

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Микитенко Людмили Сергіївни

УДК 159.942.5:159.923.2:373.3

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Соціально-психологічні чинники емоційного благополуччя молодших
школярів

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело

_____ Л.С.Микитенко

Керівник роботи
професор кафедри психології
доктор економічних наук
Першко Лариса Олександрівна

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту _кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Микитенко Людмила Сергіївна захистила
кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Микитенко Л. С. Соціально-психологічні чинники емоційного благополуччя молодших школярів.- Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У роботі проаналізовано соціально-психологічні чинники емоційного благополуччя молодшого школяра. Представлені результати емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку через призму родинного середовища та їхнього впливу на емоційне благополуччя дитини. Розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму «Школа батьківства», спрямованої на гармонізацію сімейних взаємин як чинника емоційного благополуччя молодших школярів.

Ключові слова. Емоційне благополуччя, молодший шкільний вік, родинне середовище, соціально-психологічні чинники, стилі виховання.

ANNOTATION

Mykytenko L. S. Socio-psychological factors of emotional well-being of younger schoolchildren.- Master's qualification thesis (manuscript).

Master's qualification work submitted for obtaining the educational degree of Master in the specialty 053 – Psychology.- Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The thesis analyzes the socio-psychological factors of emotional well-being of younger schoolchildren. The paper presents the results of an empirical study of socio-psychological factors of emotional well-being among children of primary school age through the lens of the family environment and its influence on the emotional well-being of a child. A corrective-developmental program “School of Parenthood” was developed and tested, aimed at harmonizing family relationships as a factor of emotional well-being of younger schoolchildren.

Key words: emotional well-being, younger school age, family environment, socio-psychological factors, parenting.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	11
1.1. Теоретичні підходи до вивчення емоційного благополуччя особистості	11
1.2. Вікові психологічні особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів	14
1.3. Родинне середовище як соціально-психологічний чинник емоційного благополуччя молодших школярів	17
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	22
2.1. Аналіз програми соціально-емоційного навчання «Зерна»	22
2.2. Організація і методики дослідження, спрямовані на вивчення соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя молодших школярів	25
Висновки до розділу 2	27
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	28
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	28
3.2. Корекційно-розвивальна програма «Школа батьківства» для гармонізації родинних стосунків	36
3.3. Оцінювання ефективності корекційно-розвивальної програми «Школа Батьківства»	37
Висновки до розділу 3	43
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство розвивається надзвичайно швидкими темпами, висуваючи перед дітьми нові вимоги та виклики. Система освіти дедалі більше орієнтується не лише на інтелектуальний розвиток дитини, а й на забезпечення її психологічного комфорту, почуття захищеності та радості від навчання. Діти повинні не лише досягати високих результатів у навчанні, але й уміти ефективно пристосовуватися до змін і справлятися зі стресовими ситуаціями. У молодшому шкільному віці формується базове ставлення дитини до себе, інших людей і світу. Тому саме в цей період надзвичайно важливо створити умови для розвитку емоційного благополуччя. На його формування впливають численні соціально-психологічні чинники - як зовнішні (середовище, стосунки), так і внутрішні (особистісні особливості дитини). Важливу роль у цьому процесі виконує родинне середовище.

У сучасному світі, коли соціальні трансформації та нестабільність впливають на сімейні стосунки, вивчення проблеми емоційного благополуччя дітей набуває особливої значущості. У добу глобалізації та технологічного прогресу сім'я все частіше стикається з новими труднощами - економічною нестабільністю, впливом мас-медіа та цифрових технологій на формування дитячої особистості. Такі умови створюють додаткові виклики для забезпечення емоційної стабільності та гармонійного розвитку дітей. З огляду на це, дослідження соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя молодших школярів має особливу наукову та практичну цінність. У межах психологічної науки проблема емоційного благополуччя дитини розглядається крізь призму її взаємодії з досвідченішими представниками суспільства — батьками, педагогами та іншими дорослими — а також через емоційний зв'язок між дитиною та її головним опікуном, найчастіше матір'ю (Д. Боулбі).

Стиль сімейного виховання чинить вагомий вплив на становлення емоційної сфери дитини, а також тісно пов'язаний із процесом її

самоактуалізації, розкриттям творчого потенціалу та навчальними успіхами. Родинне середовище визначає напрям розвитку індивідуально-психологічних характеристик дітей молодшого шкільного віку (В. О. Киричук, В. С. Варга). Розвиток емоційного інтелекту підкреслює важливість уміння усвідомлювати, розуміти й контролювати власні емоції як необхідну умову психологічного благополуччя дитини (О. О. Водолазська, Д. Гоулман, О. С. Кочарян, М. А. Півень). Процес соціалізації суттєво впливає на формування самовизначення та становлення особистісної ідентичності (Е. Еріксон). Молодший шкільний вік супроводжується віковою кризою 6–7 років. Розуміння особливостей розвитку дітей цього періоду є необхідною передумовою для успішного вирішення комплексу завдань, пов'язаних із розвитком когнітивних та емоційних процесів. Емоційне благополуччя виступає ключовим чинником загального психологічного стану особистості, адже саме емоції наповнюють життя яскравими відтінками. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє підвищенню якості життя та допомагає людині досягати успіхів у різних сферах діяльності.

До психічних і особистісних детермінант формування емоційного благополуччя належать: розвиток когнітивних процесів — уваги, пам'яті, мислення, уяви (В. О. Моляко, К. К. Платонов, В. П. Ягункова); емоційна чутливість і здатність до емпатії (Л.П.Журавльова, О. О. Лелюх-Степанчук); компетентність дитини, її автономність, соціальна прийнятність, позитивна самооцінка, емоційна стійкість та здатність долати стресові ситуації (М. А. Федорова, О. А. Чиханцова). Аналіз наукових джерел засвідчує, що високий рівень емоційного благополуччя є важливим чинником покращення якості життя та досягнення успіху в різних напрямках діяльності. Водночас ця проблема залишається складним об'єктом дослідження та потребує подальших наукових пошуків.

Комплексне вивчення соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя дитини молодшого шкільного віку дає змогу глибше розкрити умови, які визначають формування її психічних і особистісних якостей через

особливості стилів виховання, рівень емоційного інтелекту та навчальні досягнення у школі. Зважаючи на соціальну значущість і недостатню розробленість цієї проблематики, було обрано тему кваліфікаційної роботи - «Соціально-психологічні чинники емоційного благополуччя молодших школярів».

