

УДК 37.091

Роль педагога у формуванні взаємоповаги та особистих меж здобувачів освіти**Н. Осадчук,**завідувачка навчально-методичного кабінету
психологічної служби системи освіти,комунальний заклад «Житомирський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради
e-mail: zhytomyr06@ukr.net

Анотація. У статті здійснено науково-методичний аналіз ролі педагога у формуванні культури взаємоповаги та особистих меж здобувачів освіти. Розкрито психологічні механізми становлення меж особистості в онтогенезі, визначено педагогічні умови, методи та інструменти формування взаємоповаги в учнівському колективі. Запропоновано шляхи профілактики порушення особистих меж, технології розвитку емоційного інтелекту, асертивності, ненасильницької комунікації. Матеріал адресовано керівникам закладів освіти, педагогам, практичним психологам, соціальним педагогам.

Постановка проблеми. Сучасний освітній простір функціонує в умовах соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та підвищеного рівня психоемоційної напруги дітей і підлітків. За таких умов особливої актуальності набуває формування культури взаємоповаги та усвідомлення особистих меж як основи психологічної безпеки.

Формування культури взаємоповаги та особистих меж – одна з ключових компетентностей сучасного освітнього середовища відповідно до положень НУШ, Концепції безпечної школи та Національної стратегії створення безпечного освітнього середовища. Педагог відіграє провідну роль у моделюванні поведінки, побудові чутливої комунікації та реагуванні на порушення меж.

Особисті межі – це система внутрішніх і зовнішніх регуляторів, які визначають допустимі форми взаємодії, ступінь відкритості, рівень автономії та відповідальності особистості. Їх порушення часто лежить в основі конфліктів, булінгу, емоційного вигорання, співзалежної поведінки та девіацій.

Педагог є ключовою фігурою, що задає модель взаємодії, формує правила комунікації та створює атмосферу поваги або її відсутності.

Психологічна природа особистих меж.

Проблематика особистих меж у сучасній психології постає як складний міждисциплінарний конструкт, що інтегрує положення вікової, соціальної, гуманістичної, клінічної та педагогічної психології. У науковому дискурсі особисті межі визначаються як система внутрішніх регуляторів, що забезпечують диференціацію «Я» від «Іншого», підтримують автономність,

цілісність і стабільність Я-концепції та регулюють інтенсивність міжособистісної взаємодії.

Особисті межі виконують такі базові функції:

- **захисну** (забезпечення психологічної безпеки);
- **регулятивну** (контроль дистанції у взаємодії);
- **ідентифікаційну** (усвідомлення власної самості);
- **адаптивну** (гнучке пристосування до соціального середовища);
- **інтегративну** (збереження внутрішньої цілісності).

Рівень сформованості меж є показником психологічної зрілості особистості та визначає характер її соціального функціонування.

Теоретичні підходи до розуміння меж.

Психосоціальна теорія розвитку особистості (Ерік Еріксон).

У розрізі психосоціальної концепції, становлення особистих меж обумовлене проходженням вікових криз та формуванням базових чеснот его. Зокрема:

- на стадії «довіра – недовіра» закладається відчуття базової безпеки;
- «автономія – сором і сумнів» формує відчуття контролю над власними діями;
- «ідентичність – рольова плутанина» визначає усвідомлення власної самості.

Порушення проходження цих стадій може призводити до розмитих або надмірно жорстких меж, що проявляється у залежній, агресивній або ізольованій поведінці.

Гуманістична психологія (Карл Роджерс).

У клієнт-центрованому підході Роджерса ключовим чинником формування здорових меж є безумовне позитивне прийняття. Якщо дитина отримує досвід прийняття без оцінювання, формується позитивна Я-концепція, здатність до самоприйняття, внутрішній локус контролю.

Натомість умовна любов і постійна критика спричиняють втрату контакту з власними почуттями, що послаблює емоційні межі.

Структурні компоненти особистих меж.

У сучасному психологічному та педагогічному дискурсі особисті межі розглядаються як багатовимірна структура, що інтегрує соматичний, емоційний, когнітивний, соціальний та аксіологічний рівні функціонування особистості. Їх системний аналіз дає змогу вибудовувати цілісні профілактичні та розвивальні програми у закладах освіти.

