

9. Pew P.W. Human perceptual-motor organization // Human information processing: tutorials in performance and cognition. New York. Elbaum, 1990. Pp. 3-41.
10. Woodworth R.S. The accuracy of voluntary movement // Psychol. Monogr. 1982. Vol.13. Pp. 1-114.

**Хижняк М. В.**  
*кандидат біологічних наук, доцент,  
викладач кафедри педагогіки, психології,  
початкової освіти та освітнього менеджменту*  
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради  
м. Харків, Україна

### **ПІДЛІТКОВИЙ ГНІВ ЯК ПОКАЗНИК ЗДОРОВОГО ДОРΟΣЛІШАННЯ**

Більшість батьків та вчителів вважають, що здоровий та успішний підліток – це щасливий підліток. Але психологи та психотерапевти стверджують, що здоровий підліток – не завжди щасливий підліток, тому що підлітковий вік не завжди є щасливою стадією розвитку.

Центральним новоутворенням віку є «почуття дорослості», яке проявляється як суб'єктивне переживання готовності бути повноправним членом колективу дорослих, що виражається в прагненні до самостійності, бажанні показати свою дорослість, домагатися, щоб старші поважали гідність його особистості, вважалися з його думкою (Фельдштейн Д.І. 1999) [3, с. 43].

На думку К. Левіна, підліток знаходиться в положенні маргінальної особистості (цим терміном позначають особу, яка належить двом культурам). Підліток більше не хоче бути в співтоваристві дітей і в той же час знає, що він ще не дорослий. Характерними рисами поведінки маргінальної особистості є емоційна нестійкість і чутливість, сором'язливість і агресивність, емоційна напруженість і конфліктні відносини з оточуючими, схильність до крайніх суджень і оцінок (Фельдштейн Д.І., 1999) [3, с. 43].

Це етап життя, коли дитина відчуває себе невпевненою, збентеженою, не розуміє як поводитися в різних ситуаціях та з іншими людьми. Підліток не є безтурботним, мирним, спокійним та радісним, це стадія бунту, непокори, гніву та конфліктів.

Підліток через власні душевні муки збагачує сферу своїх почуттів і думок, він проходить важку школу ідентифікації з собою і з іншими, вперше опановуючи досвідом цілеспрямованого відокремлення (Мухіна В.С., 1997) [3, с. 47].

Дитинство є періодом залежності від батьків та безтурботності. Завдання підліткового віку – відокремитися від батьків, від їх цінностей, та стати незалежною самостійною особистістю.

За трьохфазною теорією сепарації/індивідуації задля формування власної особистості дитина проходить три етапи негативізму: стадію двох-трьох років, чотирьох-п'яти років та підліткову стадію. На цій стадії негативізму він намагається визначити власні переконання та життєві цінності, що може бути позначено як «ментальна сепарація». Негативні ставлення до батьків на цій стадії підліток використовує для виокремлення власної життєвої філософії від філософії батьків, власної особистості від особистості батьків. Він протиставляє власні цінності їхнім, він як би говорить: «Я – не ти, я – це я, в мене є мої почуття, переконання, дії, думки і цінності, і вони відрізняються від твоїх, ми дві різних людини, а не одна» [1, с. 39].

Саме тут виникає гнів, без якого не можлива сепарація від батьків. Гнів дозволяє людям відштовхувати один одного і розійтися емоційно. Це зміцнює кордони кожного і кожен відчуває себе окремою особистістю. Гнів дає можливість дитині розірвати психологічну прихильність до батьків. Тому гнів – це позитивна емоція, що зміцнює здоров'я підлітка.

Якщо батьки не переносять гнів дитини, найвірогідніше їх самих за гнів відкидали й карали, аж до побиття. Вони або усуваються від дитини, або заспокоюють її.

Гнів підлітків, спрямований на батьків, може бути дуже інтенсивним, вони можуть бути неслухняними і злими, тому що не в змозі з ним справитися та контролювати. Батьки повинні зрозуміти, що підлітки проявляють гнів, щоб встановити власні кордони та ідентичність.

Коли дитина розуміє, що гніватися небажано, вона перестає проявляти гнів. Всі, хто має проблеми з проявом гніву, має проблеми сепарації [2, с. 32]. У цьому випадку перш за все батькам потрібно

вирішити свої проблеми з виразом гніву, або навчитися справлятися з гнівом дитини іншим способом, наприклад вимикаючи свої почуття, коли дитина гнівається. Більшість батьків знаходять спільну мову зі своїми розгніваними дітьми та із задоволенням стежать за процесом їх сепарації.

Існує чотири рівня виразу гніву: антисоціальний гнів, соціальний гнів, пасивність/опір та хороша поведінка, коли гнів зовсім не виявляється [2, с. 40].

Антисоціальні засоби прояву гніву – це бійки, удари, псування майна, злодійство, підпали і все, що вважається жорстокими і антигромадськими вчинками. Це вибухова поведінка – гнів, спрямований зовні, який дитина не може проявити в соціальних рамках. Деякі підлітки проявляють гнів, як вимогу встановлення обмежень від авторитетних фігур, які б їх стримували, даючи відчуття безпеки, тому що антисоціальний гнів часто базується на почутті тривоги і невпевненості в собі.

Прояв гніву на соціальному рівні свідчить про вираз підлітком свого бунту і непокори прийнятним здоровим способом, що свідчить про те, що він добре справляється з цією стадією розвитку.

