

Психологія вікового розвитку дитини

Програма «Сім'я без напруги»

• Модуль I • Заняття 2

Тема зустрічі:

**Тема: Особливості розвитку
та вікові кризи**



Ведуча:

Софія ПИСАРЕНКО

сімейна психологиня,
сертифікована тренерка,
прийомна багатодітна мама



Шкала напруги: де ви зараз?



0 —
Повний спокій,
стабільність,
я в ресурсі

10 —
Критична напруга,
відчуття, що
«вибухаю»



Інструкція:

Прислухайтеся до себе та зафіксуйте
вашу цифру в блокноті.



Аналіз щоденника: ваші 7 днів спостережень



Головна думка:

Навіть якщо ви зробили лише кілька записів — ви вже зробили величезний крок.

Ви почали помічати напругу до того, як вона перетворилася на крик.



Фокус-запитання для аналізу:

- 1 Подивіться на свої записи.
Що найчастіше ставало вашим тригером?
- 2 Чи не була це поведінка дитини, яку в той момент було важко зрозуміти або витримати?



Зупиніться. Прислухайтеся до себе.
Щирі відповіді — перший крок до змін.





Вправа «Складна поведінка – що саме?»



Дайте відповідь у блокноті:



- 1 Що саме робить дитина,
коли ви втрачаєте спокій?
(Конкретна дія замість «він неслухняний»)
- 2 Що ви в цей момент думаєте
або відчуваєте всередині?



Натисніть на паузу
та запишіть свої думки.



Що найчастіше турбує батьків?

«Банк складних ситуацій»:

- Дитячі істерики, крики та протести
- Повна відмова чути прохання з першого разу
- Агресивні спалахи або повне закривання в собі
- Залежність від гаджетів
- Небажання вчитися чи виконувати обов'язки



Сьогодні ми подивимося на ці прояви очима дитячої психології.



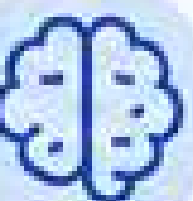
Логіка розвитку: періоди та «хвилі»



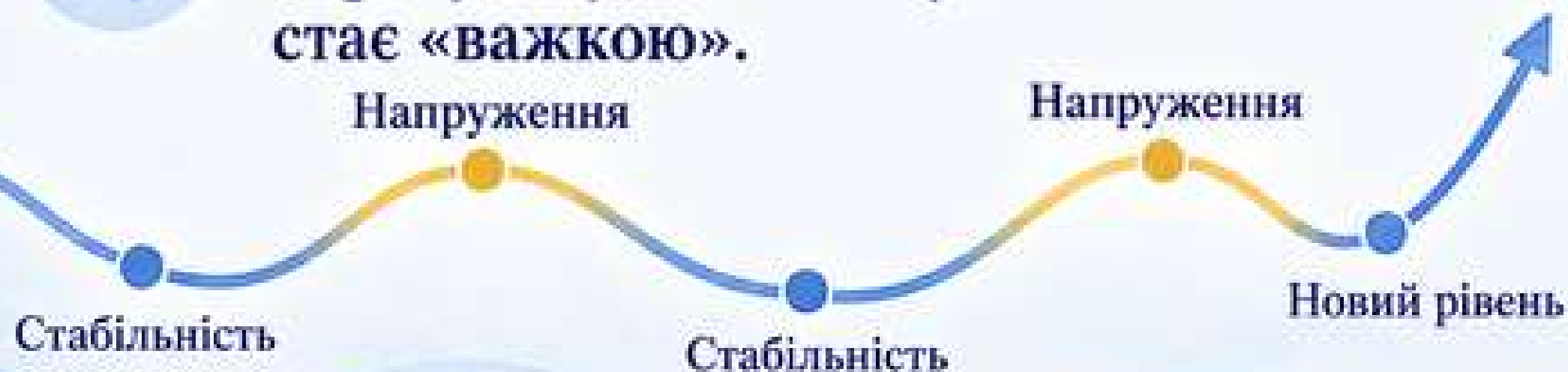
Розвиток психіки — це не рівна лінія,
а хвилеподібний процес.



Періоди стабільності завжди змінюються
періодами напруження.



У моменти напруження психіка
перебудовується, тому дитина
стає «важкою».



Дитина не робить це
«на зло».
Вона робить це
«на розвиток».



Ключові потреби дитини на різних етапах



Ранній вік (Криза 3 років)

Головне гасло: «Я сам / Я сама!»

Провідна потреба: Автономія та відокремлення.



Дошкільний вік

Головне гасло: «Подивіться, що я можу!»

