. 171].

Процес формування Я-концепції в учнів початкової школи має виразні відмінності, обумовлені гендерними характеристиками. За результатами спостережень, дівчатка значно раніше, ніж хлопчики, починають усвідомлювати власне Я, причому ці уявлення вирізняються більшою глибиною. Ймовірно, це пов'язано з тим, що представниці жіночої статі ще змалку виявляють підвищену зацікавленість до власного зовнішнього вигляду, а також чутливіше реагують на соціальну оцінку, що надходить із боку оточення. Взаємовідносини в дівчачих групах, як правило, більш структуровані, що передбачає наявність взаємного оцінювання у мікрогрупах. Саме ця соціальна динаміка зумовлює створення значно багатовимірнішого образу Я в дівчаток. Цікаво, що Я-образ хлопчиків відповідає розвитку образу Я дівчаток, які молодші від них на два роки [80].

Наукова література свідчить, що до віку 9–10 років у дитини вже здебільшого формується усталена Я-концепція. У проміжку до 13 років вона доповнюється компонентами, пов'язаними із цілепокладанням, що включає формулювання уявлень про майбутнє. Можна припустити, що на цьому етапі завершується процес базового виховання особистості, поступаючись місцем її активній соціалізації. Виховання у зазначеному віковому періоді відбувається у двох напрямках: кризь усвідомлення – коли дитина засвоює моральні категорії, зокрема поняття добра і зла; та через підсвідомість – коли моральні судження закріплюються на емоційному рівні: стан «погано» викликає дискомфорт, а «добре» – позитивні емоції. Як вказується в дослідженнях, ці дві форми виховання значною мірою реалізуються через батьківське середовище.

У подальшому, у процесі соціалізації, дитина переглядає уявлення про себе. До сфери Я-концепції поступово включаються найближчі родичі. Емоційне ставлення до сім'ї та її членів стає основою для усвідомлення того, що щастя або горе іншого можуть розглядатися як власне благополуччя або нещастя. Таким

чином, розвиток особистості набуває двовекторного спрямування: з одного боку – це розширення меж власної ідентичності до рівня людства загалом («Я – людина»), з іншого – поглиблення усвідомлення власної індивідуальності [85].

Згідно з науковими підходами, існує три виразно окреслені рівні усвідомлення молодшими школярами своєї поведінки. На першому рівні дитина демонструє продуману поведінку, здатна до простого самоаналізу та оцінки власних дій відповідно до заданих взірців, зокрема тих, які надає педагог. Школярі виявляють схильність до співпраці та дотримуються вказівок учителя. Другий рівень вирізняється більшою складністю: учень здатен до самоаналізу власних думок та емоцій, а поведінка набуває ситуативного забарвлення. Учні не лише діють, але й можуть вербалізувати мотивацію своїх учинків.

На третьому, найнижчому рівні, поведінка молодших школярів є імпульсивною та переважно неусвідомленою. Діти не володіють навичками аналізу власної поведінки, їхні дії визначаються ситуативними бажаннями. Внаслідок цього в їхніх соціальних взаємодіях з однолітками або педагогами може з'являтися агресивність [73].

Зазначені рівні усвідомлення власної поведінки корелюють із першим етапом самопізнання. Саме на цьому етапі у дітей формуються окремі образи себе та своєї поведінки, які часто мають ситуаційний характер, залежать від контексту міжособистісних стосунків. Ці образи переважно чуттєві, емоційно забарвлені та не відзначаються стабільністю. Однак на цьому рівні виникають окремі стійкі характеристики уявлень про себе, хоча ще не сформоване цілісне розуміння власного Я, яке асоціюється із поняттям сутності особистості [55].

Отже, у молодшому шкільному віці відбувається активний процес формування уявлень про себе, що тісно пов'язане з розвитком самосвідомості, самооцінки, когнітивних процесів, емоційно-вольових здібностей, а також з впливом соціального середовища та родини. Дитина починає усвідомлювати себе як окрему особистість, що в свою чергу дає змогу їй відокремити своє Я від інших. Це сприяє формуванню самооцінки, яка в основному ґрунтується на оцінках батьків, вчителів та однолітків. Важливою складовою процесу є розвиток пізнавальних функцій, таких як мислення, увага, пам'ять, що дають

можливість дитині більш об'єктивно оцінювати свої можливості та обмеження, тим самим формуючи реалістичний образ Я. Разом з розвитком пізнавальних здібностей відбувається також удосконалення емоційно-вольової сфери, що дає змогу дитині вчитися контролювати свої емоції, бути більш наполегливою та відповідальною, що безпосередньо впливає на формування позитивного чи негативного образу Я. Школа значно розширює соціальне оточення дитини, даючи їй можливість ідентифікуватися через виконання ролей учня, товариша та члена колективу. Оцінки і підтримка дорослих відіграють важливу роль для молодшого школяра, оскільки вони мають значний вплив на формування його образу Я. Крім того, прагнення до успіхів, бажання досягати результатів у навчанні та взаємодіях сприяють формуванню мотивації до самовдосконалення.

1.3. Основні чинники та закономірності становлення образу Я у молодшому шкільному віці

Вивчення основних чинників та закономірностей становлення образу Я у молодшому шкільному віці є важливою складовою психології розвитку, оскільки цей період є критичним для формування самосвідомості, самооцінки та особистісної ідентичності дитини. Образ Я є не лише відображенням того, як дитина сприймає себе, а й важливим фактором, який визначає її поведінку, взаємодію з іншими людьми та ставлення до навколишнього світу. У молодшому шкільному віці закладаються основи самоусвідомлення, і саме в цей період дитина активно взаємодіє із зовнішнім середовищем, зокрема з батьками, однолітками та педагогами, що безпосередньо впливає на її образ Я.

Слід констатувати, що становлення образу Я у молодшому шкільному віці є складним процесом, що включає поступове формування самосвідомості, розвиток самооцінки через соціальні взаємодії, а також визначення себе через соціальні ролі. Дитина починає усвідомлювати свої можливості та обмеження, що допомагає сформувати реалістичний образ Я, залежний від оцінок і підтримки дорослих та однолітків. Взаємозв'язок із досягненнями в навчанні, емоційна та вольова саморегуляція, чутливість до соціального схвалення і

здатність до індивідуалізації також є важливими аспектами цього процесу. Все це разом сприяє формуванню унікального та стабільного образу Я, який визначає поведінку дитини та її взаємодію з оточуючим світом [60].

Поступове формування самосвідомості є першою закономірністю становлення образу Я у молодшому шкільному віці. На цьому етапі розвитку дитина починає усвідомлювати себе як окрему особистість, відокремлену від оточуючих. Спочатку вона здебільшого орієнтується на фізичні характеристики та зовнішність, однак згодом, під впливом соціальних взаємодій та навчальної діяльності, дитина розвиває розуміння своїх психологічних особливостей, інтересів, потреб та емоцій. Вона починає розрізняти «Я» та «не-Я», що є основою для формування глибокого образу себе, здатності відокремлювати свої внутрішні переживання від зовнішнього світу. Поступове усвідомлення себе як окремої особистості дає змогу дитині ставати самостійною в своїх вчинках, активно взаємодіяти з іншими людьми та розвивати соціальні навички [43].

Розвиток самооцінки через соціальну взаємодію є іншою важливою закономірністю цього процесу. Самооцінка дитини формується під впливом оцінок і реакцій оточуючих, зокрема батьків, вчителів і однолітків. У молодшому шкільному віці дитина починає активно порівнювати себе з іншими, оцінювати свої успіхи та невдачі в навчанні та соціальних взаємодіях. Позитивні або негативні оцінки з боку дорослих значною мірою визначають, як дитина сприймає себе. Наприклад, якщо дитина часто отримує похвалу за свої досягнення, це сприяє розвитку високої самооцінки та впевненості в собі. З іншого боку, якщо дитина часто стикається з критикою або негативними порівняннями з іншими, її самооцінка може знизитися. З часом, дитина починає вчитися розрізняти свої сильні і слабкі сторони, що допомагає формувати більш збалансований і адекватний образ себе [25].

Визначення себе через соціальні ролі є ще однією закономірністю, яка характеризує становлення образу Я у молодшому шкільному віці. На цьому етапі розвитку дитина усвідомлює себе через виконання різноманітних соціальних ролей, таких як учень, товариш, член сім'ї. Ці ролі є важливими компонентами соціального сприйняття дитини, оскільки вони допомагають формувати

взаємодії з іншими людьми та соціальними групами. У ролі учня дитина починає розуміти значення навчання, розвиток своїх здібностей та прагнення до досягнення результатів, що впливає на її образ Я як здатної досягати цілей. Водночас, виконання ролі товариша дає змогу дитині вчитися взаємодіяти з іншими, розвивати емоційні та комунікативні навички, що також формує важливу частину образу Я. Як член родини, дитина формує уявлення про себе через сімейні взаємини, ставлення до батьків, братів і сестер, що стає важливим компонентом її соціальної ідентичності. Виконання цих ролей допомагає дитині адаптуватися до різних соціальних умов та створює основу для розвитку її соціальної компетентності [45].

Зростання реалістичності сприйняття себе є важливою закономірністю становлення образу Я у молодшому шкільному віці. Діти в цьому віці починають усвідомлювати свої можливості і обмеження, що дає їм змогу сформувати більш адекватний і реалістичний образ себе. На цьому етапі розвитку дитина стає здатною оцінювати свої успіхи та невдачі в навчанні, фізичних чи творчих здібностях, а також визначати, що вона може досягти, а що їй ще важко. Зростаюча здатність до саморефлексії дає змогу дитині краще розуміти свої можливості і власні обмеження, що є основою для формування реалістичного і адекватного образу Я. Якщо на початку розвитку дитина може бути надмірно оптимістичною чи, навпаки, сумнівною в своїх силах, з часом вона починає адекватніше оцінювати свою здатність до виконання завдань і досягнення цілей, що формує більш стабільну і збалансовану самооцінку. Це також «дає змогу їй визначити, в яких сферах вона може покращити свої результати, а в яких необхідно прийняти свої обмеження і працювати над ними» [52, с. 109].

Розвиток емоційної та вольової саморегуляції є ще однією важливою закономірністю становлення образу Я у молодшому шкільному віці. Діти вчаться контролювати свої емоції, реагувати на різноманітні ситуації з більшою зрілістю, що сприяє формуванню стабільного і зрілого образу Я. На цьому етапі розвитку дитина починає розуміти важливість контролю над своїми емоціями для досягнення соціальних і навчальних цілей. Вона поступово вчиться розпізнавати свої емоції, а також регулювати їх відповідно до обставин. Це, у свою чергу,

сприяє розвитку внутрішньої самоконтролю і зниженню рівня агресивних чи імпульсивних реакцій. Наприклад, здатність контролювати гнів чи фрустрацію під час навчальних труднощів допомагає дитині більш ефективно взаємодіяти з оточуючими і досягати успіху в навчанні. Також волюва саморегуляція допомагає дитині долати труднощі та складнощі, не відмовлятися від цілей і досягнень, що формує в ній внутрішню впевненість і підтримує стабільність образу Я. Емоційна та волюва саморегуляція сприяють тому, що дитина вчиться справлятися з негативними емоціями, не допускаючи їх надмірного впливу на своє самопочуття і поведінку, що дає змогу їй краще відчувати себе і впевнено взаємодіяти з іншими людьми [57].

Взаємозв'язок з досягненнями в навчанні та діяльності є однією з основних закономірностей становлення образу Я у молодшому шкільному віці. Успіхи та невдачі в навчанні і повсякденному житті стають важливими факторами для формування самооцінки та самоусвідомлення дитини. У цей період діти здобувають досвід у різних сферах: навчанні, фізичних вправ, творчій діяльності, соціальних взаємодіях. Успіхи в навчанні, коли дитина досягає хороших результатів, розвиває почуття гордості за себе і зміцнює позитивне ставлення до власних можливостей. З іншого боку, невдачі можуть призводити до сумнівів у своїх силах і знижувати самооцінку, якщо дитина не отримує підтримки вчасно. Важливо, що навіть невеликі досягнення у шкільній діяльності можуть позитивно впливати на формування образу Я, адже вони допомагають дитині відчувати себе компетентною, здатною виконувати різні завдання та досягати результатів. Невдачі ж, якщо їх не розглядати як поразки, а як можливості для навчання і розвитку, також можуть стати основою для коригування образу Я, адже діти починають розуміти, що невдачі – це частина процесу розвитку, а не остаточний вирок. Дитина поступово навчається ставити перед собою цілі, досягати їх і реагувати на труднощі, що розвиває її самосвідомість [66].

Залежність від оцінок і підтримки дорослих є важливою закономірністю, яка істотно впливає на формування образу Я. Від оцінок вчителів і батьків залежить, як дитина буде оцінювати себе. Позитивна оцінка з боку авторитетних осіб, таких як вчителі і батьки, сприяє формуванню впевненості в своїх силах і

підвищує самооцінку. Коли дитина отримує похвалу за досягнення, вона відчуває, що її зусилля оцінені, що зміцнює її внутрішнє самосприйняття. Це мотивує її до подальших досягнень і дає змогу вірити у свої можливості. Негативні оцінки або відсутність підтримки можуть мати зворотний ефект: дитина може почуватися некомпетентною або навіть не бажаною, що послаблює її впевненість у собі. Важливо, що дитина намагається відповідати очікуванням батьків і вчителів, особливо у молодшому шкільному віці, коли вона активно формується як особистість. Тому чітка і конструктивна підтримка з боку дорослих має величезне значення для розвитку образу Я. Відзначення досягнень, навіть незначних, дає дитині відчуття успіху і важливості, що є основою для подальшого самовизначення.

Підвищена чутливість до соціального схвалення є характерною рисою дітей молодшого шкільного віку. Діти цього віку надзвичайно чутливі до схвалення або осуду з боку однолітків і дорослих, оскільки вони активно формують своє соціальне ідентифікаційне сприйняття. Їх самооцінка значною мірою залежить від того, як їх оцінюють інші. Якщо дитина отримує підтримку і визнання від однолітків, це підвищує її впевненість у собі і зміцнює позитивний образ Я. Зворотний бік цього процесу – надмірна чутливість до критики чи відмови може значно знизити самооцінку і посилити невпевненість. У цей період діти починають намагатися відповідати соціальним нормам і стандартам, щоб здобути схвалення оточуючих, що є важливим фактором у формуванні їхнього образу Я. Відносини з однолітками в цей час займають важливе місце в житті дитини, і її переживання щодо того, як її оцінюють інші, визначають її впевненість у своїй значущості. Саме тому соціальне схвалення є критичним фактором, який впливає на емоційне сприйняття себе і допомагає чи ускладнює процес становлення образу Я [80].

Індивідуалізація образу Я є ще однією важливою закономірністю, що має місце в молодшому шкільному віці. В процесі навчання і спілкування з однолітками та дорослими дитина починає розуміти свої унікальні риси, створюючи індивідуальний ідентифікаційний образ Я. На цьому етапі розвитку діти починають порівнювати себе з іншими, що дає змогу їм відзначити свої

особливості та відмінності. Це може стосуватися фізичних рис, здібностей, інтересів або соціальних навичок. Саме через це порівняння дитина формує свою індивідуальність, починаючи бачити себе як унікальну особистість з власними характеристиками, сильними та слабкими сторонами. Цей процес індивідуалізації допомагає дитині сформулювати свою власну ідентичність, відокремлюючи себе від інших. Важливо, що індивідуалізація образу Я вимагає не лише самоусвідомлення, а й розвитку емоційної зрілості, оскільки дитина повинна приймати і любити себе, незважаючи на свої недоліки. Таким чином, цей процес є основою для подальшого розвитку особистості, даючи дитині змогу відчувати свою цінність і важливість у світі навколо неї [1].

Чинники становлення образу Я у молодшому шкільному віці включають численні аспекти, що взаємодіють між собою, формуючи у дитини самосвідомість і самооцінку. Важливу роль відіграють сімейне середовище та стиль виховання, які визначають емоційну підтримку та основи самооцінки. Соціальна взаємодія з однолітками, оцінки дорослих і навчальні досягнення допомагають дитині оцінювати свої можливості і соціальну роль, сприяючи формуванню образу Я. Пізнавальні процеси та здатність до самоконтролю й емоційної регуляції визначають рівень самопізнання, а соціальні стандарти і культурні норми впливають на адаптацію дитини. Особисті переживання, такі як зміни у житті, можуть мати вплив на її образ Я, а фізичний розвиток сприяє формуванню комфорту в соціальних взаємодіях та самосприйнятті [89].

Зазначимо, що зміни в організмі дитини в період молодшого шкільного віку можуть суттєво вплинути на її сприйняття себе. У цей час відбуваються швидкі зміни в зовнішності, що можуть бути як джерелом впевненості, так і джерелом занепокоєння. Наприклад, збільшення сили, швидкості та витривалості може зробити дитину більш самовпевненою, а зростання та зміни в зовнішності можуть викликати непокої чи незадоволення. Різні фізичні особливості (наприклад, весняний чи осінній період активного зростання) можуть створювати відчуття дискомфорту або надмірного впливу на образ Я. Крім того, фізичні зміни можуть суттєво впливати на рівень комфорту у взаємодії з іншими дітьми, особливо в контексті соціальних порівнянь, що є

важливим чинником у молодшому шкільному віці. Поява фізичних змін також може викликати порівняння з однолітками і, як наслідок, почуття власної гідності або невпевненості, що може мати вплив на самооцінку дитини.

Навчальна діяльність також є важливим чинником становлення образу Я у молодшому шкільному віці, оскільки вона сприяє розвитку самоусвідомлення через освоєння нових знань та навичок. У цей період діти починають розуміти власні сильні та слабкі сторони у навчанні, що безпосередньо впливає на їх уявлення про себе. Поява досягнень у навчанні, розв'язання складних задач чи успішне виконання завдань можуть стати основою для позитивного сприйняття себе як розумної особистості. З іншого боку, труднощі в навчанні, невдачі або низькі оцінки можуть спричиняти сумніви у власних силах, що знижує самооцінку та формує негативний образ Я. Здатність оцінювати свої можливості та результативність у навчанні є важливим аспектом, оскільки він допомагає дитині відчувати себе компетентною у своїх діях [13].

Індивідуальні переживання дитини в контексті особистого досвіду, зокрема зміни в житті, такі як переїзд, зміна школи чи труднощі у стосунках з однолітками, можуть значно вплинути на формування її образу Я. Кожна важлива життєва ситуація, що пов'язана з емоційними переживаннями, може залишити слід у самосприйнятті дитини. Наприклад, переїзд може змусити дитину почуватися ізольованою або невпевненою, оскільки вона змушена адаптуватися до нової соціальної групи і встановлювати нові взаємозв'язки. Зміна школи чи класу також може бути стресовим фактором, адже дитина змушена пристосовуватися до нових вимог і встановлювати нові контакти, що може бути як захоплюючим, так і важким досвідом. Труднощі у стосунках з однолітками, такі як конфлікти, насмішки чи непорозуміння, можуть знизити самооцінку дитини, оскільки вона починає сумніватися в своїй здатності взаємодіяти з іншими і підтримувати дружні стосунки. Усе це має вплив на те, як дитина сприймає себе, які має уявлення про свої соціальні можливості та які образи Я формуються в її свідомості [12].

Розвиток мислення, пам'яті, уваги та інших когнітивних функцій є одним із важливих чинників, які впливають на становлення образу Я у молодшому

шкільному віці. Пізнавальна активність дитини дає змогу їй глибше усвідомлювати свої можливості та здібності. Наприклад, розвиток мислення допомагає дитині не тільки вирішувати завдання та досягати поставлених цілей, але й розуміти свої сильні та слабкі сторони. Якщо дитина стикається з труднощами у виконанні певних завдань, вона може оцінити свої можливості та, у разі потреби, шукати шляхи покращення. Таким чином, пізнавальні процеси допомагають формувати у дитини реалістичний образ Я, де вона розуміє, що її здібності не є статичними і що, зусиллям і навчанням, вона може змінювати свою ситуацію. Зокрема, розвиток пам'яті і уваги дає змогу дитині краще фокусуватися на завданнях і досягати високих результатів. Важливо, що пізнавальні функції також впливають на здатність ставити цілі: дитина, оцінивши свої сили, може адекватно формулювати завдання, що сприяє її особистісному зростанню та саморозвитку. Водночас когнітивна активність дає дитині можливість вивчати навколишній світ, що розширює її кругозір і допомагає глибше усвідомлювати свою позицію у ньому [66].

Здатність до самоконтролю та емоційної регуляції є важливим фактором у становленні стабільного образу Я у молодшому шкільному віці. На цьому етапі розвитку діти починають усвідомлювати власні емоції та навчаються регулювати їх відповідно до соціальних і ситуаційних вимог. Самоконтроль дає можливість дитині уникати імпульсивних реакцій, що сприяє її соціалізації і прийняттю в колективі. Це, у свою чергу, позитивно впливає на формування її образу Я, оскільки дитина починає відчувати себе компетентною в управлінні своїми емоціями, що формує відчуття внутрішньої гармонії. Важливим етапом розвитку є здатність дитини розуміти, що її емоції можуть впливати на взаємодію з іншими, і що певна поведінка є більш прийнятною в конкретних соціальних ситуаціях. Здатність до емоційної регуляції в свою чергу сприяє розвитку адаптивних механізмів поведінки, що також позитивно позначається на її самооцінці. Вміння справлятися з негативними емоціями, такими як страх, тривога, чи розчарування, допомагає дитині підтримувати баланс у внутрішньому світі, а також зміцнює її образ Я як самодостатньої особистості. Завдяки цьому розвиток самоконтролю допомагає дитині почуватися впевненою

у різних соціальних ситуаціях, що сприяє її позитивному самоставленню та глибокому самосприйняттю [71].

Суспільні очікування, соціальні стандарти та культурні норми відіграють важливу роль у формуванні образу Я у молодшому шкільному віці. Вже на цьому етапі розвитку діти починають засвоювати правила, що регулюють поведінку в соціумі, та орієнтуватися на них у своєму житті. Вони усвідомлюють, що певні соціальні норми визначають, як вони повинні поводитися, що є «правильним» або «неправильним» у межах культурної спільноти. Наприклад, очікування, пов'язані з поведінкою в школі чи вдома, можуть впливати на те, як дитина сприймає себе в контексті своїх соціальних ролей. Водночас ці стандарти можуть викликати як почуття гордості за виконання очікувань, так і розчарування, якщо дитина не здатна впоратися з вимогами. Формування соціального образу Я тісно пов'язане з порівнянням себе з іншими людьми, зокрема з однолітками, що підвищує чутливість до соціальних оцінок. Наприклад, роль учня, що вимагає певних норм поведінки та досягнень, визначає, як дитина буде сприймати себе у навчальному процесі та серед своїх однолітків. Вплив культурних норм також позначається на сприйнятті дитиною таких аспектів, як зовнішній вигляд, поведінка в соціумі, вміння спілкуватися та працювати в команді. Завдяки цьому дитина починає формувати уявлення про ідентичність в контексті загальноприйнятих норм, що може як підтримувати, так і обмежувати її соціальне самовираження [48].

Вплив сім'ї на формування образу Я дитини є критично важливим, оскільки батьки є першими і найближчими вихователями, з якими дитина взаємодіє. Сімейне середовище формує основи самооцінки та самосвідомості. Ставлення батьків до дитини, їх любов і підтримка можуть позитивно впливати на її впевненість у собі. Якщо батьки виявляють увагу до потреб дитини, створюють атмосферу безпеки і емоційної підтримки, дитина відчуває себе цінною і здатною досягати успіху в різних сферах. Виховання, засноване на довірі та відкритому спілкуванні, сприяє розвитку позитивної самооцінки, оскільки дитина відчуває, що її розуміють і приймають. У той же час, якщо батьки надмірно критикують дитину, порівнюють її з іншими дітьми чи

висловлюють негативні оцінки, це може призвести до низької самооцінки і розвитку відчуття неповноцінності. Стиль виховання також впливає на самосвідомість дитини, де авторитарні методи виховання можуть обмежувати розвиток ініціативи та самостійності, а демократичні способи – сприяти розвитку активної позиції та впевненості. Рівень підтримки з боку батьків під час труднощів або невдач може бути визначальним у тому, як дитина буде сприймати свої можливості та помилки. Емоційна стабільність і підтримка в родині допомагають дитині розвивати здорову самооцінку, розуміючи, що навіть якщо вона зазнає невдачі, це не визначає її цінність як особистості [26].

Іншим важливим чинником у формуванні образу Я є взаємодія з іншими дітьми. Школа, ігрові майданчики, позашкільні гуртки – це простори, де дитина набуває досвіду соціальної взаємодії та вчиться пізнавати себе через різні соціальні ролі. Через роль товариша, учня чи конкурентоспроможного індивіда дитина формує уявлення про себе в контексті групових відносин. Спілкування з однолітками дає змогу дитині вивчати соціальні норми і налагоджувати стосунки, вчити її вміння конструктивно вирішувати конфлікти, знаходити компроміси, співпрацювати в групі. Підтвердження своєї значущості через прийняття однолітками має велике значення для розвитку самооцінки. Спільні ігри, командні завдання та участь у колективних заходах дають змогу дитині відчувати свою важливість і вплив на результат. Взаємодія з однолітками формує уявлення про соціальні ролі, які дитина може реалізувати в суспільстві [37].

