

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Здобувач кафедри ПП та М
Юлія Герасименко

(підпис)

« 12 »

2025 р.



**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ
ВЗАЄМИН В СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувач вищої освіти

Групи ПС-23-14-Мз

(підпис)

РАХМАНІНА Марина Володимирівна

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

(підпис)

РИБАЛКА Валентин Васильович

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Рахманіна Марина Володимирівна, група ПС-23-14-зМ

Назва: Психологічні засади батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях

Керівник: Рибалка Валентин Васильович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 3.8%

Мікропробіли: 4

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

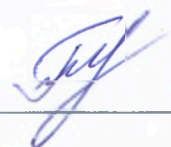
☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок: *Кваліфікація роботи Рахманіної М.В. має високий рівень оригінальності академічного тексту, містить перування власних досліджень. Використано декілька речень, текстів інших авторів мають певні помилки не втручаючись суттєво*

Дата 09.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
д.е.н., доц. Герасименко Ю.С.
«01» січня 2025 року


2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Рахманіній Марині Володимирівні

1. Тема роботи «Психологічні особливості батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях».

керівник роботи Рибалка В. В., д.псих.н., професор, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03.

2. Строк подання студентом роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування та тестування.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоретичні засади формування батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях – складається з 3-х підрозділів: 1.1. Типологія уявлень і підходів до сутності та структури батьківсько-дитячих взаємин; 1.2. Значення сім'ї у становленні батьківсько-дитячих взаємин; 1.3. Особливості ставлення дітей молодшого шкільного та підліткового віку до батьків.

Розділ 2. Експериментальне дослідження сформованості батьківсько-дитячих взаємин у сучасних сім'ях – складається з 4-х підрозділів: 2.1. Методика організації дослідження сформованості батьківсько-дитячих взаємин у сучасних сім'ях; 2.2. Оцінка рівня сформованості взаємовідносин між батьками та дітьми молодшого шкільного віку: результати дослідження; 2.3. Оцінка рівня сформованості взаємовідносин між батьками та дітьми підліткового віку: результати дослідження; 2.4. Дослідження й аналіз поточного рівня готовності батьків до взаємодії з дітьми.

Розділ 3. Психологічна допомога батькам у гармонізації їхніх стосунків з дітьми за допомогою курсу «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї» – складається з 2-х підрозділів:

3.1. Обґрунтування необхідності проведення курсу просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї»; 3.2. Результати

впровадження курсу просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї».

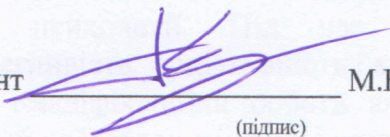
5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В., професор кафедри ПП та М	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Рибалка В.В., професор кафедри ПП та М	10.02.2025 р.	10.02.2025 р.
3	Рибалка В.В., професор кафедри ПП та М	17.03.2025 р.	17.03.2025 р.

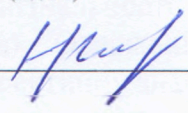
6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	березень	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат	квітень-травень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  М.В. Рахманіна

(підпис)

Керівник роботи  В.В. Рибалка

(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-14-зМ спеціальності 053 Психологія
Рахманіної Марини Володимирівни
на тему: «Психологічні особливості батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях»

Кваліфікаційна робота виконана на високому науково-практичному рівні й присвячена актуальній темі – психологічним особливостям батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях.

Авторкою обґрунтовано сутність, особливості та значущість психологічних особливостей батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях. У роботі чітко окреслено поняття «дитячо-батьківські взаємини», надано характеристику соціально-психологічним чинникам їх розвитку, проведено глибокий аналіз їх впливу на психологічне благополуччя родини. Варто зазначити, що здобувачка уміло поєднала теоретичні напрацювання з практичним дослідженням психологічних особливостей батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях, що дозволило надати обґрунтовані пропозиції щодо удосконалення програми їх оптимізації.

Сильними сторонами роботи є логічна структура, глибина аналітичних спостережень, використання сучасних джерел інформації та високий рівень академічної культури. Особливої уваги заслуговує практична частина роботи, в якій авторка проаналізувала ефективність програми оптимізації батьківсько-дитячих взаємин, здійснила аналіз чинників їх формування, запропонувала конкретні рекомендації щодо оптимізації цих взаємин.

Здобувачка продемонструвала високий рівень професійної компетентності, аналітичного мислення та здатність до самостійного вирішення складних задач у сфері психології. Під час виконання кваліфікаційної роботи проявила наполегливість, ініціативність і відповідальність.

Кваліфікаційна робота виконана авторкою самостійно, про що свідчить високий відсоток оригінальності роботи, виявлений за допомогою комплексу StrikePlagiarism (96%). Одержані результати емпіричного дослідження мають наукову цінність та практичну значущість. Висновки і рекомендації, що містяться в роботі, можуть бути використані практичними психологами закладів освіти та центрів надання психологічної допомоги для оптимізації батьківсько-дитячих відносин.

Кваліфікаційна робота на тему «Психологічні особливості батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях» заслуговує на оцінку «відмінно», а її авторка – присвоєння кваліфікації «магістра» за спеціальністю 053 Психологія.

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри педагогіки, психології
та менеджменту БІНПО



Валентин РИБАЛКА

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 183 с., 7 рис., 7 табл., 3 додатки, 69 джерел.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях.

Об'єкт дослідження: батьківсько-дитячі взаємини.

Предмет дослідження: особливості формування батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях.

Методи дослідження. На різних стадіях дослідження широко використовувались такі методи: теоретичні (аналіз проблеми на базі психологічної, філософської, соціологічної та педагогічної літератури для розкриття теоретичних основ проблеми; уточнення сутності поняття «батьківсько-дитячі взаємини» стосовно дітей молодшого шкільного і підліткового віку та їхніх батьків, порівняння, систематизація); емпіричні (діагностування на основі використання методик та тестів); корекційно-розвивальні (методи активного соціально-психологічного навчання, рефлексивного тренінгу); статистичні (оцінювання результатів проведеного експериментального дослідження).

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що визначено та обґрунтовано теоретичні засади формування взаємин батьків з дітьми молодшого шкільного і підліткового віку, а саме: уточнено сутність поняття «батьківсько-дитячі взаємини» як такі двосторонні динамічні суб'єкт-суб'єктні міжособистісні зв'язки; запропоновано інструментарій для дослідження сформованості батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях. Отримані результати відображають важливий внесок у розвиток теорії та практики сімейного виховання, а також відкривають нові перспективи для подальших досліджень у цій області.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено матеріали у вітчизняній і зарубіжній практиці вивчення психологічних аспектів формування батьківсько-дитячих взаємин;

створена і описана процедура експериментального дослідження сформованості батьківсько-дитячих взаємин; розроблено та експериментально апробовано навчальну програму просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей. Матеріали програми можуть використовуватися практичними психологами закладів загальної середньої освіти для роботи з учнями та їхніми батьками.

Ключові слова: взаємини, батьківсько-дитячі взаємини, сім'я, молодший шкільний вік, підлітковий вік.

ABSTRACT

Qualification work: 183 pages, 7 figures, 7 tables, 3 appendices, 69 sources.

Aim of the research: to theoretically and empirically investigate the psychological characteristics of parent-child relationships in modern families.

Object of the research: parent-child relationships.

Subject of the research: features of the formation of parent-child relationships in modern families.

Main research methods. At different stages of the research, the following methods were widely used: theoretical (analysis of the problem based on psychological, philosophical, sociological, and pedagogical literature to reveal the theoretical foundations of the problem; clarification of the essence of the concept «parent-child relationships» in relation to children of primary school and adolescence and their parents, comparison, systematization); empirical (diagnostics based on the use of methodologies and tests); correctional and developmental (methods of active socio-psychological training, reflective training); statistical (evaluation of the results of the experimental research).

Scientific novelty of the obtained results lies in the fact that the theoretical foundations for the formation of relationships between parents and children of primary school and adolescence have been determined and substantiated, namely: the essence of the concept «parent-child relationships» has been clarified as such bilateral dynamic subject-subject interpersonal connections; tools for studying the formation of parent-child relationships in modern families have been proposed. The obtained results reflect an important contribution to the development of the theory and practice of family education, and also open new perspectives for further research in this area.

The main scientific result of the work is as follows: the materials in domestic and foreign practice of studying the psychological aspects of the formation of parent-child relationships are generalized; the procedure for an

experimental study of the formation of parent-child relationships is created and described; a training program of educational and psycho-correctional sessions for parents and children has been developed and experimentally tested. The program materials can be used by practical psychologists of general secondary education institutions for working with students and their parents.

Keywords: relationships, parent-child relationships, family, primary school age, adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВЗАЄМИН В СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ	15
1.1. Типологія уявлень і підходів до сутності та структури батьківсько-дитячих взаємин	15
1.2. Значення сім'ї у становленні батьківсько-дитячих взаємин	23
1.3. Особливості ставлення дітей молодшого шкільного та підліткового віку до батьків	30
Висновки до розділу 1	41
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВЗАЄМИН У СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ.....	44
2.1. Методика організації дослідження сформованості батьківсько- дитячих взаємин у сучасних сім'ях.....	44
2.2. Оцінка рівня сформованості взаємовідносин між батьками та дітьми молодшого шкільного віку: результати дослідження	49
2.3. Оцінка рівня сформованості взаємовідносин між батьками та дітьми підліткового віку: результати дослідження	57
2.4. Дослідження й аналіз поточного рівня готовності батьків до взаємодії з дітьми	64
Висновки до розділу 2	70
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БАТЬКАМ У ГАРМОНІЗАЦІЇ ЇХНІХ СТОСУНКІВ З ДІТЬМИ ЗА ДОПОМОГОЮ КУРСУ «ГАРМОНІЙНІ ВЗАЄМИНИ В СУЧАСНІЙ СІМ'Ї»	73
3.1. Обґрунтування необхідності проведення курсу просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї».....	73
3.2. Результати впровадження курсу просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї».....	79
Висновки до розділу 3	84
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Актуальність теми. Наявність недостатнього теоретичного обґрунтування та обмежені емпіричні дослідження акцентують на актуальності та необхідності глибшого аналізу даної проблеми, що зумовило вибір теми для кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості батьківсько-дитячих взаємин в сучасних сім'ях».

Одним із ключових чинників, що впливають на формування особистості, є родина. Саме в ній дитина отримує перші соціальні навички, засвоює норми поведінки та проходить процес первинної соціалізації. Виховання в сімейному середовищі відіграє центральну роль у становленні особистості дитини, оскільки сім'я є тим осередком, де передаються культурні традиції, моральні цінності та соціальні моделі поведінки.

Стосунки між членами родини мають значний вплив на розвиток особистісних рис дитини. Важливим є не лише характер взаємодії між батьками, але й їхні відносини з дітьми, адже саме родинний клімат визначає стиль виховання. В залежності від обстановки в сім'ї вона може відігравати як позитивну, так і негативну роль у вихованні дитини, впливаючи на її поведінку та ставлення до навколишнього світу.

Сучасні сім'ї перебувають у стані динамічних змін, що призводить до трансформації їхніх виховних функцій. Спостерігається зниження рівня відповідальності батьків, послаблення емоційних зв'язків між поколіннями, що часто зумовлює зростання агресивності серед дітей, розвиток споживацьких поглядів та відтворення моделей насильницької поведінки. Відповідно, постає нагальна потреба у зміцненні сімейних стосунків та підвищенні рівня культури спілкування між батьками й дітьми на основі морально-етичних принципів.

Взаємини між батьками та дітьми є актуальним питанням у сфері психології та педагогіки. Саме через контакт із дорослими дитина

знайомиться з оточуючим світом, засвоює норми суспільної поведінки та отримує емоційну підтримку. Довіра та любов між батьками й дітьми формують сприятливий психологічний клімат у родині, що є основою для повноцінного розвитку кожного члена сім'ї.

Тема впливу батьківсько-дитячих взаємин на становлення особистості дитини широко висвітлена в працях О. Вишневського, Н. Лубенець, А. Макаренка, С. Русової, В. Сухомлинського, К. Ушинського та інших дослідників. Різні аспекти сімейної взаємодії, виховання дітей та розвитку сімейних цінностей розглядаються у роботах Ю. Азарова, Т. Алексєєнко, К. Журби, В. Киричок, О. Кононко, Т. Кравченко, В. Оржеховської, В. Постового, О. Хромової та інших фахівців у галузі психології та педагогіки. Теоретичні та практичні аспекти взаємодії батьків і дітей різного віку представлені у дослідженнях О. Косаревої, І. Сідані, В. Даринської та інших науковців.

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається розбіжність між потребою у формуванні гармонійних сімейних відносин та недостатньою розробленістю науково обґрунтованих підходів до їх побудови. Це підкреслює значущість теми дослідження, яка спрямована на аналіз психологічних особливостей взаємин батьків і дітей у сучасних сім'ях.

Об'єкт дослідження: батьківсько-дитячі взаємини.

Предмет дослідження: специфіка формування взаємодії між батьками і дітьми в умовах сучасної сім'ї.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та практичному вивченні психологічних аспектів взаємодії батьків і дітей у сучасному сімейному середовищі.

Завдання які необхідно розв'язати для досягнення зазначеної мети дослідження:

1. Дослідити різні наукові підходи до розуміння структури та особливостей батьківсько-дитячих взаємин.

2. Проаналізувати теоретичні та практичні аспекти формування сімейної взаємодії.
3. Розробити методику оцінювання рівня сформованості взаємин між батьками та дітьми.
4. Провести дослідження рівня розвитку батьківсько-дитячих взаємин у сучасних сім'ях.
5. Розробити та експериментально перевірити курс просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї».

Методологічна основа дослідження включає загальнонаукові принципи об'єктивності, системності, науковості, аналізу історичних та логічних аспектів формування сімейних відносин. Особливу увагу приділено міжособистісним взаємодіям у вихованні, важливості створення емоційно сприятливого середовища, що сприяє порозумінню та співпраці між членами родини. Використано напрацювання у сфері психології, соціології та педагогіки, що стосуються аналізу сім'ї як соціального інституту та виховного середовища.

Методи дослідження включають:

- теоретичні: аналіз наукової літератури у сфері психології, філософії, соціології та педагогіки; систематизація, узагальнення та порівняння наукових підходів.
- емпіричні: проведення бесід, анкетування, тестування, аналіз незакінчених речень, психологічний експеримент, статистичні методи обробки даних.
- корекційно-розвивальні: впровадження методів активного соціально-психологічного навчання, тренінгових занять.
- статистичні: оцінювання результатів експериментальних досліджень.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося у період з листопада по грудень 2024 року на базі Шкарівського опорного ліцею-гімназії Білоцерківської міської ради Київської області. Участь у

дослідженні взяли 30 повних сімей, а саме: 60 батьків (30 жінок і 30 чоловіків), 30 дітей (15 підліткового віку і 15 молодшого шкільного віку).

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що вперше сформульовано й теоретично обґрунтовано основи формування взаємин між батьками та дітьми молодшого шкільного і підліткового періоду розвитку. Зокрема, було конкретизовано зміст терміну «батьківсько-дитячі взаємини», який визначено як двосторонні динамічні суб'єкт-суб'єктні міжособистісні зв'язки. Також був досліджений наявний і розроблений методичний інструментарій для вивчення рівня сформованості взаємин між батьками та дітьми в сучасних родинах. Розроблено та апробовано навчальну програму просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей під назвою «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї».

Здобуті дані становлять значущий внесок у розвиток теоретичних і практичних аспектів сімейної педагогіки та створюють підґрунтя для майбутніх наукових пошуків у цьому напрямі.

Теоретичне значення дослідження полягає у систематизації наукових підходів до розуміння взаємин між батьками та дітьми, визначенні основних механізмів їхнього формування та функціонування у сучасному суспільстві.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробленні авторської навчальної програми просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей під назвою «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї». Основною метою програми є допомогти батькам і дітям опанувати мистецтво ефективного спілкування, оскільки воно ґрунтується на творчому підході та інтуїтивному розумінні одне одного.

Матеріали авторської програми можуть бути використані шкільними психологами для роботи з учнями і їх батьками.

Апробація результатів дослідження. Тези кваліфікаційної роботи були представлені на III-ій Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» та опубліковані у збірнику конференції у 2024 році.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (69 найменувань), 3-х додатків на 84-х сторінках. Робота містить 7 таблиць, 7 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 183 сторінки.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВЗАЄМИН У СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ

1.1 Типологія уявлень і підходів до сутності та структури батьківсько-дитячих взаємин

Відносини між батьками та дітьми є однією з ключових тем, що активно досліджується в сучасній психолого-педагогічній науці. Саме через спілкування з дорослими дитина пізнає навколишній світ, засвоює суспільні цінності, правила та норми поведінки.

Сучасна тенденція свідчить про зростання кількості проблемних сімей, що негативно впливає на соціально-психологічну адаптацію дітей та їхній педагогічний розвиток. У зв'язку з цим виникає необхідність у розширенні спектра послуг для батьків і дітей, які надають вихователі, психологи та соціальні педагоги. Основна мета таких заходів – забезпечення гармонійного розвитку та збереження психічного і фізичного здоров'я дітей. Внаслідок цього постає потреба в освітніх програмах для батьків і педагогів, оскільки особистісний розвиток дитини нерозривно пов'язаний із сімейною ситуацією [45].

Сім'я виступає первинною соціальною одиницею, що безпосередньо впливає на становлення особистості, її потреби, активність та психологічний стан. Саме в межах сімейного середовища формуються міжпоколінні діалоги, які відіграють ключову роль у розвитку психіки дітей, одночасно змінюючи й психологічний світогляд самих батьків [10].

У сучасному суспільстві сім'я часто стикається з соціальними та економічними викликами. Вона слугує головною опорою особистості, однак водночас переживає внутрішні суперечності. Взаємозв'язки між батьками та дітьми відіграють визначальну роль у формуванні сімейної структури та

впливають на її розвиток у майбутньому.

Роль сім'ї у житті дитини є надзвичайно важливою. Саме характер відносин між батьками та дітьми значною мірою визначає особистісне становлення людини. Як зазначає О. М. Максимович [35], родина відіграє ключову роль у задоволенні базових потреб людини у соціальних зв'язках. Вона надає відчуття приналежності до певної групи, допомагає сформувати впевненість у власній значущості, сприяє самоствердженню та дарує емоційну підтримку. Якщо ж у дитини формується негативне сприйняття реальності, схильність до апатії та песимізму, родина повинна створювати для неї почуття унікальності. Якщо ж ця функція не реалізується, дитина може відчувати себе непомітною та безталанною, що негативно позначається на її самосвідомості. Сім'я також повинна слугувати взірцем для наслідування, формуючи у дитини ідеали, прагнення та життєві принципи, які надають сенс її майбутньому [35].

Проблематика впливу батьків на психічний розвиток дітей активно досліджується науковцями з початку ХХ століття. Батьківська любов має біологічні основи, проте вона також є соціокультурним явищем, що змінюється під впливом суспільних норм і цінностей [18].

У сучасному суспільстві не існує єдиного підходу до виховання дітей. Система виховання радянського періоду, яка ґрунтувалася на трудовому вихованні та моральних цінностях, втратила свою актуальність, але її місце не зайняла нова цілісна концепція. Відсутність чітких вимог, нестабільність системи заохочень і покарань призводять до плутанини як у дітей, так і у їхніх батьків. Унаслідок цього рівень батьківської тривоги зростає. Для її зниження нерідко застосовуються деструктивні підходи, такі як надмірна опіка, інфантилізація дитини чи негнучкі межі у взаємодії з нею [41].

Щоб зрозуміти поняття «батьківсько-дитячі взаємини», спочатку варто проаналізувати термін «взаємини». В українській психологічній науці цей термін визначається як система зв'язків між людьми, що формується в процесі їхньої взаємодії. У словниках взаємини описуються як зв'язок, що

виникає під час спілкування [31], або як суб'єктивні стосунки між представниками різних соціальних груп [24].

Дослідники розрізняють поняття «відносини» та «взаємини». Так, Л. Гончар зазначає, що «відносини» здебільшого стосуються суспільства, держави чи колективу, а «взаємини» – це зв'язки між окремими людьми, що відображають взаємне ставлення та взаємозв'язок [18].

Наукова позиція Л. Гончар у тому, що дослідниця розглядає взаємини як специфічну форму відносин між людьми. Вона наголошує, що це особливий вид ставлення людини до людини, який передбачає можливість як безпосередньої, так і опосередкованої технічними засобами комунікації, що може відбуватися як одночасно, так і з певним відтермінуванням. Взаємини обов'язково включають у себе взаємний характер ставлення між людьми [18].

Більш розширеним є підхід Т. Алексеєнко, яка акцентує увагу на необхідності суб'єкт-суб'єктної форми взаємодії у межах взаємин, а також досліджує їхні специфічні характеристики. Дослідниця ототожнює терміни «стосунки» та «взаємини», трактуючи останні як «...спосіб взаємодії між окремими особами, що формується на основі симпатії або антипатії й відображає індивідуальні позиції особистостей, спрямовані на контакт». За її думкою, у процесі взаємин важливу роль відіграють емоції, оскільки вони виникають та аналізуються в ході спілкування через вербальні та невербальні засоби – мову, жести, міміку, кооперацію та різні поведінкові моделі [1].

Таким чином, головна відмінність понять «відносини» і «взаємини» полягає в тому, що останнє поняття підкреслює міжособистісні зв'язки між суб'єктами соціальної взаємодії. Взаємини завжди передбачають певний рівень взаємного сприйняття та емоційного залучення, що формує особливий вид міжособистісного зв'язку в рамках соціальних груп.

Аналіз наукових джерел показує, що проблема взаємин між батьками та дітьми розглядається з різних теоретичних позицій. Деякі дослідники акцентують увагу на особливостях дитячо-батьківських відносин, досліджуючи особистість дитини, її переживання у контексті родинного

середовища, її сприйняття сімейного простору та самоідентифікації у ньому. Інші ж вчені концентруються на батьківсько-дитячих взаєминах, фокусуючись на особистості батьків і їхній провідній ролі у вихованні дитини.

У рамках педагогічної психології батьківсько-дитячі взаємини розглядаються як важливий компонент батьківства. Вони визначаються як стійке явище, що містить амбівалентні складові емоційно-ціннісного ставлення, які можуть зазнавати певних змін. Ця система включає у себе широкий спектр почуттів до дитини, усталених поведінкових моделей, що проявляються у процесі взаємодії, а також специфіку сприйняття та розуміння особливостей характеру дитини та її вчинків. Крім того, цей феномен має культурно-історичний характер, оскільки формується під впливом суспільних норм і цінностей, що визначають розподіл виховних функцій у родині, ролеві моделі поведінки та способи комунікації між батьками і дітьми [47].

За твердженням дослідників, ключовою особливістю батьківсько-дитячих взаємин є їхня двостороння природа. По-перше, вони передбачають взаємозв'язок і взаємозалежність між батьками та дитиною, що включає суб'єктивне уявлення про дитину, особливості її сприйняття, способи комунікації та виховного впливу. По-друге, вони опосередковано впливають на активність і переживання учасників цих взаємин. По-третє, вони вирізняються емоційною значущістю для обох сторін, а також певною суперечливістю, оскільки батьки, з одного боку, прагнуть захистити дитину від небезпек, а з іншого – допомогти їй набутти самостійності та адаптуватися до зовнішнього світу [58].

Дослідники визначили декілька моделей батьківсько-дитячих взаємин, які поділяються на дві основні групи. До першої групи належить динамічна двофакторна модель, яка ґрунтується на двох основних чинниках: емоційному (любов – ненависть) та поведінковому (домінування – підпорядкування). Різна вираженість цих характеристик дає змогу описати різноманітні типи взаємодії

між батьками і дітьми [60].

Основні характеристики батьківсько-дитячих взаємин у руслі двофакторної моделі: сприйняття (лояльність), що характеризується підтримкою батьками активності дитини, та несприйняття (відчуження), яке проявляється у формі негативного ставлення до нестандартних вчинків дитини. Експериментальні дослідження показали, що емоційне дистанціювання з боку батьків може спричинити аналогічну реакцію у дитини [53].

До другої групи моделей належить трифакторна модель, яка включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Згідно з концепцією М. Мушкевич, когнітивний компонент охоплює знання та уявлення батьків про характер взаємодії з дитиною, усвідомлення цілей виховання та значущості певних підходів. Емоційний компонент відображає оцінку різних типів батьківського ставлення та емоційну атмосферу, що супроводжує взаємини. Поведінковий компонент містить форми підтримки контакту, методи виховання, а також контроль та організацію спілкування між батьками та дитиною [37].

Розглядаючи «батьківсько-дитячі взаємини» як багатокomпонентний феномен, В. Варга виокремлює в них такі протилежні характеристики: цілісне сприйняття – ігнорування дитини; рівень міжособистісної дистанції між батьками та дитиною; типи й напрями батьківського контролю; соціальну прийнятність поведінки дитини для батьків [12].

Аналізуючи когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, Л. Гончар дійшла висновку, що вони є взаємопов'язаними та суттєво впливають на формування певного стилю взаємин між батьками й дитиною. Зокрема, когнітивний (уявлення) та емоційний (ставлення) компоненти утворюють внутрішню основу стилю батьківсько-дитячих відносин, що проявляється у виховних впливах і ставленні батьків до дитини [18].

Батьківсько-дитячі взаємини характеризуються як загальними (інтегральними), так і специфічними (диференційованими) рисами. Д. Іванов

виокремлює наступні інтегральні характеристики таких відносин:

1) батьківську позицію, що визначається емоційним сприйняттям дитини, виховними цінностями, рівнем усвідомлення своєї ролі як батька або матері, моделями батьківської поведінки та ступенем задоволеності батьківською роллю;

2) стиль сімейного виховання, що включає емоційні зв'язки, спосіб комунікації та взаємодії, рівень задоволення потреб дитини, а також характер і методи контролю з боку батьків [24].

Розглядаючи ці характеристики, Д. Іванов деталізує їх через показники, серед яких: емоційне сприйняття дитини (батьківська любов); виховні мотиви; рівень задоволення потреб дитини; стиль спілкування й взаємодії; лідерська позиція батьків; підходи до вирішення конфліктів; підтримка автономії дитини; соціальний контроль у вигляді вимог і заборон; способи впливу, моніторинг і сталість виховної системи [24].

Визначаючи психолого-педагогічні умови гармонійних батьківсько-дитячих взаємин, Л. Повалій характеризує їх як відносини, що базуються на узгодженні ключових аспектів взаємодії. Основними компонентами таких відносин дослідниця називає: довірче та рівноправне спілкування, індивідуально орієнтований підхід, врахування потреб як батьків, так і дітей. Вона вважає, що гармонійні взаємини проявляються через такі аспекти: задоволення базових потреб дитини; усвідомлення батьками її психологічних особливостей; формування конструктивного стилю взаємодії відповідно до індивідуальності дитини [41].

Таким чином, батьківсько-дитячі взаємини мають складну багаторівневу структуру, де кожен компонент відіграє важливу роль у формуванні типу та стилю взаємин між батьками і дітьми.

За визначенням Т. Алексеєнко, суть батьківсько-дитячих взаємин полягає у взаєморозумінні, повазі до особистості обох сторін, урахуванні інтересів, створенні сприятливих умов для самореалізації та самовдосконалення, а також у діяльнісній любові, що включає турботу,

взаємну підтримку і прагнення приносити радість [1].

Поняття готовності батьків до взаємин із дітьми молодшого шкільного віку, за Л. Маценко [36], визначається як особистісне утворення, що характеризується домінуванням позитивних емоцій та настанов на взаємодію з дітьми. Це дозволяє будувати гармонійні стосунки, засновані на любові, вірі в здібності дитини та виключенні проявів агресії. Вона виокремлює три основні компоненти готовності: когнітивний, ціннісно-смысловий і поведінково-діяльнісний [36].

Когнітивна аспект включає: 1) знання основ психології, педагогіки та конфліктології; 2) розуміння вікових і соціально-психологічних особливостей дітей; 3) знання методів ефективної взаємодії з дітьми [36].

Ціннісно-смыслова готовність полягає в: 1) прийнятті ролі доброзичливого наставника; 2) безумовному прийнятті дитини; 3) повазі до її особистості; 4) підтримці її інтересів і прагнень; 5) віра у її можливості, визнання кожної дитини суб'єктом взаємин [36].

Поведінково-діялісна готовність проявляється у: 1) вмінні будувати продуктивні відносини з дітьми; 2) організації спільної діяльності із застосуванням активних методів виховання; 3) використанні способів комунікації, що сприяють встановленню довіри та взаєморозуміння (похвала, підтримка, емпатія) [36].

Отже, теоретичний аналіз психологічних особливостей батьківсько-дитячих взаємин дозволяє визначити їх як двосторонній, динамічний процес, що базується на синтезі моральних установок, почуттів і мотивів, які формують усвідомлене емоційно-ціннісне ставлення між батьками і дітьми, що відображається у їхній реальній поведінці.

Таким чином, батьківсько-дитячі взаємини засновані на адекватному сприйнятті дорослими вікових та індивідуальних особливостей дітей, орієнтації на їхній потенційний розвиток і забезпеченні емоційної підтримки. Вони сприяють досягненню взаєморозуміння, взаємоповаги, психологічної безпеки дитини та взаємному самовдосконаленню.

Структура поняття «батьківсько-дитячі взаємини» має комплексний характер і включає три основні компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінково-діяльнісний [18]. Ці елементи тісно пов'язані між собою, впливаючи один на одного, і кожен з них має власний набір критеріїв і показників.

Когнітивний компонент визначається через критерій «знання про взаємини». До його основних показників для батьків належать: розуміння сутності поняття «взаємини», усвідомлення значущості кожної дитини як особистості, знання вікових та індивідуальних характеристик дітей молодшого шкільного і підліткового віку, а також володіння оптимальними формами й методами виховання, що сприяють гармонізації відносин між батьками та дітьми [18].

Критерієм емоційно-ціннісного компонента є «емоційно-ціннісне ставлення та прагнення до взаємодії». Показники, що характеризують цей критерій у батьків, включають: здатність до емпатії, прагнення виявляти позитивні почуття (доброта, турботливість, співчуття, милосердя, співпереживання) щодо дитини, визнання її як самостійної особистості, готовність надавати необхідну підтримку у її розвитку та проявляти тепле й уважне ставлення у взаємодії [18].

Щодо поведінково-діяльнісного компонента, його критерієм є «реалізація взаємин у практичному житті». Основні показники для батьків включають: виховання дітей на основі принципів гуманізму, вміння визнавати унікальність дитини та сприяти її особистісному становленню, здатність самостійно використовувати ефективні методи виховання, а також навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій [18].

Для повного розкриття сутності компонентів, критеріїв та показників рівня сформованості батьківсько-дитячих взаємин доцільним є розгляд готовності батьків до взаємодії з дітьми, а також рівня сформованості цих відносин із боку самих дітей молодшого шкільного і підліткового віку.

Таким чином, аналіз наукових підходів у цій сфері дозволяє уточнити

поняття «батьківсько-дитячі взаємини» та визначити їхню структуру, що складається із взаємопов'язаних компонентів, критеріїв і показників, з акцентом на позицію батьків щодо дітей молодшого шкільного та підлітків.

1.2 Значення сім'ї у становленні батьківсько-дитячих взаємин

Сім'я як соціальний інститут є об'єктом дослідження багатьох наукових дисциплін, серед яких психологія, економіка, етнографія, демографія, педагогіка, соціологія, право тощо. Кожна з цих наук вивчає певні аспекти розвитку та функціонування сім'ї. Зокрема, психологія аналізує закономірності міжособистісних стосунків у сімейному середовищі (їхню стабільність і сталість) у контексті впливу на формування особистісної суб'єктності; економіка розглядає споживчі аспекти сімейного життя та її участь у виробничих процесах; етнографія досліджує особливості побуту та традицій сімей з різними етнічними характеристиками; демографія зосереджується на ролі сім'ї у процесах відтворення населення; педагогіка акцентує увагу на виховних можливостях сім'ї [38].

У рамках нашого дослідження особливе значення мають підходи до аналізу міжособистісних взаємин у сім'ї, зокрема між батьками та дітьми. У зв'язку з цим доцільним є розгляд поняття "сім'я" з позицій різних наукових підходів.

Варто зазначити, що універсального визначення терміну «сім'я» не існує. Різноманітні підходи до її дослідження висвітлюють її сутнісні характеристики. Науковці вказують на основні системоутворювальні засади феномену сім'ї, серед яких функціональні, моральні, соціальні, педагогічні та психологічні аспекти.

Сім'я є однією з найдавніших форм людської спільноти, яка виникла ще в період первісного суспільства, задовго до появи держав та націй. Вона завжди відігравала і продовжує відігравати ключову роль у формуванні та

розвитку особистості, не лише забезпечуючи соціальне відтворення населення, а й передаючи спосіб життя наступним поколінням [35].

Саме в родині відбувається народження, зростання, соціалізація та гуманізація особистості. Це середовище, де дитина опановує основи людських почуттів, моральні чесноти, розвиває почуття любові до Батьківщини, шанобливе ставлення до свого роду, повагу до старших, а також такі риси, як доброта, альтруїзм, взаєморозуміння, підтримка, щирість, співчуття, самостійність і відповідальність. Усе це підкреслює важливість сімейного виховання та підносить роль батьків у складному процесі становлення та розвитку молодого покоління.

Сім'я є диференційованою соціальною групою, що включає представників різних вікових, статевих і професійних підсистем. Ці підсистеми впливають на зміст, форми та методи сімейних взаємин [33]. В основі таких взаємин лежить родинна близькість, яка має значну виховну цінність і характеризується унікальністю інтимних зв'язків між батьками та дітьми, а також глибоким особистісним контактом. Саме ця особливість сприяє ефективності виховного процесу, оскільки через наслідування та співпереживання дитина засвоює моральні орієнтири батьків, їхні звички, судження, оцінки та ставлення до суспільних подій.

Водночас сімейне виховання може бути як полегшеним, так і ускладненим. Якщо в умовах тоталітарного суспільства дитина виховувалася в рамках чітко визначеної державної системи, спрямованої на формування конкретного ідеалу, то в сучасний період перехідного суспільства та розвитку громадянських інституцій ці завдання стають більш складними [58].

Сучасний світ характеризується стрімкою зміною соціальних умов існування, що супроводжується трансформаційними процесами. Вони впливають не лише на психологічний стан кожного члена сім'ї, а й на їхні міжособистісні взаємини, що, своєю чергою, позначається на формуванні нормативно-ціннісних систем, узгодженості різних поколінь у межах сімейної структури та зміні усталених соціокультурних стереотипів, які є ключовими у сімейній мікро- та макросоціальній взаємодії.

Фактори впливу, які формують розвиток сучасної сім'ї, мають подвійний характер: вони зумовлені загальними суспільними зрушеннями в Україні, а також окремими специфічними подіями, що характеризують сучасне життя. З одного боку, такі зміни сприяли подоланню кризових явищ, пов'язаних із патріархальними моделями сімейних стосунків, піднявши їх на новий рівень розвитку. З іншого – через нестабільність та непослідовність впровадження інновацій у сімейне середовище, що спостерігалася в останні роки, сім'я втратила частину своїх ключових функцій, зокрема виховну [40].

Батьківсько-дитячі взаємини становлять собою особливий вид тривалих міжособистісних стосунків, які відзначаються високим рівнем емоційної значущості для обох сторін – як для батьків, так і для дитини. Вони змінюються відповідно до вікових особливостей, містять баланс між протилежними позиціями, включають турботу та відповідальність, а також визначають психологічний розвиток і процес соціалізації дитини.

На характер взаємин у родині впливають такі чинники: традиції сімейного спілкування, соціально-економічний стан суспільства та його морально-психологічний клімат, рівень залежності сім'ї від суспільства, ступінь залученості подружжя до господарської та професійної діяльності, тип родини (малодітна чи багатодітна), її структура (співвідношення влади та підпорядкування), особистісні та психологічні характеристики родичів, рівень їхньої конфліктності та взаємної сумісності [40].

Аналіз наукових досліджень дозволяє виділити три підходи до вивчення сім'ї, що сприяють глибшому розумінню теоретичних аспектів даної проблематики:

1. Розгляд сім'ї як малої соціальної групи.
2. Аналіз сім'ї як соціального інституту.
3. Дослідження сім'ї через призму внутрішньосімейних взаємин і взаємодії.

Прихильники першого підходу, зокрема Н. Максимова та І. Манілов [55], зазначають, що розглядати сім'ю як малу соціальну групу доцільно лише тоді, коли досліджуються взаємини між її членами. Такий підхід

дозволяє виявити причини та мотиви розлучень, проаналізувати динаміку шлюбних відносин, а також вивчити особливості взаємин між батьками та дітьми. У той же час А. Харчев визначає сім'ю як історично конкретну систему взаємин між подружжям і їхніми дітьми, як малу соціальну групу, члени якої пов'язані шлюбними чи родинними відносинами, спільним побутом та моральною відповідальністю [55].

Теоретичні основи досліджень Н. Максимової та І. Манілова зосереджуються на ключових характеристиках сім'ї як малої групи, які включають: 1) визначення суттєвих ознак сім'ї, що впливають на її мету, організацію, соціально-демографічний склад, рівень згуртованості та специфіку взаємодії; 2) дослідження взаємозв'язків сім'ї з ширшими соціальними системами та її функціональної ролі в суспільстві; 3) аналіз сімейних функцій щодо особистості, механізмів регуляції поведінки та сімейних норм, включення особистості у сімейну систему та рівня її задоволеності життям у родині [55].

В. Постовий у своїх працях визначає сім'ю як форму взаємин між подружжям, батьками та дітьми. Вони розглядають сім'ю як групу кровних родичів, яка об'єднана спільністю побуту, взаємодопомогою та почуттям відповідальності. Дослідники підкреслюють значущість безпосереднього контакту членів сім'ї, що свідчить про розгляд сім'ї як малої соціальної групи [42].

Подібного погляду дотримуються О. Овращенко та С. Римар, які акцентують увагу на таких характеристиках сім'ї, як спільне проживання (або тимчасова відсутність), родинні зв'язки (шлюб, спорідненість, усиновлення, опіка, свояцтво), задоволення біологічних і соціальних потреб, любов, взаємна моральна відповідальність. Водночас у межах цього підходу не приділяється достатньо уваги іншим важливим функціям сім'ї, зокрема вихованню та соціалізації дітей [38].

У межах другого підходу, який стосується визначення сім'ї як соціального інституту, О. Корман розглядає її як духовно-моральне співтовариство, що об'єднує батьків і дітей. Основними характеристиками такої сім'ї є її стабільність та сталість, а її членів поєднують не лише спільне

місце проживання та економічна залежність, але й цінності, спільні цілі та почуття, засновані на кровній спорідненості [30].

Подібну концепцію висуває О. Докукіна, яка визначає сім'ю як спільноту людей, що ґрунтується на загальносімейній діяльності та об'єднана узами подружжя, батьківства й родичівства. Завдяки цьому забезпечується відтворення населення, збереження спадковості поколінь, соціалізація дітей і підтримка життєдіяльності членів сім'ї [21].

У цьому трактуванні наголос робиться не лише на ключових функціях сім'ї, але й на триєдиній основі – «подружжя – батьківство – родичівство», яка базується на внутрішніх сімейних зв'язках. Науковці вважають, що одним із головних показників сімейного способу життя є народження та виховання дітей. Відповідно, спільнота, у якій відсутній хоча б один із зазначених зв'язків, не може вважатися сім'єю в повному розумінні цього поняття, а лише сімейною групою [21].

Отже, аналізовані підходи дають змогу розглядати сім'ю як ключову структурну одиницю суспільства, що:

- бере активну участь у біологічному та соціальному відтворенні населення;
- регулює поведінку індивідів, запобігаючи діям, які суперечать прийнятим соціальним нормам;
- виконує функцію первинної соціалізації дитини;
- забезпечує спадкоємність фізичних та духовних цінностей поколінь;
- формує у дітей загальнолюдські цінності, моральні та культурні норми поведінки.

Третій підхід акцентує увагу на особливостях внутрішньосімейних взаємин і взаємодії, незалежно від інших характеристик сім'ї, таких як шлюб чи родинні зв'язки. Наприклад, К. Непс [65] визначає сім'ю як групу людей, пов'язаних шлюбом або родинністю, які спільно ведуть домашнє господарство. Дослідник підкреслює, що в сім'ї відбувається активна взаємодія між її членами, які виконують певні соціальні ролі, зокрема ролі подружжя, батьків, дітей та братів і сестер. На його думку, одним із

ключових аспектів функціонування сім'ї є створення та збереження спільної культури.

Л. Хоружа [59] також наголошує на важливості міжособистісних стосунків у сім'ї, яку вона розглядає як диференційовану соціальну групу, що включає різноманітні вікові, статеві та професійні підсистеми. На думку дослідниці, внутрішньосімейні взаємини формуються завдяки унікальним родинним зв'язкам між вихователями та вихованцями, а також через глибокі особистісні контакти. Це сприяє ефективному засвоєнню дитиною моральних принципів та соціальних норм шляхом наслідування, співпереживання та емоційного налаштування на дорослих членів сім'ї [59].

