

# ДЕЗАДАПТОВАНІСТЬ

**О. КОЧЕРГА, О. ВАСИЛЬЄВ,**  
старші викладачі кафедри  
психології КМУВ ім. Б.Грінченка,  
м. Київ

*Продовження. Початок у № 4 2002 р.*

Наведемо лише основні принципи індивідуальної виховної роботи з дитиною на рівні підтримки її творчих потенцій.

*Працюючи з дітьми-сангвініками*, варто давати вихід їхній енергії, стимулювати розкриття їхнього потенціалу та здібностей у суспільно корисній праці. Потрібно виявляти довіру до сангвініка, підтримувати його корисну ініціативу, здійснювати моральну підтримку в його починаннях, закріплювати віру у власні сили в переборенні труднощів. Не варто давати йому доручення, пов'язані з довготривалою монотонною діяльністю. Потрібно враховувати його особисті інтереси, схильності, потреби й труднощі — їх тимчасовий характер. Допомогу сангвініку краще надавати у формі відкритої дружньої підтримки, поради. Доцільно використовувати його лідерські якості в колективі, залучати до організації вечорів, диспутів та інших суспільно корисних заходів.

Діти-сангвініки намагаються займатися тільки легкою, приємною і цікавою для них діяльністю й уникають складного, неприємного, нецікавого. Тому необхідно з раннього віку виробляти в них стійкий інтерес, терпіння, цілеспрямованість, звичку сумлінно виконувати й доводити до кінця розпочату справу, з'ясовувати суть кожного питання.

Компромісність, оптимізм, життєрадісність, товариськість сангвініка за неправильного виховання чи неконтрольованості здатні стати джерелом таких негативних рис характеру, як легковажність, поверховість, непостійність, егоїзм.

*У роботі з холеричними дітьми* слід покладатися на позитивний авторитет дорослого, цілеспрямованість педагогічних впливів. Потрібно виявляти зацікавлене розуміння душевного стану учня. Тактовно й опосередковано запобігати «зривам»; враховувати мотиви вчинків, залучати до активної діяльності, пов'язаної з виявом ініціативи. Потрібно уникати різких емоційних реакцій, спрямованих безпосередньо на учня. Краще впливати на холерика опосередковано, через колектив. Варто пам'ятати, що зайнятість корисною справою може спрямувати холерика на розвиток позитивних якостей особистості, відверне негативні впливи. Холеричні діти потребують тактовної допомоги та співчуття при ускладненнях.

Їхня невтомність, енергійність, схильність до ризику, упертість, пустотливість, задержаність, нетерплячість і висока конфліктність стають причиною биття посуду, бійок з однолітками, травм тощо. Холерика важливо виховувати добрим, співчутливим, турботливим, оскільки цей тип дуже схильний до агресивності. Холерика потрібно вчити ввічливості, уміння стримувати емоції, застосовуючи не стільки пояснення, а й «програвати» з ним моделі ситуації (система адаптованих для дітей ділових ігор).

Використовуючи цікаві для дитини види діяльності, поступово формувати посидючість, наполегливість, сумлінність, ретельність і точність у виконанні завдань. Організувати життя дитини так, щоб вона, по можливості, не Perezбуджувалася. Практикувати ігри та інші цікаві для неї заняття, які сприяли б закріпленню в її нервовій системі процесів гальмування.

Батьки, вихователі, учителі мають із розумінням ставитися до «зривів» у поведінці хо-

лериків, не принижувати їхньої гідності, формувати в них адекватне самооцінювання. Копітка виховна робота з холериками в дошкільному віці дасть їм змогу легше адаптуватися до потреб школи і підготує до засвоєння навчального матеріалу. При вступі до дошкільного закладу чи до 1-го класу саме холерики потребують спеціальної психологічної підготовки щодо доцільності виконання вимог і правил спілкування з дітьми та дорослими. Корисно записати холерика до спортивної секції, де він зможе «дати вихід» своїй енергії.

