

Консультація психолога.

Як визначити, чи реалізує ваша дитина свій особистісний потенціал з року в рік

Як відбувається розвиток та становлення особистості дитини? І у чому полягає реалізація особистісного потенціалу? Які вікові періоди у розвитку дитини є показовими і що характерно для кожного з цих періодів?

Особистісний потенціал – це дивовижне.

Від фізичного перетворення до психологічного розвитку – наша здатність як за помахом чарівної палички еволюціонувати і розкривати свої нові можливості постійно нас дивує. Я помічаю це за своїми шокованими друзями та членами сім'ї, коли мої діти стають підлітками: «Ого, ось це вона виросла!» або «Не можу повірити, що вона тепер така висока!» Я в захваті від того, як розвиток знову і знову застає нас зненацька, віддаючи данину тому прекрасному таїнству, яке воно є.

У наших дітях захований дрімаючий потенціал розвитку. Я не маю на увазі особистісний потенціал у плані академічних досягнень, соціального статусу чи доброї поведінки, а також персональних талантів та обдарованості.

Я говорю про потенціал до зрілості, про закладену в них здатність розвиватися як соціально та емоційно відповідальні особистості.

Як батьки ми стежимо за ознаками, якими можемо зрозуміти, чи не відстають наші діти у розвитку. На теорії дорослішання, синтезованої Гордоном Ньюфелдом, ґрунтуються три найважливіші ознаки, які допомагають нам виміряти «пульс розвитку» наших дітей та оцінити, як іде прогрес. Ознаки правильного розвитку включають показники того, чи рухаються вони до перетворення на окрему, соціальну і адаптивну особистість.

Перетворення на окрему особистість

Як окрема особи дитина повинна рухатися до все зростаючої незалежності та відповідальності за свої рішення. У неї має формуватися відчуття управління своїм життям, при якому вона впевнено прагне своїх власних цілей і за своїми

ідеями. Реалізація свого потенціалу як окремої особистості означає, що дитина бачить себе як унікальну творіння, вона рідко нудьгуватиме, вона буде сповнена життєвої енергії та цікавості до того, що відбувається у світі навколо нього.

Ознаками перетворення на окрему особистість у дитини 3-4 років будуть здатність грати самостійно протягом коротких періодів часу, а також іноді висловлення невдоволення з приводу обмежень і заборон, що накладаються на нього.

Чим більше підростає дитина і формує власні наміри, тим більше його може фруструвати, коли ці наміри наштовхуються на перешкоди і слово «ні». Діти в цьому віці можуть демонструвати ознаки того, що вони хочуть щось робити самостійно, наприклад, одягатися самі, привчатися до горщика, вони також охоче повідомляють нам свої ідеї та думку про навколишній світ.

Коли дитина доросте до середнього періоду дитинства, з 8 до 11 років, у неї виникнуть більш певні уподобання та ідеї про те, що їй подобається і хто вона є.

Діти цього віку можуть формуватися особливі інтереси, і вони можуть брати зобов'язання у певних видах діяльності. В ідеальному випадку вони зможуть відповідальніше ставитися до домашніх справ, а також виконувати свою домашню роботу лише з невеликими підказками. Їм додаватиме задоволення здобуття більшої свободи і можливість поділитися своїми ідеями і міркуваннями з тим, кому вони довіряють.

Підлітки 14-15 років, що розвиваються як окремі особистості, в ідеалі будуть здатні перебувати на самоті і заповнювати свій час творчими заняттями, такими як малювання, написання текстів, музика або фізична діяльність.

Вони повинні вміти ставити собі за мету і впевнено рухатися до них, наприклад, прагнути більше працювати, щоб досягти кращих оцінок або освоїти музичний інструмент. Їх можуть дратувати друзі, які копіюють інших або досягають успіху обманом. Чим сильніший у [підлітку](#) йде процес становлення самим собою, тим більше він відштовхуватиме ідеї інших людей, щоб створити простір для своїх власних. Коротше кажучи, у них з'являється алергія на примус.

Перетворення на адаптивну особистість

Коли діти розвиваються як адаптивні особи, вони повинні демонструвати ознаки того, що [здатні вистояти](#) під час зіткнення зі складнощами. Вони повинні ставати дедалі винахідливішими і психологічно стійкими, справлятися з невдачами. Вони здатні впевнено витримувати стрес і приймати те, що не завжди виходить так, як вони задумали. Як адаптивні особи вони здатні відмовитися від своїх вимог, коли стає ясно, що вони марні. Іншими словами, вони здатні почути слово «ні» та прийняти наслідки, що йдуть з ним у комплекті. Адаптивні діти навчаються на помилках і зауваження дорослих йдуть їм на користь.

Діти 3-4 років лише починають розуміти межі та обмеження, що існують у навколишньому світі.

[Сльози](#) будуть для них найчастішим явищем, особливо якщо вони зіткнулися з відмовою. Якщо близькі дорослі виявляють достатньо терпіння і допомагають їм пережити сильні почуття під час зіткнення з обмеженнями, діти зазвичай упокорюються з марностями, що є частиною життя, наприклад, з тим, що печиво до сніданку не можна, а голяка бігати на вулиці не дозволено.

Вони будуть схильні до [вибухів агресії](#) при фрустрації, тому що частини їх мозку, які відповідають за контроль над імпульсами, не будуть задіяні до 5-7 років (за умови, що йде правильно).

