

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

Кафедра сімейної та спеціальної педагогіки і психології

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ,
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ МАТЕРИНСТВА ТА БАТЬКІВСТВА»
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 012 Дошкільна освіта**

Одеса 2023

УДК 159.922

*Рекомендовано до друку Вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
протокол № 13 від 29.06.2023 року*

Рецензенти:

Бутузова Л. П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка

Тодорцева Ю. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Національного університету «Одеська політехніка»

Булгакова О. Ю., Кримова Н. О. Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія материнства та батьківства» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності 012 Дошкільна освіта: метод. реком. Одеса, Університет Ушинського, 2023. 50 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія материнства та батьківства» містять: передмову, загальну інформацію про навчальну дисципліну, теми лекційного курсу, плани практичних занять, питання для самоперевірки, вимоги до виконання самостійної роботи, перелік індивідуальних науково-дослідних завдань, тестові завдання, глосарій.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ОПИС ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
1.1. Опис навчальної дисципліни.....	6
1.2. Критерії оцінювання за різними видами роботи.....	7
РОЗДІЛ 2. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ	16
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	17
3.1. Теми практичних занять.....	17
РОЗДІЛ 4. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ	25
РОЗДІЛ 5. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ	28
5.1 Приблизна тематика есе.....	28
5.2 Методичні вказівки щодо оформлення есе.....	29
РОЗДІЛ 6. КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	32
6.1. Приклади тестових питань для поточного контролю.....	32
ГЛОСАРІЙ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Психологія материнства та батьківства» належить до переліку обов'язкових дисциплін у підготовці здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 012 Дошкільна освіта, ОПП «Дошкільна освіта. Практична психологія в закладах дошкільної освіти».

Підготовка здобувачів освітнього ступеня магістр до використання у професійній діяльності знань про феномени материнства і батьківства, особливості розвитку прив'язаності в діаді «мати-дитина», психологічні особливості взаємодії «батько-дитина», триангуляцію та здатності використовувати науково верифіковані методи та техніки.

Основними завданнями дисципліни «Психологія материнства та батьківства» є: формування наукових уявлень про: основні аспекти материнства і батьківства; психологію формування батьківства; психологічні аспекти батьківського ставлення до дитини; становлення прив'язаності дитини до матері; психологічні концепції батьківства; методи та результати досліджень, психодіагностику дитячо-батьківських відносин та розвиток здатності до застосування психологічних знань в умовах професійної діяльності.

Мета навчальної дисципліни «Психологія материнства та батьківства»: у сприянні професійному становленню здобувачів освітнього ступеня магістр через формування знань, умінь та навичок інформаційно-аналітичної та практичної діяльності в сфері психологічного супроводу батьківства.

Очікувані результати вивчення дисципліни:

знати:

- зміст, психофізіологічні особливості, еволюційні і культурні засади материнства і батьківства;
- специфіку психічного розвитку дитини в ранньому періоді розвитку;
- основні сучасні концепції розвитку особистості дитини;

- психологічні підходи до вивчення батьківства та його зв'язку з розвитком дитини;
- закономірності формування материнства та батьківства.

уміти:

- визначати етапи становлення материнської та батьківської сфер;
- аналізувати ступінь готовності до батьківства;
- застосовувати основні теоретичні підходи вітчизняної та зарубіжних шкіл до аналізу розвитку дитини;
- використовувати методи діагностики материнського/батьківського відношення, сформованості материнської/батьківської сфери, ціннісних орієнтацій матері/батька;
- визначати етапи становлення сімейної системи, стилі батьківського виховання, методи діагностики сімейних процесів.

РОЗДІЛ 1.

1.1. ОПИС ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Статус дисципліни: Обов’язкова	
Змістових модулів – 2	Спеціальність 012 Дошкільна освіта. ОПП Дошкільна освіта. Практична психологія в закладах дошкільної освіти	Рік підготовки: 1-й 1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – есе		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: другий (магістерський)	10 год.	4 год
		Практичні, семінарські	
		16 год.	6 год
		Самостійна робота	
		54 год.	70 год
		Індивідуальні завдання:	
		10 год.	10 год.
		Вид контролю: екзамен	

1.2. Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
	1 бал	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	2 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета

		вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	2 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Письмова робота	0-5 балів	Неповне виконання завдання, неповне висвітлення матеріалу; фрагментарність подання інформації.

	6-10 балів	Виконання завдання достатньо повне, але є порушення логіки та послідовності, окремі помилки.
	11-15 балів	Виконання завдання досить повне, логічне, натомість є відповіді, які не завжди обґрунтовані.
	16-20 балів	Повне, правильне, змістовне виконання завдання з самостійним, творчим підходом.
ІНДЗ - есе	1-3 бали	Здобувач не розкриває тему есе, має поверхові уявлення з питання, не аргументовано висловлює думку. Висловлення характеризується фрагментарністю. Наведені аргументи дублюють один одного, або не є доречними; прикладу немає або є не доречним. У роботі є помилки, що заважають розумінню написаного. Висновки не повністю відповідають запропонованій темі.
	3-7 балів	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, аналізує, але деякі аргументи нелогічні. В есе більшість прикладів і доказів є доречними і конкретизованими, позиція автора зрозуміла. Есе майже не містить помилок або є помилки, що не заважають розумінню написаного. Висновки відповідають запропонованій темі.
	7-10 балів	Автор застосовує в есе теоретичні поняття, терміни, узагальнення, ідеї. Есе цілісне, логічне за структурою. В есе аналізуються різні підходи, наводяться доречні аргументи, використовується інформація з різних джерел наукової літератури для розв'язання проблемно-орієнтованого завдання; приклади переконливі, конкретизовані. Здобувач володіє

	міцними знаннями, оперує ними при виконанні завдання. Думка автора характеризується оригінальністю, наводяться цікаві і нешаблонні аргументи. Продемонстровано достатній словниковий запас (використано різноманітні лексичні одиниці). Висновки відповідають запропонованій темі й органічно пов'язані із змістом есе, аргументами та прикладами.
--	--

Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)

Для навчальної дисципліни «Психологія материнства та батьківства» за навчальним планом передбачає підсумковий контроль у формі екзамену, відводиться 20 балів. Здобувач вищої освіти може скласти екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів не менше, як 40.

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач не відповідає на запитання.
1-5 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; використовує елементарні прийоми виконання практичного завдання.
6-10 балів	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; виконує частину практичного завдання.
11-15 балів	Здобувач надає відповіді на запитання в цілому правильні, але здобувач припускається помилок у визначеннях. Здобувач робить власні висновки, наводить приклади практичного використання; виконує практичне завдання з незначними огріхами.

16-20 балів	Здобувач надає відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання; відповідаючи, здобувач розмірковує, робить власні висновки виконує правильно практичне завдання.
-------------	--

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 А)	Здобувач має ґрунтовні знання про зміст, психофізіологічні особливості, еволюційні і культурні засади материнства і батьківства; основні сучасні концепції розвитку дитини у перинатальному періоді; психологічні підходи до вивчення батьківства. Володіє інформацією щодо розуміння закономірностей формування материнства та батьківства. Усні відповіді повні, логічні й обґрунтовані. Вміє вільно користуватися поняттями та категоріями, що розкривають зміст дисципліни; використовувати методи діагностики материнського / батьківського відношення, сформованості материнської / батьківської сфери, ціннісних орієнтацій матері / батька та корекційних заходів. Виявляє здатність до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення; до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел; ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми. Надає обґрунтовані рішення і діє відповідно до морально-етичних норм. Вміє планувати, прогнозувати і передбачати наслідки своїх дій. Виявляє творчий підхід до дослідження змістовних характеристик материнської та батьківської позицій.