Таким чином, більшість визначень поняття «сім'я» акцентують увагу на родинних зв'язках, внутрішньосімейних взаєминах та особливостях взаємодії її членів – подружніх, батьківсько-дитячих і дитячо-батьківських. Важливим для даного аналізу є підхід Ю. Сидоренко, який вважає, що система взаємин у сім'ї визначає особливості сприйняття особистістю навколишнього світу, її емоційний досвід та поведінкові реакції на зовнішні впливи. Досвід позитивних емоційних взаємин у сім'ї сприяє формуванню таких почуттів, як дружба, любов і прихильність, тоді як негативний досвід може призводити до розвитку неприязні, антипатії чи навіть ворожнечі [51].

Таким чином, сучасна українська сім'я переживає кризовий період, який характеризується зростанням психологічного напруження, збільшенням кількості стресових ситуацій, відходом від традиційних цінностей та формуванням нових, часто нестійких і суперечливих. Це має негативний вплив на функціонування сімейного інституту, а також на рівень внутрішньосімейної стійкості. Наразі поширюється явище соціальної депривації, що виражається у дефіциті матеріальних та духовних ресурсів, необхідних для належного функціонування сім'ї та її повноцінної інтеграції в культурне середовище суспільства [49].

З одного боку, батьки, не маючи достатніх знань щодо особливостей виховання дітей, їхніх вікових та індивідуальних характеристик, здійснюють процес сімейного виховання інтуїтивно, спонтанно і несистемно. З іншого боку, вони не завжди здатні самостійно вирішувати

протириччя між змінними цінностями та вимогами сучасного суспільства, що ускладнює захист дітей від негативного впливу інформаційного середовища та формування у них хибних уявлень і пріоритетів [49].

Дослідження І. Сопівник, присвячене аналізу функціонування інституту сім'ї та батьківства як в Україні, так і за її межами, свідчить про наявність низки серйозних викликів перед сучасним сімейним вихованням. До таких викликів належать: трансформація ціннісних орієнтацій молодого покоління, внаслідок чого сімейні цінності, які ще десять років тому займали перше місце, нині опинилися лише на третій позиції; зміна особистісних пріоритетів, що проявляється у переході від соціоорієнтованого до егоцентричного мислення; поширення нетрадиційних сімейних форм (конкубінат, свінгерство, шведські сім'ї, гомосексуальні партнерства тощо); викривлене розуміння свободи та вільного виховання, що призводить до вседозволеності та відсутності відповідальності. Усі ці фактори, як зазначає І. Сопівник, вимагають реакції з боку педагогічної науки та розробки стратегій для подальшого розвитку сімейного виховання [52].

Стан сучасного сімейного виховання характеризується таким феноменом, як поліпарадигмальність, що обґрунтовує Т. Алексеєнко [1]. Це означає, що в межах сімейного виховання одночасно співіснують різні підходи, які варіюються залежно від конкретних сімейних умов. Дослідниця пояснює це тим, що традиційні та новітні виховні концепції взаємодіють і доповнюють одна одну. Водночас утвердження нових виховних підходів відбувається у взаємозв'язку з трансформацією суспільних цінностей, появою нових сімейних моделей і реформуванням соціальної політики, що дозволяє розглядати сімейне виховання як багатогранний процес міжособистісних відносин.

Таким чином, аналіз різних підходів до вивчення сімейних процесів та врахування сучасних тенденцій розвитку сім'ї підтверджує ключову роль взаємин між батьками та дітьми. Сім'я є первинним осередком соціалізації, де дитина знайомиться з культурними традиціями, моральними нормами, вчиться взаємодіяти з іншими та формує власні ціннісні орієнтації.

Все це підкреслює необхідність надання сім'ям психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток гармонійних міжособистісних відносин між її членами. Вирішення цієї проблеми потребує комплексного підходу та пошуку ефективних шляхів її реалізації.

1.3 Особливості ставлення дітей молодшого шкільного та підліткового віку до батьків

Сучасна сім'я, адаптуючись до економічних, соціальних і культурних змін у країні, не в повній мірі виконує свої ключові функції, зокрема виховну. Посилення психологічної напруги та збільшення кількості стресових ситуацій негативно впливає на характер і зміст батьківсько-дитячих відносин.

Останнім часом спостерігається нестабільність у сімейних стосунках, що свідчить про кризу сім'ї, яка має місце в країні. Це, у свою чергу, провокує появу низки негативних явищ, вимагаючи оперативного й професійного перерозподілу багатьох виховних функцій між сім'єю, школою та іншими соціальними інституціями. Виховання підростаючого покоління умовно поділяється на три основні види: суспільне, сімейне та особисте (самовиховання). При цьому найбільші труднощі спостерігаються саме у сфері сімейного виховання [3].

На сьогодні сімейне виховання залишається менш дослідженою сферою у порівнянні із суспільним вихованням, що зумовлено багаторічною державною політикою, орієнтованою виключно на суспільне виховання. Це призвело до применшення ролі сім'ї як соціального інституту та зниження актуальності вивчення теоретичних і практичних аспектів сімейного виховання.

Батьки є першими наставниками, які сприяють фізичному зміцненню та розвитку дитини, формуванню її інтересів, уподобань і здібностей, прищеплюють любов до знань, допитливість, спостережливість і працьовитість. У межах своїх можливостей сім'я здійснює розумове, моральне, естетичне та фізичне виховання, забезпечуючи гармонійний розвиток дитини. Таким чином, сім'я є ключовим інститутом, що впливає на формування світогляду дитини, її життєвих орієнтирів і фундаментальних особистісних рис. Те, що було закладене батьками у дитинстві, у багатьох випадках складно або навіть неможливо змінити в дорослому віці [11].

На соціально-психологічний стан сучасного суспільства впливає низка негативних факторів, серед яких економічна та екологічна криза, природні катастрофи, міграційні процеси, зміни життєвих умов, а також перегляд суспільних та особистісних цінностей. Усе це безпосередньо відображається на стані сім'ї, на виховних цілях і завданнях щодо розвитку дітей, на характері батьківсько-дитячих відносин і стилях виховання.

Роботи вітчизняних науковців, таких як Т. Алексєєнко [1], Л. Біленкова [6], Є. Брага [11], Л. Гуцуляк [20], А. Душка [22], О. Максимович [35], О. Столярчук [53] та інших, демонструють пряму залежність між формуванням особистості дитини та стилем виховання в сім'ї. Важливе значення має батьківське ставлення до дитини та способи родинного спілкування. При цьому розвиток дитини може суттєво постраждати не лише через явні помилки у батьківському вихованні, а й через менш очевидні аспекти взаємодії.

Наукові дослідження [6; 20; 35; 53] підтверджують, що різні стилі догляду за дитиною, починаючи з перших днів життя, безпосередньо впливають на її психіку та поведінкові особливості.

Батьківське ставлення до дитини відіграє особливо важливу роль у періоди вікових криз, зокрема в молодшому шкільному віці. Характер взаємин між батьками й дитиною суттєво впливає на розвиток її емоційної

сфери.

Стиль виховання та моделі поведінки батьків мають глибокий вплив на формування особистості дитини, її риси характеру впродовж усього дитинства. Однак їхня роль є особливо важливою у кризові періоди розвитку (новонародженість, періоди одного, трьох, шести-семи років, а також підлітковий вік). У ці періоди будь-які зміни у виховних підходах можуть суттєво вплинути на подальший розвиток дитини та визначити її життєву траєкторію [43].

Криза 6-7 років є переломним та критичним етапом у розвитку дитини, який відкриває шлях до всього подальшого шкільного періоду. Тому, аналізуючи труднощі, характерні для молодшого шкільного віку, важливо враховувати два вікових проміжки (згідно з термінологією Л. Виготського): кризу 6-7 років як ключовий перехідний етап та безпосередньо молодший шкільний вік, що триває приблизно з 6-7 до 10-11 років.

Цей кризовий період не має чітко визначених меж і може затягнутися до настання молодшого підліткового віку. У цей час в житті дитини відбуваються суттєві зміни як на рівні анатомо-фізіологічних характеристик організму, так і в соціальній ситуації розвитку. Також змінюється характер провідної діяльності, а разом із цим формуються нові психічні утворення, характерні для цього віку, зокрема довільність поведінки, внутрішній план дій та здатність до рефлексії [36].

Виховання традиційно розглядається як особливий процес передавання підростаючому поколінню суспільно-історичного досвіду, спрямований та планомірний вплив, який сприяє становленню особистості, її підготовці до життя та професійної діяльності.

При цьому сімейне виховання, відповідно до наукових джерел, розглядається не лише як цілеспрямований педагогічний процес, а й як певний стиль взаємодії та поведінки батьків щодо дитини [36].

Не менш важливими факторами, що впливають на виховання, є

загальний уклад сімейного життя, особливості побуту та сталі моделі взаємин у родині.

Різні підходи батьків до впливу на дитину та їхні методи виховання зазвичай визначають такими поняттями, як «тип виховання», «методика виховання», «стиль виховання» чи «батьківська позиція». У цій роботі ці терміни розглядаються як взаємозамінні, оскільки процес сімейного виховання об'єднує три ключові складові: ставлення батьків до дитини, їхні уявлення про неї та застосування певних методів впливу (контроль, покарання, заохочення, вимоги тощо), а також стиль взаємодії між батьками й дитиною [43].

Таким чином, батьківське ставлення є комплексною системою, що включає в себе широкий спектр почуттів до дитини, характерні поведінкові моделі, які проявляються у взаємодії з нею, а також специфічні особливості сприйняття та розуміння її характеру і вчинків.

Дослідження ряду науковців засвідчують, що неналежне батьківське ставлення, зокрема недостатній рівень уваги до дитини чи гіпоопіка, часто призводять до виникнення сенсорного голоду, неповного розвитку вищих почуттів, а також можуть спричинити інфантильність особистості.

За спостереженнями Ю. Максимової, діти, які виховуються в умовах гіперопіки, нерідко демонструють надмірну рухливість та підвищену дратівливість. Водночас протилежний підхід, що передбачає жорстке обмеження свободи дитини з боку батьків, може стати причиною розвитку невротичних реакцій, підвищеної тривожності, невпевненості, підозрілості, психоемоційної незрілості, а також труднощів у встановленні контактів з однолітками [55].

Отже, характер відносин між батьками та дітьми, особливості сімейної комунікації, а також стиль виховання є визначальними чинниками розвитку дитини. Особливого значення цей фактор набуває у критичні вікові періоди, зокрема під час кризи молодшого шкільного віку, що охоплює період від 6 до 11 років.

Одним із найбільш поширених механізмів формування у дитини характерологічних рис, пов'язаних із самоконтролем та соціальною компетентністю, є інтеріоризація методів контролю, які застосовуються батьками. При цьому ефективний контроль базується на гармонійному поєднанні емоційної підтримки з чіткими та зрозумілими вимогами, які є логічно узгодженими та послідовними у своєму пред'явленні. Діти, які зростають у сім'ях із відповідними виховними практиками, зазвичай добре адаптуються до шкільного середовища, легко знаходять спільну мову з однолітками, відзначаються самостійністю, ініціативністю, доброзичливістю та високим рівнем емпатії [10].

Наукова література містить широке висвітлення проблематики батьківсько-дитячих взаємин, аналізує особливості та можливі негативні наслідки неадекватних моделей виховання для поточного та майбутнього розвитку дитини. Проте окремі аспекти батьківського впливу на емоційну сферу дитини залишаються недостатньо дослідженими, що обумовлює необхідність подальших наукових розвідок у цьому напрямку.

Формування певного типу батьківського ставлення визначається низкою факторів, серед яких: індивідуальні риси та психологічні особливості самих батьків, фізичні та психічні характеристики дитини, її стать, особливості подружніх стосунків, соціокультурне середовище, сімейні традиції, а також етіологічні чинники. Це дає підстави розглядати батьківське ставлення як складну психологічну конструкцію, що формується під впливом багатьох змінних, які необхідно враховувати при розробці програм психокорекції.

Відповідно до системного підходу до типологізації батьківського ставлення, його структура включає кілька ключових компонентів: інтегральний емоційний аспект («прийняття-нехтування»), міжособистісну дистанцію у спілкуванні між батьками та дитиною («симбіоз»), сприйняття дитини на когнітивному рівні («інфантилізація»), а також форми та спрямованість контролю за її поведінкою («авторитарна

гіперсоціалізація») [18].

Таким чином, у процесі коригування неефективного батьківського ставлення до дитини молодшого шкільного віку позитивний результат досягається завдяки цілеспрямованому та комплексному впливу на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти ставлення.

Період сімейного життя, коли дитина переходить у підлітковий вік, досліджений досить широко, особливо у контексті різних чинників батьківсько-дитячих відносин. Однак питанню впливу особливостей сімейної структури на ці відносини приділено недостатньо уваги. Також у психологічних дослідженнях залишається маловивченим сприйняття і розуміння суб'єктами особливостей батьківсько-дитячих взаємин.

На думку І. Бежа, для того щоб визначити вплив середовища на дитину і зрозуміти, яким чином воно впливає на її психічний розвиток, необхідно враховувати характер переживань дитини та її афективне ставлення до навколишнього світу [3]. Ця думка актуальна і для підлітків, оскільки їхній психологічний розвиток значною мірою залежить від середовища, у якому вони перебувають.

Батьківсько-дитячі взаємини є основою психологічного благополуччя підлітка та його розвитку. Автономізація та досягнення емоційної диференціації особистості в сім'ї, а також перебудова батьківсько-дитячих взаємин на основі взаємоповаги та рівноправності – це ключові завдання розвитку підліткового та юнацького віку.

Рівень незалежності, якого досягає підліток, та нові межі, що встановлюються в сімейній системі, значною мірою визначаються якістю батьківсько-дитячих відносин, які сформувалися до початку підліткового періоду. У цьому віці однією з важливих задач розвитку стає звільнення від надмірної батьківської опіки та формування нової системи взаємин, що обумовлює значний вплив сім'ї на підлітковий розвиток. Принципова особливість батьківсько-дитячих відносин у цьому віковому періоді полягає в суперечності двох тенденцій: прагнення до автономії та

самостійності, з одного боку, і збереження довірливих стосунків із батьками, з іншого [61].

Батьки відіграють важливу роль у підтримці підлітка, сприяючи його поступовому набуттю незалежності. Їхня чуйність, готовність надавати допомогу в будь-якій ситуації дозволяють зберегти близькість у батьківсько-дитячих відносинах навіть у період їхньої трансформації та сприяють формуванню автономної особистості підлітка.

Феноменологія батьківсько-дитячих взаємин у підлітковому віці включає такі характерні риси, як протест, боротьба за самостійність, конфліктність та труднощі у взаєморозумінні. Це стало основою для формулювання теорії конфлікту поколінь, який розглянув В. Шахрай. Теорія конфліктів говорить, що конфлікт є неминучим через неможливість повного взаєморозуміння між батьками та дітьми, які належать до різних соціальних груп із відмінними традиціями, цінностями та досвідом. Проте твердження про обов'язковість конфлікту поколінь і абсолютну несумісність їхніх позицій не має достатньої аргументації. Незважаючи на те, що процес трансформації батьківсько-дитячих відносин у підлітковому віці може мати кризовий характер, це не означає, що конфлікти є неминучими [61].

Процес формування індивідуальної позиції підлітка характеризується емоційним дистанціюванням від батьківської думки. Демонстративне заперечення батьківських поглядів слугує психологічним механізмом самоствердження та диференціації власного світогляду. Такі поведінкові прояви представляють типову стратегію особистісного розвитку, де підліток намагається окреслити межі власної самостійності.

Протестна поведінка виступає природньою захисною реакцією на батьківський контроль, механізмом встановлення психологічних кордонів індивідуальності. Незважаючи на зовнішню опозиційність, внутрішньо підлітки зберігають потребу в емоційному зв'язку з батьками. Особливо показовим є те, що найбільш психологічно адаптовані підлітки здатні поєднувати прагнення до автономії з позитивним ставленням до батьківської

родини.

У період підліткового віку змінюється значущість різних соціальних сфер: у молодшому підлітковому віці найбільш важливими є стосунки з батьками, тоді як у старшому підлітковому віці на перший план виходять взаємини з друзями та однолітками. Особливу роль починає відігравати наставник, який не завжди є батьком. Однак ці зміни жодним чином не свідчать про втрату значущості батьківсько-дитячих відносин для підлітків. Це підтверджують факти, які вказують на те, що хоча в повсякденному житті підлітки надають перевагу спілкуванню з однолітками, у складних, стресових ситуаціях вони частіше звертаються за підтримкою та допомогою саме до батьків [61].

Існують три моделі взаємозв'язку батьківсько-дитячих взаємин та стосунків з однолітками (друзями): модель компенсації, підтримуюча модель та адитивна (доповнювальна) модель [56].

Модель компенсації передбачає, що значущість стосунків і отримана підтримка в одній системі відносин компенсують нестачу підтримки в іншій. В основі цієї моделі лежить ідея конкурентності двох систем відносин, що проявляється у конфлікті між батьками та однолітками (друзями). Незважаючи на визнання важливості спілкування з однолітками, багато дослідників зазначають, що для психологічного благополуччя підлітків стосунки з батьками є більш значущими, ніж з друзями [56].

Підтримуюча модель ґрунтується на концепції прихильності, яка передбачає сталість базового типу прихильності, що формується у дитини в стосунках із найближчим дорослим (батьками) і згодом переноситься на відносини з іншими важливими людьми – однолітками та друзями. Таким чином, зв'язки з батьками та однолітками взаємно доповнюють і підсилюють один одного [55].

Адитивна (доповнювальна) модель розглядає ці дві системи відносин як незалежні, кожна з яких чинить самостійний вплив на розвиток підлітка

та доповнює іншу систему.

Ключовими параметрами дитячо-батьківських відносин є:

1. Емоційний компонент:

– прийняття – демонстрація інтересу та ставлення батьків до дитини.

Підлітки особливо гостро потребують любові та прийняття, оскільки в цей період посилюється необхідність самовизначення, формування ідентичності та планування майбутнього, що збільшує їхню потребу у відчутті безпеки та любові. Проблема полягає в тому, що батьки не завжди усвідомлюють цю потребу підлітка, часто пов'язуючи її лише з молодшим віком;

– емпатія – здатність батьків своєчасно та точно розпізнавати почуття і стан дитини;

– емоційна близькість – рівень психологічної дистанції, що визначає можливість створення спільного емоційного простору, де відбувається обмін почуттями, переживаннями та емоціями. Частою помилкою батьків є емоційна відстороненість, обумовлена переконанням, що підліток не потребує такої близькості або прагне встановлювати емоційні зв'язки виключно з однолітками;

– почуття причетності (дитини) – відчуття зв'язку з родиною, приналежності до сім'ї. Відсутність цього почуття може стати причиною емоційних розладів, таких як пригніченість, самотність, труднощі у встановленні соціальних контактів. Особливо гостро дефіцит почуття причетності відчувають дівчата. Формування цього відчуття допомагає знизити рівень тривожності підлітка, зменшити почуття самотності та створити відчуття безпеки.

2. Поведінковий (діяльнісний) компонент:

– співпраця – рівень, якість та зміст спільної діяльності батьків і дитини. Наявність спільних інтересів та занять є показником гармонійних відносин у сім'ї. Важливим аспектом є рівноправність сторін у визначенні цілей, правил і способів реалізації спільної діяльності;

– конфліктність – частота, характер і причини конфліктів, способи їх розв’язання. Для підлітків конфлікти з батьком є більш травматичними та можуть негативно впливати на їхній загальний психологічний стан, тоді як конфлікти з матір’ю зазвичай носять більш локальний, побутовий характер;

– прийняття рішень – у підлітковому віці цей процес має ґрунтуватися на рівноправному та демократичному обговоренні з урахуванням зон компетентності та відповідальності. Авторитарний підхід, при якому батьки ухвалюють рішення одноосібно, не враховуючи думку підлітка, є неприйнятним;

– заохочення автономії – надання підлітку можливості брати участь у прийнятті рішень, а з віком – самостійно ухвалювати рішення, визначати власні зони компетенції та відповідальності. Цей параметр є ключовим для підліткового періоду.

3. Блок контролю:

– вимогливість – система норм, правил і вимог, їх зміст, форма, кількість і способи доведення до дитини. У період підліткового віку виконання цих вимог має ґрунтуватися на авторитеті батьків і взаємній повазі. Вимоги повинні відповідати віковим та особистісним особливостям підлітка й усвідомлюватися ним як необхідність. Часто батьки, помічаючи дорослішання дітей, посилюють свої вимоги, не враховуючи необхідність збереження балансу: разом зі зростанням вимог потрібно розширювати і права. Підлітки ж, прагнучи до більшої самостійності, часто ігнорують той факт, що кожне право передбачає й відповідальність. У цьому віці варто мінімізувати кількість заборон, залишивши лише ті, що стосуються безпеки життя, здоров’я, гідності, а також матеріальних і культурних цінностей;

– моніторинг – рівень обізнаності батьків про життя своєї дитини. Джерелами такої інформації можуть бути як добровільні розповіді підлітка, так і вимушене інформування на вимогу батьків. Оптимальним

варіантом є моніторинг, заснований на взаємній довірі та добровільності. Важливо, щоб із дорослішанням дитини відбувся перехід від тотального контролю до довірчого спостереження, що сприятиме позитивним змінам у дитячо-батьківських відносинах. Методи заохочення та покарання також повинні змінюватися відповідно до рівня особистісної та когнітивної зрілості підлітка. Тотальний контроль втрачає свою ефективність, а методи впливу не повинні містити прямих оцінок особистості, загроз її самоповазі чи гідності [55].

Стабільність та міцність відносин між батьками та підлітками є вразливими аспектами в цьому віці. У зв'язку з процесом дорослішання та прагненням до самостійності виникає об'єктивна необхідність трансформації стосунків у сім'ї.

Перебудова відносин із батьками часто супроводжується труднощами, зумовленими низкою об'єктивних факторів, серед яких:

- збереження незмінного соціального статусу підлітка (статус учня) і його фінансової залежності від батьків;
- стереотипи батьківського виховання та недостатня гнучкість у їхній поведінці, що виражається у звичці контролювати, приймати рішення та керувати;
- різниця в очікуваннях батьків і підлітків: останні прагнуть до зменшення батьківського контролю, тоді як дорослі, навпаки, намагаються його зберегти;
- труднощі та помилки, які підлітки допускають у процесі самостійних дій через нестачу досвіду, що часто змушує батьків повертатися до старих форм контролю та керівництва [39].

Ініціатива у зміні дитячо-батьківських відносин зазвичай належить підлітку. Від того, яку позицію займуть батьки, залежить один із трьох можливих варіантів розвитку цих відносин:

1. повне заперечення батьками прагнення підлітка до самостійності та автономії, що викликає протест, супротив, конфлікти й бунтарську

поведінку;

2. нестабільність у виховному процесі, коли батьки водночас послаблюють і посилюють вимоги, що призводить до нестійкості у взаєминах і виникнення суперечностей;

3. послідовне, відповідне до можливостей підлітка розширення його прав і відповідальності в межах зони найближчого розвитку [39].

Рівень компетентності батьків визначається тим, наскільки вони проявляють ініціативу у формуванні нової системи відносин. Прогнозування та передбачення складного періоду «бурі та натиску» через створення нових, більш рівноправних взаємин сприяє благополучному вирішенню ключового завдання підліткового віку – поступового звільнення від батьківської опіки та переходу до самостійності [39].

Гендерні особливості взаємин підлітків із батьками виражаються в тому, що дівчата зазвичай отримують більше підтримки з боку однолітків і друзів, ніж юнаки, тоді як рівень батьківської допомоги та підтримки суттєво не відрізняється [39].

Однією з найбільш помітних гендерних відмінностей у вихованні є схильність до заохочення незалежності та стратегічного мислення у хлопчиків на всіх етапах розвитку. Водночас від дівчат очікують більшої залежності та вміння вирішувати конкретні практичні завдання. Матері, зокрема, мають тенденцію очікувати від дівчаток швидшого розвитку та раннього набуття самостійності [39].

Хлопчики й дівчатка по-різному реагують на дисгармонію та конфліктність у сімейних відносинах. Дівчата частіше зазнають психосоматичних проявів, тоді як хлопці схильні вступати у відкритий конфлікт або протистояння. Також відмінності простежуються у сприйнятті: для хлопчиків більш стресовими є конфліктні ситуації, тоді як для дівчаток – емоційна віддаленість батьків [39].

Отже, сімейне середовище має визначальний вплив на формування особистості підлітка, незважаючи на зміну змісту, стилів і методів

виховання з переходом дитини на нові вікові етапи. Попри активну орієнтацію підлітків на спілкування з ровесниками, родина залишається ключовим фактором у процесі їхнього розвитку.

Висновки до розділу 1

У педагогічній психології термін «батьківсько-дитячі взаємини» розглядається як один із ключових аспектів батьківства. Це стало явище, що включає амбівалентні елементи емоційно-ціннісного ставлення, яке може змінюватися в певних межах. Воно охоплює систему почуттів до дитини, поведінкові стереотипи, що використовуються в спілкуванні, а також специфіку сприйняття та розуміння характеру дитини і її вчинків. Водночас, це явище має культурно-історичний характер, змінюючись під впливом соціальних норм, цінностей і правил, які визначають функції виховання в родині, рольові моделі та розподіл відповідальності між членами сім'ї.

Дослідники зазначають, що батьківсько-дитячі взаємини є двостороннім процесом, який включає кілька важливих аспектів. По-перше, це взаємозв'язок і взаємозалежність між батьками та дітьми, що формують суб'єктивно-оцінне, усвідомлене уявлення про дитину та визначають особливості її сприйняття батьками, способи взаємодії та впливу. По-друге, цей процес впливає на рівень активності, переживання та емоційний стан як батьків, так і дітей у спільній діяльності. По-третє, він відрізняється високою емоційною значущістю, амбівалентністю та суперечливістю: з одного боку, батьки прагнуть захистити дитину від небезпеки, з іншого – мають навчити її самостійності у взаємодії із зовнішнім світом.

Науковці виділяють різні моделі батьківсько-дитячих відносин, які можна поділити на дві основні групи. Перша включає динамічну двофакторну модель, що базується на двох ключових чинниках: емоційному (від любові до неприйняття) і поведінковому (від домінування до

підпорядкування). Сполучення цих факторів дозволяє виділити різні типи взаємин між батьками та дітьми. Друга група охоплює трифакторну модель, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

Поняття «батьківсько-дитячі взаємини» має інтегральну структуру, яка складається з трьох основних компонентів: когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінково-діяльнісного. Всі ці складові тісно взаємопов'язані та обумовлюють одна одну, при цьому мають свої критерії та показники. Когнітивний компонент передбачає знання про особливості взаємин. Його показниками для батьків є усвідомлення цінності кожної дитини як особистості, знання її вікових та індивідуальних особливостей, а також оптимальних методів виховання. Емоційно-ціннісний компонент визначається прагненням виявляти позитивні якості у взаємодії. До його показників належать емпатія, чуйність, доброта, турбота та здатність визнавати самоцінність дитини. Поведінково-діяльнісний компонент відображає прояв взаємин у реальному житті, що включає застосування гуманістичних підходів у вихованні, підтримку дитини у її розвитку та вміння вирішувати конфліктні ситуації.

Аналіз сучасних тенденцій розвитку сімейних взаємин підтверджує важливість міжособистісних зв'язків між батьками та дітьми. Сім'я виступає першою школою для дитини, в якій вона засвоює культурні норми, моральні правила, традиції колективної та індивідуальної поведінки. Це обумовлює необхідність надання психолого-педагогічної підтримки сім'ям у процесі формування гармонійних взаємин між її членами, що вимагає пошуку ефективних шляхів вирішення цієї проблеми.

Особливе значення має ставлення батьків до дитини під час вікових криз, зокрема у молодшому шкільному віці. Взаємини між батьками та дітьми впливають на розвиток емоційної сфери дитини. У підлітковому віці цей аспект особливо актуальний, оскільки часто виникають конфлікти, прагнення до незалежності та труднощі у взаєморозумінні, що стало основою для формування концепції "конфлікту поколінь".

Отже, сімейне середовище є ключовим чинником у процесі становлення особистості дитини, незалежно від того, що зміст і методи виховання змінюються на різних вікових етапах. Саме тому важливо підтримувати гармонійні стосунки між батьками та дітьми, адаптуючи стиль виховання відповідно до потреб та особливостей розвитку дитини.

РОЗДІЛ II

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВЗАЄМИН У СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ

2.1 Методика організації дослідження сформованості батьківсько-дитячих взаємин у сучасних сім'ях

Дослідження поточного рівня розвитку взаємин між батьками та дітьми у сучасних родин, які виховують школярів молодшого та підліткового віку, здійснювалось під час констатувальної фази експериментального дослідження. Дослідження здійснювалось на базі Шкарівського опорного ліцея-гімназії Білоцерківської міської ради Київської області. У дослідженні взяли участь батьки, у яких є діти молодшого шкільного та підліткового віку. Всього було охоплено 30 повних сімей, а саме: 60 батьків (30 жінок і 30 чоловіків), 30 дітей (15 підліткового віку і 15 молодшого шкільного віку).

Фундаментом взаємин між батьками та дітьми початкової школи і підліткового періоду виступає поєднання розуміння учасниками взаємодії (як батьками, так і дітьми зазначених вікових груп) принципів людяності та гармонійних стосунків (когнітивний компонент), внутрішньої мотивації до прояву цих якостей у взаємовідносинах (емоційно-ціннісний компонент) та практичних навичок їх реалізації в повсякденному житті (поведінково-діяльнісний компонент).

Дослідження проводилося у двох напрямках:

- 1) діагностика дитячо-батьківських взаємин серед молодших школярів та підлітків;
- 2) діагностика дитячо-батьківських взаємин серед батьків дітей молодшого шкільного та підліткового віку.

Розглянемо, насамперед, специфіку проведення експериментального дослідження дитячо-батьківських взаємин серед учнів молодшого шкільного віку та підлітків, яке реалізовувалося у чотири послідовні етапи.

На першому етапі був підібраний діагностичний інструментарій (окремо для дітей молодшого шкільного віку та підліткового віку) (таблиця 2.1.1).

Таблиця 2.1.1

Діагностичні методи дослідження дитячо-батьківських стосунків серед дітей молодшого шкільного та підліткового віку

Назва компонента	Показники	Методики дослідження	
		для молодших школярів	для підлітків
Когнітивний	- розуміння моральних принципів і правил поведінки, які формують доброзичливі взаємини між батьками та дітьми; - розуміння необхідності виконання певних обов'язків щодо батьків та прийняття обдуманих моральних рішень з урахуванням конкретних сімейних обставин.	Методика «Вибір» (І. Шагай) [18] Методика «Заверши історію» (І. Дерманова) [18]	Методика «Заверши історію» (І. Дерманова) [18]
Емоційно-ціннісний	- емоційно-ціннісне ставлення до себе та членів своєї родини; - Бажання проявляти гуманні почуття, такі як доброта, милосердя, чуйність, турботливість та співчуття, у відносинах з батьками.	Методика «Що таке добре і що таке погано» (І. Дерманова) [18]	Тест «Здатність співпереживати» (А. Мегрбян, Н. Енштейн) [35]
Поведінково-діяльнісний	- дотримання моральних норм у взаємодії між людьми; - вміння аналізувати свої рішення і дії та відповідати за їхні наслідки; щира допомога батькам; привітність і тактовність у спілкуванні з батьками; здатність приймати моральні рішення самостійно.	Методика «Програшна лотерея» (М. Бурке-Бельтран) [55]	Тест «Оцінка власної поведінки в конфліктній ситуації» (А. Аджиєв) [51]

Розглянемо методики, що використовуються у дослідженні.

Методика «Вибір» (І. Шагай) призначений для оцінки рівня усвідомлення школярами моральних норм і правил поведінки, які визначають доброзичливі взаємини.

Методика «Заверши історію» (І. Дерманова) дає змогу проаналізувати, наскільки діти розуміють моральні норми, що відповідають принципам доброзичливої поведінки.

Метод «Що таке добре і що таке погано» (І. Дерманова) спрямований на визначення рівня сформованості моральних уявлень дітей. Оцінка здійснюється за трьома рівнями: низьким, середнім та високим.

Тест «Здатність співпереживати» (А. Мегрбян, Н. Енштейн) досліджує рівень емоційної чутливості, здатність до емпатії та розуміння інших. Він складається з 20 тверджень, до яких учасники мають висловити згоду або незгоду. Після тестування підраховується загальна кількість балів: чим вона вища, тим більш виражені в підлітків емпатійні тенденції.

Методика «Програшна лотерея» (М. Бурке-Бельтран) спрямована на вивчення схильності до брехні, рівня чесності та орієнтації на соціальні норми в дітей. Ця методика дозволяє створити контрольовану ситуацію, у якій досліджуваний самостійно приймає рішення, які свідчать про його етичну поведінку.

Тест «Оцінка власної поведінки в конфліктній ситуації» (А. Аджиєв) допомагає визначити здатність до конструктивного розв'язання конфліктів у підлітків.

Психодіагностичні методики та тести, використані в процесі дослідження, дозволяли отримати дані щодо рівня сформованості показників критеріїв когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінково-діяльнісного компонентів у респондентів. З точки зору інструментарію, психодіагностичне дослідження розглядалося як сукупність послідовних процедур, спрямованих на аналіз і виявлення специфічних характеристик дитячо-батьківських відносин.

Застосування під час діагностики школярів різних методик і тестів

було обумовлене їхньою високою об'єктивністю. Це забезпечувалося декількома факторами: створенням однакових умов для всіх учасників; встановленням обмежень часу на проходження тестів відповідно до віку дітей, змісту тестових завдань та їх складності; чіткістю інструкцій, що гарантувала однозначне розуміння завдань респондентами; а також використанням статистично визначених методів обробки результатів.

Другий етап дослідження був спрямований на аналіз знань та уявлень молодших школярів і підлітків (окремо) про взаємини між батьками та дітьми. Вивчалось усвідомлення моральних норм і правил, що регулюють ці взаємини, а також розуміння необхідності виконання певних обов'язків щодо батьків.

На третьому етапі увага зосереджувалася на емоційно-ціннісних орієнтаціях дітей різного віку. Зокрема, аналізувалося їхнє ставлення до матері й батька, здатність усвідомлювати власні емоційні стани, співвідносити їх із батьківськими вимогами, а також прагнення розділяти почуття та переживання батьків.

Четвертий етап дослідження мав на меті оцінити відповідність знань і прагнень дітей їхній реальній поведінці. Визначалася здатність школярів проявляти сердечність, турботливість, співпереживання, чуйність і милосердя у відносинах із батьками в повсякденному житті..

У дослідженні також проводився аналіз взаємин між батьками та їхніми дітьми молодшого шкільного і підліткового віку. Робота з батьками складалася з чотирьох етапів:

На першому етапі для діагностики батьків підбирали відповідні взаємопов'язані методики (див. таблицю 2.1.2).

При виборі діагностичних методик для батьків враховувалося, що дослідження сімейних відносин, зокрема внутрішньосімейних зв'язків, є досить складним процесом. Це зумовлено замкненістю, приватністю і глибинною особистісною природою сімейного життя, що ускладнює безпосередній аналіз рівня сформованості таких стосунків.

Розглянемо ключові методики діагностики, які застосовувалися в експериментальній роботі з батьками дітей молодшого шкільного та підліткового віку.

Анкета для батьків дітей молодшого шкільного та підліткового віку (методика І. Забродіної) містила запитання, що дозволяли оцінити рівень знань і уявлень батьків про вікові та індивідуальні особливості їхньої дитини. Також вона спрямовувалася на визначення обізнаності щодо ефективних методів взаємодії з дитиною, зокрема способів спілкування, регулювання її поведінки та вирішення конфліктних ситуацій. Окрему увагу приділяли усвідомленню батьками взаємозв'язку між труднощами, які виникають у дитини, та стилем батьківського виховання, а також рівнем їхньої власної батьківської компетентності. Крім того, анкета допомагала уточнити уявлення батьків про реальний образ своєї дитини та їхні очікування щодо неї.

Таблиця 2.1.2

Діагностичні методи для дослідження батьківсько-дитячих стосунків серед батьків дітей молодшого шкільного та підліткового віку

Назва компо- нента	Показники	Методики дослідження
Когнітивний	- розуміння вікових та особистісних характеристик дітей початкової школи і підліткового періоду, визнання унікальної цінності кожної дитини; - володіння методиками та підходами до родинного виховання, які сприяють розвитку гуманних відносин між батьками та їхніми дітьми.	Анкета для батьків (за методикою І. Забродіної) [18]
Емоційно- ціннісний	- здатність до емпатійного сприйняття, бажання демонструвати людяні почуття (доброзичливість, уважність, піклування, милосердя, співчуття) у ставленні до дитини; - готовність визнавати самоцінність дитини та забезпечувати необхідну підтримку в розвитку її особистості.	Тест для батьків «Чи доброзичливо Ви ставитеся до своїх дітей?» (за методикою Н. Дятленко) [60]

Поведінково-діяльнісний	- навички визнання цінності дитини та надання належної підтримки у формуванні її особистості; - здатність самостійно знаходити оптимальні виховні стратегії і тактики та ефективно розв'язувати конфліктні ситуації.	Опитувальник батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін) [51]
-------------------------	---	---

Тест для батьків «Чи доброзичливо Ви ставитеся до своїх дітей?» (за методикою Н. Дятленко) розроблений для оцінки рівня емпатії, здатності до прояву гуманних почуттів (таких як доброта, чуйність, турботливість, милосердя, співчуття) у ставленні до дитини, а також прагнення визнавати її унікальність і надавати підтримку у її особистісному розвитку.

Опитувальник батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін) використовується для діагностики батьків, які звертаються до психологічних консультацій через труднощі у вихованні дітей та спілкуванні з ними. Він допомагає визначити типи батьківського ставлення, що розглядається як сукупність емоційних реакцій до дитини, стереотипів поведінки у спілкуванні з нею, а також розуміння особистісних особливостей дитини та її вчинків.

На другому етапі дослідження вивчався рівень обізнаності батьків щодо вікових та індивідуальних особливостей дітей молодшого шкільного та підліткового віку, а також знання оптимальних виховних методів і підходів, які сприяють встановленню гармонійних батьківсько-дитячих взаємин у сім'ї.

Третій етап був спрямований на аналіз емоційно-ціннісного ставлення батьків до своїх дітей, зокрема їхньої здатності до емпатії, визнання самоцінності дитини, а також прагнення проявляти гуманні почуття у стосунках з нею.

На четвертому етапі досліджувалася відповідність знань батьків про виховання їхній реальній поведінці, тобто оцінювався рівень прояву доброзичливих взаємин між батьками та дітьми у повсякденному житті.

2.2 Оцінка рівня сформованості взаємовідносин між батьками та дітьми молодшого шкільного віку: результати дослідження

Перехід дитини до систематичного шкільного навчання знаменує суттєву трансформацію її соціального статусу. Залучення до шкільної спільноти та класного колективу спричиняє глибинні зміни в системі міжособистісних комунікацій юної особистості, розширюючи спектр і поглиблюючи якість її соціальних зв'язків.

У віці 6 - 10 років діти демонструють підвищену сприйнятливість до формування етичних цінностей та позитивних особистісних характеристик. На відміну від підліткового періоду, молодший шкільний вік характеризується такими психологічними особливостями, як: виражена емоційна чутливість, висока довіра до оточуючих, схильність до імітування поведінки значущих дорослих, підвищена навіюваність, гнучкість у засвоєнні нових моделей поведінки. Важливо зазначити потужний вплив авторитету дорослих (учителів та батьків) на свідомість дитини. Ці фактори створюють сприятливий ґрунт для розвитку гармонійних і доброзичливих стосунків між дітьми та їхніми батьками.

Водночас, психофізіологічні особливості дітей цього віку часто проявляються через імпульсивність реакцій, швидкі емоційні переходи, спонтанність у діях та нестабільність поведінкових патернів. Недостатньо розвинені вольові механізми саморегуляції, випадки примхливості й упертості, несформована система моральних орієнтирів можуть створювати перешкоди для встановлення конструктивного діалогу між молодшими школярами та дорослими, особливо в родинному середовищі.

У рамках нашої експериментальної роботи з учнями початкової школи були виділені та досліджені три ключові компоненти дитячо-батьківських взаємин: когнітивний (усвідомлення і розуміння), емоційно-ціннісний (почуття і ставлення) та поведінково-діяльнісний (дії і практична реалізація).

Для кожного компонента були встановлені показники їх сформованості.

Для діагностики рівня засвоєння молодшими школярами морально-етичних норм і правил взаємодії, що характеризують доброзичливі стосунки, застосовувалась адаптована діагностична методика «Допоможи Петрикові», розроблена Н. Шагай (додаток А).

Учасникам експерименту представлялась оповідь під назвою «Як Петрик забажав стати добрим», після чого пропонувалось виконати інтерактивне завдання. Суть завдання полягала в тому, щоб діти допомогли головному персонажу знайти настанови від символічної постаті – цариці Доброзичливості. Практично це реалізовувалось через відбір дітьми тих варіантів відповідей зі спеціально підготовленого переліку, які вони вважали правильними.