Застосування фізичних покарань, крику до холерика неефективні. Вони остаточно розхитують нервову систему дитини, у якій процеси збудження домінують над процесами гальмування. Відтак досягається ефект, протилежний бажаному. Якщо холерик неякісно виконав роботу, треба не сварити чи карати його, а пояснити, чому так не можна, і вимагати повторного сумлінного виконання. Якщо така дитина когось образила — без покарань і нотацій навчити вибачитися, допомогти зробити для цієї людини щось добре, обговорити, як наступного разу слід учинити в аналогічній ситуації.

Щоб холерики, швидко закінчивши роботу, не заважали на уроці іншим учням, учительові необхідно завжди мати для них кілька цікавих додаткових завдань, але пропонувати ці завдання можна тільки у разі якісного виконання дитиною основної роботи.

Перебування двох холериків за однією партою можливе, але не завжди доцільне. Оптимальне суспільство — холерик і сангвінік. За вмiлого керівництва вчителем роботою класу, присутність на уроці сангвініка заспокоїливо діє на холерика, а холерик не особливо заважає сангвініку.

*У роботі з флегматиком*

*Л.Борисова:  
За матеріалами  
статті психолог  
може провести  
семінари з  
учителями  
й батьками.  
А у виграші будуть  
діти.*

слід наполегливо використовувати завбачливі настанови на будь-яку діяльність, яку йому потрібно виконати, здійснювати докладний інструктаж (що? коли? у якій послідовності?). Доцільно стимулювати вияв ширих почуттів

нувачення його в тупості, некітливості, постійні покарання за повільність. Наслідки такого ставлення здебільшого трагічні: у дитини виникають неврози, вона починає виконувати доручене швидко та неякісно, несум-

вість, зазіхання на їхні права, розлучення з близькими людьми, боятися і не люблять змін, нестабільності. Вони здатні повністю ігнорувати вимоги неавторитетної для них особи. З огляду на це батькам, вихователям, учителям під час спілкування з флегматиками потрібно зважувати кожне слово, кожну дію, щоб не втратити авторитету в очах дітей, намагатися створити повну взаємну довіру в стосунках, щоб дитина не замикалася у собі.

Для правильного виховання й розвитку дітей-флегматиків необхідно створювати дещо «тепличу» атмосферу, у якій має бути повністю відсутня поспішність, нетерплячість. З раннього віку перед такою дитиною слід розкривати широкий спектр наук і занять, що допоможе зробити її допитливою. Під час читання художніх творів, у процесі гри флегматика необхідно на життєвих прикладах ознайомлювати з різновидами почуттів й емоцій, навчати правильно виявляти їх у відповідних ситуаціях: співчувати, радіти тощо.

Щоб дитина виросла ініціативною, дорослі мають вітати кожен вияв її самостійності, непомітно допомагати у складних справах, не дратуватися повільними темпами дитини. З флегматиками корисно часті грати в нетривалі ігри, у яких необхідна швидкість і точність рухів, кмітливість. Щоб ровесники не насміхалися над невдалими спробами дитини, доцільно допомогти їй задалегідь потренуватися.

Дорослим доводиться докласти спеціальних зусиль, щоб допомогти флегматикові увійти в дитячий колектив, виявити себе в ньому як особистість, здобути авторитет, знайти друзів. З дитиною-флегматиком необхідно проводити спеціальні ігри, розвиваючи її мислення, почуття, уяву. Її потрібно навчити правильно переключати увагу під час виконання завдань і раціонально розподіляти час.

Дехто з психологів радить постійно тормозити флегматиків, щоб вони не були

*Ю.Абушек:  
Усі батьки і  
матері хочуть  
допомогти дитині  
адаптуватися в  
школі, але не всі це  
вміють.*

учня. Залучайте його до цікавої діяльності, що розвиває почуття, емоції й зміцнює віру у власні сили. Довіряйте учню, давайте можливість реалізувати себе у справі, посилюйте допомозі іншим. Необхідно уникати демонстративних доручень, пов'язаних із високим темпом діяльності, й допомагати йому займатися аутотренінгом та самовихованням.