<p>Добре (82-89 В)</p>	<p>Здобувач має знання про зміст, психофізіологічні особливості, еволюційні і культурні засади материнства і батьківства; основні сучасні концепції розвитку дитини у перинатальному періоді; психологічні підходи до вивчення батьківства і його зв'язку з розвитком дитини. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. Володіє вміннями вільно користуватися поняттями та категоріями, що розкривають зміст дисципліни; використовувати методи діагностики материнського / батьківського відношення, сформованості материнської / батьківської сфери, ціннісних орієнтацій матері / батька. Загалом здатний до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення. Виявляє здатність до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел, натомість під час формулювання та розв'язування проблеми припускається незначних помилок. Достатньо усвідомлено приймає обґрунтовані рішення і діє відповідно до морально-етичних норм. Виявляє здатність до дослідження змістовних характеристик материнської та батьківської позицій. У цілому вміє скласти висновок за результатами дослідження.</p>
<p>Добре (74-81 С)</p>	<p>Здобувач має знання про зміст, психофізіологічні особливості, еволюційні і культурні засади материнства і батьківства; основні сучасні концепції розвитку дитини у перинатальному періоді; психологічні підходи до вивчення батьківства і його зв'язку з розвитком дитини, але припускається певних помилок. Визначення змісту, необхідного для розуміння закономірностей формування материнства та батьківства, викликає певні труднощі. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. Володіє вміннями</p>

	<p>користуватися поняттями та категоріями, що розкривають зміст дисципліни; використовувати методи діагностики. Усні відповіді цілком логічні, проте не завжди повні й аргументовані. Здатний до продуктивного мислення. Виявляє здатність до обробки та аналізу інформації з різних джерел. Певні труднощі виявляються у деяких аспектах дослідження змістовних характеристик материнської та батьківської позицій. У цілому здобувач вміє скласти висновок за результатами дослідження, але іноді потребує незначної допомоги з боку викладача.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Здобувач має недостатні знання про зміст, психофізіологічні особливості, еволюційні і культурні засади материнства і батьківства; основні сучасні концепції розвитку дитини у перинатальному періоді; психологічні підходи до вивчення батьківства. Усні відповіді не повні, здобувач ускладнюється в їх обґрунтуванні, припускається значних помилок. Не в повній мірі володіє вміннями користуватися поняттями та категоріями, що розкривають зміст дисципліни; використовувати методи діагностики. Аналіз та обробка інформації з різних джерел викликає труднощі; практично не виявляє здатності ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми. У плануванні і прогнозуванні своїх дій потребує значної допомоги. Дослідження змістовних характеристик материнської та батьківської позицій викликає труднощі. Є складнощі при складанні психологічного висновку за результатами дослідження, потребує допомоги з боку викладача.</p>
<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p>Здобувач має несистемні знання про зміст, психофізіологічні особливості, еволюційні і культурні засади материнства і</p>

	<p>батьківства; основні сучасні концепції розвитку дитини у перинатальному періоді; психологічні підходи до вивчення батьківства, і припускається суттєвих помилок. Усні відповіді не повні й не обґрунтовані. Визначення і використання методів діагностики викликає значні труднощі. Здобувач не виявляє здатності визначати зміст психокорекційного процесу, спрямованого на подолання порушень в сфері материнства і батьківства. Практично не виявляє здатності до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення; до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел. Не вміє ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми. Виявляє низьку здатність до обґрунтованих рішень, у плануванні і прогнозуванні своїх дій потребує суттєвої допомоги. Обізнаний із змістом щодо дослідження характеристик материнської та батьківської позицій. Складання психологічного висновку за результатами дослідження викликає значні труднощі.</p>
Незадовільно (35-59 FX)	<p>Здобувач має несистемні, фрагментарні знання про зміст, психофізіологічні особливості, еволюційні і культурні засади материнства і батьківства; основні сучасні концепції розвитку дитини у перинатальному періоді; психологічні підходи до вивчення батьківства. Усні відповіді часткові, не обґрунтовані. Не володіє вміннями користуватися поняттями та категоріями, що розкривають зміст дисципліни; використовувати методи діагностики. Не виявляє здатності до продуктивного (абстрактного, образного, дискурсивного, креативного) мислення. Не вміє проводити психологічне</p>

	дослідження, інтерпретувати одержані дані, скласти висновок за результатами дослідження.
Незадовільно (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до екзамену та проходить повторне вивчення дисципліни.

Шкала оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка а ECTS	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
74–81	C	
64–73	D	задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

РОЗДІЛ 2.

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ

Тема 1. Материнство і батьківство як психологічні феномени. Еволюція батьківських образів. Детермінанти формування батьківства. Батьківська любов як психологічний феномен. Чинники, що депривують розвиток та прояв материнської та батьківської любові.

Тема 2. Формування сфери материнства та батьківства. Психологічна готовність до материнства: складові, підходи до дослідження. Материнство та її вивчення як психологічного феномена. Психологічна готовність до материнства, його структура. Психологічна готовність до батьківства. Онтогенез становлення материнської потребнісно-мотиваційної сфери. Мотиви збереження вагітності. Психологічна сутність материнства та батьківства.

Тема 3. Роль матері та батька у вихованні дитини. Роль та функції батька та матері у вихованні дітей. Стиль виховання як компонент батьківства. Психологія батьківського кохання. Мистецтво любити дитину.

Тема 4. Теоретичні підходи щодо взаємовідносин дитини і батьків. Підходи З. Фрейда і А. Фрейд, теорія А. Адлера, теорія Е. Еріксона, концепція Дж. Боулбі, теорія Д. Віннікотта, дослідження М. Малер.

Тема 5. Соціально-психологічний портрет сучасних батьків. Проблеми взаємовідносин в системі «дитина – батько». Вплив типу батьківського ставлення на психічний розвиток дитини. Психологічний клімат у сім'ї. Специфіка уявлення про материнство та батьківство у сучасної молоді. Психологічно благополучна та неблагополучна сучасна сім'я.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Найкраще та найкрасивіше у світі не можна ні побачити , ні
доторкнутись... але відчутти серцем.

Хелен Келлер

3.1. Теми практичних занять

№ теми	Назва теми Форма заняття	Кількість	
		годин	
1	<i>Семінар</i> «Материнство і батьківство як психологічні феномени».	2	1
2	<i>Вирішення практичних завдань</i> щодо «Формування сфери материнства».	2	1
3	<i>Тренінг</i> «Емоційне і соціальне самопізнання».	2	1
4	<i>Практичне заняття.</i> Роль матері та батька у вихованні дитини.	2	1
4	<i>Діагностування.</i> Тест Куна «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд).	2	
4	<i>Діагностування.</i> «Схема інтерв'ю для дитини». Психодіагностика дитини та сім'ї у процесі консультування.	2	
5	<i>Практичне заняття.</i> Психологічний вплив батька на формування дитини. Аналіз відеоматеріалів.	2	2
5	<i>Круглий стіл:</i> Сучасні батьки. Рекомендації з питань взаємовідносин батьків із дітьми-дошкільнятами.	2	
Разом		16	6

Тема 1. Семінар «Материнство і батьківство як психологічні феномени»

Форма організації на занятті (участь у колективному обговоренні)

1. Домінантні напрями у визначенні «материнства».
2. Обговорення есе «Ідеальні діти», «Ідеальні батьки».
3. Природа материнства.
4. Дискусійне питання: що є більш вагомим у розвитку материнства жінки – біологічна природа або соціальний контекст?
5. Соціокультурна складова феномена «батьківство».
6. Кроскультурні дослідження материнства.

Обов'язкове практичне завдання

1. Опрацювати наукові джерела та представити 2-3 визначення поняття «дитинство», «материнство», «батьківство», «татківство» сучасними вченими.
2. Створення слайд-стрічки на тему «Батьківська любов як психологічний феномен».

Рекомендована література

1. Грушевський М., Кузеля З. Дитина у звичаях і віруваннях українського народу. Репр. вид. 1906 р. Київ : Інтелектуальна книга, 2017. 234 с.
2. Ігнатенко І.В. Шлюбно-сімейні стосунки у традиційній культурі українців. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 240 с.
3. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. Соціально-гуманітарний вісник. 2018. Вип. 23. С. 58-62.
4. Красін С. А. Зміст і структура усвідомленого батьківства в контексті системного підходу. Відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 20-30 травня 2020 р.). Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020. С. 49-53.