Структурна диференціація меж дозволяє: точніше діагностувати порушення, визначати зони педагогічного впливу, формувати компетентнісні результати виховання, забезпечувати психологічну безпеку освітнього середовища.

У науково-методичній площині доцільно виокремлювати такі типи меж:

Фізичні межі. Передбачають усвідомлення права на тілесну недоторканність, власний простір, контроль над фізичним контактом.

У педагогічному середовищі це проявляється у дотриманні дистанції, забороні примусових дотиків, формуванні культури запиту дозволу.

Емоційні межі. Означають право на власні почуття без знецінення. Педагог має визнавати емоції здобувачів освіти, не застосовувати фраз на кшталт «не перебільшуй» або «нічого страшного».

Інтелектуальні межі. Пов'язані зі свободою висловлення думки, навіть якщо вона відрізняється від позиції більшості. Їх формування потребує безпечного дискусійного простору.

Соціальні межі. Відображають здатність обирати коло спілкування, регулювати ступінь відкритості, встановлювати дистанцію у взаємодії.

Ціннісні межі. Визначають автономність переконань, світоглядну ідентичність та право на власну позицію.

Структурні компоненти особистих меж утворюють ієрархічно організовану систему, де порушення одного рівня впливає на інші. Наприклад, дефіцит фізичної безпеки знижує емоційну стабільність, а відсутність інтелектуальної свободи обмежує формування ціннісної автономії.

Для педагогічної практики це означає необхідність комплексного підходу, міждисциплінарної взаємодії, системної профілактичної роботи, підвищення психологічної компетентності педагогів.

Таким чином, структурний аналіз особистих меж дозволяє науково обґрунтувати стратегії формування культури взаємоповаги та створення психологічно безпечного освітнього простору.

Механізми формування здорових особистих меж: науково-методичний аналіз.

Формування здорових особистих меж є тривалим психосоціальним процесом, що ґрунтується на взаємодії біологічних, когнітивних, емоційних та соціальних чинників. У межах сучасної психології цей процес розглядається як результат інтеріоризації досвіду безпечної взаємодії, розвитку самосвідомості та поступового становлення автономії.

Нижче подано систематизований аналіз основних механізмів формування здорових меж.

Механізм базової безпеки.

Почуття безпеки є фундаментом для становлення автономії. Дитина, яка має досвід стабільної підтримки, формує внутрішню модель світу як передбачуваного і незагрозливого.

З точки зору психології, це про довіру до значущого дорослого, відсутність страху покарання за самовираження, можливість звернутися по допомогу.

Для педагогів це означає: створення психологічно безпечного класного простору, прогнозованість педагогічних реакцій, підтримка замість приниження.

Без сформованого почуття безпеки особисті межі або стають гіперзахисними, або розмитими.

Механізм диференціації «Я – Інший».

Диференціація передбачає усвідомлення власних потреб, думок і почуттів як окремих від інших. Це когнітивно-емоційний процес, що пов'язаний із розвитком самосвідомості.

Проявами сформованості є: здатність відрізнати власну відповідальність від чужої, відсутність емоційного злиття, збереження автономії у близьких стосунках.

Педагогічними інструментами забезпечення цього механізму є: вправи на рефлексію, розвиток навичок самоусвідомлення, формування відповідальності за власні рішення.

Недостатня диференціація призводить до співзалежності або до агресивного самоствердження.

Механізм інтеріоризації норм і правил.

Через соціалізацію дитина засвоює моделі взаємодії, які стають внутрішніми регуляторами поведінки. Якщо норми побудовані на повазі, формується внутрішній етичний компас. Якщо ж вони базуються на страху, межі залишаються зовнішньо контрольованими.

Педагогічними умовами механізму є: спільне вироблення правил класу, пояснення причин обмежень, послідовність вимог і правил.

Внутрішньо прийняті норми сприяють стабільності меж.

Механізм розвитку емоційної регуляції.

Емоційна саморегуляція є ключовою умовою збереження меж у конфліктних ситуаціях.

Компоненти емоційної регуляції: усвідомлення емоцій, здатність до паузи, контроль імпульсивності, вибір адекватної реакції. Особа з розвинутою саморегуляцією здатна не відповідати агресією на агресію, конструктивно відмовляти, витримувати фрустрацію.

У педагогічній практиці це забезпечується через навчання технік дихання, вправи на емоційну паузу, моделювання складних ситуацій.