Шалені ритми сучасності для флегматиків незрозумілі, логічно не обґрунтовані й надзвичайно виснажливі. Саме діти-флегматики найбільше ризикують утратити свою індивідуальність в оточенні дорослих холериків і сангвініків. Дорослі позитивно реагують на вміння флегматиків певний час самостійно займатися якоюсь справою, не турбуючи дорослих, на неконфліктність, поступливість, розсудливість цих дітей. Варто дитині-флегматикові розпочати діяльність, продиктовану повсякденною необхідністю (їсти, вдягатися, мити посуд, робити уроки), як дорослі з іншим темпераментом нерідко доходять найвищої стадії роздратування.

Неправильний підхід до організації виховання і навчання флегматика — це зви-

лінно; формується комплекс неповноцінності через постійні невдачі. Унаслідок індивід не розкриває себе як особистість, не реалізує власні творчі можливості мислення, почуттів та уяви. Якщо ж дитинство флегматика складається сприятливо і йому вдається розвиватися, зберігаючи всі позитивні риси темпераменту, суспільство отримує сумлінних, серйозних, пунктуальних, захоплених улюбленою справою людей — нерідко видатних учених.

Правильний підхід до виховання дитини-флегматика передбачає створення сприятливих умов для її фізичного, духовного й інтелектуального розвитку. Флегматики не витримують значних фізичних навантажень, якщо змушені виконувати їх у швидкому темпі. Отже, вправи ранкової гімнастики і вправи на уроках фізкультури флегматики мають виконувати у дещо вповільненому темпі.

Флегматикам не притаманні бурхливі вияви почуттів, тому часто їх вважають байдужими, товстошкірими. Насправді почуття цих дітей вирізняються глибиною і постійністю. Флегматики болісно переживають несправедли-

«в'ялими», і прискорювати їхню діяльність, запроваджуючи змагання й ігри наввипередки. Ці рекомендації можна вважати шкідливими і навіть небезпечними. Флегматики стомлюються від тривалого спілкування, перебування у багатолюдних гамірних колективах, і в тому ця, як відомо, має фізіологічну основу. Тому намагання флегматика періодично усамітнюватися — своєрідна захисна реакція організму.

Позбавлення флегматика можливості чергувати періоди спілкування з людьми з тривалими перепочинками на самоті чи в товаристві близького спокійного друга поступово приведе до розладу нервової системи і психіки дитини. Усілякі перегони й змагання швидко стомлюють флегматиків і перестають їх цікавити. Єдине, що може прискорити діяльність цих дітей, — формування у них стійких, напів-автоматичних навичок.

Наприклад, якщо батьки хотіли б, щоб їхня дитина з флегматичним темпераментом у 1-му класі не відставала од інших за темпом письма, читання, лічби, то доцільно вже у три-чотирирічному віці в ігровій формі вчити її лічити й читати, а з п'яти-шести років — писати. Відтак до семи років у неї виробляться необхідні навички. Аналогічно потрібно підходити і до формування всіх інших умінь. Водночас варто пам'ятати, що навіть доросла людина-флегматик пише приблизно у два-три рази повільніше за холериків і сангвініків тієї самої вікової групи.

Від флегматиків не можна вимагати миттєвої відповіді на запитання, швидкого переключення на інший вид діяльності. Дітям з яскраво виявленим флегматичним темпераментом доцільно задавати удвічі-утричі менші за обсягом домашні завдання, вимагаючи їх якісного виконання. У класі флегматикові потрібно дозволити або виконувати не всі завдання, або збільшити час на їх виконання.

У самостійних і контрольних роботах задавати по два-

три однотипних приклади, рівняння, слова або речення і давати флегматикам інструкцію записувати завдання через одне чи через два, наприклад: 1, 3, 5 або 1, 4, 7. В іншому випадку особливо важливу контрольну роботу дозволяти завершити після останнього уроку. Але практикувати другий спосіб слід не частіше рази на чверть, інакше дитина перевтомлюватиметься.