Отже, процес становлення образу Я у молодшому шкільному віці є складним і багатогранним. Сімейне середовище, стиль виховання, емоційна підтримка батьків визначають основи самооцінки дитини, формуючи її почуття безпеки і здатності досягати успіху. Соціальна взаємодія з однолітками допомагають дитині зрозуміти свою роль у групі і визначити соціальні стандарти та очікування, до яких вона повинна адаптуватися. Оцінки дорослих та навчальні досягнення дають дитині можливість оцінити свої сили та здібності, впливаючи на формування позитивного або негативного образу Я. Індивідуалізація образу Я відбувається через взаємодію з довкіллям, де дитина починає усвідомлювати свої унікальні риси, а також оцінювати себе в контексті соціальних відносин.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНОВЛЕННЯ ОБРАЗУ Я У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

2.1 Організація та методика дослідження психологічних особливостей становлення образу Я у молодшому шкільному віці

Для аналізу образу Я у дітей молодшого шкільного віку та запобігання можливим труднощам у його розвитку, шкільний психолог стикається з необхідністю вибору відповідних методів діагностики. Психологічна діагностика спрямована на кількісне вимірювання індивідуально-психологічних характеристик, зокрема таких показників, які безпосередньо відображають образ Я, що піддаються психологічному аналізу. Основною метою діагностики є встановлення психологічного діагнозу, який дає змогу оцінити поточний стан психологічних характеристик образу Я та зробити прогноз щодо його розвитку.

Для вивчення особливостей образу Я учнів молодшого шкільного віку застосовуються різні методи, що дають змогу отримати як точні кількісні, так і суб'єктивні якісні характеристики. Основна частина психодіагностичних інструментів для дослідження образу Я молодших школярів є бланковими методиками, в яких учасникам пропонується серія запитань, на які вони мають дати відповіді у письмовій чи усній формі. Друге місце займають графічні та проєктивні методики. Зокрема, для аналізу основних показників образу Я використовуються малюнки, створені самими учнями, які можуть бути як тематично заданими, так і спонтанними. Як зазначають дослідники, «для вивчення показників образу Я використовуються створені ними малюнки, які можуть мати як заданий тематично, так і спонтанний характер» [32, с. 12].

Дослідження основних показників образу Я у молодших школярів вимагає застосування психодіагностичних інструментів, що дають змогу виявити уявлення дітей про самих себе. Для досягнення цього результату корисне поєднання вербальних і проєктивних методик, що дає змогу більш повно дослідити індивідуальні аспекти образу Я. Комплекс методів вивчення образу Я має відповідати особливостям психосоціального та когнітивного розвитку дітей,

а також вимогам до методів психологічної діагностики, таким як валідність, стандартизованість і можливість порівняння результатів.

Розгляд образу Я як когнітивного компонента «Я-концепції» дає змогу здійснити системний підхід до вивчення структури, змісту та особливостей розвитку цього феномена у дітей молодшого шкільного віку через такі характеристики системи, як:

1. Цілісність, яка не зводить жодну систему до простого набору її частин і не виводить властивості системи з її складових елементів.

2. Структурованість, де зв'язки між елементами системи формують певну структуру, що визначає поведінку системи в цілому.

3. Взаємозв'язок системи з навколишнім середовищем, що може бути «закритим» (таким, що не змінює систему і зовнішнє середовище).

4. Ієрархічність, де кожен компонент системи можна розглядати як самостійну підсистему, що містить у собі інші елементи системи.

5. Множинність опису, що передбачає, що кожна система, будучи складним об'єктом, не може бути зведена до однієї картини, а потребує множини різних відображень для її опису [38, с. 101-102].

Врахування нормативів проєктивного підходу та врахування вікових особливостей молодших школярів дає змогу за допомогою відповідних методик виявити специфіку розвитку образу Я у досліджуваних дітей. Дослідники, які зазначають, що більшість уявлень дітей про себе мають неусвідомлену природу, вказують на доцільність використання численних проєктивних методик для дослідження цього феномена. Так, процес створення або використання рисунків стимулює проєкцію змісту емоційних відображень об'єкта дослідження. Розширення можливостей тесту в діагностиці забезпечується завдяки подібним методам інтерпретації, які використовуються в глибинній психології. Серед таких методів можна назвати інтерпретацію снів через архетипи, аналіз спонтанних проєкцій, захисних реакцій та проєктивні техніки, що викликають неусвідомлювані асоціації та експресивні реакції. Однією з переваг проєктивних тестів, що є важливими інструментами вивчення особистості, є те, що «вони полегшують виявлення таких змістових аспектів внутрішнього світу, які

особистість часто не може прямо виразити, і дають змогу зорієнтуватися в складних властивостях, які не піддаються точній оцінці» [63, с. 93].

Основною ідеєю проєктивних методів є феномен проєкції, трактування якого залежить від концептуальної основи, в межах якої цей термін розглядається. Л. Співак пропонує розуміти проєкцію як «методичний принцип, який організує проєктивні техніки» [73, с. 22]. Проєктивні методи надають першу інформацію про основні характеристики особистості і допомагають встановити контакт з особами, які проходять тестування. Згідно з дослідженнями Ю. Чали та А. Шахрайчука, «проєктивні методики являють собою замасковану форму тестування і здійснюють комплексний підхід у вивченні особистості» [86, с. 66]. Л. Терлецька зазначає, що «проєктивна психологія інтегрувала основні поняття з категоріального апарату холистичної психології та психоаналізу» [77, с. 24].

Ю. Петрищева пропонує кілька основних принципів, на яких ґрунтується дослідження психоемоційної сфери дітей за допомогою проєктивних методик:

1. Орієнтація на індивідуально-психологічні прояви особистості, врахування системності, що передбачає наявність процесуальних зв'язків.
2. Стабільність особистісних характеристик, що поєднується з динамічним аспектом, який формуються на основі емоцій та життєвого досвіду.
3. Активність особистості в межах «проєктивної гіпотези», що передбачає індивідуальне забарвлення психоемоційних реакцій [63].

Однією з важливих характеристик проєктивних експресивних технік є відсутність оцінки з боку експериментатора. Це дає змогу уникнути суб'єктивних упереджень при інтерпретації результатів. Крім того, ці методики є менш складними в адаптації, оскільки стимулюючі елементи є нейтральними до змін, а лінгвістичний аспект нівелюється. Важливою рисою є також здатність виявляти приховані властивості особистості. Як зазначає Ю. Замазій, «глибоке психометричне опрацювання проєктивних методів наближає їх до об'єктивних тестів» [47, с. 71].

Проєктивні тести, що належать до рисункових методів, мають значний потенціал для визначення психологічних особливостей пізнавальної сфери. Вони є більш верифікованими порівняно з іншими техніками і допомагають уникнути

соціально бажаної відповіді у протоколах. Під час дослідження фіксуються експресивні сліди, які дають змогу інтерпретувати проєкцію молодших школярів як суб'єктивну реконструкцію емоційно значущої дійсності, що сприймається під впливом емоційних переживань. Тут можна побачити паралелі з тлумаченням проєкції З. Фройдом, який визначає цей процес як ототожнення «Его» з зовнішнім світом, при якому людина спрямована на досягнення символічного емоційного задоволення через продукцію фантазії. Відповідно, при аналізі рисунків застосовується метод символічного аналізу зображень [82].

Проєктивні методи дослідження, зокрема рисункові тести, є надзвичайно важливими для вивчення індивідуального сприйняття та емоційного реагування учнів. Завдяки таким методикам, як малювання, досліджувана особа не лише створює зображення певного об'єкта, а й виявляє внутрішні переживання, особливості сприйняття простору та елементів власної особистості. У контексті застосування таких тестів важливо розуміти, що малюнок є не тільки відображенням конкретного об'єкта, але й виразом внутрішнього світу дитини, її емоцій та психологічних характеристик. Як зазначають дослідники, «психологічний аналіз рисунку дає змогу виявити емоційну домінанту, характер взаємодії особистості з навколишнім світом» [86, с. 67].

При дослідженні проєктивної продукції молодших школярів необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, оскільки інтерпретація результатів може бути значною мірою суб'єктивною. Це, у свою чергу, потребує використання чітких наукових підходів до аналізу. Для зменшення ризику неправильних тлумачень важливо застосовувати принципи проєктивної психодіагностики та уточнювати отримані дані за допомогою додаткових методів, таких як вербальні техніки тестування. Аналіз проєктивних малюнків, як правило, відбувається через три основні рівні:

1. На початковому етапі проводиться оцінка загальної якості рисунку та розвитку сенсомоторної координації. Цей рівень є особливо важливим для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (5-7 років).

2. Другий рівень аналізу зосереджений на стилістичних, штрихових та просторових особливостях малюнка. Тут враховується, як просторові символи та

техніка виконання малюнка можуть відображати особистісні особливості та взаємодію дитини з навколишнім світом. Оцінка дефектів штрихування допомагає виявити приховані психологічні аспекти.

3. Третій рівень включає більш глибокий аналіз змістової символіки рисунка. Це дає змогу оцінити, як малюнок відображає внутрішні конфлікти та проблеми дитини, що можуть бути проявом психологічної дисгармонії [76].

Для забезпечення більш об'єктивної інтерпретації отриманих результатів важливо порівнювати їх з даними, отриманими через інші методики, наприклад, вербальні тести. Це дає змогу знизити рівень суб'єктивізму в оцінках і зробити висновки більш точними.

У роботі з молодшими школярами для виявлення особливостей образу Я часто застосовують методику «Контрольний список прикметників». Вона включає 40 характеристик, які охоплюють різноманітні аспекти особистості дитини, такі як фізичні, емоційні, інтелектуальні та соціальні якості. Учні повинні вибрати ті прикметники, які описують їх реальне та ідеальне Я. Це дає змогу здійснити контент-аналіз, який допомагає виявити розбіжності між уявленням дитини про себе та її ідеальним образом. Зокрема, враховуються як позитивні, так і негативні характеристики, що дає змогу розкрити психологічні протиріччя між реальним та бажаним станом.

Як зауважує М. Лемак, інтерпретація таких даних є складною і вимагає особливої уваги. Вчений підкреслює, що діти, які використовують велику кількість прикметників для опису себе, часто сприймаються як активні та емоційно піднесені, тоді як діти, які використовують менше прикметників, можуть бути оцінені як спокійніші та більш стримані [63].

Термінологія методів, що застосовуються для вивчення образу Я у дітей, зокрема анкети та проєктивні методики, є складною для інтерпретації та створення узагальнених висновків. Одним з таких методів є анкета, в якій дітям ставляться запитання, на кшталт: «Що тобі подобається в собі?», «За що тебе цінують однокласники?», «Що ти хотів(ла) б змінити в собі?», «Які твої найсильніші якості?», «Як ти ставишся до свого імені?». Метою цієї анкети є

визначення самопочуття дитини щодо себе, її самокритичності, компонентів образу Я, самооцінки та ставлення до свого імені.

У проєктивній методиці «Автопортрет» школярам пропонується створити малюнок себе в теперішньому та майбутньому, що дає змогу дослідити ставлення дитини до свого образу Я. Порівняння малюнків дає змогу виділити два аспекти: теперішнє Я і майбутнє Я. Це дає змогу виявити, яким чином дитина уявляє своє майбутнє і яке значення вона надає своїй особистості в ньому. Аналіз малюнків також дає змогу оцінити рівень позитивного чи негативного ставлення до себе. Якщо малюнки характеризуються яскравими кольорами, чіткими контурними зображеннями, деталями одягу та аксесуарів, це свідчить про позитивне сприйняття як фізичного, так і внутрішнього образу Я. Водночас, малюнки з темними кольорами, нечіткими лініями та відсутністю деталей можуть бути інтерпретовані як прояви негативного ставлення до свого фізичного образу або неприйняття власної зовнішності [32].

З метою дослідження психологічних характеристик образу Я учнів 1-4 класів було проведено емпіричне дослідження, яке включало три етапи:

1. Підбір та обґрунтування психодіагностичного комплексу для найповнішого дослідження всіх аспектів образу Я досліджуваних.
2. Діагностичне вивчення специфіки образу Я учнів молодших класів за допомогою обраних методик.
3. Аналіз отриманих емпіричних даних та визначення основних характеристик образу Я учнів.

Під час першого етапу дослідження було здійснено відбір методик для визначення образу Я дітей. Вибір методик для загального дослідження образу Я передбачав необхідність їх здатності оцінювати основні компоненти образу Я, а також надавати психологу детальнішу інформацію про причини виникнення різних характеристик образу Я. Крім того, методики мали бути максимально ефективними з точки зору часу та ресурсів, необхідних для їх проведення.

З метою діагностики образу Я молодших школярів було сформовано психодіагностичний комплекс, який включав такі методики:

1. Проєктивну методику «Дім. Дерево. Людина» [77];

2. Метод самоопису [81];
3. Методику «Вибір бажань» [63];
4. Метод дослідження самооцінки Т. Дембо – С. Рубінштейн [86].

Проективна методика «Дім. Дерево. Людина» застосовується для вивчення візуальних уявлень про себе, які є несвідомими, але суттєвими для формування образу Я у молодших школярів. Згідно з думкою дослідників, психомалюнок дає можливість досліджувати внутрішні характеристики особистості. Як зазначає один з авторів, «взаємозв'язки між окремими елементами малюнків є найбільш значущими для пізнання несвідомого... Малюнок дає змогу дослідити важливі етапи життя суб'єкта, відрефлексувати внутрішнє самовідчуття та виразити його символами через форму і колір» [212, с. 107].

Вибір методики «Дім. Дерево. Людина» обґрунтований особливостями віку та психічного розвитку досліджуваних осіб. Зокрема, ці об'єкти – будинок, дерево і людина – є добре знайомими дітям, що дає змогу активізувати різні емоційні аспекти їхнього досвіду, зокрема ставлення до минулого, майбутнього, а також до пережитих ситуацій. Такі малюнкові тести сприяють формуванню суб'єктивного уявлення про себе та власні стосунки з іншими людьми. Якісний аналіз і трактування результатів класичної методики «Дерево. Людина» Дж. Бука проводилось за допомогою роботи «Методика Б-Д-Л», повний опис якої наведено в збірнику «Альманах психологічних тестів. Малюнкові тести». Крім того, методичні аспекти інтерпретації проективного тесту були описані у психодіагностичних працях. При проведенні аналізу враховувалися різноманітні деталі, взаємозв'язок між ними, пропорції, розміщення елементів на аркуші, а також якість виконаних ліній.

У процесі застосування методики «Дім. Дерево. Людина» дітям пропонується створити малюнки трьох об'єктів: будинку, дерева і людини. Після цього проводиться опитування, що ґрунтується на попередньо розробленому плані. Для виконання тесту використовуються прості матеріали: чистий лист паперу, олівець, кольорові олівці та гумка. Для цієї методики визначено 8 важливих показників: незахищеність, тривожність, недовіра до себе, почуття неповноцінності, ворожість, конфліктність, труднощі у спілкуванні та

депресивність. Під час малювання фіксуються послідовність дій, спонтанні висловлювання, емоційні реакції, стирання. Якщо це необхідно, інструкція може бути повторена або уточнена запитанням: «Чи відноситься те, що ти малюєш, до нашої теми «Моя сім'я»?»

Проте є один важливий аспект методики, якого обов'язково потрібно дотримуватись при роботі з малюнками. Після завершення аналізу малюнків слід перейти до синтезу отриманих даних з метою їх цілісного осмислення. Важливо, що інтерпретація малюнків повинна проводитися дуже обережно, враховуючи максимально повну інформацію про досліджуваного та його оточення, як минулого, так і теперішнього часу. По завершенню завдання було важливо отримати якомога більше додаткової інформації під час бесіди з дитиною за такими запитаннями: «Хто зображений на малюнку?», «Де вони знаходяться?», «Що вони роблять?», «Який у них настрій? (чи їм весело, чи сумно і чому?)». Особливу увагу звертали на такі характеристики малюнка сім'ї, як: послідовність зображення, склад членів сім'ї, відстань між ними, відмінності у зображенні окремих членів сім'ї, стиль спілкування у родині, колірна гама, розташування малюнка на аркуші тощо. Під час дослідження було також можливе відстеження впливу сімейної соціально-психологічної атмосфери, що панує у родині, на кожну дитину, що брала участь у дослідженні.

Метод самоопису дітей був спрямований на вивчення уявлень дітей про себе, зокрема, про реальне, ідеальне та дзеркальне Я, а також ступінь вираження в цих модальностях соціальних, емоційних, інтелектуальних і фізичних характеристик. Цей метод є класичним для дослідження самосвідомості школярів. Експериментальні дослідження показали, що зміст письмового самоопису за кількісними та якісними характеристиками є більш значущим порівняно з усним самоописом. Письмове мовлення виступає як ключ до внутрішнього мовлення, а отже, і до самосвідомості особистості, оскільки саме через письмову форму людина може глибше усвідомити свої почуття і думки.

Завдання, що перед дослідником, полягає у вивченні самооцінки та самоусвідомлення молодших школярів через аналіз їхніх знань та уявлень про власні соціальні, емоційні, інтелектуальні і фізичні якості. Це включає вивчення

того, як діти оцінюють себе та очікують оцінки від важливих для них осіб, таких як батьки, вчителі, однокласники та друзі. Під час аналізу самоопису також вивчається рівень усвідомлення своїх потреб, можливостей, інтересів і відносин з іншими людьми. Для цього застосовують контент-аналіз самоописів учнів.

Однією з найбільш ефективних методик для вивчення внутрішнього світу дітей є методика «Вибір бажань», яка дає змогу діагностувати домінуючі цінності і важливі аспекти самосприйняття. У процесі цього дослідження учням пропонується вибрати три найбільш значущі бажання з пропонованого списку, що складається з 24 варіантів, які покривають чотири основні сфери життєдіяльності дитини: 1) взаємини з важливими іншими (однокласниками, друзями); 2) прагматичні бажання; 3) самопізнання; 4) прагнення до самостійності. Вибір певних цінностей дає змогу дослідити рівень свідомості та духовних орієнтацій особистості учнів, починаючи з другого класу. Методика спирається на еталонну ціннісну шкалу, яка дає змогу оцінювати вибір цінностей та визначати спрямованість ціннісної орієнтації особистості. Кожному з рівнів свідомості відповідають певні цінності, і вибір конкретних цінностей є індикатором того, як дитина ставиться до різних аспектів свого життя та себе.

До списку бажань, які пропонуються учням для вибору, входять такі життєві цінності: «радість і задоволення від ігор і розваг», «затишок і підтримка в родині», «справедливість», «вірність у дружбі», «бажання бути поміченим і оціненим», «хороша сім'я», «порядок навколо», «доброзичливість», «мати змогу допомагати іншим і бути лідером», «слухняні діти в сім'ї», «порозуміння між людьми», «допомога бідним», «особиста безпека», «щаслива старість», «добробут і благополуччя всіх людей», «любов до природи та турбота про неї». Кожен з цих пунктів пов'язаний з певними аспектами розвитку особистості, її соціальних і моральних орієнтирів. Цей список дає змогу з'ясувати, на яких цінностях зосереджена увага учня, і як ці цінності співвідносяться з його особистими прагненнями та соціальними стосунками.

Для обробки емпіричних даних, отриманих за допомогою цієї методики, використовується таблиця, в якій структуровані цінності, що відповідають різним рівням свідомості учнів. Це дає змогу визначити, який з рівнів свідомості

переважає у кожного окремого школяра, і, на основі цього, здійснити психодіагностику внутрішнього розвитку особистості:

Таблиця 2.1

Цінності, притаманні відокремленим рівням свідомості дитини

Індивідуалістичні цінності	Сімейні цінності	Соціальні цінності	Духовні цінності
радість і задоволення від ігор і розваг	сімейний добробут	справедливість	вірність
бажання бути поміченим і оціненим	гармонійна сім'я	порядок навколо	добррозичливість
мати змогу допомагати іншим і бути лідером	слухняні діти в сім'ї	порозуміння між людьми	допомога бідним
особиста безпека	спокійна старість	добробут країни	любов до природи та турбота про неї
Σ1 =	Σ2 =	Σ3 =	Σ4 =

Для створення ефективної оцінки духовних цінностей необхідно ввести рейтингову систему, яка дає змогу оцінювати різні групи цінностей за рівнем їх важливості. Наприклад, якщо духовні цінності займають перші чотири місця за важливістю в рейтинговому списку, їх сумарне місце буде рівним 10 (1+2+3+4). В той же час, якщо ці цінності займають найнижчі місця, наприклад, 16, 15, 14, 13, їх сумарне місце дорівнюватиме 58. Це дає можливість точно визначити рівень розвитку різних цінностей: чим менша сума рейтингів, тим вищим є рівень сформованості цих цінностей. При аналізі заповнених анкет психолог може виявити, які цінності є пріоритетними для конкретного учня або групи учнів. Повторне дослідження через певний час дає змогу виявити зміни в ціннісних орієнтаціях особистості та оцінити ефективність застосованих методів формування духовних орієнтацій у учнів.

Одним із способів оцінки розвитку особистості є методика самооцінки Т. Дембо – С. Рубінштейн. Ця методика дає змогу оцінити рівень самооцінки та загальний рівень задоволення собою. Кожному учаснику пропонується анкета, яка містить інструкцію та перелік діагностичних завдань.

Інструкція до методики передбачає, що кожна людина оцінює свої характеристики, здібності та риси особистості через порівняння себе з іншими

людьми. Розвиток кожної якості можна умовно представити у вигляді вертикальної лінії, де нижня позначка вказує на найнижчий рівень розвитку якості, а верхня позначка – на найвищий. Кожна лінія в методиці позначає певну характеристику: розум, уважність, працьовитість, доброту, дисциплінованість, акуратність, чесність, скромність, слухняність та задоволення собою.

Кожен учасник має відзначити на шкалі (–), на якому рівні розвитку знаходиться конкретна якість у нього на даний момент. Верхня лінія умовно позначає розвиток якості від її найменшого прояву до найвищого. Наприклад, на шкалі «слухняність» найнижча позначка вказує на «неслухняного» учня, а найвища – на надзвичайно слухняного.

Дослідження проводяться груповим методом. Заповнення анкети займає приблизно 10–12 хвилин. Результати обробляються через визначення позначок на десяти лініях-шкалах. Залежно від відстані від нижньої позначки до поставленої позначки, визначається коефіцієнт рівня самооцінки для кожної характеристики особистості, а також рівень задоволення собою. Так, якщо позначка знаходиться на висоті 85 мм, то коефіцієнт самооцінки дорівнює 0,85.

При оцінці результатів необхідно орієнтуватися на шкалу оцінок, наведеної в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівнева репрезентація самооцінок молодших школярів

Висота самооцінок (коефіцієнт) / Рівень самооцінок	0,0 – 0,45	0,46 – 0,75	0,76 – 1,0
--	------------	-------------	------------

Зібрані результати було внесено до таблиці для подальшого розрахунку загальних коефіцієнтів самооцінки у дітей. Наступний етап нашого дослідження полягав у вивченні рівня самозадоволення учасників. Детально проаналізували результати, отримані за допомогою методики Т. Дембо та С. Рубінштейна, зокрема розглянувши графу, що стосується «задоволеності собою». На основі цього аналізу ми змогли визначити середній показник самооцінки та рівня задоволення собою серед досліджуваних.

Отже, для вивчення психологічних особливостей образу Я молодшого школяра був розроблений психодіагностичний комплекс, який включав різноманітні методики, що дають змогу оцінити різні аспекти самосвідомості дитини. До складу комплексу входили проєктивна методика «Дім. Дерево. Людина», метод самоопису, методика «Вибір бажань» та методика дослідження самооцінки Т. Дембо – С. Рубінштейн. Ці діагностичні інструменти дають змогу комплексно оцінити як внутрішні, так і зовнішні фактори, що впливають на формування образу Я, і допомагають виявити рівень розвитку самооцінки, самоусвідомлення та ціннісних орієнтацій молодших школярів.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей становлення образу Я у молодшому шкільному віці

Метою емпіричного дослідження було вивчення психологічних особливостей становлення образу Я у молодшому шкільному віці. У дослідженні брали участь 50 дітей молодшого шкільного віку.

Зазначимо, що основна мета емпіричного дослідження психологічних особливостей становлення образу Я у молодшому шкільному віці полягала у вивченні процесів формування уявлень дітей про себе в цьому віці, а також визначенні факторів, що впливають на розвиток їхнього самосприйняття. Важливим завданням було виявлення основних психологічних особливостей, які сприяють або, навпаки, перешкоджають становленню позитивного образу Я у молодших школярів. Це дослідження дозволило з'ясувати, як діти оцінюють свої здібності, зовнішній вигляд, взаємодію з оточенням та роль у сім'ї й школі.

Зокрема, аналіз малюнків дітей за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина» дав змогу виявити особливості сімейної ситуації, показники тривожності, ворожості, конфліктності, неповноцінності. Так, показники симптомокомплексу «сприятлива соціальна ситуація» (за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина») показано у табл. 2.2.

**Показники симптомокомплексу «сприятлива соціальна ситуація»
(за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина»)**

Показники	Кількість, %
Зображення всіх заданих об'єктів	28
Яскраві кольори малюнка	36
Зображення усміхненої людини	30
Чітке промальовування деталей	42
Хороша якість ліній	56

Як бачимо, симптомокомплекс «сприятлива соціальна ситуація» у молодших школярів, визначений за результатами проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина», характеризується низкою показників, які відображають позитивний образ Я. Зокрема, 28% дітей зображують усі задані об'єкти, що свідчить про їхню здатність повноцінно виконувати завдання та усвідомлювати мету. 36% школярів використовують яскраві кольори, що є ознакою життєрадісності та позитивного емоційного стану. Наявність усміхненої людини на малюнку, яка спостерігається у 30% випадків, вказує на оптимістичний настрій та відчуття захищеності. Чітке промальовування деталей, що характерне для 42% дітей, демонструє їхню впевненість, спокій та позитивне ставлення до себе. Найпоширенішим показником є якість ліній: рівні, чіткі та безперервні лінії присутні у 56% малюнків, що свідчить про емоційну стабільність і комфорт у соціальному середовищі. Узагальнимо, що ці показники відображають рівень сформованості позитивного образу Я у молодших школярів.