Механізм розвитку асертивності.

Асертивність – це поведінкова форма реалізації здорових меж, яка включає: здатність сказати «ні», вміння висловлювати прохання, захист власних прав без порушення прав інших. Формування асертивності можливе через рольові ігри, тренінгові вправи, аналіз конфліктних кейсів, навчання «Я-повідомленням».

Відсутність асертивності спричиняє або пасивність, або агресивність.

Механізм рефлексії та самопізнання.

Рефлексія дозволяє усвідомити власні потреби, тригери та межі допустимого. Психологічна функція рефлексії полягає у формуванні зрілої Я-концепції, інтеграції досвіду, корекції поведінкових стратегій.

Педагог може стимулювати цей механізм через щоденники самоспостереження, обговорення ситуацій, аналіз моральних дилем.

Механізм позитивного підкріплення автономії.

Підтримка ініціативи та самостійності сприяє закріпленню внутрішнього локусу контролю.

Позитивне підкріплення знижує страх помилки, формує відповідальність, підвищує самооцінку. Натомість гіперконтроль формує залежні або протестні моделі поведінки.

Системна взаємодія механізмів полягає в тому, що механізми формування меж функціонують не ізольовано, а у взаємозв'язку:

- безпека → диференціація → автономія;
- саморегуляція → асертивність → соціальна компетентність;
- рефлексія → ціннісна стабільність → зрілість.

Порушення будь-якої ланки впливає на загальну структуру меж.

Здорові особисті межі формуються через комплекс психологічних механізмів, що забезпечують: внутрішню цілісність, емоційну стабільність, соціальну адаптивність, відповідальну автономію. Для освітнього середовища це означає необхідність системної роботи, спрямованої не лише на регуляцію поведінки, а на розвиток самосвідомості, емоційної компетентності та відповідальності здобувачів освіти.

Висновок. Проблематика формування культури взаємоповаги та особистих меж у здобувачів освіти набуває стратегічного значення в умовах трансформації сучасного освітнього простору. Особисті межі постають не як ситуативна навичка поведінки, а як інтегративна характеристика психологічної зрілості, що поєднує автономію, саморегуляцію, ціннісну визначеність і соціальну відповідальність.

У педагогічному вимірі формування здорових меж не може обмежуватися декларативним проголошенням правил. Воно потребує системної організації безпечного освітнього середовища, послідовної педагогічної позиції, розвитку емоційної компетентності, впровадження практик асертивної комунікації та рефлексивного супроводу здобувачів освіти.

Педагог у цьому процесі виступає не лише носієм знань, а й фасилітатором особистісного розвитку, модератором взаємодії та моделлю поважної комунікації. Його професійна зрілість, здатність до саморефлексії та дотримання власних професійних меж стають визначальними чинниками формування здорових меж у дітей і підлітків.

Отже, культура взаємоповаги в закладі освіти є результатом свідомо організованої психологічно обґрунтованої діяльності педагогічного колективу. Інвестування в розвиток особистих меж здобувачів освіти – це інвестування у формування відповідальних, стійких і соціально компетентних громадян, здатних до партнерської взаємодії, самозахисту та усвідомленого життєвого вибору.

Список використаних джерел та літератури

1. Безпечна і дружня до дитини школа в контексті реформи «НУШ» / В. Пономаренко, Т. Воронцова, О. Сакович та ін. Київ : Алатон, 2020. 64 с. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/3646/file/safe_school_in_NUS.pdf.
2. Закон України «Про освіту». 2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

3. Комплексна сексуальна освіта : методичний посібник для педагогів. Київ : МОН України, ЮНІСЕФ, 2023.
4. Мелікова С. О. Інтерактивне навчання – інноваційна форма навчального процесу. / *Вісник Черкаського університету*. Серія: Педагогічні науки. 2011. Вип. 206. С. 89–93.
5. Національна стратегія створення безпечного освітнього середовища (2021–2025). URL: <https://mon.gov.ua/ua/news>.
6. Постанова КМУ від 28.12.2021р. № 1453 «Про порядок реагування на випадки булінгу». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1453-2021>.
7. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : розпорядження КМУ від 14 грудня 2016 р. № 988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>
8. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ, 2018. 56 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/protidiabulingu/21kbos.pdf>.