Кваліфікаційна робота є логічним продовженням курсового дослідження авторки, проведеного у 2025 році та містить розширений теоретичний аналіз і нові результати емпіричного вивчення проблеми.

Мета дослідження полягає в узагальненні теоретичних підходів та розробці практичних пропозицій щодо соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку через призму родинного середовища та їхнього впливу на емоційне благополуччя дитини.

Відповідно до мети та предмета дослідження визначено такі *завдання*:

- здійснити аналіз основних психологічних теорій проблеми емоційного благополуччя особистості, визначити основні соціально-психологічні чинники емоційного благополуччя молодших школярів;
- провести емпіричне дослідження ключових соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя молодших школярів через призму родинного середовища;
- дослідити взаємозв'язок між стилями виховання, емоційним кліматом родини та характером взаємодії батьків і дітей як ключовими соціально-психологічними чинниками емоційного благополуччя молодших школярів;
- розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму «Школа батьківства» для оптимізації сімейних стосунків як умови емоційного благополуччя дітей.

Об'єкт дослідження – система відносин, що виникають у процесі впливу соціально-психологічних чинників на емоційне благополуччя дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – теоретичні і практичні засади впливу соціально-психологічних чинників на емоційне благополуччя молодших школярів.

Гіпотеза дослідження. Емоційне благополуччя молодших школярів зумовлюється дією комплексу соціально-психологічних чинників, серед яких провідними є: емоційний клімат сім'ї, характер взаємодії між її членами та застосовані стилі виховання.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Підґрунтям дослідження стали основні положення про розвиток особистості, її емоційних станів, властивостей і психічних процесів (З. Фрейд, І. Бех); системний підхід, який розглядає родинне середовище як цілісну, взаємопов'язану систему (С. Мінухін); особистісний підхід, що акцентує увагу на значенні суб'єктивного досвіду дитини, її емоційного стану та самооцінки (К. Роджерс, А. Маслоу); концепція психологічного благополуччя (К. Ріфф); а також теорія соціального навчання (А. Бандура).

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань було застосовано комплекс методів: теоретичні — аналіз і узагальнення наукових літературних джерел; психодіагностичні — методика «Вимірювання батьківських установок» PARI (Е. С. Шефер, Р. К. Белл; адаптація Т. В. Нещерет), що дозволяє вивчити різні аспекти ставлення батьків до дитини та сімейного життя; опитувальник для дослідження стилів батьківства (розроблений групою психологів проєкту «Родинна твердиня» (США)); арт-терапевтична техніка «Моя сім'я в образі квітів» (модифікація О. Тараріної), спрямована на виявлення сприйняття дитиною себе у сімейній системі та визначення емоційного клімату родини; методи статистичної обробки — описова статистика, що передбачала визначення рівнів вираженості ознак у відсотковому співвідношенні.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні та поглибленні наукових уявлень про соціально-психологічні чинники емоційного благополуччя молодших школярів.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Ліцею № 11 Звягельської міської ради Житомирської області. До вибірки увійшли: 23 учні 1-го класу, 41 учень 2-х класів, 26 учнів 3-го класу, 27 учнів 4-го класу та 110 батьків (мати або батько). Загальна вибірка становила 117 дітей молодшого шкільного віку та 110 батьків.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання отриманих даних педагогами й шкільними психологами у роботі з батьками з метою гармонізації родинних стосунків як умови підвищення емоційного благополуччя дітей.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні ключових соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (117 дітей та 110 батьків), застосуванням методів, що відповідають меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу.

Апробація та впровадження результатів . Основні положення та результати дослідження були представлені для обговорення на науково-практичній конференції: «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» (м.Черкаси, Україна; 11 квітня 2025р.), міжнародній науково-практичній конференції

« Актуальні проблеми науки, освіти та технологій в Україні та світі» (м.Кременчук, 10 травня 2025 р.), увійшли до колективної монографії на тему: «Development of modern science: experimental and theoretical research: scientific multidisciplinary monograph», (International Center for Science and Social Transformation, 30 квітня 2025р.).

Публікації. 1. Людмила Микитенко. Фактори впливу родинного середовища на емоційний стан молодших школярів. *Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи:* збірник матеріалів науково-практичної

конференції, 11 квітня 2025р. За науковою редакцією професора С.М.Ситняківської. Черкаси: Черкаський державний технологічний університет, 2025, С.42-45.

2. Людмила Микитенко. Стиль виховання у сім'ї як один з ключових факторів впливу родинного середовища на емоційний стан молодших школярів. Development of modern science: experimental and theoretical research: scientific multidisciplinary monograph. 30 квітня 2025р. За науковою редакцією професора С. М. Ситняківської. International Center for Science and Social Transformation, 2025, С.341-345.

3. Людмила Микитенко. Ефективна взаємодія між членами сім'ї – шлях до емоційного благополуччя молодшого школяра. *Актуальні проблеми науки, освіти та технологій в Україні та світі*, м. Кременчук, 10 травня 2025 р. За науковою редакцією професора С.М.Ситняківської. Кременчук: Центр фінансово-економічних наукових досліджень, 2025, С.20-21.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 56 та додатків. Загальний обсяг складає 90 сторінок, основний зміст роботи викладено на 45 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення емоційного благополуччя особистості

У сучасній психологічній науці поняття емоційного благополуччя займає ключове місце, оскільки воно пов'язане з психічним здоров'ям, соціальною адаптацією та якістю життя дитини. Особливої актуальності ця категорія набуває в молодшому шкільному віці — періоді, коли формується здатність до емоційної саморегуляції, окреслюється базова самооцінка й інтенсивно розвивається соціальна компетентність. Тому теоретичний аналіз емоційного благополуччя вимагає звернення до різних наукових підходів, кожен з яких висвітлює певний аспект цього багатовимірного феномену.

Перші концептуальні підходи розглядають емоційне благополуччя крізь призму задоволення базових потреб. Гуманістична теорія К. Роджерса наголошує на вирішальному значенні безумовного прийняття, підтримки та доброзичливих стосунків для формування позитивного Я-образу та внутрішньої рівноваги дитини. З позиції гуманістичної психології емоційне благополуччя можливе тоді, коли дитина відчуває свою значущість, має змогу вільно виражати емоції й отримує адекватний зворотний зв'язок від значущих дорослих.