Показники симптомокомплексу «тривожність» (за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина») показано у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Показники симптомокомплексу «тривожність»
(за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина»)**

Показники	Кількість, %
Наявність штрихування	62
Лінія обведення	38
Лінія з сильним натиском	68
Перебільшена увага до деталей	44
Стирання	46

Симптомокомплекс «тривожність» у молодших школярів, визначений за допомогою проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина», характеризується низкою показників, що відображають емоційне напруження та внутрішню невпевненість дітей. Найчастішою ознакою є наявність штрихування, яка спостерігається у 62% малюнків і свідчить про спроби зняти напругу або приховати невпевненість через додаткове оздоблення. Ще одним показником є лінія обведення, що виявляється у 38% робіт і символізує прагнення до самозахисту або створення бар'єру між собою та зовнішнім світом. Лінія з сильним натиском, присутня у 68% малюнків, відображає підвищену емоційну напругу, наполегливість або навіть агресію, спрямовану на самоствердження. Перебільшена увага до деталей, що характерна для 44% дітей, свідчить про зайву зосередженість на окремих аспектах та потребу в додатковій впевненості. Крім того, стирання, яке відзначається у 46% випадків, демонструє сумніви, невпевненість у правильності власних дій і страх помилитися. Узагальнимо, що ці показники дають змогу оцінити рівень тривожності молодших школярів, що проявляється в особливостях їхніх малюнків і відображає внутрішній емоційний стан та реакцію на соціальне оточення.

Показники симптомокомплексу «конфліктність» (за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина») показано у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Показники симптомокомплексу «конфліктність»

(за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина»)

Показники	Кількість, %
Бар'єри між об'єктами	36
Виділення окремих деталей	42
Ізоляція окремих об'єктів	34
Переважаючі темні кольори	18

Симптомокомплекс «конфліктність» у молодших школярів, виявлений за допомогою проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина», характеризується специфічними рисами малюнків, які свідчать про внутрішню напругу, суперечливість і труднощі у взаємодії з оточенням. Одним із важливих показників є бар'єри між об'єктами, які зустрічаються у 36% малюнків і

символізують прагнення до дистанціювання або створення меж у стосунках. Виділення окремих деталей, зафіксоване у 42% випадків, вказує на надмірну увагу до певних аспектів або загострену реакцію на окремі сторони життя. Ізоляція окремих об'єктів, що проявляється у 34% робіт, свідчить про відчуття відчуженості, уникання контактів або потребу в самоізоляції. Крім того, переважання темних кольорів, яке спостерігається у 18% малюнків, може свідчити про негативний емоційний фон, похмурий настрій і відчуття внутрішнього конфлікту. Узагальнимо, що ці показники дають змогу виявити рівень конфліктності у молодших школярів, що проявляється у їхньому образі Я та особливостях сприйняття соціального середовища.

Показники симптомокомплексу «відчуття неповноцінності» (за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина») показано у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Показники симптомокомплексу «відчуття неповноцінності»

(за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина»)

Показники	Кількість, %
Дуже слабкі лінії	8
Зображення людини останньою	22
Ізоляція людини від інших об'єктів	64
Маленькі предмети	78
Розташування об'єктів на нижній частині аркуша	60

Симптомокомплекс «відчуття неповноцінності» у молодших школярів, визначений за допомогою проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина», включає низку характерних показників, які свідчать про занижену самооцінку, невпевненість у собі та емоційний дискомфорт. Одним із таких показників є дуже слабкі лінії, що зустрічаються у 8% малюнків і символізують нерішучість, обережність і невпевненість у своїх діях. Зображення людини останньою, яке спостерігається у 22% випадків, вказує на другорядність образу Я та відчуття власної незначущості у сприйнятті дитини. Найбільш поширеним показником є ізоляція людини від інших об'єктів, яка зафіксована у 64% малюнків і демонструє відчуття відчуженості, самотності або труднощів у встановленні соціальних контактів. Маленькі предмети, що характерні для 78% дітей,

підкреслюють їхню схильність до заниження власної ролі або значення. Також важливим показником є розташування об'єктів на нижній частині аркуша, що спостерігається у 60% випадків і відображає почуття нестабільності, слабку віру у власні сили та обмеженість у можливостях. Узагальнимо, що вказані показники комплексно ілюструють відчуття неповноцінності у молодших школярів, допомагаючи виявити особливості їхнього образу Я та визначити потреби у психологічній підтримці.

Показники симптомокомплексу «ворожість в соціальній ситуації» (за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина») показано у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

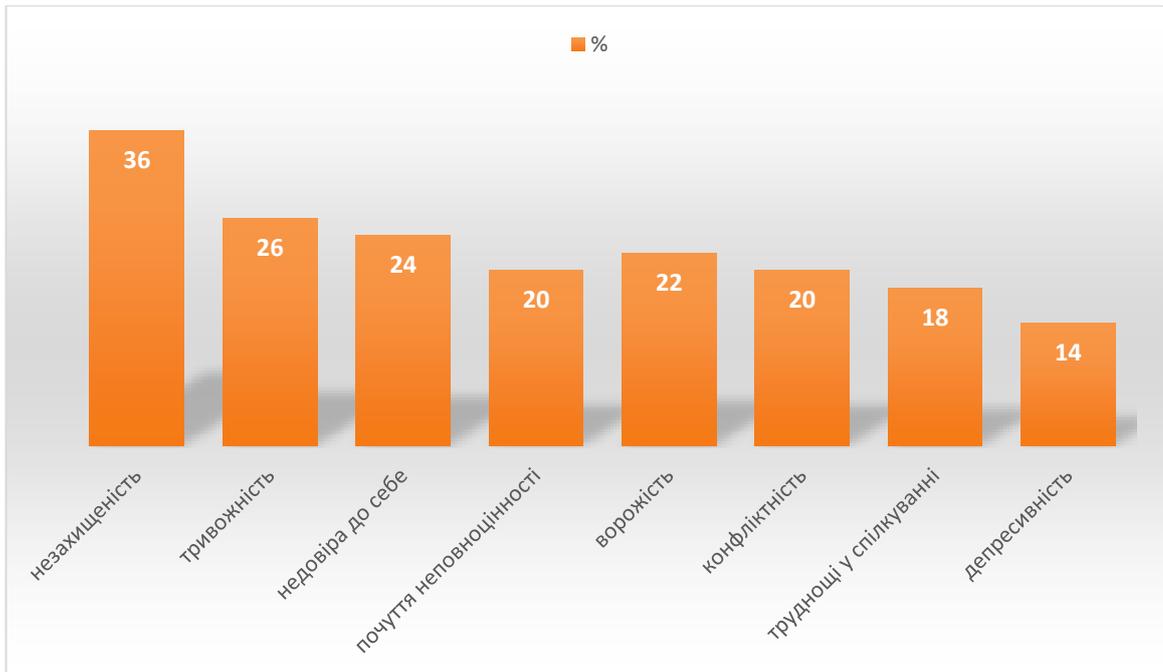
**Показники симптомокомплексу «ворожість в соціальній ситуації»
(за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина»)**

Показники	Кількість, %
Агресивна позиція фігури	36
Деформована (нечітка) фігура	32
Руки розкинуті в сторони	44
Пальці рук у вигляді довгих паличок	20

Симптомокомплекс «ворожість в соціальній ситуації» у молодших школярів, визначений за результатами проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина», відображає агресивне або вороже ставлення до оточення та труднощі у взаємодії з іншими людьми. Одним із показників є агресивна позиція фігури, яка зустрічається у 36% малюнків і свідчить про внутрішню напругу, конфліктність та відкриту агресію, спрямовану на інших. Деформована (нечітка) фігура, що спостерігається у 32% робіт, може вказувати на тривогу, нерозуміння або спотворене сприйняття себе та інших у соціальних ситуаціях. Руки, розкинуті в сторони, зафіксовані у 44% малюнків, часто символізують захисну позу або підкреслюють конфліктність, відчуження, бажання дистанціюватися від оточення або протистояти йому. Також важливим є показник пальців рук у вигляді довгих паличок, що відзначається у 20% випадків, і може бути інтерпретовано як прагнення дитини створити відчуття дистанції, агресивного контролю або домінування. Узагальнимо, що вказані показники свідчать про

наявність у дітей внутрішньої ворожості до соціальних ситуацій і складнощі у встановленні гармонійних взаємин з оточенням.

Загалом можна зробити висновок про наявність в структурі уявлень про себе таких симптомокомплексів, як незахищеність, тривожність, недовіра до себе, почуття неповноцінності, ворожість, конфліктність, труднощі в спілкуванні, депресивність (рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Складові образу Я у молодшому шкільному віці
(за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина», %)**

Як бачимо, у дітей молодшого шкільного віку спостерігається різноманіття складових образу Я, які вказують на різні емоційні та психологічні труднощі, з якими вони стикаються в процесі розвитку. Однією з найбільш виражених характеристик є незахищеність, що проявляється у 36% дітей. Це свідчить про відчуття слабкості та беззахисності перед зовнішніми впливами, що може бути пов'язано з недостатньою підтримкою з боку дорослих або оточення. Тривожність спостерігається у 26% дітей і є важливою ознакою емоційного напруження та надмірного занепокоєння, яке може виникати через невизначеність у соціальних ситуаціях або страх перед майбутнім. Такі діти можуть бути більш чутливими до змін у навколишньому середовищі та

потребувати додаткової підтримки для подолання страхів. Недовіра до себе виявляється у 24% школярів і може свідчити про низьку самооцінку, сумніви у своїх можливостях або побоювання, що вони не здатні досягти успіху в різних життєвих ситуаціях. Це може спричиняти труднощі в прийнятті рішень та виконанні завдань. Почуття неповноцінності спостерігається у 20% дітей і часто є наслідком порівнянь із ровесниками або вимог до себе, що не відповідають реальним можливостям. Діти з таким відчуттям можуть демонструвати пасивність або невпевненість у своїх силах. Ворожість також спостерігається у 20% дітей, що може проявлятися через негативне ставлення до оточення, агресивні реакції або закритість від соціуму. Це може бути наслідком внутрішнього конфлікту або почуття незадоволеності собою чи іншими людьми. Конфліктність, яка характеризується у 20% дітей, відображає труднощі у взаємодії з іншими людьми, виявлення суперечностей у спілкуванні або потребу постійно відстоювати свою позицію. Такі діти часто вступають у суперечки або конфлікти як із ровесниками, так і з дорослими. Труднощі в спілкуванні відзначаються у 18% школярів і часто проявляються у вигляді замкнутості, небажання або складнощів у взаємодії з однолітками чи вчителями. Це може свідчити про соціальну ізоляцію або невміння знаходити спільну мову з іншими. Депресивність, яка зустрічається у 14% дітей, є ще однією важливою складовою, що характеризує загальну емоційну пригніченість, зниження настрою та відсутність інтересу до навколишнього світу. Це може бути результатом стресових ситуацій або відчуття безвиході. Вказані показники дають змогу зрозуміти, через які емоційні труднощі проходять діти молодшого шкільного віку, і вказують на необхідність спеціальної підтримки, спрямованої на покращення їхнього емоційного стану та розвитку позитивного образу Я.

Для дослідження когнітивних аспектів образу Я молодших школярів у процесі діагностичної роботи було застосовано метод самоопису. Цей підхід передбачав написання учнями твору, в якому вони повинні були відповісти на низку запитань, зокрема:

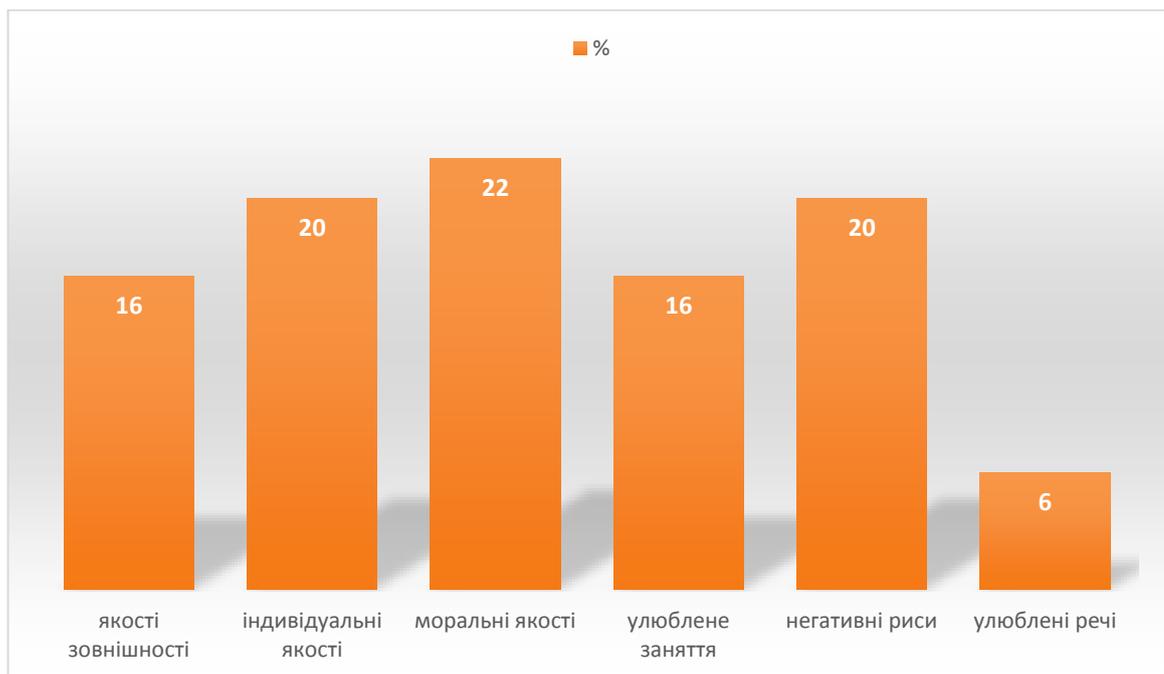
1. Яким я є на сьогодні.
2. Ким я хочу стати в майбутньому.

3. Як мене оцінюють інші (батьки, вчителі, однокласники, друзі).

Основним об'єктом інтерпретації ставали знання та уявлення учнів про себе, а також рівень усвідомлення власних соціальних, емоційних, інтелектуальних та фізичних характеристик. Вивчалася також самооцінка цих якостей і ставлення до власного Я. Аналізувалася думка дітей щодо того, як вони сприймають оцінки своїх особистісних якостей з боку значущих інших.

Метод самоопису надає можливість вивчати зміст і ступінь усвідомлення молодшими школярами своїх власних потреб, інтересів, можливостей, а також їх взаємодії з оточенням. Вивчення цих аспектів дає змогу не лише з'ясувати, якими є уявлення дітей про себе, але й оцінити рівень їх самосвідомості.

Особливості образу Я, виявлені в результатах самоопису, наочно представлені на графіку (рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Складові образу Я у молодшому шкільному віці
(за даними методу самоопису, %)**

Використання методу самоопису у вивченні образу Я дозволило виявити важливі ознаки, які складають уявлення школярів про себе. Перш за все, це якості зовнішності, серед яких найпоширенішими є врода та привабливість, що відзначаються 16% учнів. Ці ознаки свідчать про те, що діти виявляють

позитивне ставлення до свого зовнішнього вигляду, однак не ставлять їх на перший план у структурі образу Я. Далі йдуть індивідуальні властивості, до яких належать сміливість, працелюбність, почуття гумору, винахідливість, сила, наполегливість, уважність, дисциплінованість, старанність, мудрість. Ці риси виявляються у 20% дітей і вказують на те, що вони акцентують увагу на власних здібностях, які дають змогу їм досягати успіху в різних сферах.

Моральні якості мають значну вагу в образі Я, зокрема чуйність, доброзичливість, доброта, ввічливість, щедрість, турботливість і відвертість, що становлять 22% серед характеристик. Ці якості є основою для створення позитивного іміджу себе у соціумі та демонструють високий рівень емоційної та соціальної зрілості у дітей. Улюблене заняття також має важливе значення для образу Я. Серед них найбільше популярними є малювання, спорт, допомога батькам, співи, навчання, танці, читання книг і прогулянки на вулиці, що становить 16%. Ці заняття вказують на інтереси дітей та їхні схильності до різноманітної діяльності, яка приносить їм задоволення. Негативні риси, які теж є частиною самоопису, включають лінь, заздрісність, боягузтво, упертість, вередливість, неслухняність, хитрість, що зазначені у 20% дітей. Це свідчить про наявність певних труднощів у саморегуляції та виявляє не зовсім позитивне ставлення до деяких аспектів власної поведінки. Останньою категорією є улюблені речі, серед яких солодощі, іграшки, тварини, одяг, що займають 6% в описі образу Я. Хоча ці елементи менш важливі в контексті загального уявлення про себе, вони відображають певні уподобання та приємні асоціації.

Узагальнюючи ці дані, можна зробити висновок, що в цілому образ Я у дітей має позитивний характер, зокрема завдяки значущості моральних і індивідуальних якостей. Однак також спостерігаються деякі негативні уявлення про себе, зокрема через присутність негативних рис. Це свідчить про те, що діти мають як позитивний, так і критичний погляд на власну особистість, що є важливим етапом у розвитку самосвідомості.

Застосування методу «Вибір бажань» дало можливість виявити ключові цінності, що є важливими для дітей, а також аспекти їхнього самоусвідомлення. Учням було запропоновано вибрати три найбажаніші бажання зі списку, що

включав 24 позиції. Цей список охоплював чотири основні сфери життєдіяльності дитини, а саме: 1) взаємини з важливими людьми (однокласниками, друзями); 2) прагматичні бажання; 3) самопізнання; 4) прагнення до самостійності. З усієї сукупності цінностей були виділені чотири основні групи: індивідуалістичні цінності (споживання), до яких відносяться різноманітні задоволення, визнання та популярність, влада і впливовість, особиста безпека; сімейні цінності, такі як сімейний добробут, удачний шлюб, слухняні діти, спокійна старість; соціальні цінності, що включають порядок у школі та класі, справедливість, порозуміння між однокласниками та друзями; духовні цінності, що стосуються самовіддачі, зокрема вірності, доброзичливості, допомоги бідним, гармонії з природою. Данні, отримані в результаті дослідження образу Я за цими групами цінностей, представлені в таблиці 2.7.

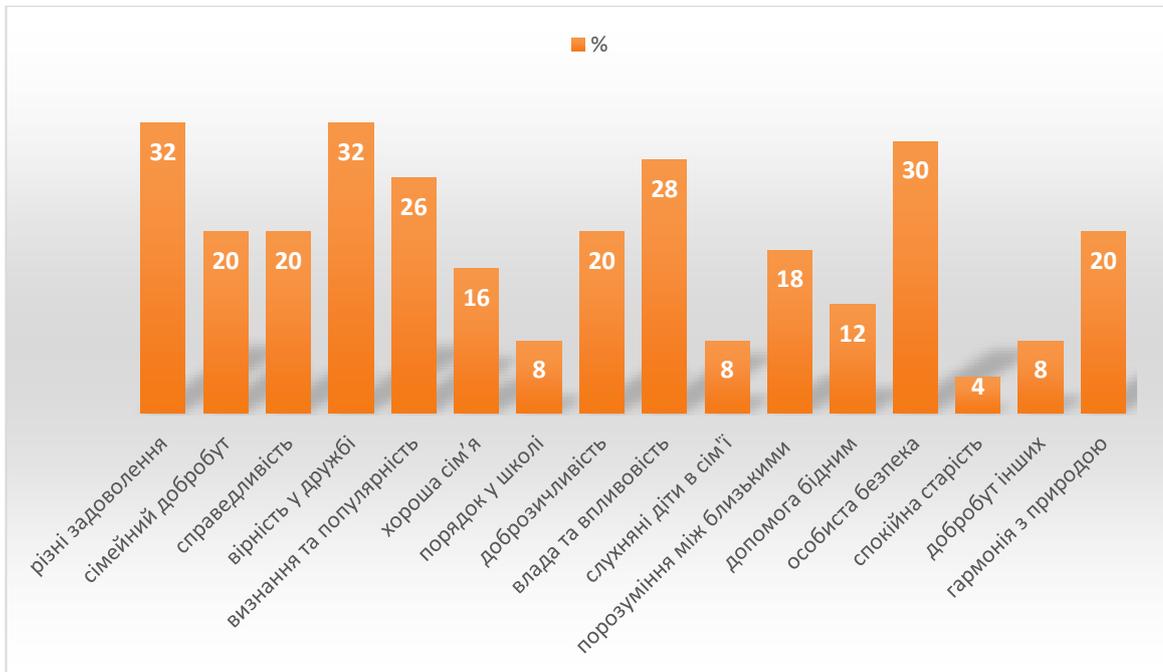
Таблиця 2.7

**Домінуючі цінності у молодшому шкільному віці
(за даними методики «Вибір бажань»)**

Індивідуалістичні цінності	Сімейні цінності	Соціальні цінності	Духовні цінності
32	24	28	16

Як видно з аналізу, найбільшу частину структури образу Я у випробуваних становлять цінності споживання (32%), соціальні цінності (28%), сімейні цінності (24%) та цінності самовіддачі (16%). Це свідчить про те, що для молодших школярів найбільш значущими є індивідуалістичні та соціальні аспекти їхнього образу Я.

Також результати дослідження, які стосуються вибору дітьми найбільш важливих цінностей, можна побачити на рис. 2.3.



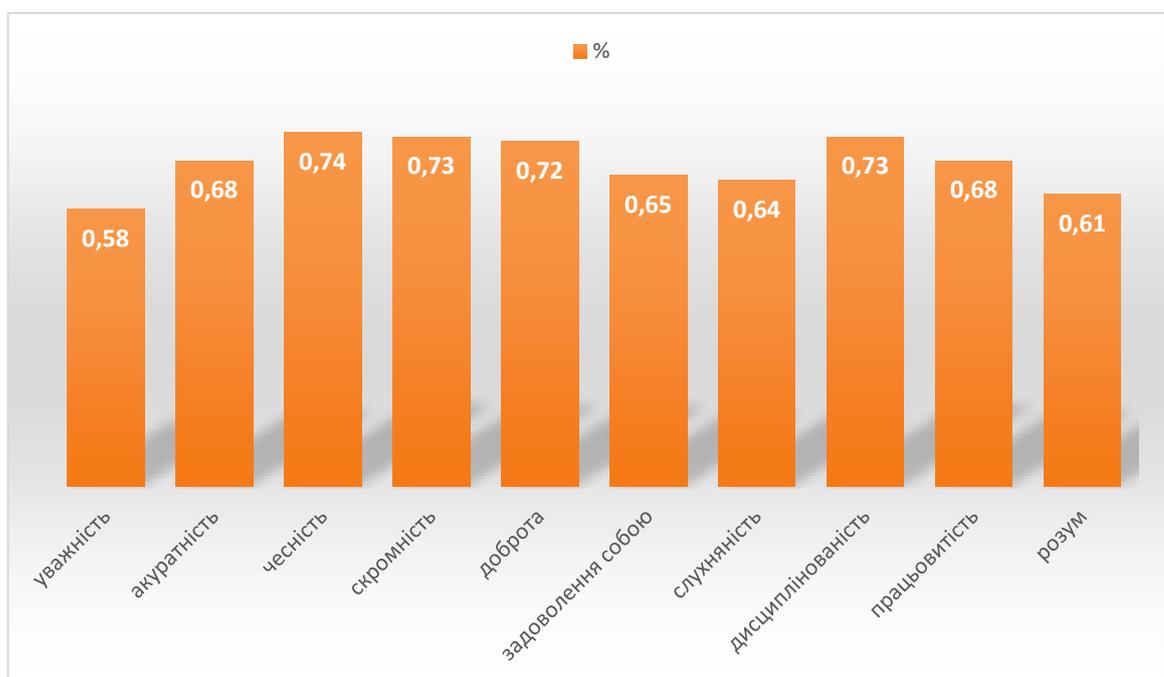
**Рис. 2.3. Складові образу Я у молодшому шкільному віці
(за даними методики «Вибір бажань», %)**

Аналіз результатів методики «Вибір бажань» для визначення складових образу Я у молодших школярів показує певні тенденції в їхніх уявленнях про життєві цінності та пріоритети. Різні задоволення (32%) займають перше місце, що свідчить про високий рівень орієнтації дітей на особисті переживання та інтереси, а також потребу у фізичному та емоційному комфорті. Це може бути пов'язано з дитячою схильністю до пошуку радості та задоволення від процесів, які приносять відчуття щастя. Вірність у дружбі (32%) також є важливою складовою образу Я, що підкреслює значення міжособистісних зв'язків і наявність емоційних прив'язаностей у дітей. Вірність в дружбі свідчить про те, що для молодших школярів є важливим розвиток здорових соціальних зв'язків і підтримка взаєморозуміння в дружніх стосунках. Особиста безпека (30%) є ще однією важливою цінністю, що підтверджує прагнення до стабільності та захищеності в особистому житті, адже діти потребують відчуття безпеки для розвитку самосвідомості та відчуття впевненості в навколишньому світі. Влада та впливовість (28%) відображають прагнення до контролю над ситуацією, бажання мати можливість змінювати умови і бути лідером у певних сферах життя. Ця складова є частиною розвитку соціальної ідентичності дітей, що вже

на цьому етапі починають шукати способи впливати на оточення. Визнання та популярність (26%) вказують на те, що діти прагнуть до зовнішнього схвалення і визнання з боку інших людей. Для них важливо, щоб їхні дії були помічені та оцінені, що свідчить про потребу в соціальній підтримці та підтвердженні своїх досягнень. Сімейний добробут (20%) є також важливою складовою, що підкреслює цінність родини та комфортного життя в межах домашнього середовища. Це свідчить про те, що для дітей важливі не тільки їхні особисті інтереси, а й забезпечення благополуччя всієї родини. Доброзичливість (20%) є важливою рисою, яку діти оцінюють як ключову для гармонійних взаємин у суспільстві. Це підтверджує необхідність для дітей створювати добрі, співчутливі стосунки з іншими людьми. Справедливість (20%) показує, що діти мають почуття соціальної відповідальності та схильні до оцінки світу через призму етичних стандартів, прагнучи до рівності та справедливості у своїх стосунках з оточуючими. Гармонія з природою (20%) підтверджує інтерес дітей до навколишнього світу, екологічної свідомості і важливості підтримання природної рівноваги, що є актуальним у сучасному суспільстві. Порозуміння між людьми (18%) вказує на важливість комунікації та взаєморозуміння в соціальному середовищі, що є невід'ємною частиною здорових відносин. Хороша сім'я (16%) виявляється ще однією складовою образу Я дітей, що вказує на бажання жити в гармонії і підтримці в межах сім'ї. Допомога бідним (12%) підкреслює соціальну чуйність і готовність до допомоги тим, хто перебуває в складних умовах, що є ознакою етичного розвитку дітей. Слухняні діти в сім'ї (8%) є менш пріоритетною цінністю, але вона все ж має своє місце серед бажань дітей, вказуючи на важливість порядку та слухняності в сімейних стосунках. Порядок у школі (8%) і добробут інших (8%) є менш значущими в структурі цінностей дітей, але вони свідчать про те, що для молодших школярів важливим є також порядок в оточуючому середовищі та благополуччя інших людей. Спокійна старість (4%) є найменш важливим бажанням серед опитаних дітей, що може свідчити про їхню відсутність зацікавленості в майбутньому старшому віці, адже вони зосереджені на більш конкретних і негайних потребах.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що для молодших школярів домінують цінності, які стосуються особистого комфорту, соціальних зв'язків, безпеки, визнання та моральних аспектів взаємин з іншими людьми. Водночас, важливими є також і прагнення до впливу, добробуту та підтримки близьких.