5. Соболев О. Право на батьківство та материнство: виклики часу // Цивільне право і процес. 2021. № 3. С. 65-69.

Тема 2. Вирішення практичних завдань щодо «Формування сфери материнства».

Форма організації на занятті (групова робота).

1. Психологічна готовність до материнства /батьківства.
2. Чинники впливу психологічної готовності до материнства /батьківства.
3. Структура психологічної готовності до материнства.
4. Становлення материнської потребнісно-мотиваційної сфери поведінки в процесі онтогенезу.
5. Специфіка реалізації материнської ролі.
6. Формування нормальної материнської поведінки.

Обов'язкове практичне завдання

- Вирішення ситуативних задач (1. Продумайте систему питань, що дозволяє отримати уявлення про психологічну готовність до материнства.
2. Продумайте ситуації, де психологічна готовність до материнства ще не сформована). Визначити та проаналізувати виявлені теми.

Рекомендована література

1. Кирилова Д. С. Психологічна готовність до материнства в структурі життєвих смислів жінки: теоретико-методологічний аналіз [Електронний ресурс] Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. / Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. Рівне, 2017. Вип.8. С. 101-104.

2. Мельник Ю. М. Оптимізація внутрішньоутробного моніторингу : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.01 / Нац. мед. акад. післядиплом. освіти ім. П. Л. Шупика. Київ, 2017. 20 с.

3. Пренатальна психологія та психологія батьківства: методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни. Навчально-методична

розробка / уклад. Н. М. Булатевич. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 40 с.

4. Handbook of Prenatal and Perinatal Psychology: Integrating Research and Practice / Ed. By Evertz K., Janus L., Linder R. Springer International Publishing, 2020.

Тема 3. Тренінг «Емоційне і соціальне самопізнання».

Форма організації на занятті (Індивідуальна і групова робота)

Тренінгові технології. Вправи (Додатки).

Завдання:

1. Розвиток комунікативних умінь: слухати, не перебиваючи; домовлятися, приймати спільне рішення, поважати і враховувати думку кожного, висловлювати власну думку, допомогти в освоєнні активного стилю спілкування;

2. Формування довірчого стилю спілкування в процесі налагодження контактів, створення позитивних емоційних установок на довірчі відносини.

3. Пізнання себе, формування об'єктивної самооцінки, зміцнення існуючих цінностей.

4. Формування вміння демонструвати та доносити свої емоції та думки через вираз обличчя.

5. Формування емоційного інтелекту.

Обов'язкове практичне завдання

За результатами набутого досвіду учасники пишуть самозвіти. Розробка рекомендацій щодо покращення емоційного інтелекту.

Рекомендована література

1. Гончар Л. В. Ретроспектива та сучасне осмислення проблем сімейного виховання. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України, Івано-Франківськ (Україна), 15 березня, 2017. С. 56-63.

2. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2017. 150 с.

Тема 4. Практичне заняття. Роль матері та батька у вихованні дитини.

Форма організації на занятті (робота в парах)

Опрацювання наукових джерел щодо теоретичних поглядів З. Фрейда і А. Фрейд, теорія А. Адлера, теорія Е. Еріксона, концепція Дж. Боулбі, теорія Д. Віннікотта, дослідження М. Малер.

Ілюстрація теоретичних підходів. Серія рисунків. Аналіз пропущених аспектів.

Обов'язкове практичне завдання

Надати порівняльну таблицю за критеріями.

Рекомендована література

1. Гончар Л. В. Ретроспектива та сучасне осмислення проблем сімейного виховання. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України, Івано-Франківськ (Україна), 15 березня, 2017. С. 56-63.

2. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. Соціально-гуманітарний вісник. 2018. Вип. 23. С. 58-62.

3. Кримова Н. О., Гордієнко І. О. Теоретичне дослідження чинників раннього впливу на формування особистості. Габітус. 2020. № 15. С. 114-118.

4. Кучманіч І.М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2017. 245 с.

Тема 4. Діагностування. Тест Куна «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд).

Форма організації на занятті (індивідуальна робота)

Застосування методики з описом результатів.

Обов'язкове практичне завдання

1. Провести діагностику і оформити протоколи психодіагностичного обстеження.
2. Скласти психологічний висновок.

Рекомендована література

1. Кирилова Д. С. Психологічна готовність до материнства в структурі життєвих смислів жінки: теоретико-методологічний аналіз [Електронний ресурс] Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. / Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. Рівне, 2017. Вип.8. С. 101-104.
2. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. Соціально-гуманітарний вісник. 2018. Вип. 23. С. 58-62.

Тема 4. Діагностування. «Схема інтерв'ю для дитини».

Форма організації на занятті (робота в парах.)

Психодіагностика дитини.

Обов'язкове практичне завдання

1. Провести діагностику в формі «Інтерв'ю з дитиною» і оформити протоколи психодіагностичного обстеження.
2. Скласти психологічний висновок на дитину дошкільного віку
3. Оформити діагностичну карту дитини дошкільного віку.

Рекомендована література

1. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. Соціально-гуманітарний вісник. 2018. Вип. 23. С. 58-62.
2. Красін С. А. Зміст і структура усвідомленого батьківства в контексті системного підходу. Відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 20-30 травня 2020 р.). Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020. С. 49-53.
3. Кучманіч І.М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2017. 245 с.

Тема 5. Практичне заняття. Психологічний вплив батьків на формування дитини.

Форма організації на занятті (робота в групах.)

Проблеми взаємовідносин в системі «дитина – батьки».

Обов'язкове практичне завдання

Аналіз відеоматеріалів: мультиплікаційний фільм «Father».

Есе «Портрет ідеального батька».

Рекомендована література

2. Ігнатенко І.В. Шлюбно-сімейні стосунки у традиційній культурі українців. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 240 с.

3. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. Соціально-гуманітарний вісник. 2018. Вип. 23. С. 58-62.

4. Кримова Н. О., Грабчак Л. Б. Особливості батьківської ролі в сім'ї та вихованні дітей // Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика : матеріали всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (05 листопада 2021 року). Вип. 1. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2021. С. 218-224.

4. Соболев О. Право на батьківство та материнство: виклики часу // Цивільне право і процес. 2021. № 3. С. 65-69.

Тема 5. Круглий стіл: Сучасні батьки. Виклики часу. Психологічно благополучна та неблагополучна сучасна сім'я.

Форма організації на занятті (робота в команді)

Вплив типу батьківського ставлення на психічний розвиток дитини.

Обов'язкове практичне завдання

Визначення рекомендацій з питань взаємовідносин батьків із дітьми-дошкільнятами.

Рекомендована література

1. Беленька Г. В. Дошкільний заклад і родина : співпраця заради дитини. Дошкільне виховання. 2019. №2. С. 3-6.

2. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. Соціально-гуманітарний вісник. 2018. Вип. 23. С. 58-62.
3. Кучманіч І.М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2017. 245 с.
4. Соболев О. Право на батьківство та материнство: виклики часу // Цивільне право і процес. 2021. № 3. С. 65-69.
5. Шкраб'юк В.С. Відмова від материнства як психологічна проблема // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 3. С. 317-321.

РОЗДІЛ 4.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Незнання не соромно, соромно не прагнути до знань.

Бенджамін Франклін

Тема 1. Психологічна готовність до материнства

Питання для самостійної роботи.

1. Материнство як забезпечення умов для розвитку дитини?
2. Материнство як частина особистісної сфери жінки?
3. Материнство – це потребнісно-мотиваційна сфера особистості жінки, яка має філо- та онтогенетичну історію, орієнтована на задачу народження і виховання дитини?
4. Материнство – варіант батьківської сфери поведінки (як складової частини репродуктивної сфери), властивий жіночій статі?
5. Які визначальні чинники у формуванні материнської поведінки?
6. Опишіть фізіологічну, соціальну, психологічну готовність до материнства.

Завдання для самостійної роботи.

Надайте характеристики готовності до материнства за підходами науковців.

Тема 2. Методика незакінчених ситуацій (МНС) для діагностики батьківської компетентності

Питання для самостійної роботи.