У цьому контексті важливим є підхід теорії прив'язаності Дж. Боулбі. Науковець підкреслював, що характер ранньої емоційної взаємодії між дитиною та батьками формує базову модель її майбутніх стосунків, рівень довіри до світу та здатність до регуляції емоцій. Надійна прив'язаність сприяє емоційній стабільності й впевненості в собі, тоді як ненадійна - пов'язана з тривожністю, залежністю або емоційною нестійкістю.

Значний внесок у розуміння емоційного розвитку зробила й Д.Баумрінд, яка описала стилі батьківського виховання. Авторитетний стиль,

що поєднує вимогливість і теплоту, пов'язаний із вищими показниками емоційної стійкості, самоконтролю та соціальної адаптації. Натомість авторитарний, поблажливий або байдужий стиль може спричиняти агресивні прояви, низьку самооцінку та труднощі у встановленні міжособистісних відносин.

Когнітивна теорія стресу Р. Лазаруса акцентує увагу на важливості оцінки ситуації й суб'єктивного сприйняття подій. Емоційне благополуччя залежить від того, як дитина інтерпретує життєві виклики, чи бачить вона можливість контролю та подолання труднощів. Негативні інтерпретації підвищують рівень тривоги та емоційного напруження, тоді як позитивні — сприяють адаптації та стійкості.

Психоаналітична традиція, представлена З. Фройдом, підкреслює значення родини як середовища первинної соціалізації, у межах якого закладаються механізми регуляції емоцій і відбувається формування особистісних структур. Нерозв'язані внутрішні конфлікти, за цією теорією, можуть зумовлювати емоційні труднощі в дорослому житті.

Важливим напрямом осмислення емоційного благополуччя є позитивна психологія. М. Селігман у моделі PERMA визначає такі складники благополуччя, як позитивні емоції, залученість, взаємини, значущість і досягнення. У дитячому віці особливу роль відіграють підтримувальні взаємини та можливість відчувати успіх у навчально-пізнавальній діяльності. Модель психологічного благополуччя К. Ріфф доповнює ці уявлення, підкреслюючи важливість самоприйняття, автономії та позитивних стосунків - детермінант, що активно формуються саме в молодшому шкільному віці.[55]

У вітчизняній психології концепт емоційного благополуччя розглядається крізь призму гармонійного розвитку особистості та здатності до життєстійкості. І. Бех наголошує на морально-ціннісній основі емоційного розвитку, а Л. Сердюк та О. Чиханцова пов'язують емоційне благополуччя з рівнем життєстійкості та внутрішніх ресурсів дитини.[4, 39, 48] Дослідження

О. Маляр підтверджують, що учні молодшого шкільного віку значною мірою орієнтовані на позитивні емоції, що створює сприятливі умови для формування емоційної рівноваги. [25, с.69] Л. Журавльова та М. Шпак обґрунтовують, що «емоційна саморегуляція та розвиток емоційного інтелекту загалом забезпечують психологічне благополуччя дитини».[14,с.55]

Окремої уваги заслуговують сучасні дослідження українських науковців (О. Гуляєва, М. Федорова, Ю. Швалб, О. Чуйко, Л. Яворовська), які підтверджують: атмосфера в родині, характер взаємодії з батьками та стиль виховання мають вирішальне значення для емоційного стану молодшого школяра. У молодшому шкільному віці емоційне благополуччя пов'язане з відчуттям безпеки, довіри та стабільності у взаєминах із близькими дорослими. [12, 47, 49, 50]

Особливої актуальності проблема набуває в умовах воєнного стану в Україні. За даними UNICEF (2024), стресові події та порушення звичного способу життя негативно впливають на емоційний стан дітей, тоді як теплі, стабільні стосунки з батьками є потужним захисним фактором.[13]

Таким чином, теоретичний аналіз свідчить, що емоційне благополуччя - це складне інтегративне явище, яке поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Центральним чинником його формування виступає сімейне середовище, яке забезпечує базове відчуття безпеки, емоційної підтримки та можливості вираження почуттів. Розуміння цих закономірностей є важливою передумовою для подальшого вивчення соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя молодших школярів.

1.2. Вікові психологічні особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів

Молодший шкільний вік (6–10 років) є періодом інтенсивних змін у психічному та емоційному розвитку дитини. Саме в цей час емоційна сфера набуває нової якості: зростає здатність до усвідомленого вираження емоцій,

формується емоційна компетентність, виникають більш стійкі почуття, пов'язані з навчальною діяльністю та соціальними взаєминами. Важливість цього вікового періоду обумовлюється тим, що емоційні механізми, які розвиваються в молодшому шкільному віці, закладають основу особистісної саморегуляції та соціальної адаптації в підлітковому й дорослому житті.

Однією з ключових особливостей цього віку є перехід від ситуативності емоцій до їх поступового осмислення. Якщо дошкільник переважно реагує імпульсивно, то молодший школяр починає не лише відчувати, але й аналізувати свої емоції, співвідносити їх із правилами, очікуваннями й соціальними нормами. Це пов'язано з дозріванням префронтальних відділів мозку, відповідальних за контроль імпульсів, планування та рефлексію. Завдяки цьому діти поступово опановують навички емоційної саморегуляції, зокрема здатність пригальмувати дію, заспокоїтися або змінити емоційний стан більш конструктивним способом.[14,с.52-54]

Разом із тим у молодших школярів зберігається висока емоційна чутливість. Реакції дітей у цьому віці залишаються яскравими, інтенсивними та нерідко полярними. Радість, розчарування, образа чи подив переживаються глибоко, що часто проявляється у швидкій зміні настроїв. Проте поступово емоційна реактивність зменшується, переходячи в більш контрольовані та соціально прийнятні форми вираження емоцій. Це зумовлено розширенням соціального досвіду, появою нових ролей (учня, друга, члена класного колективу) і посиленням впливу навчальної діяльності.

Особливого значення в цьому віці набуває формування самооцінки. Дитина починає співвідносити свої можливості з вимогами школи, оцінками вчителя й реакцією батьків. Стабільна позитивна самооцінка підтримує емоційний добробут, тоді як часті невдачі, критика або знецінення результатів можуть спричиняти тривожність, страх помилок чи зниження мотивації. Саме в молодшому шкільному віці у дитини формується

внутрішня позиція учня — стійке ставлення до навчання, яке супроводжується емоційними переживаннями успіху або труднощів.

Емоційний розвиток у цей віковий період тісно взаємодіє з когнітивним. Поступове зростання здатності до аналізу, узагальнення та усвідомлення дозволяє дитині краще розуміти причини власних емоцій. Молодші школярі вчаться співвідносити події з переживаннями, визначати, що саме їх засмутило чи порадувало, а також усвідомлювати наслідки власної поведінки. Цей процес становить основу емоційної грамотності — здатності розпізнавати емоції, називати їх, описувати та пояснювати.