Використання методики вивчення самооцінки Т. Дембо – С. Рубінштейн дало змогу виявити показники самооцінки у молодшому шкільному віці. Результати дослідження образу Я молодших школярів за методикою вивчення самооцінки Т. Дембо – С. Рубінштейн представлено на рис. 2.4.



**Рис. 2.4. Складові образу Я у молодшому шкільному віці
(за даними методики Т. Дембо – С. Рубінштейн, %)**

Використання методики вивчення самооцінки Т. Дембо – С. Рубінштейн дозволило виявити цікаві особливості самооцінки учнів молодшого шкільного віку. Як видно з отриманих результатів, більшість параметрів самооцінки у молодших школярів знаходяться на досить високому рівні. Це свідчить про впевненість дітей у своїх особистих якостях, зокрема в таких аспектах, як «чесність», «скромність», «доброта», «працьовитість». Ці якості є важливими для дитини в її соціальних взаємодіях та спілкуванні з іншими людьми, тому й самооцінка з цих параметрів є позитивною та стабільною. Відзначена висока

самооцінка в категоріях, що стосуються міжособистісних відносин і моральних якостей, свідчить про те, що молодші школярі мають позитивне уявлення про себе як особистість у соціальному контексті. Вони впевнені у своїй здатності бути чесними, добрими, старанними й корисними, що, безсумнівно, допомагає їм успішно взаємодіяти з оточенням, знаходити спільну мову з однолітками та дорослими. Проте, категорії «розум» та «уважність» отримали найнижчі коефіцієнти самооцінки серед інших параметрів. Це може бути пов'язано з тим, що навчальна діяльність є тією сферою, в якій оцінка з боку значущих інших (зокрема вчителів) відіграє вирішальну роль. Діти постійно порівнюють свою поведінку, знання та досягнення з оцінками педагогів, що може викликати певну невпевненість у власних силах. Педагогічна оцінка, яка часто є критичною або недостатньо позитивною, може спричинити зниження самооцінки в цих аспектах, оскільки учні починають відчувати своє відставання від вимог навчального процесу.

Узагальнимо, що наведені результати роботи підкреслюють важливість підтримки позитивної самооцінки у дітей, особливо в навчальній сфері. Педагоги можуть сприяти розвитку впевненості учнів, створюючи атмосферу, де учні відчують підтримку, і їхні зусилля в навчанні оцінюються не лише через оцінки, але й через визнання їхніх зусиль та прогресу.

За підсумками використання комплексу діагностичних методик, визначено, що для молодших школярів характерна висока самовпевненість, залежність самооцінки від зовнішніх оцінок, а також тенденція переоцінювати свої досягнення та не визнавати недоліків. Можна виокремити ряд важливих характеристик образу Я молодших школярів, які визначають їхні особливості самооцінки та самосприйняття. Зокрема:

1. Оцінка себе вище, ніж заслугоує. Зокрема, виявлено, що молодші школярі мають тенденцію оцінювати свої можливості та досягнення більш позитивно, ніж це відповідає реальності. Це може бути результатом їхнього емоційного підйому та оптимізму, а також впливу оточення, яке підкреслює позитивні аспекти. Вони часто вважають себе більш здатними або успішними, ніж це відповідає реальним досягненням у навчанні чи інших сферах.

2. Формування само ставлення під впливом оцінок значущих інших, насамперед вчителя. Так, самооцінка молодших школярів значною мірою формується під впливом оцінок і реакцій значущих дорослих, особливо вчителя. Вчитель, як основна фігура в шкільному житті дитини, визначає її почуття впевненості та значущості. Оцінка вчителя, його похвала або критика можуть суттєво впливати, як дитина сприймає себе, свій успіх або невдачі.

3. Найбільш значущий параметр самооцінки – навчальна успішність. Для молодших школярів найбільш важливим фактором у формуванні образу Я є навчальна успішність. Оскільки навчання є основною діяльністю дітей цього віку, успіхи або невдачі в школі мають великий вплив на їхнє самосприйняття. Якщо дитина досягає високих результатів, вона відчувається впевненою та задоволеною собою. В іншому випадку, може виникнути занижена самооцінка.

4. Низька самокритичність і тенденція переоцінювати свої досягнення. Молодші школярі часто мають низький рівень самокритичності, що означає їхню схильність не помічати або не визнавати свої недоліки чи помилки. Вони можуть ігнорувати або недооцінювати негативні сторони власної діяльності, натомість фокусуючи увагу на своїх досягненнях. Це може бути як результатом дитячої наївності, так і психологічним захистом від неприємних емоцій, пов'язаних з невдачами. Вони можуть переоцінювати власні досягнення, адже для них важливо відчувати себе успішними і прийнятими в соціумі.

На основі результатів використаних методик виявлено два типи розвитку образу Я у молодших школярів – гармонійний та негармонійний.

Гармонійний образ Я характеризується низьким рівнем негативних симптомокомплексів, виявлених за допомогою проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина», що свідчить про відсутність значних психологічних труднощів та внутрішніх конфліктів у дитини. Окрім цього, учні з гармонійним образом Я мають позитивні уявлення про себе за методом самоопису, де переважають такі якості, як доброта, працьовитість, чесність. Їхні домінуючі цінності, визначені за методикою «Вибір бажань», зосереджуються на соціально значущих аспектах, таких як взаємна підтримка, вірність у дружбі, допомога іншим та гармонія в соціумі. Вони також демонструють високі показники

самооцінки і задоволеності собою за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн, що свідчить про високий рівень впевненості в собі та своєму місці в світі. Діти з гармонійним образом Я зазвичай мають інтегровані відносини з класним колективом, адже вміють налагоджувати взаємодію з однолітками. Вони здатні підтримувати хороші стосунки як з батьками, так і з учителями, що дає змогу їм ефективно функціонувати в освітньому середовищі. Така дитина має адекватну самооцінку, усвідомлює як свої інтереси, так і інтереси оточуючих. Вона задоволена своїм теперішнім образом Я і має позитивне бачення майбутнього.

З іншого боку, негармонійний образ Я, у свою чергу, відзначається значною кількістю негативних симптомокомплексів за результатами проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина», що може свідчити про наявність тривожних, депресивних або конфліктних станів у дитини. Такі учні часто мають негативні уявлення про себе, виявляючи в методиці самоопису схильність до самокритики та негативної оцінки своїх якостей. Їхні домінуючі цінності, визначені за методикою «Вибір бажань», часто зосереджуються на індивідуалістичних аспектах, що може вказувати на недостатню орієнтацію на соціальні та моральні цінності. Вони мають низькі показники самооцінки і задоволеності собою за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн, що може відображати невпевненість і незадоволеність власним образом Я. Молодші школярі з негармонійним образом Я, як правило, мають проблеми з інтеграцією у класний колектив. Їхні стосунки з учителями можуть бути напруженими, а в сім'ї може спостерігатися незадовільна ситуація, що впливає на їхнє самопочуття. Така дитина часто оцінює себе критично, має негативне уявлення про власні здібності і недостатньо розвиває соціальну свідомість. Її самооцінка часто є необ'єктивною, а увага зосереджена в основному на власних інтересах, що ускладнює взаємодію з іншими людьми та може перешкоджати розвитку гармонійних стосунків із оточенням.

Кількісні прояви визначених типів розвитку образу Я у молодших школярів показано на рис. 2.5.

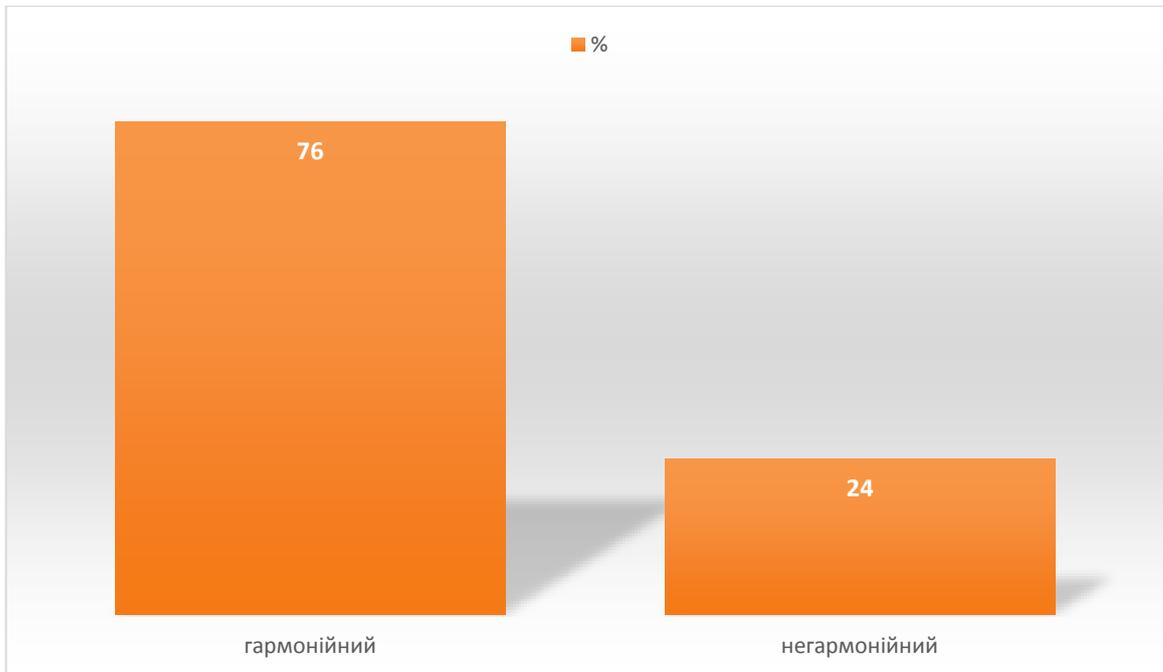


Рис. 2.5. Типи образу Я у молодшому шкільному віці (%)

Як бачимо, гармонійний образ Я, виявлений у 76% дітей молодшого шкільного віку, характеризується відсутністю значних психологічних труднощів, що свідчить про відсутність внутрішніх конфліктів. Учні з таким образом Я мають позитивні уявлення про себе, часто виокремлюючи такі якості, як доброта, працьовитість, чесність. Їхні цінності спрямовані на соціально значущі аспекти життя, такі як підтримка інших, вірність у дружбі, бажання допомагати оточуючим та гармонія в соціумі. Вони відчувають високий рівень впевненості в собі, мають адекватну самооцінку і задоволені своїм теперішнім образом Я. Така дитина здатна будувати здорові стосунки як з однолітками, так і з батьками та вчителями. Вона орієнтована на взаєморозуміння і є здатною до ефективної взаємодії в освітньому середовищі. Гармонійний образ Я сприяє інтеграції дитини у колектив, створюючи їй умови для успішного соціального та емоційного розвитку.

Негармонійний образ Я, виявлений у 24% дітей молодшого шкільного віку, характеризується більш вираженими психологічними труднощами, такими як тривожність, депресивні або конфліктні стани. Учні з таким образом Я часто мають негативні уявлення про себе і схильні до самокритики, оцінюючи власні якості в негативному світлі. Їхні цінності, на відміну від дітей з гармонійним

образом Я, зосереджуються на індивідуалістичних аспектах, що може свідчити про недостатній розвиток соціальних орієнтирів. Вони мають низьку самооцінку, відчуючи незадоволення своїм теперішнім Я та невпевненість у своїх здібностях. Така дитина часто критично ставиться до себе і вважає свої досягнення недостатніми, що створює перешкоди для гармонійних стосунків з оточенням. Зазвичай вона має проблеми з інтеграцією у класний колектив, її стосунки з учителями можуть бути напруженими, а в сім'ї можуть спостерігатися негативні ситуації, що погіршують її психологічний стан.

Отже констатуємо, що гармонійний образ Я у дітей сприяє розвитку позитивних соціальних навичок і стосунків, а негармонійний може призводити до емоційних труднощів і проблем з адаптацією у колективі.

У зв'язку з виявленими відмінностями в розвитку образу Я у молодших школярів, вважаємо доцільним розробити спеціалізовану програму, спрямовану на підтримку гармонійного формування цього образу в дітей. Ця програма має включати комплексні підходи, орієнтовані на розвиток соціальних навичок, емоційної компетентності та позитивного самоствавлення. Основна мета такої програми – допомогти молодшим школярам усвідомити свої сильні сторони, здобути впевненість у своїх можливостях і розвинути адекватну самооцінку. Зокрема, акцент має робитися на формуванні позитивних уявлень про себе через колективні та індивідуальні заняття, розвиток емпатії, саморегуляції, а також навички взаємодії з однолітками та дорослими.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ОБРАЗУ Я У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

3.1 Обґрунтування програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці

Розвиток образу Я в молодшому шкільному віці є ключовим етапом у становленні особистості дитини. Саме в цей період формується її самооцінка, самосвідомість, здатність до саморегуляції та соціальна адаптація. Виходячи з психологічних теорій, зокрема концепції розвитку психічних процесів Ж. Піаже, образ Я є важливою складовою психічного розвитку, яка формує самосприйняття особистості в соціальному контексті.

У молодшому шкільному віці (6-10 років) діти починають активно взаємодіяти зі світом, формуються їхні уявлення про себе через взаємодію з іншими людьми, зокрема з однолітками та дорослими. Згідно з теорією соціального навчання А. Бандури, процес формування образу Я є результатом взаємодії особистості з оточуючим середовищем. Позитивний образ Я виявляється у самооцінці, що забезпечує емоційну стабільність, здатність до самостійного прийняття рішень і адекватного сприйняття себе та інших [35].

Психологічна концепція етапів розвитку Л. Виготського також підкреслює важливість соціальної взаємодії для розвитку самосвідомості. Взаємодія з однолітками, батьками, вчителями допомагає дітям усвідомлювати своє місце в соціумі та розвивати соціальні навички, що є невід'ємною частиною процесу формування образу Я. Формування позитивної самооцінки у цей період значною мірою визначається наявністю підтримки з боку значущих дорослих, а також успішним засвоєнням соціальних норм і цінностей [13].

Програма розвитку образу Я у молодшому шкільному віці спрямована на формування у дітей здатності адекватно оцінювати себе, враховуючи свої сильні та слабкі сторони, на розвиток емоційної компетентності, самоконтролю, а також на підтримку їхньої соціальної адаптації. Враховуючи психологічні теорії та дослідження, програма повинна зосереджуватися на розвитку навичок взаємодії

з іншими людьми, формуванні стійкої самооцінки та сприянні розвитку соціальної відповідальності.

Мета програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці полягає у формуванні позитивного образу Я, розвитку самооцінки, самосвідомості та соціальних навичок у дітей, що сприятиме їх емоційному благополуччю, успішній адаптації в колективі та гармонійному розвитку особистості.

Завдання програми:

1. Сприяти формуванню у дітей позитивного образу Я через розуміння своїх сильних і слабких сторін.
2. Розвивати самооцінку, допомагаючи дітям оцінювати себе в різних ситуаціях та встановлювати реалістичні цілі.
3. Підвищувати рівень самосвідомості через усвідомлення своїх почуттів, емоцій та власних дій.
4. Формувати навички саморегуляції та емоційної компетентності для ефективного контролю за своїми емоціями та поведінкою.
5. Сприяти розвитку комунікативних навичок та вмінню взаємодіяти з однолітками, дорослими, що дозволить дітям краще адаптуватися в соціумі.
6. Підтримувати розвиток креативного та критичного мислення, сприяючи формуванню у дітей здатності до самостійних рішень і оцінок.
7. Організувати ситуації для самовираження дітей через творчі та колективні завдання, що допоможуть усвідомити свою роль у групі.

Основні форми і методи програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці передбачають різноманітні підходи, які забезпечують комплексний розвиток самооцінки, самосвідомості та емоційної стабільності учнів. Індивідуальні заняття є важливою складовою програми, оскільки дають змогу працювати з кожною дитиною особисто, враховуючи її індивідуальні потреби та рівень розвитку. Це можуть бути бесіди, тренінги, вправи на розвиток емоційної саморегуляції, що дають змогу дітям краще розуміти та контролювати свої емоції, а також підвищувати самооцінку. Групові заняття також мають велике значення, адже вони сприяють розвитку комунікативних навичок і навичок співпраці. У таких заняттях діти обмінюються досвідом, вирішують

спільні завдання та вчать взаємодіяти в колективі, що допомагає формувати у них здорове сприйняття соціальної ролі та відносин з іншими.

Методи творчої діяльності є важливими інструментами розвитку образу Я у молодших школярів. Малювання, аплікація, ліплення дають дітям можливість виражати свої почуття та переживання через творчість, що сприяє самопізнанню та зміцненню самооцінки. Рольові ігри та драматизація дають змогу школярам приміряти різні соціальні ролі та випробовувати себе в різноманітних ситуаціях. Це допомагає дітям краще розуміти свою соціальну роль, адаптуватися до різних соціальних контекстів та зміцнювати впевненість у собі. Крім того, психодіагностичні методи, такі як методика самоопису та самооцінки (наприклад, методика Т. Дембо – С. Рубінштейн), дають змогу оцінити рівень розвитку образу Я у дітей, що допомагає відслідковувати динаміку їхнього емоційного та особистісного розвитку.

Структура занять програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці передбачає поетапний підхід до організації навчально-виховного процесу, що сприяє поступовому розвитку самосвідомості та самооцінки дітей. Кожне заняття має бути побудоване так, щоб урахувати психологічні особливості та потреби учнів, а також створювати умови для активного включення дітей у процес самопізнання та самовираження.

1. Вступна частина. Цей етап передбачає налаштування учнів на роботу, створення позитивної атмосфери та встановлення контактів між учасниками заняття. Це може бути коротка бесіда або вправи на розслаблення, які допомагають дітям відкритися, зняти напругу та налаштуватися на продуктивну діяльність. Можна використовувати ігри для розігріву, які сприяють розвитку емоційної відкритості та взаємодії в групі.

2. Основна частина. Це найважливіший етап заняття, під час якого діти виконують основні завдання, спрямовані на розвиток образу Я. У цій частині можуть бути використані різні методи та форми роботи: рольові ігри, творчі вправи (малювання, ліплення, аплікація), завдання на розвиток емоційної саморегуляції, а також індивідуальні та групові вправи для розвитку самопізнання та самооцінки. У ході виконання цих завдань учні навчаються

усвідомлювати свої емоції, розпізнавати свої сильні та слабкі сторони, працювати над підвищенням самооцінки і формуванням позитивного образу Я.

3. Рефлексія. Після виконання основних завдань важливо провести обговорення, що допомагає дітям усвідомити свої досягнення та переживання. Це може бути групова дискусія, у ході якої учні обмінюються враженнями від виконаних вправ, а також отримують зворотний зв'язок від педагогів та однолітків. Рефлексія допомагає зміцнити самосвідомість учнів, дає можливість усвідомити свої емоції та поведінку, а також коригувати їх.

4. Заключна частина. Завершення заняття передбачає підбиття підсумків і нагородження учасників за активну участь. Можна провести коротку вправу на розслаблення або використовувати позитивне підкріплення для підвищення самооцінки дітей. Важливо, щоб заняття завершувалося на позитивній ноті, що дає відчуття досягнень і сприяє формуванню позитивного ставлення до себе.

Так, вступна частина заняття програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці є важливим етапом, що сприяє створенню позитивної атмосфери, налаштуванню дітей на співпрацю та підготовці до подальшої діяльності. Вона допомагає зняти емоційну напругу, забезпечити комунікацію в групі та сприяє розвитку самоповаги учнів. Для цього в першій частині заняття використовуються різноманітні методи та форми роботи. Спочатку проводиться групове привітання, де кожен учень називає своє ім'я і позитивну рису, яку він хоче у собі розвивати, що допомагає налаштувати дітей на роботу і сприяє формуванню позитивного образу Я. Далі проводиться рухлива гра, яка допомагає зняти напругу та сприяє командній взаємодії. Наприклад, у грі «Позитивний м'яч» діти кидають м'яч один одному, називаючи позитивні риси учасників, що допомагає створити атмосферу підтримки і взаємоповаги. Також використовується гра «Емоційний круг», де діти відображають різні емоції через міміку та жести, що сприяє розвитку саморозуміння.

Наступним етапом є ментальне налаштування учнів до заняття. Це може бути коротка медитація, під час якої діти зосереджуються на своєму диханні, розслаблюються та готуються до роботи. Іншим варіантом є гра «Закрите питання», коли психолог ставить питання, на які діти відповідають лише «так»

або «ні», що дає змогу налаштувати учнів на наступний етап заняття та зосередити їх увагу. Після цього психолог визначає очікування учнів від заняття, даючи їм можливість висловити свої побажання або запитання. Це може бути гра «Що я хочу?», де діти діляться своїми бажаннями та прагненнями, що дає змогу краще зрозуміти їх інтереси та потреби.

На завершення вступної частини психолог підсумовує перші хвилини заняття, дає коротку інструкцію щодо подальших етапів роботи і створює налаштування на активну участь. Завершується ця частина позитивним підкріпленням кожної дитини, що сприяє створенню атмосфери довіри та готовності до співпраці. Вступна частина допомагає налаштувати учнів на подальшу діяльність, забезпечуючи комфорт і взаємопідтримку в групі.

Рефлексія є важливою частиною заняття програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці, оскільки вона дає змогу учням осмислити та оцінити власні переживання, дії та відгуки, що виникли під час заняття. Цей етап допомагає дітям закріпити отримані знання, зрозуміти, як змінюється їхнє сприйняття себе, а також зміцнити внутрішню мотивацію до подальшого розвитку. Рефлексія включає в себе кілька етапів, на яких учні отримують можливість оцінити власні досягнення, висловити свої думки та почуття, а також отримати зворотний зв'язок від інших.

Однією з основних форм рефлексії є групова дискусія, під час якої учні разом з психологом обговорюють, що саме вони дізналися про себе під час заняття, які вправи і ігри були найбільш цікавими та корисними, а також що їм найбільше сподобалося. Наприклад, після виконання вправи «Моє дерево», де діти малюють своє дерево як символ своїх якостей та здобутків, психолог може запитати учнів: «Які гілки вашого дерева вам найбільше подобаються?», «Що нового ви дізналися про себе, дивлячись на своє дерево?» Така дискусія дає можливість дітям побачити різні точки зору, зрозуміти, як інші учасники оцінюють себе, та розширити своє розуміння образу Я.

Іншою ефективною формою рефлексії є самостійне оцінювання своїх досягнень через вправи на самооцінку, такі як «Скриня досягнень». Кожен учень отримує аркуш паперу, на якому зображено скриню, в яку він може «покласти»

свої позитивні досягнення та успіхи, відзначаючи, які якості або вміння він розвинув у процесі заняття. Наприкінці заняття учні можуть заповнити скриню, що дасть їм можливість підсумувати свої досягнення і усвідомити важливість власних зусиль для розвитку образу Я.

Ще однією цікавою і корисною вправою є методика «Я – дзеркало». В ході цієї вправи діти працюють парами: один учень ставить запитання, а інший відповідає, намагаючись дати позитивну оцінку самому собі. Потім учні міняються ролями. Наприклад, питання може бути таким: «Яка твоя найкраща риса?» або «Чим ти пишаєшся у собі?» Після того як всі учасники пройшли цю вправу, можна провести групову рефлексію, запитавши дітей: «Як ви почувалися, коли говорили про себе?», «Що для вас важливе в тому, що ви сказали?». Це дає змогу дітям глибше усвідомити свої сильні сторони, а також побачити себе через призму позитивних відгуків однокласників.

