

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота магістра

**на тему: СТИЛЬ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ФАКТОР КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ
ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0531-з
спеціальності 053– Психологія
Ашифіна Тетяна Василівна
Керівник: к.психол.н., доц. Губа Н. О.
Рецензент: к.психол.н., доц. Залановська Л. І.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2022 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Ашифіній Тетяні Василівні

Тема роботи Стиль сімейної взаємодії як фактор корекції емоційних порушень у дітей

керівник роботи Губа Н.О., к.психол.н., доцент

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розглянути особливості емоційної сфери дитини та види її порушень; дослідити проблему стилів сімейної взаємодії; визначити роль сімейної взаємодії у розвитку емоційної сфери дітей; надати рекомендації батькам для допомоги дитині в регулюванні емоцій.

5. Перелік графічного матеріалу: немає графічного матеріалу

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ Т.В. Ашифіна

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 44 сторінки, рисунків, таблиць та додатків немає, 29 джерел літератури.

Об'єкт дослідження: стиль сімейної взаємодії.

Предмет дослідження: стиль сімейної взаємодії як фактор корекції емоційних порушень у дітей.

Мета роботи: полягає в дослідженні впливу стилю сімейної взаємодії на розвиток емоційної сфери дітей.

Гіпотеза: Розлучення батьків змінює стиль батьківсько-дитячої взаємовідносин, що може сприяти порушенню емоційного розвитку дитини.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та узагальнення літературних джерел, дедукційні та індукційні методи аналізу.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що досліджено особливості впливу батьківсько-сімейної взаємодії на емоційну сферу дітей; надано рекомендації батькам для допомоги дитині в регулювання емоцій.

Практичне значення роботи полягає в тому, що досліджено чинники емоційних порушень у дітей, а саме результат батьківсько-дитячих відносин; надано рекомендації батькам для допомоги дитині в регулювання емоцій.

ЕМОЦІЙНА СФЕРА, РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ, БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧІ ВІДНОСИНИ, СІМЕЙНА ВЗАЄМОДІЯ.

SUMMARY

The work is devoted to the study of the style of family interaction as a factor in the correction of emotional disorders in children.

The importance of child-parent relations in a child's life is difficult to overestimate. Family relations are the primary system of social relations, the relationship between parents and children ensures the formation of the most important structures of self-awareness, the development of socio-psychological qualities and the disclosure of the inner potential of a small person.

As the practice of psychological assistance to children and their parents shows, even very difficult problems with children can be solved if it is possible to create a favorable climate of communication in the family. Parents, not children, set the tone of family relationships. In a complex society, the problem of the influence of family relationships on a child's personality is acute. This determines the relevance of our research.

The purpose of the work: is to study the influence of the style of family interaction on the development of the emotional sphere of children.

Object of research: style of family interaction.

The subject of the study: the style of family interaction as a factor in the correction of emotional disorders in children.

The family and, first of all, the parents have a huge influence on the development of the emotional sphere of the child: the content of this sphere depends on the emotional relationship of the parents, the ways of their interaction with the child, the ability to be aware of one's emotional states, to empathize with other people, and the emotional well-being of the child .

Under the influence of the demands of adults, the child develops the ability to subordinate his actions to one or another task, to achieve the goal, overcoming the difficulties that arise. Conscious management of one's own behavior is possible for a child under the condition of its support and acceptance by parents, provision of sufficient

autonomy for the realization of motives and goals, and at the same time, sufficient demands for them.

The family function plays a crucial role in the development of children's ability to regulate their emotions. According to the described studies, children learn emotional regulation through observation of the environment, emotional parenting style of parents and emotional atmosphere in the family. Better father-mother relationships with less conflict and violence and higher quality parent-child bonding when parents pay more attention to children may positively contribute to children's ability to regulate emotions.

Key words: emotional sphere, emotion regulation, parent-child relationship, family interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ НА ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРУ ДІТЕЙ.....	8
1.1 Особливості емоційної сфери дітей та види її порушення	8
1.2 Проблема стилів сімейної взаємодії	13
1.3 Роль сімейної взаємодії у розвитку емоційної сфери дітей	21
РОЗДІЛ 2. СІМЕЙНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК ФАКТОР КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ.....	26
2.1 Дослідження впливу сімейних факторів на емоційну сферу дитини	26
2.2 Рекомендації батькам для допомоги дитині в регулюванні емоцій	32
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40

ВСТУП

Значимість дитячо-батьківських відносин у житті дитини важко переоцінити. Відносини в сім'ї є первинною системою соціальних відносин, взаємозв'язок батьків та дитини забезпечує формування найважливіших структур самосвідомості, розвиток соціально-психологічних якостей та розкриття внутрішнього потенціалу маленької людини.

Оскільки повнота задоволення потреб дитини залежить від батьків, то її уявлення про себе та образ себе значною мірою пов'язані зі ставленням батьків до дитини, їх сприйняттям та розумінням дитини, з характером батьківських установок та якості прихильності як батьків до дитини, так і дитини до батьків.

Саме в наші дні, в епоху надзвичайних можливостей, найчастіше діти відчувають замість інтересу та радості відчуження та байдужість. Звідусіль чути скарги, що діти зараз важкі, проблемні, неслухняні, несамовиті. Такі проблеми у поведінці дітей - результат неправильно сформованих відносин у сім'ї, або насильства, прояви агресії батьків стосовно дітей, байдужості.

Як показує практика психологічної допомоги дітям та їхнім батькам, навіть дуже важкі проблеми з дітьми цілком можна вирішити, якщо вдається створити сприятливий клімат спілкування в сім'ї. Тон стосунків у сім'ї задають батьки, а не діти. У складному суспільстві гостро стоїть проблема впливу взаємин у сім'ї на особистість дитини. Цим і обумовлюється актуальність нашого дослідження.

Об'єкт дослідження: стиль сімейної взаємодії.

Предмет дослідження: стиль сімейної взаємодії як фактор корекції емоційних порушень у дітей.

Мета роботи: полягає в дослідженні впливу стилю сімейної взаємодії на розвиток емоційної сфери дітей.

Гіпотеза: Розлучення батьків змінює стиль батьківсько-дитячої взаємовідносин, що може сприяти порушенню емоційного розвитку дитини.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та узагальнення літературних джерел, дедукційні та індукційні методи аналізу.

Відповідно до зазначеної мети, у роботі поставлені такі завдання:

- Розглянути особливості емоційної сфери дитини та види її порушень;
- Дослідити проблему стилів сімейної взаємодії;
- Визначити роль сімейної взаємодії у розвитку емоційної сфери дітей;
- Надати рекомендації батькам для допомоги дитині в регулюванні емоцій.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що досліджено особливості впливу батьківсько-сімейної взаємодії на емоційну сферу дітей; надано рекомендації батькам для допомоги дитині в регулювання емоцій.

Практичне значення роботи полягає в тому, що досліджено чинники емоційних порушень у дітей, а саме результат батьківсько-дитячих відносин; надано рекомендації батькам для допомоги дитині в регулювання емоцій.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ НА ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРУ ДІТЕЙ

1.1 Особливості емоційної сфери дітей та види її порушення

У дитинстві відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери, але поруч із розвитком присутні і її порушення. До емоційних порушень дітей відносять [6]:

1) відсутність емоційної децентрації – дитина не може співчувати ні в реальних життєвих ситуаціях, ні при знайомстві з літературними творами;

2) відсутність емоційної синтонії - дитина не здатна відгукуватися на емоційний стан інших, в першу чергу близьких, людей;

3) відсутність специфічного феномена емоційної саморегуляції - дитина не відчуває почуття провини, яке пов'язане з новим етапом самосвідомості та здатністю емоційного повернення в минуле.

Деякі автори говорять про наявність у дітей-неврастеників такого емоційного порушення, як підвищена емоційна збудливість. У дитини швидко виникає стан агресії з дрібниці, після афективної розрядки вона може відчувати провину [3].

Деякі автори ділять дітей з емоційними порушеннями на 3 групи.

До першої належать діти із вираженими внутрішньо-особистісними конфліктами. У таких дітей спостерігається підвищена тривожність, безпідставні страхи, часті зміни настрою.

Друга група – діти з міжособистісними конфліктами. Вони характеризуються підвищеною емоційною збудливістю, дратівливістю, конфліктністю.

До третьої групи належать діти з наявністю внутрішньо-особистісного та міжособистісного конфліктів. Цим дітям притаманні емоційна нестійкість, дратівливість, агресія, з одного боку, і образливість, тривожність, недовірливість і страхи - з іншого боку.