Фіксація результатів відбувалась індивідуально для кожного учня, після чого здійснювався підрахунок сумарної кількості балів за всі питання, на які дитина дала (або не змогла дати) відповідь. На основі обчисленого середнього балу визначався рівень сформованості відповідних знань у молодшого школяра за трирівневою шкалою: високий рівень (11-16 балів) свідчив про ґрунтовність знань; середній рівень (5-10 балів) відображав правильні, але неповні знання; низький рівень (0-4 бали) вказував на помилковість знань або їх відсутність (рис. 2.2.1).

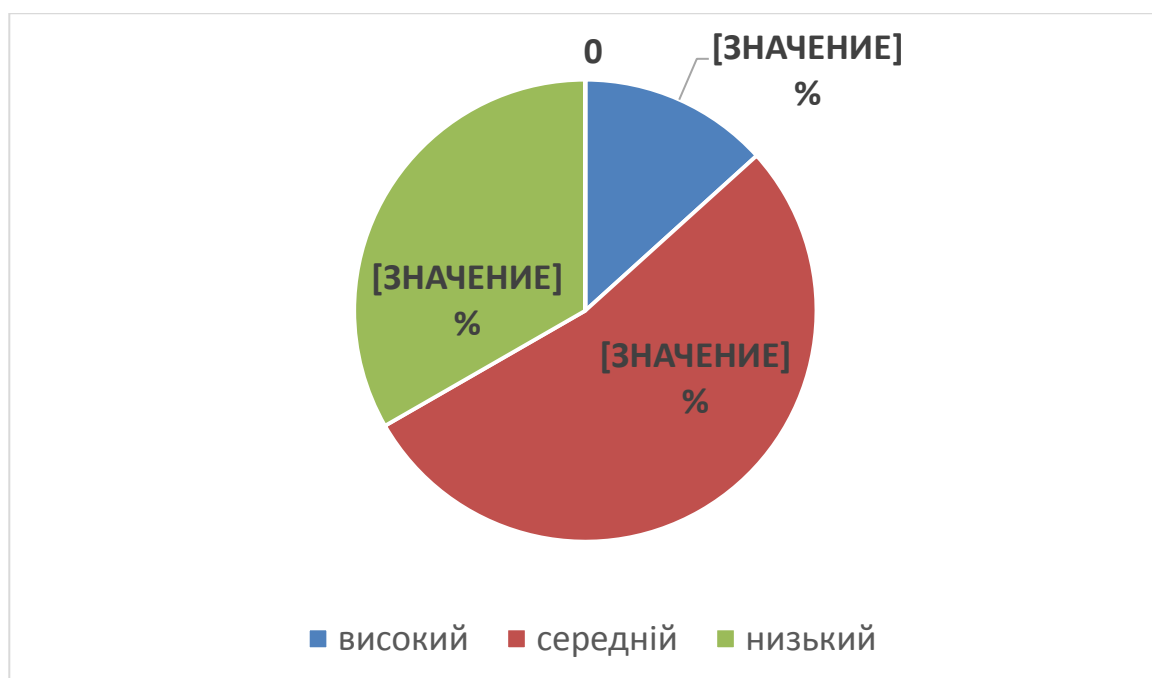


Рис. 2.2.1 Результати діагностування дітей молодшого шкільного віку за методикою Н. Шагай «Допоможи Петрикові».

Під час проведення діагностики було встановлено, що 2 учні (13,3% вибірки) демонструють високий рівень засвоєння етичних концепцій, пов'язаних із міжособистісними взаєминами. Ці діти виявили чітке розуміння таких моральних категорій як: доброзичливість (інтерпретована ними як «бажання добра іншим та здійснення лише позитивних вчинків»); щедрість (яку вони тлумачили як «готовність до добрих справ та радість від дарування»); турботливість (трактована як «надання допомоги тим, хто її потребує»); повага (яка виражається у «слухняності до батьків та старших, готовності їм допомагати»); чуйність (що розуміється як «уважність і турботливе ставлення до оточуючих»). Відповіді цих школярів характеризувалися безкорисливою готовністю підтримувати близьких та надавати допомогу всім, хто її потребує, що дозволило класифікувати цю групу як таку, що має високий рівень розуміння принципів гуманної взаємодії.

Найбільшу частку респондентів – 8 дітей (53,4% досліджуваних) – було віднесено до середнього рівня оволодіння моральними нормами і

правилами поведінки як показником когнітивного компонента. Їхні відповіді свідчили про загалом коректне усвідомлення етичних норм та правил, які визначають гуманні стосунки в сім'ї, проте з елементами егоцентричності. Представники цієї групи обирали такі формулювання як: «здійснювати позитивні вчинки лише у відповідь на гарне ставлення», «виконувати батьківські доручення за умови прохання», «ділитися власними речами та іграшками тільки з тими, хто також ділиться з тобою» тощо.

До категорії з низьким рівнем усвідомлення моральних норм та правил, що регулюють взаємини між батьками і дітьми, було зараховано 5 учнів (33,3% учасників дослідження). Їхні відповіді містили помилкові твердження та некоректні трактування, наприклад: «чуйна людина – це байдужа людина», «доброзичливість означає не дотримуватися законів добра» та подібні. Ці діти продемонстрували неповне або викривлене розуміння базових етичних понять.

Для верифікації отриманих раніше даних щодо когнітивного компоненту та з'ясування ступеня розуміння учнями початкової школи необхідності виконання домашніх обов'язків було застосовано адаптований варіант методики «Заверши історію» (за І. Дермановою) (додаток А).

Методична процедура реалізовувалась через індивідуальну роботу з кожним учнем, якому пропонувалось послідовно прослухати чотири незакінчені оповідання із ситуацій сімейного життя. Завдання полягало в продовженні запропонованих історій; при виникненні труднощів дітям надавались допоміжні запитання. Всі відповіді фіксувались для подальшого аналізу.

Оцінювання розуміння дітьми норм внутрішньосімейної взаємодії проводилось за чотирирівневою шкалою: 0 балів присвоювалось у випадку, коли учень не міг дати оцінку діям персонажів; 1 бал – коли дитина характеризувала поведінку як «правильну/неправильну» або

«хорошу/погану», але не пояснювала своє судження і не формулювала відповідну моральну норму; 2 бали фіксувалися коли учень ідентифікував відповідну моральну норму і правильно оцінював поведінку героїв, але не аргументував своє рішення; 3 бали – коли школяр називав моральну норму, давав коректну оцінку поведінці та обґрунтовував свою позицію.

Враховуючи потенційну схильність дітей цього віку давати соціально очікувані відповіді, методика доповнювалась уточнюючими запитаннями: «Як би ти вчинив/вчинила на місці Наталі/Каті/Василька/Романа? Чому ти так вважаєш?»

Результати дослідження показали, що лише 13,3% респондентів (2 дитини) продемонстрували повне розуміння та усвідомлення необхідності виконання сімейних обов'язків, що відповідає високому рівню сформованості взаємин з батьками за когнітивним компонентом.

Найчисленнішу групу – 46,7% (7 дітей) – склали учні з частковим усвідомленням обов'язків у родинному середовищі. Ця категорія відображає середній рівень розуміння сімейних взаємин.

Примітним є факт, що в багатьох сім'ях правила поведінки сприймаються дітьми як директивні вказівки батьків, часто формульовані через заборони і прив'язані до конкретних поведінкових ситуацій. Такі обставини розглядаються як несприятливий фактор для гармонійного розвитку дитячо-батьківських стосунків.

Значна частина досліджуваних – 40% (6 дітей) – виявила практично повне нерозуміння власних обов'язків у сімейному контексті. Ці учні не змогли адекватно оцінити поведінку персонажів у запропонованих ситуаціях, що свідчить про низький рівень знань стосовно норм внутрішньосімейної поведінки.

Згідно з тестовими методиками «Допоможи Петрикові» та «Заверши історію», розподіл дітей молодшого шкільного віку за рівнями сформованості знань щодо норм і правил взаємодії представлено в таблиці 2.2.1.

**Рівні розуміння дітьми молодшого шкільного віку знань про
правила гуманної взаємодії в родині.**

Рівні	Кількість респондентів у %
Високий рівень, який характеризується глибокими й точними знаннями, здатністю до повноцінної та аргументованої оцінки ситуації, а також усвідомленням необхідності виконання визначених обов'язків у сім'ї.	13,3 %
Середній рівень, який передбачає наявність фрагментарних знань, частково мотивовану оцінку ситуації та неповне розуміння потреби виконувати сімейні обов'язки.	50,1%
Низький рівень, який визначається недостатніми знаннями, нездатністю дати власну оцінку ситуації та повним нерозумінням своїх обов'язків у сімейному середовищі.	36,6 %

Підсумовуючи отримані дані, можна дійти висновку, що для більшості молодших школярів характерне поверхневе розуміння гуманістичних концепцій та відповідних поведінкових норм у родинному середовищі.

Молодший шкільний вік відрізняється підвищеною чутливістю та сприйнятливістю, а також розвитком соціальних емоцій. Вчинки дітей набувають певного значення, формується емоційний зв'язок з іншими людьми, особливо з батьками, розвивається здатність до співчуття, з'являється потреба ділитися своїми переживаннями з оточуючими, і діти починають оволодівати мовою емоцій. Зміни в емоційній сфері впливають на поведінку дітей: вони стають більш стриманими у вираженні своїх почуттів і краще розуміють переживання інших людей, а також здатні співпереживати їхній емоційний стан. У цьому віці активно розвиваються морально-етичні почуття, які стають більш стабільними порівняно з дошкільним віком. У дітей молодшого шкільного віку також інтенсивно формуються соціально позитивні переживання, такі як співчуття та співпереживання, які мотивують їх до вчинків і спонукають відмовлятися від задоволення власних потреб заради благополуччя інших.

Для дослідження сприйняття молодшими школярами етично-моральних норм міжособистісних стосунків у родинному середовищі застосовувалась діагностична методика «Що таке добре і що таке погано», розроблена І. Дермановою (додаток А).

Процес діагностики передбачав завдання для учнів початкових класів, де вони мали навести конкретні приклади різних ситуацій: принциповий вчинок; негативні дії, вчинені іншими щодо них; позитивні вчинки стосовно батьків чи інших членів родини, які діти спостерігали; справедливе реагування батьків або інших дорослих на негативну поведінку дитини; випадки прояву відповідальної та безвідповідальної поведінки тощо.

Оцінювання ставлення учнів початкової школи до норм і правил міжособистісної комунікації як регуляторів взаємовідносин проводилось за трирівневою шкалою: 1 бал призначався у випадку сформованості неправильних уявлень про етичне поняття (низький рівень); 2 бали – коли уявлення про етичне поняття було правильним, але недостатньо чітким (середній рівень); 3 бали – за наявності повного та чіткого розуміння (високий рівень).

Визначення рівнів ставлення молодших школярів до правил взаємодії в сімейному колі здійснювалось на основі їхньої оцінки різних вчинків за критерієм «добро – зло».

Результати аналізу дитячих відповідей показали різноманітне ставлення до норм міжособистісної взаємодії в родинному середовищі. Лише у 13,3% опитаних (що відповідає 2 дітям) було виявлено сформоване позитивне ставлення до цих норм. Більшість респондентів – 53,4% (8 учнів молодшого шкільного віку) – продемонстрували неповне або часткове розуміння і прийняття норм міжособистісної взаємодії в сімейному колі. Водночас, у третини опитаних – 33,3% (що становить 5 дітей) – було зафіксовано негативне ставлення до цих норм.

Для оцінки здатності молодших школярів дотримуватися правил

міжособистісної взаємодії як показника їхньої поведінки використовували методику «Програшна лотерея» за М. Бурке-Бельтран (додаток А).

Дітям пропонували взяти участь у грі «Програшна лотерея». На початку експерименту їм демонстрували виграшний білет, пояснюючи, що той, хто його витягне, отримає приємний приз. Однак насправді цей білет не був поміщений у коробку. Учасники по черзі діставали білети, не показуючи їх іншим, а лише повідомляли, якщо їм нібито випав виграшний варіант. Після цього білет потрібно було повернути назад у коробку.

Аналізуючи поведінку дітей у цій ситуації, оцінювали рівень дотримання ними правил взаємодії. Спостереження показали, що 20,0 % (3 учні) одразу чесно заявили про відсутність виграшного білета. Ще 46,7 % (7 дітей) після певних роздумів також зробили правильний вибір. Водночас 33,3 % (5 учнів) заявили, що витягли виграшний білет і заслуговують на приз, при цьому троє з них вагалися перед тим, як зробити таку заяву, що показано на рис. 2.2.2.

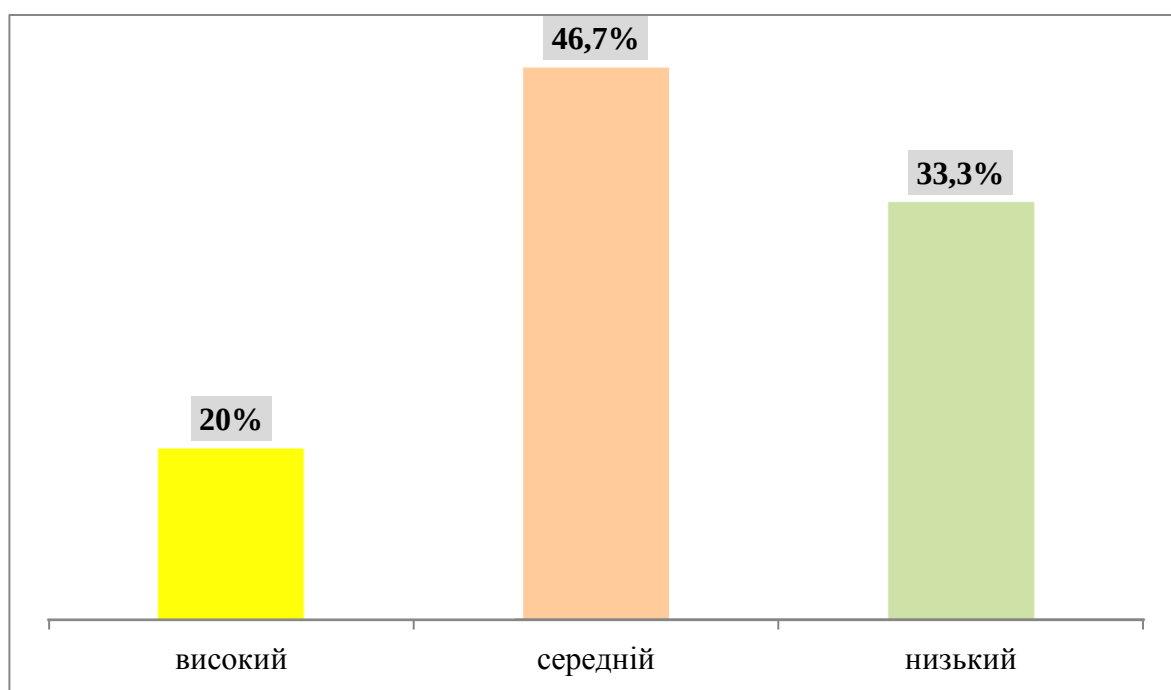


Рис. 2.2.2 Результати діагностування дітей молодшого шкільного віку за методикою «Програшна лотерея» М. Бурке-Бельтран

Отримані результати свідчать про нестабільність поведінкових реакцій у значної частини молодших школярів. Крім того, було виявлено, що їхні теоретичні знання про доброзичливі взаємини не завжди узгоджуються з реальною поведінкою.

2.3 Оцінка рівня сформованості взаємовідносин між батьками та дітьми підліткового віку: результати дослідження

Під час дослідження особливостей відносин підлітків з батьками за показником «знання про гуманні взаємини» враховувались специфічні когнітивні характеристики підліткового віку. До цього показника відносились розуміння понять гуманності, гуманних якостей (таких як доброта, чуйність, турботливість, милосердя, співчуття, співпереживання), принципів доброзичливих відносин, а також усвідомлення й дотримання в сімейному колі моральних норм та правил поведінки, що регулюють батьківсько-дитячі взаємини.

У дослідженні бралися до уваги типові для підліткового віку риси: посилений пізнавальний інтерес, конкретизація захоплень, підвищений рівень активності, вияви ініціативи, наполегливість, цілеспрямованість і здатність долати труднощі. Як підкреслюється в наукових працях Н. Пінчук, трансформація соціальної ситуації розвитку особистості в підлітковому віці призводить до розширення обсягу, змісту та форм діяльності дитини, що супроводжується значними змінами, пов'язаними з реорганізацією психологічних структур, формуванням нових зв'язків та утворень. Саме в цей період закладаються основи усвідомленої поведінки, визначається загальна спрямованість на формування моральних принципів та засвоєння соціальних настанов [51].

Для дослідження рівня знань підлітків показників когнітивного

компонента було використано адаптований для підліткового віку варіант методики «Заверши історію», розроблений І. Дермановою (додаток А).

Методика проводилась за тією ж процедурою, що застосовувалась під час діагностування учнів початкової школи. За підсумками дослідження виявлено, що високий рівень розуміння норм сімейної взаємодії (що характеризувався ґрунтовними і точними знаннями, повноцінною мотивованою оцінкою ситуацій, усвідомленням важливості виконання певних обов'язків у родині) продемонстрували 20,0% підлітків, що становило 3 особи з досліджуваної групи.

Середній рівень, який відзначався частковими знаннями підлітків, недостатньо повною оцінкою ситуацій та неповним усвідомленням сімейних обов'язків, був виявлений у більшості респондентів – 53,4% (8 підлітків).

Низький рівень розуміння норм сімейної взаємодії, що проявлявся в обмежених знаннях, нездатності сформулювати власну оцінку ситуацій та повному нерозумінні своїх обов'язків у сімейному колі, був зафіксований у 26,6% учасників дослідження (4 підлітки), що відображено на рисунку 2.3.1

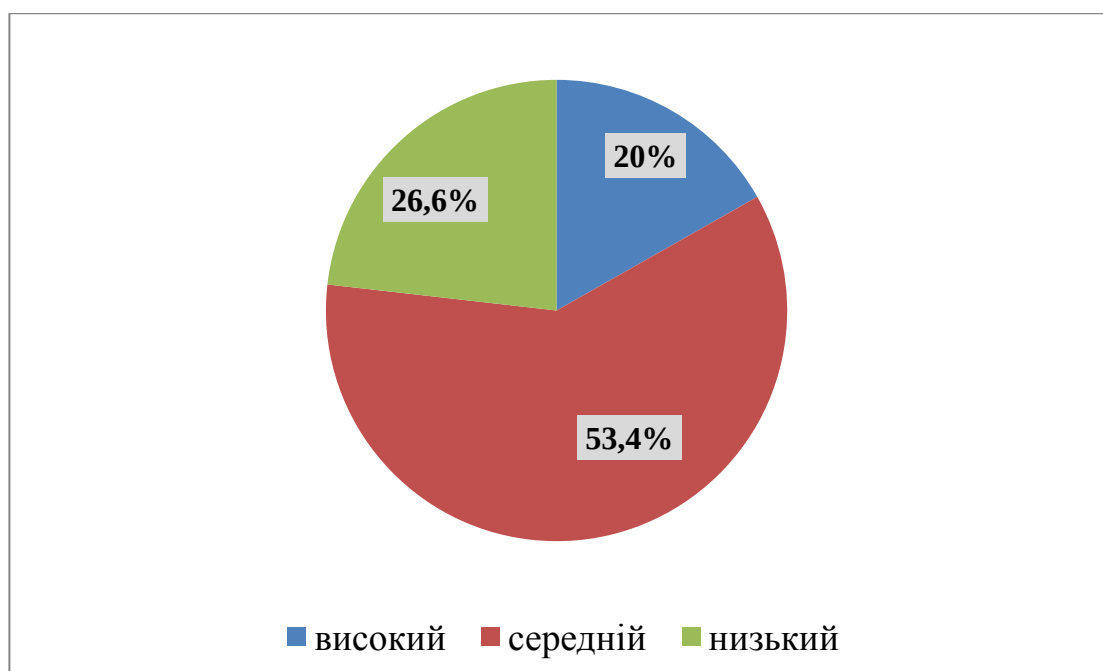


Рис. 2.3.1 Результати діагностування дітей підліткового віку за методикою «Заверши історію» І. Дерманової.

Результати дослідження виявили, що більшість підлітків демонструють середній рівень усвідомлення норм сімейної взаємодії, володіючи лише фрагментарними знаннями та неповним розумінням своїх обов'язків. Тривожним є той факт, що лише п'ята частина досліджуваних підлітків мають високий рівень розуміння сімейних норм, тоді як значна частка виявляють низький рівень, що вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної роботи для покращення якості батьківсько-дитячих взаємин.

Наступний етап у процесі констатувального дослідження був спрямований на визначення розвитку взаємин підлітків за показником «емоційно-ціннісне ставлення». Цей показник включав здатність усвідомлювати власні емоційні стани, емоційно-ціннісне сприйняття батьків, потребу розуміти батьківські переживання та виявляти емпатію; бажання діяти відповідно до моральних принципів, свідомо приймати моральні рішення на користь батьків; здатність до саморефлексії.

У цій частині експериментальної роботи враховувались особливості емоційного розвитку підлітків, зокрема те, що вони, порівняно з дітьми молодшого шкільного віку, демонструють вищу здатність контролювати свої емоції, почуття та стани. Водночас, для підлітків характерні підвищена емоційна збудливість, імпульсивна поведінка, широкий спектр протилежних відчуттів і типовий «підлітковий комплекс» емоційності з різкими змінами настрою – від безмежної радості до смутку і навпаки. Стосунки підлітків з дорослими формуються під впливом нових емоційних переживань, пов'язаних з прагненням до незалежності, дорослості та самоствердження.

Для вивчення спроможності підлітків до емпатійного сприйняття батьків та інших людей (емоційної чутливості, відгуку, розуміння) на базі

емоційного досвіду та через емоційні асоціації й перенесення використовувався опитувальник «Здатність співпереживати» (розроблений А. Мегрябяном та Н. Енштейном) (додаток А).

Опитувальник містив 3 діагностичні шкали емпатії, що відображали ставлення до батьків, знайомих і незнайомих осіб, людей похилого віку. Учасникам підліткового віку пропонувалось оцінити 20 тверджень. Система оцінювання передбачала: за відповідь «не знаю» – 0 балів, «ні, ніколи» – 1 бал, «ніколи» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «майже завжди» – 4 бали, «так, завжди» – 5 балів. Після проведення тестування підраховувалась загальна сума балів. Вищий сумарний показник інтерпретувався як яскравіше вираження емпатійних тенденцій в учасників експерименту (рис. 2.3.2).

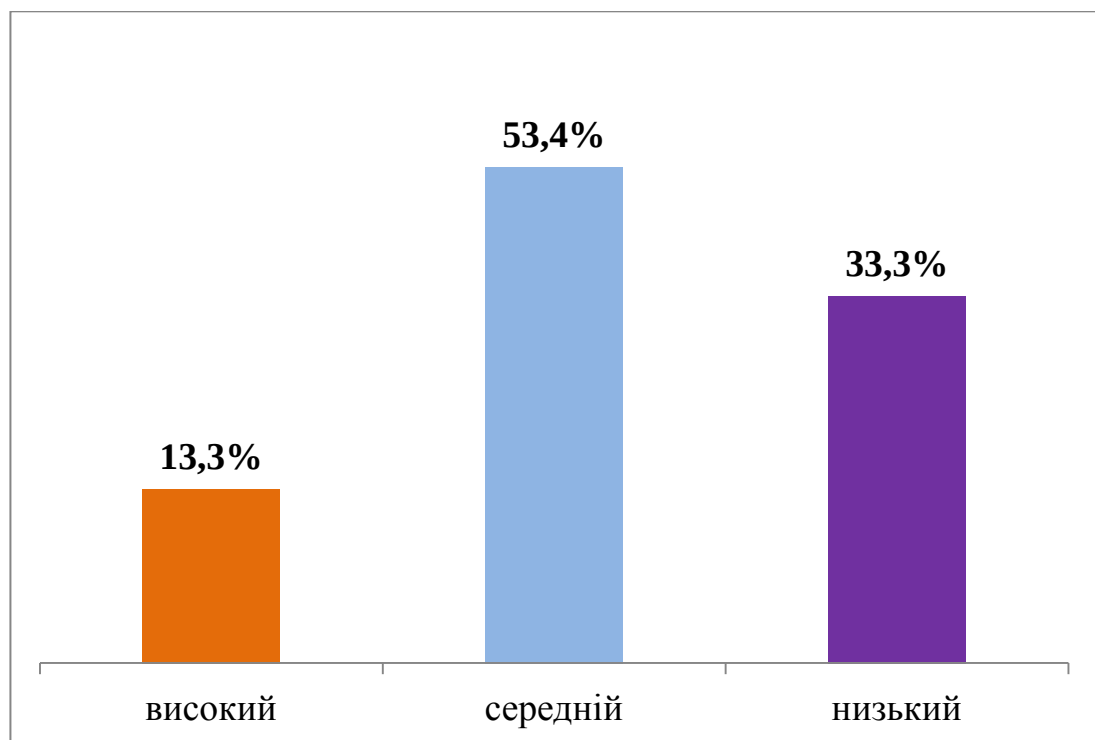


Рис. 2.3.2 Результати діагностування дітей підліткового віку за опитувальником «Здатність співпереживати» (А. Мегрябян, Н. Енштейн).

Результати аналізу відповідей підлітків за даною методикою виявили різні рівні емпатійних здібностей. У 13,3% досліджуваних (2 підлітки) зафіксовано високий рівень здатності розпізнавати емоційні стани інших

осіб, зокрема батьків, та впливати на емоційний фон оточення. Ці підлітки характеризуються емоційною чуйністю, великодушністю, здатністю пробачати та небайдужістю до проблем оточуючих людей. Вони демонструють навички швидкого встановлення контактів, знаходження спільної мови та пошуку компромісних рішень. Учасники цієї групи показали високий рівень емпатійності за компонентами емоційно-ціннісного критерію.

Переважна більшість досліджуваних підлітків (53,4% - 8 осіб) продемонстрували середній рівень емпатії. Для цієї категорії характерні труднощі в розпізнаванні емоційних станів інших, особливо батьків; у стосунках з близькими вони проявляють більше пасивності, ніж ініціативності, іноді виявляють байдужість; часто виконують батьківські завдання не з власної волі, а під тиском; встановлюють контакти повільніше, керуючись переважно егоїстичними мотивами та менше цікавлячись мотивацією інших; виявляють увагу до близьких, однак можуть втрачати терпіння при надмірному прояві почуттів з їхнього боку.

До третьої категорії увійшли підлітки з низьким рівнем емпатійності за показником «уміння та потреби відчувати переживання батьків, емпатійно співчувати їм», що становить 33,3% (5 підлітків) від загальної кількості опитаних. Вони стикаються зі значними труднощами у встановленні контактів з батьками та іншими людьми. Незрозумілі емоційні прояви оточуючих викликають у них іронічну реакцію. Їхні стосунки з батьками мають вимушений характер і будуються за статусно-рольовим принципом.

З метою оцінювання рівня розвитку взаємин підлітків з батьками за параметром «вміння проявляти доброзичливі взаємини в повсякденному житті» було використано адаптований варіант методики А. Аджієва «Оцінка власної поведінки в конфліктній ситуації» (додаток А).

Цей критерій охоплював такі аспекти: дотримання моральних принципів у міжособистісній комунікації; демонстрація сердечності,

чуйності, турботи, милосердя, співчуття та співпереживання щодо батьків; здатність свідомо аналізувати власні рішення і вчинки та нести відповідальність за їхні наслідки; надання безкорисливої допомоги батькам; прояв люб'язності й коректності у спілкуванні з ними.

Результати дослідження, що представлені на рис. 2.3.3 засвідчують, що підлітки використовують різні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, а саме: 26,6% підлітків застосовують жорсткий тип вирішення конфліктних ситуацій, 20,0% – демократичний стиль, 13,3% – компромісний тип, 6,6% – м'який тип, 33,3% підлітка застосовують уникання в конфліктних ситуаціях з батьками.

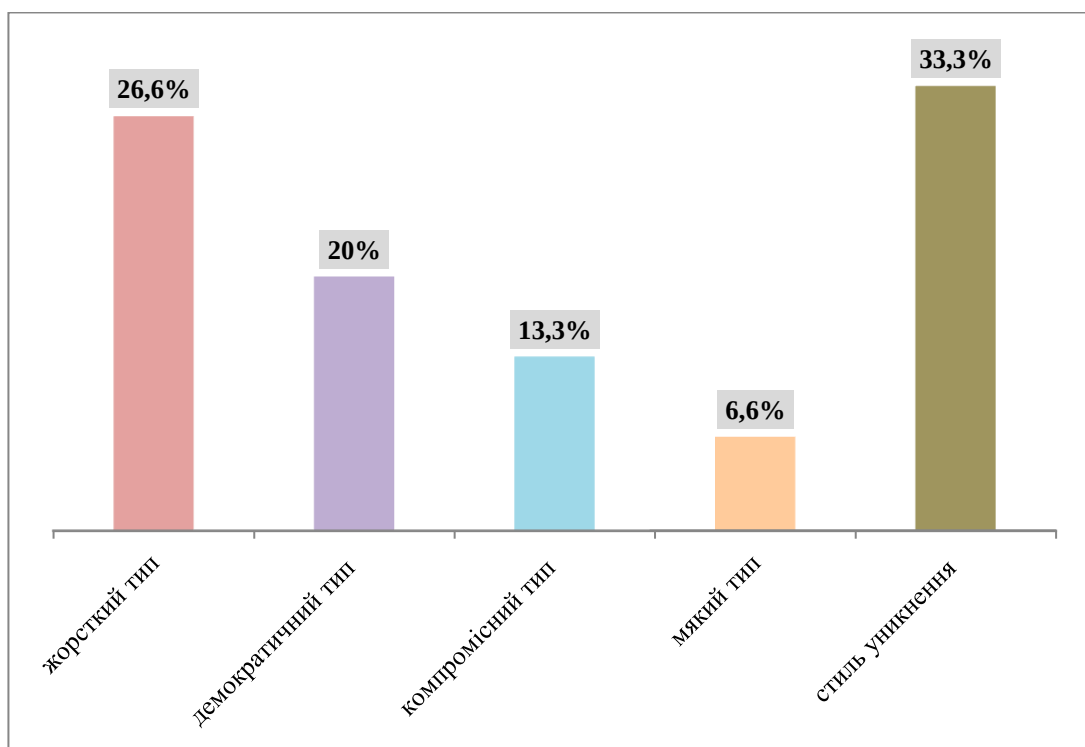


Рис. 2.3.3 Результати діагностування дітей підліткового віку за методикою А. Аджиєва «Оцінка власної поведінки в конфліктній ситуації».

Порівняння результатів діагностування дітей підліткового віку з даними констатації щодо дітей молодшого шкільного віку дозволяє зробити висновок, що із дорослішанням дитини спостерігається незначне збільшення кількості дітей, які належать до високого рівня сформованості

доброзичливих взаємин до батьків (в основному за рахунок когнітивного компонента означених взаємин). Загалом цю тенденцію розглядаємо як позитивний момент, роблячи припущення, що у освітньому процесі шкіл певна увага приділяється формуванню доброзичливості у взаєминах. Разом з тим помічаємо тенденцію до збільшення низького рівня сформованості взаємин підлітків з батьками, яка прямо пропорційна дорослішанню дитини – за рахунок емоційно-ціннісного компонента батьківсько-дитячих взаємин.

Виявлений у ході дослідження стан сформованості у підлітків взаємин з батьками засвідчує необхідність проведення цілеспрямованої роботи, спрямованої на подолання виявлених недоліків

2.4 Дослідження й аналіз поточного рівня готовності батьків до взаємодії з дітьми

Наступний етап експериментального дослідження був присвячений визначенню рівнів готовності батьків до встановлення доброзичливих взаємин з дітьми молодшого шкільного та підліткового віку.

Для вивчення батьківських знань про вікові й індивідуальні характеристики дітей молодшого шкільного і підліткового віку, а також оптимальні форми і методи, що сприяють формуванню доброзичливих сімейних взаємин, використовувалась анкета, розроблена І. Забродіною (додаток Б).

Процедура діагностики передбачала надання батьками відповідей на 25 запитань. Система оцінювання включала такі бали: 2 бали – «так, добре знаю» або «так, завжди»; 1 бал – «знаю, але поверхово» або «не завжди»; 0 балів – «не знаю» або «ніколи». Сумарний показник дозволив встановити рівень батьківської компетентності у питаннях виховання та побудови взаємин з дітьми.

Респонденти, які отримали від 30 до 50 балів, були віднесені до

високого рівня компетентності за такими показниками когнітивного компонента: знання і уявлення про вікові та індивідуально-характерологічні особливості дитини (запитання 1, 6, 11, 16, 21); знання й уявлення про ефективні методи доброзичливої взаємодії з дитиною (запитання 2, 7, 12, 17, 22); обізнаність щодо найбільш доцільних способів регулювання дитячої поведінки та засобів вирішення і запобігання конфліктам (запитання 3, 8, 13, 18, 23). Батьки з результатом від 20 до 30 балів були віднесені до середнього рівня компетентності, а з показником від 0 до 20 балів – до низького рівня за визначеними параметрами.

Високий рівень батьківських знань за окресленими показниками характеризувався наявністю достатньої обізнаності щодо вікових, індивідуальних і особистісних характеристик своєї дитини, а також знанням ефективних форм і методів сімейної взаємодії, заснованих на емоційному сприйнятті, повазі та довірі до особистості дитини.

Середній рівень знань виявлявся у тому, що батьки володіли певною інформацією про вікові та індивідуально-характерологічні особливості своєї дитини, проте така обізнаність була недостатньо глибокою і досить поверховою. При застосуванні методів вимоги, контролю, покарань і заохочень вони не завжди брали до уваги індивідуально-особистісні якості дитини, її можливості, потреби та інтереси.

Низький рівень знань був притаманний батькам, які мали лише обмежені, поверхові уявлення про вікові та індивідуально-характерологічні особливості своєї дитини і майже не застосовували їх у практиці сімейного виховання, рідко враховували індивідуально-особистісні якості дитини, її можливості, потреби та інтереси. Свої батьківські позиції, установки, стиль взаємин ці батьки усвідомлювали частково, їхні відповіді свідчили про неповні та стереотипні знання методів виховного впливу на дитину (рис. 2.4.1).

Результати проведеного анкетування виявили, що високий рівень

сформованості готовності до доброзичливих взаємин з дітьми за визначеними показниками когнітивного компонента продемонстрували 13,3% батьків дітей молодшого шкільного віку (що відповідає 4 особам) та 20% батьків дітей підліткового віку (що становить 6 осіб).

Проаналізувавши отримані дані, можна стверджувати, що приблизно половина батьків володіє певними знаннями і уявленнями щодо формування доброзичливих взаємин з дітьми, однак не завжди застосовує ці знання під час комунікації, взаємодії та виховного процесу. Ця категорія батьків виявила середній рівень компетентності, який становить 53,4% серед батьків дітей молодшого шкільного віку та 60% серед батьків підлітків.

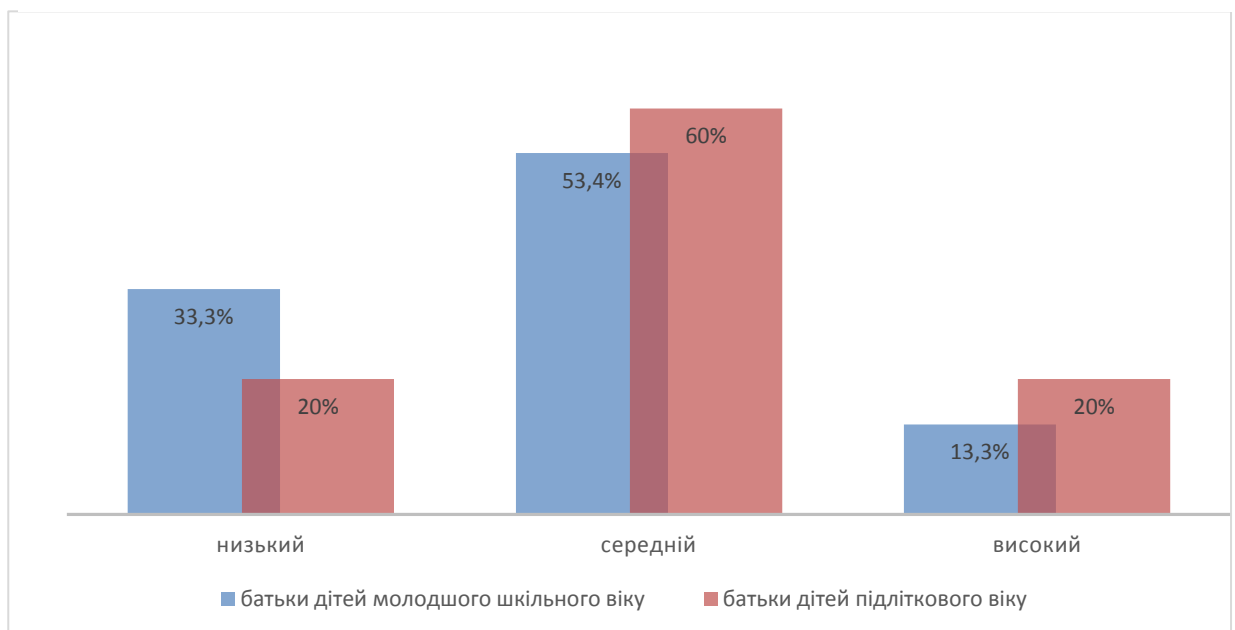


Рис. 2.4.1 Результати діагностування батьків дітей молодшого шкільного та підліткового віку за анкетною І. Забродіної.

Низький рівень батьківської компетентності був зафіксований у 33,3% батьків молодших школярів та 20% батьків дітей підліткового віку. Результати анкетування показують, що представники цієї групи мають обмежені, поверхневі знання про принципи побудови взаємин з дитиною. У виховному процесі вони переважно покладаються на власну інтуїцію,

часто діють за шаблоном, не усвідомлюючи неефективність застосовуваних ними методів впливу.

Дослідження також виявило, що батьки дітей молодшого шкільного віку демонструють нижчий рівень обізнаності щодо вікових особливостей дітей та закономірностей їхнього навчання і розвитку порівняно з батьками підлітків.

У наступному етапі констатувального дослідження увага була зосереджена на визначенні рівня розвитку взаємин батьків з дітьми за параметрами емоційно-ціннісного компонента. Цей компонент включав: здатність виявляти емпатію, прагнення демонструвати гуманні почуття (доброту, чуйність, турботливість, милосердя, співчуття) до дитини; бажання визнавати її унікальну цінність і забезпечувати необхідну підтримку в особистісному розвитку. Для діагностики цих аспектів батьківсько-дитячих взаємин було використано тест «Чи доброзичливо Ви ставитеся до своїх дітей?», представлений у додатку Б.

Аналіз результатів проведеного тестування показав, що здатність проявляти емпатію до власної дитини, розуміти її емоційний стан на основі зовнішніх проявів або інтуїтивно, а також виявляти чуйність до внутрішніх переживань інших людей, зокрема дітей, спостерігається у 26,6 % батьків молодших школярів і такої ж кількості батьків підлітків.

Для 53,4 % батьків дітей молодшого шкільного віку та 60 % батьків підлітків характерна схильність адекватно реагувати на емоційний стан дитини, розпізнавати її настрій, мотиви та бажання, а також помірно впливати на нього, за необхідності заспокоювати, покращувати самопочуття й надавати поради щодо міжособистісних стосунків.

Водночас 20 % батьків молодших школярів і 13,3 % батьків підлітків мають низький рівень здатності розпізнавати емоції дітей та інших людей за невербальними проявами (міміка, жести, інтонація голосу), а також суттєві труднощі з умінням впливати на їхній емоційний стан.

Наступний етап діагностики був спрямований на оцінку рівня сформованості взаємин між батьками та їхніми дітьми молодшого шкільного й підліткового віку за критеріями поведінково-діяльнісного компонента. Зокрема, аналізувалися такі аспекти: уміння виховувати дітей на основі гуманістичних принципів, здатність визнавати цінність особистості дитини та сприяти її розвитку, вміння проявляти теплі почуття (доброту, турботу, співчуття, милосердя), а також навички самостійного пошуку ефективних виховних стратегій та конструктивного вирішення конфліктів.

Для дослідження рівня усвідомлення батьками цінності особистості дитини як показника поведінково-діяльнісного компонента було використано опитувальник батьківського ставлення А. Варги та В. Століна (додаток Б) (рис. 2.4.2).