Однією з ключових новоутворень молодшого шкільного віку є розвиток емпатії. Діти починають усвідомлювати, що інші люди можуть відчувати емоції, відмінні від їх власних, а також вчаться виявляти співпереживання. Взаємодія з однолітками, участь у спільних іграх і навчальних проєктах створюють умови для опанування соціально прийнятних форм поведінки, навичок співпраці та вирішення конфліктів. Саме у шкільному середовищі дитина вперше переживає цілу палітру соціальних емоцій — сором, гордість, провину, заздрість, відповідальність, що стає важливим чинником емоційного становлення.

Суттєву роль у розвитку емоційної сфери відіграють ігрова діяльність та фізична активність. Рольові й сюжетно-рольові ігри допомагають дитині відпрацьовувати способи переживання та регуляції емоцій, приміряти різні соціальні ролі, навчатися співпереживанню. Активні ігри та спорт знижують рівень напруження, сприяють вивільненню ендорфінів і покращують настрій, водночас навчаючи командній взаємодії та самоконтролю.

У молодшому шкільному віці стають помітні й гендерні відмінності у вираженні емоцій. Дівчатка зазвичай краще розпізнають емоції інших, частіше відкрито говорять про свої переживання та схильні до співпереживання. Хлопчики, навпаки, частіше стримують емоції через соціальні очікування або моделі поведінки, закладені сім'єю та культурою. Такі відмінності можуть позначатися на способах саморегуляції та розвитку

соціальних навичок, тому вчителям і батькам важливо враховувати їх у взаємодії з дітьми.

Не менш важливим чинником емоційного розвитку є стосунки з дорослими — батьками, учителями, значущими дорослими. Емоційно підтримувальний стиль взаємодії дорослого допомагає дитині відчувати психологічну безпеку, що сприяє розвитку саморегуляції, здатності долати стрес і формуванню довіри до світу. Навпаки, надмірна критичність, порівняння, жорсткі вимоги чи емоційна холодність можуть провокувати тривожність, агресивність або емоційне замикання. У сучасних умовах, зокрема в ситуації воєнного стану, емоційна сфера молодших школярів зазнає додаткового навантаження. Дослідження українських психологів (Г. Мешко, Н. Бобирева, О. Чуйко) свідчать, що нестабільність, стресові події та зміна звичного способу життя можуть призводити до підвищеної емоційної напруги, тривожності або порушень сну в дітей. У таких умовах роль сім'ї, школи та емоційної підтримки дорослих значно зростає, адже саме вони виступають ключовими факторами стабілізації емоційного стану дитини.[26, с.17-20; 30, с.118-120; 49,с.63-64]

Отже, молодший шкільний вік є критичним періодом емоційного розвитку, у якому формується здатність до саморегуляції, емоційної грамотності, емпатії та соціальних взаємин. Емоційна сфера в цей час надзвичайно пластична, чутлива до впливу сім'ї, школи, ровесників і ширшого соціального контексту. Розуміння цих вікових особливостей є основою для розроблення ефективних методів психолого-педагогічної підтримки, спрямованих на зміцнення емоційного благополуччя молодших школярів.

1.3 Родинне середовище як соціально-психологічний чинник емоційного благополуччя молодших школярів

Емоційне благополуччя молодших школярів формується під впливом багатьох соціально-психологічних факторів, серед яких провідне місце належить родинному середовищу. Саме сім'я створює для дитини первинний

емоційний простір, визначає характер її перших соціальних взаємодій, задає критерії безпеки, прийняття та цінності власного «Я». Родинне середовище — це не лише фізичний і побутовий вимір, а насамперед система емоційних зв'язків, комунікативних практик, стилів виховання та моделей реагування на життєві ситуації, які дитина засвоює в процесі взаємодії з близькими дорослими.

Психологи відзначають, що якість емоційного клімату в сім'ї є одним із базових детермінантів емоційного розвитку дитини (Бондарчук, 2018; Федоренко, 2021; Кириленко, 2016). Емоційно теплі, підтримувальні взаємини забезпечують відчуття захищеності, що є фундаментом для формування довіри до світу, адекватної самооцінки та життєстійкості. Натомість емоційна холодність, непослідовність, домінування критики або жорстких обмежень можуть спричиняти розвиток тривожності, агресивності, невпевненості у собі або емоційного відчуження.[7; 17,с.28-29; 46]

Одним із ключових компонентів родинного впливу на емоційне благополуччя є стилі виховання, кожен із яких має різні наслідки для емоційного розвитку. Авторитетний стиль, що поєднує тепло, чіткі межі та підтримку автономії, є найбільш сприятливим для формування емоційної стабільності та соціальної компетентності молодших школярів. Сучасні українські дослідження (Пінчук, 2024; Одошевська, Бобирєва, 2022) підтверджують: саме авторитетний стиль виховання знижує рівень дитячої тривожності та сприяє розвитку резильєнтності.[30,с.117-118]

Крім стилю виховання, важливим є характер емоційної комунікації між батьками та дитиною. У сім'ях, де емоції визнаються, проговорюються та не знецінюються, діти легше опановують навички емоційної грамотності, вчаться розпізнавати й регулювати власні стани. Натомість у родинах, де емоції пригнічуються, ігноруються або викликають покарання, діти нерідко демонструють імпульсивність, надмірну чутливість чи агресивність як спосіб вираження невідреагованих переживань.

Особливого значення для емоційного благополуччя набуває загальний сімейний клімат — якість взаємин між батьками, стабільність сімейної системи, рівень конфліктності та спосіб розв'язання суперечок. Гармонійні подружні стосунки слугують для дитини моделлю конструктивної взаємодії та формують уявлення про емоційно безпечний світ. Навпаки, конфліктність або напруженість у сім'ї негативно позначаються на емоційному стані дитини: можуть викликати страх, почуття провини, мінімізувати здатність концентруватися й ефективно навчатися. У дослідженнях українських учених (Мощицька, 2020; Чуйко, 2021) підкреслюється, що емоційний добробут дітей тісно пов'язаний із емоційною стабільністю та психологічною культурою сімейного середовища.[29; 49,с.62-64]

Суттєвим чинником емоційного благополуччя є рівень батьківської залученості. Вона включає увагу до емоційних потреб дитини, підтримку її успіхів, участь у навчальному процесі, а також здатність дорослого бути емоційним регулятором, коли дитина переживає труднощі. Дослідження (Карпенко, 2021; Зобенько, 2018) свідчать, що батьківська підтримка сприяє розвитку у молодших школярів почуття компетентності й знижує ризик виникнення емоційних розладів.[16,с.110-112; 15с.67-69]

Не менш важливим є компонент батьківської чутливості — здатності дорослого розпізнавати емоційні сигнали дитини та педагогічно грамотно на них реагувати. Батьківська чуйність підтримує розвиток емпатії, нормалізує рівень тривоги та допомагає засвоїти конструктивні стратегії поведінки. Діти, батьки яких демонструють високий рівень емоційної чутливості, легше справляються зі стресовими ситуаціями, проявляють більшу емоційну зрілість і відкритість у взаєминах з однолітками.