1. Визначення поняття «батьківська компетентність».
2. Які є ознаки ефективного батьківства?
3. Змінюється батьківська компетентність з урахуванням віку дитини?
4. Психологічні типи проблем в дитячо-батьківських відносинах?
5. Дизайн методики незакінчених ситуацій (МНС) для діагностики батьківської компетентності.

Завдання для самостійної роботи.

Надайте психолого-педагогічні рекомендації щодо формування батьківської компетентності.

Тема 3. Проективний малюнок «Картина батьківської сім'ї».
Психотерапевтичний потенціал проективних методів роботи

Питання для самостійної роботи.

1. Сутність проективних методів.
2. Дослідження неусвідомлених аспектів психіки людини.
3. Проекція в основі проективних методик.
4. Класифікація проективних методів.
5. Проективні методи: переваги і обмеження.

Завдання для самостійної роботи.

1. Аналіз малюнка.
2. Провести психологічне дослідження 2-х студентів за допомогою проективного малюнка «Картина батьківської сім'ї».

Тема 4. Опитувальник батьківських установок (PARI).

Питання для самостійної роботи.

1. Специфіка внутрішньосімейних відносин.
2. Особливості організації сімейного життя.
3. Процеси формування внутрішньої реальності дитини.
4. Д. В. Віннікотт вважав: «Немовля взагалі не існує. Під цим, зрозуміло, я маю на увазі, що всякий раз, коли мова заходить про дитинку, треба говорити і про материнську турботу – без материнської турботи не було б і дитини». Як Ви розумієте ці слова?

5. За словами З. Фрейда: «Першими об'єктами любові дитини виступають його батьки». Опишіть складнощі, які можуть виникати у взаємовідносинах мати і дитини.

Завдання для самостійної роботи.

- 1) збір даних; 2) переробка й інтерпретація даних; 3) винесення рішення

– психологічний діагноз і психологічний прогноз.

Тема 5. Дослідження впливу батьків на психологічне здоров'я дитини

Питання для самостійної роботи.

1. Якими аспектами характеризується сучасне батьківство?
2. Які найбільш типові проблеми, що впливають на зміст та реалізацію батьківської ролі у сучасності?
3. Аналіз закордонного досвіду щодо взаємодії «батьки-дитина».
4. Вплив матері на дитину.
5. Вплив батька на розвиток дитини у пренатальний період.
6. Розвиток емоційно-когнітивної сфери дитини під впливом батьківської фігури.
7. Значення батька у розвитку особистісних характеристик дитини.
8. Вплив батька на розвиток гендерної ідентичності.
9. Функція батька у моторному розвитку дитини.
10. Місце батька у стосунках в підсистемі «мати-дитина».

Завдання для самостійної роботи.

Підготувати презентацію на тему «Сучасне батьківство».

Тема 5. Аналіз проєктивного малюнку «Картина майбутньої сім'ї».

Питання для самостійної роботи.

1. Сучасний дискурс материнства і батьківства.
2. Проблема батьківської відповідальності.
3. Вплив психологічного клімату у родині на благополуччя дитини.
4. Психолого-педагогічна підтримка батьківства в умовах закладу дошкільної освіти.

Завдання для самостійної роботи

1. Аналіз малюнка.
2. Есе за темою: «Психологічна просвіта батьків».

РОЗДІЛ 5.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

Підготувати есе на електронному і паперовому носіях, виступити на практичному занятті з відповідною тематикою (протягом семестру).

5.1. Приблизна тематика есе:

1. Еволюція батьківських образів.
2. Психологічна готовність до материнства.
3. Права і обов'язки: дитини, матері, батька.
4. Роль матері у вихованні хлопчика. Роль батька у вихованні хлопчика.
5. Роль матері у вихованні дівчинки. Роль батька у вихованні дівчинки.
6. Місце батька в сім'ї та суспільстві. Усвідомлене батьківство.
7. Дослідження впливу матері на фізичне і психологічне здоров'я дитини.
8. Ідентичність: дитини, матері, батька.
9. Основні положення підходів: порівняльний аналіз.
10. Актуальні проблеми виховання дітей у сучасних сім'ях.

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;

- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есе тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

5.2. Методичні вказівки щодо оформлення есе

Структура написання есе зазвичай складається з таких частин:

- вступ;
- основна частина;
- висновок;
- список використаних джерел (літературні джерела (не більше 5) розміщуються в алфавітному порядку, відповідно до ДСТУ 8302:2015).

На титульному листі до структури есе вказують назву навчального закладу, предмет, тему роботи, ПІБ та курс, групу студента, ПІБ, науковий ступінь та посаду викладача.

Основні технічні вимоги до написання есе:

- шрифт – Times New Roman;
- міжрядковий інтервал – 1,5;
- кегль – 14;
- мова – державна;
- текст розташовується з одного боку аркуша паперу формату А4 (210 x 297 мм);
- до 40 рядків на сторінку;
- в есе має бути назва (збігається з тематикою тексту);
- відступи від країв аркуша – зліва 3 см, згори та знизу 2 см, справа 1,5 см;
- за наявністю використаної літератури – посилання на джерело (наприклад, [1, с. 11]).

Матеріал есе слід викладати грамотно, науковим стилем. Текст роботи не повинен містити повторів та бути перевантаженим цитатами. Не припустимо переписування тексту з літературних джерел, їх цитування без посилань, що порушує вимоги академічної доброчесності. При написанні есе необхідно робити посилання на джерела, матеріали або окремі результати з яких наведено в роботі, або на ідеях і висновках яких розроблюються проблеми та питання, вивченню яких присвячена робота студента. Такі посилання дають змогу відшукати документи й перевірити достовірність відомостей про цитування документа, дають необхідну інформацію щодо нього, допомагають з'ясувати його зміст, мову тексту, обсяг.

Вивчаючи літературу, важливо аналізувати знайдену інформацію і використовувати тільки ту, яка безпосередньо стосується теми роботи. При згадуванні в тексті прізвищ (учених-дослідників, практиків) ініціали, як правило, ставлять перед прізвищем (З. Фрейд, а не Фрейд З., як це прийнято в списках літератури).

Основними літературними джерелами під час написання кваліфікаційної роботи є навчальні посібники, підручники, монографії, наукові статті та ін.

Особливою формою фактичної роботи з літературними джерелами є цитати. Органічно вплетені у текст роботи, вони становлять невід'ємну його частину. Цитати використовуються для того, щоб точно передати думку автора першоджерела. Вони є необхідною опорою авторові роботи у процесі аналізу та синтезу інформації. Відштовхуючись від їх змісту, можна створити систему переконливих доказів, потрібних для об'єктивної характеристики явища, яке вивчається. У всіх випадках кількість використаних цитат повинна бути оптимальною, тобто визначатися потребами розроблення теми роботи. Можливі два способи цитування: а) пряме цитування, в цьому випадку в лапках дослівно повторюється текст із відповідного джерела (у посиланні на джерело через крапку з комою вимагається точно вказати сторінку, на якій починається дана цитата), б) непряме цитування, коли одна або декілька

думок, можливо з різних місць цитованого джерела, висловлюються автором своїми словами, але більш-менш близько до оригінального тексту.

Наукова коректність та об'єктивність викладення матеріалу роботи забезпечується посиланням на джерело повідомлення, автора висловленої думки чи якогось виразу. У тексті цю умову можна реалізувати за допомогою спеціальних вставних слів і словосполучень (за повідомленням, за відомостями, на думку, за даними, на нашу думку тощо).

Основна вимога до укладання списку використаних джерел – однотипне оформлення та дотримання чинного державного стандарту щодо бібліографічного опису творів друку.

Приклад:

Цитата в тексті: «Деякі медіа лише імітують зміни, використовуючи замість прямої пропаганди витонченіші маніпулятивні технології» [15, с. 90].

Відповідний опис у переліку посилань:

15. Квіт С. Масові комунікації : підручник. Київ : Вид. Дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 206 с.

Цей запис можна розуміти як:

Автор. Назва джерела: Вид джерела. Місце видання: Видавництво, рік видання. Сторінки.

Список використаних джерел може включати як надруковані, так і електронні видання, видання іноземною мовою тощо.