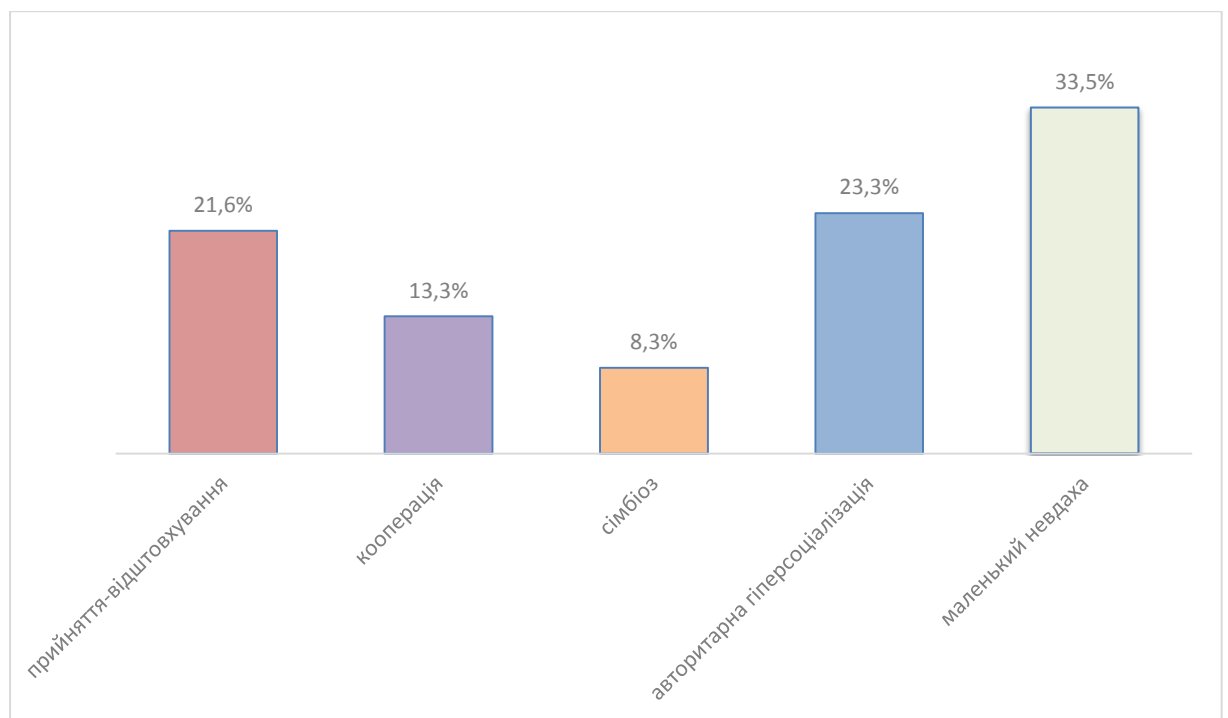


Рис. 2.4.2 Результати діагностування батьків за опитувальником батьківського ставлення А. Варги, В. Століна.

Аналіз отриманих результатів показав, що чинник «прийняття-відштовхування» виявлено у 21,6 % респондентів (12 батьків). Прояви «кооперації» у стосунках із дітьми спостерігаються лише у 13,3 % опитаних

(8 батьків). Відчуття єдності з дитиною, прагнення задовольнити всі її потреби та захистити від труднощів («симбіоз») характерне для 8,3 % батьків (5 осіб). Водночас у 23,3 % респондентів (14 батьків) простежується авторитарний стиль виховання («авторитарна гіперсоціалізація»). Ще 33,5 % опитаних (20 батьків) мають тенденцію приписувати дитині особисту та соціальну неспроможність («маленький невдаха»).

Отримані дані свідчать про те, що в більшості сімей взаємини з дітьми будуються за неефективними моделями. Батьки не мають чітко сформованих уявлень про правильне виховання, що призводить до створення несприятливого емоційного клімату в сім'ї. Як наслідок, діти можуть відчувати нестачу доброти, уваги та любові, зростати в умовах страху перед покаранням або, навпаки, бути надмірно опікуваними, що також негативно позначається на їхньому розвитку.

Таким чином, на основі проведеного діагностичного дослідження, яке охоплювало батьків дітей молодшого шкільного та підліткового віку, можна сформулювати такі висновки:

1) високий рівень готовності до встановлення доброзичливих взаємин із дітьми виявлено у 13,5 % батьків молодших школярів та 20 % батьків підлітків. Це свідчить про достатню обізнаність цих батьків щодо вікових, індивідуальних та особистісних особливостей їхніх дітей, а також про володіння ефективними методами сімейної взаємодії, що ґрунтуються на довірі, повазі та емоційному сприйнятті особистості дитини;

2) приблизно половина батьків мають певні знання та уявлення щодо формування гармонійних взаємин із дітьми, однак не завжди застосовують їх на практиці під час виховання та спілкування. Ця категорія батьків демонструє середній рівень компетентності, який складає 53,4 % серед батьків молодших школярів та 60 % серед батьків підлітків. Вони обізнані з основними віковими та індивідуальними характеристиками дітей, проте їхні знання залишаються поверхневими. Використовуючи методи вимогливості, контролю, заохочень чи покарань, такі батьки часто не враховують індивідуальні особливості

дитини, її потреби та інтереси;

3) низький рівень компетентності в питаннях виховання продемонстрували від 33,3 % батьків молодших школярів до 20 % батьків підлітків. Результати анкетування свідчать, що ця група батьків має фрагментарні знання щодо побудови ефективних відносин із дітьми. У процесі виховання вони здебільшого спираються на інтуїцію, діють за шаблонними моделями, не усвідомлюючи їхньої низької ефективності;

4) прояв емпатії до власної дитини зафіксовано у 26,6 % батьків дітей молодшого шкільного віку та 26,6 % – батьків підлітків. У 53,4 % батьків молодших школярів та 60 % батьків підлітків спостерігається тенденція до адекватного реагування на емоційний стан дитини, її бажання та мотиви, а також помірно розвинене вміння заспокоювати, підтримувати гарний настрій та надавати поради щодо взаємодії з іншими людьми. Водночас слабка здатність розпізнавати емоційні стани дітей за невербальними ознаками (міміка, жести, інтонація голосу) та впливати на них зафіксована у 20 % батьків молодших школярів та 13,3 % батьків підлітків;

5) аналіз стилів батьківського ставлення показав, що фактор «прийняття-відштовхування» виявлено у 21,6 % родин. Стиль взаємодії, що характеризується співпрацею («кооперація»), спостерігається лише у 13,3 % сімей. Почуття єдності з дитиною та прагнення захистити її від усіх труднощів («симбіоз») притаманні 8,3 % батьків. Авторитарний підхід до виховання («авторитарна гіперсоціалізація») простежується у 23,3 % родин. Найпоширенішою ж тенденцією є надання дитині ролі особистісно та соціально неспроможної особи («маленький невдаха»), що зафіксовано у 33,5 % сімей.

Отже, результати проведеного дослідження батьківсько-дитячих взаємин підтверджують необхідність розробки програми просвітницьких і психокорекційних занять для батьків і їх дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї».

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження взаємин між батьками та дітьми молодшого шкільного й підліткового віку виявило низку важливих тенденцій та закономірностей у сучасних родин.

Виявлено, що переважна більшість дітей молодшого шкільного віку (50,1%) демонструє середній рівень розуміння моральних принципів, які лежать в основі гармонійних сімейних стосунків, проте їхні погляди часто мають егоцентричне забарвлення. Лише незначна частина молодших школярів повністю усвідомлює необхідність виконання сімейних обов'язків, тоді як суттєва частка дітей (36,6%) виявляє практично повне нерозуміння власних ролей у сімейному контексті.

У підлітковому віці простежується певне поглиблення розуміння норм сімейної взаємодії, проте емоційно-ціннісний компонент взаємин трансформується, що часто призводить до ускладнення стосунків з батьками. Більшість підлітків (53,4%) демонструє середній рівень емпатійності до батьків: вони відчують труднощі у розпізнаванні емоційних станів близьких, проявляють пасивність у взаєминах, часто виконують батьківські доручення під тиском, а не з власної ініціативи. Конфліктна поведінка підлітків характеризується різноманітністю підходів: від жорсткого протистояння до повного уникнення конфліктних ситуацій більшості опитаних (36,6%), що відображає природну для цього віку трансформацію дитячо-батьківських стосунків.

Показовим є те, що з віком спостерігається незначне зростання кількості дітей з високим рівнем доброзичливих взаємин з батьками, переважно завдяки розвитку когнітивного компонента. Водночас залишається високою частка підлітків із низьким рівнем сформованості взаємин, що обумовлено переважно змінами в емоційно-ціннісній сфері.

Аналіз батьківської компетентності демонструє, що більшість батьків

(57%) має певні знання про створення позитивних відносин з дітьми, проте не завжди застосовує їх на практиці. Їхнє розуміння вікових та індивідуальних особливостей власних дітей часто поверхнєве, а методи виховання не завжди враховують особистісні потреби та інтереси дитини. Водночас суттєва частка батьків (56,5%) виявляє здатність адекватно реагувати на емоційний стан дітей, вміння заспокоювати їх та давати поради щодо взаємин з оточуючими.

Серед стилів батьківського ставлення найбільш поширеними виявились тенденції до авторитарної гіперсоціалізації (21,6%) та приписування дитині особистісної неспроможності («маленький невдаха» – 33,5%), тоді як стиль кооперації, що передбачає співпрацю з дитиною та її підтримку, виявлено у незначної частки родин.

Результати проведеного дослідження переконливо свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи з формування гармонійних взаємин у сучасних сім'ях. Розробка та впровадження навчального курсу «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї» видається актуальним і своєчасним кроком, що дозволить покращити якість батьківсько-дитячих стосунків та сприятиме повноцінному психоемоційному розвитку підростаючого покоління.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БАТЬКАМ У ГАРМОНІЗАЦІЇ ЇХНІХ СТОСУНКІВ З ДІТЬМИ ЗА ДОПОМОГОЮ КУРСУ «ГАРМОНІЙНІ ВЗАЄМИНИ В СУЧАСНІЙ СІМ'Ї»

3.1 Обґрунтування необхідності проведення курсу просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї»

На основі проведеного теоретичного аналізу та експериментального дослідження рівня сформованості взаємин між батьками та дітьми в сучасних сім'ях, а також у межах виконання завдань магістерської роботи, було визначено організаційні аспекти реалізації формувального експерименту.

У процесі проведення формувального експерименту було створено авторську програму просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей під назвою «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї». Основна мета курсу – допомогти батькам і дітям опанувати мистецтво ефективного спілкування, оскільки воно ґрунтується на творчому підході та інтуїтивному розумінні одне одного.

Мета курсу: допомогти батькам підвищити їхній рівень психологічної та конфліктної компетентності у вихованні та розвитку їхніх дітей.

Завдання курсу:

- допомогти батькам краще розуміти застосовуваний ними стиль виховання;
- розвинути здібності до діалогічного спілкування під час вирішення проблемних сімейних ситуацій;

- покращити комунікацію та взаємини між батьками та дітьми;
- сприяти формуванню відповідального та усвідомленого батьківства;
- збагатити спектр поведінкових реакцій у взаємодії з дітьми та оточенням;
- допомогти відійти від звичних неефективних реакцій на складні ситуації;
- поглибити розуміння батьками своєї дитини та характеру їхніх стосунків;
- розвинути навички плідної співпраці з дітьми.

Зазначені завдання досягаються через обмін досвідом та інформацією між батьками, ознайомлення з поглядами фахівця стосовно різноманітних питань та аналіз особистих ситуацій, що сприяє глибшому самопізнанню учасників і подоланню автоматичних реакцій. Груповий розбір сімейних випадків дозволяє учасникам побачити себе збоку, сприйняти свою поведінку через призму сприйняття інших людей, що забезпечує більш об'єктивну оцінку власних дій. Під час практичних занять батьки починають усвідомлювати виховні стереотипи, які вони застосовують не свідомо, а через успадкування від попередніх поколінь або внаслідок впливу оточення та медіапростору.

Головний задум даної серії занять для батьків та дітей полягає в тому, щоб зосередитися на виявленні перешкод у міжособистісному спілкуванні та пошуку ефективних способів взаємодії в сім'ї.

Учасники програми: діти молодшого шкільного та підліткового віку разом з їхніми батьками.

Програма розрахована на семитижневий період із щотижневими зустрічами. Початковий етап складається з п'яти занять, орієнтованих виключно на батьків, оскільки вони є ключовими фігурами в системі взаємин «батьки-дитина» і мають визначальний вплив на атмосферу та характер сімейних стосунків. Друга фаза групової роботи з батьками

фокусується на побудові взаємовідносин з дітьми, де батьки опановують методики рівноправної комунікації з молодшим поколінням.

Заклучна частина курсу містить дві інтегровані зустрічі для спільної участі батьків та дітей. На цьому етапі практикуються навички діалогічного спілкування з дітьми та розвивається творчий потенціал. Одночасно із спільними заняттями проводяться групові та персональні консультативні сесії для батьків.

У програмі використовуються такі методичні інструменти та прийоми: групові обговорення, ситуативні ігри з розподілом ролей, надання інформаційних матеріалів, демонстраційні вправи, психогімнастика, техніки релаксації, проєктивні методики тестування, демонстраційні техніки, метафоричні історії (притчі) та завдання творчого характеру.

Організаційна побудова заняття:

1. Кожна зустріч розпочинається із вправи, спрямованої на формування комфортного середовища для взаємодії та встановлення позитивного емоційного зв'язку між усіма членами групи.

2. Під час першої зустрічі учасники колективно розробляють принципи взаємодії, які забезпечують психологічно захищене середовище, вільне самовираження та невимушене спілкування. Тренер на кожному наступному занятті нагадує про важливість дотримання цих принципів.

3. Центральний блок заняття складається з практичних вправ та аналізу проблемних ситуацій, які відповідають головним цілям програми. Усі ключові активності основної частини обов'язково включають етап саморефлексії.

4. Завершується зустріч узагальненням результатів або груповою рефлексією. У випадках, коли рефлексивний аналіз проводиться одразу після основної вправи, заняття може завершуватися активністю, спрямованою на закріплення позитивного емоційного стану учасників.

Протягом тренінгової програми батьки та діти опанують такі навички: ефективне застосування методів активного слухання в комунікації; створення продуктивної взаємодії; вирішення конфліктних ситуацій з урахуванням потреб усіх членів родини; подолання проблем, пов'язаних з дисципліною дітей; адекватне сприйняття та використання емоційного фактору (як власних емоцій, так і емоцій дитини) у процесі спілкування.

Кінцевим досягненням програми стане формування у кожного учасника індивідуальної моделі гармонійних взаємин у сімейному середовищі, що сприятиме розширенню та зміцненню конструктивних контактів між батьками та дітьми. Це відбуватиметься завдяки підвищенню батьківської чутливості до емоційних станів дітей, ознайомленню батьків з фундаментальними знаннями про поведінкові потреби дітей та вдосконаленню комунікативних умінь у процесі міжособистісної взаємодії.

Теми зустрічей:

Заняття 1. «Навчимося дбати про власне благополуччя».

Заняття 2. «Ідучи за батьківською мудрістю».

Заняття 3. «Розвиваємо навички ефективного спілкування з дитиною».

Заняття 4. «Як контролювати гнів».

Заняття 5. «Родинний зв'язок: від батька до сина».

Заняття 6. «Побудуй з дитиною дружні та довірливі взаємини».

Заняття 7. «Єдине родинне коло, де панують любов і розуміння».

Таблиця 3.1.1

Навчально-тематичне планування

№ заняття	Тема та мета заняття	Структура заняття	Тривалість
1	Тема: «Навчимося дбати про власне благополуччя». Мета: створити середовище психологічної безпеки,	Вправа «Знайомство»	15 хв.
		Вправа «Правила групи»	10 хв.
		Вправа «Очікування»	10 хв.
		Вправа-демонстрація	20 хв.

	стимулювати батьків до особистісного зростання та допомогти підвищити їхню здатність дбати про власне благополуччя.	«Наповнюємо склянку»	
		Вправа «Колесо балансу»	30 хв.
		Вправа-демонстрація «Межі і кордони»	30 хв.
		Вправа «Календар самоподарунків»	20 хв.
		Вправа «Вірш про себе»	20 хв.
		Підбиття підсумків заняття	15 хв.
2	Тема: «Ідучи за батьківською мудрістю». Мета: підвищити психологічну компетентність батьків шляхом розширення їхнього розуміння діалогічних комунікаційних механізмів та знайомства з різними стилями спілкування з дітьми.	Вправа «Продовжуємо знайомство»	15 хв.
		Притча «Два янголи»	3 хв.
		Вправа «Мух краще ловити на мед»	20 хв.
		Інформаційне повідомлення «Три стиля виховання»	10 хв.
		Вправа-демонстрація «Емоційний світ дитини»	20 хв.
		Колаж «Що потрібно дитині для гармонійного розвитку»	30 хв.
		Вправа «Місце мого спокою»	20 хв.
		Вірш «А я люблю коли сміються діти»	3 хв.
		Вправа «Зміна погляду на спілкування з дитиною»	60 хв.
		Вправа «Аплодисменти»	3 хв.
3	Тема: «Розвиваємо навички ефективного спілкування з дитиною». Мета: допомогти батькам розвинути власні навички вербального та невербального самовираження та навчить їх використовувати «Я – повідомлення» як ефективний інструмент комунікації з дитиною.	Підбиття підсумків заняття	15 хв.
		Вправа «Дві правди і одна брехня»	20 хв.
		Вправа «Схожість і відмінність»	10 хв.
		Вправа «Ефективне спілкування»	20 хв.
		Інформаційне повідомлення «Загальні принципи взаємодії з дітьми»	10 хв.
		Вправа-демонстрація «Стилі нашого спілкування»	20 хв.
		Вправа «Сендвіч»	80 хв.
		Вправа «Храм тиші»	15 хв.
		Вправа «Я-повідомлення замість Ти-звинувачення»	30 хв.
		Підбиття підсумків заняття	15 хв.
4	Тема: «Як контролювати гнів». Мета: допомогти батькам зрозуміти шкідливість гніву	Вправ «Я відчуваю»	15 хв.
		Вправа-демонстрація «Слід гніву»	15 хв.
		Вправа «Карта тригерів гніву»	30 хв.
		Вправа «Спостереження за	20 хв.

	для розвитку дитини та надати їм більше інструментів для його контролю.	гнівом»	
		Інформаційне повідомлення «Керування гнівом»	15 хв.
		Вправа «Наскільки я гніваюсь?»	30 хв.
		Вправа «Спокійний і врівноважений Я»	10 хв.
		Вправа "Коло відповідальності"	20 хв.
		Вправа «Крок за кроком»	15 хв.
5	Тема: «Родинний зв'язок: від батька до сина». Мета: допомогти батькам усвідомити та осмислити механізми спілкування, а також сформувані у них вміння та навички для конструктивної взаємодії з дітьми в сімейному колі.	Вправа «Привітання»	10 хв.
		Вправа «Це моя дитина»	20 хв.
		Вправа «Яблучко від яблуньки»	20 хв.
		Вправа «Сімейна карта цінностей»	60 хв.
		Вправа-метафора «Береги річки»	10 хв.
		Руханка «Ми схожі і не схожі»	10 хв.
		Вправа «Машина спогадів»	15 хв.
		Вправа «Позитивне підкріплення»	60 хв.
		Підбиття підсумків заняття	15 хв.
6	Тема: «Побудуй з дитиною дружні та довірливі взаємини». Мета: сприяти налагодженню ефективного спілкування між дітьми та батьками.	Вступне слово	5 хв.
		Вправа-привітання «Усмішка по колу»	5 хв.
		Гра «Впізнай мене»	15 хв.
		Інформаційне повідомлення	5 хв.
		Вправа-методика «Я тебе знаю»	15 хв.
		Вправа «Спільний малюнок»	20 хв.
		Вправа «Недитячі заборони»	30 хв.
		Вправа «Активне слухання»	40 хв.
		Вправа «Очищення від тривоги»	15 хв.
		Вправа «Мої позитивні наміри»	30 хв.
		Вправа «Сімейна рада»	60 хв.
		Вправа «Родинне дерево»	20 хв.
7	Тема: «Єдине родинне коло, де панують любов і розуміння». Мета: сприяти налагодженню співпраці та взаєморозуміння в родині, а також активізувати творчий потенціал як дітей, так і батьків.	Вступне слово	5 хв.
		Вправа «Сімейне коло»	10 хв.
		Вправа «Фотографія»	10 хв.
		Притча «Батьки і діти»	5 хв.
		Вправа «Місток довіри»	40 хв.
		Вправа «Вгадай свою родину»	20 хв.
		Вправа «Золоті правила»	40 хв.
		Вправа «Герб нашої родини»	60 хв.
		Вправа «Коло вдячності»	40 хв.

Зміст курсу просвітницьких та психокорекційних занять для батьків та їхніх дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї» викладено у додатку В.

Програма просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї» була впроваджена на базі Шкарівського опорного ліцея-гімназії Білоцерківської міської ради Київської області. У програмі взяли участь батьки і діти, які приймали участь у констатувальній фазі експериментального дослідження. Всього у програмі прийняло участь 28 батьків (12 батьків дітей молодшого шкільного віку і 16 батьків дітей підліткового віку) і 15 дітей (6 дітей молодшого шкільного віку і 9 підлітків).

3.2 Результати впровадження курсу просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї»

Після проведення курсу просвітницьких та психокорекційних занять для батьків і дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї» нами було організоване повторне дослідження задля визначення ефективності курсу. Повторна діагностика дитячо-батьківських взаємин проводилась серед батьків, які приймали участь у курсі «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї».

Для вивчення змін у батьківських знаннях про вікові й індивідуальні характеристики дітей, а також оптимальні форми і методи, що сприяють формуванню доброзичливих сімейних взаємин, використовувалась анкета, розроблена І. Забродіною (додаток Б).

Результати проведеного анкетування виявили, що після проходження

курсу, високий рівень сформованості готовності до доброзичливих взаємин з дітьми за визначеними показниками когнітивного компонента продемонстрували 25% батьків дітей молодшого шкільного віку (що відповідає 3 особам) та 31,3% батьків дітей підліткового віку (що становить 5 осіб).

Приблизно половина батьків володіє певними знаннями і уявленнями щодо формування доброзичливих взаємин з дітьми, однак не завжди застосовує ці знання під час комунікації, взаємодії та виховного процесу. Ця категорія батьків виявила середній рівень компетентності, який становить 58,3% (7 осіб) серед батьків дітей молодшого шкільного віку та 56,2% (9 осіб) серед батьків підлітків.

Низький рівень батьківської компетентності після проведення курсу був зафіксований у 16,7% (2 особи) батьків молодших школярів та 12,5% (2 особи) батьків дітей підліткового віку.

Результати дослідження змін у батьківських знаннях про вікові й індивідуальні характеристики дітей, а також оптимальні форми і методи, що сприяють формуванню доброзичливих сімейних взаємин, що проводилися за анкетною І. Забродіної, наведені у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Результати діагностування батьків дітей молодшого шкільного та підліткового віку за анкетною І. Забродіної до та після проходження курсу «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї».

	До курсу			Після курсу		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Батьки молодших школярів	33,3%	53,4%	13,3%	16,7%	58,3%	25,0%
Батьки підлітків	20,0%	60,0%	20,0%	12,5%	56,3%	31,3%

Дослідження виявило значне зростання у батьків високого рівня сформованості готовності до доброзичливих взаємин з дітьми за

визначеними показниками когнітивного компонента, а також значне зниження низького рівня батьківської компетентності.

У наступному етапі дослідження ми визначали зміну рівня розвитку взаємин батьків з дітьми за параметрами емоційно-ціннісного компонента після проходження курсу «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї». Цей компонент включав: здатність виявляти емпатію, прагнення демонструвати гуманні почуття (доброту, чуйність, турботливість, милосердя, співчуття) до дитини; бажання визнавати її унікальну цінність і забезпечувати необхідну підтримку в особистісному розвитку. Для діагностики зміни цих аспектів батьківсько-дитячих взаємин було використано тест «Чи доброзичливо Ви ставитеся до своїх дітей?», представлений у додатку Б.

Аналіз результатів проведеного повторного тестування показав, що здатність проявляти емпатію до власної дитини, розуміти її емоційний стан на основі зовнішніх проявів або інтуїтивно, а також виявляти чуйність до внутрішніх переживань інших людей, зокрема дітей, спостерігається у 33,3 % батьків молодших школярів (4 особи) і у 31,3 % батьків підлітків (5 осіб).

Для 50 % батьків дітей молодшого шкільного віку (6 осіб) та 62,5 % батьків підлітків (10 осіб) виявлена схильність адекватно реагувати на емоційний стан дитини, розпізнавати її настрій, мотиви та бажання, а також помірно впливати на нього, за необхідності заспокоювати, покращувати самопочуття й надавати поради щодо міжособистісних стосунків.

Водночас 13,3 % батьків молодших школярів (2 особи) і 6,3 % батьків підлітків (1 особа) все ж таки мають низький рівень здатності розпізнавати емоції дітей та інших людей за невербальними проявами (міміка, жести, інтонація голосу), а також суттєві труднощі з умінням впливати на їхній емоційний стан.

Результати дослідження рівня розвитку взаємин батьків з дітьми за параметрами емоційно-ціннісного компонента до та після проходження

курсу «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї» наведені у таблиці 3.2.2.

Результати дослідження рівня розвитку взаємин батьків з дітьми за тестом «Чи доброзичливо Ви ставитеся до своїх дітей?» до та після проходження курсу «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї»

	До курсу			Після курсу		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Батьки молодших школярів	20,0%	53,4%	26,6%	16,7%	50,0%	33,3%
Батьки підлітків	13,3%	60,0%	26,6%	6,3%	62,5%	31,3%

Дослідження виявило зростання у батьків високого рівня емоційно-ціннісного компонента у спілкуванні з дітьми, а також значне зниження низького рівня цього компонента.

Наступний етап діагностики був спрямований на оцінку зміни рівня сформованості взаємин між батьками та їхніми дітьми молодшого шкільного й підліткового віку за критеріями поведінково-діяльнісного компонента. Зокрема, аналізувалися такі аспекти: уміння виховувати дітей на основі гуманістичних принципів, здатність визнавати цінність особистості дитини та сприяти її розвитку, вміння проявляти теплі почуття (доброту, турботу, співчуття, милосердя), а також навички самостійного пошуку ефективних виховних стратегій та конструктивного вирішення конфліктів.

Для дослідження рівня зміни усвідомлення батьками цінності особистості дитини як показника поведінково-діяльнісного компонента було використано опитувальник батьківського ставлення А. Варги та В. Століна (додаток Б).

Аналіз отриманих результатів показав, що чинник «прийняття-відштовхування» виявлено у 28,5 % респондентів (8 батьків). Прояви «кооперації» у стосунках із дітьми спостерігаються у 32,2 % опитаних (9 батьків). Відчуття єдності з дитиною, прагнення задовольнити всі її потреби та захистити від труднощів («симбіоз») характерне для 7,0 % батьків (2

особи). У 14,3 % респондентів (4 батьків) простежується авторитарний стиль виховання («авторитарна гіперсоціалізація»). Ще 18,0 % опитаних (5 батьків) мають тенденцію приписувати дитині особисту та соціальну неспроможність («маленький невдаха»).

Результати дослідження рівня усвідомлення батьками цінності особистості дитини за параметрами поведінково-діяльнісного компонента до та після проходження курсу «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї» наведені у таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

Результати дослідження рівня усвідомлення батьками цінності особистості дитини за опитувальником батьківського ставлення

А. Варги та В. Століна до та після проходження курсу

«Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї».

Шкали опитувальника	До курсу	Після курсу
«прийняття-відштовхування»	21,6%	28,5%
«кооперація»	13,3%	32,2%
«симбіоз»	8,3%	7%
«авторитарна гіперсоціалізація»	23,3%	14,3%
«маленький невдаха»	33,5%	18%

Дослідження виявило значне покращення у побудові батьками ефективних моделей взаємин з дітьми. Відсоток батьків, які мають чітко сформовані уявлення про правильне виховання, що призводить до сприятливого емоційного клімату у сім'ї значно виріс.

Висновки до розділу 3

Підсумовуючи результати проведеного формувального експерименту, слід зазначити, що розроблена та впроваджена авторська програма просвітницьких та психокорекційних занять «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї» виявилася ефективним інструментом оптимізації дитячо-батьківських стосунків.

Аналіз змін у когнітивному компоненті батьківської компетентності засвідчив значне зростання кількості батьків як молодших школярів, так і підлітків, які демонструють високий рівень знань щодо вікових особливостей дітей та оптимальних стратегій взаємодії. Водночас спостерігається позитивна динаміка у вигляді зменшення відсотка батьків з низьким рівнем компетентності.

Оцінка емоційно-ціннісного компонента виявила позитивні зрушення у здатності батьків до емпатії та розуміння емоційного стану своїх дітей. Збільшилася частка батьків, які проявляють чуйність та адекватно реагують на потреби дитини, а кількість батьків з низьким рівнем емоційної чутливості значно зменшилася.

Дослідження поведінково-діяльнісного компонента засвідчило позитивний вплив програми на усвідомлення батьками цінності особистості дитини та їхні підходи до виховання. Спостерігається зростання показників кооперації у стосунках з дітьми та зменшення проявів авторитарного стилю виховання та тенденції приписувати дитині неспроможність.

Таким чином, результати повторної діагностики після впровадження курсу «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї» підтверджують його позитивний вплив на підвищення рівня батьківської компетентності в усіх трьох компонентах: когнітивному, емоційно-ціннісному та поведінково-діяльнісному. Програма сприяла розширенню знань батьків про особливості дитячого розвитку, підвищенню їхньої емоційної чутливості

та вдосконаленню практичних навичок ефективної взаємодії з дітьми, що є важливим кроком до формування гармонійних сімейних стосунків.

ВИСНОВКИ

У даній науковій роботі було здійснено глибоке теоретичне осмислення та запропоновано наукове вирішення актуальної проблеми батьківсько-дитячих взаємин у контексті сучасних сімейних відносин. Проведене комплексне дослідження дозволило досягти поставлених завдань та сформулювати наступні узагальнені висновки:

У сфері педагогічної психології феномен «батьківсько-дитячі взаємини» розглядається як один із фундаментальних елементів батьківства. Він являє собою відносно стабільне явище, внутрішньо складне та мінливе в певних межах, що охоплює різноманітний спектр почуттів до дитини, усталені моделі поведінки в процесі спілкування, а також специфіку сприйняття та розуміння індивідуальних особливостей дитячого характеру та вчинків. Крім того, ці взаємини є культурно-історичним конструктом, що зазнає еволюційних змін під впливом домінуючих у суспільстві культурних і соціальних норм, ціннісних орієнтацій та правил, які регламентують розподіл виховних функцій у родині, зміст батьківських ролей та моделі рольової поведінки.

Ключовою характеристикою батьківсько-дитячих взаємин, як підтверджують наукові дослідження, є їхній двосторонній характер. Цей процес, по-перше, передбачає тісний взаємозв'язок та взаємозалежність між батьками та дитиною, що охоплює суб'єктивне оцінювання дитини, свідоме та вибіркове її сприйняття, що, своєю чергою, визначає специфіку батьківської перцепції, способи комунікації та впливу. По-друге, ці взаємини опосередковано впливають на внутрішню та зовнішню активність, а також на емоційні переживання як батьків, так і дітей у їхній спільній діяльності. По-третє, вони вирізняються особливою емоційною значущістю для обох сторін. Нарешті, їм властива певна амбівалентність і суперечливість, що проявляється в одночасній необхідності забезпечення

безпеки дитини та її підготовки до самотійної взаємодії із зовнішнім світом.

У науковій літературі запропоновано різні моделі для аналізу батьківсько-дитячих взаємин, які умовно можна поділити на дві основні групи. До першої належить динамічна двофакторна модель, що описує взаємини через два основні виміри: емоційний (континуум від любові до ненависті) та поведінковий (континуум від домінування до підпорядкування). Різні комбінації цих факторів дозволяють описати розмаїття типів батьківсько-дитячих взаємин. Друга група представлена трифакторною моделлю, яка охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, що відображають складнішу структуру цих взаємин.

Структура поняття «батьківсько-дитячі взаємини» має інтегративний характер і включає три взаємопов'язані та взаємозумовлені компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінково-діяльнісний, кожен з яких характеризується певним набором критеріїв та показників. Критерієм когнітивного компонента є «знання про взаємини», що для батьків включає розуміння сутності цього поняття, усвідомлення цінності кожної дитини, знання вікових та індивідуальних особливостей дітей молодшого шкільного та підліткового віку, а також оптимальних виховних стратегій. Критерієм емоційно-ціннісного компонента є «емоційно-ціннісне ставлення та прагнення виявляти позитивні якості у взаємодії», що для батьків проявляється в емпатії, доброзичливості, турботливості, співчутті та визнанні самоцінності дитини. Критерієм поведінково-діяльнісного компонента є «прояв взаємин у реальному житті», що для батьків відображається в умінні виховувати на засадах гуманізму, здатності цінувати дитину, застосовувати оптимальні методи виховання та розв'язувати конфлікти.

Аналіз різноманітних підходів до вивчення сім'ї та сучасних тенденцій її розвитку підкреслює важливість міжособистісних взаємин між батьками та дітьми. Сім'я є первинним інститутом соціалізації, де дитина

засвоює культурні норми, моральні правила поведінки, звички та ціннісні орієнтації. Це актуалізує проблему надання психолого-педагогічної допомоги сім'ям у формуванні гармонійних взаємин між її членами та спонукає до пошуку ефективних шляхів її розв'язання.

Особливе значення ставлення батьків до дитини набуває в періоди вікових криз, зокрема в молодшому шкільному та підлітковому віці, оскільки характер дитячо-батьківських взаємин безпосередньо впливає на розвиток емоційної сфери дитини. Феноменологія підліткових дитячо-батьківських відносин, що часто характеризуються протестом, боротьбою за самостійність та конфліктами, стала підґрунтям для розробки теорії конфлікту поколінь.

Експериментальне дослідження стану сформованості батьківсько-дитячих взаємин у сучасних сім'ях з дітьми молодшого шкільного та підліткового віку проводилося за двома основними напрямками: діагностика дитячо-батьківських стосунків серед дітей та діагностика батьківсько-дитячих стосунків з точки зору батьків. У процесі дослідження було використано відповідний діагностичний інструментарій, проведено експериментальне вивчення та узагальнено отримані дані.

Результати діагностики виявили певну нестабільність поведінкових реакцій у значної кількості молодших школярів, а також розбіжності між їхніми теоретичними знаннями про доброзичливі взаємини та фактичною поведінкою. Дослідження взаємин підлітків з батьками та батьківської компетенції засвідчило необхідність цілеспрямованої роботи з метою подолання виявлених проблем.

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено авторський курс просвітницьких та психокорекційних занять для батьків та їхніх дітей під назвою «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї». Метою цього курсу є допомога батькам і дітям у оволодінні мистецтвом ефективного спілкування, що передбачає творчий підхід та інтуїцію.

У ході тренінгових занять батьки та діти навчалися технік активного слухання, організації ефективної взаємодії, конструктивного розв'язання конфліктів, подолання проблем з дисципліною, а також урахування власних емоцій та емоцій дітей у процесі спілкування.

Для оцінки ефективності розробленого курсу було проведено повторне дослідження серед батьків, які брали участь у програмі «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї». Аналіз змін у когнітивному компоненті батьківської компетентності показав значне зростання кількості батьків з високим рівнем знань про вікові особливості дітей та оптимальні стратегії взаємодії. Водночас спостерігалася позитивна динаміка у вигляді зменшення частки батьків з низьким рівнем компетентності.

Оцінка емоційно-ціннісного компонента виявила позитивні зрушення у здатності батьків до емпатії та розуміння емоційного стану своїх дітей. Збільшилася кількість батьків, які проявляють чуйність та адекватно реагують на потреби дитини, а кількість батьків з низьким рівнем емоційної чутливості значно зменшилася.

Дослідження поведінково-діяльнісного компонента засвідчило позитивний вплив програми на усвідомлення батьками цінності особистості дитини та їхні підходи до виховання. Спостерігалось зростання показників співробітництва у стосунках з дітьми та зменшення проявів авторитарного стилю виховання та тенденції приписувати дитині неспроможність.

Таким чином, результати повторної діагностики після впровадження курсу «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї» підтверджують його позитивний вплив на підвищення рівня батьківської компетентності за всіма трьома ключовими компонентами. Програма сприяла розширенню знань батьків про особливості дитячого розвитку, підвищенню їхньої емоційної чутливості та вдосконаленню практичних навичок ефективної взаємодії з дітьми, що є важливим кроком на шляху до формування гармонійних сімейних стосунків.

Проведене дослідження, однак, не охоплює всіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальшого наукового вивчення потребують питання, пов'язані з оптимізацією батьківсько-дитячих взаємин засобами освітнього процесу, специфікою взаємодії батьків і дітей старшого шкільного віку в контексті співпраці сім'ї та школи, а також особливостями формування доброзичливих взаємин у різних типах сімей..

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеевко Т. Ф. Сучасне сімейне виховання: концептуалізація ідей теорії та практики : монографія. Умань : Жовтий О. О., 2016. 436 с.
2. Безлюдний О. Роль сім'ї особистісного розвитку дитини. *Порівняльно-педагогічні студії : науково-педагогічний журнал*. 2011. №1 (7). С. 8–13.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності : наукове видання. Київ : Либідь, 2016. 272 с.
4. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Вибрані наукові праці : у 2 т. Т. 1. Чернівці : Букрек, 2015. 840 с.
5. Біда Н., Оксанич А., Сидорченко О. Спілкування з дитиною в малюнках. Київ : ГО «Батьківська спілка», 2019. 138 с.
6. Біленкова Л. М., Руснак І. С. Українське родинне виховання в Канаді : навчальний посібник. Чернівці : Букрек, 2013. 240 с.
7. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49 – 54.
8. Булатевич Н. М. Організація діяльності психологічної служби : навчальний посібник. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 448 с.
9. Булах І. С. Консультативна психологія : підручник. Вінниця, 2014. 484 с.
10. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
11. Брага Є. О. Уявлення про батьківство: аналіз поняття та дослідження. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2013. Вип. 22, ч. 1. С. 45-52.

12. Варга В. С., Пащенко Т. В. Моя сім'я та Я : програма корекції емоційно-вольової сфери дітей у контексті дитячо-батьківських стосунків : навчально-методичний посібник. Ужгород : Гаркуша, 2011. 144 с.
13. Васильченко О. М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості : навчально-методичне видання. Київ, 2017. 96 с.
14. Виховання культури гідності дітей та учнівської молоді в позаурочній діяльності загальноосвітніх навчальних закладів : методичний посібник / за ред. К. І. Чорної. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2016. 260 с.
15. Гіппенрейтер Ю. Б. Спілкуватися з дитиною. Як? Київ : BookChef, 2021. 240 с.
16. Гончар Л. В. Діагностика стану сформованості прояву гуманних взаємин до батьків з боку дітей молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки : збірник наукових праць*. Миколаїв, 2017. № 2 (57). С. 150–154.
17. Гончар Л. В. Проблема формування сімейних цінностей у дітей шкільного віку у взаємодії школи і сім'ї. *Партнерська взаємодія у системі інститутів соціальної сфери : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції*. Ніжин, 2016. С. 35–37.
18. Гончар Л. В. Формування гуманних взаємин батьків з дітьми молодшого шкільного і підліткового віку : монографія. Київ : ТОВ «Задруга», 2017. 360 с.
19. Глушко О. І. Вибрані лекції з дисципліни «Психологічні проблеми батьківсько-дитячих стосунків». Дніпро : РВВ ДНУ, 2019. 56 с.
20. Гуцуляк Л. Взаємодія сім'ї і школи як чинник оптимізації формування та розвитку особистості. *Гуманітарний вісник Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія*. 2014. Вип. 33. С. 39–48.

21. Доукіна О. М. Емпатійність батьків як умова сімейного виховання. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : збірник наукових праць*. Київ : Волинь, 2003. С. 349–356.
22. Душка А. Л. Дитячо-батьківські відносини як фактор успішного розвитку дитини. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2011. № 11–12. С. 262–271.
23. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2015. 456 с.
24. Іванов Д. І. Психологічний аналіз системи дитячо-батьківських стосунків у парадигмі глибинної психології : автореф. дис... канд. псих. наук. Одеса, 2015. 20 с.
25. Карнаух Л. П. Психолого-педагогічні аспекти впливу сім'ї на соціалізацію дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017.
26. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 1 (1). С. 176-180.
27. Католик Г. В. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія та практика в сучасних наукових дослідженнях. Вид. 2-ге, доповнене. Львів : Астролябія, 2012. 311 с.
28. Коновець С. В. Вплив образу матері на виховання моральної самосвідомості зростаючої особистості. *Проблеми освіти: науково-методичний збірник*. Київ, 2015. Вип. 85. С. 111-116.
29. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника: (системний підхід). Київ: Стилос, 2018. 336 с.
30. Корман О. А. Батьківське ставлення та його вплив на формування дитячої особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика*.

Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць Київського університету імені Бориса Грінченка, Інституту проблем виховання НАПН України. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2011. С. 70–84.