Однією з важливих методик для рефлексії є також «Образ Я». Після виконання практичних вправ, що сприяють розвитку самопізнання, психолог може попросити учнів нарисувати або скласти зображення або схему того, як вони себе бачать сьогодні і як хочуть себе побачити в майбутньому. Під час обговорення результатів малюнків учні можуть оцінити, чи змінилися їхні уявлення про себе після заняття, що вони хочуть змінити або покращити в своєму образі. Така вправа сприяє осмисленню своїх внутрішніх змін, підвищенню самооцінки та формуванню реалістичних життєвих цілей.

Важливою частиною рефлексії є також оцінка групової роботи та взаємодії серед учнів. В кінці заняття психолог може провести гру «Рейтинг друзів», під час якої діти по черзі кажуть позитивні слова один одному, відзначаючи сильні сторони кожного. Це допомагає сформувати почуття підтримки серед учнів, покращує емоційний клімат групи і дає змогу дітям побачити себе через призму схвалення від оточуючих.

Після групових вправ психолог може запропонувати дітям завдання для самостійного виконання вдома, щоб підтримати процес рефлексії: наприклад, написати або намалювати короткий твір на тему «Що я дізнався про себе сьогодні?» або створити «картину моїх досягнень» за результатами заняття. Це

дає змогу дітям молодшого шкільного віку продовжувати осмислювати і закріплювати отримані знання та відчуття. Усе це сприяє розвитку позитивного образу Я, формуванню емоційної грамотності та самосвідомості у молодших школярів. Рефлексія є важливою складовою, що допомагає учням усвідомити свої досягнення, побачити свої сильні сторони, а також працювати над своїми слабкими аспектами, що дає змогу їм впевнено розвиватися в майбутньому.

Заключна частина занять програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці є важливою для підсумування вивченого та пережитого під час заняття. Це час, коли учні мають змогу підсумувати свої досягнення, закріпити отримані знання, а також отримати зворотний зв'язок від психолога та однокласників. Заключна частина допомагає дітям інтегрувати отриманий досвід у повсякденне життя та сформувати мотивацію до подальшого розвитку свого образу Я. Вона включає кілька етапів, серед яких оцінка досягнень, встановлення цілей на майбутнє та емоційний підсумок заняття.

Першим етапом заключної частини є підсумкова дискусія, де психолог запитує учнів про те, що їм сподобалося найбільше, що вони дізналися нового про себе, а також чи змінився їхній погляд на себе після заняття. Наприклад, психолог може запитати: «Що нового ти дізнався про себе?» або «Яка вправа допомогла тобі краще зрозуміти свої сильні сторони?» Це дає змогу дітям поділитися своїми враженнями та переживаннями, а також зрозуміти, які аспекти заняття були найбільш значущими для кожного.

Наступним етапом є вправа на закріплення результатів заняття. Наприклад, діти можуть виконати завдання «Моє дерево досягнень», де вони малюють дерево, на гілках якого відображають свої найбільші досягнення під час заняття. Такі вправи дають змогу дітям усвідомити свої здобутки, побачити свої сильні сторони та візуально закріпити отриманий досвід. Після цього психолог може запросити дітей поділитися своїми малюнками та розповісти, які досягнення для них є найбільш важливими.

Ще однією ефективною методикою є «Пошта позитиву». Після того, як учні висловлюють свої думки та почуття щодо заняття, кожен отримує можливість написати або сказати комплімент або позитивне зауваження іншому

учню. Це сприяє розвитку соціальної підтримки серед дітей, підвищує рівень емоційного комфорту та зміцнює відчуття власної значущості у групі. Після виконання цієї вправи можна обговорити, як приємно отримувати схвалення від однокласників і як це може вплинути на їхнє самопочуття.

Далі психолог може організувати гру «Плани на майбутнє». Кожен учень отримує картку або малюнок, на якому зображено символ майбутнього (наприклад, сонце або шлях). Діти повинні написати або сказати, що вони хочуть досягти в майбутньому для покращення свого образу Я. Це може бути новий навик, як-от краще розуміння себе або розвиток певної позитивної якості. Така вправа стимулює дітей до постановки реалістичних цілей та визначення кроків, які вони можуть зробити для їх досягнення. Психолог може організувати коло зворотного зв'язку, де кожен дитина висловлює свої думки: «Як я змінився?» або «Що нового я дізнався про себе?» Це дає можливість дітям не лише поділитися своїми переживаннями, але й почути інших, що сприяє розвитку емоційної грамотності та підтримки серед однокласників.

Останнім етапом є обговорення подальших кроків. Психолог пропонує учням подумати, як вони можуть застосувати отримані знання та навички в повсякденному житті. Це можуть бути прості завдання або ідеї для виконання вдома, які допоможуть дітям продовжити працювати над розвитком свого образу Я. Наприклад, психолог може запропонувати дітям молодшого шкільного віку протягом тижня відслідковувати свої досягнення або виконувати спеціальні вправи, спрямовані на покращення самооцінки.

Заключна частина заняття сприяє не лише підсумуванню, але й створенню мотивації для подальшого розвитку. Вона дає можливість дітям зрозуміти, як важливо продовжувати працювати над собою, визначати свої сильні та слабкі сторони, а також ставити перед собою нові цілі. Цей етап допомагає не лише закріпити результат заняття, але й надати учням необхідну підтримку та стимул для їхнього особистісного зростання в майбутньому.

Зазначимо, що заняття мають бути структурованими і гнучкими, що дає змогу адаптувати їх до індивідуальних особливостей кожного учня та забезпечити ефект від розвитку образу Я у молодшому шкільному віці.

Структура програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці подана у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці

Тема заняття	Мета заняття	Форми і методи роботи
Заняття 1 «Знайомство»	Створення позитивного емоційного клімату та розвиток навичок спілкування.	Привітання у вигляді співу з рухами; ігри для розвитку уваги та взаєморозуміння («Вгадай, кого не стало», «Дізнайся по голосу»); релаксація; вправа «Випікання ляльки-печива»; гра «Клубочок»; рефлексія та «Посмішка по колу».
Заняття 2 «Я люблю ...»	Розвиток усвідомлення позитивних рис один одного.	Привітання з сусідом; гра «Чарівник клубок» (компліменти); гра «Переходи» (співпраця); вправа «Торт» (командна робота); малювання «Я люблю найбільше ...»; вправа «За що я люблю тебе» (позитивні риси); рефлексія та обговорення емоцій.
Заняття «Коли я радію, а коли сумую»	Формування вмінь усміхатися та робити іншим приємно.	Вивчення різниці між усмішкою і сміхом; етюди «Попелюшка», «Острів плакс» (вираження сумних емоцій); «Розповідь за малюнком» (розпізнавання емоцій); емоційна психогімнастика («Принцеса Несміяна»); обмін усмішками.
Заняття 4 «Агресивність»	Допомога у подоланні агресивності та формуванні доброзичливого ставлення.	Гра «Рукавички» (пошук пари); «Ручки» (невербальне спілкування); вправа «Чарівні окуляри» (розуміння почуттів інших); обговорення піктограм «образу»; пантоміма «Я образилась»; гра «Ти образу не тримай» (відпускання образ).
Заняття 5 «Злість»	Розпізнавання емоції «злість» та навчання її конструктивного вираження.	Гра «Вижени із себе злість» (фізичні вправи); «Дракон кусає свій хвіст» (командна робота); «Злі – добрі кошенята» (трансформація поведінки); «Обзивалки» (веселі слова); вправи на саморегуляцію; обговорення методів зняття злості.
Заняття 6 «Страх»	Розпізнавання емоції «страх» і подолання її.	Вправа «Вітання» (рухи та слова); «Нитка розповідання» (доповнення розповіді); етюди (вираження страху); вправа «Подолай страх» (кульки); гра «Кеч» (фізична активність); релаксація «Чарівне місце на землі»; заключне твердження «Мені не страшно».
Заняття 7 «Емоційний комфорт»	Формування вміння виражати свої почуття та створення емоційного комфорту.	Вправа «Привітання» (усмішки); «На що схожий мій настрій» (порівняння настрою з природними явищами); самооцінка через вибір маски;

		«Тренуємо емоції» (вирази емоцій); малювання «Мій настрій» (передача емоцій через фарби); етюд «Сонячний зайчик».
Заняття 8 «Позитивне ставлення до себе»	Розвиток самоповаги та внутрішньої зосередженості.	Вправа «Похвалинки» (добрі вчинки); «Досліджуємо себе» (малювання портретів); «Моя сім'я» (створення фігур); вправи на усвідомлення емоцій та фізичних відчуттів.
Заняття 9 «Дівчинка (хлопчик) навпаки»	Вправляти дітей у емоціях, визначати їх за мімікою, малюнком. Вчити рефлексії своїх дій, вчинків. Вчити методів погашення негативних емоцій і вчинків.	Вправа «Чарівники»: знайомство з іграшками, заспокоєння; вправа «Мій настрій»: вибір картки настрою і розміщення її на Календарі настрою; казка «Про того, хто живе всередині мене»: розповідь про хлопчика Навпаки; обговорення казки: аналіз поведінки персонажів; гра-завдання «Оціни вчинок»: замальовування звичайних дітей жовтим кольором, а дітей Навпаки чорним; гра «Газета»: складання дітей на газеті по черзі; аутотренінг «Чарівний сон»: релаксація під спокійну музику, розслаблення.
Заняття 1 «Ми вже дорослі»	Вчити дітей бути стриманими, вольовими, виховувати самоповагу та повагу до інших.	Привітання «Незвичайний привіт»: створення доброзичливої атмосфери; бесіда про дорослих дітей: обговорення того, якими повинні бути дорослі діти; вправа «Як дорослий»: уявлення себе дорослим та розв'язання завдань; гра «Будь уважний»: розвивати саморегуляцію через фізичні вправи; гра «Хто він (вона)?»: взаєморозуміння через опис дітей; гра «Якалки»: розвиток стриманості через відгадування загадок.

Коротко охарактеризуємо зміст занять програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці.

Так, заняття 1 «Знайомство» спрямоване на створення позитивного емоційного клімату та розвиток навичок спілкування серед дітей. Метою заняття є формування почуття єдності та поваги, позбавлення напруження через групову взаємодію. Починається заняття з привітання, яке діти виконують у вигляді співу, включаючи рухи руками, що сприяє формуванню дружньої атмосфери і налаштовує на спільну діяльність. Основна частина заняття складається з кількох ігор, спрямованих на розвиток уваги та взаєморозуміння серед учасників. Гра «Вгадай, кого не стало» допомагає дітям розвивати спостережливість, а також

сприяє прийняттю один одного, адже діти повинні описати того, хто залишився поза колом. У грі «Дізнайся по голосу» діти навчаються пізнавати один одного через голос, що додає елемент емоційної близькості. Потім проводиться релаксація, що допомагає дітям зняти емоційне напруження, відновити сили. Вправа «Випікання ляльки–печива» дає змогу дітям через тактильні відчуття створити в собі відчуття тепла і безпеки, розвиваючи емоційний контакт із групою. В кінці заняття проводиться гра «Клубочок», де діти дають один одному компліменти, що сприяє розвитку позитивного ставлення і взаємоповаги. У заключній частині психолог пропонує дітям поділитися своїми емоціями, після чого всі учасники виконують вправу «Посмішка по колу», щоб закріпити позитивний емоційний настрій.

Заняття 2 «Я люблю ...» спрямоване на розвиток у дітей усвідомлення позитивних рис один одного, навчання бачити не тільки вади, а й сильні сторони кожного. Починається заняття з привітання, де кожна дитина вітає свою сусідку чи сусіда, що допомагає створити атмосферу довіри та взаємоповаги. Основна частина заняття складається з кількох ігор, спрямованих на розвиток співпраці та покращення взаєморозуміння серед дітей. У грі «Чарівник клубок» діти передають клубок ниток один одному, кажучи компліменти, що сприяє формуванню позитивних взаємозв'язків у групі. У грі «Переходи» діти вчаться співпрацювати та організовуватися, шикуючись за різними ознаками, такими як зріст або колір очей. У вправі «Торт» діти працюють разом, щоб «випікати» торт із «інгредієнтів», що розвиває їхні тактильні відчуття та командну роботу. Під час малювання на тему «Я люблю найбільше ...» діти виражають свої емоції та інтереси, що сприяє розвитку самоусвідомлення. Вправа «За що я люблю тебе» дає змогу дітям побачити позитивні риси в інших, даруючи компліменти та прикріплюючи червоні сердечка до фігури дитини. Заключна частина заняття включає рефлексію, де діти обговорюють, яка гра їм сподобалася найбільше, та висловлюють свої емоції від отриманих компліментів. Завершується заняття словами, які наголошують на важливості взаємної любові та підтримки.

Заняття з теми «Коли я радію, а коли сумую» спрямоване на формування вмінь усміхатися та робити іншим приємно, а також на розвиток емоційної сфери

дітей. На занятті діти разом з психологом вивчають різницю між усмішкою та сміхом, обговорюють, як емоції впливають на наш настрій і самопочуття. Діти знайомляться з техніками вираження емоцій через міміку та рухи, зокрема через етюди «Попелюшка» та «Острів плакс», де вони зображують сумні емоції. У вправі «Розповідь за малюнком» діти вчаться розпізнавати емоції за зображеннями та обговорювати, чому персонажі сумують або радіють. Вони виконують вправу на емоційне розвантаження та саморегуляцію, збираючи позитивні побажання у «чарівній коробочці». В ході заняття використовується емоційна психогімнастика, де намагаються розсмішити «Принцесу Несміяну», що тренує їхній контроль над емоціями. У кінці заняття діти обмінюються усмішками, відчуваючи радість від цього простого, але важливого жесту.

Заняття 4 має на меті допомогти дітям долати агресивність та формувати доброзичливе ставлення до інших. Воно починається з привітання та гри «Рукавички», де діти повинні знайти пару. Психолог знайомить дітей з невербальними формами спілкування через гру «Ручки», де діти виконують різні рухи, такі як «руки знайомляться», «руки сваряться» тощо. Основна частина включає вправу «Чарівні окуляри», де через казкову ситуацію Петрик навчається розуміти почуття інших, змінюючи свою реакцію на образи. Діти обговорюють, чому Петрик образив маму і як він змінився після цього. Потім діти розглядають піктограми «образа» та обговорюють, коли вони відчувають образу, за допомогою прислів'я «Слово – не меч, а ранить сильно». Вправа «Історія про хлопчика» допомагає дітям усвідомити свої почуття через ситуацію з морозивом. Далі відбувається пантоміма «Я образилась», де діти показують свої емоції через міміку. В грі «Ти образу не тримай, а скоріше розповідай» діти вчаться відпускати образи через творчі методи, такі як малювання або крики у «чарівний посуд». Заняття завершується позитивним прощанням, яке підкреслює важливість не ображатись.

Заняття 5 фокусується на емоції «злість» і має на меті допомогти дітям розпізнавати цю емоцію, а також навчити їх знаходити способи її конструктивного вираження. Після привітання психолог знайомить дітей з лялькою, яка зображає злість, і запитує, чому вона така. Під час гри «Вижени із

себе злість» діти практикують зняття збудження через фізичні вправи, вимовляючи добрі слова. У грі «Дракон кусає свій хвіст» учасники працюють разом, щоб зняти напруження та розвивати командну роботу. Далі діти беруть участь у трансформаційному обряді «Злі – добрі кошенята», де вчаться керувати емоціями, змінюючи свою поведінку з агресивної на лагідну. У грі «Обзивалки» діти застосовують веселі та нешкідливі слова, замінюючи образи. Вправи на саморегуляцію допомагають дітям навчитись керувати своїми емоціями через фізичні методи, зокрема через розслаблення м'язів. Наприкінці заняття діти обговорюють, які методи допомагають знімати злість, і завершують мирилкою.

Заняття 6 має на меті ознайомити дітей з емоцією страху та навчити їх розпізнавати його за мімікою та знаходити способи подолання. Вступна частина розпочинається з вправи «Вітання», де діти виконують рухи разом із словами віршика, що допомагає їм налаштуватися на заняття. Основна частина включає вправи, спрямовані на осмислення страхів через розповіді та вирази, як, наприклад, вправа «Нитка розповідання», де дитина доповнює розповідь про хлопчика Петрика та його страхи. Далі, через етюди, діти вчаться виражати страх у рухах та міміці. Вправа «Подолай страх» за допомогою кульок допомагає дітям «знищити» свої страхи. У грі «Кеч» діти мають можливість виразити емоції через активну фізичну діяльність, а релаксаційна вправа «Чарівне місце на землі» сприяє зняттю напруження та створенню внутрішньої гармонії. В кінці заняття діти разом із психологом проговорюють заключне твердження: «Мені не страшно, тобі не страшно і всім нам не страшно», що підсумовує навчання справлятися зі страхом.

Заняття 7 зосереджене на формуванні вміння дітей виражати свої почуття та створенні емоційного комфорту. Вступна частина починається з вправи «Привітання», де діти усміхаються один одному і вітаються за допомогою різних частин тіла, що сприяє позитивному настрою. У грі «На що схожий мій настрій» психолог допомагає дітям визначити свій емоційний стан, порівнюючи настрій із природними явищами, такими як хмари чи сонце. Діти також проводять самооцінку, вибираючи маску, яка найкраще відображає їх емоційний стан. Вправа «Тренуємо емоції» включає різні вирази емоцій, такі як злість, страх чи

радість, щоб діти навчилися розпізнавати і переживати емоції. Далі, в рамках малювання на тему «Мій настрій», діти за допомогою фарб передають свої емоції, а психолог допомагає розібратися, чому деякі діти обирають темні кольори. Етюд «Сонячний зайчик» є релаксаційною вправою, де діти ніжно «пестять» уявного зайця, що допомагає зняти напруження та розвиває емоційну чутливість. У завершенні заняття діти з посмішкою прощаються, утворюючи емоційно підтримуючий настрій у групі.

Заняття 8 зосереджене на розвитку позитивного ставлення до себе, самоповаги та внутрішньої зосередженості. Вступна частина включає вправу «Похвалинки», де діти по черзі діляться своїми добрими вчинками, що створює доброзичливу атмосферу. Основна частина починається з вправи «Досліджуємо себе», де діти малюють свої портрети, визначаючи найгарячіші та найхолодніші частини тіла за допомогою кольорів, що допомагає їм краще розуміти свої емоційні та фізичні відчуття. Після цього психолог пропонує вправу «Моя сім'я», де діти наклеюють фотографії або малюнки своїх родин на великі аркуші, що дає змогу їм поділитися інформацією про свою сім'ю та зрозуміти її важливість. Вправа «За що мене любить мама?» допомагає дітям відчути любов і підтримку від своїх рідних, а обговорення ролі сім'ї поглиблює їх розуміння важливості цих стосунків. Завершальним етапом заняття є етюд «Птах у польоті», де діти виконують спокійні рухи руками, відчуваючи відпочинок і спокій. Прощання завершує заняття, допомагаючи дітям завершити заняття в атмосфері позитиву та згоди.

Заняття 9 має на меті вправити дітей у визначенні емоцій за мімікою та малюнками, а також навчити рефлексії своїх дій та методів погашення негативних емоцій. Воно починається з привітання у колі, після чого психолог пропонує дітям взяти участь у вправі «Чарівники», де маленькі фігурки чарівників допомагають налаштувати дітей на тиху та спокійну атмосферу. Далі діти обирають картки настрою, що відповідають їхнім емоціям, та вивчають казку «Про того, хто сидить всередині мене», де йдеться про «хлопчика навпаки», який викликає негативні вчинки. Психолог обговорює з дітьми ситуації, коли вони відчувають злість, і дає рекомендації, як стримувати ці

емоції. Заняття включає також гру, де діти оцінюють вчинки на основі малюнків, а потім виконують вправу на згуртованість, складаючи частини казок на «газеті». Завершується заняття аутотренінгом під спокійну музику, що допомагає дітям розслабитися та налаштуватися на позитивний настрій.

Заняття 10 «Ми вже дорослі» має на меті виховання в дітей самоповаги та поваги до інших, розвитку вольових якостей і стриманості. Заняття розпочинається привітанням «Незвичайний привіт», де діти взаємодіють через різні частини тіла, що створює позитивну атмосферу. Після цього проводиться бесіда про те, якими повинні бути дорослі діти, з акцентом на поведінку як дорослих дівчаток та хлопчиків. У вправі «Як дорослий» діти уявляють себе дорослими та розв'язують різні ситуації, що допомагає розвивати самоповагу та вміння приймати рішення. У грі «Будь уважний» діти вчаться регулювати свої дії, виконуючи завдання під час сигналів бубна. У грі «Хто він (вона)?» діти розвивають взаєморозуміння та взаємоповагу, описуючи товариша в колі. У грі «Якалки» діти тренують стриманість, відповідаючи на загадки лише після дозволу психолога. Вправа «Я зараз та в майбутньому» дає змогу дітям виразити свої мрії та уявлення про майбутнє через малювання. Заняття завершується прощанням, де діти створюють стовпчик з кулачків, а психолог дякує за участь та бажає всім стати чудовими учнями.

Детально заняття програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці охарактеризовано у додатку А.

Отже, програма розвитку образу Я у молодшому шкільному віці є важливим компонентом процесу формування самосвідомості дитини. Вона сприяє розумінню власних почуттів, переживань та поведінки, що є основою для подальшого соціального розвитку та адаптації в колективі. У цьому віці діти активно починають усвідомлювати себе як окрему особистість, здатну до самовираження, що визначає їхню здатність до встановлення взаємодії з іншими та пошуку власних інтересів. Програма сприяє розвитку позитивного самооцінювання, вдосконаленню самоконтролю та покращенню внутрішньої гармонії через різноманітні методики, спрямовані на поглиблення емоційного інтелекту та здатності до рефлексії.

3.2 Психологічні рекомендації щодо оптимізації розвитку образу Я у молодшому шкільному віці

Оптимізація розвитку образу Я у молодшому шкільному віці є важливим аспектом психологічного і соціального розвитку дітей. Це період, коли формуються основи самосвідомості, самооцінки та впевненості в собі, які відіграють вирішальну роль у подальшому житті дитини. На цьому етапі діти починають розуміти, хто вони є, які їхні сильні та слабкі сторони, а також як вони взаємодіють з оточуючим світом. Оскільки образ «Я» є основою для розвитку здорової психічної структури та соціальних навичок, важливо, щоб цей процес супроводжувався підтримкою з боку дорослих.

Психологічні рекомендації для вчителів і батьків щодо оптимізації розвитку образу Я у молодшому шкільному віці спрямовані на створення умов для самовираження, розвитку самоповаги та емоційної грамотності. Вони допомагають дітям формувати позитивне ставлення до себе, розвивати здатність до самоконтролю, співпраці, а також забезпечують емоційну підтримку, що є необхідною для стійкого й позитивного образу Я. Завдяки таким рекомендаціям діти отримують не лише знання і навички для соціалізації, а й глибше розуміння своїх емоцій та почуттів, що сприяє розвитку впевненості, безпечної самоідентифікації і гармонійних стосунків із навколишнім світом.

Охарактеризуємо психологічні рекомендації для вчителів щодо оптимізації розвитку образу Я у молодшому шкільному віці.

Перша рекомендація стосується створення підтримуючого середовища. Вчитель має створити атмосферу, в якій кожна дитина відчуває себе цінною та важливою частиною колективу. У такому середовищі важливо проявляти увагу до індивідуальних потреб кожного учня, підтримувати його ініціативи, вислуховувати і враховувати думки. Це допомагає створити психологічно безпечне та комфортне середовище, де дитина відчуває себе впевнено. Вчитель може використовувати різноманітні методи взаємодії, зокрема, акцентувати увагу на позитивних рисах дітей, допомагати їм знаходити свої сильні сторони і таланти. Такі підходи стимулюють дитину до активної участі у навчальному процесі, сприяють розвитку її соціальних навичок і формуванню здорового

самооцінювання. Створення підтримуючого середовища є основою для формування позитивного образу Я, оскільки діти мають відчувати, що їхні дії, думки і почуття важливі для оточення, що підвищує їхню впевненість у собі.

Друга рекомендація стосується розвитку позитивного самооцінювання. Вчитель повинен активно підкреслювати успіхи дітей, навіть якщо вони незначні. Це допомагає дітям усвідомлювати свої досягнення і розуміти, що їхні зусилля призводять до результату. Важливо заохочувати дітей не тільки за великі досягнення, але й за маленькі кроки до мети. Наприклад, вчитель може похвалити дитину за те, що вона змогла виконати завдання, навіть якщо це було непросто. Підкреслюючи прогрес, а не тільки результат, вчитель формує у дитини відчуття власної здатності і цінності. Позитивне підкріплення є потужним інструментом для зміцнення впевненості дитини, оскільки вона починає вірити в свої сили і прагне до подальших досягнень. Окрім того, це дає змогу дитині бачити потенціал для розвитку і нових завдань, що допомагає формувати позитивний образ «Я» і сприяє подальшому особистісному росту.