РОЗДІЛ 6.

КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

6.1. Теми для поточного контролю

1. Материнство і батьківство як психологічні феномени.
2. Формування сфери материнства. Психологічна готовність до материнства: складові, підходи до дослідження.
3. Роль матері та батька у вихованні дитини.
4. Теоретичні підходи щодо взаємовідносин дитини і батьків (Теорії З. Фрейда і А. Фрейд).
5. Основні положення щодо взаємовідносин дитини і батьків (Дж. Боулбі).
6. Теоретичні підходи щодо взаємовідносин дитини і батьків (Д. Віннікотт).
7. Теоретичні підходи щодо взаємовідносин дитини і батьків (М. Малер).
8. Вплив матері на фізичне і психологічне здоров'я дитини.
9. Психологічний вплив батька на формування дитини.
10. Огляд методик, що використовуються для роботи з дітьми дошкільного віку (сімейна взаємодія).
11. Аналіз методик, що використовуються для виявлення ставлення дорослого до дитини у сфері сімейної взаємодії.
12. Стили сімейного виховання.
13. Структура і розвиток батьківства.
14. Психологічні особливості девіантного батьківства (татківства).
15. Мотивація та розвиток батьківства. Неконструктивні мотиви батьківства.
16. Психологія вагітності.

17. Перинатальні матриці С. Грофа.
18. Психологія партнерських пологів.
19. Вплив пренатального періоду на психічне здоров'я дитини.
20. Розвиток материнської і батьківської любові.
21. Чинники впливу на формування батьківської ролі.
22. Кризи становлення материнської сфери жінки. Становлення материнської ідентичності жінки.
23. Вплив батька на розвиток дитини у перинатальний період.
24. Психологія батьківства.
25. Психологічний супровід батьківства.
26. Усвідомлене та відповідальне батьківство.
27. Феномен сучасного батьківства.
28. Девіантне батьківство (татківство): психологічні особливості.
29. Психологічні аспекти девіантного материнства: поняття, чинники, види.
30. Сучасні наукові дослідження у галузі психології материнства та батьківства.

ГЛОСАРІЙ

Авторитет батьків – висока значущість особистих якостей та життєвого досвіду батьків в очах дітей, що є великою силою батьківського впливу на підростаюче покоління.

Агресивність дітей – емоційний стан і риса характеру дитини. Характеризується імпульсивною активністю поведінки, афективністю переживань (гніву, злості, намагання заподіяти іншому травму фізично чи морально). Є наслідком негативного ставлення до них – брак любові, чуйності, поваги, надмірна суворість, зловживання покараннями.

Амбівалентність почуттів (від гр. *amphi* – префікс, що позначає подвійність, і лат. *valentia* – сила) – непогодженість, суперечливість декількох емоційних відношень, що одночасно відчуваються до деякого об'єкта.

Асоціація (від лат. *associatio* – з'єднання) – зв'язок між психічними явищами, при якому актуалізація (сприйняття, уявлення) одного з них спричиняє появу іншого.

Батьківство – це процес забезпечення батьками (рідними чи прийомними стосовно дитини) необхідних умов для повноцінного розвитку, виховання та навчання дітей. Основними характеристиками батьківства є батьківська позиція та стиль виховання.

Батьківство – це інтегральна сукупність соціальних і індивідуальних характеристик особистості, що включає в себе всі рівні життєдіяльності людини, однією з найважливіших характеристик якої є комплексність, а також соціальна детермінованість.

Батьківство – факт походження дитини від даного чоловіка; соціальний інститут, який регулює функції, права та обов'язки батька; аспект або компонент чоловічої ідентичності; відповідні батьківські практики та пов'язані з ними почуття і переживання (англ. *Fathering*).

Батьківська компетентність – система знань, установок, навичок та умінь, що забезпечують батька можливістю ефективною взаємодією з дитиною.

Батьківська позиція – психологічна і виховна спрямованість матері і батька, заснована на свідомій чи неусвідомлюваній оцінці дитини, що знаходить своє вираження в певних способах і нормах взаємодії з нею. **б. п.** має такі ознаки: адекватність (найбільш близька до об'єктивної оцінка психологічних та характерологічних особливостей дитини, побудова виховного впливу на основі такої оцінки); гнучкість (здатність змінювати методи та форми спілкування і впливу на дитину відповідно її віковим особливостям, конкретним ситуаціям); перспективність (спрямованість виховних зусиль на майбутнє у відповідності з вимогами, які поставить перед дитиною подальше життя).

Відповідальність – здійснюваний у різних формах контроль над діяльністю суб'єкта з позицій виконання нестандартних, не прийнятих у суспільстві норм і правил. Розрізняють зовнішні форми контролю, що забезпечують покладання відповідальності за результати його діяльності (підзвітність, карність), і внутрішні форми саморегуляції його діяльності (почуття відповідальності, почуття обов'язку).

Вік психологічний – на відміну від віку хронологічного, це поняття позначає певний, якісно своєрідний щабель онтогенетичного розвитку, що обумовлюється закономірностями формування організму, умовами життя, навчання і виховання та має конкретно-історичне походження (дитинство).

Вік хронологічний – виражає тривалість існування індивіда з моменту його народження.

Вільна асоціація (Free association) – психоаналітична процедура вивчення несвідомого, у процесі якої індивідуум вільно говорить про все, що приходить у голову, незважаючи на те, наскільки тривіальним, абсурдним або непристойним це може здатися.

Взаємодія – у психології процес безпосереднього або опосередкованого впливу об'єктів (суб'єктів) один на одного, що породжує їхню взаємну обумовленість і зв'язок.

Взаємозалежність (Mutuality) – термін, що використовувався Е. Еріксоном для вираження уявлень, відповідно до яких потреби і здібності різних поколінь знаходяться у взаємній залежності.

Взаєморозуміння – розуміння суб'єктами один одного. Механізми взаєморозуміння: ідентифікація, рефлексія, стереотипізація, а також механізм зворотного зв'язку.

Витіснення – один з видів психологічного захисту – процес, у результаті якого неприйнятні для індивіда думки, спогади, переживання витісняються зі свідомості та переводяться в сферу несвідомого, продовжуючи впливати на поведінку індивіда, і переживаються ним як тривоги, страхи та ін. За З. Фрейдом, процес і механізм, сутність яких – видалення і відсторонення від свідомості будь-якого змісту, а також недопущення потягу до усвідомлення.

Виховання – діяльність з передачі новим поколінням історичного досвіду; планомірний і цілеспрямований вплив на свідомість і поведінку людини з метою формування певних установок, понять, принципів, ціннісних орієнтацій, що забезпечує умови для її розвитку, підготовку до громадського життя і праці.

Вплив – у психології процес і результат зміни індивідом поведінки іншої людини, її установок, намірів, уявлень, оцінок тощо у процесі взаємодії з ним.

Гестаційна домінанта віддзеркалює особливості перебігу фізіологічних та нервово-психічних процесів у вагітної жінки. Ця домінанта забезпечує спрямованість усіх реакцій організму на створення оптимальних умов для розвитку ембріона, а потім і плоду. *Психологічний компонент* гестаційної домінанти (ПКГД) – це сукупність механізмів психічної саморегуляції, спрямованих на зберігання вагітності і створення умов для розвитку майбутньої дитини. Цей компонент починає функціонувати, коли жінка завагітніла.

Готовність до материнства – це складний феномен, який може розглядатися на декількох рівнях, які взаємопов'язані між собою і утворюють цілісність.

Зокрема, виокремлюють фізіологічну, соціальну та психологічну готовності. Психологічна готовність жінки до материнства – це комплексне утворення, що передбачає такі взаєностосунки у системі «мати-дитина», які створюють адекватні умови для гармонійного пренатального та постнатального розвитку дитини.

Діагноз психологічний (від гр. *diagnosis* – розпізнавання) – це кінцевий результат діяльності психолога, спрямованої на описання і з'ясування сутності індивідуально-психологічних рис особистості з метою оцінки їхнього актуального стану, прогнозу подальшого розвитку і розробки рекомендацій, обумовлених завданням обстеження.