Зі всього переліку описаних вище порушень емоційної сфери виділяють три групи:

1) гострі емоційні реакції, що забарвлюють конкретні конфліктні для дитини ситуації: агресивні, істеричні, протестні реакції, а також реакції страху та надмірної образи;

2) напружені емоційні стани - більш стабільні в часі надситуативні негативні переживання: похмурість, тривожність, пригнічений настрій, боязкість, боязкість;

3) порушення динаміки емоційних станів: афективність та лабільність (швидкі переходи від позитивних емоцій до негативних та навпаки).

Найчастіше емоційні порушення проявляються в старшому дошкільному та молодшому шкільному віці. Особливістю даного вікового періоду є психологічне новоутворення, а саме початок довільності психічних процесів та психологічної готовності до школи [8].

Комплекс шкільних навантажень служить своєрідним «поштовхом» до прояву прихованих у дошкільному віці психоемоційних відхилень. Найчастіше дані відхилення через свою незначність не виявляються ні батьками, ні вихователями, ні лікарями. При цьому їх прихована форма розвитку в дошкільному дитинстві набуває відкритої форми в період навчання дитини в школі.

З часом у дошкільнят емоції і почуття стають більш диференційованими, тобто емоційна поведінка дитини стає більш адекватною. Але водночас диференційованість емоцій може стати причиною деформації емоційної сфери дитини.

Для того щоб визначити найбільш уразливі точки емоційної сфери дошкільнят, необхідно дослідити ті моменти, які найбільше турбують у

поведінці молодших школярів, а також становлять максимальні труднощі для реалізації процесу навчання. Практика свідчить, що найбільше занепокоєння педагогам і батькам приносить надмірна рухова розгальмованість дітей. Трохи менш батьки та вчителі стурбовані тривожністю та страхами, що виникають у дітей, поряд із шкідливими звичками («смоктання пальця», «гризіння нігтів» тощо).

Розглянемо всі виділені моменти докладніше.

1. Найпоширенішими шкідливими звичками дитини молодшого дошкільного віку є «смоктання пальця» та «гризіння нігтів». Таке явище пов'язане з материнською депривацією, неправильною чи неспроможною організацією форм спілкування дитини з дорослими, бідністю чуттєвого досвіду дітей, а також з пренатальними та перинатальними факторами розвитку [5].

2. Гіперактивність та неуважність. На думку багатьох дослідників, синдром гіперактивності сприяє погіршенню соціального статусу дитини та створює ймовірність високого ризику для розвитку асоціальної поведінки вже в період підліткового віку.

3. Тривожність та страхи дитини. Найбільш поширені страхи дітей молодшого дошкільного віку: страхи самотності, темряви та замкнутого простору. Дитина боїться спати одна в кімнаті, вимагає присутності дорослого, просить, щоб у кімнаті горіло світло всю ніч. Якщо ці умови не виконуватимуться, дитина довго не зможе заснути і виявляти занепокоєння. Провідний страх старшого дошкільного віку та молодшого шкільного – страх смерті. Діти зазвичай самостійно справляються з подібними переживаннями, але за умови нормальних, доброзичливих, емоційно теплих відносин, як між самими батьками, так і між батьками та дітьми. Страх смерті є характерним для емоційно чутливих та вразливих дітей та тісно пов'язаний зі страхами страшних снів. У певних ситуаціях страх смерті може бути трансформований у страх запізнення, в основі якого лежить невизначене і тривожне очікування дитиною нещастя. Іноді цей страх набуває невротично-нав'язливого характеру.

Негативний емоційний стан дитини може бути зумовлений проявом підвищеного рівня тривожності. Під тривожністю у психології розуміють схильність людини переживати тривогу, тобто, емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки і що виявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Тривожність визначається, як підвищена схильність людини відчувати занепокоєння, тривогу в різних ситуаціях, у тому числі і таких які до цього не припускають [2].

Все, що характерно для тривожних дорослих, можна віднести і до тривожних дітей. Здебільшого це дуже невпевнені у собі діти, з нестійкою самооцінкою. Почуття страху перед невідомим, що часто відчувається ними, веде до того, що вони вкрай рідко виявляють ініціативу. Будучи дуже слухняними, вважають за краще не звертати на себе увагу оточуючих, поводяться слухняно і вдома, і навчальному закладі, точно виконують вимоги батьків та вихователів / вчителів. Такі діти скромні, сором'язливими. Проте їх дисциплінованість і зразковість мають захисний характер - дитина робить все, щоб уникнути невдачі.

Відомо, що причиною виникнення тривожності є підвищена сензитивність. Але все ж таки не кожна дитина з високою чутливістю стає тривожною. Велику роль тут грають способи комунікації дитини з батьками – у деяких випадках батьки сприяють розвитку тривожної особистості.

Посилення в дитині тривожності також можуть сприяти такі чинники, як завищені вимоги з боку батьків та вихователів, оскільки вони спричиняють ситуацію хронічної неуспішності. Дитина, стикаючись з постійними розбіжностями між своїми реальними можливостями і тим високим рівнем досягнень, на який чекають від нього дорослі, відчуває занепокоєння, яке легко може перерости в тривожність.

Ще один фактор, що сприяє формуванню тривожності - часті закиди, які викликають почуття провини («Ти так погано поведився, що у мами захворіла голова», «Через твою поведінку ми з мамою часто сваримося»). У цьому випадку дитина постійно боїться виявитися винною перед батьками. Часто

причиною великої кількості страхів у дітей є стриманість батьків у вираженні почуттів за наявності численних застережень, небезпек та тривог. При посиленні тривожності в дитини з'являються страхи, які є неодмінними супутниками тривожності, також у дитини можуть розвиватись невротичні риси. Прикладом такої риси може бути невпевненість у собі, як риса характеру – це самознищувальна установка на себе, на свої сили та можливості. Така дитина з побоюванням ставиться до інших, постійно чекає нападу, глузування, образи. Це сприяє утворенню реакцій психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на оточуючих.

Так, один із основних методів, який часто обирають тривожні діти, заснований на простому висновку: «щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоби боялися мене». Маска агресії ретельно приховує тривогу не тільки від оточуючих, а й від самої дитини. Тим не менш, у глибині душі у них - все та ж таки тривожність, розгубленість і невпевненість, відсутність твердої опори.

Негативні наслідки тривожності виражаються у тому що, не впливаючи загалом на інтелектуальний розвиток, високий рівень тривожності може негативно позначитися на формуванні творчого мислення [7].

У дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою характеру і відносно оборотна при реалізації відповідних психолого-педагогічних заходів, дотриманні педагогами та батьками необхідних рекомендацій.

Як було зазначено раніше, діти повинні навчитися справлятися з агресією. Леонард Берковиць дає визначення агресії як форми поведінки, націленої на заподіяння фізичної чи психічної шкоди комусь. Р.А. Вілсон трактує агресію, як фізичну дію чи загрозу такої дії з боку однієї особи, які зменшують свободу чи генетичну пристосованість іншої особи. Е. Фромм визначає агресію ширше - як завдання шкоди не тільки людині чи тварині, а й будь-якому неживому предмету [4].

Існує певна закономірність у розвитку дитячої агресії. До 3 років відзначаються звичайні прояви темпераменту з короткими спалахами гніву, але

справжня агресія для дітей не є характерною. Пік її припадає на 4,5 роки, а потім поступово зменшується, поки не сходить нанівець. На початок шкільного віку діти засвоюють норми поведінки, які сприяють ослабленню агресивності. Таким чином, порушення в емоційній сфері особистості дитини мають характерні риси вікових проявів.

1.2 Проблема стилів сімейної взаємодії

Значення сімейної взаємодії для розвитку дитини важко переоцінити: сім'я є першим і найважливішим чинником особистісного, інтелектуального, духовного розвитку. Відомо, що сімейне виховання відрізняється від суспільного, рядом характеристик.

По-перше, воно засноване на любові батьків до дитини та їх турботі про успішність дитини в майбутньому. Для дитини сім'я є першою різновіковою соціальною групою, в якій вона вчиться спілкуватися з молодшими та старшими, дізнається, як поводитися чоловіки та жінки у різних ситуаціях, і це друга особливість сімейної взаємодії. Третя характеристика сім'ї як виховного середовища полягає в тому, що сім'я для дитини є прототипом суспільства в широкому розумінні цього слова: у сім'ї дитина вчиться дотримуватися зведення законів (сімейних правил), дізнається, що порушення законів тягне за собою санкції, і «хороша» поведінка обіцяє заохочення з боку оточуючих. Також саме в сім'ї дитина освоює практично всі види громадської діяльності: спілкування, праця, вчення тощо. І, нарешті, четверта особливість сімейної взаємодії полягає у тривалості її впливу: вона починається з моменту появи дитини на світ. На тлі таких загальних характерних рис сімейної взаємодії, кожную дитину виховують унікальним, властивим лише її сім'ї, чином. Це пов'язано з різноманіттям чинників, які впливають на складання стилю

взаємодії: спосіб життя сім'ї, рівень культури та освіти, ставлення до виховання батьків та багато іншого.