31. Кравченко К. В. Дослідження ставлення батьків до дитини у сучасних українських сім'ях. *Матеріали III міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм» : збірник наукових праць / за заг. ред. проф. Н. Є. Завацької, 23–24 січня 2015 р. Сєверодонецьк : СНУ, 2015. С. 88–90.*
32. Крива Н. Л. Особливості прояву довіри дитини старшого дошкільного віку до соціального оточення : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 20 с.
33. Крупник Г. А. Порівняння особливостей взаємин дітей з батьками у підгрупах за порядком народження у сімейній ієрархії. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2020. № 3. С. 97-108.
34. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. Сім'я – берегиня здоров'я дитини: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 228 с.
35. Максимович О. М. Сучасна сім'я: проблеми виховання дітей: монографія. Івано-Франківськ, 2017. 200 с.
36. Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання: підручник. Вид. 3-тє, доп., перероб. Київ: ЦП «Компринт», 2019. 376 с.
37. Мушкевич, М. І., Федоренко, Р. П., Магдисюк, Л. І., Дучимінська, Т. І. Психологія молодшої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
38. Оврашко О. С., Римар С. П. Проблеми розвитку молодшої сім'ї в Україні. Кропивницький : Наукові записки КНТУ. 2011. №11. С. 229-232.

39. Пінчук Н. І. Розвиток обдарованості особистості в підлітковому віці як засіб становлення її духовності. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Т. IX, ч. 6. С. 322-326.
40. Петрович Ж. В. Дитина у складних життєвих обставинах: соціально-педагогічне забезпечення прав: монографія. Рівне : Зень, 2010. 368 с.
41. Повалій Л. В. Специфіка батьківсько-дитячих взаємин у сучасній сім'ї. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : збірник наукових праць*. 2012. Вип. 16, кн. 1. С. 233-241.
42. Постовий В. Г. Життєві цінності сучасної української родини. *Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: збірник наукових праць*. Київ : Педагогічна думка, 2018. Кн. II. С. 24-30.
43. Пренатальна психологія та психологія батьківства : методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни / уклад. Н. М. Булатевич. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 40 с.
44. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
45. Психологія сімейних взаємин : навчальний посібник / за заг. ред. М. С. Корольчука. Київ : Ніка-Центр, 2010. 296 с.
46. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Ліра-К, 2020. 266 с.
47. Роговець О. В. Громадянське виховання молодших школярів у взаємодії сім'ї і школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2013. 19 с.
48. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академія, 2015. 395 с.

49. Седих К. В. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ : Академія, 2017. 192 с.
50. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Ешке, 2018. 427 с.
51. Сидоренко Ю. І. Формування гармонійних взаємин батьків і підлітків у неповній сім'ї: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Київ, 2016. 235 с.
52. Сопівник І. В. Цінності сім'ї та батьківства у структурі ціннісних орієнтацій молоді України та Польщі. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2018. № 2. С. 28-40.
53. Столярчук О. А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини. *Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 13 грудня 2012 року*. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2012. С. 423-426.
54. Субашкевич І. Р. Вплив сімейного виховання на формування ціннісних орієнтацій підлітків. *Інноваційна педагогіка*. 2020. С. 196–201.
55. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх : монографія / Н. Ю. Максимова, І. Ф. Манілов, А. М. Грись та ін. ; за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.
56. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
57. Трубавіна І. М. Зміст та форми просвітницької роботи з батьками: науково-методичні матеріали для працівників соціальних служб, соціальних педагогів, студентів педагогічних вузів. Київ : УДЦССМ, 2018. 88 с.
58. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

59. Хоружа Л. Л. Соціологія виховання: навчально-методичний посібник. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017. 124 с.
60. Чанцева-Коваленко, О. М. Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2016. – 273 с.
61. Чанцева-Коваленко О. М. Корекційна програма для покращення показників батьківського ставлення до дитини. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. Т. 10: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, Вип. 26. С. 816–829.
62. Шахрай В. М., Алексеєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Канішевська Л. В., Малиношевський Р. В. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири : монографія. Київ, 2019. 136 с.
63. Beebe S. A., Masterson J. T. Communicating in Small Groups: Principles and Practices. *11th Edition. Boston : Pearson Education, Inc.*, 2015. 385 p.
64. Erskine R. G. Relational patterns, therapeutic presence: concepts and practice of integrative psychotherapy. Routledge, 2015. 400 p.
65. Family Life and Family Policies in Europe / Ed. by F.-X. Kaufmann, A. Kuijsten, H.-J. Schulze, K. Strohmeier. Oxford : Oxford University Press, 2012. Vol. 2. P. 419-491.
66. Hens K., Cutas D. Raising self-controlled children. A philosophical analysis of neuroscience and social psychology perspectives. *Parental responsibility in the context of neuroscience and genetics* / ed. D. Horstkotter. New York : Springer Academic Publishing, 2017. P. 73-90.
67. Krasin S. General historical periodization of patients' establishment and establishment in Ukraine. *Хуманитарни балкански изследвания*. 2020. Т. 4. № 2 (8). С. 10–14.

68. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. *Proceedings of the 2nd International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa», 27 Sept. 2014, USA, New-York. New-York : Columbia Press, 2016. Vol. II. P. 176-180.*
69. Subashkevych I., Andreyko B. Psychological analysis of sociogram and biographical method for investigating parents of children with special educational needs. *Journal of Education Culture and Society*. 2020. Vol. 11. No. 2. P. 114–120.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Вибір» (за І. Шагай)

Мета: виявити рівень розуміння школярами моральних норм і правил поведінки, що характеризують гуманні взаємини

Інструкція: після розповіді педагога про Петрика діти вибирають і обводять кружечком правильні відповіді.

Як Петрик захотів стати добрим.

Жив собі злий хлопчик, якого звали Петрик. Одного разу він дуже засмутився, оскільки з ним ніхто не хотів товаришувати. Петрик вирішив стати добрим і пішов у країну «Доброта». Там він хотів зустрітися з царицею Гуманністю, яка б йому допомогла. Цариця була дуже зайнята, тому вона написала мудрі поради на аркушах паперу. Коли Петрик вже повертався додому, то побачив злого чаклуна, який прагнув будь-що йому нашкодити. Для цього він змусив Петрика взяти з собою злі поради, написані також на аркушах паперу. Коли Петрик прийшов додому, то побачив, що всі аркуші доброї цариці і злого чаклуна змішалися. Дорогі діти! Давайте допоможемо хлопчику знайти мудрі поради цариці Гуманності, а для цього потрібно дати правильні відповіді на питання.

1. Що означає бути доброзичливим?

- а) бажати всім добра і робити тільки хороші вчинки;
- б) робити людям добрі вчинки лише тоді, коли тобі їх роблять;
- в) допомагати старшим, друзям час від часу;
- г) не жити за законами “добра”.

2. Щедрість означає:

- а) інколи дарувати подарунки;
- б) бути щедрим на добрі справи, любити дарувати подарунки;
- в) дбати лише про себе;
- г) ділитися своїми речами, іграшками з тими дітьми, які також діляться з

тобою.

3. Турбуватися про людей – це:

- а) охоче допомагати батькам, вчителям, друзям, всім тим, хто цього потребує;
- б) надавати допомогу тим, хто попросить;
- в) надавати допомогу лише за винагороду;
- г) не допомагати батькам.

4. Поважати батьків, старших – це:

- а) бути привітним по відношенню до батьків, коли вони самі привітно до тебе ставляться;
- б) не ввічливо ставитися до людей;
- в) виконувати доручення батьків лише тоді, коли вони самі попросять;
- г) слухатися батьків, старших та охоче їм допомагати.

5. Чуйна людина – це:

- а) людина, яка уважна і турботлива до інших;
- б) людина байдужа;
- в) людина, яка турбується про інших тоді, коли хоче звернути на себе увагу;
- г) ввічлива людина.

Обробка даних:

Відповіді 1-а, 2-б, 3-а, 4-г, 5-а оцінюються в 4 бали;

відповіді 1-б, 2-г, 3-б, 4-в, 5-г – в 3 бали;

відповіді 1-в, 2-а, 3-в, 4-а, 5-в – в 2 бали;

відповіді 1- г, 2-в, 3-г, 4-б, 5-б – в 1 бал.

Високий рівень розуміння школярами моральних норм і правил поведінки, що характеризують взаємини визначається, коли учень набрав 16-20 балів, вище середнього – 11-15 балів; середній – 5-10 балів та низький рівень – 1-4 бали.

Методика «Заверши історію» (І. Дерманова)

Мета: виявити рівень усвідомлення дітьми молодшого шкільного віку моральних норм, що відповідають нормам гуманної поведінки. Дослідження проводять індивідуально.

Інструкція до тесту. Психолог: «Я буду розповідати історії, а тобі потрібно їх завершити».

Історія 1. Тато, мама і Наталя поїхали в суботу відпочивати на річку. Тато вудив рибу, мама засмагала на березі, а Наталка біля неї гралась. Тато піймав кілька рибин, приніс їх мамі і сказав: «Час обідати. Засмаж, будь ласка, цю рибу, поки я складатиму вудки. Попроси Наталю тобі допомогти». Тоді Наталя відповіла... Що відповіла Наталя? Чому? Як вона вчинила? Чому?

Історія 2. Каті на день народження мама подарувала красиву ляльку. Катя стала нею гратися. Тут до неї підійшла її молодша сестра Віра і сказала: «Я також хочу погратися цією лялькою». Тоді Катя відповіла...

Що відповіла Катя? Чому? Як вчинила Катя? Чому?

Історія 3. Василько і Максим гралися разом і зломали дорогу красиву іграшку. Прийшов тато і запитав: «Хто зламав іграшку?» Тоді Василько відповів... Що відповів Василько? Чому? Як вчинив Василько? Чому?

Історія 4. Даринка і Роман дивилися цікавий мультфільм по телевізору. Тут прийшла бабуса і попросила переключити телевізор на інший канал, оскільки там починався фільм, який вона дуже хотіла переглянути. Роман відповів... Що відповів Роман? Як вчинив Роман? Чому?

Всі відповіді дитини, за можливістю дослівно, фіксуються в протоколі. Обробка результатів тесту:

- 1 бал – дитина не може оцінити вчинки дітей.
- 2 бали – дитина оцінює поведінку дітей як позитивну чи негативну, проте оцінку не мотивує і моральну норму, яка відповідає

нормам гуманної поведінки, не формулює.

3 бали – дитина називає моральну норму, правильно оцінює поведінку дітей, проте не мотивує свою оцінку.

4 бали – дитина називає моральну норму, правильно оцінює поведінку дітей і мотивує свою оцінку.

Методика «Що таке добре і що таке погано» (І. Дерманова)

Тестовий матеріал: наведіть приклади:

- принципового вчинку;
- зла, які заподіяли їм інші люди;
- хорошої справи, свідком якої вони стали;
- справедливого вчинку їхнього однокласника чи когось із

дорослих;

- прояву відповідальності;
- прояву безвідповідальності тощо.

Інтерпретація результатів. Рівень сформованості понять щодо моральних якостей оцінюється за 3-бальною шкалою:

1 бал – у дитини сформовані хибні уявлення щодо конкретного етичного поняття;

2 бали – уявлення про етичне поняття правильне, але недостатньо чітке і повне;

3 бали – сформоване повне і чітке уявлення про етичне поняття.

Методика «Програшна лотерея» (М. Бурке-Бельтран)

Мета: діагностика сформованості моральної поведінки дитини.

Дітям пропонують витягти з коробки квиток і повідомити

дорослому, чи є квиток виграшним. Попередньо дітям показують виграшний квиток. По ньому дитина може отримати приз – цукерку. Але в коробку квиток не кладуть. Насправді в коробці немає виграшних квитків. Але діти цього не знають. Дитина повинна витягнути білетик, подивитися на нього, знову прибрати в коробку, перемішати і повідомити результат дорослому.

Обробка та інтерпретація результатів тесту: про сформованості моральної поведінки дорослий судить по поведінці дитини у даній ситуації.

Тест «Здатність співпереживати» (А. Мегрбян, Н. Енштейн)

Мета: виявлення емоційної чуйності, відгуку, розуміння тощо на основі емоційного досвіду і шляхом емоційних асоціацій та перенесень.

Методика містить 20 тверджень, які передбачають згоду чи незгоду підлітків за кожним з них; після тестування здійснюється підрахунок кількості балів. Чим більша сума, тим яскравіше виражені в учасників експерименту емпатійні тенденції.

1. Мене тривожить, якщо я бачу, що мою маму/батька щось турбує і вона/ він засмучена/засмучений.
2. Якщо поряд зі мною хтось нервується, я також починаю нервувати.
3. Я дуже хвилююся, якщо в нашій сім'ї якісь неприємності.
4. Мене засмучує, коли батьки сваряться.
5. На мій настрій дуже впливає настрій моїх батьків.
6. Я дуже переживаю, якщо моя мама/батько хворіють чи у них виникають неприємності.
7. Я переживаю, якщо на мене звертають мало уваги в сім'ї.
8. Коли я бачу, як плаче мама, мені теж хочеться плакати.

9. Я засмучуюсь, якщо мамі/батькові роблять зауваження із-за моєї поведінки.

10. Я радію, коли мене хвалять.

11. Коли я слухаю розповідь, читаю книжку або слухаю, як читають її інші, то переживаю так, ніби все це відбувається в дійсності.

12. Я дуже люблю дарувати власноруч зроблені подарунки мамі, батькові, іншим членам сім'ї.

13. Мені приємно, коли батьки дарують подарунки братикові/сестричці.

14. Я радію, коли батьки у гарному настрої.

15. Мене дратує, коли мене критикують, звинувачують.

16. Я залюбки допомагаю мамі/батькові виконувати якісь справи.

17. Я радію, якщо ми всією сім'єю їдемо відпочивати.

18. Я переживаю, якщо хворіє бабуса.

19. У нас із мамою/батьком є багато спільних інтересів.

20. Я засмучуюсь, якщо мене не розуміють у сім'ї.

Ключ: 1 стверджувальна відповідь дорівнює 1 балу.

0-5 балів – низький рівень емпатії;

6-10 балів – середній;

11-15 балів – вище середнього;

16- 20 балів – вищий рівень здатності до емпатійних переживань.

Тест «Оцінка власної поведінки в конфліктній ситуації (А. Аджиєв)

Мета: визначити у підлітків уміння конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації.

Спробуйте відверто відповісти на запитання: «Як ви, зазвичай, поводите себе в конфліктній ситуації чи під час суперечки?» Якщо вам властива та чи інша поведінка, поставте відповідну кількість балів після

номера відповіді, що характеризує певний стиль вашої поведінки. Якщо, прочитавши відповідь, ви бачите, що саме таким чином ви поводите себе: часто – 3 бали; від випадку, до випадку – 2 бали; рідко – 1 бал.

1.	Погрожую та вчиняю бійку	
2.	Намагаюся прийняти точку зору супротивника, рахуюся з нею, як зі своєю	
3.	Шукаю шляхи мирного виходу із конфлікту	
4.	Припускаю, що не правий, навіть, якщо не можу повірити в це до кінця	
5.	Уникаю супротивника	
6.	Бажаю будь-яким чином добитися своєї мети	
7.	Намагаюся з'ясувати, з чим я згодний, а з чим категорично ні	
8.	Йду на компроміс	
9.	Здаюсь	
10.	Змінюю тему	
11.	Наполегливо повторюю одну думку, поки не досягну свого	
12.	Прагну найти джерело конфлікту, зрозуміти, з чого все почалось	
13.	Потроху йду на поступки і, підштовхую тим самим поступатися	
14.	Пропоную мир	
15.	Намагаюся перевести все на жарт	

Обробка результатів тесту. Підрахуйте кількість балів під номерами 1, 6, 11 – це тип поведінки «А». Коли ми підрахуємо бали за всіма показниками, ви отримаєте характеристики різних типів поведінки в конфліктній ситуації та визначите власний стиль.

Тип А – сума балів під номерами 1, 6, 11.

Тип Б – сума балів під номерами 2, 7, 12.

Тип В – сума балів під номерами 3, 8, 13.

Тип Г – сума балів під номерами 4, 9, 14.

Тип Д – сума балів під номерами 5, 10, 15.

Якщо ви набрали більше балів під буквою:

«А» – це жорсткий тип вирішення конфліктів – суперечок. Ви до кінця наполягаєте на своєму, захищаючи власну позицію. За будь-яких обставин ви прагнете виграти. Це тип людини, яка завжди права.

«Б» – «демократичний» стиль. Ви дотримуетесь думки, що завжди можна домовитись. Під час суперечки ви пропонуєте інше рішення, яке б задовольнило обидві сторони.

«В» – «компромісний стиль». З самого початку ви згодні на компроміс, на пошук шляхів виходу із суперечки.

«Г» – «м'який» стиль. Свого противника ви «знищуєте» добротою. З готовністю погоджуєтеся з точкою зору противника, відмовляєтеся від своєї.

«Д» – стиль «уникання». Ваше кредо – «вчасно піти». Ви намагаєтесь не загострювати ситуацію, не доводити до конфлікту, до відвертого зіткнення.

Психолог пропонує підліткам проаналізувати результати тестування, порівняти їх із самооцінкою власної поведінки. Якщо є бажання обговорити власні результати тестування з однокласниками, педагог надає час для колективного аналізу. Під час бесіди педагог підводить підлітків до бесіди про конфлікти.

Анкета для батьків (за методикою І. Забродіної)

Мета: виявлення рівня сформованості знань батьків про основи взаємин з дітьми молодшого шкільного і підліткового віку.

Інструкція: Шановні батьки, вам необхідно відповісти на питання анкети і поставити (+) у тому варіанті відповіді, який відповідає вашому:

п/п	Зміст запитання	Так, знаю/ так завжди	Знаю, але поверхово/ не завжди	Не знаю/ ніколи
1.	Як Ви вважаєте, чи може дитина молодшого шкільного віку (підліток) керувати своєю поведінкою, своїми емоціями?			
2.	Чи знаєте Ви, як потрібно слухати свою дитину, щоб вона усвідомила, що її розуміють?			
3.	Чи знаєте Ви, як ефективно потрібно заохочувати дитину?			
4.	Чи вважаєте Ви, що більшість проблем, які виникають у дитини в процесі навчання, у взаєминах з ровесниками, іншими людьми, пов'язані з недоліками сімейного виховання?			
5.	Як Ви вважаєте, чи завжди Ваші очікування стосовно дитини співпадають з її можливостями?			
6.	Чи може дитина молодшого шкільного віку повністю нести відповідальність за свої вчинки?			
7.	Чи завжди Ви розумієте, які почуття й емоції відчуває Ваша дитина?			
8.	Чи знаєте Ви, як потрібно використовувати метод покарання, щоб дитина усвідомила свій вчинок?			
9.	Чи завжди Ви впевнені в правильності вибору методів виховання стосовно своєї дитини?			
10.	Чи є у Вас уявлення стосовно того, якою має бути «слухняна дитина», чи співпадають вони з образом Вашої дитини?			
11.	Чи вважаєте Ви, що дитина молодшого шкільного віку здатна сама приймати рішення?			
12.	Чи знаєте Ви, як пояснити дитині своє невдоволення її поведінкою, не травмуючи її самолюбство?			
13.	Чи знаєте Ви, якими способами можна попередити конфлікт з дитиною?			
14.	Чи знаєте Ви, що стиль Вашого виховання впливає на характер дитини?			
15.	Чи завжди Ваші уявлення про можливості і здібності Вашої дитини Були вірними?			
16.	Чи потрібно завжди враховувати характер дитини у взаємодії з нею (в грі, в навчанні, в спільній праці)?			
17.	Чи вважаєте Ви, що дитині необхідно говорити про свою любов до неї?			

18.	Чи знаєте Ви, як необхідно висувати до дитини (підлітка) вимоги, щоб він їх виконував з охотою?			
19.	Чи завжди Ви враховуєте точку зору Вашої дитини під час вирішення сімейних проблемних ситуацій?			
20.	Чи всі риси характеру Вашої дитини Вас повністю влаштовують?			
21.	Чи вважаєте Ви, що у Вашої дитини є негативні риси характеру, які необхідно перевиховати?			
22.	Чи вважаєте Ви, що з дитиною слід спілкуватися на рівних, на основі партнерства?			
23.	Чи потрібно, на Ваш погляд, постійно контролювати дитину при виконанні домашнього завдання?			
24.	Чи знаєте Ви, як побудувати взаємини з дитиною на основі співробітництва?			
25.	Чи добре Ви знаєте можливості своєї дитини?			

Відповіді батьків оцінюються за такими шкалами: 2 бали – так, добре знаю; так, завжди; 1 бал – знаю, але поверхово; не завжди; 0 балів – не знаю; ніколи.

Цей тест дозволяє визначити:

- знання і уявлення про вікові та індивідуально-характерологічні особливості дитини (1,6, 11, 16, 21);
- знання й уявлення про ефективні способи гуманної взаємодії з дитиною (2,7,12,17,22);
- знання про найбільш раціональні способи регулювання поведінки дитини, засоби розв'язання і попередження конфліктів (3,8,13,18,23);
- усвідомлення взаємозв'язку проблем дитини зі стилем батьківського ставлення, своєю батьківською компетентністю (4,9,14,19,24);
- усвідомлення реального образу дитини і своїх очікувань стосовно неї (5,10,15,20,25).

Загальна сума балів дозволяє визначити рівень компетентності батьків у питаннях виховання дітей.

Від 30 до 50 балів – високий рівень компетентності; від 20 до 30 –

середній рівень компетентності; від 0 до 20 – низький рівень компетентності.

Високий рівень компетентності батьків (від 30 до 50 балів) характеризується тим, що батьки мають досить високий рівень знань про вікові, індивідуальні і характерологічні особливості своєї дитини, широко застосовують ефективні способи гуманної взаємодії на основі емоційного прийняття, поваги і довіри до її особистості. Знають найбільш раціональні способи управління поведінкою дитини і висувають до неї адекватні вимоги, помірний батьківський контроль, розумні санкції. Батьки повною мірою усвідомлюють свої батьківські позиції, мають достатнє уявлення про стереотипи і неефективні способи виховання, повністю усвідомлюють свою відповідальність за виконання батьківських функцій.

Середній рівень компетентності батьків (від 20 до 30 балів) характеризується тим, що батьки мають певні знання про вікові та індивідуально-характерологічні особливості своєї дитини, але рідко використовують їх для побудови гуманних взаємин з нею. У висуванні вимог, контролю, санкцій і заохочень батьки не завжди враховують індивідуально-особистісні якості дитини, її можливості, потреби і інтереси. Вони не повною мірою усвідомлюють свої батьківські позиції, установки, стиль взаємин, стереотипи і неефективні способи виховання дитини.

Низький рівень компетентності батьків (від 0 до 20 балів) характеризується тим, що у батьків відсутні або поверхневі знання про вікові, індивідуально-характерологічні особливості власної дитини. Висуваючи до дитини вимоги контролю, санкцій і заохочень, вони частіше діють інтуїтивно, або стереотипно, рідко враховують особливості дитини. Батьки не усвідомлюють свої батьківських позицій, установок, стилів виховання і неефективні способи виховання і взаємодії з дитиною.

Тест для батьків «Чи доброзичливо Ви ставитеся до своїх дітей?»

Інструкція: ознайомившись із твердженням, визначається, чи відповідає воно Вашим виховним позиціям.

№	Зміст тверджень	Так	Ні
1.	Кожна дитина варта того, щоб її вислухали		
2.	Агресивність автоматично позбавляє дитину права пояснювати причини своєї поведінки.		
3.	Варто пробачати дітям їхню неправильну поведінку.		
4.	Якщо дитина не розуміє доброго ставлення до неї можна використати всі засоби впливу: засудження, висміювання, лайку.		
5.	Дитина має право на будь-які почуття.		
6.	Щоб у дитини склалася адекватна самооцінка, необхідно їй чітко розповісти, що в її роботі зроблено правильно, а що – неправильно.		
7.	Якщо дитина розгубилася і не може швидко відповісти на запитання, потрібно терпляче зачекати.		
8.	Надання дітям можливості обирати вид діяльності, – міра складності дезорганізує їхню поведінку і гальмує розвиток.		
9.	Діти мають бути впевнені, що батьки завжди праві.		
10.	Можна допустити як покарання незначні фізичні утиски дитини, наприклад, міцно стиснути їй руку, силоміць тримати біля себе чи посадити на стілець тощо.		
11.	Грізний окрик, рішучий жест завжди дають хороший ефект у вихованні.		
12.	Організовуючи спільну діяльність, варто прагнути до партнерства з дитиною: запитати її думку і взяти до уваги, спробувати реалізувати її пропозицію тощо.		
13.	Найкращий спосіб сформувати у дитини реалістичне уявлення про себе, – налаштувати її на те, що б вона порівняла себе з іншими.		
14.	Якщо дитина погано вчинила, варто повернути до цього вагу всіх членів сім'ї й рішуче засудити таку поведінку.		
15.	Перед дитиною інколи потрібно вибачитися.		
16.	Варто час від часу давати зрозуміти дитині, що вона не така здібна, як, приміром, син (донька) вашого співробітника. Хороший ефект у вихованні дає умовний поділ дітей на більш і менш здібних.		
17.	Діти в основному не заслуговують на гуманне ставлення до себе.		
18.	Правильно виховує дитину лише домірна, обґрунтована, заслужена і зрозуміла оцінка.		
19.	З дітьми ще зарано говорити про їхні права.		
20.	Щоб прийняти важливе для дитини рішення, потрібно її вислухати.		
21.	Гуманно ставитися до дитини – означає дозволяти їй робити різні вчинки, які їй подобаються.		
22.	Порівняння дитиною з кимось іншим допоможе їй у самооцінці.		
23.	Необхідно осуджувати вчинок, але заохочувати особистість дитини.		
24.	Батьки повинні бути «добренькими».		

25.	Взаємини із дітьми – це вільна і творча співпраця.		
26.	Прийняття батьками позиції сина (доньки) не заперечує принципового й вимогливого ставлення до нього (неї).		

Обробка та оцінка результатів:

За кожну відповідь «так» на питання: 1, 3, 5, 7, 12, 15, 18, 20, 23, 25, 26 і «ні» – на всі інші запитання: 2, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 21, 22, 24 – досліджуваний дістає 1 бал; за умови іншої відповіді ставиться 0 балів.

Високі бали – від 20 до 26 свідчать про те, що батько (мати) загалом досить гуманно ставиться до своєї дитини (дітей), використовуючи для цього різні способи: зважає на права дітей, намагається не домінувати в фізичному та психологічному просторі, налаштований на співробітництво.

Середні бали – від 14 до 19 – ознака того, що у стилі сімейного виховання батька (матері) є позитивні тенденції, які засвідчують гуманне ставлення до дітей. Разом з тим окремі моменти взаємин поки що залишаються поза увагою і вимагають переосмислення.

Низькі бали – до 13 – є тривожним сигналом низьковартісного ставлення до дитини (дітей). Потрібно серйозно замислитися над власною виховною концепцією та її відповідності сучасним тенденціям.

Опитувальник батьківського ставлення (А. Варга, В. Століна)

Опитувальник складається з 5 шкал:

1. «Прийняття-відкидання». Ця шкала виражає загальне емоційно позитивне (прийняття) або емоційно негативне (відкидання) ставлення до дитини. Зміст одного полюса шкали: батькам подобається дитина такою, якою вона є. Батьки поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй. Батьки прагнуть проводити багато часу разом з дитиною, схвалюють її інтереси і плани. На іншому полюсі шкали: батьки сприймають свою дитину поганою, непристосованою, невдахою. Їм здається, що дитина не

доб'ється успіху в житті через низькі здібності, невеликий розум, погані схильності. Здебільшого батьки відчують до дитини злість, досаду, роздратування, образу. Вони не довіряють дитині й не поважають її.

2. «Кооперація». Ця шкала виражає прагнення дорослих до співпраці з дитиною, прояв з їх боку щирої зацікавленості й участь в її справах. Змістовно ця шкала розкривається так: батьки зацікавлені у справах і планах дитини, намагаються у всьому допомогти, співчують їй. Батьки високо оцінюють інтелектуальні й творчі здібності дитини, переживають почуття гордості за неї. Вони заохочують ініціативу і самостійність дитини, стараються бути з нею на рівних. Батьки довіряють дитині, намагаються стати на її точку зору у спірних питаннях.

3. «Симбіоз». Ця шкала відображає прагнення батьків до єднання з дитиною або, навпаки, прагнення зберегти між дитиною і собою психологічну дистанцію. Змістовно ця тенденція описується так – батьки відчують себе з дитиною єдиним цілим, прагнуть задовольнити усі потреби дитини, захистити її від труднощів і неприємностей життя. Батьки постійно відчують тривогу за дитину, вона здається їм маленькою і беззахисною. Тривога батьків підвищується, коли дитина починає автономізуватися через обставини, оскільки за власною волею батьки не надають дитині самостійності ніколи.

4. «Авторитарна гіперсоціалізація». Ця шкала визначає, як дорослі контролюють поведінку дитини, наскільки вони демократичні або авторитарні у взаєминах із нею. Високий бал по цій шкалі батьківського ставлення засвідчує виразний авторитаризм. Батьки вимагають від дитини беззастережної слухняності та дисципліни. Вони намагаються нав'язати дитині у всьому свою волю, не в змозі прийняти її точку зору. За прояви самовілля дитину суворо карають. Батьки пильно стежать за соціальними досягненнями дитини, її індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями.

5. «Маленький невдаха». Ця шкала показує, як дорослі ставляться до

здібностей дитини, до її переваг і недоліків, успіхів і невдач. При високих значеннях за цією шкалою у батьківському ставленні є прагнення інфантилізувати дитину, приписати їй особисту і соціальну неспроможність. Батьки бачить дитину молодшою у порівнянні з її реальним віком. Інтереси, захоплення, думки і почуття дитини здаються батькам дитячими, несерйозними. Батьки не довіряють своїй дитині, сприймають її неуспішною і невмілою. У зв'язку з цим батьки намагаються захистити дитину від труднощів життя і строго контролювати її дії.

Інструкція. Нижче запропоновані деякі твердження, які відображають можливе ставлення батька або матері до власної дитини. Якщо ви згодні з тим чи іншим твердженням – зафіксуйте у бланку для відповідей поруч з номером твердження позначку «+» або «так». Якщо не згодні – відповідно позначку «-» або «ні».

№	Зміст тверджень	Так	Ні
1	Я завжди співчуваю своїй дитині		
2	Я вважаю за потрібне знати все, що думає моя дитина		
3	Я поважаю свою дитину		
4	Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми		
5	Треба як найдовше тримати дитину в стороні від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують		
6	Я відчуваю до дитини почуття прихильності		
7	Хороші батьки захищають дитину від труднощів життя		
8	Моя дитина часто неприємна мені		
9	Я завжди намагаюся допомогти своїй дитині		
10	Бувають випадки, коли знущальне ставлення до дитини приносить їй велику користь		
11	Я відчуваю роздратування стосовно своєї дитини		
12	Моя дитина нічого не доб'ється в житті		
13	Мені здається, що діти потішаються над моєю дитиною.		
14	Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які, окрім презирства, нічого не викликають		
15	Для свого віку моя дитина трішки незріла		
16	Моя дитина поводить погано навмисно, щоб досадити мені		
17	Моя дитина вбирає в себе усе погане як «губка»		
18	Мою дитину важко навчити хорошим манерам при усьому старанні		
19	Дитину слід тримати в жорстких рамках, тоді з неї виросте порядна людина		
20	Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому		
21	Я беру участь у житті своєї дитини		

22	До моєї дитини «липне» усе погане		
23	Моя дитина не доб'ється успіху в житті		
24	Коли в компанії знайомих говорять про дітей, мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як мені б хотілося		
25	Я жалію свою дитину		
26	Коли я порівнюю свою дитину з однолітками, вони здаються мені дорослішими і за поведінкою, і за судженнями		
27	Я із задоволенням проводжу з дитиною увесь свій вільний час		
28	Я часто шкодую про те, що моя дитина росте і дорослішає, і з ніжністю згадую її маленькою.		
29	Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини		
30	Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалося в житті		
31	Батьки повинні пристосовуватися до дитини, а не тільки вимагати цього від неї		
32	Я намагаюся виконувати усі прохання моєї дитини		
33	При ухваленні сімейних рішень слід зважати на думку дитини		
34	Я дуже цікавлюся життям своєї дитини		
35	У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона є правою		
36	Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися		
37	Я завжди зважаю на почуття дитини		
38	Я відчуваю до дитини дружні почуття		
39	Головна причина капризів моєї дитини – егоїзм, упертість і лінь		
40	Неможливо нормально відпочити, якщо проводити відпустку з дитиною		
41	Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безтурботне дитинство		
42	Іноді мені здається, що моя дитина не здатна ні на що хороше		
43	Я розділяю захоплення своєї дитини		
44	Моя дитина може вивести з себе кого завгодно		
45	Я розумію прикрощі своєї дитини		
46	Моя дитина часто дратує мене		
47	Виховання дитини – суцільне нервування		
48	Суворі дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер		
49	Я не довіряю своїй дитині		
50	За суворе виховання діти потім вдячні		
51	Іноді мені здається, що ненавиджу свою дитину		
52	У моїй дитині більше недоліків, ніж переваг		
53	Я розділяю інтереси своєї дитини.		
54	Моя дитина не в змозі що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так		
55	Моя дитина виросте не пристосованою до життя		
56	Моя дитина подобається мені такою, якою вона є		
57	Я ретельно стежу за станом здоров'я моєї дитини		
58	Нерідко я захоплююся своєю дитиною		
59	Дитина не повинна мати секретів від батьків		
60	Я не високої думки про здібності моєї дитини і не приховую цього від неї		
61	Багато, щоб дитина дружила з тими дітьми, які подобаються її батькам		

Ключ до опитувальника:

Підрахуйте кількість позитивних відповідей «так» за кожним рядком у вашому бланку-таблиці.

- Прийняття / відкидання дитини: 3, -4, 6, -8, -10, -12, -14, -15, -16, -18, 20, -23, -24, -26, 27, -29, 37, 38, -39, -40, -42, 43, -44, 45, -46, -47, -49, -51, -52, 53, -55, 56, -60.

- Кооперація: 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.

- Симбіоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

- Контроль: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

- Ставлення до невдач дитини: 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61.

Високі бали свідчать про значну розвиненість зазначених типів відносин, а низькі бали – у тому, що вони порівняно слабо розвинені.

Зміст курсу просвітницьких та психокорекційних занять для батьків та їхніх дітей «Гармонійні взаємини в сучасній сім'ї».

Заняття 1. «Вчимося піклуватися про себе».

Мета: створити атмосферу психологічної безпеки, мотивувати батьків до саморозвитку та сформувати вміння піклуватися про себе.

Матеріали: ватман, папір А4 (3 аркуша на кожного учасника), плакат з малюнком пісочного годинника, різнокольорові стікери, ручки, кольорові олівці, маркери, графин з водою, харчовий барвник, дві склянки, роздруковані шаблони «колеса балансу», мотузки або стрічки різного кольору довжиною 2-3 метри для кожного учасника, роздруківка календаря на місяць для кожного учасника, бланк з заготовкою для вірша для кожного учасника.

Тривалість заняття: 3-3,5 години.

Вступне слово. Психолог ознайомлює учасників програми з темою, завданнями, періодичністю занять. Психолог: «Батьківство – це найважливіша і найскладніша місія у житті людини. Навички виховання не є вродженими – ми всі поступово опановуємо це мистецтво. Сьогоднішній початок наших зустрічей – це старт вашої особистої трансформації, що надає вам, шановні батьки, унікальну можливість глибше дослідити власні підходи до виховання та ознайомитися з методами інших. Це чудовий шанс, якщо ви відчуваєте таку потребу, внести корективи у свою виховну стратегію для підвищення якості життя як вашого, так і ваших дітей.

У житті дитини саме батьки виступають першими і найвпливовішими наставниками, стаючи зразком для наслідування. Вони навчають дітей не лише через вербальні настанови, але й через демонстрацію власної поведінки. Батьківству необхідно вчитися – цей процес безперервний і не має кінцевої точки. Важливо усвідомити, що не існує універсального, абсолютно правильного способу виконання батьківської ролі. Сьогодні ми намагатимемося осмислити надзвичайно

важливу істину: «Коли батьки систематично знаходять час для особистісного зростання та турботи про себе, користь від цього отримує вся родина». Адже справді, щоб ефективно турбуватися про дітей, батьки повинні насамперед подбати про власне благополуччя».

Вправа «Знайомство».

Мета: сприяння встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; налаштування батьків на діалог; зняття емоційного напруження.

Хід вправи: батькам потрібно написати у стовпчик букви, з яких складаються їхні імена. На кожен букву імені потрібно написати позитивну якість, що притаманна їм. Наприклад, ім'я Іван можна скласти з таких прикметників: ініціативний (І), вірний (В), атлетичний (А), незламний (Н).

Список позитивних прикметників:

А – амбітний, активний, артистичний, атлетичний, акуратний, авторитетний;
 Б – безстрашний, безтурботний, балакучий, бадьорий, бувалий, бездоганний;
 В – веселий, винахідливий, витривалий, відповідальний, ввічливий, вірний;
 Г – гідний, гордий, готовий все віддати, геніальний, гнучкий;
 Д – дисциплінований, дієвий, добрий, дружній, делікатний, дотепний, душевний;
 Е – енергійний, ефектний, елегантний;
 Ж – жвавий, життєрадісний, жіночна;
 З – загадковий, задумливий, здатний, запальний, зворушливий;
 І – ініціативний, ідеальний, інтригуючий, імпульсивний;
 К – красивий, класний, креативний, кумедний, комунікабельний;
 Л – ласкавий, ліричний, людяний;
 М – магічний, мудрий, мрійливий, модний, милосердний;
 Н – незрівнянний, неймовірний, незламний, неординарний, необхідний;
 О – оптимістичний, оманливий, обнадійливий, обожнюваний;
 П – привабливий, примітний, простий, професійний, педантичний;
 Р – радісний, рішучий, розумний, романтичний, ризиковий;
 С – самовідданий, серйозний, скромний, спокійний, стильний, стрункий;
 Т – тактовний, творчий, талановитий, турботливий;
 У – усміхнений, уважний, унікальний;
 Ф – феєричний, фантастичний, феноменальний;
 Х – хороший, хлібосольний;
 Ц – цілеспрямований, цікавий;

Ч – чесний, чуттєвий, чуйний;
 Ш – шикарний, шалений, шокуючий;
 Щ – щедрий, щирий, щасливий;
 Ю – юний;
 Я – яскравий, ясний, янтарний.

Вправа «Правила групи».

Мета: встановлення і прийняття правил роботи групи.

Хід вправи: учасниками обговорюються та приймаються правила роботи групи, психолог фіксує їх на ватмані.

Орієнтовні правила групової взаємодії:

1. Спілкуватися за принципом «тут і тепер».
2. Бути відкритими груповому процесу, щирими і довіряти.
3. Висловлюватися від свого імені (принцип «Я- висловлювання»).
4. Приймати себе та інших.
5. Дотримуватись конфіденційності.
6. Бути активними.
7. Дотримуватись регламенту.
8. Правило «вільної ноги» (кожен учасник за потреби може вийти з кімнати коли забажає).
9. Вимкнуті гаджети.

Вправа «Очікування».

Мета: визначення особистих очікувань учасників щодо занять.

Хід вправи: психолог просить учасників поміркувати, чого вони очікують від курсу, сформулювати їх у вислів, записати на стікерах, озвучити присутнім і прикріпити на плакат із зображенням годинника у верхній його частині.

Вправа-демонстрація «Наповнюємо склянку» [60].

Мета: заохочення батьків до піклування про себе, зміцнення здатності долати життєві труднощі.

Хід вправи: психолог додає кілька крапель харчового барвника у графин із водою (краще використовувати яскравий барвник) та розповідає

учасникам про те, що вода у графині – це своєрідний символ батьківського емоційного ресурсу.

Психолог розповідає, що відтоді, як з'явилося людство, батьки виховували дітей за допомогою «розгалужених сімейних систем» (бабусі та дідусі, дядьки, тітки, двоюрідні брати та сестри). Батьки жили та помирали у тому самому селі або місті, в якому й народжувалися. Нині, коли за останні 50 років сім'я, як соціальний інститут зазнала багатьох змін, сімейної системи підтримки майже не існує. Батьки, в більшості випадків, самотійно, без допомоги родичів, займаються вихованням дитини. Однак, на певному етапі батьківства без помічників і вихідних батьки часто стикаються з внутрішньою напругою, втомою, коли опускаються руки, і нічого не хочеться робити.

Стаючи батьками, люди у цілому знають, що це означає: вони мають піклуватися про дитину – забезпечувати її їжею, одягом, домівкою, піклуванням та любов'ю, яка їй потрібна для успішного зростання. Але батькам не розповідають, як це робити і природно, що деякі фактори безпосередньо впливають на емоційний стан батьків, який поступово порушується, що в кінцевому підсумку призводить до нервового зриву і перевтоми. Тому сьогодні ми зосередимось на тому, як можна збагатити себе та піклуватися про себе, щоб краще дбати про своїх дітей.