Діагностика психологічна (психодіагностика) – описання стану об'єктів, якими у різних відносинах можуть виступати окрема особистість, група або організація. Розуміється подвійно: 1) у широкому значенні – зближається з вимірюванням (психологічним) взагалі й може стосуватися будь-якого об'єкта, що піддається психологічному аналізу, виступаючи як виявлений і вимірюваний його властивостей; 2) у вузькому, більш розповсюдженому значенні – вимірювання індивідуально-психологічних властивостей особистості.

Діти – за Конвенцією ООН про права дитини – особи від народження до 18 років. У суспільстві Д. захищені соціальними, юридичними і моральними нормами, проте через недостатню здатність задовольнити свої потреби і захищати інтереси потребують соціального піклування і відповідальності родини, а також держави і суспільства в цілому.

Дитина – особа віком до 18 років (повноліття), якщо за законом вона не набуває прав повнолітньої раніше.

Дитинство – термін, що позначає початок періоду онтогенезу – від народження до підліткового віку. Згідно з прийнятою періодизацією, дитинство охоплює: 1) немовля – від народження до одного року; 2) дитинство раннє – один-три роки; 3) вік дошкільний – від одного року до шести-семи

років; 4) вік шкільний молодший – від шести-семи до десяти-одинадцяти років.

Досить добра мати – це така мати, яка активно пристосовується до потреб немовляти і активне пристосування якої зменшується по мірі зростання здатності немовляти переносити фрустрацію (Д. В. Віннікотт).

Его-ідентичність (Ego identity) – сукупність уявлень особистості про себе, які дають можливість відчувати свою унікальність і аутентичність.

Его-інтеграція (Ego integrity) – почуття завершеності на кульмінаційному відрізку життєвого циклу; проявляється в усвідомленні того, що реалізована головна справа життя, у тому числі робота, досягнення і діти.

Життєва позиція – спрямованість життєдіяльності особистості, її точка зору про своє місце й роль у суспільному житті. У моральному плані є системою поведінки особистості, що визначається її переконанням, ідейністю, совістю.

Життя психічне: принцип – фундаментальні детермінатори і регулятори діяльності психіки та особистості. У теорії З. Фрейда затверджуються три нерівнозначних принципи: принцип задоволення, принцип реальності та принцип сталості.

Жорстоке ставлення до дітей – усі форми фізичного чи психічного насильства, вчинення побоїв або образ, неухажне, недбале або жорстоке ставлення, експлуатація, включаючи сексуальне посягання на дитину.

Залежність – буває фізіологічною, якщо сам організм має потребу в даній речовині для нормального (скоріше, звичного) функціонування, або психологічною, якщо ця потреба має афективну природу.

Заміщення (Displacement) – захисний механізм, суть якого полягає в переадресуванні почуттів або імпульсів комусь, для кого вони не призначалися, через можливу відплату з боку справжнього об'єкта.

Залякування – погроза в письмовій або усній формі або інші дії з наміром заподіяти шкоду людині, її родичам чи друзям. Така дія є потенціальним порушенням прав людини і хоча може залишатись невиконаною, здатна порушити фізичну і психічну недоторканість людини, змушуючи її змінити

свій спосіб життя у небажаний для неї бік (змінити місце свого проживання, припинити свою участь у будь-якій діяльності тощо).

Захист дитини – комплекс державних заходів і зусиль громадських організацій щодо законодавчого закріплення прав дітей, що орієнтується на пріоритет дітей, необхідність першочергової уваги до їх фізичного і духовного розвитку, гарантування особистих прав дітей, прав сім'ї та суспільстві.

Здоров'я психічне – стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Зміст поняття не вичерпується медичними і психологічними критеріями, у ньому завжди відбиті суспільні й групові норми і цінності, що регламентують духовне життя людини. Основні критерії психічного здоров'я: 1) відповідність суб'єктивних образів відбиваним об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; 2) адекватний віковий рівень зрілості особистісних емоційно-вольової і пізнавальної сфер; 3) адаптивність у мікросоціальних відносинах; 4) здатність до самоуправління поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їхньому досягненні.

Ідеалізація (фр. idealisation, від гр. idea – ідея) – 1) уявлення чого-небудь кращим, ніж воно є насправді, прикрашання дійсності; уявлення чого-небудь в якості ідеалу.

Ідеальне – особливий спосіб буття предмета, відображеного у психічному світі й життєдіяльності суб'єкта. Як похідне від матеріального, ідеальне стає відносно самостійним, активним початком життєдіяльності. Завдяки наявності ідеального людина здатна не тільки відображати дійсність, але і перетворювати її як у свідомості, так і на практиці. Перетворення може призводити до неадекватної реальності, ілюзорних продуктів ідеального.

Ідеальне «я» (Ideal Self) – уявлення людини про те, якою б вона хотіла бути.

Ідентифікація (від лат. identificare – ототожнювати) – ототожнення; установлення схожості чого-небудь з чим-небудь. Поняття, введене З. Фрейдом, далеко поширилося за рамки психоаналізу. Ідентифікація

розглядається як найважливіший механізм соціалізації, що проявляється в прийнятті індивідом соціальної ролі при входженні в групу, формуванні соціальних установок і т. д. Для неортодоксального психоаналізу (А. Фрейд) поняття ідентифікації стало центральним механізмом формування здатності Я-суб'єкта до саморозвитку. При цьому між суб'єктом і відбиваним об'єктом установлюється певний емоційний зв'язок, сутністю якого є переживання своєї тотожності з об'єктом.

Комплекс батьківський – те ж, що комплекс Едипів. У З. Фрейда це поняття зустрічається досить часто, оскільки він надавав особливого значення взаєминам хлопчика з батьком.

Комплекс Едипів (комплекс Едипа, комплекс едипівський) – іманентний несвідомий еротичний потяг дитини до одного з батьків протилежної статі й пов'язане з цим агресивне почуття до іншого – своєї статі. Виникаючий у ранньому дитинстві комплекс уявлень і почуттів, головним чином несвідомих, що полягають у статевому потязі дитини до одного з батьків (протилежної статі) й прагненні усунути іншого з батьків (своєї статі).

Комплекс Електри – за К. Юнгом, несвідомий еротичний потяг дівчинки до батька і пов'язані з цим негативні установки до матері. Природа, зміст і функції комплексу Електри аналогічні таким у Едиповому комплексі.

Комплекс пожвавлення – позитивна емоційно-діюча реакція дитини на появу дорослого, особливо на голос матері, її обличчя, дотики. Спостерігається вже у віці півтора-двох місяців.

Материнство – це складний феномен, який ґрунтується на біологічних аспектах, що трансформуються під впливом соціокультурних чинників. Цей феномен науковці розглядають у двох площинах: материнство як забезпечення умов для розвитку дитини; материнство як частина особистісної сфери жінки.

Методи діагностичні (тести) – група методів психологічного дослідження, що використовуються для з'ясування того, наскільки психічні якості людини відповідають раніше виявленим нормам та стандартам.

Методи психологічного дослідження – певні шляхи збору наукових психологічних фактів, які відображають специфіку психічних фактів або явищ і слугують предметом теоретичного аналізу.

Механізм захисний (механізм захисту) (від гр. *mechane* – знаряддя, машина) – сполучені з Я автоматичні несвідомі механізми, що забезпечують психічний захист особистості. Згідно з З. Фрейдом, до них відносяться: сублимація, заміщення, витіснення, регресія, проекція, раціоналізація, реактивне утворення, ідентифікація і фіксація поведінки. За З. Фрейдом, сюди відносяться також наступні механізми, прийняті більшістю теоретиків і практиків як природне доповнення концепції З. Фрейда: ізоляція, компроміс, заперечення реальності, усунення, знищення та формування реакції.