У психологічній літературі поняття «стиль батьківського відношення», «тип сімейного виховання», «батьківська позиція» часто розглядаються як синоніми. Ми будемо розглядати стиль сімейної взаємодії як багатовимірне утворення, що включає в себе когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

Батьківське ставлення – це цілісна система різноманітних почуттів стосовно дитини, поведінкових стереотипів, особливостей сприйняття та розуміння характеру дитини, її вчинків.

Стиль сімейної взаємодії можна визначити як тип взаємовідносин у сім'ї, який характеризується такими чинниками, як ступінь контролю, турботи та опіки, тіснота емоційних контактів (емоційно теплий – емоційно холодний), характер керівництва поведінкою дитини (демократичний – авторитарний), кількість заборон (обмежувальна-попустительська позиція), тощо.

Деякі автори під стилем сімейного взаємодії розуміють систему технік та методів виховної поведінки батьків, обумовлену їх особистісними якостями та слугуючу засобом ефективного пристосування до об'єктивних вимог.

Як вважає Д. Баумрид, для того, щоб опанувати мистецтво виховання, потрібно навчитися балансувати між ступенем контролю за дитиною та духовною теплотою. Інакше висловлюючись, відмінністю сімейного виховання від суспільного є емоційна форма взаємовідносин між батьками та дитиною [10].

Дослідженням стилів сімейного виховання займалися багато вітчизняних та зарубіжних психологів. Австрійський психолог А. Адлер у 1932 році досліджував несприятливі ситуації дитинства, пов'язані з батьківським вихованням, на основі яких дитина формує помилкові уявлення про життя. Так, він зазначив, що батьківська зневага перешкоджає розвитку дитячого соціального інтересу; потурання може призводити до розвитку негативних

уявленнь про себе; Нестача батьківської уваги позбавляє можливостей вірити в себе, і хоробрості справлятися з життєвими труднощами, що виникають [1].

Оскільки А. Адлер на чільне місце ставив відносини дитини із суспільством, його можливість реалізовуватись та розвиватись в суспільстві, проводячи роботу над власними недоліками, він бачив розвиток у дитини адекватної самооцінки, віри в себе і вміння дотримуватися певних правил поведінки найважливішими моментами у взаємодії батьків і дитини.

Британський дослідник Дж. Боулбі на основі критеріїв: батьківський контроль, батьківські вимоги, способи оцінки, емоційна підтримка. Розділив стилі сімейного виховання на два види – демократичний та контролюючий [11].

Демократичний стиль характеризується високим рівнем вербальної взаємодії між батьками та дитиною. В таких сім'ях дитину залучають до вирішення сімейних питань, дають сказати своє слово, та завжди до нього прислухаються. Батьки завжди підтримують та допомагають дитині, якщо вона цього потребує; вірять в успіх діяльності дитини та завжди перебувають в курсі її справ.

Контролюючий стиль є протилежністю демократичному. Дітей в таких сім'ях часто обмежують, при цьому надають пояснення сенсу цих обмежень. Розбіжності щодо дисциплінарних заходів в розумінні батьків та дитини відсутні. Як результат, батьки можуть пред'являти дітям вимоги жорстко, послідовно та постійно, а діти сприймають ці вимоги як справедливі та нормальні.

Д. Баумрінд у ході спостережень змогла виділити 4 різних за способом контролю види батьківського відношення та відповідні характеристики дітей [10].

1. Авторитетні батьки – ініціативні, товариські, добрі діти. Висока ступінь батьківського контролю, заохочення дітей до автономії, теплі взаємовідносини із дітьми. У таких батьків діти, зазвичай, адаптовані до самостійної діяльності, соціалізовані, впевнені в своїх силах, здатні до самоконтролю, мають високий

рівень самооцінку. Всі рішення та заборони батьків є справедливими, тому в таких сім'ях діти завжди легко погоджуються з ними.

2. Авторитарні батьки – дратівливі, схильні до конфліктів діти. Висока ступінь контролю: батьки вимагають від дітей неухильного та чіткого виконання всіх поставлених вимог, батьківсько-дитячі взаємовідносини холодні та відсторонені. Авторитарні батьки мало контактують із дітьми, встановлюють жорсткі правила, які не підлягають обговоренню, не заохочують дітей до висловлення своїх думок. Діти виростають замкнутими, боязкими, похмурими.

3. Ліберальні батьки (або поблажливі) – імпульсивні, агресивні діти. Характеризуються низьким рівнем контролю і в той же час теплими відносинами: поведінка дітей в таких сім'ях або зовсім не регламентується, або регламентується слабо, хоча батьки завжди відкриті до контакту та розмов з дітьми. На думку Д. Баумрінда, батьки настільки захоплюються демонстрацією «безумовної любові», що просто перестають виконувати свої безпосередні батьківські функції, заборони та вимоги для дітей відсутні, їм все дозволяється. Діти з таких сімей ростуть непослушними та агресивними, їх поведінка стає неадекватною та імпульсивною, невибагливі до себе, в окремих випадках діти виростають активними та рішучими – але це, скоріше, виняток з правил.

4. Індиферентні батьки (або байдужі) – нервові та озлоблені діти. Така сім'я характеризується низьким ступенем контролю та холодними стосунками: обмеження, заборони та вимоги у дітей індиферентних батьків відсутні. Спілкування та жодного контакту з батьками немає. У дитини можуть з часом з'являються руйнівні імпульси і схильності до девіантної поведінки.

Виділяється 6 типів стосунків батьків до дітей:

- 1) надзвичайно упереджене ставлення, впевненість, що діти – головне у житті;
- 2) байдуже ставлення до дитини, до її запитів, інтересів;
- 3) егоїстичне ставлення, коли дитина вважається основною робочою силою сім'ї;

4) ставлення до дитини як до об'єкту виховання без урахування особливостей її особистості;

5) ставлення до дитини як до перешкоди у кар'єрному зростанні та особистих справах;

б) повага по відношенню до дитини у поєднанні із покладанням на неї певних обов'язків.

Виділяють також такі критерії сімейних відносин:

- Інтенсивність емоційного контакту батьків по відношенню до дітей, за цим параметром розрізняються такі стилі виховання: гіперопіка, опіка, прийняття, неприйняття;

- Параметр контролю дозволяє виділити такі типи сімейного виховання: дозвільний, допускний, ситуативний, обмежувальний;

- Критерій послідовності у виховному впливі є надзвичайно важливим у батьківському ставленні до дітей будь-якого віку;

- За емоційною насиченістю сімейне виховання може бути афективно стійким чи нестійким, цей показник дає уявлення про стабільність та характер емоційної атмосфери в сім'ї;

- Характеристика тривожності в дитячо-батьківській взаємодії також вказує на особливості атмосфери в сімейному вихованні, визначає тривожність батьків за дитину, фактори розвитку дитячої тривожності, стійкості сім'ї до факторів стресу та інше.

Визначають велике різноманіття стилів аномальної сімейної взаємодії. Ми розглянемо деякі основні з них. Відмінності між цими стилями виражаються в емоційній включеності батьків у життя дитини, рівня контролю та турботи, розумінні батьками потреб дитини.

1. Гіпопротекція проявляється в недостатній турботі, піклуванні та контролі за поведінкою дитиною, це може призводити до бездоглядності. Гіпопротекція проявляється як брак уваги та турботи до фізичного та духовного благополуччя справ, інтересів, тривоги. Прихована гіпопротекція проявляється у

формальному контролю та реальній нестачі піклування, не включеності до життя дитини.

2. Домінуюча гіперпротекція: загострена увага та турбота в поєднанні з несуттєвим контролем. Велика кількість правил лише підсилює низьку самооцінку та нерішучість дитини.

3. Потураюча гіперпротекція: виховання на кшталт «кумир сім'ї», потурання всім бажанням дитини, надмірне заступництво і обожнювання, призводять до надмірно високого рівень домагань, нестримного прагнення до лідерства, що поєднується з недостатньою завзятістю та опорою на власні ресурси.

