

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-550-1-12>

**SELF-REGULATION OF BEHAVIOUR AND ACTIVITY
AS AN IMPORTANT COMPONENT OF PRIMARY
SCHOOLCHILDREN'S ADAPTIVE RESOURCES**

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ І ДІЯЛЬНОСТІ
ЯК ВАЖЛИВИЙ СКЛАДНИК АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Prorok N. V.

*PhD, senior research fellow,
Head of the Laboratory
of Psychodiagnostics and Scientific
and Psychological Information
G.S. Kostyuk Institute of Psychology
of National Academy of Pedagogical
Sciences of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Пророк Н. В.

*доктор психологічних наук, старший
науковий співробітник,
завідувачка лабораторії
психодіагностики та науково-
психологічної інформації
Інститут психології імені
Г. С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Chekstere O. Yu.

*PhD in Psychology, Leading researcher
of the Laboratory of Psychodiagnostics
and Scientific and Psychological
Information
G.S. Kostyuk Institute of Psychology
of National Academy of Pedagogical
Sciences of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Чекстере О. Ю.

*кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації
Інститут психології
імені Г. С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Результати досліджень, проведених останнім часом в Україні, свідчать про те, що найбільш розповсюдженими негативними наслідками травматичного досвіду українських дітей в умовах широкомасштабної війни є підвищена (чи висока) тривожність, емоційна напруженість, падіння рівня активності, знижений настрій, невпевненість в собі, проблеми в комунікативній сфері [2; 3; 4; 5]. Ці переживання виснажують дитячу психіку. До того ж, в процесі учіння в умовах воєнного стану, діти стикаються із багатьма труднощами і далеко не всі учні (в тому числі, через свої особисті та інтелектуальні особливості) спроможні їх подолати. А це, в свою чергу, спричинює шкільний стрес, який поглиблює тривожний стан дитини. Але долати труднощі, які виникають в процесі навчання, дітям важко не тільки через свій психоемоційний стан, а й через *нерозвиненість саморегуляції* поведінки

і діяльності, яка є одним із найважливіших чинників успішності в різних видах діяльності (в тому числі, і учіння) [1; 5]. Нагадаємо, що система психічної саморегуляції довільної активності проявляється, в тому числі, через індивідуально-особистісні якості, які позначають як «вольові». Серед найважливіших: старанність, зібраність, зосередженість, самоконтроль, володіння собою, вимогливість до себе, наполегливість, дисциплінованість, організованість. Це ті якості, які є передумовами успішності всякої діяльності людини, адже вольова регуляція поведінки, дає можливість управляти власними психічними процесами.

Яскравим проявом проблем із саморегуляцією поведінки і діяльності є погіршення дисципліни на уроках. За звичай дисципліну в класі визначають як участь вчителів, батьків, і учнів в процесі формування у останніх самоконтролю, вольових якостей характеру, самоповаги, поваги до інших і підпорядкування правилам [6]. Зрозуміло, що таке складне психо-соціальне явище залежить від багатьох факторів.

Одна із основних причин погіршення дисципліни в класі, як показали наукові дослідження, – нерозуміння батьками необхідності поступового, крок за кроком, день за днем, розвитку у своїх дітей вольової регуляції поведінки. Нерозуміння того, що саме в сім'ї закладаються базові основи вольового розвитку особистості, оскільки члени родини можуть впливати на дитину в різних життєвих ситуаціях, і впливати частіше, ніж хтось інший [1; 4]. А від рівня розвитку вольової регуляції буде залежати характер адаптації дитини до різноманіття життя, з його невизначеністю, труднощами і викликами. Але, як ми вже сказали, далеко не всі сучасні батьки розуміють значущість вольової сфери, а отже і нехтують її розвитком у своїх дітей. Наприклад, вони недооцінюють важливість (для нормального емоційно-вольового розвитку дитини) вмінь обов'язково виконувати правила поведінки, завершувати розпочату справу, важливість почуття відповідальності (яке поступово виховується через залучення до виконання певних вимог, за якість та своєчасність виконання яких треба звітуватись перед іншими і самим собою). І всі ці вміння і якості розвиваються, в тому числі, в процесі буденного життя. Але багато батьків зневажливо ставляться до формування у дитини навичок практичного життя, практичної вмілості, вправності. Часто діти у таких батьків більшу частину дня сидять нерухомо і «втикають» у смартфон. В результаті – у них закріплюються звички до постійної опіки дорослих у повсякденному житті й формуються егоїстичні орієнтації [1]. Головне – такі діти мало що вміють робити самостійно.

Якщо у дитини не розвинута довільна регуляція поведінки, то вона не вміє підпорядковувати свої дії поставленій меті, не вміє долати труднощі, мобілізуватися, тобто не вміє конструктивно діяти в буденних й,

поготів, в складних ситуаціях. Наприклад, при зіткненні із труднощами у такої дитини можна побачити наступну поведінку: вона починає плакати, нервувати, вередувати, кидає розпочате на півдорозі, переформулює чи підмінює поставлену мету діяльності іншою, просто перестає виконувати важке для себе завдання. Сама регуляція поведінки не стає предметом усвідомлення дитиною (наприклад, для чого я маю уважно слухати вчителя, а не займатися тим, що мені хочеться); вона не спроможна поставити перед собою певні цілі. Якщо такі прояви ми бачимо у першокласників – це ще можна віднести до вікових особливостей, але ці ж прояви в учнів 3–4-х класів вже свідчать про низьку пристосованість до життя [1].