Нормальна аутична фаза – триває з моменту народження приблизно до місячного віку, новонароджений здатний сприймати лише небагато з того, що знаходиться поза його організму; здається, що він живе, здебільшого в світі внутрішніх стимулів і діє на чисто інстинктивному рівні. Завдання дитини в цій фазі полягає в досягненні гомеостазу за допомогою переважно фізіологічних механізмів. Він захищений від зовнішніх стимулів до деякої міри гіпотетичним «стимульним бар'єром». Форми афективної і моторної розрядки, такої, як крик, стають сигналом, що вимагає від матері задоволення потреб дитини. Турбота з боку матері охороняє його від надлишку внутрішніх і сильних зовнішніх стимулів, які могли б викликати стан організмичного дистресу, аналогічного панічній реакції в більш пізньому віці.

Нормальна симбіотична фаза – триває приблизно від півтора до 5 - 6 місяців. Цей термін характеризує не поведінку, – наприклад – те, що дитина тримається за матір, – але, скоріше, його примітивне пізнавально-емоційне життя в той час, коли диференціація Власного Я і матері ледь-ледь починає проявлятися. Термін «симбіоз» тут використовується як метафора. На відміну від біологічної концепції симбіозу, він не описує те, що відбувається між двома окремими представниками різних видів, а відноситься до того стану злиття з матір'ю, в якому Я ще не виділилося з не-Я і в якому «всередині» і «зовні»

лише поступово починають відчуватися як щось відмінне один від одного. На початку симбіотичної фази материнський догляд і старання самої дитини зняти напругу зосереджені навколо спроб досягнення і підтримки гомеостазу. Дитина в цей час починає проводити відмінність між «приємною», «хорошою» якістю і «больовою», «поганою» якістю переживання.

Образ – суб'єктивна картина світу або його фрагментів; містить у собі самого суб'єкта, інших людей, просторове оточення і часову послідовність подій.

Онтогенез – процес розвитку індивідуального організму. У психології онтогенез – формування основних структур психіки індивіда протягом його дитинства.

Педагогічна занедбаність – стійкі відхилення від норм у поведінці та навчальній діяльності психічно та фізично здорової дитини, зумовлені недоліками виховання.

Первинна материнська турбота – здатність матері увійти в становище немовляти і в той же час задовольнити його потреби (Д. В. Віннікотт).

Переживання – будь-який емоційно забарвлений стан і явище дійсності, які відчуває суб'єкт і які безпосередньо представлені в його свідомості й виступають для нього як життєва подія.

Перинатальні матриці – це стійкі функціональні структури («кліше»), які є базовими для виникнення певних психічних і фізичних реакцій упродовж життя людини та спричиняють формування своєрідної стратегії ставлення до світу, оточуючих та самого себе.

Позбавлення батьківських прав – застосовується, якщо батьки або один з них ухиляється від виконання своїх обов'язків по вихованню дітей, якщо батьки зловживають своїми правами, жорстоко поводяться з дітьми. Позбавлення батьківських прав не звільняє батьків від обов'язків щодо утримання дітей.

Права дитини – забезпечення дитині законом можливості мати і розпоряджатися матеріальними, культурними та іншими соціальними благами й цінностями, користуватися основними свободами у встановлених законом

межах. П. д. визначені Конвенцією ООН про права дитини, в якій проголошено, що діти мають право на особливе піклування і допомогу; для повноцінного і гармонійного розвитку повинні виховуватись у сімейному оточенні, атмосфері щастя, любові та розуміння.

Проективні методика – це особлива група діагностичних тестів, що є спеціальною технікою дослідження тих властивостей особистості, психічних властивостей у конкретного суб'єкта, які найменше доступні безпосередньому спостереженню або опитуванню.

Психологічний висновок – це коротка психологічна характеристика стану розвитку дитини на період обстеження на основі даних об'єктивного кваліфікованого психодіагностичного дослідження.

Сім'я благополучна – сім'я з високим рівнем внутрішньосімейної моральності, духовності, координації та кооперації, взаємної підтримки та взаємодопомоги, з раціональними способами розв'язання усіх сімейних проблем.

Сім'я конфліктна – сім'я, в якій постійно відбуваються конфлікти між подружжям, батьками та дітьми. Конфлікти мають прояв у постійних сварках, суперечках, взаємних образах, грубоощах, навіть бійках. Конфліктні ситуації позначаються на всіх членах сім'ї, їх трудовій діяльності, сприяють появі нервово-психічних захворювань.

Сім'я неблагополучна – сім'я, яка в силу об'єктивних або суб'єктивних причин втратила свої виховні можливості, внаслідок чого в ній складаються несприятливі умови для виховання дитини. До неблагополучних належать сім'ї, де батьки алкоголіки, наркомани, ведуть аморальний спосіб життя, вступають у конфлікт з морально-правовими нормами суспільства; сім'ї зі стійкими конфліктами між батьками, батьками і дітьми; неповні сім'ї; зовні благополучні сім'ї, які систематично припускаються серйозних помилок, прорахунків у сімейному вихованні через низьку педагогічну культуру та неосвіченість (сім'ї, де взаєностосунки з дітьми носять формальний характер, де відсутня єдність вимог до дитини, має місце бездоглядність, надмірна

батьківська любов, надмірна суворість у вихованні, застосування фізичних покарань та ін.).

Сім'я неповна – сім'я, в якій дитина виховується одним з батьків, переважно матір'ю. Причини неповноти сім'ї: смерть або загибель одного з батьків, розлучення, позбавлення батьківських прав або перебування в місцях позбавлення волі, позашлюбна дитина.

Сім'я нуклеарна – сім'я, яка живе окремо від батьків і родичів, з дітьми або без них.

Сім'я соціального ризику – соціально незахищена сім'я, яка потребує соціальної допомоги і підтримки. Така сім'я не може повноцінно виконувати свої функції внаслідок складних соціальних умов. Як правило, це сім'ї малозабезпечені, багатодітні, з дітьми-інвалідами, неповні сім'ї.

Симбіоз психологічний – споконвічно виникаюча емоційно-смилова єдність матері й дитини, що служить вихідним пунктом подальшого розвитку свідомості та особистості дитини. Виникнення психологічного симбіозу зумовлене фізіологічною спільністю матері й плоду в пренатальному (утробному) періоді розвитку. Розвиткові психологічного симбіозу сприяє комплекс похвалення, що з'являється на межі першого і другого місяців життя дитини та зміцнює емоційний зв'язок матері й дитини.

Справжня самість (true self) являє собою одночасно психічну структуру і вроджений потенціал, що становить суть дитини.

Страх кастрації – за З. Фрейдом, страх, який відчуває маленький хлопчик через те, що батько каструє його з причини сексуального суперництва через матір.

Субфаза диференціації – це перша з чотирьох субфаз процесу сепарації-індивідуації. Вона триває приблизно з п'ятого по дев'ятий місяць. Як ми вже відзначали, в дитині стають явно видно нові форми готовності, наполегливості і спрямованості до мети. Ці форми служать поведінковим проявом процесу «вилуплення» дитини; вони показують нам, що його чутливий центр тепер більше перебуває в стані готовності, а зосередження чутливого сприйняття на

зовнішній світ під час бадьорості дитини стало більш послідовним. Одне з найбільш важливих поведінкових виразів всього цього – роздивляння навколишнього світу, як найближчого, так і відносно віддаленого.

Субфаза практики. Перша – первинна практична субфаза, що починається з самого раннього прояву здібностей дітей фізично віддалятися від матері поповзом, встаючи, піднімаючись і випрямляючись, але пересуваючись при цьому за допомогою рук; друга – це сам період практики як такої, який починається з вільного руху в вертикальному положенні, тобто вільного ходіння.

Субфази возз'єднання (рапрошман) охоплює вік від 16 до 24 місяців. Завдяки придбаній здатності до прямоходіння і формуванню початку репрезентативного мислення дитина усвідомлює остаточність свого поділу в той самий момент, коли йому потрібно впоратися з дедалі більшим поширенням і ускладненням внутрішньої і зовнішньої реальності. Його попередня самостійність, що не вимагала присутності матері, зараз змінюється активними поведінковими формами зближення. Дитина відчуває бажання поділитися з матір'ю новими вміннями та досвідом, відчуває потребу в її любові і постійно стурбована тим, де вона знаходиться. Його попередня окриленість рухом і дослідженням проходить; він вже не настільки несприйнятливий, як раніше, до ударів і падінь, і його може «засмутити» навіть несподіване усвідомлення розділеності з матір'ю. В цей час джерело найбільшого задоволення зміщується для нього на соціальні взаємини.