4. Емоційне заперечення: ігнорування потреб, часто жорстоке поводження з дитиною. Приховуване емоційне відкидання проявляється у глобальному невдоволенні дитиною, постійному відчутті батьків, що вона не «той», не «такий», наприклад, «недостатньо мужній для свого віку, все і всім прощає, ним ходити можна». Іноді воно маскується перебільшеною турботою і увагою, але видає себе роздратуванням, недоліком щирості у спілкуванні, несвідомим прагненням уникнути тісних контактів, а при нагоді звільнитися якось від тягаря.

5. Підвищена моральна відповідальність: не відповідають віку та реальним можливостям дитини вимоги безкомпромісної чесності, почуття обов'язку, порядності, покладання на підлітка відповідальності за життя та благополуччя близьких, наполегливі очікування великих успіхів у житті – все це природно поєднується з ігноруванням реальних потреб дитини, її власних інтересів, недостатньою увагою до його психофізичних особливостей.

Психологи відзначають декілька типів неадекватного батьківського ставлення до дитини, що пов'язані з емоційними труднощами батьків.

1. Відношення матері до сина як до свого чоловіка: потреба в активній увазі до себе, турботі, піклуванні. Проявляється в нав'язливому бажанні перебувати у суспільстві сина, прагненні обмежити його контакти з друзями. Такі матері скаржаться на відсутність контакту та брак спілкування з сином,

його бажання відгородитися від неї, його «нехтування». У менш грубій формі подібне ставлення, виливається у присвоєнні дитині статусу «голови сім'ї».

2. Гіперопіка та симбіоз: нав'язливе бажання утримати поряд з собою дитину, позбавити її будь-якої самостійності через страх можливого нещастя з дитиною в майбутньому. Такий тип неадекватного ставлення до дитини характеризується применшенням реальних здібностей дитини, максимальним контролем та обмеженнями, бажанням все зробити за дитину, захищати від небезпек життя, «прожити життя за дитину», що по суті означає «закреслити» її реальне життя. Забезпечення симбіотичного зв'язку з дитиною веде до стагнації розвитку дитини, регресу та фіксації її на примітивних формах комунікацій.

3. Виховний контроль шляхом навмисного позбавлення любові: погана поведінка, низька шкільна успішність, чи неохайність у побуті караються тим, що дитині демонструється, що її не люблять. При цьому батьки прямо не висловлюють невдоволення дитиною, неприпустимості подібної поведінки, не демонструють ясно негативних почуттів, які вони переживають у зв'язку з поганою поведінкою. З дитиною не розмовляють, її ігнорують, говорячи про неї у третій особі, як про відсутню.

У деяких дітей подібне ставлення породжує безсиле почуття агресії та гніву, спалахи руйнівних імпульсів, якими дитина хоче показати своє існування, впровадитись у сімейне «ми» напролом. У цьому випадку батьки можуть піти на поступки зі страху перед дитячою агресією, або шляхом агресії у відповідь (частіше – фізичної) намагаються подолати ними ж створену стіну відчуження.

У деяких дітей таке батьківське ставлення призводить до почуття власної непотрібності та самотності. Намагаючись повернути любов батьків, дитина сама прагне обмежувати свою індивідуальність, поступаючись почуттям власної гідності, позбавляючись свого «Я». Послух досягається ціною знецінення «Я», збереження примітивної прихильності.

4. Виховний контроль шляхом виклику почуття провини: дитина, що порушує заборону, трактується батьками як «невдячний». Розвиток

самостійності сковується постійним страхом дитини виявитися винним у неблагополуччі батьків, відносинами залежності.

Вочевидь, більшість класифікацій засновані на критеріях контролю та особливостей прояви емоційної теплоти батьків.

Важливими параметрами розрізнення стилів сімейного виховання виступають також ступінь владності та поваги батьків щодо дітей різного віку. При вивченні сім'ї основним завданням є виявлення специфіки змісту внутрішньо-сімейних відносин, а не найменування стилів чи типів батьківського відношення. Ця теза тим більше вірна, що, як зазначають багато вчених, реальне життя більш складне, ніж класифікації.

У будь-якій сім'ї зазвичай представлені кілька стилів взаємовідносин: всі члени сім'ї можуть сваритись між собою, відстоюючи кожен свій стиль. Крім типів взаємовідносин з дитиною, на її розвиток також впливають типи взаємовідносин інших, дорослих, членів сім'ї.

Будь-які батьки використовують великий арсенал стилів сімейного виховання, залежно від актуальної ситуації, однак одна або кілька тенденцій щодо дитини можуть повторюватися частіше та домінувати у сімейному вихованні. Надзвичайно важливо, щоб батьківське ставлення характеризувалось любов'ю, повагою та розумінням вікових психологічних, а також індивідуальних особливостей дитини.

Таким чином, узагальнивши все вищесказане, можна говорити про те, що психологи, вивчаючи особливості виховання у різних сім'ях, вказують на певні показники, що характеризують певний стиль сімейного виховання.

Авторитетний стиль сімейного виховання характеризується високим рівнем батьківського контролю, заохоченням автономії дітей, емоційно теплими відносинами з дітьми, виховною компетентністю та послідовністю.

Авторитарний стиль виявляється у виховній конфронтації, підвищеній конфліктності, високому рівні контролю, емоційній холодності та відстороненості, низькому рівні комунікації, жорстких вимогах та правилах. Ліберальний стиль – емоційно теплі відносини, слабкий чи відсутній контроль,

заборон та вимог, відкрита комунікація, але домінуючий напрямок комунікації – від дитини до батьків. Індиферентний - низький рівень контролю, комунікації, емоційно-холодні відносини, відсутність вимог, обмежень, контролю, байдужість до дітей, закритість для спілкування.

1.3 Роль сімейної взаємодії у розвитку емоційної сфери дітей

У роботах багатьох авторів відзначався інтенсивний розвиток емоцій під впливом соціальних умов життя та виховання, під якими маються на увазі значимі дорослі, сім'я, відносини з друзями, однолітками. Це вказує на те, що розвиток емоцій дітей, зокрема соціальних, – це керований процес, що дозволяє виховувати емоції, робити їх культурними.

Батьки мають жити «справжнім повним людським, громадянським життям», і в цьому сенсі їхнє життя, їхнє ставлення до роботи, до сімейних та побутових обов'язків, до інших людей є виховним фактором. У процесі засвоєння соціальних цінностей та ідеалів, емоції дитини набувають багатший зміст і складніші форми проявів.

Включеність дитини в близькі емоційні відносини з широким колом членів її сім'ї сприятливо впливає на розвиток її емоційної сфери як основи соціальної компетентності, здатності ділитися своїми почуттями, розуміти почуття та емоційні стани інших людей. Наявність емоційного контакту з мамою чи обома батьками сприяє розвитку здатності до усвідомлення своїх емоційних станів.

Діти, які зростають в атмосфері дефіциту комунікацій з дорослими, звертають мало уваги на власний настрій, почуття, переживання. Батьки можуть допомогти дитині виділити та усвідомити ці переживання: «Ти засмутився через те, що з тобою не захотіли грати, тобі дуже прикро? Тобі було приємно, що вчитель відзначив твої знання? Ти пишаєшся власними

досягненнями?» тощо. Подібним чином можна відкривати дитині переживання інших людей, що особливо важливо для запобігання та виходу з конфліктів.

Під впливом досвіду спілкування з дорослими у дитини не тільки формуються критерії оцінки себе та інших, а й зароджується дуже важлива здатність емпатії – співчувати іншим людям, переживати чужі прикrostі та радості як свої власні, враховувати не лише свою, а й чужу точку зору.

Найбільший та найважливіший осередок переживань дитини – її взаємовідносини з близькими людьми. Коли вони лагідно ставляться до дитини, визнають її права, виявляють до неї увагу, вона відчуває емоційне благополуччя – почуття впевненості, захищеності. Зазвичай в таких умовах у дитини переважає бадьорий, життєрадісний настрій, позитивний емоційний фон.

Емоційне благополуччя позитивно впливає на нормальний розвиток особистості, формуванню в дитини гарних якостей, доброзичливого ставлення до інших людей. Якщо дорослі приносять дитині прикrostі, вона гостро переживає почуття незадоволеності, і це негативне ставлення може переноситись на оточуючих її людей. Так Є.С. Шефер вважав, що дитина сильно залежить від відношення, яке демонструють йому дорослі. Можна сказати, що потреба в любові та емоційному захисті робить дитину «іграшкою емоцій дорослого» [11].

Чим молодша дитина, тим більше злиті властивості об'єкта і суб'єктивного переживання. Наприклад, лікар, роблячи укол і завдаючи біль, для дитини є «поганим». В процесі розвитку емоційної сфери поступово відбувається відокремлення суб'єктивного відношення від об'єкта переживань.