Третя рекомендація стосується використання методів позитивного підкріплення. Вчитель має активно використовувати похвалу та заохочення як основні інструменти для підтримки дітей у навчальному процесі. Важливо, щоб похвала була конструктивною і справедливою, орієнтуючись не тільки на кінцевий результат, а й на процес навчання. Наприклад, можна відзначити зусилля дитини, її прагнення досягти мети, навіть якщо результат ще не є ідеальним. Такі методи допомагають дітям зрозуміти, що їхні старання цінуються і підтримуються вчителем, що стимулює їх до подальших зусиль і розвитку. Позитивне підкріплення створює в учнів відчуття власної важливості та здатності, що значно підвищує їхню самооцінку. Крім того, заохочення сприяє розвитку особистих якостей, таких як наполегливість, відповідальність і здатність до самовдосконалення. Вчитель може використовувати різні форми заохочення, наприклад, похвальні слова, смайлики, наклейки, інші символи, що дають змогу дитині відчувати, що її досягнення визнаються і оцінюються.

Четверта рекомендація стосується індивідуального підходу. Вчитель повинен враховувати особливості кожної дитини, її потреби, здібності та

інтереси для сприяння розвитку образу Я. У молодшому шкільному віці діти знаходяться на етапі формування особистості, тому важливо розуміти, що кожна дитина є унікальною. Вчитель, застосовуючи індивідуальний підхід, може адаптувати навчальний процес до потреб учнів, надаючи їм можливість розвиватися в своїй унікальності. Наприклад, одні діти мають схильність до творчих видів діяльності, інші – до точних наук. Розуміння цих особливостей дає змогу учителю створити середовище, де кожна дитина відчуває підтримку і можливість проявити себе. Індивідуальний підхід також включає врахування рівня розвитку дітей, їхнього темпу навчання, соціальних і емоційних потреб, що є основою для формування позитивного образу Я. Діти молодшого шкільного віку, які відчувають, що до них ставляться з розумінням, що їхні потреби враховуються, зазвичай мають високий рівень самооцінки.

П'ята рекомендація стосується сприяння самовираженню. Вчитель має забезпечити можливості для дітей висловлювати свої думки та емоції через різні форми діяльності, такі як малювання, театр або розповіді. Це особливо важливо у молодшому шкільному віці, коли діти ще активно шукають способи виражати свою індивідуальність і досвід. Використання творчих методів дає їм змогу не тільки передавати свої почуття і думки, але й знайти власний голос. Наприклад, малювання може стати для дитини способом виразити те, що вона не може сказати словами, театр – можливістю прожити різні емоційні стани і переживання через роль, а розповіді дають змогу зрозуміти свої думки і переконання. Такі заняття сприяють розвитку емоційного інтелекту, підвищують самооцінку і формують в дитині відчуття, що її думки важливі. Крім того, це допомагає дітям краще розуміти себе і своє місце в колективі, що є важливим аспектом формування позитивного образу Я. Тому вчитель повинен активно стимулювати самовираження дітей, надаючи їм для цього різноманітні можливості в межах навчального процесу.

Шоста рекомендація стосується підтримки в подоланні труднощів. Вчитель має допомагати дітям справлятися з проблемами та невдачами, показуючи їм, як можна навчитися на помилках і не втрачати віри в себе. Молодші школярі часто стикаються з труднощами в навчанні та соціальних

відносинах, і дуже важливо, щоб вони вчилися правильно ставитися до невдач. Вчитель може продемонструвати дитині, що помилки – це не кінець, а лише етап на шляху до успіху. Наприклад, замість того, щоб критикувати дитину за неправильну відповідь, вчитель може допомогти їй розібратись, чому вона помилилася, і показати, як правильно підходити до вирішення завдання. Такі підходи дають дітям відчуття, що помилки – це нормально і що їх можна виправити. Це сприяє розвитку стійкості, впевненості в собі та готовності до нових викликів. Підтримка в подоланні труднощів є важливою складовою формування образу Я, оскільки дає змогу дітям розвивати позитивне ставлення до себе навіть у складних ситуаціях і не втрачати віри в свої сили.

Сьома рекомендація стосується розвитку навичок самоконтролю. Вчителі повинні навчати дітей контролювати свої емоції та поведінку, що є важливим аспектом розвитку позитивного образу Я. Це включає в себе вміння розпізнавати свої емоції та керувати ними, а також правильно реагувати на різні ситуації, що можуть викликати стрес чи напруження. Для цього можна використовувати різноманітні техніки, такі як дихальні вправи, короткі паузи для розслаблення, або вербальне визнання своїх почуттів («Я почуваюся засмученим, але я можу заспокоїтись»). Важливо, щоб учитель допомагав дітям усвідомлювати, що емоції є нормальними, але важливо навчитися правильно реагувати на них у різних контекстах. Такий підхід допомагає дітям розвивати самоконтроль, що є необхідним для побудови здорових стосунків і успішної соціалізації. Окрім того, розвиток самоконтролю сприяє формуванню впевненості в собі, оскільки діти, що можуть контролювати свої реакції, зазвичай почуваються більш спокійними і врівноваженими. Вчителі можуть проводити спеціальні заняття або вправи, що допомагають дітям практикувати ці навички в безпечному і підтримуючому середовищі класу, що є основою для формування позитивного образу Я.

Восьма рекомендація стосується моделювання ситуацій для розвитку співпраці. Вчителі повинні створювати умови для колективної роботи, що дає змогу дітям відчувати себе частиною групи та розвивати соціальні навички. Спільні завдання, проекти чи ігри дають можливість дітям взаємодіяти, домовлятися та працювати разом для досягнення спільної мети. Такі ситуації

сприяють розвитку вміння співпрацювати, ділитися ідеями, слухати інших та вирішувати конфлікти мирним шляхом. Важливо, щоб учитель пропонував різноманітні колективні завдання, де кожна дитина має свою роль і може внести свій вклад у спільний результат. У результаті вправ діти вчаться підтримувати один одного, обмінюватися ідеями, а також розуміти цінність командної роботи. Цей процес допомагає формувати у дітей відчуття причетності до групи, підвищує самооцінку та відчуття значущості. Моделювання ситуацій для розвитку співпраці також сприяє розвитку емоційної зрілості та здатності до адаптації в соціумі, що є важливою складовою позитивного образу Я.

Дев'ята рекомендація стосується залучення батьків до процесу. Вчителі повинні активно співпрацювати з батьками для формування позитивного образу Я у дітей. Спільна робота між школою та родиною є важливою, оскільки батьки відіграють значну роль у розвитку самосвідомості дітей. Вчителі можуть надавати батькам рекомендації щодо підтримки дітей вдома, допомагаючи їм краще розуміти потреби своїх дітей та ефективно сприяти розвитку їх емоційної та соціальної компетентності. Це можуть бути поради з організації часу для самоосвіти, впровадження спільних сімейних завдань, що сприяють розвитку самостійності, а також інструкції щодо того, як правильно реагувати на труднощі та невдачі дитини, зберігаючи її позитивний образ. Окрім того, важливо проводити зустрічі з батьками, на яких можна обговорити питання розвитку дитини, проблеми, з якими вона стикається, та шляхи їх подолання. Така співпраця створює єдиний фронт підтримки, що сприяє гармонійному розвитку дитини як у школі, так і вдома. Взаєморозуміння між учителем і батьками дає змогу створити для дитини стабільне та підтримуюче середовище, яке є основою для розвитку позитивного образу Я.

Десята рекомендація стосується забезпечення емоційної безпеки. Вчителі повинні створити таку атмосферу в класі, де діти не бояться проявляти свої емоції та думки, що сприяє розвитку здорового образу себе. Емоційна безпека важлива для того, щоб діти відчували себе прийнятими, підтриманими і здатними відкрито висловлювати свої переживання без страху осуду. Вчителі можуть заохочувати дітей до відкритих розмов про свої почуття,

використовуючи при цьому позитивні приклади і техніки активного слухання. Створення безпечної емоційної атмосфери в класі також передбачає, що діти можуть помилятися без страху бути покараними або висміяними, а їхні почуття будуть сприйматися з повагою. Коли діти відчують емоційну безпеку, вони почуваються більш впевненими у своїх силах і здатні ефективніше розв'язувати проблеми та взаємодіяти з іншими. Вчителі можуть також запроваджувати регулярні заняття на тему емоційної грамотності, щоб допомогти дітям зрозуміти свої почуття і навчитися керувати ними. Такий підхід дає змогу створити в класі атмосферу довіри і підтримки, що має важливе значення для формування позитивного образу Я у дітей.

Охарактеризуємо психологічні рекомендації для батьків щодо оптимізації розвитку образу Я у молодшому шкільному віці.

Перша рекомендація стосується створення атмосфери підтримки та прийняття. Для оптимізації розвитку образу Я у молодшому шкільному віці батьки мають створити вдома таку атмосферу, де дитина відчуває себе важливою та цінною частиною родини. Ключовим аспектом є безумовне прийняття дитини незалежно від її досягнень або помилок. Коли дитина бачить, що її люблять не за успіхи, а просто тому, що вона є, це допомагає формувати впевненість у собі. Батьки повинні уважно ставитися до потреб дитини, слухати її, розуміти та підтримувати. Важливо, щоб дитина почувалася в безпеці, і не боялася висловлювати свої думки або емоції. Позитивне сприйняття батьками її ідеї, почуття та дій сприяє розвитку внутрішнього відчуття гармонії та стабільності. Врахування індивідуальних особливостей кожної дитини створює основу для зміцнення її внутрішньої впевненості та позитивного образу Я.

Друга рекомендація стосується підтримки самостійності дитини. Одна з найважливіших складових у розвитку позитивного образу Я – це підтримка самостійності. Батьки повинні надавати дитині можливість виконувати різні завдання самостійно, чи то прибирання в кімнаті, чи допомога у приготуванні їжі. Це допомагає дитині відчути свою здатність досягати результатів власними силами, що зміцнює її впевненість у своїх можливостях. Крім того, підтримка самостійності сприяє розвитку відповідальності, дитини щодо себе та своїх

обов'язків. Важливо давати дитині свободу вибору, дозволяти їй приймати рішення, але в той же час навчати наслідків таких рішень. Це допомагає їй краще розуміти свої можливості і навчатися на власних помилках. Такі ситуації, як, наприклад, вибір одягу чи організація свого навчального процесу, можуть стати важливими кроками до розвитку позитивного образу Я. Самостійність дає змогу дитині відчувати себе важливою, здатною на досягнення і цінною в родині.

Третя рекомендація стосується справедливої похвали та заохочення. Похвала є однією з найефективніших форм підтримки розвитку позитивного образу Я. Батьки повинні хвалити дитину за її досягнення, навіть якщо вони здаються маленькими або незначними, щоб допомогти їй усвідомити власні успіхи. Похвала стимулює дитину до подальших зусиль, підвищує її самооцінку та мотивацію до навчання та розвитку. Важливо, щоб похвала була конкретною і відображала реальні досягнення, а не була загальною чи штучною. Заохочення може мати різні форми, наприклад, словесне заохочення, маленькі подарунки або дозвіл на бажану активність. Проте важливо уникати надмірної похвали, оскільки це може призвести до формування залежності від зовнішніх оцінок і недостатньої самокритики. Правильне використання похвали дає дитині можливість розвивати внутрішню мотивацію, прагнення до самовдосконалення, що є важливим аспектом формування позитивного образу Я. Похвала має бути націлена на процес досягнення результатів, а не лише на результат, що сприяє розвитку самоповаги у дитини.

Четверта рекомендація стосується розвитку емоційної грамотності дитини. Важливо, щоб батьки навчили дитину розпізнавати і виражати свої емоції, оскільки це є важливим етапом у формуванні позитивного образу Я. Зрозуміти свої емоції і вміти їх адекватно висловлювати допомагає дитині краще розуміти себе, свої потреби та бажання. Батьки повинні підтримувати дитину в її спробах виражати почуття, допомагати їй знаходити слова для тих емоцій, які вона переживає. Це також сприяє розвитку емоційної стабільності та самоконтролю, оскільки дитина вчиться справлятися з негативними емоціями та розуміти, що емоції – це нормально і важливо для особистісного розвитку. Замість того, щоб придушувати емоції дитини, батьки повинні навчити її, як правильно виражати

почуття через вербальні та невербальні засоби. Так, можна використовувати картки емоцій, обговорювати, що викликає почуття, і як можна конструктивно реагувати на них. Це не тільки допомагає дитині краще розуміти себе, але й покращує її здатність до соціалізації та комунікації з іншими дітьми і дорослими.

П'ята рекомендація стосується слухання і поваги до думки дитини. Батьки повинні приділяти увагу тому, що говорить їхня дитина, виявляти інтерес до її думок, почуттів і переживань. Це сприяє розвитку почуття власної значущості та важливості для сім'ї. Коли дитина відчуває, що її слухають і враховують її погляди, це зміцнює її впевненість у своїй здатності впливати на навколишній світ і приймати рішення. Повага до думки дитини сприяє формуванню її самоповаги, адже вона розуміє, що її думки мають вагу і можуть бути важливими для інших людей. Важливо не тільки слухати, а й демонструвати, що думка дитини цінується: це може бути як вербальне підтвердження, так і активне врахування її побажань у повсякденних ситуаціях. Відкрите спілкування з дитиною допомагає будувати довірчі стосунки, де вона може вільно висловлювати свої переживання та ставлення до того, що відбувається навколо.

Шоста рекомендація стосується забезпечення можливості для творчості. Творчість – це важлива частина розвитку образу Я у дитячому віці. Підтримка творчих ініціатив, таких як малювання, ліплення, музика або театралізовані ігри, дає змогу дитині розвивати уяву і виражати свої внутрішні переживання через різні форми мистецтва. Творчі заняття допомагають дітям відчути себе впевненими в своїх здібностях, сприяють розвитку їхніх когнітивних та емоційних навичок. Батьки повинні заохочувати дитину до створення власних проєктів, не ставлячи акцент лише на результаті, а на процесі. Наприклад, дитина може створювати картини, писати власні казки чи складати пісні, що дає їй можливість проявити свою індивідуальність і неповторність. Це також допомагає розвивати почуття задоволення від самовираження, підтримуючи дитину в її бажанні експериментувати і пробувати нове. Творчість стимулює формування позитивного образу Я, оскільки дитина вчиться бачити себе як людину, здатну створювати нові ідеї та реалізовувати їх у реальності. Тому

важливо підтримувати творче середовище вдома, де дитина може вільно і без страху експериментувати з різними видами діяльності.

Сьома рекомендація стосується залучення до спільної діяльності. Батьки повинні активно залучати дитину до різних сімейних справ і завдань, щоб вона відчувала свою важливість і значущість у сімейному колективі. Коли дитина бере участь у приготуванні їжі, прибиранні чи навіть у плануванні сімейного дозвілля, вона розуміє, що її внесок цінний і необхідний для функціонування родини. Це формує у дитини почуття відповідальності та власної значущості, сприяючи розвитку впевненості в собі. Завдяки участі в таких діяльностях дитина також отримує позитивний досвід співпраці з іншими членами родини, що укріплює її зв'язок із сім'єю. Спільна діяльність допомагає дитині відчувати, що вона є частиною більшого колективу, де кожен має свої обов'язки і роль. Такий досвід є важливим для розвитку позитивного образу Я, оскільки дитина усвідомлює свою цінність в контексті сім'ї та спільних досягнень. Батьки повинні надавати дитині можливість брати на себе відповідальність за виконання певних завдань, при цьому підтримуючи її і хвалячи за успіхи.

Восьма рекомендація стосується допомоги в подоланні труднощів. Батьки повинні навчити дитину правильно ставитися до невдач і проблем, а також знаходити шляхи їх вирішення. У молодшому шкільному віці діти часто стикаються з труднощами в навчанні чи стосунках з однолітками, і важливо, щоб батьки вміли правильно підходити до цих ситуацій. Батьки повинні заохочувати дитину не здаватися після невдач, а знаходити нові шляхи для досягнення мети. Це допомагає формувати стійкість, навчаючи дитину бачити труднощі як тимчасові перепони, а не як безвихідні ситуації. Підтримка і розуміння з боку батьків допомагають дитині не тільки зберігати віру в себе, але й розвивати здатність аналізувати ситуацію та приймати рішення. Батьки можуть використовувати приклади з власного досвіду, щоб показати дитині, як важливо вірити у свої сили і не боятися помилок. Важливо також вчити дитину не лише виправляти помилки, але й засвоювати уроки з них, що є важливим елементом формування позитивного образу Я. Це дає змогу зберігати позитивне ставлення до себе, навіть у випадку невдач, і продовжувати рухатись уперед.

Дев'ята рекомендація стосується встановлення чітких, але гнучких меж. Батьки повинні створити чіткі правила і обмеження для дитини, але одночасно бути відкритими до діалогу і враховувати її думки та побажання. Встановлення меж є необхідним для розвитку дитини, оскільки це допомагає їй зрозуміти, що є прийнятним і що – ні. Однак важливо, щоб ці межі не були занадто жорсткими чи безапеляційними, і щоб дитина могла висловлювати свої почуття та пропозиції щодо них. Батьки повинні створити умови для того, щоб дитина могла взяти участь у процесі прийняття рішень і почуватися почутою. Це допомагає розвивати почуття автономії і відповідальності, а також формує у дитини здатність до саморегуляції. Батьки можуть обговорювати з дитиною правила, пояснюючи їх значення і важливість, а також дати можливість дитині висловити свою точку зору на ті чи інші обмеження.

Десята рекомендація стосується розвитку соціальних навичок. Батьки повинні допомогти дитині вчитися працювати в колективі і взаємодіяти з іншими дітьми, що є важливим аспектом формування здорових відносин та підвищення впевненості. У молодшому шкільному віці діти розвивають свої комунікативні навички, і батьки повинні допомагати їм освоювати правила поведінки в групах, навчати, як будувати стосунки з однолітками. Це включає навички спільної гри, обміну думками, дотримання правил і вирішення конфліктів. Батьки можуть організовувати сімейні заходи або групові заходи, де дитина може взаємодіяти з іншими дітьми, обговорювати спільні інтереси і навчатись норм поведінки.

Отже, психологічні рекомендації щодо оптимізації розвитку образу Я у молодшому шкільному віці є важливим інструментом для підтримки здорового психічного та соціального розвитку дітей. У цей період формуються основи самооцінки, самоповаги та впевненості в собі, які визначають подальшу життєву стійкість і адаптивність дитини в соціумі. Підтримка з боку вчителів і батьків, створення атмосфери прийняття, розвиток емоційної грамотності, сприяння самостійності, а також навчання самоконтролю є основними складовими, які допомагають дитині побудувати позитивний образ себе.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично виявлено психологічні особливості становлення образу Я у молодшому шкільному віці, що дало змогу стверджувати наступне.

1. Визначено наукові підходи до вивчення образу Я у зарубіжній та вітчизняній психології. Зарубіжні дослідники, зокрема в рамках гуманістичної та когнітивної психології, зосереджуються на дослідженні самосвідомості, самооцінки та процесів самовираження через призму індивідуальних переживань та розвитку особистості. Одним із важливих напрямків є дослідження Дж. Морено та його концепція соціометрії, яка акцентує увагу на соціальній значущості образу Я в контексті міжособистісних відносин. Також великий внесок у дослідження феномена зробили Е. Еріксон та К. Роджерс, що розглядали образ Я як динамічну структуру, що формується в контексті соціальних взаємодій. Українські психологи, досліджували образ Я у контексті розвитку особистості в умовах соціальних змін, підкреслюючи важливість самоідентифікації та соціальної адаптації. Вітчизняні дослідники робили акцент на соціокультурних аспектах розвитку образу Я, розглядаючи його як результат внутрішньої роботи особистості і її інтеграції в суспільство. Вивчення образу Я дає змогу побачити його як багатогранний і динамічний процес, який формується під впливом як індивідуальних, так і соціокультурних факторів.

2. Виявлено психологічні та вікові передумови становлення образу Я у молодшому шкільному віці. Становлення образу Я у молодшому шкільному віці є важливим етапом у розвитку особистості дитини, який залежить від психологічних і вікових передумов. На цьому етапі дитина активно формує уявлення про себе через взаємодію з оточенням, а також через оцінку своїх досягнень і невдач. Важливими факторами є вплив родини, педагогів, однолітків, а також культурне середовище, в якому дитина розвивається. У молодшому шкільному віці діти починають активно визначати свою роль у колективі, а також вчаться сприймати себе через призму соціальних стандартів і оцінок інших. Вікові передумови становлення образу Я у молодшому шкільному віці

пов'язані з психічними змінами, які відбуваються на етапі переходу від дошкільного віку до шкільного. У цей час діти починають відчувати себе частиною більш широкої соціальної спільноти, а також набувають навичок саморегуляції й самоконтролю. Вони здатні усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, розвивати позитивне або негативне ставлення до себе в залежності від отриманих соціальних оцінок. Формування образу Я також пов'язане з розумінням своїх здібностей і можливостей, що надає дитині основи для подальшого розвитку самооцінки та самовизначення.

3. Охарактеризовано основні чинники та закономірності становлення образу Я у молодшому шкільному віці. Одним із основних чинників є взаємодія з оточенням, зокрема з батьками, однолітками та педагогами. Саме через спілкування та соціальні взаємодії дитина починає оцінювати себе, розуміти свої можливості та обмеження. Важливою складовою є отримання позитивних соціальних оцінок, які сприяють формуванню впевненості в собі. Також важливим фактором є рівень розвитку когнітивних і емоційних здібностей дитини, що дає змогу розуміти власні переживання і рефлексувати над ними. Виходячи з цього, можна стверджувати, що позитивний образ Я формується на основі підтримки, розуміння та визнання, а також на успішних соціальних взаємодіях. Закономірності становлення образу Я у молодшому шкільному віці включають поступове формування самосвідомості, яка виникає в процесі спостереження за власною поведінкою та оцінки власних досягнень. На цьому етапі дитина починає усвідомлювати свою індивідуальність, визначати себе через соціальні ролі – учня, члена родини, друга. Формування стабільного образу Я залежить від того, наскільки дитина здатна адаптуватися до нових умов, таких як школа, збереження ідентичності в колективі, від здатності долати труднощі.

4. Емпірично вивчено психологічні особливості становлення образу Я у молодшому шкільному віці. Аналіз малюнків за даними проєктивної методики «Дім. Дерево. Людина» показав, що у дітей молодшого шкільного віку спостерігається різноманіття складових образу Я, які вказують на різні емоційні труднощі. Однією з найбільш виражених характеристик є незахищеність, що проявляється у 36% дітей. Тривожність спостерігається у 26% дітей. Недовіра до

себе виявляється у 24%, а почуття неповноцінності – у 20% школярів. Ворожість також спостерігається у 20%, а конфліктність – в 20% учнів. Труднощі в спілкуванні відзначаються у 18% школярів, а депресивність – в 14% дітей. Використання методу самоопису у вивченні образу Я дозволило виявити важливі ознаки, які складають уявлення школярів про себе: якості зовнішності, серед яких найпоширенішими є врода та привабливість (16%), а також індивідуальні властивості особистості, до яких належать сміливість, працелюбність, почуття гумору, винахідливість, сила, наполегливість, уважність, дисциплінованість, старанність, мудрість (20%). Моральні якості мають значну вагу в образі Я 22% учнів, зокрема чуйність, доброзичливість, доброта, ввічливість, щедрість, турботливість і відвертість. Улюблене заняття також має важливе значення для образу Я 16% дітей (малювання, спорт, допомога батькам, співи, навчання, танці, читання книг і прогулянки на вулиці). Негативні риси, які теж є частиною образу Я 20% дітей, включають лінь, заздрісність, боягузтво, упертість, вередливість, неслухняність, хитрість. Важливою категорією образу Я 6% дітей є улюблені речі, серед яких солодощі, іграшки, тварини, одяг, що відображають їх уподобання та приємні асоціації. В цілому образ Я у дітей має позитивний характер, зокрема завдяки значущості моральних і індивідуальних якостей. Однак спостерігаються деякі негативні уявлення про себе. Використання методики «Вибір бажань» показало, що домінуючими у структурі образу Я учнів є цінності споживання – 32%, соціальні цінності – 28%, сімейні цінності – 24% і цінності самовіддачі – 16%. Аналіз результатів методики «Вибір бажань» також показав певні тенденції в уявленнях дітей про життєві цінності та пріоритети: різні задоволення (32%), вірність у дружбі (32%), особиста безпека (30%), влада та впливовість (28%), визнання та популярність (26%), сімейний добробут (20%), доброзичливість (20%), справедливість (20%), гармонія з природою (20%), порозуміння між людьми (18%), хороша сім'я (16%), допомога бідним (12%), слухняні діти в сім'ї (8%), порядок у школі (8%), добробут інших (8%), спокійна старість (4%). Виявлено, що у молодших школярів домінують цінності, які стосуються особистого комфорту, соціальних зв'язків, безпеки, визнання та моральних аспектів взаємин з іншими людьми. Водночас, важливими є також і

прагнення до впливу, добробуту та підтримки близьких. Використання методики Т. Дембо – С. Рубінштейн дозволило виявити особливості самооцінки учнів молодшого шкільного віку. Більшість параметрів самооцінки знаходяться на високому рівні, особливо в аспектах моральних якостей і міжособистісних відносин. Однак самооцінка в категоріях, що стосуються інтелектуальних здібностей та уважності, є нижчою, що може бути зумовлено впливом зовнішньої оцінки. На основі результатів використаних методик виявлено два типи розвитку образу Я у молодших школярів – гармонійний (76%) та негармонійний (24%). Виявлено, що гармонійний образ Я у дітей сприяє розвитку позитивних соціальних навичок, а негармонійний може призводити до емоційних труднощів і проблем з адаптацією у класному колективі.