Гнів на рівні пасивності/опору спрямований всередину себе. Підліток ні бунтує відкрито, але і не слухається. Він бурчить або говорить «не знаю» в більшості випадків і виглядає похмурим і розлюченим, але все тримає в собі. Якщо їм надати можливість висловити свій гнів, то з позиції пасивності вони перейдуть до опору, тим самим виявляючи соціальний гнів.

На рівні гарної поведінки підліток виглядає спокійним та безтурботним. Він не розуміє, що його поганий настрій може бути пов'язаний з гнівом, який він спрямовує на себе. У таких випадках спостерігається відвертий або ретельно прихований симптом самоушкодження (загрози або спроби суїциду, удари головою, висмикування волосся, обгризання нігтів, самостійно викликана блювота, нанесення собі порізів, щипків, опіків, голодування, самозневажливі висловлювання). Анорексія є прикладом самоушкодження частіше у дівчат, вони схильні до прийому проносних таблеток, харчових добавок у своєму прагненні до ідеального тіла. У хлопців це може відбуватися через заняття спортом, – біг до знепаду або до блювання, постійні струси та травми протягом занять.

Таким чином, підліток, що не висловлює свій гнів, пропускає необхідну стадію свого розвитку – сепарацію від батьків та не отримує нове почуття незалежності.

Психологи приділяють пильну увагу прояву гніву, бо в суспільстві цю емоцію вважають деструктивною. І дійсно, гнів несе в собі потенційну загрозу для життя, тому що є потенційно фізично деструктивним. Коли батьки в гніві тьопують дитину, згодом вона пов'язує гнів з фізичним болем. Люди прагнуть уникнути болю, тому вони прагнуть уникнути гніву. Коли батьки гніваються і відлучають від себе дитину, в подальшому вона буде пов'язувати гнів з психологічним болем – страхом бути покинутою.

З культуральної, історичної та релігійної точок зору гнів завжди представляється негативною емоцією, і тому в суспільстві прийнято уникати індивідуального гніву.

Однак, гнів допомагає підлітку рости і змінюватися, тому батькам слід навчити його виявляти гнів прийнятним способом на соціальному рівні.

Для цього батькам необхідно дозволити дитині гніватися.

Також треба навчити дитину висловлювати гнів. І, перш за все, дитина буде наслідувати дорослим. Тому, що б не говорили батьки, якщо вони б'ють дитину, це дає дозвіл дитині, що бити інших людей нормально.

Гнів потрібно висловлювати фізичними діями або хоча б підвищенням тону голосу, – це крик, злі слова, бійки з бартаками, удари по подушці, по піску, по боксерській груші. Також можна використовувати інші спортивні техніки, але людина завжди повинна усвідомлювати, що вона це робить зі злості і відчувати гнів у своїх рухах.

Заохочуючи підлітків до виразу гніву слід враховувати механізми їх психологічного захисту: заперечення – коли підліток заперечує, що він злиться; придушення – підліток знає, що злиться, але пригнічує гнів; заміщення – підліток випускає гнів назовні, але в неправильному напрямку, найчастіше він гнівається на сиблінгів; інверсія – коли підліток спрямовує гнів на себе.

Таким чином, якщо батьки будуть допомагати підлітку висловлювати соціальний гнів, це буде сприяти його здоровому дорослішанню.

### **Список літератури:**

1. Вайт Т. Как дети вырастают и покидают дом / Т. Вайт. – Київ : Інтерсервис, 2018. – 88 с.
2. Вайт Т. Подростки, гнев и что делать / Т. Вайт. – Київ : Інтерсервис, 2018. – 63 с.

3. Психология подростка. Полное руководство. Под ред. А.А. Реана. – Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.

**Чернянська В. В.**

*студентка II курсу магістратури  
інституту соціальних технологій*

ВНЗ «Відкритий міжнародний університет  
розвитку людини «Україна»

м. Київ, Україна

*педагог-організатор*

Опорний заклад Диканський НВК імені М. В. Гоголя  
м. Полтава, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЗАЛЕЖНИХ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

XXI століття – століття високих технологій виводить на абсолютно новий рівень розвитку наше суспільство: обмін інформацією, спілкування між людьми, способи побудови стосунків, пошук роботи, та власне і сама робота, відпочинок переходять з реального світу в світ віртуальний. Присутній зараз практично в кожному будинку, Інтернет значно розширює наші можливості – особливо це стосується соціальних мереж, які останнім часом набули колосальну популярність. Щодня мільйони людей користуються їх послугами: одні шукають друзів, клієнтів, роботодавців або працівників, інші просто проводять в них час. Соціальні мережі з кожним днем набирають популярність у всьому світі. Вони виникли близько 10 років тому, але вже сьогодні важко знайти людину, яка б користуючись Інтернетом, не користувався б соціальними мережами. Багато батьків підлітків побоюються, що електронне спілкування може негативно позначитися на їх соціальному розвитку, замінити спілкування віч-на-віч, негативно вплинути на їх соціальні навички, призвести до небезпечного зв'язку з незнайомцями, і замінити більш цінну діяльність [3, с. 180]. Однак за підсумками дослідження виявлених негативних наслідків використання Інтернету дуже мало. Тим не менш, Інтернет може мати негативний вплив на фізичне здоров'я підлітків, а час, проведений в