Після досягнення 8-11 років діти повинні демонструвати здатність справлятися зі складними подіями, такими як іспити у школі або програш своєї футбольної команди.

Вони все ще можуть бути фрустровані своїми помилками, проте вже демонструють більше терпіння, коли це відбувається, і не вибухають агресією щоразу. Вони здаються більш стійкими та винахідливими, приймаючи неминучі обмеження у своєму житті, вони навіть можуть нагадувати молодшим дітям про правила та заборони. У школі вони здатні вчитися на помилках, демонструючи небайдужість і терпіння, вони можуть не опускати руки, зіштовхуючись зі складними завданнями.

Коли у дитини настає підлітковий період, вона може протестувати проти заборон і обмежень, тому що смакує перетворення на окрему людську істоту.

Коли підліткам вже 14-15 років, їм буває складно чути слово «ні», особливо якщо їхні ровесники та культура тягнуть їх у зовсім іншому напрямку. У цьому віці важливо продовжувати [зберігати з ними відносини](#), накладаючи необхідні обмеження, наприклад, щодо використання цифрових пристроїв або побачень. До цього віку вони мають набратися достатньо досвіду зіткнення про те, що марно, і вони розуміють, коли потрібно наполягати, а коли – змінитися самим.

Перетворення на соціальну особистість

Якщо ми хочемо, щоб наші діти реалізували свій потенціал як громадян світу, тоді їм доведеться враховувати думку іншої людини, не зважаючи на свою точку зору. Незважаючи на незліченну кількість протилежних та конфліктуючих поглядів, їм потрібно зуміти дотримуватися своєї ідентичності, своїх ідей, думок, переваг та намірів. Бути соціальною особистістю означає бути здатним до співпраці, розуміння справедливості та [враховувати контекст](#), у якому вони перебувають. Ці якості лежать в основі здорового морального розвитку та здатності використовувати слова, щоб донести до інших свої думки та почуття.

Оскільки 3-4-річки перебувають у процесі формування своєї особистості, перетворення на соціальну особу для них поки що неактуальне.

Індивідуальність повинна виникати раніше, ніж спільність, тому фокус маленьких дітей зазвичай перебуває на собі. Іноді батьки малюків можуть хвилюватися, що їхня дитина занадто [зациклена на собі](#), але такою була задумка природи – вони повинні спочатку навчитися розуміти самих себе, перш ніж потрапити під вплив безлічі поглядів та точок зору інших людей.

Їхній мозок все ще знаходиться в процесі розвитку, тому їм часто бракує терпіння, а справедливість вони розуміють як можливість зробити по-своєму. Вони погано взаємодіють із іншими, їм цілком природно віддавати перевагу самотності і пропадати у світі своєї фантазії.

Коли дитина наближається до віку 8-11 років, вона стає все більш здатною розуміти іронію та парадокс.

Нарешті до них доходять анекдоти, вони розуміють гру слів, і тепер вони можуть бути терплячішими, коли відчувають фрустрацію. При ідеальному розвитку мозку вони будуть до цього часу здатні відчувати [змішані почуття](#), враховувати як свою

точку зору, а й чужу. Вони можуть демонструвати ознаки справжньої співпраці та запобігливості, а також здатні на мужні вчинки. Якщо розвиток йде правильним шляхом, вони будуть краще взаємодіяти з іншими та працювати над вирішенням проблем та конфліктів. Вони демонструватимуть більше врівноваженості та стабільності у вираженні емоцій, оскільки збільшилася їх здатність до рефлексії та розуміння того, що відбувається з ними.

Коли у дитини починається підлітковий період, то здається, що він зробив крок назад, став непередбачуваним і менш емоційно стабільним. Це відбувається внаслідок змін у мозку і завдяки збільшенню самосвідомості, що може переповнювати їх емоціями та новим досвідом.

До 14-15 років в ідеальному випадку виникає врівноваженість та повертається емоційна стабільність. Підлітки повинні все частіше починати бачити світ не через єдину думку, а бути здатні враховувати різноманітні події та проблеми. Почнеться розвиток морального судження і усвідомлення себе частиною більшого суспільства, це час від часу прослизатиме в їх твердженнях або ідеалах. Їхня здатність до мужності дозволить їм впевнено рухатися у напрямку до своїх цілей.

До моменту закінчення підліткового періоду дитина повинна стати готовою до життя в суспільстві і здатною приносити йому користь.

Індивідуальність не можна надати нашим дітям або нав'язати їм; її потрібно вирощувати, культивувати, зберігати та захищати. Реалізація особистісного потенціалу залежить від нашої здатності еволюціонувати та перетворюватися на окремі, адаптивні та соціальні особистості. У кожному з нас закладено насіння зрілого майбутнього, але для того, щоб воно зійшло, потрібен час, терпіння, розуміння і відповідна турбота.

Карл Юнг, швейцарський психіатр, висловив чудову думку, що зростання можна оцінити, лише озираючись на нього у минуле, але не під час того, як воно відбувається. У наших дітях закладено перспективу зрілого майбутнього, для якого дорослі в їхньому житті грають роль повитух.

Автор Дебора Макнамара

Джерело: <https://www.mother.ly/child/how-to-tell-your-child-is-realizing-her-human-potentialyear-by-year>

Підготувала практичний психолог Людмила Некраш