Усіх флегматиків, які не встигають працювати в одному темпі з класом, бажано посадити разом за 1—3 парти в одному ряду. Це зручніше для вчителя і спокійніше для них самих. Сусідство флегматиків і холериків за однією партою недоцільне, тому що холерик надзвичайно стомлює

мають педантично спланувати з вечора. Щоб вчасно встигнути до дитячого садка чи школи, флегматикові потрібно прокинутися на 30—50 хвилин раніше за сангвініка, а отже, на стільки ж раніше заснути. Флегматика слід привчити напередодні готувати всі потрібні на завтра речі, бо флегматики — це люди, які не зможуть зібратися швидко, навіть за найбільшого бажання і за найбільшої необхідності. Гімнастичні вправи флегматикам доцільно виконувати не вранці, а у другій половині дня. По-перше, вони поглинають вранішній час, коли дитина і так «нічого не встигає», а по-друге, флегматиків фізичні вправи часто не стимулюють, а стомлюють,

і відволікає дитину, у якій переважають гальмівні процеси.

Флегматики здебільшого не люблять довготривалих громадських доручень, пов'язаних з активною діяльністю і спілкуванням з багатьма особами. Водночас не можна однозначно, як окремі психологи, стверджувати, що флегматики не здатні до керівної, організаторської діяльності. Флегматик може чудово виконувати роль старости агресивного інтелектуального класного колективу, бути бібліотекарем класної бібліотечки, керувати й займатися шефською роботою. Дорослим важливо не забувати, що ця дитина не здатна швидко орієнтуватися, тому всі справи їй потрібно доручати заздалегідь.

Ранок цієї дитини батьки

викликаючи сонливість і бажання після інтенсивної зарядки знову лягти у ліжко.

Флегматики більше, ніж холерики, обмежені у виборі професії. Робота, яка потребує швидких реакцій, постійного збудження, для них не бажана і може завдати шкоди здоров'ю.

Меланхоліку в навчанні слід приділяти увагу, турботу й доброту. Головні особливості цих дітей: лякливість, нерішучість, бачення подій у темних тонах. Ці особистісні якості неможливо ліквідувати. Покарання, демонстрування дорослими постійного невдоволення тільки поглиблюють їх, розладнуючи надзвичайно чутливу нервову систему меланхоліків. Правильний виховний підхід полягає в тому, що

---

*О.Бажан:*  
Дитина має все від народження, але чомусь їй потрібно прилаштуватися до цього недосконалого суспільства, зокрема і до школи...

---

дорослий виявляє співчуття і повне розуміння почуттів дитини. Тактовно, глибоко й зацікавлено проникати в його духовний світ, здійснювати моральну підтримку та зміцнювати віру у власні сили, виявляти розуміння його душевного стану. Періодично потрібно переключати переживання меланхоліка в русло переживань групи (колективу). Виховувати волю, наполегливість і почуття власної цінності в колективі. Потрібно через певний проміжок часу організувати для нього «ситуацію успіху». Уважно стежити за настроєм та інтереса-

нормальна реакція, якої не потрібно лякатися, і в кожній конкретній ситуації допомагати вихованцеві знайти спосіб оволодіння собою. Наприклад, якщо дитина соромиться спілкуватися з гостями, їй можна доручити розносити бутерброди тощо.

Діяльність допоможе їй подолати неприємні відчуття. Спілкування відбудеться, але зміщення акценту допоможе поступово зовсім нейтралізувати надмірну сором'язливість як рису характеру.

Нову інформацію меланхоліки здатні засвоювати швидко чи повільно — залежно від

виснаження організму дитини на ґрунті хронічної перевтоми або, з тієї самої причини, формування відрази до праці, апатія.