У молодшому шкільному віці важливою умовою емоційного благополуччя є послідовність сімейних правил і батьківських очікувань. Дитина потребує чітких меж і зрозумілих вимог, оскільки вони створюють відчуття стабільності та сприяють внутрішній організованості. Непослідовність у вихованні, зміна вимог, подвійні стандарти або відсутність

правил підвищують рівень невпевненості, провокують емоційні зриви та знижують здатність до саморегуляції.

У сучасних соціальних умовах сім'я стикається із зовнішніми викликами, які впливають на емоційний стан дітей: соціально-економічні труднощі, зміни способу життя, вплив цифрового середовища, а також наслідки війни в Україні. За даними останніх українських досліджень (Мешко, Габрусєва, 2022; Петрук, 2024), діти, які переживають стресові події, значно гостріше реагують на емоційну нестабільність у родині, що підвищує важливість психологічної підтримки з боку батьків. У цих умовах сім'я стає основним ресурсом відновлення емоційного балансу, а також «захисним бар'єром» від дестабілізуючих факторів.[26,с.19-20; 31,с.135-136]

Серед соціально-психологічних механізмів, через які родина впливає на емоційне благополуччя молодших школярів, варто виділити соціальне навчання. Діти засвоюють моделі емоційного реагування, спостерігаючи за поведінкою дорослих: як ті виражають емоції, як вирішують конфлікти, яким чином переживають труднощі. Якщо дитина постійно стикається з моделями конструктивної емоційної поведінки, такими як вміння заспокоїтися, обговорити проблему, попросити про допомогу, вона засвоює ці навички і переносить їх у власну поведінку. Якщо ж у сім'ї переважають агресивні або деструктивні моделі, вони стають для дитини нормою.

Особливої уваги потребують діти з неповних або кризових сімей. Втрата одного з батьків, вимушена міграція, конфлікти чи насильство у сім'ї негативно позначаються на емоційному стані дитини, формуючи відчуття нестабільності, страху або тривоги. Проте наявність хоча б одного стабільного і підтримувального дорослого значно знижує негативний вплив таких чинників і допомагає дитині зберігати емоційну рівновагу (Попелюшко, 2022; Чиханцова, 2021).[33,с.114; 48]

Таким чином, родинне середовище є ключовим соціально-психологічним чинником формування емоційного благополуччя молодших школярів. Емоційна підтримка, стабільність, чутливість батьків,

конструктивні стилі виховання та сприятливий сімейний клімат створюють базу для розвитку саморегуляції, емпатії, емоційної грамотності та відчуття безпеки. Натомість конфліктність, емоційна холодність або непослідовність виховних впливів підвищують ризик емоційних порушень та дезадаптації. Сім'я виступає першоджерелом емоційного досвіду дитини та визначає вектор її подальшого психологічного розвитку. У сучасних умовах, зокрема в умовах суспільної нестабільності, роль родини як ресурсу емоційної підтримки набуває особливої ваги.

Висновки до розділу 1

Аналіз сучасних українських і зарубіжних підходів засвідчив, що емоційне благополуччя в молодшому шкільному віці є багатовимірним феноменом, що поєднує емоційну стабільність, почуття безпеки, позитивне ставлення до себе й оточення, здатність до саморегуляції та сформованість базових соціально-емоційних компетентностей.

Узагальнення наукових позицій доводить, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної сфери, адже саме в цей час дитина вчиться розпізнавати власні емоції, контролювати імпульси, будувати стосунки з однолітками та дорослими, опановує перші навички саморегуляції та соціальної адаптації. Якість цих процесів безпосередньо визначає рівень психологічної стійкості та подальшого шкільного успіху.

Особливою є роль родинного середовища як базового чинника емоційного благополуччя. Узагальнення наукових джерел підтверджує, що стиль батьківського виховання, емоційний клімат у сім'ї, особливості взаємодії між батьками та дітьми, наявність підтримки, розуміння і послідовності у виховних впливах формують фундаментальний досвід емоційної безпеки. Саме родина задає моделі емоційного реагування, з якими дитина входить у шкільне середовище, що згодом позначається на її самооцінці, мотивації, міжособистісній поведінці та здатності долати труднощі.

Також було встановлено, що емоційне благополуччя не є статичним станом: воно формується у взаємодії з мікросоціальним середовищем — родиною, школою, однолітками — і залежить від якості цих взаємин. Шкільне середовище може як посилювати, так і послаблювати відчуття благополуччя, залежно від педагогічного стилю, особливостей шкільного клімату та наявності емоційної підтримки з боку вчителя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Аналіз програми соціально-емоційного навчання «Зерна»

Програма соціально-емоційного навчання «Зерна» (англ. SEEDS) була розроблена Лабораторією з екологічних підходів до соціально-емоційного навчання (EASEL Lab) Гарвардської вищої школи освіти (Кембридж, Массачусетс, США). «Зерна» є науково обґрунтованою програмою, створеною на основі аналізу більш ніж 50 успішних міжнародних програм соціально-емоційного навчання. Фахівці Гарвардського університету адаптували її до формату коротких, динамічних і гнучких практик, ігор та вправ, які можна легко інтегрувати в освітній процес без потреби у додаткових ресурсах чи спеціальній підготовці педагогів.

На сьогодні програма «Зерна» реалізується у 12 країнах світу, зокрема у Канаді, США, Бразилії, Естонії та інших державах. В Україні впровадження цієї ініціативи здійснюється в межах меморандуму про взаєморозуміння між Міністерством освіти і науки України та “The LEGO Foundation”. Протягом 2023–2024 навчального року Програму СЕН «Зерна» було апробовано у десяти закладах загальної середньої освіти п’яти областей України.