Тест проєктивний (прожективний) – сукупність методик цілісного вивчення особистості, заснованого на психологічній інтерпретації результатів проєкції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна

1. Грушевський М., Кузеля З. Дитина у звичаях і віруваннях українського народу. Репр. вид. 1906 р. Київ : Інтелектуальна книга, 2017. 234 с.
2. Ігнатенко І.В. Шлюбно-сімейні стосунки у традиційній культурі українців. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 240 с.
3. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. Соціально-гуманітарний вісник. 2018. Вип. 23. С. 58-62.
4. Красін С. А. Зміст і структура усвідомленого батьківства в контексті системного підходу. Відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 20-30 травня 2020 р.). Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020. С. 49-53.
5. Кучманіч І.М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2017. 245 с.
6. Пренатальна психологія та психологія батьківства: методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни. Навчально-методична розробка / уклад. Н. М. Булатевич. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 40 с.
7. Соболев О. Право на батьківство та материнство: виклики часу // Цивільне право і процес. 2021. № 3. С. 65-69.

Допоміжна література

1. Гончар Л. В. Теоретико-методологічні засади формування гуманних батьківсько-дитячих взаємин : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07. Київ, 2018. 510 с.
2. Гончар Л. В. Ретроспектива та сучасне осмислення проблем сімейного виховання. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України, Івано-Франківськ (Україна), 15 березня, 2017. С. 56-63.
3. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2017. 150 с.
4. Кирилова Д. С. Психологічна готовність до материнства в структурі життєвих смислів жінки: теоретико-методологічний аналіз [Електронний ресурс]

Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. / Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. Рівне, 2017. Вип.8. С. 101-104.

5. Кримова Н. О., Гордієнко І. О. Теоретичне дослідження чинників раннього впливу на формування особистості. Габітус. 2020. № 15. С. 114-118.

6. Кримова Н. О., Грабчак Л. Б. Особливості батьківської ролі в сім'ї та вихованні дітей // Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика : матеріали всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (05 листопада 2021 року). Вип. 1. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2021. С. 218-224.

7. Мельник Ю. М. Оптимізація внутрішньоутробного моніторингу : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.01 / Нац. мед. акад. післядиплом. освіти ім. П. Л. Шупика. Київ, 2017. 20 с.

8. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

9. Шкраб'юк В.С. Відмова від материнства як психологічна проблема // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 3. С. 317-321.

10. Handbook of Prenatal and Perinatal Psychology: Integrating Research and Practice / Ed. By Evertz K., Janus L., Linder R. Springer International Publishing, 2020.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.

URL : <http://www.mon.gov.ua>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>

3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.

URL : <http://odnb.odessa.ua/>.

4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.

URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

Вправа «Гороховий король»

Мета: розвиток комунікативних навичок

Обладнання: горох (по 5 штук кожному учаснику).

Тривалість: до 10 хвилин.

Кожному учаснику віртуально роздається по п'ять горошин. Учасники вступають один з одним в розмову. Зустрічаючись, учасники повинні один одному по черзі задавати такі каверзні питання, щоб у відповідь вони почули слово «Так» або «Ні».

Якщо учасник, який відповідає на питання, вимовляє одне з цих слів, то віддає співрозмовнику одну горошину. Після цього вони розходяться і шукають наступних партнерів для розмови. У кого горошини закінчилися, той вибуває з гри. У кого після завершення гри буде найбільша кількість горошин, той - «Гороховий король».

Граючи, учасники повинні виконувати наступні правила:

- не можна мовчати;
- не можна уникати контакту і йти від питання.

Після закінчення вправи – обговорення.

По закінченню гри переміг учасник отримують картку: «Червоні вітрила». Завдання учасника за допомогою жестів, не використовуючи слів пояснити іншим учасникам, що написано на картці.

Вправа «Люстерко»

Мета: розвиток навичок психоемоційного контакту. Тривалість: 15 хв.

Учасники розбиваються на пари, стають обличчям один до одного. Один з гравців робить уповільнені рухи руками, головою, всім тілом. Завдання іншого - в точності копіювати всі рухи напарника, бути його «дзеркальним відображенням». У кожній парі учасники самостійно підбирають потрібну складність рухів і їх темп.

В ході гри учасники, що працюють за «відображення», досить швидко навчаються відчувати тіло партнера, і схоплюють логіку його рухів. Відразу

до разу стежити за «оригіналом» і копіювати його руху стає все легше, і все частіше виникають ситуації не тільки передбачення, але і випередження його рухів. Освоївши навички рухового наслідування, учасники можуть спробувати свої сили і в більш складній грі: завдання та ж, але ролі «відображення» і «оригіналу», веденого і лідера, не визначені. Гнучко підлаштовуючись один під одного, грають прагнуть рухатися в унісон. По закінченню вправи учасники діляться відчуттями.

Вправа «10 заповідей»

Мета: допомога учасникам в оволодінні ранжируванням цінностей, вибудовуванні їх в ієрархії.

Тривалість: 15 хв.

Учасників просять придумати 10 заповідей – якихось загальнолюдських законів, обов'язкових для дотримання кожною людиною. Кожну пропозицію, що поступила, фіксується. Після того, як 10 заповідей зібрані, дається завдання проранжувати їх: вибрати спочатку найменш цінну заповідь з десяти, потім найменш цінну з дев'яти і т.д. В кінці вправи – обговорення почуттів та думок.

Вправа «Відмінності»

Мета: розвиток вміння знаходити спільне для всіх і відмінне. Формування механізмів соціальної перцепції: емпатії, ідентифікації.

Тривалість: 20 хв.

Учасники групи розбиваються на пари і сідають один проти одного. Ця вправа складається з двох частин або етапів. На першому етапі партнери по черзі говорять один одному фразу, що починається зі слів: «Ти такий (така) ж, як я, у тебе...». Один з вас починає, потім – інший, потім знову перший і т.д. при цьому треба дивитися один одному в очі, намагатися говорити тим же голосом, що і партнер, підлаштовуючись під його темп, тембр, висоту голосу, інтонацію. На другому етапі вправи, приблизно через сім хвилин після початку роботи, ви будете також по черзі говорити один одному по одній фразі, що починається зі слів: «Я дуже відрізняюся від тебе, я...». Після завершення роботи в парах учасники сідають по колу і діляться своїми враженнями.

Вправа «Я такий який я є»

Мета: сприяти виробленню в учасників аутентичності.

Тривалість: 10 хв.

Учасники малюють себе так, щоб ніхто не бачив. Після цього малюнки збираються і змішуються. Проводиться обмін враженнями по кожному малюнку.

Вправа «Ім'я і я»

Мета: розвиток емоційного самопізнання, зміцнення особистісної цілісності.

Тривалість: 20 хв.

Учасники знаходять собі місце, де можна було б зручно розслабитися і зайнятися собою. Можна закрити очі, регулювати дихання, відчутти пульс або серцебиття, відчутти тепло в тій чи іншій частині тіла і т.д. Потім учасникам пропонується структурувати фантазії, пропонуючи їм ключові слова для згадування. Це можуть бути свої початкові враження, емоційні враження, образи значущих оточуючих, матері, батька, братів. Перші події в житті. Важливі події.

Після «перегляду» життя увагу учасників фіксується на одному аспекті особистісної ідентичності – імені людини. Пропонується відчутти власне ім'я. Пригадати пестливі імена, якими називали люди. Уявити ім'я візуально: як воно буває написано на документі, в листі, як може бути написано літаком на небі, надруковано латинським шрифтом. Далі підключаються аудіальні фантазії: почути звучання власного голосу при проголошенні імені, потім почути, як кличе значуща особа. Далі можна шепотіти своє ім'я, потім, поступово починаючи вимовляти його все голосніше, посилити до крика. Поступово процес припиняється. Учасників просять повільно відкрити очі, сісти, змінивши позу. Обговорення: обмін враженнями з приводу пережитого.