5. Розроблено програму розвитку образу Я у молодшому шкільному віці, а також відповідні психологічні рекомендації батькам і педагогам. Програма розвитку образу Я у молодшому шкільному віці має на меті формування у дитини позитивної самооцінки, самосвідомості та впевненості у власних силах. Основні завдання програми охоплюють створення атмосфери підтримки і прийняття, розвиток здатності до самоаналізу, формування позитивного сприйняття себе і свого місця в колективі. Щодо психологічних рекомендацій для батьків і педагогів, то вони ґрунтуються на створенні підтримуючого середовища для дитини, де вона відчуває себе важливою та цінною частиною колективу. Батьки та вчителі повинні активно залучати дитину до спільної діяльності, підтримувати її в досягненнях і допомагати долати труднощі, сприяючи розвитку стійкості до стресів і невдач. Важливо звертати увагу на індивідуальні потреби кожної дитини, стимулюючи її самостійність та творчі здібності. Педагоги та батьки мають бути уважними до емоційного стану дитини, надаючи можливості для самовираження через різноманітні форми діяльності, що допомагають дитині краще зрозуміти себе і свій потенціал.

Перспективами подальшого дослідження може стати обґрунтування ефективності програми розвитку образу Я у молодшому шкільному віці, а також відповідних психологічних рекомендацій батькам і педагогам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматичні розлади і патологічні звичні дії у дітей та підлітків. Київ : Клас, 2009. 304 с.
2. Бамбурак Н. Позитивне збагачення Я-концепції особистості у контексті інноваційного освітнього довкілля. *Психологія і суспільство*. 2007. № 2. С. 16-24.
3. Басюк О. Б. Залежність «образу Я» від значущих інших як складова невротичності в дитячому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 11. С. 12-16.
4. Белей М. Д., Тодорів Л. Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2008. 296 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості : навчально-методичний посібник. Київ : Либідь, 2003. 848 с.
6. Бех І. Образ Я як мета формування і розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1998. №2. С. 30-40.
7. Білоус О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2015. 308 с.
8. Бітянова М. Р. Дитина у школі : технологія розвитку. Київ : Главник, 2007. 144 с.
9. Борисов В.В. Теоретико-методологічні основи формування національної самосвідомості : монографія. Київ : АПП, 2013. 518 с.
10. Вакула Ю. М. Позитивна Я-концепція «Учитель – учень» з професійної точки зору. *Географія*. 2009. № 21. С. 6-7.
11. Варій М.Й. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 796 с.
12. Верейна Л. В. Формування позитивної емоційної орієнтації «Я-образу» засобами психокорекції : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
13. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

- 14.Гейко Є. Психологія цілісності особистості: монографія. Кропивницький : Укр. вид-во, 2016. 384 с.
- 15.Грень Л. Я-концепція – методологічна основа саморозвитку і самовдосконалення особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2018. № 3. С. 191-199.
- 16.Григор'єва О. В., Нечитайло Т. А. Знайомство та робота зі своїм фізичним Я : соціально-психологічний тренінг для підлітків. Чернівці : БукМЕА, 2009. 48 с.
- 17.Грись А. «Я-образ» як психологічний чинник соціальної дезадаптації особистості. *Соціальна психологія*. 2015. №6. С. 59-67.
- 18.Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 186 с.
- 19.Діти і соціум : особливості соціалізації дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія / за ред. Н. В. Гавриш. Луганськ : Альма-матер, 2006. 368 с.
- 20.Дмитренко А. К., Чуйко Г. В. Основи гуманістичної психології : навчально-методичний посібник. Чернівці : Прут, 2012. 282 с.
- 21.Дмитрова Т. В. Образ Я як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності : дис. канд. ... психол. наук. Київ, 2003. 187 с.
- 22.Євдокімова О. О. Історія психології : навч. посіб. Харків : Харків. нац. ун-т внутр. Справ, 2020. 320 с.
- 23.Єфімова С. Самоконцепція та самооцінка особистості. *Відкритий урок : розробки, технології, досвід*. 2019. № 6. С. 86-87.
- 24.Жигайло О. Внутрішня позиція як умова розвитку самосвідомості молодшого школяра. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. Т. VIII, вип. 4. С. 328-334.
- 25.Жигайло О.О. Діагностика особливостей розвитку змістових складових Я-концепції учнів молодших класів. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2017. Т. IX, ч. 1. С. 129-135.

26. Захарова Н. Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору : монографія. Донецьк : Ноулідж, 2010. 216 с.
27. Історія європейської ментальності / за ред. П. Дінцельбахера. Львів : Літопис, 2004. 720 с.
28. Історія психології : навчальний посібник / Жуков С. М., Жукова Т. В.
29. Історія психології: від античності до початку ХХ століття : навч. посіб. / авт-уклад. О. П. Коханова. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
30. Каламаж Р. В. Психологія професійної самосвідомості студентів : навч.-метод. посіб. Острог : Острозька академія, 2015. 200 с.
31. Калаш О. В. Самосвідомість і образ «Я». *Виховна робота в школі*. 2019. №6. С. 50-51.
32. Кисляк О. П., Нагорна І.І. Діагностика Я-концепції. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 1. С. 11-14.
33. Кірейчева Є. В. Соціально-психологічні умови розвитку Я-концепції майбутніх учителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.
34. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції у контексті самосвідомості. *Психологія і суспільство*. 2010. № 1. С. 120-130.
35. Ковальчук З. Я. Історія психології : курс лекцій. Частина 1. Львів : ЛьвДУВС, 2010. 206 с.
36. Ковальчук З. Я. Історія психології : курс лекцій. Частина 2. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 344 с.
37. Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами : метод. посіб. Київ : Літера, 2008. 416 с.
38. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2004. 400с.
39. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. школа, 1989. 608 с.
40. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2008. 384 с.
41. Кузьменко В. Розвиток індивідуальності дитини 3–7 років : монографія. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2011. 354 с.

- 42.Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2015. 328 с.
- 43.Кучер Г. Розвиток і становлення образу «Я» в молодшому шкільному віці. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка.* 2015. № 7. С. 145-149.
- 44.Лапченко І. О. Самосвідомість особистості як психологічна проблема. *Збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія : Психологія.* Київ : НПУ, 2019. Вип. 7. С. 96-99.
- 45.Лапченко І.О. Особливості розвитку Я-образу дитини. *Збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія : Психологія.* Київ : НПУ, 2018. Вип. 3. С. 104-108.
- 46.Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.
- 47.Марінушкіна О. Є., Замазій Ю. О. Порадник практичного психолога. Основа, 2007. 240 с.
- 48.Мельниченко Я. Становлення у вихованців Я-концепції. *Шкільний світ.* 2016. № 45. С. 6-9.
- 49.Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота.* 2014. №6. С. 45-51.
- 50.Мухамедьяров Н. Н. Образ фізичного Я-особистості як складова її Я-концепції. *Вісник АПН України. Серія : Педагогіка і психологія.* 2016. №1. С. 84-90.
- 51.Нечитайло Т. А. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 225 с.
- 52.Організація дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти : навчально-методичний посібник / за ред. Г.С. Тарасенко. Київ : Слово, 2010. 320с.
- 53.Основи психології / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ : Либідь, 1996. 688 с.
- 54.Основи психотерапії / за ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. Київ : Академія, 2017. 192 с.

- 55.Островська К. Взаємозв'язок образу Я, самооцінки і ціннісних орієнтацій молодших школярів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 196 с.
- 56.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 57.Павелків Р.В., Корчакова Н.В. Просоціальний розвиток особистості : монографія. Рівне : О. Зень, 2013. 384 с.
- 58.Пеньковська Н. Роль самооцінки у формуванні особистості дитини. *Початкова школа*. 2002. №10. С. 5-8.
- 59.Погорільська Н. І., Синельникова Р. Ю. Історія психології : навчальний посібник. Київ : Київський університет, 2021. 223 с.
- 60.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
- 61.Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
- 62.Психологія самосвідомості : історія, сучасний стан та перспективи дослідження / за ред. С.Д. Максименка, М.Й. Боришевського. Київ : Логос, 1999. 224 с.
- 63.Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М.В. Лемак, В.Ю. Петрищевої. Ужгород : Вид. О. Гаркуші, 2011. 616 с.
- 64.Радчук Г. К., Андрійчук І.П. Психолого-педагогічні умови гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів. Тернопіль, 2002. 48 с.
- 65.Розвивальні та корекційні заняття психолога / упоряд. Т. Гончаренко. Київ : Ред. загальнопед. газ., 2005. 120 с.
- 66.Розвиток пізнавальних процесів дитини : навчальний посібник / упоряд. Максименко С.Д., Маценко В.Ф., Главник О.П. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 96 с.
- 67.Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2022. 1056 с.
- 68.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : підручник. Київ : Академ-видав, 2005. 360 с.

- 69.Свіденська Г. М. Активний розвиток самосвідомості як запорука формування особистості молодшого школяра. *Актуальні проблеми психології*. Київ : BONA MENTE, 2012. Том 6, вип. 3. (ч.2). С. 196-199.
- 70.Світлична С. П. Становлення Я-концепції як умова психічного і фізичного здоров'я дитини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2013. № 22. С. 60-67.
- 71.Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у молодшому шкільному віці. *Педагогіка та психологія*. 2019. №2. С. 127-134.
- 72.Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 73.Співак Л. М. Діагностика і корекція «Я-концепції» молодших школярів з низьким рівнем навчальних досягнень. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2009. 200 с.
- 74.Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості : становлення і розвиток в юнацькому віці : монографія. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2011. 727 с.
- 75.Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
- 76.Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики : навчальний посібник. Київ : Главник, 2006. 144 с.
- 77.Терлецька Л. Психологія розвитку духовності засобами малюнка. Київ : Главник, 2008. 144 с.
- 78.Тертична Н.А. Історія психології : навчальний посібник. Київ : Книга плюс, 2018. 352 с.
- 79.Токарева Н. М. Історія психології : від витоків до епохи Просвітництва : підручник. Частина I. Кривий Ріг : Р. А. Козлов, 2022. 384 с.
- 80.Томчук С.М. Негативні психічні стани школярів та їх корекція : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2005. 95 с.
- 81.Федорінов Д. Формування Я-концепції в молодшому шкільному віці. *Психолог. Шкільний світ*. 2006. № 10. С. 5-8.

82. Фройд З. Психологія несвідомого. Київ : Слово, 2012. 398 с.
83. Фурман А.В. Проблематика «Я» у психоаналітичній теорії. *Психологія Я-концепції : навч. посіб.* Львів, 2006. С. 10-33.
84. Хорні К. Невроз і особистісне зростання. Боротьба за самореалізацію. Київ : Академія, 2019. 326 с.
85. Чайка Г. В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми психології.* 2016. Вип. 14 (11). С. 196-211.
86. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
87. Череднік Г. Становлення позитивної Я-концепції в умовах школи здоров'я: експеримент. *Психолог. Шкільний світ.* 2014. № 36. С. 8-10.
88. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
89. Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма розвитку образу Я у молодшому шкільному віці

Заняття 1

Тема. Знайомство.

Мета: створювати позитивний емоційний комфорт; розвивати навички спілкування, групової взаємодії, почуття єдності, поваги та доброзичливого ставлення до інших; позбутися напруження.

Матеріал: клубочок ниток.

Вступна частина.

Привітання.

Психолог з дітьми сидять у колі. Усім пропонується розучити привітання, яке потрібно проспівати, а не проговорити:

Доброго ранку, Ігор (посміхнутися і кивнути головою),

Доброго ранку, Настя ... (називаються імена дітей по колу),

Доброго ранку, (ім'я по батькові психолога),

Доброго ранку, сонце (всі піднімають руки, потім опускають),

Доброго ранку, небо (аналогічні рухи руками),

Доброго ранку, всім нам (всі розводять руки в сторони, потім опускають).

Основна частина

1. Гра «Вгадай, кого не стало».

Мета. Розвиток уваги, спостережливості, прийняття дітьми один одного.

Діти повинні здогадатися, хто вийшов з кімнати, і описати його.

2. Гра «Дізнайся по голосу».

Мета. Розвиток уваги, вміння пізнавати один одного по голосу, створення позитивного емоційного фону.

Діти стають в коло, вибирають ведучого. Він встає в центр кола і намагається впізнати дітей по голосу.

3. Релаксація.

Мета. Сприяти розслабленню, зняттю емоційного напруження, саморегуляції. Психолог з дітьми стоять у колі.

Психолог: Закрийте очі, підніміть голівки угору. Уявіть що вас обнімає сонечко, зігріває своїм теплом, своїм теплим проміннячком торкається ваших щічок, носика, волоссячка. Вам стає тепло, спокійно, радісно. Вдихніть глибоко повітря і з видихом відкрийте очі. Відпочили? Набралися сил? Тепер будемо випікати ляльку.

4. Вправа «Випікання ляльки–печива».

Вибираємо дитину, яка буде «лялькою–печивом», і вкладаємо на килим у центрі кола. Потім ведучий і всі діти «випікають» (попередньо домовитись бути обережними, ласкавими, щоб не зробити ляльці боляче). Спочатку замішуємо тісто – ласкаво масажуючи дитину, промовляючи вголос, що кладемо в тісто – борошно, яйця, молоко і т.д. Потім переходимо до створення ляльки ласкавими, обережними рухами, починаючи з голови. Ведучий промовляє, які гарні очі, вуха, носик, запрошує всіх дітей помилуватися. Потім ліпиться шия, руки, тіло, ноги. Коли лялька буде виліплена, діти тричі вдувають в неї життя. Лялька оживає. Вправу повторюють на заняттях, поки всі діти не побудуть ляльками.

5. Гра «Клубочок».

– Діти, зараз зробимо гарне коло і сядемо на килимок.

– Що у мене в руках? Клубок.

– Ми будемо говорити один одному комплементи.(пояснення що таке комплімент),компліменти будуть, як ниточки. Я скажу комплімент Оленці – ниточка потягнеться до неї (намотую ниточку на палець, клубочок передається Оленці), вона скаже комплімент іншій дитині – ниточка знову потягнеться до тієї дитини. Коли всі діти скажуть, психолог підсумовує і звертає увагу на павутинку. Питає чи було дітям приємно коли їм казали комплементи.

Заключна частина.

Психолог питає дітей який настрій у них після ігор, кому сумно, кому весело? А зараз візьмемось за руки і подаруємо один одному посмішку.

Вправа «Посмішка по колу».

Заняття 2

Тема. «Я люблю ...».

Мета. Вчити дітей усвідомлювати, за що можна любити і поважати, бачити не тільки вади, а й позитивні риси дітей. Покращення взаємовідносин між дітьми в групі.

Матеріал: червоні сердечка (по кількості дітей), вирізана з ватману фігура дитини, олівці, аркуші паперу.

Вступна частина.

Привітання. Психолог кладе руку на плече дитині, яка стоїть зліва і вітає його: «Здрастуй, Саша». Дитина в свою чергу кладе руку на плече сусіда і вітається з ним і т.д., поки коло не замкнеться.

Психолог і діти (разом):

Здрастуй, небо (підняти руки вгору),

Здрастуй, земля (присісти руками доторкнутися підлоги),

Доброго дня, люди (направити руки долонями вгору в сторону інших).

Основна частина.

1. Гра «Чарівник клубок».

Психолог починає «Я люблю (ім'я дитини) за те, що вона ...», передає клубок даній дитині. Дитина продовжує і передає клубок далі. Психолог узагальнює як чарівний клубок об'єднав дітей і допоміг сказати приємні слова.

2. Гра «Переходи».

Мета. Розвиток навичок кооперації, зняття психофізичного навантаження.

Діти стають в коло і дивляться один на одного. Потім по команді шикуються по росту, кольору очей, кольору волосся і т.д.

2. Гра «Торт».

Мета. Розвиток тактильних відчуттів.

Вибрана дитина лягає на килимок. Психолог: «Зараз ми з тебе будемо випікати торт. Оля буде мука, Саша – цукор, Петрик – масло, Коля – молоко. Я буду повар-кондитер, який випікає торт. Психолог називає МУКА. Оля посипає дитину мукою, Цукор так само... Коли все покладено, повар перемішує, легко погладжуючи дитину. Потім ставить у пічку. Там тісто росте, дихає (всі діти, які

приймали участь – дихають). На кінець тісто випеклось. Зараз торт треба прикрасити. Всі інші діти прикрашають (підходять до «торта» і називають чим прикрашають. Торт дуже красивий.

Слідкувати за виразом обличчя «Торта», воно повинне бути задоволене, можна сміятися.

3. Малювання на тему «Я люблю найбільше ...».

Діти малюють те, що вони найбільше люблять. Усі малюнки складаються в спеціальну папку; якщо хто–небудь потребує додаткової частки позитивних емоцій, він може переглянути малюнки і знову пережити від них радість.

4. Гра «За що я люблю тебе».

Приготуйте безліч червоних сердець.

Мета: вчити дітей усвідомлення того, за що можна любити і поважати, бачити не тільки вади, а й позитивні риси дітей.

Дитина (яка напередодні мала день народження) лягає на газету або на шматок старих шпалер. Обводиться і вирізається її фігура. Психолог роздає всім дітям червоні сердечка і всі діти групи дарують вирізані сердечка, приклеюють їх на паперову фігуру дитини і кажуть за що вони її люблять, що в ній їм подобається, чим вона може пишатися. Психолог починає першим.

Заклучна частина.

Діти стають у коло. Рефлексія.

Яка з ігор вам найбільше сподобалась і за що?

Звертається до дитини (кому дарували сердечка): Як тобі було, коли тебе хвалили? Прощання: Я люблю всіх, ти любиш всіх, ми любимо всіх. До побачення!

Заняття 3

Тема. «Коли я радію, а коли сумую».

Мета. Формувати вміння усміхатися іншій людині, розширювати знання про радість, відчувати радість від усмішки, робити іншим приємно. Тренувати вміння визначати стан дітей за мімікою, розвивати емоційну, когнітивну сферу, вчити проявляти емпатію.

Матеріал: ляльки, (одна посміхається, інша сумна) піктограми.

Вступна частина.

1. Вправа «Вітання».

Діти повторюють за ведучим слова привітання, намагаючись доповнити слова віршика певними рухами, щоб легше було запам'ятати.

Здрастуй, здрастуй, любий друже!

Кожен з нас тут не байдужий.

Станем всі – одна сім'я:

Будем друзі – ти і я.

Основна частина.

– Діти, у вас є друзі? Друг – це той, з ким ти завжди граєш. Хто твій друг?

– Я вам розкрию велику таємницю: дружба починається з усмішки (пояснюється різниця слів *усміхатись* і *сміятись*).

Психолог: Сьогодні на заняття зі мною прийшла моя подруга Катя. Вона теж дарує вам посмішку бо хоче теж з вами подружитися.

– Усмішку можна дарувати, я вам усміхнулась – подарувала усмішку, і вам стало приємно?

Прихід ляльки (сумне обличчя).

Запитання:

– Як ви думаєте, який настрій у цієї ляльки?

– Що могло трапитися?

– Що потрібно зробити, щоб лялька посміхнулася?

Наочний експеримент.

Психолог бере 2 склянки з водою і говорить:

– коли ви відчуваєте себе добре, у вас все виходить, ви всім задоволені, то в цей час ваш настрій схожий на чисту воду, і думки у вас ясні і «чисті» (показує склянку з чистою водою) – ми радіємо;

– але буває, що думки сумні і неприємні, нам погано чи образливо, то думки схожі на темну, мутну воду (кидає шматочок глини в 2-у склянку) – це поганий настрій.

2. Вправа «Розповідь за малюнком».

Мета: розширити знання дітей про емоційну сферу, розвиток емоційної сфери, вчити розпізнавати емоційний стан за мімікою.

Матеріал: картинка, на якій зображено хлопчика, який забрав у дівчинки м'ячик, дівчинка плаче.

Психолог:

- Що відчуває хлопчик, який зображений на малюнку?
- Що відчуває дівчинка?
- Чому вона плаче?
- Що потрібно зробити, щоб дівчинка не сумувала?

3. Етюди на вираження суму.

«Попелюшка»

Дівчинка зображає Попелюшку, яка прийшла додому сумною: вона загубила черевичок.

Виразні рухи: похнюплена голова, зведені брови, опущені куточки губ, уповільнена хода.

«Острів плакс».

Мандрівник потрапив на чарівний острів, де живуть одні плакси. Він намагається утішити то одного, то іншого, але всі діти–плакси відштовхують його і продовжують ревіти.

Міміка: брови припідняті і зведені. Рот напіввідкритий.

4. «Побажання».

Мета. Формувати позитивний емоційний досвід дітей, вчити емоційного розвантаження і саморегуляції.

Психолог: Я принесла коробочку, в яку ми з вами спробуємо зібрати багато різних побажань, вони допоможуть нам і іншим людям стати радісними. Для цього ви будете промовляти своє побажання, я допоможу його записати. Ми покладемо його в цю чарівну коробочку. Коли вам стані сумно чи у вас буде поганий настрій, ви може відкрити коробочку. Коли вам стане сумно або у вас буде поганий настрій, ви можете відкрити коробочку, вона допоможе вам знову стати радісними.

Рефлексія.

- Який настрій у тебе зараз?
- Чи потрібна тобі така коробочка? Як часто?

Психолог пропонує назвати:

- найприємніше, що було на занятті;
- найвеселіше, що було на занятті.

*5. Психогімнастичні вправа.**Гра «Принцеса Несміяна».*

Мета: тренування контролю за емоціями.

Один гравець сідає на стілець у центрі кола. Це і буде «принцеса Несміяна». Він зображує сум та незворушність. Інші діти по черзі або разом пробують його розсмішити будь-яким способом, крім дотиків та лоскотання. Перемагає та «принцеса», яка протрималась хоча б 3 хвилини.

Примітка. Гру можна повторювати декілька разів, вибираючи нових гравців для ролі «Несміяни».

Питання для обговорення:

- Чи легко було придумати спосіб розсмішити?
- Чи легко було стриматись?
- Яка роль на думку дітей була найважчою: «Несміяни» чи того, хто смішить?

Прощання.

Тренінг «Поділися усмішкою».

Мета: формувати уміння усміхатися іншій людині, відчувати радість від усмішки.

- Діти, візьмемось за руки, зробимо коло і сядемо на килимку.
- Подаруємо один одному усмішку. Треба взяти товариша, який сидить поруч, за руки, подивитись в очі і усміхнутись (діти повторюють вправу по колу).
- Ви подарували один одному усмішку – і вам стало приємно.

Заняття 4

Тема. «Я образилась (образився)».

Мета: допомагати дітям долати агресивність, формувати доброзичливе ставлення до оточуючих, підвищувати самооцінку, знаходити позитивні способи усунення випадків образи.

Вступна частина.

Привітання.

Гра «Рукавички».

Кожному роздається по одній рукавичці. Треба знайти пару.

Психолог: Кожен з вас знайшов собі пару. Тепер давайте пограємо в гру «Ручки».

Гра «Ручки».

Мета: знайомити дітей з невербальними формами спілкування, допомагати долати замкненість скутість.

Психолог говорить фразу, а діти виконують її:

- руки знайомляться;
- руки вітаються;
- руки сваряться;
- руки миряться;
- руки прощаються.

Основна частина.

1. Вправа «Чарівні окуляри».

Мама прийшла в дитсадок. Петрик підбіг до мами й питає:

- А що ти мені принесла?
- Нічого, синку, – відповіла мама.
- Ах так! – образився хлопчик – тоді я не піду з тобою додому; буду битися, кричати і все ламати.

І побіг Петрик геть. Засмутилася мама, що в неї такий син, іде і плаче. Підбігає до неї білочка й каже: «Не плач, я тобі допоможу. Петрик ще не навчився розуміти інших, тому ображає їх. Подаруй йому ось ці чарівні окуляри. Він одразу навчиться думати про інших, адже він добрий і розумний хлопчик».

Подякувала мама й повернулася до Петрика з окулярами.

Зрадів хлопчик, надів їх і побачив, як свою маму образив. Пригорнувся до матері, просить вибачення: «Мамочко я тебе дуже люблю, вибач мені, будь-ласка». Посміхнулася мама й вибачила синові. Прийшли вони додому, їх зустріла бабуся. Петрик подивився крізь чарівні окуляри й каже: «Бабусю, я бачу, ти дуже втомилася. Сядь, відпочинь, а я тобі допоможу». Приємно стало бабусі, що в неї такий онук добрий, чуйний.

Обговорення:

- Чому Петрик засмутив маму?
- Що змінилося?
- Чому бабусі стало приємно за онука?
- Які риси характеру були в Петрика?
- Яким став хлопчик?
- За що його можна похвалити?

2. Розгляд піктограми «образа».

Коли ми буваємо такими?

Прислів'я «Слово – не меч, а ранить сильно».

Згадайте випадок з вами, коли вас хтось образив. Розпочинає психолог: «Одного разу...».

3. «Історія про хлопчика».

Психолог: Сьогодні я хочу вам розповісти історію про одного хлопчика. Одного разу він ішов по вулиці і їв морозиво. Морозиво було смачне, солодке, прохолодне. Хлопчик тільки почала його їсти, як раптом назустріч проїхав на велосипеді бешкетник, штовхнув його. Хлопчик впав у калюжу і випустив морозиво. Від прикрощів і образи в нього навіть сльози виступили на очах. Але морозиво з калюжі не витягнеш.

Рефлексія.

- Які почуття випробував цей хлопчик?
- Чи траплялося з тобою що-небудь подібне?
- Яке відчуття були в тебе?
- Що ти робив, коли опинявся у схожих ситуаціях?

– Як можна поступити ще?

4. Пантоміма «Я образилась(вся)».

Психолог пояснює дітям, що таке пантоміма. Пропонує дітям уявити себе ображеними і показати це на своєму обличчі. Вибираються діти, які найточніше передали міміку ображеної дитини.