Американські психологи Стела Чес та Олександр Томас у книзі «Ваша дитина — особистість» розшифровують індивідуальні особливості дітей, на які варто звертати увагу, щоб не блокувати роботу творчих здібностей дитини. Характерним є те, що вони пов'язані саме з темпераментом дитини. Серед них можна виділити такі, як:

- *Саморегуляція.* Деякі діти народжуються з чітко вираже-

*Н.Бастун:  
Цікавим, на мій  
погляд, є досвід  
Стела Чеса і  
Олександра  
Томаса, вважаю,  
що його потрібно  
обговорити  
на педраді.*

ми меланхоліка, потрібно захочувати його заняття в гуртках, секціях тощо, з урахуванням його намірів, звичок та труднощів.

Меланхоліки часто відзначаються сором'язливістю. Батьки та вчителі дитини ніколи, а тим більше у цьому випадку, не мають орієнтуватися на реакцію оточуючих («Що скажуть?! Що подумають?!»), а винятково на психологічний стан вихованця. Соромлячи і караючи дитину, можна розвинути сором'язливість до рівня психічного захворювання. Як радять відомі вчені А.І.Баркан, Е.Ле Шан, дитині слід пояснити, що соромитися —

обставин. У спокійній, доброзичливій атмосфері нові відомості засвоюються ними швидко й надовго. Тому створення сприятливих умов навчання і виховання дитини — основна проблема в роботі з меланхоліком.

Меланхоліка швидко стомлює будь-яка діяльність, навіть легка і приємна. Як наслідок, меланхолік виконує кожну роботу вдвічі повільніше за сангвініка. Меланхоліка потрібно змалку навчити планувати свою діяльність, розумно розподіляти час і збалансовувати добуву і тижневу тривалість праці й відпочинку, інакше можливе нервово й фізичне

ним внутрішнім ритмом: ці діти знають, коли вони голодні або втомилися, коли їм потрібно сходити в туалет тощо. Усе, що вимагається від дорослих — сприяти задоволенню їхніх потреб. Тобто ці діти вміють «слухати себе», відчують власну самодостатність, яка спирається на гармонію дій. Але є інші діти, які, очевидно, не володіють чітким механізмом саморегуляції. Вони не мають ані найменшої уяви про те, коли вони зголодніли або втомились, а коли це стається, діти реагують на це істерикою.

- *Чуттєвий поріг.* Відомо, що поріг відчуттів у різних ді-

тей має свої особливості, тобто дитина може починати працювати своїми органами відчуттів з різних діапазонів. І це є принциповим явищем для успішної її роботи в школі. Деякі діти є надзвичайно чутливими до сили звуків, температури, світла, запахів, смаку. Надто сильні подразники призводять до того, що діти стають дуже дратівливими. Інші діти чудово почуваються при дії точно таких подразників. Учителю та психологу слід стежити за дотриманням норм гігієни навчання (норми освітлення, шуму, повітряний режим тощо).

• **Рівень активності.** Це дуже важливий показник, що тісно пов'язаний із рівнем дії енергопотенціалу. Діти відрізняються за рівнем активності між собою. Деякі діти подібні до «вихору», тоді як інші менш рухливі, вони віддають перевагу таким видам діяльності, як малювання, слухання казок тощо.

• **Рівень пристосовуваності.** Ця особливість є дуже важливою для успішного включення дитини в навчальний процес. Деякі діти легко адаптуються до нових ситуацій та легко вступають у контакт із чужими, незнайомими людьми. Іншим дітям потрібно більше часу для того, щоб вони «розкрилися» в нових ситуаціях, зустрічаючись із незнайомими людьми.

• **Гнучкість.** Необхідна умова продуктивної діяльності дитини в процесі навчання. Деякі діти легко переходять від домашньої обстановки чи обстановки дитячого садка до шкільного життя. Інші діти відчувають труднощі при такому переході.

• **Наполегливість.** У багатьох випадках ця індивідуальна особливість дитини допомагає їй досягати вагоміших результатів у навчальній діяльності. Деякі діти можуть працювати над проблемою чи проектом з великою концентрацією сил та уваги і негативно реагують, коли їх просять припинити це, зупинитися. Інші діти з легкістю залишають своє заняття та можуть переходити до іншого, не закінчивши попереднє.