Програма орієнтована на розвиток базових соціально-емоційних навичок (СЕН) і містить чотири основні групи практик:

- співпраця — розвиток командної взаємодії, уміння домовлятися, слухати і підтримувати інших;
- усвідомленість — формування здатності зосереджуватися на поточному моменті, розуміти власні думки та емоції;
- когнітивні навички — розвиток уваги, мислення, здатності до планування та вирішення проблем;
- емоційний інтелект — розпізнавання, вираження та регулювання власних емоцій, а також розуміння почуттів інших людей.

Найвищих результатів у впровадженні Програми можна досягти за умови щоденного та систематичного використання практик. Регулярне виконання коротких активностей (тривалістю 5–15 хвилин) допомагає дітям краще засвоювати структуру вправ, а також поступово розвивати соціально-емоційні навички.

Особливістю Програми є її універсальність і гнучкість: вона може застосовуватись як у шкільному середовищі, так і вдома. Активності не потребують спеціального обладнання чи фінансових витрат, що робить програму доступною для педагогів, батьків і всіх дорослих, залучених до виховання дітей. Таким чином, Програма СЕН «Зерна» є ефективним соціально-психологічним інструментом формування емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку, сприяє розвитку емпатії, саморегуляції, усвідомленості та позитивної взаємодії як у навчальному, так і в родинному середовищі.[35]

Після проходження навчання за програмою соціально-емоційного навчання «Зерна» я розпочала її активне впровадження у власну педагогічну діяльність. Учні з великим інтересом і мотивацією долучаються до щоденних практик, спрямованих на розвиток емпатії, самоконтролю, уміння будувати позитивні взаємини та конструктивно взаємодіяти з оточенням. Завдяки коротким і динамічним активностям діти навчаються розуміти власні емоції, висловлювати почуття прийнятно й шукати спільні рішення у складних ситуаціях.

Важливою складовою впровадження Програми стала співпраця з батьками. На батьківських зборах вони мали можливість ознайомитися з концепцією соціально-емоційного навчання та особисто взяти участь у деяких активностях. Це дозволило сформуванню спільного бачення значущості емоційного розвитку дитини й підвищити рівень залученості батьків до освітнього процесу.

У подальшій роботі ми вибудували тісну взаємодію між педагогами, дітьми та батьками, спрямовану на розвиток соціально-емоційних навичок,

удосконалення комунікації в родині і створення атмосфери довіри. Результати цієї співпраці є помітними: діти стали спокійніше реагувати на конфліктні ситуації, відкритіше висловлювати свої думки, частіше ініціювати колективне обговорення важливих питань, а також демонструють кращий емоційний самоконтроль. Це свідчить про зростання рівня їхнього емоційного благополуччя та внутрішньої гармонії.[51]

На мою думку, роботу з батьківською спільнотою в межах програми СЕН «Зерна» доцільно продовжувати та розширювати коло учасників. Поширення таких практик серед батьків має не лише виховний, а й профілактичний ефект. Родинне середовище є соціально-психологічним чинником емоційного благополуччя дітей. Адже отримані знання сприяють формуванню здорового емоційного клімату в родині, гармонізації стосунків між дорослими та дітьми.

Отже, програма соціально-емоційного навчання «Зерна» спрямована на створення позитивної психологічної атмосфери в класному та сімейному середовищі, розвиток емоційної грамотності, уміння вирішувати конфлікти конструктивно, обговорювати власні почуття та будувати довірливі взаємини. Вона стимулює формування рефлексивного мислення, самоаналізу та усвідомлення важливості соціально-емоційних навичок у повсякденному житті, що є запорукою успішного особистісного розвитку молодших школярів.

2.2. Організація і методики дослідження, спрямовані на вивчення соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя молодших школярів

Експериментальне дослідження соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя молодших школярів проводилося у кілька етапів, кожен із яких мав свою мету, завдання та зміст.

Перший етап — теоретичний

На першому етапі було здійснено аналіз і систематизацію наукових джерел, що висвітлюють основні психологічні підходи до вивчення

емоційного благополуччя особистості. Виокремлено родинне середовище як ключовий соціально-психологічний чинник емоційного благополуччя молодших школярів. Особливу увагу приділено сучасним теоріям особистісного розвитку, віковим психологічним особливостям молодших школярів, стилів виховання та сімейної взаємодії. Результати цього етапу стали основою для визначення структури та змісту подальшого емпіричного дослідження.

Другий етап — емпіричний

На другому етапі було проведено підбір та адаптацію діагностичних методик, спрямованих на дослідження соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку.

Для дослідження було обрано такі методики:

1. **Методика “Вимірювання батьківських установок і реакцій” (PARI)** (*Е. С. Шефер, Р. К. Белл; адаптація Т. В. Нещерет*) — використовується для вивчення різних аспектів ставлення батьків до дитини та сімейного життя. Методика охоплює 23 показники, що відображають емоційне ставлення батьків до своєї ролі у сім’ї та до дитини.

8 показників характеризують ставлення до сімейної ролі;

15 показників — особливості батьківсько-дитячих відносин, які поділяються на три групи:

1. оптимальний емоційний контакт;
2. надмірна емоційна дистанція з дитиною;
3. надмірна концентрація уваги на дитині.

У даному дослідженні важливими були показники батьківсько-дитячих відносин, тому їх взято до уваги. (Додаток А)

2. **Опитувальник для дослідження стилів батьківства** (*розроблений групою психологів проєкту «Родинна твердиня», США*) — спрямований на визначення провідного стилю виховання у родині (авторитетного, авторитарного, поблажливого чи байдужого) та його впливу на емоційний стан дитини. (Додаток Б)

3. Арт-терапевтична техніка “Моя сім’я в образі квітів” *(модифікація української психологині та арт-терапевта О. Тараріної)* — застосовується для виявлення емоційного самопочуття дитини, її уявлень про власне місце у сімейній системі та характер взаємодії між членами родини.

Дитині пропонується намалювати свою сім’ю у вигляді квітів або рослин, пояснюючи, що «сім’я» — це лише ті люди, які проживають разом у даний момент (на відміну від «роду»). Подальший аналіз зображення (форма, розташування, колір, оточення) дає змогу визначити емоційний стан дитини та особливості сімейної динаміки. (Додаток В)

Основним методом дослідження було тестування. Батьки отримували паперові варіанти опитувальників, які заповнювали добровільно. Було забезпечено анонімність, конфіденційність і дотримання етичних норм під час збору та обробки даних. Зібрані результати стали основою для подальшого аналізу взаємозв’язків між стилями виховання, емоційним кліматом у родині та рівнем емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку.