Психолог звертається до групи з проханням допомогти в унаочненні заняття. Той, хто погодиться, має підняти дві склянки (одну із забарвленою водою, а іншу – порожню) так, щоб усі їх добре бачили. Потім психолог розпочинає демонстрацію і пропонує уявити, що наш день починається з відчуття, що ми добре відпочили, а у нашій сім'ї все гаразд (просить того, хто допомагає, показати усім склянку, наповнену водою – мама або тато себе добре почувають, відчувають життєву енергію, сили та ентузіазм). Ми підводимося з ліжка, а дитина починає кричати, бо вона не може знайти свою улюблену іграшку. Ми займаємося дитиною (психолог просить помічника перелити трішки води у порожню склянку – життєва енергія

поступово втрачається).

А тепер наша дитина вирішила, що вже не любить вівсяну кашу і скидає тарілку на підлогу (вилийте із склянки ще трохи води – життєва енергія продовжує втрачатися). Потім ми починаємо прання, яке запланували на сьогодні.

Коли батьки зрозуміють, у чому сенс цієї демонстрації, психолог може їх залучати до складання сюжету, попросивши описати, що може відбуватися впродовж дня (підгоріло молоко, постійно дзвонить телефон, діти б'ються, прорвало кран тощо). Усі ці події виснажують (вилийте ще трохи води). Склянка майже порожня. Якщо таке триває цілий день, з чого потрібно починати завтра? (підніміть порожню склянку – з відчуття втоми і роздратованості). Та раптом зателефонувала сестра і сказала, що у неї вихідний день і вона, якщо потрібно, може допомогти по господарству чи у догляді за дитиною (вилийте воду назад у склянку – можливість відновити життєві сили та енергію). Давайте поміркуємо, що наповнює нашу склянку?

Психолог просить батьків дати інший приклад того, що «наповнює нашу склянку», заохочуючи учасників зазначати все приємне, що трапляється впродовж дня. Наприклад, малюк обнімає і каже, що любить, сусідка доглянула дітей, поки ви ходили до крамниці.

Після вправи психолог говорить учасникам, наскільки матері чи батькові буває важко прожити день, впродовж якого не відбувається нічого позитивного. Якщо склянка порожня, нам нічого дати нашим дітям, близьким, друзям. А нам іноді здається, що піклуватися про себе – це егоїзм. Але ж піклуватися про себе та «наповнювати склянку» - це єдиний спосіб, яким можна «напувати» інших людей.

Рефлексія: які емоції викликала у вас ця вправа? Що ж ми можемо зробити, щоб наша склянка не стала порожньою і що треба робити щоб ефективно її наповнити?

Рекомендації психологу: ця демонстрація є потужним засобом

показати батькам, як важливо піклуватися про себе. Вони побачать, що їхня здатність долати життєві труднощі зростає або спадає залежно від того, наскільки вони вміють піклуватися про себе самих.

Вправа «Колесо балансу» [9].

Мета: Допомогти батькам оцінити баланс різних сфер життя та визначити пріоритетні напрямки для саморозвитку.

Хід вправи:

1. Презентація «колеса балансу»: «Зараз ми використаємо інструмент, який допоможе вам побачити, наскільки збалансоване ваше життя. У кожного з вас є бланк, де намальоване коло, розділене на 8 секторів, як торт. Кожен сектор - це важлива сфера вашого життя».

2. Визначення секторів: «Позначте кожен сектор: фізичне здоров'я, емоційне благополуччя, інтелектуальний розвиток, духовність, стосунки з партнером, стосунки з дітьми, робота/кар'єра, хобі/захоплення. Ви можете змінити ці категорії відповідно до ваших пріоритетів».

3. Оцінка задоволеності: «Тепер оцініть кожен сектор за шкалою від 0 до 10, де 0 — це центр кола, а 10 — зовнішній край. Поставте позначку на відповідній відстані від центру і з'єднайте всі позначки лінією».

4. Аналіз «колеса»: «Подивіться на форму, яка вийшла. Наскільки рівномірно розподілена ваша енергія між різними сферами? Чи є сфери, які потребують особливої уваги? Якщо уявити, що це справжнє колесо, наскільки плавно воно котитиметься?».

5. Визначення цілей: «Оберіть 1-2 сектори, які ви хотіли б покращити в першу чергу. Запишіть конкретні маленькі кроки, які ви можете зробити протягом наступного тижня для поліпшення цих сфер».

Приклади фраз психолога: «збалансоване життя не означає, що всі сектори мають бути на 10. Це означає гармонійний розподіл уваги відповідно до ваших цінностей та поточних потреб»; «зверніть увагу на взаємозв'язок між секторами. Наприклад, покращення фізичного здоров'я часто позитивно впливає на емоційне благополуччя»; «іноді нам потрібно

тимчасово знизити увагу до одного сектора, щоб розвинути інший. Це нормально, якщо це свідомий вибір, а не «за залишковим принципом».

Вправа-демонстрація «Межі й кордони» [37].

Мета: допомогти батькам усвідомити важливість особистих меж і навчитися їх встановлювати.

Хід вправи:

1. Психолог робить вступ до поняття меж: «Особисті межі – це невидимі лінії, які визначають, де закінчується «я» і починаються «інші». Це стосується фізичного простору, часу, емоцій, енергії. Коли ми стаємо батьками, наші межі часто розмиваються, що може призвести до вигорання та роздратування».

2. Демонстрація з мотузками: «Візьміть мотузку і викладіть на підлозі коло навколо себе. Це символ вашого особистого простору. Подумайте: чи є у вас вдома такий простір? Чи є час, який належить тільки вам?».

3. Дослідження порушень меж: «А тепер пригадайте останній тиждень. Коли ваші межі було порушено? Можливо, хтось зайшов у ванну кімнату, коли ви там були? Можливо, вас перервали під час важливої розмови? Позначте ці місця розривами у вашому колі».

4. Відновлення меж: «Для кожного розриву подумайте, як можна відновити цю межу. Що потрібно сказати? Які правила встановити? Які зміни внести у ваше життя? Запишіть ці рішення і з'єднайте розриви в колі».

5. Практика формулювання запитів: «Тепер оберіть одну ситуацію і сформулюйте конкретний запит, який допоможе встановити або відновити вашу межу. Пам'ятайте формулу: «Коли... (ситуація), я відчуваю... (емоція), мені потрібно... (конкретний запит)». Наприклад: «Коли я приймаю ванну, я відчуваю потребу в приватності, мені потрібно 30 хвилин, коли мене ніхто не турбує».

Приклади фраз психолога: «Встановлення меж – це не егоїзм, а турбота про стосунки. Коли ми чітко визначаємо свої межі, ми зменшуємо ймовірність конфліктів і образ. Діти вчаться поважати чужі межі, спостерігаючи, як ви встановлюєте і відстоюєте свої. Це важливий урок для них. Часто ми боїмося встановлювати межі, думаючи, що нас не зрозуміють або образяться. Але зазвичай чіткі, спокійно висловлені межі сприймаються з повагою».

Вправа «Календар самоподарунків» [58].

Мета: допомогти батькам інтегрувати практики самопіклування в повсякденне життя.

Хід вправи:

1. Психолог робить вступ до концепції: «Часто ми відкладаємо приємні моменти для себе «на потім», яке ніколи не настає. Але для підтримки емоційного благополуччя важливо регулярно робити собі маленькі подарунки у вигляді приємних занять. Сьогодні ми створимо календар таких подарунків».

2. Мозковий штурм: «Спочатку складемо список можливих самоподарунків різної «вартості»:

- міні-подарунки (5-15 хвилин): випити чашку улюбленого чаю, почитати журнал, медитація...
- середні подарунки (30 хвилин - 2 години): прогулянка, зустріч з другом, похід у кіно...
- великі подарунки (півдня або більше): спа-день, похід на пікнік, майстер-клас..."

3. Планування: «Тепер розподіліть ці подарунки у вашому календарі на місяць: принаймні один мікроподарунок щодня, один середній подарунок щотижня, один великий подарунок на місяць».

4. Обговорення перешкод: «Що може завадити вам здійснити ці плани? Як можна подолати ці перешкоди? Наприклад, якщо проблема в часі — можна встати на 15 хвилин раніше для мікроподарунка?».

5. Система підтримки: «Як ви нагадуватимете собі про ці подарунки? Можливо, встановите нагадування в телефоні? Або домовитися з партнером про взаємну підтримку?».

6. Зобов'язання та святкування: «Напишіть собі зобов'язання дотримуватися цього календаря. Також продумайте, як ви відзначите свої успіхи в кінці місяця».

Приклади фраз психолога: «Якщо ви відчуваєте провину за те, що приділяєте час собі, запитайте себе: «Чи хочу я, щоб мої діти в майбутньому відчували таку ж провину за турботу про себе?»; «Планування приємних моментів – це не розкіш, а необхідність для психологічного здоров'я. Так само, як ми плануємо прийоми їжі, ми маємо планувати емоційне «живлення»; «Помітьте, що коли ви регулярно робите собі маленькі подарунки, потреба в «великих втечах» або нездорових способах розрядки зменшується».

Вправа «Вірш про себе» [46].

Мета: розвивати позитивне ставлення до себе, почуття власної гідності.

Хід вправи: психолог роздає кожному учаснику бланк і просить скласти білий вірш про себе, продовжуючи перші його рядки.

Вірш про себе

Я, ніби пташка, тому що...
 Я перетворююсь на тигра, коли...
 Я можу бути вітерцем, тому що...
 Я, ніби мурашка, коли...
 Я склянка води...
 Я почуваю, що я шматочок таючого льоду...
 Я – прекрасна квітка...
 Я почуваю, що я скала.
 Я – стежка...
 Я, ніби риба...
 Я – цікава книжка...
 Я – пісенька....
 Я – миша...
 Я, ніби буква «О» ...
 Я – світлячок.....
 Я відчуваю, що я смачний сніданок...
 Невже це, насправді, Я!!!

Кожен бажаючий зачитує вірш про себе.

Рефлексія: як ви себе почувате зараз? Що дало виконання цього завдання особисто для Вас?

Підбиття підсумків.

Мета: розвивати саморефлексію, підвести підсумки заняття.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам заняття по колу перенести свої стікери прикріплені на пісочному годиннику вниз, якщо їхні очікування сьогодні справдилися і відповісти на запитання: що нового вам вдалося дізнатися про себе? Що Ви хотіли б змінити в собі за підсумками роботи сьогодні?

Заняття 2. «Ідучи за батьківською мудрістю».

Мета: підвищити психологічну компетентність батьків шляхом розширення їхнього розуміння діалогічних комунікаційних механізмів та знайомства з різними стилями спілкування з дітьми.

Матеріали: інтерактивна дошка, проектор, плакат формату А4 з зображенням дівчинки, ватман формату А0, ілюстровані журнали, клей, ножиці, фломастери, кольорові олівці, жовті олівці, папір А4, аудіо запис мелодії для релаксації.

Тривалість заняття: 3 – 3,5 години.

Вступне слово. Психолог повідомляє, що тема заняття присвячена найважливішому в житті кожної дитини – батьківській любові. Психолог: «Кожна мама чи тато вважають себе люблячими батьками, і це природно, бо дійсно люблять своїх дітей. Сьогодні кожна мама чи тато спробує усвідомити те, що батьківська любов принесе дитині більше щастя, якщо вона буде постійно бачити і відчувати її. Але, спочатку, пропоную згадати, прийняті на першому занятті, правила для ефективної діяльності на сьогоднішній зустрічі».

Вправа «Продовжуємо знайомство».

Мета: створення доброзичливої атмосфери, налаштування батьків на

діалог, формування позитивних думок у батьків про власних дітей.

Хід вправи: кожен по черзі представляє свою сім'ю, називає ім'я та вік дитини/дітей. Відповідно до завдань, висвітлених на екрані, батькам потрібно розповісти про: «що вам найбільше подобається у вашій дитині?; якою діяльністю ви любите займатися з дитиною (якою іграшкою гратися, яку книжку читати та ін.)?; ваш найяскравіший спогад про дитину? та інше».

Притча «Два янгола» [25].

Мета: сприяти підвищенню рівня батьківської компетентності і розвитку партнерських відносин із дітьми.

Хід вправи. Психолог зачитує притчу.

«За день до свого народження дитина запитала у Бога:

- Я знаю, для чого йду в цей світ. Але не знаю, що я повинна робити?
- Я дам тобі двох ангелів, яких ти вибрала ще раніше. Вони завжди будуть поряд з тобою, навіть тоді, коли ти не будеш відчувати їхньої присутності. Вони будуть тебе навчати. Кожен із них буде говорити те, що тобі потрібно знати, і, з'єднавши думки обох ангелів, ти дізнаєшся, ти зрозумієш, що потрібно робити.
- Але як я їх зрозумію. Я не знаю їхньої мови?
- Ангели будуть вчити тебе своєї мови. Вони будуть оберігати тебе від усіх нещасть, допоможуть тобі пристосуватися до свого світу, пробуджувати твоє істинне Я, але пам'ятай, що саме ти їх вибрала, і прийми їх, якими б вони не були! Люби їх!
- Як і коли я повинна повернутися до Тебе?
- Твої два ангели розкажуть тобі про все. І якщо когось не буде поруч, будь спокійною - ти просто вибрала так, що хтось з них повинен бути на відстані, а можливо, навіть в іншому вимірі...
- А як звати моїх ангелів?
- Неважливо, як їх звати, в них багато імен. Ти ж будеш називати їх «Мамою» і «Татом».

Психолог: «Батьківство багато в чому подібні до професії, і дуже нелегкої, яка передбачає ненормований робочий день. Щодня діти звертаються до батьків із різноманітними запитаннями, проханнями. На кожному етапі розвитку дитини важливо використовувати різні мови (стилі спілкування) любові. Тому для батьків важливо обрати саме ту, яка веде до серця дитини.

Вправа «Мух краще ловити на мед» [51].

Мета: показати, що підхід із позиції сили не завжди найефективніший засіб спілкування та виховання, спонукати батьків до змін у спілкуванні з дитиною.

Хід вправи: психолог об'єднує батьків у пари. Необхідно стати один до одного обличчям. Один із пари затискає руку в кулак і тримає кулак перед напарником. Психолог повідомляє завдання одному з кожної пари – якомога швидше розтиснути кулак партнера, а іншому – тримати кулак міцно. Через 10 секунд психолог зупиняє вправу.

Рефлексія: Який спосіб Ви використовували, щоб спонукати партнера розтулити долоню? Що ви відчували, коли вам не вдалося? Як можна було по іншому виконати завдання?

Психолог: «Насправді найпростіший, найефективніший спосіб – це просто чемно попросити. У спілкуванні відбувається так само – без примусу та за умови поваги до дитини ви отримаєте результат». Психолог проводить обговорення вправи, наголошуючи, що деякі учасники намагалися змусити партнерів розтиснути долоню силою, проте, що більше сили вони докладали то більше був опір. Як правило, комусь з учасників спадає на думку використати найпростіший спосіб – чемно попросити. На прикладі цієї вправи психолог ініціює обговорення ефективності різних стилів спілкування з дитиною в родині, фокусуючи увагу на корисності дій без примусу.

Інформаційне повідомлення «Три стиля виховання» [34].

Психолог: «У кожній сім'ї свій стиль спілкування. Власне, вміння взаємодіяти з дітьми дуже важлива річ. Ви можете запитати, де знайти час на спілкування, адже сьогодні динаміка життя надто швидка. Усе відбувається поспіхом. Пригадайте, як починається ранок у вашому домі. Зранку ви віддаєте дітям накази, нагадуючи, як вони мають поводитися протягом дня.

Наступного разу зустрічаємося з дітьми вже ввечері. Спільна вечора,

розмова – саме такі хвилини і створюють сімейний комфорт і можуть згуртувати і зміцнити сім'ю. Однак, знову спілкування обмежується короткими фразами.

Дослідники стверджують, що батьки розмовляють із дітьми приблизно 15-20 хвилин на день. Із них 10-12 хвилин припадає на роздавання наказів. Важливо знати стилі батьківської поведінки:

– Авторитарний (влада). Батьки віддають накази та чекають їх безумовного виконання. Цей шлях опирається на переконання дорослого, що батьки завжди краще знають і мають рацію завжди. Дитина повинна підкорятися їхній волі і краще без дискусій. Така поведінка батьків викликає в дитини почуття страху, злості, гніву, несправедливості, приниження, сорому. У дитини з'являється переконання, що батьки її не розуміють, можливо не люблять.

У поведінці дитини можуть з'явитися опір, брехня, покора, лицемірство, агресія. Дитина думає: «Ніхто не прислухається до моєї думки, а значить мої думки дурні та нічого не варті. Я ні на що не здатна, якщо мене треба постійно контролювати, перевіряти.»

Можливі наслідки для дитини: залежність від думок та оцінок інших, нездатність творчо мислити, самостійно вирішувати проблеми, знижена самооцінки, відсутність віри у власні сили.

– Ліберальний (поступливість). Слабо або взагалі не регламентують поведінку дітей. На цьому шляху батьки заради «святого спокою» поступаються дитині, хоча це суперечить їхнім почуттям і потребам. Дітям надана необмежена свобода. Вони схильні до неслухняності, імпульсивності. Дитина в такій родині будує стосунки на рівні вимог: «ДАЙ!», «ХОЧУ!», «НЕ ХОЧУ!», «БУДУ - НЕ БУДУ!». Тобто дитини почувається у виграві: «Я перемогла. Батьки все зроблять заради мене, потрібно тільки бути впертою».

Можливі наслідки для дитини: у дитини може розвинутися імпульсивний спосіб реагування, егоїзм, нездатність підпорядковуватися

суспільним та етичним нормам, а також працювати в колективі (виникають проблеми в школі та з ровесниками).

– Авторитетний (діалог). Теплі стосунки. Діти дуже добрі адаптовані, впевнені у собі, у них адекватна самооцінка. Батьки передають важливі для них цінності враховуючи почуття та потреби дитини, а в ситуації конфлікту шукають спільне рішення. Така родина відрізняється високою відповідальністю за дитину і свідомим ставленням до її виховання.

Тому дитина задоволена сама собою, відчуває повагу до власної думки, має почуття власної гідності та відповідальності за свої вчинки. У дитини розвивається впевненість у собі, повага до потреб і почуттів інших.

Отже, ефективний шлях у вихованні – це діалог, підтримка, прийняття.

Родина – особливе місце, куди дитина несе свою радість і горе, роздуми і сумніви. Саме від сімейного спілкування віє теплотою, турботою про дітей і чуйністю. Психологи стверджують, що саме сімейне спілкування – запорука доброго настрою і душевного спокою дитини. З іншого боку – ніде люди не ранили так боляче, як вдома. Стиль поведінки батьків позначається на становленні дитини. Самооцінка дитини завжди залежить від звернень до неї дорослих, зокрема батьків. Спілкування з дитиною в кожній родині відбувається по-різному, і завдяки наступній вправі спробуємо зробити висновок, як краще спілкуватися з дитиною».

Вправа-демонстрація «Емоційний світ дитини» [9].

Мета: продемонструвати ефект дії візуалізації та літературної метафори неприйняття дитини і нетолерантного спілкування.

Хід вправи: психолог проговорюючи текст, відриває по маленькому шматочку від зображення дівчинки (демонстрація того, як псується настрій дитини і псується довіра у спілкуванні).

Психолог: «Результатом повноцінного спілкування є підтримка дитини через розуміння і повагу. Чи завжди, навіть розуміючи, приймаючи

свою дитину, ми надаємо їй підтримку? Я пропоную вам познайомитись з Машею.

Маша прокинулась від сонечка. Почула як на кухні мама дзвенить посудом. І раптом згадала, що забула розповісти як Танька підстриглась. Вискочила на кухню. Мама повернулась.

– Мама! Якби ти знала, яка смішна зачіска була вчора у Таньки!

– Чому ти босоніж? – грізно обірвала мама.

Маша швидко повернулась у свою кімнату, взула капці і прибігла знову.

– Зуби почистила? Іди вмивайся, а то спізнишся!

– Ну, мама! – весело посміхаючись, потягнула її за руку Маша.

– Я кому сказала. Завжди ти всіх відволікаєш!

Виходячи з ванної, Маша зустріла тата.

– Як довго ти завжди сидиш у ванній! Що там можна робити?

Мама вже фарбувала губи.

– Мамочка – зітхнувши сказала Маша, – мені на чергування потрібна пов'язка у школу.

– Яка пов'язка, хіба не можна було раніше сказати?

– Я говорила – тихо сказала Маша.

– Іди, ми сьогодні всі запізнаємося через твою пов'язку.

По дорозі у школу Маша наздогнала вчителя.

– Доброго ранку, Олена Сергіївна, я такий цікавий твір написала...

– Добре, добре, потім на уроці – відмахнулась вчителька і стала розмовляти з колегами.

Маша ледь дочекалася уроку літератури. Вона вчора весь вечір писала твір, їй так хотілось, щоб її похвалили.

А на уроці Олена Сергіївна довго пояснювала теоретичний матеріал, а Маша чекала, коли ж вже, нарешті, будуть зачитувати домашнє завдання і думала, якими словами почне свою розповідь. Замислившись вона задивилась у вікно.

– Маша, куди ти дивишся і про що думаєш?

Після уроку Маша підійшла до вчителя:

– Олена Сергіївна, я хотіла б пояснити...

– Іди в їдальню, Маша!

В їдальні дуже смачно пахло булочками, але..

– Де ти була до цих пір. Булочок вже немає!

Вдома на Машу чекав сюрприз. Приїхала бабуся.

– Внучечка, а я тобі пиріжечків з капустою привезла.

– Бабуся, я не люблю з капустою, я люблю з повидлом.

Бабуся образилась і поїхала, не дочекавшись батьків. Маші стало ще гірше – адже прийде мама і розізлиться, а що вона скаже?

Уроки робити не хотілось. Ввечері прийшла мама, підійшла до ліжка дівчинки:

– Давай попліткуємо...

А Маша плакала»

Рефлексія: що ви відчували, коли слухали розповідь? чи хотіла мама та інші дорослі образити дівчинку? А чому ж тоді Маші так погано?

Психолог: «Ця вправа називається «Емоційний світ дитини». У спілкуванні з дитиною важливо говорити спокійно і м'яко, навіть тоді, коли ви незадоволені. Слід менше вимагати від дитини і частіше просити її: «Ти не міг би....», «Може зробиш...», «Мені б було приємно, якщо б ти...». Не забувайте хвалити свою дитину. Пам'ятайте, дитина не тільки готується до життя – вона вже живе».

Колаж «Що потрібно дитині для гармонійного розвитку».

Мета: сприяти усвідомленню потреб, бажань, можливостей, а також прав дітей у сім'ї.

Хід вправи: учасники створюють колаж на тему «Потреби дитини». По завершенню роботи батьки презентують свої напрацювання.

Питання для рефлексії: які у вас відчуття після виконання вправи? Що найважливіше, на вашу думку, у гармонійному розвитку дитини? Що Ви зрозуміли про своє спілкування з дітьми? що необхідно змінити в своїй поведінці з дітьми?

Вправа «Моє спокійне місце» (під музичний супровід) [9].

Мета: сприяти розвитку регуляції емоційного стану батьків.

Хід вправи: психолог пропонує заплющити очі або опустити погляд вниз, згадати або придумати місце, де кожен почував би себе в безпеці і йому було б спокійно. Це може бути берег моря, квітуча галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем, грайливий водоспад. Психолог: «Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому спокійному місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або жорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях. Чим пахне у вашому безпечному місці? Кого б ви хотіли взяти з собою туди? Прислухайтеся до своїх почуттів».

Далі психолог пропонує учасникам намалювати місце, яке вони уявили, відобразивши важливі елементи. Всі бажаючи діляться враженнями, показують свої роботи.

Психолог: «У ситуаціях, коли Ви відчуваєте смуток, злість, розчарування Ви можете уявити це місце. Воно допоможе Вам заспокоїтися і відновити свої ресурси».

Вірш «А я люблю, коли сміються діти».

А я люблю, коли сміються діти,
Коли на личку радість вирає.
А усмішка ясним промінням світить...
І в цьому мудрість виховання є.
Коли любов'ю сповнене сердечко,
Турботою за маму й татуса.
Й за тих, хто поруч, далі й недалеко.
У тому мудрість виховання вся.
Коли дитина змалку розуміє,
Що від любові розпочався світ,
Добро і злобу розрізнити вміє
І має доброту з маленьких літ
В своїй душі і наміри хороші,
А світло серця людям роздає
Від щедрості людської, не за гроші...
От в цьому мудрість виховання є.

Вправа «Зміна погляду на спілкування з дитиною» [18].

Мета: допомогти батькам змінити ракурс погляду на спілкування з їхніми дітьми, пом'якшити спілкування.

Хід вправи:

1. Психолог пропонує кожному учаснику намалювати на аркуші жовтим олівцем сонечко з променями. Всередині сонця написати ім'я своєї дитини. На кожному промінці написати найкращі якості дитини. Кожен учасник зачитує якості своєї дитини в голос.

2. Далі психолог пропонує учасникам уявити себе критикуючими батьками, які вимагають у вказівній формі – з цієї ролі треба написати всередині сонечка (де ім'я дитини) вимоги критикуючих батьків. Ці вимоги кожен учасник говорить по колу і всі їх вписують в свої сонечка.

Приклад вимог: «не кричи, не галасуй, не бігай, не чіпай» – вимагаючи правила, які диктує суспільство, не тільки батьки, а і усі, хто контактує з дитиною – бабуся, няня, вчитель, сусідка, тощо.

3. Психолог пропонує батькам подивитись на свої сонечка і дати емоційний зворотній зв'язок: що ви відчуваєте, дивлячись на нього? а як ви думаєте почувається ваша дитина? Що б ви хотіли зробити з цими надписами?

4. Психолог пропонує звільнити сонечко від вимог: можна закреслити вимогу якщо змінити її на позитивне формулювання, коли ми замість критики і заборони, можемо м'яко пояснити дитині – якщо у нас це вийде, ми звільнимо сонечко від негативного тиску. Учасники групи допомагають один одному замінити всі фрази – активна групова робота.

5. Рефлексія вправи: як вам зараз дивитись на сонечко? Чи змінився емоційний стан? Чи трансформувався стан після заміни фраз?

Вправа «Аплодисменти».

Мета: розвивати саморефлексію, підвести підсумки набутого на занятті.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам заняття подякувати один одному і на завершення уявити на одній долоні посмішку, на іншій – радість. А щоб ці позитивні емоції не втекли від нас, їх треба міцно-преміцно поєднати в аплодисменти!

Підбиття підсумків.

Мета: підвести підсумки заняття.

Хід вправи: психолог пропонує висловитися всім бажаючим: Як почувалися впродовж заняття? Що нового для себе дізналися? Чи зможете використати отримані знання у спілкуванні зі своєю дитиною?

Заняття 3. «Розвиваємо навички ефективного спілкування з дитиною».

Мета: допомогти батькам розвинути власні навички вербального та невербального самовираження та навчить їх використовувати «Я – повідомлення» як ефективний інструмент комунікації з дитиною.

Матеріали: інтерактивна дошка, проектор, аркуші паперу, ручки, музичний супровід, фломастери, аудіозапис мелодій для розслаблення, м'ячик, буклет для батьків, картки з завданнями.

Тривалість заняття: 3,5 – 4 години.

Вправа «Дві правди та одна брехня».

Мета: активізація учасників, сприяння неформальному знайомству через цікаві факти про себе як батьків.

Хід вправи: психолог попросить кожного учасника подумати про три твердження про себе як про батька/матір: два з них мають бути правдивими, а одне – брехливим. По черзі кожен учасник озвучує свої три твердження, інші учасники намагаються вгадати, яке з тверджень є брехнею. Після того, як більшість висловить свою думку, учасник розкриває правду. Психолог може заохочувати учасників ставити уточнюючі запитання, щоб краще зрозуміти твердження.

Психологу бажано розпочати вправу першим, щоб показати приклад.

В кінці вправи психолог задає питання для рефлексії: Що вам було цікавим в цій вправі? Чи було складно вигадувати факти про себе? Що вас здивувало, захопило, вразило у розповіді інших учасників?

Вправа «Схожість і відмінність» [56].

Мета: згуртувати учасників групи для спільного вирішення поставлених завдань, розвиток вміння висловлювати симпатію один до одного.

Хід вправи: психолог говорить про те, що кожного дня людям доводиться спілкуватися один з одним, обмінюватися інформацією, домовлятися. Спілкуючись, людина не замислюється над тим, скільки факторів впливає на процес спілкування. Що ж відбувається? Люди зустрічаються один з одним, сприймають один одного, спілкуються та взаємодіють між собою, за допомогою мови, жестів.

Далі психолог пропонує учасникам знайти відмінності і схожість один з одним. Кожному потрібно вимовити фразу, звертаючись до сусіда

справа: «Ми з тобою схожі, тим що ... (називається будь - яка ознака «схожості»), але на відміну від тебе я ... (називається будь - яка ознака «відмінності»). Наприклад: «Ми з тобою схожі, тим що любимо тварин, а особливо кішок, але, на відміну від тебе, я люблю їсти пломбір з солоним огірком».

Вправа «Ефективне спілкування» [34].

Мета: сприяти усвідомленню батьками важливості вміння слухати та чути дитину, ознайомити батьків із прийомами, які позитивно впливають на розмову з дитиною.

Хід вправи: психолог об'єднує батьків у 2 групи (день - ніч) і групи відповідають на запитання. Свої ідеї учасники схематично зображають на папері за допомогою фломастерів та презентують, а схеми приклеюються на фліпчарт.

Завдання для роботи в групах:

1 група: що, на вашу думку, допомагає ефективному спілкуванню з дитиною?

2 група: що, на вашу думку, заважає ефективному спілкуванню з дитиною?

Далі відбувається групове обговорення запропонованих.

Коментар психолога: «Ефективний діалог з дитиною залежить від 3-х факторів: що говорити; як говорити; коли говорити».

Інформаційне повідомлення «Загальні принципи взаємодії з дітьми» [18].

Мета: продемонструвати значення вміння у спілкуванні визначати почуття співрозмовника та вміння вибирати час для бесіди.

Хід вправи: психолог пропонує поговорити про те, в якому стилі дорослі спілкуються з дітьми. Психолог: «Для встановлення контакту з будь-якою людиною потрібно вміти вибрати правильне поводження, підібрати потрібну інтонацію, навіть положення тіла, використовувати необхідні жести, міміку, тобто визначити стиль спілкування.

Так само як велосипеду для руху необхідно два колеса, і спілкуванню потрібні відповідні колеса. Рух забезпечується, якщо ми визначаємо, що: почуття є головним; вибір часу є вирішальним.

Почуття є головними. Намагайтесь зрозуміти почуття дитини. Людям потрібно мати змогу виражати свої почуття, навіть складні, щоб щиро спілкуватися. Діти так само, як і дорослі, спілкуються краще та більш відкрито, коли можуть виразити свої почуття, бути почутими, знайти розуміння та підтримку. У сім'ї, де стиль спілкування обрано неправильно, творчий розвиток дитини може піти двома напрямками.

Перший напрямок: привчити тільки виконувати завдання дорослих – дитина повністю втратить здатність до творчості.

Другий напрямок: дитина зможе творчо розкритися не вдома, якщо їй пощастить і їй зустрінеться гарний педагог. А якщо не зустрінеться, то талант може бути загублений.

Крім того, неправильний (або непродуктивний) стиль спілкування може повністю дезорієнтувати дитину. Тоді справжні цінності будуть підмінятися помилковими, пороки прийматися за чесноти.

Написано багато томів, присвячених професійній етиці поведінки, але етиці спілкування з дітьми дорослі приділяють мало уваги. І хоча виник цілий напрямок – «Етична педагогіка», про неї багато педагогів і тим паче батьки нічого не чули.

Вибір часу є вирішальним. Знайдіть правильний час для спілкування, особливо на делікатні в емоційному плані теми. Якщо ми зайняті, стомлені, голодні, то це не найкращий момент для спілкування. З дітьми часто трапляються ситуації, коли спілкування відкласти неможливо. Час говорити тільки зараз. Мірою того, як діти стають дорослішими, ми можемо починати просити їх почекати, спочатку лише хвилинку, поки ми не закінчимо те, що робимо, а потім ми можемо сказати: «Давай поговоримо про це завтра, після того, як у мене буде час подумати про це». Але ні в якому разі не забудьте повернутися до теми, як обіцяли».

Вправа-демонстрація «Стилі нашого спілкування» [51].

Мета: наочно продемонструвати батькам різні стилі спілкування, сприяти кращому розумінню сутності прийомів дієвого спілкування.

Хід вправи: психолог просить батьків утворити коло. Потім пропонує передавати м'ячик один одному відповідно до команд, які будуть надані в подальшому.

Команда 1. Киньте несильно м'ячик один одному декілька разів, щоб партнер міг його легко зловити. Батьки починають кидати м'ячик відповідно до команди. Психолог коментує гру: «Спроба розпочати бесіду схожа на початок гри з м'ячиком. Звернемо увагу, що від характеру кидка багато що залежить. Якщо кидок легкий, несильний, партнеру досить легко відкинути м'яч, тобто розпочати розмову. Співрозмовники обговорюють проблему, і це також схоже на гру з м'ячем, коли йде обмін словами від одного до іншого, туди - сюди. При цьому кожний співрозмовник висловлює повагу та небайдужість, слідкуючи за вибором фраз».

Команда 2. Тепер кидайте м'ячик не прямо партнеру у руки, а так, щоб спіймати м'ячик було складно чи неможливо. Киньте його таким чином декілька разів. Психолог: «Якщо ми починаємо розмову непрямим кидком, роблячи твердження, яке, здається, впливає «невідомо з чого» (на кшталт: «Ти мене не любиш»), ми ускладнюємо для нашого партнера можливість спіймати його, зрозуміти та кинути назад. Наш партнер не впевнений звідки ми йдемо, яке повідомлення хочемо отримати у відповідь. Гра стає більш складною, і один з партнерів може здатися, розізлитися».

Команда 3. Киньте м'ячик, але нехай ваш партнер відмовиться від подальшої гри, нічого не відкидаючи. Нехай просто зловить і принесе вам м'яч. Психолог: «Отже, ви отримуєте м'ячик, але ваш партнер більше не грає. Саме так інколи трапляється і в спілкуванні. Інколи хтось просто відмовляється спілкуватись з нами. Це може бути пов'язане з певними зовнішніми обставинами чи означати, що ваш співрозмовник не може чи не хоче говорити саме зараз. У нашій грі це означає, що саме зараз хоче грати

лише один із нас. Від того, яким чином ми владнаємо цю ситуацію, залежить, чи зможемо ми відновити, розвинути наше спілкування, чи воно буде втраченим».

Команда 4. Психолог бере м'ячик у руки і просить, звертаючись до одного з учасників, перекинути його назад. Але коли учасник, виконуючи прохання, відкидає м'яч, психолог відходить назад, ніби його щось відволікло. Психолог коментує свої дії: «Інколи вибрано невдалий час для того, щоб спілкування було результативним: ми можемо бути надто зайнятими чи спантеличеними, не здатними сконцентруватися на розмові. У цьому разі ми не зможемо вчасно відреагувати на слова співрозмовника належним чином, і спілкування ризикує бути втраченим, якщо ми не налаштуємося на нього.

Команда 5. М'яч знову у психолога, який просить одного з учасників поперекидати з ним м'яч, а потім кинути його так, щоб він якомога сильніше влучив у нього. Учасники спостерігають за цією грою. Коментар психолога: «Всім знайома така гра? Ви хочете поговорити про щось, але ви настільки засмучені, що можете висловити лише злість та лють. Чи може бути результативною бесіда, якщо ми перебуваємо у такому настрої? Отже, чи навряд спілкування буде продуктивним, коли усі чи хоча б один із співрозмовників, - у знервованому, розлюченому стані».

Команда 6. Психолог знову починає перекидатися м'ячем з учасниками, а потім несподівано, без попередження кидає його дуже сильно, коментуючи: «Це так званий «удар по слабкому місцю» співрозмовника чи «атака без попередження», які можуть бути можливими й у вербальному, словесному, спілкуванні, й у спілкуванні без слів. Можлива і комбінація обох видів».

Команда 7. Психолог запрошує батьків подякувати один одному, завершуючи вправу приємним і точним перекиданням м'яча у руки партнера. Коментар психолога: «Наша гра допомогла нам переконатися в існуванні багатьох способів спілкування. Пам'ятайте, що для результативної розмови ми маємо впевнитися, що немає для цього перешкод. Потрібно стежити, щоб обговорення проблеми було зрозумілим та виваженим, подібно до точної й

обережної передачі м'яча».

Вправа «Сендвіч» [18].

Мета: навчити батьків висловлювати критику або незадоволення таким чином, щоб не зашкодити самооцінці дитини.

Хід вправи:

1. На початку вправи психолог робить вступ з теоретичною інформацією: «Сьогодні ми познайомимось із технікою, яка допоможе вам висловлювати зауваження вашій дитині так, щоб вона не втрачала мотивацію і не відчувала себе «поганою». Називається ця техніка «сендвіч» — за аналогією з бутербродом, де між двома скибками хліба знаходиться начинка. У нашому комунікативному «сендвічі» роль хліба грають позитивні повідомлення, а роль начинки — конструктивна критика або зауваження. Таким чином, структура повідомлення виглядає так:

- перший шар: позитивне твердження, щире визнання успіху чи старань дитини;
- середина: конструктивна критика або пропозиція щодо покращення;
- завершальний шар: позитивне твердження, заохочення або вираження впевненості в можливостях дитини.

Чому це працює краще, ніж пряма критика? Коли ми починаємо з позитиву, дитина налаштовується сприймати інформацію відкрито, без захисних реакцій. Її мозок не переходить у стан 'бий або біжи', який виникає при відчутті загрози. Завершальний позитив дає дитині відчуття підтримки та віри в її здібності.

Важливо пам'ятати кілька принципів застосування цієї техніки:

- позитивні твердження мають бути щирими і конкретними, а не загальними фразами;
- критика має стосуватися конкретної поведінки чи результату, а не особистості дитини;
- у завершальному позитиві варто висловити впевненість у здатності дитини покращити ситуацію.

Наприклад, замість фрази: «Ти знову отримав погану оцінку з математики! Треба більше старатися!» – ми можемо використати техніку сендвіча: «Я бачу, що ти вже навчився розв'язувати рівняння першого типу і робиш це без помилок — це чудовий прогрес! (перший позитив) У завданнях з дробами ще є труднощі, які призвели до зниження оцінки. Варто приділити більше уваги саме цій темі. (конструктивна критика) Я впевнена, що з твоїми здібностями до логічного мислення ти швидко опануєш і цю тему, якщо попрацюєш над нею цього тижня. (завершальний позитив)».

Техніка «сендвіча» особливо ефективна у ситуаціях, коли ви хочете дати зворотний зв'язок щодо: навчальних результатів, виконання домашніх обов'язків, поведінки в громадських місцях, взаємодії з іншими дітьми або дорослими, творчих робіт дитини».

2. На другому етапі вправи відбувається демонстрація. Психолог: «Давайте подивимось, як ця техніка працює на практиці. Я продемонструю кілька прикладів, а ви спробуйте визначити всі три компоненти «сендвіча».

Приклад 1 (неприбрана кімната): «Я помітила, що ти гарно склав усі книжки на полиці і розсортював їх за розміром — дуже організовано! Водночас іграшки залишились розкидані по всій підлозі, і це створює безлад. Я знаю, що ти вмієш підтримувати порядок, коли приділяєш цьому увагу, і вірю, що наступного разу ти зможеш завершити прибирання повністю.»

Приклад 2 (домашнє завдання з помилками): «Ти дуже старанно оформив свою роботу — почерк розбірливий, всі завдання пронумеровані, і видно, що ти приділив цьому час. У розв'язанні задачі №3 є помилка в обчисленнях, яка вплинула на кінцевий результат. Я впевнена, що ти зможеш знайти цю помилку, якщо уважно перевіриш кожен крок розв'язання.»

Приклад 3 (конфлікт з другом): «Мені подобається, як ти відстоюєш свою думку і не боїшся висловлювати незгоду — це ознака сильного характеру. Однак підвищувати голос і перебивати співрозмовника — не найкращий спосіб донести свою точку зору. Ти дуже переконливо говориш, коли спокійно наводиш аргументи, і я впевнений, що ти зможеш відстояти

свою позицію, зберігаючи повагу до співрозмовника.»

3. На третьому етапі психолог пропонує групову роботу: «Тепер я пропоную вам попрактикуватись у застосуванні техніки «сендвіча». Об'єднайтесь у малі групи по 3-4 особи. Кожна група отримає картку з проблемною ситуацією. Ваше завдання – сформулювати повідомлення за технікою «сендвіча». Після завершення роботи представник від кожної групи зачитає ваше формулювання, а інші учасники дадуть зворотний зв'язок.»

Приклади ситуацій для карток: дитина отримала низьку оцінку за контрольну роботу, дитина забула погодувати домашнього улюбленця, дитина намалювала на шпалерах у вітальні, дитина не хоче ділитися іграшками з молодшим братом/сестрою, дитина грубо відповіла бабусі, дитина не виконала обіцянку.