Т. Гордон вважає, що в емоційній сфері дитини, батьки якої відрізняються вираженою контролюючою поведінкою по відношенню до неї (дрібна опіка, нав'язливість, обмеження), а також підвищеною вимогливістю та суворістю, можна відзначити такі особливості: дитина важко диференціює свої емоції та погано орієнтується у власному життєвому досвіді, не може вказати

на обставини, за яких вона відчувала ту чи іншу емоцію; емоційна експресія ускладнена [16].

В той же самий час, відзначені ситуації, коли у батьківському стилі виховання відсутня чітка система заборон і обмежень, батьки всіма силами намагаються задовольнити потреби дитини, прагнуть передбачити будь-які її бажання та йдуть у неї на поводу. Як показало дане дослідження, у таких дітей власні емоції диференціюються слабо, до переживань інших вони нечутливі: їм складно здогадатися, що може відчувати будь-хто в тому чи іншому випадку. Вираження емоцій часто неадекватне ситуації: невелика невдача призводить до сплеску негативних емоцій, і цей стан може тривати досить тривалий час. Емоційна регуляція розвинена недостатньо: такі діти надмірно радіють і дивуються, демонстративно ридають, не звертаючи уваги на доречність чи недоречність настільки бурхливого прояву емоцій.

В емоційній сфері дітей, батьки яких не цікавляться ними та не контролюють їх, зазначаються – низька самооцінка, що супроводжується негативним ставленням до себе, недостатнє самосприйняття, невпевненість у собі, низький рівень експресії. Особливістю є агресивна поведінка – дитина злиться, агресивно поводить себе до оточуючих, таким чином відстоюючи, в такий спосіб, своє право про життя, оскільки при цьому виді сімейних взаємовідносин дитина відчуває неусвідомлену загрозу власному існуванню.

Ставлення батьків, яке характеризується ігноруванням потреб дитини, відкиданням її особистісних якостей та поведінкових проявів, емоційну сферу дітей характеризують стриманість експресії, високий рівень розвитку емоційного регулювання та підвищена чутливість до емоцій інших людей – емпатія.

Щодо розвитку вольової сфери у зв'язку з дитячо-батьківськими відносинами, витоки довільності дитини лежать не всередині його організму і не в його індивідуальній діяльності, а у відносинах дитини з дорослим».

Розвиток самостійності, цілеспрямованості та інших якостей, що допомагають дитині керувати своєю поведінкою, великою мірою залежить від

рівня її сприйнятливості до вимог дорослого як носія соціальних норм поведінки.

Серед факторів, що зумовлюють розвиток цього роду сприйнятливості, важливе місце займає характер взаємовідносин дитини та батьків, оволодіння змістом вимог дорослих за допомогою словесних інструкцій.

У дитини в процесі виховання та навчання під впливом вимог дорослих і однолітків формується можливість підпорядковувати свої дії тому чи іншому завданню, домагатися досягнення мети, долаючи виникаючі труднощі.

Таким чином, сім'я і, в першу чергу, батьки, мають величезний вплив на розвиток емоційної сфери дитини: від емоційного відношення батьків, способів їх взаємодії з дитиною залежить зміст даної сфери, здатність до усвідомлення своїх емоційних станів, до співчуття іншим людям, емоційне благополуччя дитини.

Під впливом вимог дорослих у дитини формується можливість підпорядковувати свої дії тій чи іншій задачі, домагатися досягнення мети, долаючи труднощі, що виникають. Свідоме управління своєю поведінкою можливе для дитини за умови її підтримки і прийняття батьками, надання достатньої автономності для реалізації мотивів і цілей, і разом з тим, достатньої вимогливості до них.

Отже, дитинстві відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери, але поруч із розвитком присутні і її порушення. Виділяють наступні емоційні порушення дітей: відсутність емоційної децентрації; відсутність емоційної синтонії; відсутність специфічного феномена емоційної саморегуляції.

Найчастіше емоційні порушення проявляються в старшому дошкільному та молодшому шкільному віці. Особливістю даного вікового періоду є психологічне новоутворення, а саме початок довільності психічних процесів та психологічної готовності до школи.

Психологи, вивчаючи особливості виховання у різних сім'ях, вказують на певні показники, що характеризують певний стиль сімейного виховання.

Авторитетний стиль сімейного виховання характеризується високим рівнем батьківського контролю, заохоченням автономії дітей, емоційно теплими відносинами з дітьми, виховною компетентністю та послідовністю.

Авторитарний стиль виявляється у виховній конфронтації, підвищеній конфліктності, високому рівні контролю, емоційній холодності та відстороненості, низькому рівні комунікації, жорстких вимогах та правилах. Ліберальний стиль – емоційно теплі відносини, слабкий чи відсутній контроль, заборон та вимог, відкрита комунікація, але домінуючий напрямок комунікації – від дитини до батьків. Індиферентний - низький рівень контролю, комунікації, емоційно-холодні відносини, відсутність вимог, обмежень, контролю, байдужість до дітей, закритість для спілкування.

Сім'я і, в першу чергу, батьки, мають величезний вплив на розвиток емоційної сфери дитини: від емоційного відношення батьків, способів їх взаємодії з дитиною залежить зміст даної сфери, здатність до усвідомлення своїх емоційних станів, до співчуття іншим людям, емоційне благополуччя дитини.

Під впливом вимог дорослих у дитини формується можливість підпорядковувати свої дії тій чи іншій задачі, домагатися досягнення мети, долаючи труднощі, що виникають. Свідоме управління своєю поведінкою можливе для дитини за умови її підтримки і прийняття батьками, надання достатньої автономності для реалізації мотивів і цілей, і разом з тим, достатньої вимогливості до них.

РОЗДІЛ 2.

СІМЕЙНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК ФАКТОР КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ

2.1 Дослідження впливу сімейних факторів на емоційну сферу дитини

Стан батьківських стосунків і сім'ї загалом є вирішальними елементами психологічного здоров'я дітей. Психологічна травма, отримана в сім'ї, впливає на психічне здоров'я дітей усіх вікових груп. Дослідження показують, що немовлята, діти та підлітки мають більш високі психологічні симптоми стресу, про що свідчить підвищений пульс під час конфлікту батьків [19].

Діти, які потерпають від насильства в сім'ї або навіть стають свідками насильства з боку одного з батьків, як правило, мають вищий шанс страждати від клінічної проблеми психічного здоров'я, яка погіршує їх здатність до емоційної регуляції, викликаючи психологічні чи психічні проблеми. Це можна пояснити тим, що під час домашнього насильства між батьками та дітьми слабшає емоційний зв'язок.

Діти, які виховуються в розлучених сім'ях, як правило, ростуть у зовсім іншій структурі та середовищі порівняно з дітьми, які походять із повних сімей через сімейні труднощі та конфлікти та, можливо, брак уваги з боку батьків [21].

Зростання в неповній сім'ї важке і може передбачати життя за двома різними моделями. Дітям може бути важче зрозуміти, що вони залишаються ключовим впливовим елементом ще довго після того, як вони стануть дорослими, декому може навіть здатися, що вони жили та взаємодіяли зі своїми батьками у двох різних світах [21].

Діти з розлученими батьками частіше мають відносно погану емоційну регуляцію. Численні дослідження показують, що діти, які походили з

розлучених сімей, швидше за все, мали нестабільний статус із небажаними емоціями, такими як тривога чи депресія. Особливо ті діти, чиї батьки протягом дитинства постійно конфліктували [27].

Негативні наслідки розлучених сімей, здається, залишаються невирішеними і досі. Дослідження показують, що школа посилює тиск на неповні сім'ї. Такі діти, як правило, мають більшу ймовірність страждати від депресії та поведінки, що виходить за рамки нормальних моделей.

Інші дослідження показують, що діти з розлученими батьками, які не мають батьківського піклування, мають тенденцію до емоційного, фізичного насильства та емоційної покинутості. Крім того, психічні розлади частіше матеріалізуються у дітей, які зростають в неповних сім'ях, порівняно з тими, хто походить з нерозлучених сімей, вони мають більшу схильність відчувати самотність, стрес або прихильність до уникнення [28].

Проте деякі дослідники стверджують, що стосунки між чоловіком і дружиною не впливають на здатність дітей до регуляції емоцій [22].

Діти в гармонійних сімейних стосунках, як правило, мають кращі навички сприйняття емоцій, ніж діти, які мають не надто тісні та відкриті сімейні стосунки. Коли батьки мають погані стосунки, діти більш схильні приховувати свої емоції та керувати ними, щоб впоратися з різними непередбаченими обставинами, які можуть виникнути вдома.