Провідна потреба: Дослідження емоцій, уява, вивчення меж.



Задумайтесь: що з цього зараз найбільше схоже на вашу дитину?

Ключові потреби дитини на різних етапах



Молодший школяр

Головне гасло: «У мене виходить? Я можу!»

Провідна потреба: Правила, оцінка, визнання успіху та компетентності.



Підліток

Головне гасло: «Хто я? Поважайте мій простір!»

Провідна потреба: Глибока автономія, власні кордони, пошук ідентичності.



У кого з вас зараз відгукнувся саме цей етап? Що схоже на вашу дитину?

Практикум: «Норма чи тривожний сигнал?»



3 роки: часто каже «ні», активно протестує.



5 років: фантазує, вигадує нереальні історії.



7 років: панічно боїться зробити помилку.



9 років: постійно сперечається з правилами.



Підліток: більше мовчить, просить «не лізти».



НОРМА ВІКУ



**ТРИВОЖНИЙ
СИГНАЛ**



Що з цього є межами розвитку,
а що — сигналом про допомогу?



Натисніть на паузу на 30 секунд і зробіть свій вибір.



Аналіз практикуму: Усі 5 ситуацій – це норма!



Чому так відбувається:



3 роки: народжується власне «Я» через протест.



ВСЕ ЦЕ — НОРМА ВІКУ



5 років: активно розвивається уява (це не брехня).



ВСЕ ЦЕ — НОРМА ВІКУ



7 років: адаптація до школи, зміна соціальної ролі.



ВСЕ ЦЕ — НОРМА ВІКУ



9 років: перевірка меж дорослого світу та авторитетів.



ВСЕ ЦЕ — НОРМА ВІКУ



Підліток: формування особистого простору та автономії.



ВСЕ ЦЕ — НОРМА ВІКУ



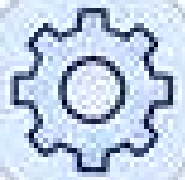
Коли ми знаємо норму, наша напруга знижується на 30–50%.

Зникає найважча думка: «З моєю дитиною щось не так».



Вікова криза — це перехід, а не збій

Що відбувається під час кризи:



Перебудова психіки: дитина ще не вміє по-новому, але вже не може по-старому.



Ознака росту: дитина не «зіпсувалася» — вона розвивається і переходить на наступний ступінь.



Потреба в орієнтирі: у цей період критично зростає потреба у передбачуваності та підтримці дорослого.

Криза — це не про те, що дитина зіпсувалася.

Це про те, що вона росте.

**І зараз ви потрібні їй як опора:
спокійні, ясні, без приниження.**



Практика «Очима дитини»

Оберіть складну ситуацію з вашою дитиною та дайте письмові відповіді:

- Скільки років дитині у цій ситуації?
- Що вона могла відчувати в той самий момент?
- Яка прихована вікова потреба може стояти за її поведінкою?
- Що насправді могло б допомогти, якщо ви будете абсолютно спокійними?



Натисніть на паузу.
Виділіть собі 7–8 хвилин
для щирого аналізу.



Ваш новий погляд на дитину

Фокусні запитання для усвідомлення:



«Бачу інакше»:

Що нового ви сьогодні помітили у поведінці своєї дитини?



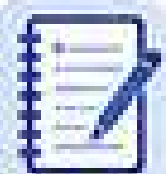
Розуміння:

Яку її потребу ви тепер розумієте краще?

Ми вчимося бачити закономірності розвитку психіки, повністю вимикаючи само звинувачення та оцінки.
Ви — достатньо хороші батьки.



Ваша практика на наступні 7 днів



«Щоденник розвитку» (заповнюємо раз на день):

- ✓ Ситуація складної поведінки
- ✓ Вік дитини
- ✓ Який етап росту вона зараз проходить?
- ✓ Яка прихована потреба стоїть за цим проявом?
- ✓ Що я можу зробити наступного разу із позиції спокою?



Головне щоденне запитання для саморегуляції:
«Що зараз для нас важливіше — контроль чи контакт?»



Завантажуйте готовий бланк щоденника
за посиланням під відео.



З чим ви йдете сьогодні?

Головний висновок заняття:



«Дитина росте, а не псується.
Ваш спокій — її головна опора».



Будь ласка, поділіться в коментарях під цим відео однією головною думкою або фразою, яка відгукнулася вам найбільше.

Анонс наступної зустрічі:

У Модулі 1 • Занятті 3 на вас чекає тема:

➤ **«Вікові кризи без напруги»** ⚡

Розгляд типових поведінкових проявів криз.

Формування підтримувальної позиції дорослого замість конфліктного реагування.