Питання для обговорення в групах: який позитивний аспект ви можете відзначити в цій ситуації?; яке конкретне зауваження потрібно висловити?; як сформулювати заключний позитив так, щоб він мотивував дитину?

4. Наступний етап вправи – рольова гра «Сендвіч у дії». Інструкції психолога: «Зараз ми проведемо рольову гру, щоб відчувати, як працює техніка «сендвіча» на практиці. Об'єднайтесь у пари. У кожній парі один учасник буде грати роль «батька/матері», а інший – «дитини». «Батьки» отримають ситуації, до яких потрібно застосувати техніку «сендвіча». «Діти» після отримання зворотного зв'язку поділяться своїми відчуттями – як вони сприйняли таку форму комунікації. Через 10 хвилин ми поміняємо ролі, щоб кожен міг побути і в ролі того, хто дає зворотний зв'язок, і в ролі того, хто його отримує.»

Ситуації для рольової гри: дитина намагалась самостійно приготувати сніданок і створила безлад на кухні; дитина хотіла допомогти полоти квіти, але перелила воду і залила підлогу; дитина старанно вчила вірш, але на виступі забула кілька рядків; дитина прибрала в кімнаті, але сховала всі речі під ліжко; дитина самостійно виконала домашнє завдання, але з багатьма помилками.

Питання для «дітей» після отримання зворотного зв'язку: що ви відчували, коли чули першу, позитивну частину повідомлення? Як ви

сприйняли критику? Чи викликала вона у вас захисну реакцію? Як вплинув на ваш настрій і мотивацію заключний позитив? Хотілося б вам виправити помилки після такого зворотного зв'язку?

5. Обговорення і рефлексія. Питання психолога для загального обговорення: «давайте обговоримо ваш досвід застосування техніки «сендвіча» під час рольової гри: які емоції ви відчували, перебуваючи в ролі «батька/матері», коли давали зворотний зв'язок за технікою «сендвіча»? Чи відрізнялися вони від ваших звичних емоцій при висловленні зауважень? Що було найскладнішим у застосуванні цієї техніки? (знайти щирий позитив у складній ситуації? сформулювати критику конструктивно? завершити на позитивній і мотивуючій ноті?) Як змінювалася реакція «дитини» порівняно з тим, що відбувається у реальних ситуаціях критики? У яких ситуаціях із вашого повсякденного спілкування з дитиною ви могли б застосувати цю техніку вже сьогодні? Які перешкоди можуть виникнути при застосуванні цієї техніки в реальному житті? Як їх подолати?».

6. Практичні поради від психолога: «На завершення я хочу поділитися кількома практичними порадами щодо застосування техніки «сендвіча»:

- Будьте щирими. Діти дуже добре відчують фальш. Якщо перший позитив буде нещирим або надуманим, вся техніка втратить ефективність.

- Дотримуйтесь пропорцій. Позитивні частини повинні бути достатньо вагомими порівняно з критикою. Якщо критика займає 80% повідомлення, а позитив лише 20%, ефект буде слабким.

- Не перетворюйте це на формулу. З часом дитина може розпізнати патерн «позитив-критика-позитив» і почати ігнорувати позитивні частини, чекаючи «справжнього повідомлення». Варіюйте свій підхід, іноді давайте лише позитивний зворотний зв'язок без критики.

- Адаптуйте до віку дитини. Для молодших дітей зробіть критичну частину максимально конкретно і короткою. Для підлітків будьте готові до діалогу і запитань.

- Практикуйтесь у повсякденних ситуаціях. Не чекайте серйозних

проблем — використовуйте техніку для дрібних побутових моментів, щоб вона стала вашою звичкою.

– Застосовуйте її не лише для критики. Техніка 'сендвіча' працює і для висловлення прохань чи озвучення очікувань."

7. Підсумок вправи. Завершальне слово психолога: «Сьогодні ми познайомилися з технікою «сендвіча», яка допоможе вам висловлювати зауваження дитині конструктивно, не знижуючи її самооцінку і мотивацію. Ми розглянули структуру цієї техніки: позитивне твердження → конструктивна критика → позитивне завершення. Пам'ятайте, що головна мета критики – не вказати на недоліки, а допомогти дитині розвиватися і ставати кращою. Техніка «сендвіча» дозволяє зберегти довірчі стосунки з дитиною навіть у моменти, коли необхідно вказати на помилки чи недоліки.

Вправа «Храм тиші» [60].

Мета: сприяти здатності до самоконтролю й саморегуляції, надати можливість відпочити.

Хід вправи: психолог вмикає дібраний уривок мелодії для фонового супроводу висловів, які він читає в такт музики та процесу дихання спокійним, розміреним голосом. Психолог: «Займіть зручне для вас положення...Руки вільно покладіть перед собою... Розслабте спину... Опустіть голову... Заплющте очі... Ви робите легкий і глибокий вдих... Спокійний і довгий видих... Без зусиль вільно й легко дихаєте... Ви торкаєтесь підлоги... крісла.... Відчуваєте їх опору... Підтримку... Уявіть, що в прогулюєтеся околицею багатолюдного, великого міста...Спробуйте відчувати, як ваші ноги торкаються бруківки... Ви робите крок за кроком... Зверніть увагу на перехожих... Роздивіться їхні обличчя, фігури... Вони проходять поруч стривожені, спокійні, закохані, веселі, байдужі... Довкола багато швидкості й шуму, руху людей і автомобілів, яскравих вітрин і кольорових реклам... Зупиніться... Прислухайтеся до своїх відчуттів... Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся тихою алеєю. Ви помічаєте великий будинок, що вирізняється своєю архітектурою, незвичністю... Ви підходите,

торкаєтесь важких різьблених дверей, на яких читаєте: «Храм тиші». Ви розумієте – це місце, де не чути звуків суєти, де ніколи не вимовлено марного слова... Ви відчиняєте прохолодні двері, входите – і одразу вас огортає повна спокою тиша». (Пауза 1-1,5 хв.) «Коли ви захочете покинути будинок, штовхніть дерев'яні двері і вийдіть на вулицю. Як ви відчуваєтеся тут? Насолодіться своїми відчуттями, повнотою життя. Ви пам'ятатимете дорогу, яка привела вас до храму тиші, щоб іноді повертатися сюди. З останнім звуком мелодії ви глибоко вдихнете, розплющите очі і повернетесь в реальність».

Питання для рефлексії: Як ви зараз себе відчуваєте?

Вправа «Я-повідомлення замість Ти-звинувачення» [18].

Мета: познайомити батьків з «Я-повідомленнями» та за допомогою практики набути навички їх вживання.

Хід вправи: психолог пропонує батькам звернутися до однієї з ефективних методик спілкування, завдяки якій відбувається «кидання м'ячика» у розмові. Ця методика називається «Я - повідомлення». Вона несе інформацію про те: що ми відчуваємо; коли ми так відчуваємося; чому ми так відчуваємо.

Наприклад, я говорю своєму синові: «Я переживаю, коли ти довго не телефонуєш. Боюсь, що сталося щось лихе». Використовуючи «Я-повідомлення», ми «кидаємо м'ячик» якомога точніше, і нашим співрозмовникам легко повернути його нам. У певному сенсі «Я-повідомлення» є протилежними до «Ти-повідомлень», які піддають осуду чи звинувачують іншу людину. Ось приклад «Ти-повідомлення»: «Ти ніколи не телефонуєш мені, щоб сказати, що запізнився!». Речення такого типу створює проблему, адже коли слова «ти завжди» чи «ніколи» вимовляють як скаргу чи звинувачення, ми перестаємо слухати. Це схоже на ситуацію, коли хтось кидає м'ячик у нас замість того, щоб кинути нам.

Для того, щоб утримати розмову, як м'ячик у грі, наше «Я-повідомлення» має бути правильно сформульованим: я переживаю, коли

ти не телефонуєш, щоб дати мені знати, що ти дійшов до школи, тому що я боюсь, що щось сталося.

Для того, щоб правильно використовувати «Я-повідомлення», нам потрібно знати, що ми відчуваємо, а потім просто і чесно сказати про це співрозмовнику. Наша мета не звинувачувати іншу людину, а описати їй, як її поведінка або дії впливають на нас.

Психолог пропонує батькам перетворити фразу «Ти-звинувачення» на «Я-повідомлення» шляхом використання трьох частин (я відчуваю..., коли..., тому що...). Наприклад, «Я відчуваю розчарування, коли лише я підтримую чистоту у домі, тому що це забагато роботи для мене однієї».

Використання «Я-повідомлень» набуває особливого значення у спілкуванні з дітьми. З їх допомогою ми маємо шанс навчити дітей виявляти свої почуття та говорити про них. Коли воничують наші «Я-повідомлення», вони розуміють, що обговорення проблем, які нас турбують, відбуватиметься без звинувачувань, критики чи сварки».

Психолог об'єднує учасників у 3 групи і пропонує кожній із них трансформувати «Ти-звинувачення» у «Я-повідомлення».

Зміна «Ти-звинувачення» на «Я-повідомлення»

Ситуація	Ти-звинувачення	Я-повідомлення
Мама хоче подивитись новини по телевізору. Дитина вперто лізе їй на руки. Мама сердиться	«Не можна приставати до людини, коли вона дивиться новини, відчепись»	
Дитина не хоче лягати спати, а батькам треба поговорити наодинці. Дитина крутиться, заважає говорити	«Тобі давно пора спати! Ти хочеш, щоб ми розсердились?»	
Син вмовляє піти в кіно, але вже декілька днів не прибирав у кімнаті, хоча й обіцяв	«Ти не заслужив ніякого кіно! Ти безвідповідальний і занадто багато думаєш про себе»	
Дитина весь день засмучена. Мама не розуміє, в чому справа	«Ану іди сюди! Досить нудьгу наганяти. Або ти негайно посміхнешся, або йди в свою кімнату – і там роби, що хочеш! Мабуть, переживаєш із-за якихось дрібниць!»	
Дитина голосно вмикає музику, батькам в сусідній кімнаті важко розмовляти	«Зовсім не думаєш про інших! Навіщо ввімкнув музику так голосно!»	

Психолог роздає батькам буклети і пропонує декілька рекомендацій, що дуже важливі у спілкуванні з дитиною (додаток).

Підбиття підсумків заняття.

Мета: розвивати саморефлексію, підвести підсумки набутого за заняття.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам заняття подякувати словами: «Дякую зустрічі за...». Кожен бажаючий ділиться враженнями від зустрічі.

Буклет для батьків

Якщо ви хочете, щоб ваша дитина вас краще розуміла, говоріть з нею на її рівні: використовуйте мову, яку вона може зрозуміти, і сідайте так, щоб ваші очі були на одному рівні з її очима.

Дітям незручно підтримувати зоровий контакт з дорослими, які стоять над ними. Вони повинні закидати шию назад і у незручному положенні тримати її під час розмови. Таке положення, коли вони мають дивитися вгору, може також викликати почуття страху.

Присядьте, коли розмовляєте чи слухаєте дитину, опустіться до її рівня чи підніміть її, візьміть на руки. Це: змінює атмосферу; змінює «розстановку сил»; посиляє дитині повідомлення про те, що ви є дружнім.

Прийоми, які позитивно впливають на розмову з дитиною:

1. Встановіть гарний зоровий контакт, щоб здобути увагу вашої дитини.
2. Присядьте, щоб ваші очі були на одному рівні з очима вашої дитини, чи підніміть дитину до рівня своїх очей (візьміть на руки, посадить на стійку, стілець тощо).
3. Говоріть короткими реченнями.
4. Говоріть повільно та приємним голосом.
5. Обирайте позитивні слова та вирази.
6. Скажіть дітям про те, що ми хочемо, щоб вони зробили, а не те, що ми не хочемо, щоб вони робили.

Якщо батьки розуміють потребу дитини в спілкуванні з ними, вони обов'язково знайдуть час, місце і потрібні слова. Головне в спілкуванні, щоб моменти були неформальні та ненав'язливі, наприклад під час спільного відпочинку.

Прийоми ефективного спілкування з дитиною

1. Відкласти справи заради розмови з дитиною. Під час спілкування з дитиною не варто займатись іншою роботою. Дитина може подумати, що вона для вас не цікава. Розмова на рівні зросту дитини повинна відбуватись.
2. Потрібно демонструвати дитині, що ви її чуєте.
3. Мова вашого тіла повинна демонструвати, що ви уважно слухаєте дитину.

4. Підтримка дитини посмішкою, обіймами, поглядом під час розмови.
5. Тон вашої мови повинен бути довірливий.
6. Робіть паузи, дайте дитині подумати, помовчати, не вимагайте негайної відповіді.

НЕ варто під час спілкування зі своєю дитиною

- ✓ Ігнорувати.
- ✓ Віддавати накази.
- ✓ Погрожувати.
- ✓ Читати мораль, повчати.
- ✓ Критикувати, ображати.
- ✓ Наводити свої здогадки.
- ✓ Проводити розслідування.
- ✓ Залякувати під час бесіди.
- ✓ Нагадувати минулі провини.
- ✓ Наводити приклади інших дітей.
- ✓ Вести монолог, а не діалог.

Заняття 4. «Як контролювати гнів».

Мета: допомогти батькам зрозуміти шкідливість гніву для розвитку дитини та надати їм більше інструментів для його контролю.

Матеріали: інтерактивна дошка, проектор, кольорові олівці, аркуші паперу, аркуші з матеріалом «Способи управління гнівом», табличка «План управління гнівом», аркуші з намальованими концентричними колами.

Тривалість заняття: 3-3,5 години.

Вступне слово. Психолог ознайомлює учасників із темою заняття, завданнями, звертає увагу на правила роботи в групі.

Вправа «Я відчуваю».

Мета: уточнити почуття присутніх на занятті.

Хід вправи: учасники по колу продовжують вислів «Сьогодні я відчуваюся...». Батьки мають підібрати метафори, щоб розповісти про те, як вони відчуваються. Наприклад: як «тихе озеро»; як «дикобраз»; як «кіт, що спить на подушці».

Вправа-демонстрація «Слід гніву» [46].

Мета: наочно показати, як гнів впливає на дитину.

Хід вправи: Психолог роздає батькам аркуш паперу, що символізує дитину. Психолог: «Цей аркуш - це емоційний світ вашої дитини. Коли ми виявляємо гнів...». Далі психолог просить батьків зім'яти аркуш. Психолог: «...навіть якщо потім ми вибачаємося...» (розгорніть аркуш і спробуйте розгладити) «...слід від нашого гніву залишається. Подивіться, скільки зморшок і пом'ятостей.»

Питання для рефлексії: «Що ви відчуваєте, дивлячись на цей аркуш?», «Як ви думаєте, що відчуває дитина, коли стає об'єктом батьківського гніву?»

Вправа «Карта тригерів гніву».

Мета: допомогти батькам ідентифікувати конкретні ситуації, які провокують їхній гнів.

Хід вправи: психолог попросить батьків намалювати в центрі аркуша коло і написати в ньому «Мій гнів». Навколо центрального кола батьки малюють промені до менших кіл, в яких записують ситуації, що викликають гнів. Біля кожної ситуації психолог пропонує оцінити інтенсивність гніву (1-10). Додайте ще один рівень - причини, чому ці ситуації викликають гнів.

Психолог: «Згадайте останні 3-5 випадків, коли ви сильно розгнівались на дитину. Що саме відбувалось? "Які патерни ви помічаєте? Можливо певний час дня особливо складний? Подумайте глибше – не просто «дитина не слухається», а що саме в цій неслухняності вас зачіпає?».

Питання для рефлексії: «Які тригери повторюються найчастіше?», «Які з них найсильніше впливають на вас?», «Чи пов'язані вони з вашим власним дитинством?».

Вправа «Спостереження за гнівом» [61].

Мета: допомогти батькам усвідомити негативний вплив проявів гніву на розвиток дитини.

Хід вправи: психолог розповідає батькам, що діти вчаться, спостерігаючи за ними. Вони також навчалися, спостерігаючи, як їхні

батьки справляються зі своїм гнівом. Далі психолог об'єднує учасників у пари і просить їх відповісти на запитання:

- З чого ви розуміли, що батьки, вчителі чи вихователі сердилися?
- Як вони виражали свій гнів?
- Як ви почувалися, коли вони це робили?
- Наведіть приклади подолання гніву так, як це робили ваші батьки?
- Які прийоми подолання гніву характерні для вас?

Питання для рефлексії: як почувалися, виконуючи завдання? Що ви зрозуміли? Які висновки зробили для себе?

Інформаційне повідомлення «Керування гнівом» [12].

Мета: допомогти батькам навчитися справлятися з гнівом.

Хід вправи: психолог розповідає учасникам про те, що для них як батьків однією із важливих навичок є управління гнівом. Звертає увагу на спогади дитинства, про які розповіли учасники, та говорить про те, що існує багато способів, через які батьки неналежним чином виражають свій гнів, який ображає дітей. Акцентує увагу на тому, що аби їхні діти не почували себе так, як почували себе учасники групи у дитинстві, потрібно навчитися справлятися з гнівом, знати, як з ним впоратися.

Далі психолог презентує батькам аркуші з матеріалом «Способи управління гнівом» та коментує позиції. Ці способи можна застосовувати, коли ми сердимося на дітей або на дорослу людину:

1. Розпізнати. Перший та найбільш важливий спосіб управління гнівом – розпізнати момент, коли ми починаємо почувати себе розгніваними. У кожного з нас є свої ранні попереджувальні прояви. Вони можуть бути фізичними (помічаємо, що відбувається із нашим організмом, наприклад, виникає важкість у животі, напруженість, головний біль). Вони можуть бути емоційними (плач, відчуття розпачу, готовності вибухнути). Це може бути самонавіювання (наприклад, «Я погана мати», «Він такий розбишака», «Це неможливо витримати»).

2. Дихати. Для того, щоб справитись із гнівом, треба глибоко дихати.

Існує прийом «три глибокі вдихи» та рахування до 10. Чим більше ми гнівалися, тим кориснішим можуть бути глибокі вдихи. Пам'ятайте про те, що слід дихати повільно.

3. Справлятися.

– Зробіть перерву. Переконайтеся, що діти у безпеці (з родичем, подругою або сусідкою). Прогуляйтеся. Підіть у ванну кімнату. Прийміть душ. Якщо ви збираєтеся застосувати цей спосіб та сердитесь на якусь людину, повідомте їй, що ви берете «тайм-аут» та повернетесь, коли заспокоїться. Скажіть щось на кшталт: «Я розлючена. Я зараз не можу з тобою говорити. Я беру «тайм-аут». Поговоримо, коли я повернуся».

– Поговоріть із кимось. Зателефонуйте комусь, кому ви довіряєте. Це може бути друг, консультант, священик, «гаряча лінія». Розмовляючи з кимось, ми можемо позбутися гніву, нікому не завдавши шкоди. Це також допомагає стримати свої емоції, не придушуючи їх.

– «Випустіть пару» безпечно. Іноді допомагає фізична активність. Пробіжіться, покричіть або погаласуйте так, щоб діти вас не чули. Підіть до спальні та побийте подушку або порвіть газету. Не виливайте свій гнів словесно чи фізично на тих, кого ви любите.

– Змініть самонавіювання з негативного на позитивне. Навіть проста фраза, така наприклад, як «Я можу із цим упоратися», може бути ефективною.

Вправа «Наскільки я гнваюсь?» [12].

Мета: відпрацювати навички розпізнавання гніву, розглянути життєві ситуації та обговорити шляхи їх вирішення.

Хід вправи: психолог звертає увагу на екран, де відображено шкалу «Ранні попереджувальні прояви гніву».

Ранні попереджувальні прояви гніву

ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ПРОЯВИ	РОЗПІЗНАВАТИ
Головний біль	Ви не контролюєте ситуацію: шалена агресія.
Обличчя палає, живіт болить НЕБЕЗПЕКА!	Ви легко можете розпізнати гнів. Ви можете його контролювати.

Зціплені зуби, вибух енергії РАННЄ ПОПЕРЕДЖЕННЯ	Трохи розлючений: Потрібно слідкувати, щоб помітити гнів
---	---

Далі психолог об'єднує батьків у малі групи по 3-4 особи та представляє їм одну або більше ситуацій із життя. Батькам пропонується обговорити ситуації, скориставшись шкалою «Ранні попереджувальні прояви гніву» та скласти «План управління гнівом».

ПЛАН УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ						
Подія	Розпізнавання різних попереджувальних ознак			ДИХАТИ		Навички справлятися з гнівом
	фізичні	емоційні	самонавіювання	так	ні	

Ситуації:

1. Ви втомлені, заходите в дім і бачите іграшки, розкидані по всій підлозі, а ви лише вчора увечері прибрали. Ви, звичайно, засмучені.
2. Ранок лише починається, а ваші двоє дітей кричать, сперечаючись, де чий іграшки. Ви відчуваєте втому та роздратування.

Питання для рефлексії: які почуття виникали під час виконання вправи?

які труднощі виникали під час вправи? чи вдалося вам визначитися зі стратегією подолання гніву? чи можна вважати, що складання власного плану управління гнівом є ефективним?

Вправа «Спокійний і врівноважений Я» [58].

Мета: продемонструвати візуалізацію як спосіб стабілізації психо-емоційного стану.

Хід вправи: психолог просить батьків зручно влаштуватися (як для нетривалої релаксації). Пропонує їм закрити очі, дихати діафрагмою та позбутися напруження з кожним видихом і створити у своїй уяві власний образ свого спокійного та врівноваженого «Я», яким би вони хотіли, щоб він був...

Думайте про те, як ви виглядаєте... А тепер ви ідете та розмовляєте... Як ви одягнуті... Як ви ставитеся до себе... своїх дітей...тощо... Просто уявіть

себе такою та станьте такою на декілька секунд... Потім, перебуваючи у стані комфорту, відкривайте очі та повертайтеся у реальність.

Психолог заохочує батьків наступного разу, коли вони відчують, що гніваються та починають напружуватися зупинитися і знов створити в уяві бажаний образ.

Вправа «Коло відповідальності» [60].

Мета: усвідомити сфери відповідальності батьків і дітей, що допоможе знизити рівень напруги і гніву.

Хід вправи: психолог роздає батькам аркуші з трьома концентричними колами:

- внутрішнє коло: «Моя відповідальність як батька/матері»;
- середнє коло: «Спільна відповідальність»;
- зовнішнє коло: «Відповідальність дитини».

Психолог пропонує розподілити різні аспекти життя (харчування, одяг, навчання, емоції, друзі, тощо) між цими колами. Далі психолог обговорює з учасниками як змінюється розподіл з дорослішанням дитини.

Коментар психолога: «Часто ми злимося, коли беремо на себе надто багато відповідальності або перекладаємо на дитину те, з чим вона ще не може впоратися.»; «Де межа між турботою і надмірним контролем?»; «Як ви можете поступово розширювати коло відповідальності вашої дитини?»

Питання для рефлексії: «Які інсайти ви отримали, виконуючи цю вправу?», «Як усвідомлення меж відповідальності може допомогти контролювати гнів?».

Вправа «Крок за кроком!»

Мета: створення позитивної атмосфери, рефлексія зустрічі.

Хід вправи: психолог пропонує батькам стати в коло. Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я...(навчився, відчув, зрозумів)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

На завершення заняття психолог просить батьків, щоб впродовж

наступного тижня вони звертали увагу на прояви гніву. Психолог: «Вміння правильно справлятися з цією емоційною реакцією має напрочуд важливе значення для виховання. Багатьох із нас не вчили справлятися із своїм гнівом, тому - це нове та складне завдання. Пам'ятайте, що робити все слід поступово: крок за кроком.

І злість, і гнів –
Порадники погані,
Бо важко оцінити стан речей,
Коли знаходишся в такому стані,
Що громовиця блимає з очей...
Мине лиш трішки часу,
Зрозумієш,
Що пустоту породжує цей грім...
Коли слова ти в гніві часто сієш,
То паростки зневіри прийдуть в дім....»

Заняття 5. «Родинний зв'язок: від батька до сина».

Мета: допомогти батькам усвідомити та осмислити механізми спілкування, а також сформувати у них вміння та навички для конструктивної взаємодії з дітьми в сімейному колі.

Матеріали: інтерактивна дошка, проектор, ватман із зображенням сонця, яблуні, фломастери, стікери, журнали для колажу, ножиці, клей, папір, роздатковий матеріал зі списком можливих сімейних цінностей, роздатковий матеріал з таблицею для заповнення.

Тривалість: 3,5-4 години.

Вступне слово. Психолог ознайомлює учасників із темою заняття, завданнями, звертає увагу на правила роботи в групі. Психолог: «Відомо, що становлення особистості дитини залежить насамперед від системи стосунків у сім'ї. Всі ми родом з дитинства, все – і гарне, і погане – людина одержує в сім'ї. Це відомо, напевно, всім».

Вправа «Привітання».

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи, налаштуванню на роботу.

Хід вправи: учасники по колу вітаються і називають своє ім'я таким

тоном, яким би хотіли, щоб їх назвала людина, яку вони люблять і яка любить їх.

Психолог: «Як багато значить для людини ніжне звертання до неї, у якому – ніжність і любов».

Вправа «Це моя дитина» [18].

Мета: на емоційно-смысловому рівні допомогти батькам усвідомити роль батьківського впливу на становлення особистості дитини (її самооцінки).

Хід вправи: психолог прикріплює до дошки ватман з намальованим сонцем та роздає батькам підготовлені заздалегідь смайлики. Кожному учаснику на смайлику потрібно записати 10 позитивних тверджень про свою дитину. Потім учасники по черзі презентують свої наробики. Наприклад: Моя дитина: чесна; відповідальна; розумна; гарна; добра тощо. У кінці ж доповідач додає: «Я (Оксана, Іванна, Марина...) – мати цієї чудової дитини».

Після закінчення презентації всі смайлики прикріплюють на ватман.

Психолог: «Сонце – символ тепла, доброти, світла. Ваші діти для кожного з вас – це також сонечко, сенс вашого життя».

Вправа «Яблучко від яблуньки» [12].

Мета: дати можливість батькам усвідомити та змінити сформовані сімейні стереотипи.

Хід вправи: психолог звертається до батьків із запитанням: «Часто ви запитуєте себе: «Чому моя дитина виросла такою неслухняною?», «Чому вона стала такою байдужою до всього?» або говорите: «Постійно він потрапляє в неприємні ситуації», «Зовсім знахабнів, постійно грубіянить» тощо. Чому так трапляється, невже не доглядали?» Не завжди. Трапляються випадки, коли батьки приділяють своїм дітям досить багато часу, а вони все одно проявляють неповагу. У цій ситуації спрацьовує фактор «особистого прикладу».

Щоб розібратися в ситуації краще, психолог пропонує написати на

аркушах у формі яблука праворуч свої слабкі та сильні сторони характеру, а зліва – слабкі та сильні сторони характеру, які батьки помічають у своїй дитині.

Після того, як батьки виконують завдання, психолог прикріплює яблука на ватман, на якому зображено яблуню.

Питання для рефлексії: «Чи важко було написати свої слабкі риси характеру?», «Чи побачили ви схожість свого характеру із характером своєї дитини?».

Коментар психолога: «Як говориться в народній приказці: «Яблучко від яблуньки недалеко падає». Можливо, перш ніж наказувати своїх дітей за їхні слова та вчинки, потрібно спочатку подивитися на себе?».

Вправа «Сімейна карта цінностей» [1].

Мета: допомогти батькам визначити та сформулювати ключові сімейні цінності, які вони хочуть передати своїм дітям, та спланувати конкретні способи їх втілення у повсякденному житті.

Хід вправи: психолог робить вступ до теми сімейних цінностей. Психолог: «Сімейні цінності – це переконання та принципи, які визначають, як ми живемо, приймаємо рішення і взаємодіємо один з одним. Цінності є фундаментом для правил і традицій у сім'ї. Діти засвоюють цінності не через слова, а через наші дії і вчинки. Коли цінності чітко визначені, вони допомагають приймати рішення в складних ситуаціях. Важливо, щоб сімейні цінності не були просто красивими словами, а втілювалися у конкретних діях».

Далі психолог пропонує індивідуальне визначення особистих цінностей: кожен учасник отримує список із 30-40 можливих цінностей (повага, чесність, творчість, відповідальність, здоров'я, освіта, сімейний час тощо). Психолог: «Переглянувши список, виберіть 10 цінностей, які ви вважаєте найважливішими. Тепер із цих 10 оберіть 5 найголовніших для вас особисто. Подумайте, чи відображаються ці цінності у вашому щоденному житті? У яких діях і рішеннях? Які з цих цінностей ви

успадкували від своїх батьків, а які обрали самотійно?»).

Психолог ділить учасників на пари (якщо на тренінгу присутні сімейні пари, вони працюють разом): «Порівняйте свої списки цінностей. Які цінності співпадають, а які відрізняються? Чи були ви здивовані якимись відмінностями у ваших списках? Як можна об'єднати ваші індивідуальні цінності у спільний сімейний список? Яким чином різні цінності можуть доповнювати одна одну?»).

Далі психолог пропонує створити сімейну карту цінностей, учасники отримують великі аркуші паперу для створення візуальної «карти цінностей».

Коментар психолога: «Розмістіть ваші 5-7 головних сімейних цінностей на аркуші так, як вважаєте за потрібне. Ви можете використовувати малюнки, символи, слова, вирізки з журналів. Для кожної цінності напишіть 2-3 конкретні способи, як ви втілюєте або можете втілювати її у вашій сім'ї. Наприклад, для цінності «повага» – «стукати перед тим, як увійти в кімнату», «уважно слухати, не перебиваючи», «питати дозволу перед тим, як взяти чужі речі'». Для цінності «здоров'я» – «щоденні прогулянки на свіжому повітрі», «обмеження часу перед екранами», «спільні заняття спортом».

На наступному етапі кожна сім'я/група представляє свою карту цінностей іншим учасникам. Питання для рефлексії: «Розкажіть про головні цінності вашої сім'ї. Які конкретні дії ви запланували для втілення цих цінностей?. З яких цінностей ви плануєте почати працювати в першу чергу? Які цінності, на вашу думку, будуть найскладнішими для впровадження? Чому?»).

Далі психолог пропонує учасникам запланувати конкретні кроки для впровадження цінностей у повсякденне життя. Питання для рефлексії: «Виберіть одну цінність і сплануйте три конкретні дії для її впровадження протягом наступного тижня. Подумайте, як можна обговорити ці цінності з дітьми відповідно до їхнього віку. Які сімейні

традиції можуть допомогти закріпити ці цінності? Як ви можете демонструвати ці цінності власним прикладом?».

Питання для рефлексії вправи: «Що нового ви дізналися про свої сімейні цінності під час цієї вправи? Як ви думаєте, що зміниться у вашій сім'ї, якщо ви будете свідомо керуватися цими цінностями? Які перешкоди можуть виникнути при впровадженні цих цінностей? Як ви плануєте долати ці перешкоди?».

Коментар психолога: «Карта цінностей – це не статичний документ, а живий інструмент, який може змінюватися і розвиватися разом із вашою сім'єю. Рекомендую розмістити вашу карту цінностей на видному місці вдома як нагадування. Регулярно повертайтеся до цих цінностей, особливо коли приймаєте важливі рішення. Найефективніший спосіб передати цінності дітям – це жити відповідно до них самим».

Вправа-метафора «Річка та береги» [35].

Мета: на емоційно-смісловому рівні допомогти учасникам усвідомити роль батьківського впливу на становлення особистості дитини.

Хід вправи: психолог зачитує текст: «Мені подобається порівнювати дитину з водою. Це річка весела та стрімка, бурхлива, або ж глибока та повільна. Вона пливе собі, куди їй заманеться, рухається вільно та невимушено. Але рух кожної річки визначає її русло, ті береги, якими і являєтеся ви «батьки». Ви, завжди ніби попереду, визначаєте основне спрямування її руху. Якщо ви, батьки, знаєте, як виховувати дитину, маєте свої стійкі ціннісні настанови, розумієте, що є важливим для дитини, - то це береги міцні, надійні. Тоді і річка почувається захищеною та більш впевненою.

Де ви бачили такі береги, які б тиснули на річку чи змушували її плисти в інший бік? Річка пливе вільно у відповідності до своєї природи, але береги дещо скеровують її рух.

Як ви вважаєте, що відбувається з річкою, яка не має берегів? Так, вона розтікається, поступово перетворюючись на болото. Так і дитина, яка

не відчуває батьківської підтримки, розумного контролю з боку батьків, не має життєвих орієнтирів, чіткого самоусвідомлення своїх справжніх бажань та потреб. Тому часто потрапляє під чужий вплив або тиск оточення.

Діти наслідують своїх батьків, вони ніби віддзеркалюють їхню поведінку, манери спілкування, але, головне, – засвоюють саме ті цінності, ті головні життєві принципи, які сповідують батьки. Тому якщо Ви гадаєте, що дитина буде робити так, «як ви говорите», то ви помиляєтесь. Насправді, ж вона буде робити так, «як ви робите». Тому батькам важливо бути послідовними у думках, переконаннях та діях».

Руханка «Ми схожі і не схожі».

Мета: сприяти позитивному емоційному настрою групи.

Хід вправи: учасники сидять у колі. Психолог пропонує помінятися місцями тим, хто: має у своєму імені літеру «А», полюбляє дивитися комедії, народився взимку, має старшу сестру, сьогодні вранці пив каву, вранці постійно цілує свою дитину, жодного разу не сварив свою дитину.

Коментар психолога: «Як бачимо, не всім батькам вдається через брак часу поцілувати дитину, не всім батькам вдається з розумінням ставитися до своїх дітей, не сварити їх. Тож спробуймо розібратися, чому так відбувається?»

Вправа «Машина спогадів» [61].

Мета: сприяти актуалізації дитячого досвіду батьків для усвідомлення і розуміння проблем, які зараз переживає дитина.

Хід вправи: психолог розповідає про те, що існують різні машини, вони допомагають людині. «Машина спогадів» допоможе повернутись у дитинство. Найперше, що зберегла пам'ять – це бажання дитинства.

Психолог об'єднує батьків у пари і пропонує поділитися тим, що хотілося їм у далекому дитинстві, і чи здійснилося це бажання. Повертаючись у сьогодення, потрібно пригадайте ті вчинки своєї дитини, які не подобаються і уявити, як би вчинили на її місці.

Питання для рефлексії: «Які почуття переважали, коли ви згадували дитинство?»

Коментар психолога: «Безперечно, для дитини її бажання дуже важливі. Чи знають про це дорослі? Чи прагнуть задовольнити їх розумно і корисно? Подумайте про те, які саме поведінкові прояви дитини відображають її індивідуальність та те, до чого вона прагне. Якщо у родині панують доброзичливі, довірливі стосунки, тоді і виростають самостійні, відповідальні, упевнені у собі, ініціативні, творчі діти з чіткими моральними настановами. Кожна людина з'являється на світ як дещо нове, яке ще ніколи не існувало до цих пір. Кожна людина по-своєму бачить, чує, відчуває, думає, має індивідуальні можливості, свої риси характеру. Не забувайте, що одна із переваг батьків – радіти приємним сюрпризам своєї дитини».

Вправа «Позитивне підкріплення» [55].

Мета: навчити батьків ефективно використовувати техніку позитивного підкріплення для формування бажаної поведінки дитини.

Хід вправи: психолог бере вступне слово щодо принципів позитивного підкріплення: «Позитивне підкріплення – це винагорода за бажану поведінку, яка збільшує ймовірність її повторення. Найефективніше підкріплення – ваша увага, схвалення та похвала. Матеріальні заохочення (цукерки, іграшки) менш ефективні в довгостроковій перспективі і можуть створити неправильну мотивацію. Важливо хвалити зусилля та процес, а не тільки результат: «Мені подобається, як наполегливо ти працював над цим завданням», а не просто «Молодець». Похвала має бути конкретною і щирою. Діти чудово відчувають нещирість».

Далі психолог пропонує учасникам згадати і записати: ситуації, коли їх хвалили в дитинстві, ситуації, коли вони хвалять своїх дітей, які слова і жести вони використовують для похвали. Психолог: «Згадайте, як вас хвалили в дитинстві. Які слова використовували ваші батьки? Чи пам'ятаєте ви свої відчуття від щирої похвали? Як часто ви хвалите свою дитину? За що саме? Чи буває, що ви сприймаєте хорошу поведінку дитини як належне, але одразу

реагуєте на погану?»).

Далі психолог роздає учасникам таблицю з двома колонками: «Що я хочу, щоб моя дитина робила частіше» та «Як я можу це заохочувати (конкретні слова, дії)». Психолог: «У лівій колонці запишіть 5-7 видів поведінки, які ви хотіли б бачити частіше у своєї дитини. Будьте конкретними: не «добре поводитися», а «прибирати іграшки після гри», «говорити спокійним тоном», «самостійно виконувати домашні завдання. У правій колонці запишіть, якими словами, жестами, діями ви можете показати своє схвалення. Пам'ятайте: різні діти можуть цінувати різні форми підкріплення – для когось важливі слова, для когось – обійми, для когось – проведений разом час».

Далі учасники об'єднуються в пари і обмінюються ідеями, доповнюючи свої таблиці. Психолог: «Поділіться з партнером своїми ідеями щодо позитивного підкріплення. Подумайте разом, які ще способи заохочення можна використовувати. Запишіть ідеї, які вам сподобалися від вашого партнера».

Далі група створює спільний список ефективних способів позитивного підкріплення. Питання для рефлексії: «Які нематеріальні способи заохочення ви можете запропонувати? Як можна проявити схвалення без слів, через невербальну комунікацію? Які фрази похвали звучать конкретно, а які – занадто узагальнено? Якими жестами ви можете показати схвалення маленькій дитині?».

Далі кожен учасник отримує картку з ситуацією і має сформулювати конкретну, описову похвалу. Приклади ситуацій: дитина самостійно прибрала іграшки, дитина поділилася цукеркою з другом, дитина старанно виконувала домашнє завдання, хоча воно було складним, дитина допомогла молодшому брату/сестрі одягнутися, дитина спокійно чекала, поки ви завершите розмову по телефону. Коментар психолога: «Уникайте загальних фраз типу «молодець, розумник, гарна робота». Опишіть конкретно, що саме зробила дитина і чому це цінно. Додайте, які якості демонструє дитина своїм

вчинком. Наприклад, замість «молодець» скажіть: «Дякую, що ти прибрав свої іграшки без нагадування. Це показує, що ти відповідальний і допомагаєш підтримувати порядок у домі».

Підведення підсумків вправи. Психолог: «Протягом наступного тижня спробуйте щодня знаходити мінімум 3 моменти, щоб щиро і конкретно похвалити свою дитину. Ведіть облік реакцій дитини на різні форми похвали. Помічайте, як змінюється атмосфера в сім'ї, коли ви фокусуєтесь на позитивних моментах. Пам'ятайте співвідношення 5:1 – на кожне зауваження має приходитися хоча б 5 похвал».

Підбиття підсумків заняття.

Мета: розвивати саморефлексію, підвести підсумки заняття.

Хід вправи: психолог пропонує відповісти на запитання: що нового вам вдалося дізнатися про себе? Яка з вправ вам сподобалася найбільше і чому? Що Ви хотіли б змінити в собі за підсумками роботи сьогодні?

Заняття 6. Спільне заняття для батьків і дітей «Побудуй з дитиною дружні та довірливі взаємини».

Мета: сприяти налагодженню ефективного спілкування між дітьми та батьками.

Матеріали: інтерактивна дошка, проектор, фліпчарт, кольорові олівці, фломастери, аркуші паперу А-4, плакат із зображенням дерева, картонні кольорові квітки на кожного учасника, запис музики для релаксаційної вправи, маркери, конверти і картки з завданням, таймер, говорильний предмет.

Тривалість: 3,5 – 4 години.

Вступне слово. Психолог ознайомлює учасників із темою заняття, завданнями, звертає увагу на правила роботи в групі. Заняття розпочинається притчею, яка допомагає учасникам більш глибоко зрозуміти тему зустрічі.

Одного разу зібралися боги на раду. Вони хотіли знайти таке місце

на землі, де можна було б заховати істину так, щоб людина все життя витратила на її пошуки.

- Давайте сховаємо істину на найвищій гірській вершині! сказав найстарший з них.
- Давайте сховаємо її в найглибше море! – мовив наймолодший.
- Ні, знайде ...
- Давайте сховаємо істину в серці людини, і тоді вона все життя буде її шукати і не зможе знайти, – запропонував наймудріший бог.

І з того часу люди все життя витрачають на пошуки істини, навіть не підозрюючи, що вона знаходиться поряд. Недарма відомий філософ сказав: «Пізнай себе – пізнаєш весь Світ».

Пропоную і нам теж зробити один крок до пізнання себе, своєї дитини та своїх батьків. Сьогодні ми з вами спробуємо зануритися у невідомий, іноді незрозумілий для дорослих світ дитячих душ, та незрозумілий для дітей світ батьків. Спробуємо краще зрозуміти один одного. Ми зібралися для того, щоб спробувати разом стати краще, добріше, навчитися ставитися один до одного з повагою і розумінням. Закрийте очі. Згадайте найніжніші, найласкавіші слова. Подумки передайте їх самим рідним на Землі людям - батьки своїм дітям, а діти – батькам.

Вправа – привітання «Усмішка по колу».