Батьківсько-дитячі відносини пов'язані із сімейним середовищем і стилем виховання, що додатково впливає на ріст і розвиток дітей. Реакція батьків на дітей впливає на те, як діти реагують на майбутній досвід [15].

Здорові стосунки між батьками та дитиною передбачають надання дітям безумовного розуміння, прийняття та любові; здатність об'єднувати дітей, встановлювати межі та пропонувати дітям можливості. Стосунки між батьками та дитиною впливають не лише на дітей, але й на емоційну регуляцію батьків, навчання та розуміння дітей.

Безпечні стосунки між батьками та дитиною допомагають дітям відчувати підтримку та емоційну безпеку, а також є необхідною умовою для

ефективного емоційного регулювання. Тепло та близькі стосунки з батьками допомагають дітям більш комфортно виражати свої емоції [24]. Висока якість батьківських стосунків, як правило, сприяє кращим результатам для сімей і дітей. Численні дослідження показують, що якість стосунків передбачає розвиток дитини.

Дослідження показують, що батьки надають дітям важливі моделі емоційної регуляції, коли батьки демонструють певні емоції в певних ситуаціях, діти з більшою ймовірністю навчаться цьому та будуть демонструють такі ж емоції. Батьки, які приймають дітей як з позитивними, так і з негативними емоціями, сприяють вільному вираженню дітьми своїх емоцій соціально прийнятними способами [15].

Вільне вираження думок дає змогу краще контролювати свої емоції. Наприклад, коли дитина думає, що її поведінка була неправильно інтерпретована батьками, замість того, щоб занурюватися в гнів, дитина більш відкрита до розмови з батьками та пояснення своєї думки. Розуміння батьками негативних емоцій дітей, надання дітям вказівок і заспокоєння має позитивний вплив на емоційну сферу дитини. Відповіді батьків не тільки втішають дітей, але й слугують моделлю, яка допомагає дітям реагувати на майбутні ситуації.

Батьки, які приймають емоції своїх дітей (позитивні та негативні), допомагають їм зрозуміти емоції та подають їх у соціально прийнятний спосіб, допомагають дітям в розвитку емоційної регуляції.

Позитивне та негативне підкріплення батьками вираження емоцій дітьми змінює спосіб їх поведінки та спричиняє ті самі наслідки для емоційної сфери дітей. Наприклад, коли таке покарання, як критика, дається дитині після того, як вона кричить на публіку, це негативно підкріпить дитину.

Сімейне середовище, в якому живе дитина, також відіграє значну роль у глобальному емоційному розвитку та емоційній регуляції [17]. Емоційний клімат сім'ї є загальною реакцією на сімейні стосунки (наприклад, прихильність, подружні стосунки та стилі виховання) і повинен включати як

позитивні, так і негативні емоції, виражені членами сім'ї, а емоційний клімат сім'ї має бути сумою їх усіх.

Коли дитина живе в емоційному кліматі, який є переважно несприйнятливим, негативним і примусовим, тоді швидше за все, дитина буде піддана сильному емоційному реагуванню, яке слід віднести до частих проявів небажаних емоцій. І навпаки, якщо діти живуть у чуйному середовищі та відчують, що їх приймають і заохочують, вони почуватимуться емоційно безпечними та вільними виражати свої емоції, оскільки вони впевнені, що їхні емоційні потреби будуть задоволені. Вони також відчують емоційну безпеку, коли знають, що поведінка очікувана і що неправильна поведінка призведе до таких результатів.

Емоційний клімат сім'ї є багатофакторною динамічною системою, де на розвиток емоційної регуляції впливають деякі чинники емоційного середовища: загальна передбачуваність і стабільність середовища; наскільки позитивні емоції виражені в сім'ї; батьківські очікування та потреби; і наскільки негативні почуття виражені в сім'ї.

Чим вищий рівень уваги батьків до емоційних змін, тим сильніша здатність емоційної регуляції дітей. Провівши опитування понад 360 сімей, Лю виявив, що чим більше уваги батьки приділяють своїм дітям і спостерігають за їхніми емоціями, тим більше вони розуміють і правильно ставляться до емоцій своїх дітей [22]. Це допомагає їхнім дітям розв'язувати свої емоції та поступово покращує їхні навички керування емоціями.

Лю також виявив, що діти, чиї батьки поважали негативні емоції, мали більшу здатність контролювати емоції [22]. Батьки, які серйозно ставляться до емоцій своїх дітей, поважають і приймають негативні емоції своїх дітей, обговорюють і дозволяють їм пережити власні емоції, а також запитують у них способи керування своїми емоціями.

Готтман досліджував стилі сімейної взаємодії, і пов'язував їх з навичками регуляції емоцій дітей, припускаючи, що батьки, які здатні своєчасно позитивно реагувати на емоції своїх дітей, демонструють певні типи

батьківської поведінки та мають певні емоційні переконання, які впливають на емоційну сферу [17].

Амато П. Р. пропонує метаемоційну філософію, яка припускає, що емоційне керівництво передбачає наступну поведінку батьків: батьки чутливі до емоцій своїх дітей; вони сприймають емоції своїх дітей як можливості для усамітнення чи навчання; вони допомагають дітям виражати свої емоції; вони розуміють або цінують емоції своїх дітей і допомагають своїм дітям вирішувати їхні проблеми [9].

Навпаки, батьківська поведінка, яка ігнорує емоції, включає батьків, яким незручно виражати емоції та які більш схильні не підтримувати або неохоче виражати емоції. Батьківські реакції на емоції досліджувалися у двох основних напрямках: з одного боку, у зв'язку з чутливістю батьків до емоційних потреб дітей та емоційних реакцій, а також щодо впливу конкретних реакцій батьків на емоції дітей на емоційні здібності дітей.

Що стосується чутливості батьків до емоційних реакцій дитини, дослідження показали, що якщо батьки не виражають емоційних сигналів, які висловлюють їхні немовлята, і не реагують на них, немовлята мають менше позитивних емоційних реакцій і більше негативних, байдужих емоційних реакцій, що призводить до незалежного використання ними емоційної регуляції, наприклад як самозаспокоєння або переміщення погляду.

Дослідження впливу специфічних батьківських реакцій на дитячі емоції показало, що батьки, які виявляли каральні або негативні реакції на емоції, висловлені їхніми дітьми, підвищили емоційне збудження, навчаючи дітей більше уникати та придушувати негативні емоції, ніж розуміти та виражати їх належним чином. Згідно з цією теорією, деякі дослідження показали, що батьки, які карально реагують на емоції своїх дітей, пов'язані з невідповідними стратегіями емоційного регулювання (як уникнення або прагнення помститися) у реальних ситуаціях гніву, а також демонструють нижчий рівень соціально-емоційної компетентності в цілому.

Загалом дослідження Готтмана показує, що несприятлива реакція батьків на емоції дітей пов'язана з низьким рівнем соціального функціонування та емоційної регуляції, а поведінкові проблеми дітей тісно пов'язані з тим, чи є ставлення батьків до них каральним чи корекційним. Таким чином, це свідчить про те, що батькам важливо бути чутливими не лише до емоційних реакцій своєї дитини та чутливо взаємодіяти, але й не виявляти каральної реакції на негативні реакції дитини, оскільки це може вплинути на здатність дитини виражати та регулювати негативні емоції у своєму житті [17].

Відкритість батьків для вираження своїх емоцій також може впливати на емоційне вираження їхніх дітей і, отже, на їхню емоційну регуляцію. Якщо батькам зручно висловлюватися в різних ситуаціях на регулярній основі, діти, швидше за все, навчатися справлятися з різними емоціями в різних ситуаціях. Механізм, за допомогою якого сім'я впливає на емоційну сферу дитини, - це загальна кількість емоцій, виражених у сім'ї у вербальній чи невербальній формі, а також характер виражених емоцій, наприклад позитивні та негативні емоції.

Сімейний контекст має значний вплив на емоційний розвиток дітей, непомітно впливаючи на стиль виховання, самовираження сім'ї та сімейне походження. Хоча основні процеси регуляції емоцій узгоджені в різних контекстах, особливо в різних культурах, способи, якими відбуваються ці процеси, існують соціокультурні варіації. Діти з сімей з низьким рівнем доходу частіше втрачають контроль над регуляцією емоцій, оскільки вони піддаються більшому впливу стресових факторів навколишнього середовища.

Емоційні проблеми дітей тісно пов'язані з економічним рівнем їхніх сімей. Діти з бідних сімей можуть зазнати стресу в ранньому віці. У цій конкретній групі вони піддаються більшому ризику емоційної адаптації [14]. Сім'ї з низьким соціально-економічним статусом (СЕС) більш схильні до безробіття, нестабільності доходів і зміни життєвих ситуацій, ніж звичайні сім'ї. Такі ситуації можуть призвести до домашнього хаосу.