Висновки до розділу 2

Емоційний клімат родини є базовим фундаментом емоційного розвитку дитини, що визначає її здатність до адаптації в соціальному середовищі, рівень психологічного комфорту та відчуття захищеності. Саме в умовах стабільної, доброзичливої сімейної атмосфери формується соціальна прив’язаність — емоційний зв’язок дитини з домом, батьками та близькими людьми, який забезпечує впевненість у власній значущості й сприяє гармонійному розвитку особистості.

Запровадження програми соціально-емоційного навчання «Зерна» довело свою ефективність як інструмент формування соціальних компетентностей і стабілізації емоційного стану дітей молодшого шкільного віку. Програма виступає фаховою підтримкою для батьків, допомагаючи їм вибудовувати конструктивні взаємини з дітьми, розуміти їхні емоційні потреби та реагувати на них відповідним чином. Саме тому соціально-

емоційне навчання у поєднанні з гармонійним сімейним середовищем сприяє підвищенню рівня емоційного благополуччя школярів. Застосовані у дослідженні психодіагностичні методики (PARI, опитувальник стилів батьківства, арт-терапевтична техніка «Моя сім'я в образі квітів») дозволили проаналізувати родинне середовище як ключовий соціально-психологічний чинник емоційного благополуччя молодших школярів. Отримані результати підтверджують, що саме характер стосунків у родині, батьківське ставлення до дітей, емоційне самопочуття дитини є визначальними у формуванні гармонійної емоційної сфери. Отже, взаєморозуміння, підтримка, емоційна відкритість і стабільність у родинному середовищі сприяють становленню міцних емоційних зв'язків і створюють передумови для успішного психосоціального розвитку дитини. Усе це визначає не лише її теперішнє емоційне благополуччя, а й закладає основу для подальшого гармонійного життя.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Зважаючи на попередньо теоретично проаналізовані поняття та виокремлення родинного середовища як ключового соціально-психологічного чинника емоційного благополуччя молодшого школяра, у емпіричному дослідженні було використано такі методики:

-методика «Вимірювання батьківських установок і реакцій» (PARI) (Е.С. Шефер, Р.К. Белл; адаптація Т.В. Нещерет) , (Додаток А)

-опитувальник для дослідження стилю батьківства (розроблений групою психологів проєкту «Родинна твердиня» США), (Додаток Б)

-арт-терапевтична техніка «Моя сім'я в образі квітів» (модифікація О. Тараріної).(Додаток В)

1.Методика «Вимірювання батьківських установок і реакцій» (PARI)

В основу диференціації було покладено відмінності у впливі типів батьківського ставлення на розвиток особистості дитини:

- 1 – оптимальний контакт з дитиною,
- 2 –зайва емоційна дистанція з дитиною,
- 3 – надмірна концентрація на дитині.

Аналізуючи результати даних, можна зазначити, що показники прояву батьківського ставлення оптимальний емоційний контакт, надмірна емоційна дистанція з дитиною та надлишкова концентрація на дитині мають варіативність діапазону від мінімальних до максимальних значень. Так, оцінка батьками власного ставлення до дитини варіюється від 1 до 20 балів.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що 19 (79%) батьків учнів 1-го класу обирають оптимальний емоційний контакт з дитиною, 1 батько (4%) – зайву дистанцію з дитиною, 4 батьків (17%) учнів – надмірну концентрацію на дитині. Батьки учнів 2-их класів показали такі результати : оптимальний

емоційний контакт з дитиною обрав 21 батько (51%), зайву дистанцію з дитиною - 5 батьків (14%), надмірну концентрацію на дитині – 15 батьків (37%). Батьки учнів 3-го класу показали такі результати : оптимальний емоційний контакт з дитиною обрали 15 батьків (57%), 8 батьків (30%) – зайву дистанцію з дитиною, 3 батьків (13%) – надмірну концентрацію на дитині. Батьки учнів 4-го класу обирають так: 19 батьків (70%) - оптимальний емоційний контакт дитиною, 6 батьків (22%) - зайву дистанцію з дитиною, 2 батьків (8%) - надмірну концентрацію на дитині.

Результати дослідження свідчать, що оптимальний емоційний контакт з дитиною присутній у 64% родин, зайва дистанція з дитиною – у 17%, а надмірна концентрація на дитині– у 19%.

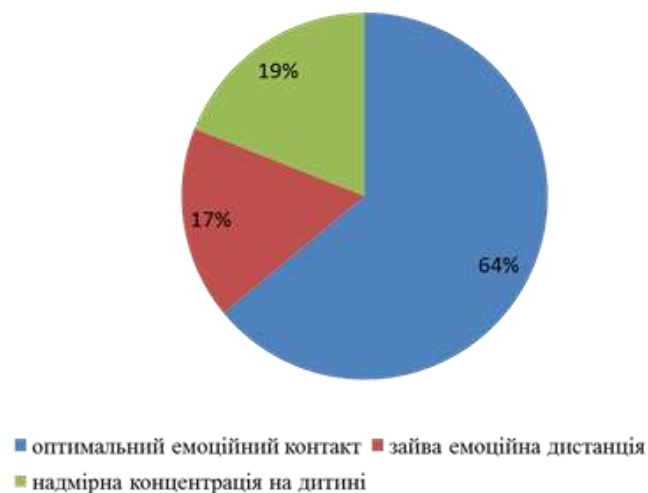


Рис.3.1. Показники досліджуваних за методикою PARI (Е.С. Шефер, Р.К. Белл; адаптація Т.В. Нещерет)

Джерело: власні дослідження автора

Як видно з рис.3.1., більшість батьків (64%) прагнуть до оптимального емоційного контакту з дитиною , тобто мають партнерські відносини, рівноправні стосунки з дитиною, спонукають дитину до спілкування, розвивають активність дитини, батьки демократичні, доброзичливі. Цей варіант є найбільш сприятливим для гармонійного розвитку дитини, він створює позитивне емоційне середовище та формує її емоційне

благополуччя. У 17% опитаних виявлено надмірну емоційну дистанцію з дитиною, а саме відношення батьків до дитини проявляється в ухиленні від контактів з дитиною, перебільшеною строгістю, суворістю, нестриманістю, роздратованістю. Дистанція у спілкуванні зі своєю дитиною часто свідчить про авторитарний підхід до виховання. У 19% респондентів характерні високі оцінки – надмірна концентрація на дитині. Для цих батьків властива зайва опіка, пригнічення волі, встановлення відносин залежності, подолання опору, створення безпеки, пригнічення сексуальності, надмірне втручання в світ дитини, побоювання скривдити, придушення агресивності, прагнення прискорити розвиток. Така гіперопіка пригнічує ініціативу дитини, не дозволяє формувати автономність та самостійність і, як наслідок, пригнічення емоцій, страх їх вираження. Причинами таких результатів, на мою думку, можуть бути особистісні риси батьків, стиль виховання, брак досвіду у вихованні або бажання чи потреба захистити дитину від уявних чи реальних загроз.