Отже, діти, яким ще в дошкільному дитинстві батьки не зуміли допомогти в розвитку волі, в школі мають багато проблем із-за цього. Війна додала своїх фарб цій проблемі. З'ясувалося, що в багатьох сім'ях дорослі, вважаючи дітей головними жертвами війни, багато чого роблять замість своїх дітей, надаючи їм можливість «відволіктися і заспокоїтися» з цифровими пристроями. Зрозуміло, що такий підхід батьків до виховання сприяє швидкому формуванню інфантильно-споживацької позиції, яка критично зменшує особистісну активність дитини, заважає розвитку відповідальності, гальмує процеси особистісної зрілості [2; 4].

Тому робота із батьками щодо виховання навичок саморегуляції поведінки і діяльності у своїх дітей є однією із важливих задач шкільних психологів. Зауважимо на таких моментах [1]. Батьків треба переконати в тому, що поступове формування у дітей внутрішніх механізмів контролю своєї поведінки (іншими словами – механізмів саморегуляції поведінки) відбувається у повсякденних ситуаціях взаємодії дорослих і дітей, в різних видах діяльності дітей. А сформованість вольових рис (цілеспрямованості, наполегливості, зібраності та ін.), вмінь самоорганізації, саморегуляції своєї поведінки і емоцій – є запорукою гарної пристосованості до життя (тобто, високого адаптаційного потенціалу). Адже ці якості і вміння є не тільки основою успіху у всякій діяльності, а й необхідні для виживання.

Батьки мають бути послідовні в своєму ставленні до дисципліни і соціальної поведінки дитини і, взагалі, розуміти важливість дисципліни. Необхідно щоб висловлювання та дії батьків були однозначні й несуперечливі (щоб діти розуміли: що саме їм слід робити). Підкреслимо, що для розвитку довільної поведінки і вольових якостей послідовність батьківських вимог до дисципліни є винятково важливою. Адже ми маємо тут справу із найважливішими потребами дитини – у прийнятті дорослими, у спілкуванні, у визнанні. Дитина не може нормально жити без уваги, любові і розуміння з боку батьків, без

їхнього захисту, підтримки, допомоги [7]. Тобто, ці потреби є сильними мотиваторами дисципліни. Найчастіше – дитина бажає бути хорошою, прагне відповідати вимогам дорослих. І від того, які будуть ці вимоги, наскільки чіткими, послідовними і зрозумілими для дитини будуть вияви дорослими свого ставлення до вчинків дитини – залежить закріплення в досвіді дитини тих чи інших типів поведінки. Розвитку довольної поведінки і вольових якостей сприяє не тільки принциповість дисциплінарних вимог дорослих (коли дитина бачить, що вимоги батьків справедливі, розумні, підпорядковані певній меті), а й швидкість реакції батьків на вчинок дитини (вони мають бути негайними, тобто йти одразу за відповідним вчинком). Акцентуємо увагу: емоційно-вольовому розвитку сприяє не просто баланс схваленень і «покарань» (частіше це незадоволення батьків, осудження ними неподобств), а переважання заохочень (схвалення належної поведінки) над заборонами і «покараннями». На цю умову вказують багато вчених і практиків [1; 5; 7].

Отже, в умовах воєнного стану розвинена система психічної саморегуляції, вольові якості (які самі по собі є сильними сторонами особистості) допомагають мобілізувати, активізувати інші психологічні ресурси, тим самим посилюючи здатність ефективно вирішувати психологічні проблеми (в тому числі, долати наслідки переживання травмивних подій війни) і значно покращуючи адаптацію до умов навчання. Тобто, ці сильні сторони особистості стають базовими ресурсами у розв’язанні різноманітних проблем.

Література:

1. Пророк Н. В. Щодо проблеми подолання негативних наслідків травмивного досвіду. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні)* : зб. матеріалів. 2023. С. 253–258.
2. Пророк Н. В., Тиндик Я. М., Полякова В. І. Війна і діти: деякі психологічні особливості молодших школярів, які відвідують школу в умовах воєнного стану. *HABITUS*. 2023. № 47. С. 159–163.
3. Сторож О. В. Особливості адаптації дітей шкільного віку до навчання в умовах постійних тривог. *HABITUS*. 2022. № 43. С. 89–94.
4. Чекстере О. Ю., Пророк Н. В. Вплив війни на сприйняття дітьми навколишнього світу. *Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації* : матеріали круглого столу. 2024. С. 124–139.

5. Шістко Л. О. Особистісні детермінанти соціально-психологічної адаптивності дітей шкільного віку в умовах війни. *HABITUS*. 2022. № 43. С. 95–102.

6. Concise Encyclopedia of Psychology. Second edition. Edited by Raymond J. Corsini, Alan J. Auerbach. 1996 by John Wiley & Sons, Inc.

7. Ortega-Barón, J., Buelga-Vasquez, S., Cava-Caballero, M. J. The Influence of School Climate and Family Climate among Adolescents Victims of Cyberbullying. *Comunicar*. 2016. 24. 57–65.