Наприклад, хронічний вплив високого рівня шуму, багато людей, що живуть в одній спальні, і наявність безладу. Домашній хаос негативно асоціюється з емоційною регуляцією дітей. Це вказує на те, що молоді люди з низькими доходами частіше відчують проблеми з управлінням емоціями. Незважаючи на це, більшість бідних дітей раннього віку не мають таких проблем, як емоційні розлади чи проблеми з поведінкою [14].

Так само культура може опосередковано впливати на реакцію батьків на емоційні прояви їхніх дітей, а також на реакцію на емоційний розвиток їхніх дітей через культурно оцінені компетенції та культурні цінності.

Однак учасники різних досліджень є представниками різних країн, тому існує ймовірність того, що дослідження не зосереджені на конкретному регіоні, і порівняти емоційну регуляцію дітей у різних країнах важко, оскільки діти в різних регіонах отримують різні правила та звичаї в дитинстві.

Крім того, такі експерименти в основному проводяться за допомогою анкет або опитувань, заповнених батьками. Існує ймовірність, що такі тести може бути неточним і недійсним, оскільки важко визначити емоційні зв'язки.

2.2 Рекомендації батькам для допомоги дитині в регулюванні емоцій

Хоча багато факторів, включаючи вчителів, школи, сусідство, однолітків, культуру та генетику, можуть впливати на емоційну сферу дитини, батьки, та сім'я загалом, відіграють центральну роль. Розглянемо детальніше основні фактори, які впливають на здатність дітей регулювати свої емоції:

1. **Моделювання навичок регулювання емоцій.** Моделювання вже давно визнано ключовим механізмом, за допомогою якого діти навчаються. Діти спостерігають за кожним рухом своїх батьків, сприймаючи, а потім імітуючи їхню поведінку. Власна здатність батьків виражати емоції є однією з перших, які діти бачать у моделюванні емоцій. Діти вчаться «правильній» реакції в

різних ситуаціях. Вони спостерігають, як батьки контролюють сильні емоції та імпульси та борються з ними.

Дослідження показують, що діти батьків, які страждають порушеннями емоційної сфери, частіше стикаються з цією ж проблемою [12]. Якщо батьки дуже емоційно реагують, кричать або лаються, коли щось йде не так, дитина вчиться реагувати так само. Якщо батьки спокійні і критично мислять, дитина, швидше за все, зберігатиме спокій і шукатиме рішення, а не звинувачуватиме. Чим молодша дитина, тим сильніше проявляється цей ефект наслідування [25].

І окрім активного спостереження, діти також навчаються через емоційне зараження – коли діти несвідомо відчують емоції своїх батьків і відповідають подібними почуттями [20]. Наприклад, коли батьки хмуряться або сердяться, діти теж сердяться. Коли батьки підвищують голос, діти також підвищують голос.

Щоб допомогти дітям навчитися ефективно контролювати емоції, батьки можуть:

- самостійно працювати над прийняттям кращих стратегій емоційної регуляції;
- моделювати позитивні емоції та адаптивну регуляцію емоцій у дітей;
- познайомити дітей із позитивним середовищем і людьми з хорошою саморегуляцією.

2. Чуйне, тепле та сприймаюче виховання може допомогти дітям у соціальному емоційному розвитку та контролі над поведінкою. Коли батьки чуйні, їхні діти асоціюють це з комфортом і звільненням від стресу. Дослідження показують, що немовлята, чиї батьки реагують на їхній плач, перестають плакати, побачивши чи почувши батьків – вони очікують, що їх піднімуть. Якщо батьки не роблять цього, немовля повертається до стану страждання [29]. Діти чуйних батьків, як правило, мають у своєму розпорядженні ширший спектр регулятивних навичок.

Власна віра батьків також важлива. Ті, хто помічає, приймає, співпереживає та підтверджує негативні почуття своїх дітей, як правило, впливають на них позитивно. Вони можуть навчити дітей емоційної обізнаності, навчаючи їх словесно висловлювати свої почуття та заохочуючи їх вирішувати проблеми. Але якщо батьки зневажливо ставляться до виразів емоцій, особливо негативних, або не схвалюють їх, діти, як правило, розвивають деструктивні методи емоційної регуляції [23].

Таким батькам зазвичай незручно виражати емоції, і вони схильні привчати дітей придушувати свої почуття. Батьки, які реагують негативно або карають дітей за їхні емоції, можуть спричинити їх ще більше збудження, ще більше активізуючи їхню нервову систему «бійся чи тікай», і їм буде важче заспокоїтися [13].

Коли це трапляється, може здаватися, що дитина поводиться зухваліше, хоча насправді її нервова система надмірно стимулюється. Наказати дитині під час істерики «заспокоїтися» або погрожувати наслідками може стимулювати її організм до такої міри, що він буквально зазнає краху. Такі діти, по суті, мають гірші навички саморегуляції.

Каральні практики батьківства є контрпродуктивними для емоційної сфери дитини. Деякі батьки дотримуються підходу приховування негативних емоцій. Вони вважають, що якщо їх не бачити, значить, їх не існує, або вони з часом зникнуть. Але це оманлива думка. Діти, чиї батьки відкидають емоції та не говорять про них у формі підтримки, гірше здатні добре керувати своїми емоціями.

Щоб ефективно навчити дітей саморегуляції, батьки можуть застосувати такий підхід до виховання:

- бути теплими, приймати та чуйно реагувати на емоційні потреби своєї дитини;
- говорити про емоції;
- приймати, підтримувати та виявляти співчуття;
- бути терплячим;

- не ігнорувати, не відкидати, не карати та не реагувати негативно на емоції дитини, особливо негативні.

3. Формування позитивного емоційного клімату в родині. Загальний «клімат» сім'ї є хорошим показником здатності дитини до регуляції емоцій. Фактори, які впливають на емоційний клімат, включають стосунки між батьками, їхні характери, стиль виховання, стосунки між батьками та дітьми, стосунки між братами та сестрами та переконання сім'ї щодо вираження почуттів.

Коли емоційний клімат позитивний, чуйний і послідовний, діти відчують себе прийнятими та захищеними. Коли емоційний клімат негативний, примусовий або непередбачуваний, діти, як правило, більш реактивні та невпевнені. Батьки, які щодня висловлюють позитивні емоції, створюють позитивний клімат. Батьки, які виявляють надмірний або постійний рівень негативних емоцій, таких як сум, гнів, ворожість або критика, сприяють негативній ситуації та погіршують регуляцію емоцій у дітей.

Однією з найпоширеніших причин негативного сімейного клімату є подружні конфлікти. Діти з цих сімей вчать неконструктивним способам управління міжособистісними конфліктами та емоціями. У цих дітей менше шансів розвинути соціальну компетентність [26].

Для створення позитивного сімейного клімату батьки можуть:

- висловлювати щирі позитивні емоції;
- шукати психологічної допомоги, щоб краще впоратися з подружніми конфліктами або негативними особистостями в сім'ї;
- працювати над покращенням батьківсько-дитячих стосунків та стосунків між братами та сестрами.

4. Дорослі навчають навичкам і технікам саморегулювання. Вище було описано три різні способи, як батьки можуть допомогти своїм дітям регулювати емоції. Маленькі діти покладаються на дорослих, щоб навчитися саморегуляції. У міру дорослішання виконавчі функції дітей шкільного віку відіграють все

більшу роль. Батьки можуть допомогти дитині, навчаючи її різним технікам самопомоги.

Відповідно до процесуальної моделі регуляції емоцій, запропонованої Джеймсом Гроссом і його колегами, існує п'ять етапів у породженні емоцій [18]. Різні стратегії саморегуляції можуть бути застосовані до різних етапів для регулювання емоцій індивідів.

Етап 1: Вибір ситуації. Це стосується уникнення деяких ситуацій відповідно до їхнього ймовірного емоційного впливу.

Етап 2: Модифікація ситуації. Модифікація середовища, щоб змінити його емоційний вплив.

Етап 3: Розгортання уваги. Перенаправлення уваги дитини в певній ситуації, щоб вплинути на її емоції.

Етап 4: Когнітивні зміни. Оцінка ситуації, щоб змінити її емоційне значення.

Етап 5: Модуляція реакції – вплив на емоційні тенденції та реакції, коли вони виникають.

Для дітей більшість стратегій стосуються останніх трьох етапів, оскільки вони менше здатні уникати або змінювати середовище, на відміну від дорослих. Вони також схильні не розуміти зв'язку між ситуацією та емоціями.