• **Розсіяність.** Можна впевнено сказати, що саме ця особливість у навчальній діяльності дитини руйнує її успіхи. Тому вчителю важливо пам'ятати, що деякі діти легко відволікаються од своїх занять, а деяких важко переключити на інший вид діяльності.

• **Інтенсивність.** Індивідуальна особливість дитини, яка пов'язана з силою енергопотенціалу дитини. Деякі діти роблять усе з великою затратою фізичних і душевних сил, інші діти не докладають великих зусиль, виконуючи ті самі види діяльності.

• **Світосприйняття.** Деякі діти — відкриті, оптимістично й легко дивляться на оточуючий світ. Інші діти більш відповідально, серйозно ставляться до довкілля, але є дещо тривожними. З упевненістю можна казати, що підґрунтям того чи іншого світосприйняття дитини є прийнята нею модель стосунків із батьками. Але слід пам'ятати і про те, що вона не є сталою і може поліпшуватися за певних зусиль батьків та першого вчителя. Причому є оптимістичні підстави для поліпшення цього процесу саме з допомогою першого вчителя, використовуючи його авторитет для дитини.

Дослідження, проведені вченими у XIX—XX ст., показують, що темперамент кожної людини дещо змінюється природним шляхом протягом її життя. Причина в тому, що на кожному етапі розвитку організму розмір серця і його пропорції щодо судинної системи, а також ширина просвітів у артеріях змінюється.

Стає зрозумілим, що в однакових умовах за більшої ширини просвіту судин кров тече повільніше, за меншої — швидше. Якщо стінки судин товстіші, кровообіг інтенсивніший, а коли тонші — слабший. Отже, вузькі просвіти й товсті стінки завжди відповідають холеричному темпераментові; вузький просвіт і тонкі стінки судин (швидкий неінтенсивний кровообіг) — сангвінічному; широкий просвіт і товсті стінки судин (повільний інтенсивний крово-

обіг) завжди зумовлюють меланхолійний темперамент; широкі просвіти й тонкі стінки (повільний слабкий кровообіг) відповідають флегматичному темпераменту.

Постає запитання: Звідки дитина повинна брати сили для подолання труднощів, страхів, неврозів, що виникають у її житті? Як дитина може гармонізувати дію типів темпераментів?

Відповідь: за допомогою внутрішньої енергії дитини — її енергопотенціалу.

І тут необхідно усвідомити, де знаходяться джерела енергопотенціалу. Кожна людина черпає сили з різних джерел: харчування, фізичне загартування, духовне життя.

Відомо, що джерела внутрішньої енергії не безмежні. Людина повинна витратити свою енергію економно, поповнювати її запаси, адекватно реагуючи на ситуацію. Той, хто перебуває в постійному напруженні (як фізичному, так і почуттєвому), витрачає свою енергію швидше, ніж людина врівноважена. Людина з бурхливим темпераментом дуже швидко витрачає енергію так, що у неї не вистачає сили зосередитися на головному.

Отже, необхідно допомогти дитині зрозуміти, як їй витрачати, зберігати та нагромаджувати енергопотенціал. На першому місці тут стоять такі чинники: а) здоровий сон, б) раціональне харчування, в) загартування організму, г) власна діяльність, г) позитивні почуття.

Якщо скласти графік дії енергопотенціалу дитини, то можна простежити залежність його рівня від режиму дня. Говорячи про режим дня, ми насамперед маємо на увазі гармонійний розподіл часу між активною працею та активним відпочинком. Саме цей підхід є принциповим і не підлягає будь-яким компромісним рішенням, бо це може призвести до руйнування психічного здоров'я дитини. Кожне порушення режиму дня (в означеному сенсі) приводить до виснаження внутрішніх запасів енергії без її поповнення. Результат цього — психічний зрив і в подальшому — хвороба.

---

**З.Хоменко:**  
На своїх уроках із психології допомагаю дітям поповнювати свій енергопотенціал.

---