Мета: створити сприятливі умови для праці, підняти настрій, створити невимушену атмосферу.

Хід вправи: психолог пропонує кожному учаснику імітувати передачу усмішки по колу, «беручи її в руки».

Питання для рефлексії: який у вас зараз настрій?

Коментар психолога: «Ми підняли настрій завдяки подарованій усмішці. Давайте дарувати її протягом всього заняття. Тож пропоную із гарним, чудовим настроєм почати наше спілкування».

Гра «Впізнай мене» [12].

Мета: налаштувати батьків і дітей на невимушену атмосферу співпраці.

Хід вправи: кожному з батьків зав'язують очі і пропонують знайти свою дитину. Потім дітям пропонується відшукати своїх батьків.

Питання для рефлексії: що ви відчували під час виконання цієї вправи?

Інформаційне повідомлення.

Мета: актуалізація проблем у стосунках між батьками та дітьми.

Хід вправи: психолог розповідає, що життя в сім'ї, взаємини між її членами, турбота один про одного – найщасливіші спогади, що завжди залишаються в пам'яті дитини.

Психолог: «За народною мудрістю, дитина – дар Божий. Вона приходить в цей Світ беззахисною, безпорадною і залежною. Вона приймає все, що дає їй навколишній світ – посмішку, лагідне слово, або ж незадоволений погляд, осуд.

Оскільки маленька людина ще не знає слів для того, щоб передати свої хвилювання, її реакції на звернення рідних відображаються у почуттях. А ці почуття, в свою чергу, «записуються» в її внутрішньому світі і залишаються з нею на все її життя.

І в цей момент для дитини нема нічого важливішого, ніж любов мами і тата. Тому що саме вони несуть головну і надзвичайно цінну відповідальність за виховання власних дітей. З роками діти стають старшими. У них з'явилися свої уподобання, погляди, свої мрії, друзі. Але все ж таки значення батьків в розвитку особистості дитини переоцінити неможливо. Саме батьки складають перше оточення дитини, в якому вона отримала і продовжує отримувати важливий життєвий досвід. Саме від батьків діти засвоюють поняття про Добро і Зло. Саме під батьківським впливом формується основна система уявлень і відношень до свого «Я», до людей, до навколишнього світу.

Виникає запитання, а чи гарно батьки знають своїх дітей? Чи можуть їх зрозуміти? Чи достатньо їм батьківської уваги і піклування? Соціологи довели, що у нашому сучасному, бурхливому сьогодні на виховання своєї дитини у батьків залишається лише 10-12 хв. на день. Поміркуйте, що Ви можете дати дитині за цей час? Тому іноді дуже важливо зупинитися, заглянути в дитячі очі і поговорити з донькою чи сином.

Подивись в синю даль – побачиш даль; подивись в небо – побачиш небо; подивись в маленьке люстерце, побачиш тільки себе, а якщо ти подивишся в дитячі очі, спробуєш зрозуміти дитячу душу ти відкриєш для себе свою дитину».

Вправа-методика «Я тебе знаю» [12].

Мета: вербалізація почуттів, згуртування групи.

Хід вправи: психолог роздає аркуші паперу, на яких діти і батьки одночасно відповідають на запитання: улюблений колір (дитини), улюблене свято, улюблена їжа, улюблений шкільний предмет, ім'я кращого друга (подруги), улюблена пісня.

Після виконання завдання, відповіді звіряються.

Питання для рефлексії: чи цікавою була для вас ця вправа? Що ви відчували? Чи потрібні були вам підказки і підбадьорювання інших і як вони на вас діяли?

Вправа «Спільний малюнок» [5].

Мета: актуалізувати досвід співпраці між батьками і дітьми, розвиток емпатії.

Хід вправи: батько і дитина сидять поруч. Перед ними горизонтально лежить чистий аркуш білого паперу, і пачка кольорових олівців (або фломастерів). Психолог дає наступну інструкцію: «Я попрошу вас намалювати картинку. Малювати потрібно мовчки, не розмовляючи один з одним. Кожен з вас буде малювати тільки одним олівцем або фломастером, який обере зараз». Можна запропонувати парі певну тему, наприклад, «Наш дім».

Далі психолог пропонує батькам і дитині вибрати по одному олівцю. Після цього ще раз нагадує про те, що малювати треба мовчки, і пропонує почати роботу.

Психологу слід звернути увагу на наступні моменти: хто який олівець вибрав; хто першим взяв олівець; чи був вибір, зроблений кожним з учасників, повністю самотійним; хто першим почав малюнок; хто першим

закінчив малюнок; як і ким було прийнято рішення про загальне закінчення роботи; чи були паузи при виконанні завдання у батька або дитини; як розподілявся простір листа; чи було невербальна взаємодія між батьком і дитиною.

Після того як завдання виконано, і учасники закінчили малювати, психолог просить розповісти про те, що зображено на малюнку, не звертаючись ні до кого конкретно: «Розкажіть, будь ласка, що намальовано на вашому малюнку?»

При цьому важливо простежити за тим, хто більше говорить, як починається розповідь: з ініціативи самого оповідача або партнер його просить, змушує, підштовхує. Важливо відзначати моменти діалогу в процесі розповіді, моменти згоди (незгоди), а також чи вносяться доповнення в розповідь, ким і якого роду.

Питання для рефлексії: які почуття виникали під час малювання? Чи легко було вам малювати? Які труднощі виникали під час малювання?

Вправа «Недитячі заборони» [62].

Мета: спонукати батьків переглянути систему батьківських заборон.

Хід вправи: із батьківської групи обирається один із батьків і сідає на стілець в центрі кола. Всі діти по одному підходять до нього і говорять, що вони йому забороняють робити, – те, що батьки найчастіше говорять їм. При цьому стрічкою зав'язують ту частину тіла, якої стосується заборона. Наприклад: «Не кричи!» – зав'язується рот, «Не бігай» – зав'язуються ноги тощо.

Після того як висловляться всі діти, батьку, котрий сидить, пропонується встати. Так як він не зможе встати, то його потрібно розв'язати.

Для цього кожен з батьків підходить до стрічки і знімає заборону і при цьому говорить, що робити можна. Таким чином, суть заборони залишається. Наприклад: «Не кричи – говори спокійно».

Питання для рефлексії:

– для учасника, який грав роль дитини: що ви відчували, коли «батьки» сковували, обмежували вашу свободу? Обмеження руху якої частини тіла ви відчули найбільш гостро? Які почуття були у вас, коли вам запропонували встати? Що хотілося розв'язати в першу чергу? Що ви відчуваєте зараз?

– для учасників, які грали роль дорослого: що ви відчували, коли бачили знерухомлену дитину? Що вам хотілося зробити? Чи легко знайти слова, що дозволяють переформулювати заборону? Що ви відчуваєте зараз?

Вправа «Активне слухання» [18].

Мета: навчити батьків і дітей по-справжньому чути одне одного.

Хід вправи: на початку психолог робить вступ до вправи: « В наступній вправі ми будемо тренувати надзвичайно важливу навичку – активне слухання. Часто в родині ми чуємо одне одного, але не слухаємо по-справжньому. Активне слухання – це не просто мовчати, поки інша людина говорить. Це мистецтво справді розуміти, що відчуває і думає ваш співрозмовник. Скажіть, будь ласка, чи бувало у вас таке, що ви розповідали щось важливе, а вас ніби й слухали, але ви відчували, що вас нечують? [Пауза для відповідей]. А чи бувало таке, що ви самі слухали когось, думаючи в той момент про щось своє? [Пауза для відповідей]. Сьогодні ми навчимося техніці, яка допоможе уникати таких ситуацій і створювати простір, де кожен відчуває себе почутим і зрозумілим.

Отже, що таке активне слухання? Це техніка, яка включає кілька важливих компонентів:

– Повна увага – ви зосереджуєтесь лише на тому, хто говорить, відкладаючи телефон, вимикаючи телевізор, дивлячись в очі співрозмовнику.

– Невербальна підтримка – ви киваєте, підтримуєте зоровий контакт, нахиляєтесь до співрозмовника.

– Відображення почуттів – ви називаєте емоції, які, на вашу думку,

відчуває співрозмовник: «Здається, ця ситуація тебе дуже засмутила/розлютила/схвилювала».

– Перефразування – ви повторюєте своїми словами те, що почули: «Якщо я правильно зрозумів/ла, ти...»

– Уточнюючі запитання – ви ставите відкриті питання, які допомагають людині розкрити свої думки та почуття глибше: «Що саме ти відчував/ла в цей момент?», «Чому це важливо для тебе?».

– Відсутність оцінок та порад – ви не критикуєте і не даєте негайних порад, якщо вас про це не просять».

Далі психолог ініціює демонстрацію техніки: «Зараз я продемонструю два варіанти розмови. Мені потрібен доброволець — хтось із батьків, хто розповість про якусь невелику проблему чи ситуацію з життя».

Демонстрація неправильного слухання:

[Психолог перебиває, дивиться на годинник, дає поради без запити, використовує фрази: «Це дрібниці», «У мене було ще гірше», «Просто зроби так...»]

Потім демонстрація правильного активного слухання:

[Психолог уважно слухає, підтримує зоровий контакт, використовує фрази типу:]

«Я бачу, що ця ситуація справді вас турбує...»

«Якщо я правильно зрозуміла, для вас важливо, щоб...»

«Що ви відчували в той момент?»

«Розкажіть більше про те, чому це так важливо для вас?»

Після демонстрації психолог запитує: «Яка різниця між першим і другим підходом? Як ви почувалися в кожному випадку?»

Далі психолог пропонує провести практику в парах. Психолог: «Тепер прийшов час попрактикуватися. Об'єднайтеся в пари батько/мати і дитина. Спочатку дитина розповідатиме протягом 5 хвилин про щось важливе для неї: це може бути подія в школі, переживання, мрія або щось,

що вона хоче, але боїться обговорювати. Батьки слухають активно, використовуючи всі прийоми, які ми обговорили. Потім ми поміняємо ролі, і батьки розповідатимуть, а діти слухатимуть».

На фліпчарті психолог пише підказки для того, хто слухає: «якщо я правильно зрозумів/ла, ти...», «здається, ти відчуваєш...», «розкажи більше про...», «що для тебе найважливіше в цій ситуації?».

Після цього батьки і діти міняються ролями (батьки розповідають, діти слухають).

Питання для рефлексії: «діти, як ви почувалися, коли вас активно слухали? Що було для вас найціннішим у такому спілкуванні? Батьки, що ви дізналися нового про свою дитину під час цієї вправи? Що було найскладнішим у техніці активного слухання? Чому? Чи помітили ви різницю між звичайною розмовою і активним слуханням? Які прийоми активного слухання здалися вам найбільш корисними? Як ви вважаєте, де і коли ви можете використовувати цю техніку вдома?».

Психолог підводить підсумок вправи: «Дякую всім за участь! Сьогодні ми з вами освоїли техніку активного слухання, яка може суттєво покращити спілкування в родині. Пам'ятайте, що активне слухання – це навичка, яка потребує практики. Спробуйте цього тижня присвятити хоча б 10 хвилин щодня спілкуванню з використанням цієї техніки. Коли ми посправжньому слухаємо одне одного, ми створюємо безпечний простір, де кожен може висловити свої думки та почуття. Це фундамент довіри і взаєморозуміння в родині».

Вправа для релаксації «Очищення від тривог» (під музичний супровід) [9].

Мета: сприяти розвитку самоконтролю й саморегуляції учасників.

Хід вправи: психолог зачитує текст: «Сідайте зручніше, закрийте очі і постарайтеся уявити собі все, що я буду говорити ... Давайте зберемо мішок. Покладемо в нього все, що заважає: всі образи, сльози, смуток, невдачі, розчарування ... Зав'яжемо його і вирушимо в дорогу ...

Ви вийшли з дому, де ви живете, на широку дорогу ...

Шлях ваш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на землю. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати 3сек), видих (затримати 3 сек.) – повторити 3 рази.

Дихається легко, рівно глибоко ... Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів наповнює дихання. Земля забирає всю втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою, свіжістю ...

Треба йти далі. Вставайте. Підніміть мішок, відчуйте – він став легше ... Ви йдете полем серед квітів, стрекочуть коники, дзижчать бджоли, співають птахи. Прислухайтесь до цих звуків ... Попереду прозорий струмочок. Вода в ньому цілюща, смачна. Ви нахиляєтеся до нього, опускаєте долоні в воду і п'єте із задоволенням цю чисту і прохолодну воду. Відчуваєте, як вона розтікається приємно по всьому тілу прохолодою. Усередині приємно і свіжо, ви відчуваєте легкість у всьому тілі ... Добре! Увійдіть у воду. Вона приємно пестить ноги, знімає напругу і втому. Ви стрибаєте з камінця на камінець, вам легко і радісно, мішок зовсім не заважає, він став ще легшим ... Різнокольорові бризки розлітаються і блискучими крапельками освіжають обличчя, лоб, щоки, шию, все тіло. Добре-е!

Ви легко перебралися на інший берег. Ніякі перешкоди не страшні! ... На гладкій зеленій травичці стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені і привітно запрошує вас увійти. Перед вами грубка, можна посушитися. Ви сідаєте поруч з нею і розглядаєте яскраві язички полум'я. Вони весело підстрибують, танцюючи; підморгують вуглинка. Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги, ... Стає затишно і спокійно. Добрий вогонь забирає всі ваші печалі, втому, смуток ... Подивіться, ваш мішок спорожнів ...

Ви виходите з будиночка. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя,

тіло. Тіло ніби розчиняється в повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре. Вітерець наповнює ваш мішок радістю, добром, любов'ю ... Все це багатство ви несете в свій будинок. Поділіться зі своїми дітьми, рідними, друзями (пауза не менше 30 сек.).

Тепер можете відкрити очі і посміхнутися – ви вдома і вас люблять».

Вправа «Мої позитивні наміри» [55].

Мета: розвивати вміння будувати діалогічну взаємодію під час спілкування.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам потренуватися у вирішенні проблем, з якими іноді доводиться стикатися, як батькам, так і дітям під час спілкування. Об'єднує батьків і дітей у дві групи: 1 група – батьки, 2 група – діти.

Кожна група отримує конверт із завданням:

- напишіть список висловлювань Вашої дитини, з якими Ви не завжди згодні (для групи батьків);
- напишіть, в яких випадках Вас не розуміють батьки (для групи дітей).

Через 5 хв кожна група по черзі демонструє результати своєї роботи. Триває коротке обговорення, після чого психолог пропонує підкреслити ті вирази на плакатах, які доцільно використовувати під час спілкування батьків і дітей. Підводить учасників до висновку, що важливо вміти висловлювати свою точку зору, не ображаючи іншого. Таким чином, можна запобігти виникненню низки конфліктних ситуацій. Далі психолог звертає увагу батьків на таблицю, де розміщені відповіді батьків, які погіршують ситуацію під час спілкування з дітьми.

Відповіді батьків, в яких простежується тенденція погіршувати ситуацію

ДИТИНА	БАТЬКО
Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті!	Ні, ти будеш це робити. Ти підеш туди зараз же і не вийдеш звідти, поки все не прибереш.
Я нікчемний і дурень!	Ніколи не розмовляй зі мною таким тоном, краще

	прикуси собі язик. Ніколи не говори подібних речей про себе самого!
Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти!	Ну вже тепер точно ти нікуди не підеш! Відправляйся до себе в кімнату.
Я зламав замок на твоєму ящику, коли хотів узяти інструменти, щоб полагодити велосипед.	Ти що? Скільки разів я тобі говорив: Не торкайся до моїх речей! Ти покараний на два тижні.

Нижче наведені варіанти відповідей, які діють більш ефективно, бо сприяють спілкуванню та взаєморозумінню між батьками і дитиною.

Ефективні відповіді

ДИТИНА	БАТЬКО
Я ненавиджу тебе, коли ти постійно вказуєш мені, що робити!	Ти хочеш брати участь у прийнятті рішення. Або: Ти хочеш, щоб я визнала твоє право самому вирішувати багато речей.
Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти!	Це дійсно має таке велике значення для тебе.
Я зламав замок на твоєму ящику, коли хотів узяти інструменти, щоб полагодити велосипед.	Ти справжній молодець, що наважився сказати мені правду.
Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті!	Ти хочеш сам вирішувати, що треба робити.
Я нікчемність і дурень!	Ти хотів би іншим разом вчинити інакше.
Ти ніколи мене не слухаєш.	Ти цінуєш мою увагу.

Далі психолог пропонує батькам, разом зі своєю дитиною, заповнити пропуски нижче типовими висловлюваннями своєї дитини і своїми звичними відповідями. А потім вписати для себе нові відповіді, в яких відображається той позитивний намір, котрий прозвучав у словах дитини.

Мій/моя син/дочка каже: _____

Я зазвичай відповідаю: _____

Нова моя відповідь: _____

Мій/моя син/дочка каже: _____

Я зазвичай відповідаю: _____

Нова моя відповідь: _____

Вправа «Сімейна рада» [1].

Мета: створити демократичний простір для вирішення проблем у родині.

Хід вправи: психолог робить вступ до вправи: «В наступній вправі ми ознайомимося з дуже ефективним інструментом для вирішення сімейних питань – «Сімейна рада». Що таке сімейна рада? Це регулярні зустрічі всіх членів родини, де кожен, незалежно від віку, має рівний голос і можливість висловитися. Це простір, де ми разом обговорюємо важливі питання, ділимося своїми потребами і приймаємо рішення, які враховують інтереси кожного. Сімейна рада відрізняється від звичайної сімейної розмови тим, що вона має структуру і правила, які допомагають усім відчувати себе в безпеці та бути почутими.

Основні принципи сімейної ради:

- регулярність – зустрічі проводяться у визначений час (наприклад, щонеділі);
- рівність – думка кожного члена сім'ї важлива і враховується;
- повага – ми слухаємо одне одного без перебивання і критики;
- конструктивність – ми шукаємо рішення, а не винних;
- конкретність – ми приймаємо конкретні рішення з чітким планом дій.

Щоб сімейна рада була ефективною, важливо дотримуватися певної структури і правил. Ось як це працює: ведучий – на кожній раді є ведучий (можна обирати по черзі). Його завдання – стежити за дотриманням правил і часу. Говорильний предмет – говорить лише той, у кого в руках спеціальний предмет (м'яч, іграшка). Це допомагає уникнути перебивання. Порядок денний – перед радіою кожен може запропонувати теми для обговорення. Їх записують і розглядають по черзі.

Структура обговорення: представлення теми/проблеми, висловлювання кожного члена сім'ї, мозковий шторм щодо можливих рішень, обговорення варіантів, прийняття рішення, яке влаштовує всіх, конкретний план дій: хто, що, коли робить.

Правила комунікації: говоримо від першої особи («Я відчуваю...», «Мені потрібно...»), не перериваємо того, хто говорить, не критикуємо

особистість, а лише конкретні дії, шукаємо рішення, а не винних».

Далі психолог ініціює демонстрацію сімейної ради. Психолог: «Тепер я запрошую одну родину-добровольця, щоб провести демонстрацію сімейної ради. Виберемо реальну тему, яка актуальна для вашої родини, і пройдемо весь процес разом. Я буду допомагати на кожному етапі. Хто готовий бути добровольцями? [Вибір родини]. Чудово! Тепер давайте оберемо тему. Що зараз актуально для вашої родини? Можливо, це питання розподілу домашніх обов'язків, використання гаджетів, планування відпустки чи щось інше? [Вибір теми]. Прекрасно. Отже, тема нашої сімейної ради: [назва теми]. Я буду модерувати цей процес, а потім ви зможете проводити таку раду самостійно вдома».

Процес демонстрації:

Початок ради: «Сімейна рада розпочинається. Наша тема сьогодні – [тема]. Нагадую правила: говорить той, у кого в руках [говорильний предмет], ми не перебиваємо одне одного, висловлюємо свої думки та почуття без звинувачень».

Представлення проблеми: «Хто хоче представити проблему першим? [Передача говорильного предмета] Будь ласка, розкажіть, у чому полягає питання з вашої точки зору».

Висловлювання кожного члена сім'ї: «Тепер давайте по черзі висловимося. Кожен має право сказати, що він думає і відчуває щодо цього питання. [Передача говорильного предмета по колу].

Коли говорите, спробуйте використовувати такі формули: «Я відчуваю... (емоція), коли... (ситуація)», «для мене важливо, щоб... (потреба)», «я хотів/ла би, щоб... (бажання)».

Мозковий штурм: «Тепер, коли ми почули думку кожного, давайте подумаємо про можливі рішення. На цьому етапі ми просто генеруємо ідеї, не оцінюючи їх. Я буду записувати всі пропозиції на фліпчарті. [Запис ідей]. Які є варіанти вирішення цього питання?».

Обговорення варіантів: «Тепер давайте розглянемо кожен варіант.

Які переваги та недоліки кожного з них? Як ці рішення враховують потреби всіх членів родини?».

Прийняття рішення: «Давайте спробуємо знайти рішення, яке найкраще враховує потреби всіх. Яке з запропонованих рішень, на вашу думку, є найбільш справедливим і прийнятним для всіх?».

План дій: «Чудово! Ми прийняли рішення: [формулювання рішення]. Тепер давайте створимо конкретний план дій: хто, що і коли робить. [Запис плану]. Також важливо визначити, коли ми перевіримо, як працює наше рішення. Коли проведемо наступну раду з цього питання?»

Питання для рефлексії:

– для родини-добровольця: «як ви почувалися під час проведення сімейної ради? Чи відрізнялося це обговорення від ваших звичайних сімейних розмов? Чим саме? Чи почули ви щось нове від членів своєї родини? Наскільки ви задоволені прийнятим рішенням?»;

– для спостерігачів: «що вам сподобалося в процесі проведення сімейної ради? Які моменти здалися вам найбільш ефективними? Що можна було б покращити? Чи бачите ви, як можна застосувати цей інструмент у вашій родині?»;

– для всіх: «Які теми ви б хотіли обговорити на своїй першій сімейній раді вдома? Які перешкоди можуть виникнути під час впровадження цієї практики? Як ви можете подолати ці перешкоди?».

Подари психолога для успішного впровадження: «Оберіть зручний для всіх час, коли ніхто нікуди не поспішає. Створіть комфортну атмосферу (можна приготувати чай, печиво). Починайте з простих тем, поступово переходячи до складніших. Будьте терплячими – перші кілька рад можуть проходити не ідеально, і це нормально. Святкуйте свої успіхи – відзначаєте, коли вдалося прийняти гарне спільне рішення».

Вправа «Родинне дерево» [1].

Мета: розвивати вміння вербально виражати свої почуття, рефлексія заняття.

Хід вправи: учасникам роздаються квітки (1 спільна для батька і дитини), які мають сім пелюсток, вони загадують сім бажань та записують їх на пелюстках. Три бажання – дитина для батьків, три бажання – батьки для дитини і одне бажання спільне. Далі кожна пара презентує свою квітку та прикріплює її на плакат із зображенням дерева.

Питання для рефлексії: що для вас було важливим на занятті? Що вам сподобалось? Чому ви навчилися?

Заняття 7. Спільне заняття для батьків і дітей «Єдине родинне коло, де панують любов і розуміння».

Мета: сприяти налагодженню співпраці та взаєморозуміння в родині, а також активізувати творчий потенціал як дітей, так і батьків.

Матеріали: інтерактивна дошка, проектор, кольорові олівці, фломастери, аркуші паперу А-4, плакат, на якому намальоване дерево, картонні кольорові яблучка на кожного учасника, хустки для зав'язування очей, запис музики, непрозора ширма, маркери.

Тривалість: 3,5 – 4 години.

Вступне слово. Психолог ознайомлює учасників із темою заняття, завданнями, звертає увагу на правила роботи в групі.

Психолог розпочинає заняття словами про те, що батьки і діти – два маленьких світи великого Всесвіту. І так вже побудовано світ, що кожен проживає певну частину свого життя в цих світах: дитини і батьків. Дитина – здавалося б все добре, вона росте здоровою, прагне пізнати світ, у неї різні вподобання, захоплення, вона слухняна, проте, іноді трапляється непорозуміння у спілкуванні.

І тут виникає вічне питання батьків і дітей. Як бути? Тому сьогодні я пропоную відкрити свої думки, приготувати слушні поради, прислухатися до них і з'єднати місточок взаєморозуміння.

Вправа на активізацію «Сімейне коло».

Мета: сприяти згуртованості групи та створенню комфортної

атмосфери, звернути увагу на поняття «соціальна роль».

Хід вправи: психолог роздає вирізані з паперу фігурки дорослих та дітей відповідно до учасників. На фігурці учасник пише своє ім'я та сімейну роль (син, донька, мама, тато...). Потім під час самопрезентації учасників психолог прикріплює фігурки на великий аркуш паперу таким чином, щоб утворилося символічне «сімейне коло» учасників заняття.

Вправа «Фотографія» [18].

Мета: надати можливість учасникам побачити себе як невід'ємну частину родини і в той же час підкреслити свою індивідуальність, сприяти набуттю підтримки один одного.

Хід вправи: дитина стає навпроти батька чи матері і їй потрібно назвати спільні риси у зовнішності або характері один одного і назвати якості, якими вона відрізняється від своїх батьків. При цьому дитина закінчує фразу: «Я схожий на тата/маму, тому що у нас однаковий... (колір волосся, форма носа, тощо), але я вмію (танцювати так красиво, як не вміє мама...)»

Питання для рефлексії: які почуття викликало у вас виконання цього завдання?

Коментар психолога: «Для того щоб більше знати про свою дитину, її інтереси та вподобання, тривоги та радощі, потрібно стати їй другом, приділяти більше часу, підтримувати, допомагати, вислуховувати».

Притча « Батьки та діти» [56].

Психолог зачитує притчу:

«Одного разу прийшли до мудреця з далекого селища люди:

– Мудрецю, ми чули, що ти даєш всім мудрі поради, вказуєш правильний шлях.

Допоможи нам. Молодше покоління нашого селища зовсім перестало розуміти нас, але ж нам і без цього дуже погано живеться. Що нам робити?

Мудрець подивився на них та відповів:

- А якою мовою ви розмовляєте?
- Все старше покоління говорить тарабарською.
- А молоде покоління?

- Замислились люди й зізналися:
- А ми їх не запитували.
- Саме тому у вас і немає порозуміння.

Коментар психолога: «Діти не завжди розуміють батьків. А чи завжди батьки намагаються дослухатися до них та зрозуміти?»

Вправа «Місток довіри» [62].

Мета: сформувати довіру між батьками і дітьми

Хід вправи: психолог робить вступ до вправи: «Зараз ми проведемо вправу, яка називається «Місток довіри». У нашому житті ми часто потребуємо підтримки та допомоги близьких людей. Іноді ми опиняємося в ситуаціях, коли мусимо довіритися іншій людині, покластися на неї. Ця вправа допоможе нам відчувати, що означає справжня довіра між батьками і дітьми, і як важливо вміти як довіряти, так і виправдовувати довіру.

У кімнаті розставлені перешкоди, які символізують труднощі, з якими ми стикаємося в житті. Ваше завдання — провести одне одного через ці перешкоди, використовуючи лише слова. Один із вас буде із зав'язаними очима — це означає, що він повністю довіряє своєму партнеру».

Далі психолог проводить демонстрацію вправи показуючи як правильно і безпечно зав'язати очі, які команди можна використовувати («Зроби два кроки вперед», «Обережно, повернись трохи ліворуч»), як підтримувати емоційний контакт («Ти молодець, усе правильно», «Не хвилюйся, я поруч»).

Перший раунд – батьки ведуть дітей. Психолог: «Тепер прошу дітей стати на початок нашого лабіринту. Батьки, допоможіть своїм дітям зав'язати очі, переконайтеся, що їм комфортно і що вони нічого не бачать. Станьте поруч зі своїми дітьми, але не торкайтеся їх — ви маєте вести їх лише за допомогою свого голосу. Намагайтеся давати чіткі та зрозумілі інструкції. Пам'ятайте, що ваша дитина зараз повністю покладається на вас і довіряє вам своє відчуття безпеки. Діти, вам потрібно уважно слухати інструкції батьків і виконувати їх. Якщо вам страшно або некомфортно, ви

можете про це сказати, але спробуйте довіритися».

Під час виконання вправи психолог ходить між парами, спостерігає за безпекою та дає підказки, якщо необхідно: «Спробуйте говорити спокійним, впевненим голосом. Попереджайте про перешкоди заздалегідь. Хваліть свого партнера за кожен успішний крок».

Далі відбувається зміна ролей. Психолог: «Чудово! Тепер настав час помінятися ролями. Діти, тепер ви будете провідниками, а батькам зав'яжемо очі. Давайте повернемося на початок нашого лабіринту. Діти, пам'ятайте, що ви відповідаєте за безпеку ваших батьків. Давайте чіткі інструкції і підтримуйте їх. Батьки, спробуйте повністю довіритися вашим дітям, дозвольте їм вести вас».

Далі відбувається рефлексія в парах. Психолог: «Тепер, будь ласка, знайдіть зручне місце і сядьте разом зі своїм партнером. Обговоріть те, що ви щойно пережили. Поділіться своїми враженнями: що ви відчували, коли вели свого партнера? Що ви відчували, коли вас вели? Коли вам було комфортніше? Що допомагало вам довіряти один одному?»

Далі відбувається групова рефлексія. Питання для обговорення: "Що було найскладнішим у цій вправі? Як ви думаєте, чому іноді складно довіряти навіть близьким людям? Що потрібно, щоб довіра між батьками і дітьми була міцнішою? Як ця вправа пов'язана з вашим повсякденним життям? Чи бували у вашому житті ситуації, коли ви мусили повністю довіритися один одному? Що ви можете почати робити інакше після цієї вправи?».

Коментар психолога: «Ця вправа показує нам, наскільки важливі довіра і відповідальність у стосунках. Довіра будується на ясній комунікації, підтримці і впевненості, що інша людина дбає про вас. Коли ми довіряємо один одному, ми можемо разом долати перешкоди, навіть коли не бачимо шляху. Візьміть це відчуття з собою і спробуйте зберегти його у ваших щоденних стосунках».

Вправа «Вгадайте свою родину» [46].

Мета: сприяти формуванню у батьків навичок сприйняття їх власними дітьми, розвивати вміння дітей виділяти найбільш значущі, характерні якості батьків.

Хід вправи: діти і батьки сидять по різні сторони непрозорої ширми (завіси), що встановлюється психологом. Кожному учаснику необхідно намалювати малюнок «Моя родина». Далі групи обмінюються малюнками і батьки повинні вгадати, який малюнок намалювала їх дитина, а дітям – знайти малюнок своєї мами чи тата.

Питання для рефлексії: чи вдалося знайти малюнок своєї родини? Чи складно було це зробити? Що вам дало виконання цієї вправи? Які почуття виникали у вас, коли ви розповідали про своїх батьків?

Вправа: «Золоті правила» [12].

Мета: сформувати навички конструктивної взаємодії між дітьми та батьками.

Хід вправи: психолог робить вступ до вправи: «Ми продовжуємо нашу роботу над тим, як зробити нашу взаємодію в родині більш гармонійною та ефективною. Далі ми виконаємо цікаву вправу, яка називається «Золоті правила». У кожній успішній команді, у кожній дружній компанії є свої неписані або навіть написані правила, які допомагають усім співпрацювати та розуміти один одного. Наша родина – це теж особлива команда. Сьогодні ми спробуємо подивитися на нашу взаємодію очима іншої сторони – діти подумують про важливі правила для батьків, а батьки – про важливі правила для дітей.

Пригадайте, чи є у вашій родині якісь негласні правила, яких ви всі намагаєтесь дотримуватися? Як ви думаєте, чому важливо мати спільні правила у будь-якій взаємодії?».

Далі психолог заохочує учасників до самостійної роботи. Психолог: «Зараз я попрошу дітей подумати про 5 найважливіших «золотих правил», яких, на їхню думку, повинні дотримуватися батьки, щоб у вашій родині було більше розуміння та злагоди. Запишіть, будь ласка, кожне правило на

окремому рядку свого листочка.

А тепер, шановні батьки, ваша черга. Будь ласка, подумайте про 5 найважливіших «золотих правил», яких, на вашу думку, повинні дотримуватися діти, щоб у вашій родині панували гармонія та взаєморозуміння. Запишіть свої правила на листочку. Не поспішайте, добре обміркуйте кожне правило. Уявіть собі ідеальну взаємодію і сформулюйте, що для цього потрібно від іншої сторони. Пам'ятайте, «золоте правило» – це те, що є дуже важливим і цінним для вас у спілкуванні».

(Якщо час обмежений): «У вас є [назвати час] хвилин на виконання цього завдання».

Учасники самостійно записують свої 5 «золотих правил» на листках паперу.

Далі психолог пропонує зачитати і обговорити створені «золоті правила». Питання для рефлексії:

– (Після зачитування правил дітей): «Батьки, що ви думаєте про ці правила? Які з них вам здаються важливими? Які, можливо, викликають у вас запитання чи роздуми?»

– (Після зачитування правил батьків): «Діти, а що ви думаєте про ці правила? Які з них ви вважаєте справедливими? Які, можливо, здаються вам складними для виконання?»

– Групове обговорення: «Чи є серед озвучених правил схожі ідеї, виражені різними словами? Які правила здаються вам найважливішими для покращення взаєморозуміння у родині? Чи є якісь правила, які вас здивували? Як ви думаєте, чому саме ці правила були названі?».

Далі психолог підбиває підсумки справи: «Подивіться, скільки важливих думок та побажань ми сьогодні озвучили. Ці «золоті правила» – це відображення наших потреб у кращій взаємодії. "Пам'ятайте, що конструктивна взаємодія – це двосторонній процес, який потребує уваги та зусиль від кожного члена родини».

Питання для рефлексії: Який з озвучених правил вам найбільше відгукнувся і чому? Чи змінилося ваше розуміння потреб вашої дитини/батьків після цієї вправи? Що ви готові спробувати змінити у своїй взаємодії вже сьогодні?».

Вправа «Герб нашої родини» [5].

Мета: розвиток взаємодії між дітьми та батьками, зміцнення почуття єдності та ідентичності родини, сприяння творчому самовираженню.

Хід вправи: психолог робить вступ: «Далі нас чекає дуже цікаве та творче завдання – ми створимо родинний герб. Герб – це особливий символ, який відображає найважливіші цінності, історію та унікальність певної групи людей, у нашому випадку – вашої родини. У давні часи герби використовували для ідентифікації родин, їхніх досягнень та принципів. Сьогодні ми не будемо дотримуватися строгих геральдичних правил. Наш герб буде таким, яким ви його відчуваєте та яким ви хочете його бачити. Це буде відображення вашої спільної ідентичності, того, що є важливим саме для вашої родини. Ця вправа – це чудова можливість для вас разом пофантазувати, поспілкуватися, прийняти спільні рішення та весело провести час».

Питання для обговорення: чи бачили ви коли-небудь герби? Де саме? Як ви думаєте, що може символізувати герб родини? Які перші асоціації у вас виникають, коли ви чуєте слово «герб»?»

Далі психолог пропонує учасникам обговорити і спланувати творчу роботу: «Перш ніж ми почнемо малювати та клеїти, я пропоную кожній родині разом обговорити, що саме ви хотіли б зобразити на своєму гербі. Подумайте про те, що є найважливішим для вашої родини? Які у вас є спільні цінності, традиції, захоплення? Можливо, є якісь особливі історії, які ви хотіли б відобразити символічно? Герб може мати будь-яку форму, яку ви оберете. Він може містити символи, кольори, девізи, зображення тварин, рослин, предметів – усе, що для вас є значущим. Домовтеся разом, хто за що буде відповідати у процесі створення герба. Хто буде малювати,

хто вирізати, хто клеїти? Не бійтеся експериментувати та виявляти свою творчість!»

Далі психолог пропонує учасникам перейти до творчої роботи. Питання для підтримки творчого процесу: «Як ви себе відчуваєте, працюючи разом над цим завданням? Що вам найбільше подобається у вашому гербі? Чи легко вам вдається домовлятися про спільні рішення? Які нові ідеї у вас виникли під час роботи?».

Далі учасники презентують свої роботи. Питання для рефлексії: «Що на вашому гербі символізує [конкретний елемент]? Чому ви обрали саме таку форму для вашого герба? Який девіз ви обрали і що він означає для вашої родини? Що було найцікавішим у процесі створення герба? Що ви відчуваєте, дивлячись на герби інших родин?».

Коментар психолога: «Які чудові та унікальні герби ви створили! Кожен з них – це особлива історія вашої родини. Що ви відчували під час цієї справи? Чи було вам цікаво працювати разом? Що нового ви дізналися про свою родину або про інші родини під час цієї справи? Як ви думаєте, що дала вам ця спільна творчість? "Чи стали ви краще розуміти один одного під час створення герба?».

Вправа «Коло вдячності» [18].

Мета: зміцнити позитивний емоційний зв'язок між батьками і дітьми.

Підготовка: розставте стільці у два кола: зовнішнє (для батьків) і внутрішнє (для дітей). Стільці мають бути розташовані так, щоб батьки і діти сиділи обличчям один до одного.

Хід вправи: психолог робить вступ до вправи: «Ми підійшли до завершальної вправи нашої зустрічі, яка називається «Коло вдячності». Протягом нашої зустрічі ми багато говорили про співпрацю, довіру, розуміння. Але стосунки між батьками і дітьми також ґрунтуються на любові, вдячності і визнанні цінності один одного. Зараз ми створимо особливий простір, де кожен зможе висловити подяку і визнання своєму партнеру — батьку/матері чи дитині. Ці слова можуть стати фундаментом

для побудови ще більш глибоких і теплих стосунків.

Перш ніж ми почнемо, я пропоную вам хвилину тиші, щоб зосередитися і подумати:

- За що ви вдячні своєму батьку/матері або своїй дитині?
- Які якості чи вчинки цієї людини викликають у вас почуття гордості?
- Які моменти, проведені разом, особливо дорогі вашому серцю?

Не поспішайте. Знайдіть щонайменше три речі, за які ви щиро вдячні». Психолог дає учасникам час на роздуми, потім продовжує: «А тепер займіть, будь ласка, місця: батьки — у зовнішньому колі, діти — у внутрішньому. Сядьте навпроти свого партнера так, щоб дивитися прямо на нього».

Далі психолог пропонує батькам висловити вдячність дітям: «Зараз батьки по черзі будуть висловлювати вдячність своїм дітям. Я пропоную починати зі слів: «Я вдячний/вдячна тобі за...» або «Я ціную в тобі...» або «Я пишаюся тобою, коли...». Говоріть від серця. Дивіться в очі вашій дитині. Спробуйте згадати конкретні ситуації, які викликають у вас почуття вдячності або гордості. Діти, ваше завдання — просто слухати і приймати ці слова, не перебиваючи».

Коментар психолога під час процесу: «Згадайте момент, коли ви особливо пишалися своєю дитиною. Подумайте про якості характеру, які ви цінуєте у своїй дитині. Пригадайте спільні моменти радості».

Далі психолог пропонує дітям висловити вдячність батькам: «Тепер настала черга дітей висловити вдячність своїм батькам. Ви можете почати зі схожих фраз: «Я вдячний/вдячна тобі за...», «Мені подобається, коли ти...», «Я ціную, що ти...». Не соромтеся своїх почуттів. Можливо, ви не часто говорите про це вголос, але зараз хороша можливість сказати те, що ви відчуваєте. Батьки, просто слухайте і приймайте слова вдячності».

Коментар психолога під час процесу: «За яку підтримку ви особливо вдячні своїм батькам? Які моменти, проведені разом, запам'яталися вам найбільше? Що вам подобається в тому, як ваші батьки ставляться до вас?»

Питання для рефлексії: «Що ви відчували, коли висловлювали вдячність? Що ви відчували, коли слухали слова подяки на свою адресу? Чи часто ви говорите про вдячність у вашій сім'ї? Як змінилися ваші почуття після цієї вправи? Як ви думаєте, чому важливо регулярно висловлювати вдячність близьким людям?»

Далі психолог підбиває підсумок вправи: «Коло вдячності» – це потужний інструмент для зміцнення емоційного зв'язку між батьками і дітьми. Слова визнання і вдячності допомагають нам відчуті цінність наших стосунків і важливість кожного з нас у житті іншої людини. Регулярне висловлення вдячності: зміцнює емоційний зв'язок, підвищує самооцінку, створює атмосферу підтримки і безпеки, допомагає фокусуватися на позитивних аспектах стосунків. Я пропоную вам ввести цю практику у ваше повсякденне життя – раз на тиждень влаштовувати сімейне коло вдячності або просто знаходити момент, щоб сказати своїм близьким, як ви їх цінуєте і за що ви їм вдячні.

Наш тренінг добігає кінця, але ваша подорож до більш глибоких і гармонійних стосунків тільки починається. Забирайте з собою всі техніки і вправи, які ми опрацювали протягом наших зустрічей, і використовуйте їх у вашому повсякденному житті. Пам'ятайте, що справжнє співробітництво і взаєморозуміння будуються на щоденних маленьких кроках назустріч один одному.

Дякую всім за участь, за вашу відкритість, готовність вчитися і змінюватися. Ви зробили важливий крок на шляху до гармонійних взаємин у вашій сім'ї».