5. Гра «Ти образу не тримай, а скоріш розповідай».

Психолог: Ми сьогодні пригадали багато випадків коли ми ображали когось або нас ображали. А зараз давайте пригадаємо як можна цих образ позбутися. Перша і основна – розповісти про неї тому, хто образив, попросити пробачення. Але іноді є такі образи, що вони залишаються і нас всередині дуже довго і ми повинні навчитись справлятися з ними. А як? Їх можна намалювати, зліпити, вирізати із паперу, прокричати у «чарівний посуд». Ось такий.

Давайте зараз, якщо у когось є давня образа, можна підійти і прокричати у цей чарівний посуд, і ця образа зникне.

Прощання. «Я не ображаюсь, ти не ображаєшся. Всі ми не ображаємось!»

Заняття 5

Тема. «Я злюсь».

Мета: познайомити дітей з емоцією «злість». Розвивати вміння розуміти власні вчинки та їх наслідки.

Вступна частина.

Психолог: Добрий день, любі діти!

Всі довкола озирніться,

Одне одному всміхніться,

Щоб ніхто не сумував,

З усіма радів і грав!

Основна частина.

1. Психолог: Діти до нас в гості прийшла лялька, але вона якась незвична, щось трапилося, давайте довідаємось що ж трапилось. (Лялька емоція «злість»).

Запитання:

– Який настрої у ляльки?

– Як ви думаєте що могло трапитися?

– Коли ви буваєте такі?

2. Гра «Вижені із себе злість».

Мета: зменшити надмірне збудження. Розвивати комунікативні здібності, розвивати нові форми поведінки.

Діти граються по двоє. Вони кривляються, пустують, стрибають, кричать тощо. Дорослий зупиняє їх словом «СТОП».

Психолог:

Треба, діти, вам сідати,

Оченята закривати.

Злість із себе виганяйте,

Слова добрі промовляйте.

Діти говорять ввічливі слова: «спасибі», «будь – ласка», «вибач», «світлої днини», «доброго ранку», «обтрушуючи» руками з тіла злість.

3. Гра «Дракон кусає свій хвіст».

Мета: сприяти зняттю напруження, розвитку вміння діяти разом.

Гравці стають у лінію, тримаючи один одного за плечі. Перший учасник – «голова», останній – «хвіст» дракона. «Голова» має дотягнутися до «хвоста» і доторкнутися до нього. «Тіло» дракона не повинно розриватися. Як тільки «голова» спіймає «хвіст», вона стає «хвостом». Бажано, щоб усі гравці побували у двох ролях.

4. Гра «Злі – добрі кошенята».

Діти стають великим колом, у центрі якого на підлозі лежать фізкультурний обруч. Це «чарівне коло», де будуть відбуватися перетворення. Дитина заходить усередину обруча й за сигналом ведучого (наприклад, плескання в долоні, звук дзвіночка чи свистка) перетворюється на дуже злу кішку: шипить і дряпається. При цьому з «чарівного кола» виходити не можна.

Діти, які стоять навколо обруча, усі разом повторюють за ведучим: «Дужче, дужче, дужче...», – і дитина-«кішка» злиться ще більше.

За сигналом ведучого «перетворення» закінчується, в обруч заходить інша дитина, і гра продовжується. Наприкінці гри ведучий пропонує «кішкам–

злюкам» стати добрими й лагідними. За сигналом діти перетворюються на добрих кішок, які лащатся одна до одної.

5. Гра «Обзивалки».

Щоб виключити зі щоденного спілкування образливі слова, обзивайтесь! Приміром, кидаючи один одному м'яч чи клубок, обзивайтесь необразливими словами. Це можуть бути види фруктів, квітів, овочів. Наприклад: «Ти – кульбабка!», «А ти – кавун!». І так доти, поки вам вистачить слів. Чим корисна така гра? Якщо ви гніваєтесь на малюка, захочете його проти, згадайте веселі «обзивалки», можливо, навіть обізвіть його якоюсь із них. Він не образиться, а ви отримаєте емоційну розрядку.

6. Вправа на саморегуляцію «Тримай себе в руках».

Психолог: Діти, якщо ви відчули, що ви злі на когось, вам хочеться плакати або когось ударити – існує багато способів допомогти собі:

– можна взяти аркуш паперу і порвати його,

– можна взяти м'яч і побити його,

– а можна просто прийняти позу витриманої людини. Для цього потрібно розставити ноги на ширині плечей і міцно впертися в підлогу, потім обхопити долоньками свої лікті й сильно притиснути руки до грудей.

Порахувати від 1 до 5–ти і злість пройде, – можна сильно стиснути кулачки, напружити м'язи рук, потім поступово розслабити, «відпускаючи» негативні емоції.

І запам'ятайте: чим гніватися – краще помиритися.

Давайте пригадаємо мирилку:

Мир–миром,

Пироги з сиром,

Вареники в маслі,

Ми дружечки красні,

Поцілуймося, помирімося,

Раз, два, три...

Прощання.

– Який настрій у вас після заняття?

– Які дії ви запам'ятали, щоб зняти в себе гнів, злість?

Взятися за руки і всім сказати «До побачення».

Заняття 6

Тема «Я боюсь. Мій страх».

Мета: познайомити дітей з емоцією та піктограмою «страх». Формувати вміння розпізнавати страх за мімікою. Вчити способів усунення страху.

Вступна частина.

1. Вправа «Вітання».

Діти повторюють за ведучим слова–привітання, намагаючись доповнити слова віршика певними рухами, щоб легше було запам'ятати.

Доброго ранку, сонечко!

Доброго ранку, земля!

Доброго ранку, хмаринки!

Доброго ранку, дерева!

Доброго ранку, пташки!

Доброго ранку, тобі!

Доброго ранку, мені!

Основна частина.

1. Вправа «Нитка розповідання».

Психолог починає розповідь: «Жив на світі хлопчик Петрик. Він був добрий і розумний. У нього були батьки, які дуже його любили. І все у Петрика було добре, якби не його страхи. А боявся він... (далі психолог передає дитині клубочок, а ниточку намотує на свій палець. Дитина повинна продовжити розповідь і придумати, які страхи були у Петрика). Скоріше за все це будуть страхи самої дитини, або ті, які вона недавно переживала.

2. Етюди на вираження страху.

СТРАХ. Хлопчик боїться залишатися наодинці. Він нерухомо сидить на стільці і зі страхом дивиться на двері... Може, там хтось причаївся. Виразні рухи: голова відкинута назад і втягнута у плечі. Міміка: брови піднімаються вгору, очі розширені, рот розкритий, наче для оклику.

МОМЕНТ ВІДЧАЮ. Хлопчик з батьками приїхав до чужого міста. На вокзалі він відстав від батьків. Хлопчик вийшов на привокзальну площу, він розгублений, наляканий і не знає що робити. Виразні рухи: голова нахилена вперед і втягнута у плечі, плечі припідняті, брови підняті догори і зведені, губи розкриті, одна рука стискає дугу.

3. Вправа «Подолай страх».

Мета: подолати страхи, стати впевненішим та рішучим.

Психолог: Діти подивіться, тут щось лежить. (Купа повітряних кульок чорного кольору).

– Як ви думаєте що це? (Відповіді дітей).

Психолог: Зла чаклунка ховає у себе в печері дитячі страхи, подивіться як їх багато. Це всі страхи, які були у Петрика. Можливо тут і ваш страх. Що ж нам з ними робити?

– Візьміть кульку, уявіть, чого ви боїтесь більш за все і лусніть кульку.

– Діти, ми знищили страхи. І допомогли багатьом дітям і собі. Адже ми тепер нічого не боїмося.

4. Гра «Кеч».

Гра розкомплексовує дітей, дає можливість використати надлишок фізичної енергії, дає змогу вільно виявляти власні емоції. Діти стоять у колі. Ведучий м'ячем, який зроблено із поролону чи ганчір'я, кидає до когось м'яч, намагаючись влучити. Той, у кого влучили, стає наступним ведучим, гра продовжується.

5. Вправа-релаксація «Чарівне місце на землі».

Психолог: Діти, сядьте зручніше, покладіть зручно руки, ноги, голову. Закрийте очі та спробуйте розслабитись, зняти напруження. Сядьте так, ніби вам хочеться трішки відпочити. Відчуйте, як вам стає тепліше. Тепло опускається в руки. Руки розслаблюються, стають важкі і теплі. Дихання вільне і рівномірне. Вам дихається легко і приємно.

Відчуйте, як розслаблюється спина, шия, голова, щоки, підборіддя, губи. Вся голова розслаблена. Очі стають важкі, злипаються. Спробуйте уявити собі місце, де вам дуже добре! Місце, яке ви коли-небудь бачили, яке малює ваша

уява. Розгляньте його. Яке воно? Роздивіться де знаходиться місце? Що навколо нього? Які відчуття викликає у вас це місце?

Запам'ятайте це місце, його кольори, аромат. Візьміть із собою його тепло. Ви завжди можете повернутися сюди. Попрощайтеся з місцем. Стисніть руки в кулаки, сильно потягніться вперед, угору. І повільно розплющуйте очі. Погляньте довкола, як гарно. Поверніть голову праворуч, ліворуч, посміхніться.

– Як ви почуваетесь? (Відповіді дітей).

Ви побували у чарівному місці, там, де вам завжди приємно, добре.

Прощання.

У колі психолог з дітьми промовляють:

Мені не страшно, тобі не страшно і всім нам не страшно. До побачення.

Заняття 7

Тема «Прогноз настрою».

Мета: закріплювати знання про емоції, настрої, створювати емоційний комфорт. Формувати вміння висловлювати свої почуття.

Вступна частина.

Вправа «Привітання».

Діти стоять у колі один до одного обличчям.

– Давайте з вами усміхнемося один одному і привітаємося:

– Пальчиками.

– Лобиками.

– Носочками ніг (діти виконують обережно, ласкаво усміхаючись один одному).

1. Гра «На що схожий мій настрій».

Психолог пропонує дітям по порядку назвати на що схожий сьогодні мій настрій. Починає психолог: «Мій настрій схожий на хмарину на спокійному голубому небі, а твій?». Вправу продовжують по колу. Психолог узагальнює, який настрій: смішний, веселий, злий, сумний і т.д. (інтерпретуючи відповіді дітей, врахуйте що погана погода, холод, дощ, похмуре небо, агресивні елементи свідчать про емоційне неблагополуччя дітей).

Самооцінка: яка із масок (показує сміх, сум, злість, подив, страх) частіше за все буває у тебе в школі? (Діти вибирають свою маску).

2. Вправа «Тренуємо емоції».

Мета: розвиток уміння відчувати настрій і співпереживати навколишнім. Ведучий пропонує дітям:

- а) насупитися як: осіння хмара, розлючений чоловік;
- б) позлитися, як: зла чарівниця, два барани на мосту, голодний вовк, дитина, у якої забрали м'яч;
- в) злякатися, як: заєць, що побачив вовка, пташеня, що впало з гнізда, кошеня, на якого гавкає злий пес;
- г) посміхнутися, як: кіт на сонечку, саме сонце, хитра лисиця.

3. Малювання на тему «Мій настрій».

Мета: усвідомлення свого емоційного стану; вміння адекватно його висловити.

Психолог готує заздалегідь мокрий лист (ватман) і фарби. Пропонує дітям знайти фарбу, яка відповідає їх настрою намалювати кільце (круг) на папері. Після виконання малюнків діти розглядають і визначають який настрій у групи.

Психолог звертає увагу на дітей, які малюють темними кольорами, запитати у дітей, чому у них такий настрій?

4. Етюд «Сонячний зайчик».

Мета: зняття психоемоційного напруження, розвиток здатності розуміти свій емоційний стан і вміння її висловити.

Діти сидять у колі. Ведучий говорить: «Сонячний зайчик зазирнув вам в очі. Закрийте їх. Він побіг далі по обличчю. Ніжно погладьте його долонями: на лобі, носі, роті, щічках, підборідді, акуратно погладжуйте, щоб не злякати, голову, шию, животик, руки, ноги, він забрався за комір – погладьте його і там. Він не бешкетник, він любить і пестить вас, а ви погладьте і подружіться з ним. Посміхніться йому».

Заклучна частина.

Прощання. Діти беруться за руки, легко ними похитують і з посмішкою промовляють: «Усім, усім, до побачення!».

Заняття 8

Тема. «Я і моя сім'я».

Мета: навчати позитивно ставитися до себе і приймати себе; розвивати відчуття внутрішньої зосередженості; розвивати увагу і самоконтроль; долати сором'язливість, замкненість, нерішучість; розвивати самоповагу.

Матеріал: фотографії або малюнки членів своєї сім'ї (їх має принести кожна дитина), скотч, кілька великих шматків пакувального паперу.

Вступна частина.

Привітання «Похвалинки».

Мета: створення доброзичливої атмосфери, налаштування на заняття.

Діти стають у коло і беруться за руки, говорять всі разом «Добрий день». Потім кожний по черзі говорить про свій добрий вчинок, починаючи речення словами: «Одного разу я...». Розпочинає психолог. Якщо дитина не може дати відповідь на це запитання, психолог або інші діти можуть допомогти.

Основна частина.

1. Вправа «Досліджуємо себе».

Ведучий. Зараз ми всі разом малюватимемо людину. Я на дошці, а ви – на своїх аркушах. Візьміть простий олівець. Це буде ваш портрет у повний зріст. Будемо досліджувати себе. Для цього сядьте на стілець, закрийте очі й відчуйте, де у вашому тілі найгарячіше місце. Визначили? Візьміть червоний олівець і на малюнку поставте червону крапку. Тепер приготуйте синій олівець. Закрийте очі й визначте, де у вас найхолодніше місце, позначте його синім кольором на малюнку. Після цього ми шукаємо найнеприємніше місце (чорний колір), потім – найприємніше (жовтий колір). Знаходимо найлегші та найважчі місця (штрихування, повне зафарбовування).

Ведучий заповнює свій малюнок на дошці, намагаючись не випереджати дітей. Люди відчувають різні частини свого тіла неоднаково. Наприклад, теплі руки й холодні ноги.

Рефлексія. – Важко чи легко тобі було виконувати завдання?

– Що було важко? Що легко?

– Чи заважало тобі щось? Що?

– Чи сподобалося тобі досліджувати себе?

– Було це приємно чи ні?

2. Вправа «Моя сім'я».

Психолог. Сьогодні ми розповімо одне одному про свої сім'ї. Спочатку я представлю вам свою сім'ю. (Намалюйте самі свою сім'ю і розкажіть про всіх її членів). Тепер давайте разом наклеїмо ваші фотографії й малюнки таким чином, щоб кожна сім'я була просторово відділена від усіх інших.

Коли всі малюнки й фотографії наклеять, ви можете обговорити з дітьми особливості їхніх сімей. Наприклад: «Хто з вас єдина дитина в сім'ї?», «З ким живуть ще бабусі або дідусі?», «У кого із хлопчиків є брат?», «Хто живе у великій сім'ї?», «Хто з вас живе у новій сім'ї після розлучення батьків?», «Хто з вас живе тільки з одним із батьків?». І так далі. Підкресліть, що існують різні форми сімей. Після цього ви можете обговорити з дітьми, яку особливу роль відіграє в сім'ї кожний із її членів. Запитайте: «Чому ти важливий для своєї сім'ї?». Обговоріть із дитиною, що вона сама може зробити, щоб членам її сім'ї стало жити ще краще й приємніше?

Обговорення: – Чому для тебе так важлива твоя сім'я?

– Як би ти жив, якби в тебе не було сім'ї?

– Де живуть діти, в яких сім'ї немає?

– Ти колись скучав за своєю сім'єю?

– Ти хочеш, щоб братів і сестер у тебе було більше? Менше?

– Чим у своїй сім'ї ти пишаєшся?

– Що особливого є у твоїй сім'ї?

3. Вправа «За що мене любить мама?».

Мета: створення доброзичливої атмосфери, налаштування на заняття.

Діти стають у коло і беруться за руки. Потім кожний по черзі говорить, за що його любить мама. Якщо дитина не може дати відповідь на це запитання, ведучий або інші діти можуть допомогти.

4. Етюд «Птах у польоті».

Робіть плавні рухи руками в повітрі. Опустіть руки і спокійно постійте 5 с – птах опустив крила і відпочиває.

Заняття 9

Тема. «Дівчинка (хлопчик) навпаки».

Мета: вправляти дітей у емоціях, визначати їх за мімікою, малюнком. Вчити робити рефлексію своїх дій, вчинків. Вчити методів погашення свої негативних емоцій, вчинків.

Матеріал: іграшки малого розміру, замок, аудіозапис спокійної музики, олівці (чорний, жовтий), розрізні картинки казок «Ріпка», «Колобок», предметні картинки емоцій дітей.

Вступна частина.

Привітання (діти стоять у колі, тримаються за руки).

Добрий день, сонце (підняти руки вгору, не розривати кола),

Добрий день, земле (присісти, не розривати кола),

Добрий день, ми всі.

1. Вправа «Чарівники».

Психолог. На заняття я принесла вам ось такий чарівний замок. А живуть у цьому замку маленькі два чарівники. Вони дуже маленькі і у них дуже маленькі вушка і дуже тонкий слух. Вони чують все і навіть як ми дихаємо. Тому вони не люблять шум і коли хтось кричить. Тому я прошу вас бути тихо щоб я змогла їх вам показати. (Діти заспокоюються. Психолог дістає із замку двох чарівників (фігурки із «кіндера»). Моїх маленьких друзів звати Кокі і Мокі. Я пропоную вам із ними познайомитись. От візьміть Кокі в одну руку, а Мокі в іншу, тихенько скажіть як вас звати і передайте іншій дитині. Наші друзі не ходять в школу, тому давайте ми познайомимо їх з тим, як ми поведимося в закладі освіти. Але потрібно говорити по одному і не кричати.

2. Вправа «Мій настрій».

Діти вибирають картку настрою, який відповідає їм і викладають на Календар настрою.

Психолог. Чому ви не взяли таку піктограму «злість». Нема таких сьогодні у нас. Але іноді ми все ж такі буваємо.

3. Казка «Про того, хто живе всередині мене».

Психолог. От сьогодні я розповім вам казку «Про того хто сидить всередині мене». Жив на світі звичайний хлопчик. Жив він з мамою і татом. Ходив у школу. Батьки дуже любили свого сина, купували йому іграшки, книги, ходили з ним в театр. І в школі хлопчика всі любили, бо він поводився чемно, нікого не ображав, вмів дружити і гратися разом з іншими дітьми.

Одного разу вночі хлопчику приснився страшний сон: ніби він став зовсім іншим. Дивлячись у дзеркало, він такий же, але у своїх діях, у ставленні до інших людей – він зовсім інший. Він говорив погані слова, граючись з дітьми, він обов'язково влаштовував бійки, перестав слухати батьків, вихователів. І вихвалявся, що відтепер він буде завжди такий...

Хлопчик проснувся вранці і закричав: «Мамо, дай мені їсти!... І сам здивувався, бо ніколи так не поводився. В школі не привітався з дітьми та вчителями. Зразу поламав дітям будинок, який вони будували на перерві, смикнув за коси Маринку і засміявся. Це був зовсім не той хлопчик, якого діти знали, це був хлопчик Навпаки.

4. Обговорення:

- Який хлопчик вам більше сподобався і чому?
- Чому вам не подобається хлопчик Навпаки?
- Чи буває у вас інколи так, що ви хочете зробити щось погане, але подумаете і не зробите цього?

Це у вас хоче вирватись назовні той, хто сидить всередині нас, тобто у хлопчиків – хлопчик Навпаки, а у дівчаток – дівчинка Навпаки. А нам потрібно навчитись утримувати їх всередині нас і не випускати їх на волю, бо ми сильніші ніж хлопчик Навпаки. А як? (Дати подумати).

Психолог продовжує: Іноді ми сердиті, бо хтось став ненароком нам на ногу, або штовхнув нас, відібрав, поламав іграшку і нам хочеться побити його. Але це хоче зробити той хлопчик чи дівчинка, що сидить всередині нас. А ми що повинні зробити? Ми попросимо полагодити іграшку, чи купити нову, вибачитися. І бути обачними в своїх діях. А щоб стримати себе і не випускати того хлопчика Навпаки у мене є така іграшка, яка називається Бо–Бо (показ

ляльки) її можна ущипнути, побити і зняти свою злість, коли нема такої ляльки, то можна побити подушку, м'яча, або порвати аркуш паперу, але обов'язково викинути клаптики в смітник. Але ви повинні пам'ятати, що якщо хлопчик чи дівчинка ненароком зроблять щось погане, то потрібно вибачитись, але краще не робити погане, бо це робить хлопчик (дівчинка) Навпаки. І потрібно навчитись не випускати його з середини нас.

5. Гра-завдання «Оціни вчинок».

У вас на столах є картинки, де намальовані звичайні діти та діти Навпаки.

Завдання: одяг звичайних дітей замалювати жовтим кольором, а дітей Навпаки – чорним. Хто зробить піднімає руку.

6. Гра «Газета».

Психолог: Зараз розберіть ці частинки із розрізаної картини. У кого казка «Колобок» – стає на цю газету, так щоб всі помістилися. А у кого «Ріпка» – на цю. Далі газета складається вдвічі – діти знову стають, потім ще раз. І знову діти стають. Газета складається поки на ній можуть поміститися четверо дітей. (Для цього потрібно обнятися, зменшити в такий спосіб дистанцію).

7. Аутотренінг «Чарівний сон».

Діти лягають на килим. Руки трохи зігнуті в ліктях, лежать уздовж тіла долонями вниз, ноги ледь розведені в сторони.

Психолог: Зараз, коли я почну читати вірш і заграє тиха спокійна музика, ви заплющите очі і почнеться гра «Чарівний сон». Ви не заснете по-справжньому й будете все чути, але не будете рухатись і розплющувати очі, поки я вам не дозволю. Уважно слухайте і повторяйте про себе мої слова. Шепотіти не треба. Спокійно відпочивайте.

«Чарівний сон» закінчиться, коли я скажу «Розплющити очі і встати!».

Увага! Наступає «Чарівний сон».

Вії опускаються...

Повіки зариваються...

Ми спокійно відпочиваємо... (двічі)

Сном чарівним засинаємо....

Дихається легко...рівно...глибоко...

Наші руки відпочивають...

Ноги теж відпочивають....

Відпочивають.... засинають....(двічі)

Шия не напружена.

І роз-сла-а-аб-ле-на

Губи ледве розтуляються ...

Усе чудово розслабляється...(двічі)

Дихається легко... рівно...глибоко...

Напруження полетіло....

І розслаблене все тіло....(двічі)

Гріє сонечко зараз....

Руки теплі у нас....

Спекотніше сонечко зараз.....

Ноги теплі у нас.....

Дихається легко...рівно...глибоко....

Губи теплі і м'яві....

Але анітрохи не втомлені...

Губи ледве розтуляються...

Усе чудово розслаблюється.... (двічі)

Нам зрозуміло, що таке....

Стан спокою...(двічі)

Довга пауза до кінця спокійної музики.

Починає лунати бадьора весела музика. Діти продовжують лежати із закритими очима.

Психолог: «Ми спокійно відпочивали,

Сном чарівним засинали...

Добре нам відпочивати!

Але час уже вставати!

Міцно кулачки стискаємо,

Їх вище піднімаємо.

Потягнутися! Усміхнутися!

Усім розплющити очі і встати!».

Прощання. Стати в коло. Сказати тихо всім «До побачення».

Заняття 10

Тема. «Ми вже дорослі».

Мета: вчити дітей бути стриманими, вольовими, виховувати самоповагу та повагу до інших.

Вступна частина.

1. Привітання «Незвичайний привіт».

Мета: створення доброзичливої атмосфери, налаштування на заняття. Діти стають у коло. Уважно слухають ведучого: вітаються долоньки, носики, коліна, лікті...

Основна частина.

2. Бесіда про дорослих дітей.

Діти відповідають на питання:

- Яких дітей ми називаємо дорослими?
- Якою повинна бути доросла дівчинка?
- Яким повинен бути дорослий хлопчик?

3. Вправа «Як дорослий».

Мета: розвивати вміння приймати важливі рішення, самоповагу.

Психолог пропонує дітям уявити себе дорослим та розв'язати такі завдання:

- Мама пішла на роботу, а ти повинен самостійно піти в дитячий садок.
- Батьки пішли на день народження. Ти залишилась сама вдома. Твої дії.
- Ти ідеш з мамою з дитячого садка додому. Мама заходить в магазин і просить тебе почекати. Ти бачиш хлопчика, який заблудився. Твої дії...

4. Гра «Будь уважний».

Мета: розвивати саморегуляцію.

Психолог пропонує дітям іти по колу. Якщо він стукне в бубон 1 раз – потрібно присісти, 2 рази – іти, 3 рази – бігти по колу.

5. Гра «Хто він (вона)?».

Мета: розвивати взаєморозуміння, взаємоповагу.

Діти стають у коло. Одна дитина у центрі кола, діти розповідають про неї.

6. Гра «Якалки».

Мета: розвивати стриманість, зосередженість.

Психолог пропонує дітям відгадати декілька загадок. Відповідь потрібно не вигукувати, а відповідати після дозволу психолога, піднявши руку.

7. Вправа «Я зараз та в майбутньому».

Запропонувати дітям намалювати себе який зараз і ким буде в майбутньому. Попередньо обговорити ким вони стануть. Хто не визначився – намалювати чоловіка, жінку...

Прощання. Діти утворюють стовпчик із кулачків. Психолог дякує всім дітям за співпрацю, бажає всім стати чудовими учнями.

Малюнки дітей молодшого шкільного віку







Маленький человечек

Борислав Милова