Ось список технік, яким батьки можуть навчити дітей старшого віку:

Етап 3: Перенаправте увагу (наприклад, подивіться, ось червоний зайчик!)

Етап 4: Переоцінка шляхом перегляду ситуації (наприклад, ми можемо перетворити це на ракету)

Етап 5: Навички подолання (наприклад, порахувати до 10, глибоке дихання та інші дихальні вправи)

Отже, функція сім'ї відіграє вирішальну роль у розвитку здатності дітей регулювати свої емоції. Відповідно до описаних досліджень, діти вчаться емоційної регуляції через спостереження за оточенням, емоційним стилем виховання батьків і емоційною атмосферою в сім'ї. Кращі стосунки між

батьком і матір'ю з меншою кількістю конфліктів і насильства та вищою якістю зв'язку між батьками та дітьми, коли батьки приділяють більше уваги дітям, можуть позитивно сприяти здатності дітей до емоційної регуляції.

Хоча багато факторів, включаючи вчителів, школи, сусідство, однолітків, культуру та генетику, можуть впливати на емоційну сферу дитини, батьки, та сім'я загалом, відіграють центральну роль.

До основних факторів, які впливають на здатність дітей регулювати свої емоції відносять:

- Моделювання навичок регулювання емоцій;
- Чуйне, тепле та сприймаюче виховання;
- Формування позитивного емоційного клімату в родині.

ВИСНОВКИ

У дитинстві відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери, але поруч із розвитком присутні і її порушення. Виділяють наступні емоційні порушення дітей: відсутність емоційної децентрації; відсутність емоційної синтонії; відсутність специфічного феномена емоційної саморегуляції.

Найчастіше емоційні порушення проявляються в старшому дошкільному та молодшому шкільному віці. Особливістю даного вікового періоду є психологічне новоутворення, а саме початок довільності психічних процесів та психологічної готовності до школи.

Психологи, вивчаючи особливості виховання у різних сім'ях, вказують на певні показники, що характеризують певний стиль сімейного виховання.

Авторитетний стиль сімейного виховання характеризується високим рівнем батьківського контролю, заохоченням автономії дітей, емоційно теплими відносинами з дітьми, виховною компетентністю та послідовністю.

Авторитарний стиль виявляється у виховній конфронтації, підвищеній конфліктності, високому рівні контролю, емоційній холодності та відстороненості, низькому рівні комунікації, жорстких вимогах та правилах. Ліберальний стиль – емоційно теплі відносини, слабкий чи відсутній контроль, заборон та вимог, відкрита комунікація, але домінуючий напрямок комунікації – від дитини до батьків. Індиферентний - низький рівень контролю, комунікації, емоційно-холодні відносини, відсутність вимог, обмежень, контролю, байдужість до дітей, закритість для спілкування.

Сім'я і, в першу чергу, батьки, мають величезний вплив на розвиток емоційної сфери дитини: від емоційного відношення батьків, способів їх взаємодії з дитиною залежить зміст даної сфери, здатність до усвідомлення своїх емоційних станів, до співчуття іншим людям, емоційне благополуччя дитини.

Під впливом вимог дорослих у дитини формується можливість підпорядковувати свої дії тій чи іншій задачі, домагатися досягнення мети, долаючи труднощі, що виникають. Свідоме управління своєю поведінкою можливе для дитини за умови її підтримки і прийняття батьками, надання достатньої автономності для реалізації мотивів і цілей, і разом з тим, достатньої вимогливості до них.

Функція сім'ї відіграє вирішальну роль у розвитку здатності дітей регулювати свої емоції. Відповідно до описаних досліджень, діти вчаться емоційної регуляції через спостереження за оточенням, емоційним стилем виховання батьків і емоційною атмосферою в сім'ї. Кращі стосунки між батьком і матір'ю з меншою кількістю конфліктів і насильства та вищою якістю зв'язку між батьками та дітьми, коли батьки приділяють більше уваги дітям, можуть позитивно сприяти здатності дітей до емоційної регуляції.

Хоча багато факторів, включаючи вчителів, школи, сусідство, однолітків, культуру та генетику, можуть впливати на емоційну сферу дитини, батьки, та сім'я загалом, відіграють центральну роль.

До основних факторів, які впливають на здатність дітей регулювати свої емоції відносять:

- Моделювання навичок регулювання емоцій;
- Чуйне, тепле та сприймаюче виховання;
- Формування позитивного емоційного клімату в родині.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Індивідуальна психологія. *Історія зарубіжної психології*. 1996. № 7. С. 131-140.
2. Боярин Л. В. Причини проявів девіантної поведінки підлітків із сімей трудових мігрантів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2. С. 68-75.
3. Ільніцька Т. М., Гуріна З. В. Особливості відхилень в розвитку соціальноемоційної сфери дітей дошкільного віку. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2019. № 4. С. 34-42.
4. Качанова Ю. В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили*. 2010. Т. 146, № 133. С. 50-54.
5. Клубенко Н. М. Психоемоційний розвиток дошкільників. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2015. № 5. С. 61-66.
6. Літвінова О. В., Коробова, А. О. Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної сфери дитини з аутизмом. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3. С. 238-248.
7. Мельник К. О. Психологічні фактори розвитку тривожності дошкільників: Кваліфікаційна робота бакалавра за освітньою програмою «Психологія». Миколаїв: Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2022. 82 с.
8. Никифорова, А. С. Особливості розвитку емоційно-вольової сфери дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями. Херсон: ХДУ, 2021. 54 с.
9. Amato P.R. Reconciling divergent perspectives: Judith Wallerstein, quantitative family research, and children of divorce. *Family Relations*. 2003. № 52(4). P. 332-339.

10. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*. 1971. Vol. 4, № 1. P. 1-103.
11. Bowlby J. Family interaction in disturbed and normal families: a methodological and substantive review. *Journal of Personality*. 1995. № 1. P. 33-65.
12. Carrère S, Bowie B. H. Like Parent, Like Child: Parent and Child Emotion Dysregulation. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2012. P. 23-30.
13. Eisenberg N., Cumberland A., Spinrad T. Parental Socialization of Emotion. *Psychol Inq*. 1998. № 9(4). P. 241-273.
14. Evans G.W., English K. The Environment of Poverty: Multiple Stressor Exposure. *Psychophysiological Stress, and Socioemotional Adjustment, Child Development*. 2002. № 73(4). P. 1238–1248.
15. Frankel L.A. et al., Parental Influences on Children’s Self-Regulation of Energy Intake: Insights from Developmental Literature on Emotion Regulation. *Journal of Obesity*. 2012. P. 1-12.
16. Gordon T. Parent effectiveness training: the tested new way to raise responsible children. New-York: New American Librari, 1975. 334 p.
17. Gottman J.M. What predicts divorce? *The measures, Hillsdale*. NJ: Erlbaum. 1996. P. 23-70.
18. Gross J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. 1998. P. 271-299.
19. Harold G.T., Leve, L. D. Parents as partners: How the parental relationship affects children’s psychological development. *How Couple relationships shape our World*. 2018. P. 25-56.
20. Hatfield E., Cacioppo J. T., Rapson R. L. Emotional Contagion. *Curr Dir Psychol Sci*. 1993. P. 96-100.
21. Johnsen I.O. Living in two worlds—children’s experiences after their parents’ divorce—a qualitative study. *Journal of Pediatric Nursing*. 2018. № 43. P. 44-51.
22. Liu B. The family factors in emotional regulation ability of kindergarten children. *J Children Education Research*. 2018. № 4. P. 58-62.

23. Lunkenheimer E. S., Shields A. M., Cortina K. S. Parental Emotion Coaching and Dismissing in Family Interaction. *Social Development*. 2007. P. 232-248.

24. Morris A.S., Criss M. M., Silk J. S. The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*. 2017. № 11(4). P. 233–238.

25. Parke R. D. Progress, Paradigms, and Unresolved Problems: A Commentary on Recent Advances in Our Understanding of Children's Emotions. *Merrill-Palmer Quarterly*. 1994. № 40(1). P. 157-169.

26. Petrides K. V., Sangareau Y., Furnham A. Trait Emotional Intelligence and Children's Peer Relations at School. *Social Development*. 2006. P. 537-547.

27. Psychologie S.Z. Clinical significance and mediating processes. *Behavioral and emotional differences between children of divorce and children from intact families*. 2002. № 61(1). P. 5-14.

28. Schaan V.K. Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders*. 2019. № 257. P. 91-99.

29. Tronick E. Z. Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist*. 1989. P.112-119.