2.Опитувальник для дослідження стилю батьківства (розроблений групою психологів проєкту «Родинна твердиня» США)

За допомогою опитувальника, який заповнювали батьки, визначено стилі батьківства. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що батьки учнів 1-го класу обирають такі стилі виховання своїх дітей: 13 батьків (54%) - владний, 5 (21%) - поблажливий, 6 (25%) -спрямовуючий, 0 - усунутий. Батьки учнів 2-их класів: 23 (56%) - владний , 7 (18%) - поблажливий, 8 (19%) - спрямовуючий , 3 (7%)- усунутий стиль. Батьки учнів 3-го класу : 11 (42%) - владний, 10 (38%) - поблажливий, 5 (20%) - спрямовуючий стиль. Батьки учнів 4 класу: 14 (52%) батьків - владний, 8 (30%) - поблажливий, 5 (18%) - спрямовуючий стиль. Таким чином, в загальному, дослідили, що у сім'ях переважає владний стиль виховання - 51% , потім поблажливий – 27%, спрямовуючий – 21% , усунутий – 1%. (Рис.3.2.)



Рис.3.2. Середні показники досліджуваних на визначення стилю батьківства (розроблений групою психологів проєкту «Родинна твердиня» США)

Джерело: власні дослідження автора

Переважаючий владний стиль свідчить про наявність високого рівня вимог до дитини, можливо про жорсткі обмеження, що негативно впливають на емоційну відкритість дитини. Поблажливий стиль свідчить про недостатній контроль, але теплі стосунки, також вказує на м'якість та відсутність чітких меж. Спрямовуючий стиль є найбільш оптимальним для формування гармонійного емоційного фону в родині. Він відображає баланс між вимогливістю і підтримкою. Усунутий стиль вказує на потенційний ризик психологічного дистанціювання від дитини. Він сигналізує про емоційну відстороненість батьків та нехтування потребами дитини.

Відповідно до кількісного аналізу, найбільш поширеним є владний стиль. Така ситуація може бути зумовлена традиційними уявленнями про роль батьків, культурними нормами, а також впливом соціального середовища, у якому зростає дитина. На мою думку, на вибір владного та поблажливого стилю впливають воєнні дії на території нашої країни. Одні батьки надто схвильовані щодо безпеки дітей, а інші, навпаки, їх жаліють і дозволяють більше. Наявність усунутого стилю говорить про проблеми у сім'ї: фізична відсутність одного чи обох батьків, виховання тільки бабусею,

неблагополучна сім'я та інші. Оптимальними для емоційного благополуччя є саме спрямовуючий стиль, який підтримує діалог, розвиток та довіру в сім'ї, позитивно корелює з емоційним благополуччям дитини.

3. Арт-терапевтична техніка «Моя сім'я в образі квітів» (модифікація О. Тараріної)

Дана техніка досліджувала показники емоційного контакту між дітьми та батьками. Так, високий рівень емоційного контакту з дітьми мають: 16 (67%) батьків учнів 1-го класу, 24 (58%) - 2-гих класів, 15 (57%) - 3-го класу, 16 (59%) - 4-го класу. Середній рівень емоційного контакту з дітьми спостерігається: у 6 (25%) батьків учнів 1-го класу, 10 (24%) - 2-гих класів, 7 (27%) - 3-го класу, 8 (30%) - батьків 4-го класу. Слабкий емоційний контакт прослідковується : у 2 (8%) батьків учнів 1-го класу, 7 (18%) - 2-их класів, 4 (16%)- 3-го класу, 3 (11%) - 4-го класу. Отож, високий емоційний контакт зі своїми дітьми мають 60% досліджуваних батьків, середній – 27% і слабкий - 13%.(Рис.3.3.)

У більшості батьки мають високий рівень емоційного контакту з дітьми, що свідчить про позитивний мікроклімат у родині. У таких сім'ях дитина відчуває батьківську любов, підтримку та розуміння. З нею рахуються, її поважають. Дитина вільно виражає свої емоції, вона емпатійна. Тому такий мікроклімат сприяє формуванню емоційного благополуччя дитини. Середній та слабкий рівень емоційного контакту свідчить про наявність складнощів у побудові довіри між батьками та дітьми та недостатньому емоційному зв'язку. На нашу думку, показник середнього рівня емоційного контакту занадто великий для сімей, котрі виховують дитину молодшого шкільного віку, а показник слабого емоційного контакту викликає занепокоєння. Адже саме розвиток емоційної сфери відіграє важливу роль у формуванні особистості дитини у молодшому шкільному віці.

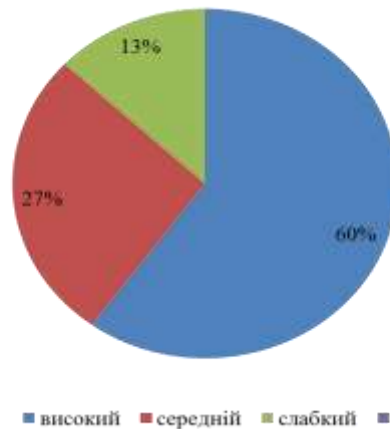


Рис. 3.3. Результати дослідження рівня емоційного контакту за арт-терапевтичною методикою «Моя сім'я в образі квітів» (модифікація О.Тараріної)

Джерело: власні дослідження автора

Високий емоційний контакт може бути результатом спрямовуючого стилю виховання, регулярної комунікації, спільного дозвілля та підтримки, що створює передумови для емоційного благополуччя молодших школярів. Середній і слабкий контакт пов'язані з браком часу, втомою, стресом та конфліктами в родинному середовищі. Наступний етап емпіричного дослідження методом порівняння та аналізу даних полягав у встановленні кореляційного зв'язку між показниками ставлення батьків до дітей, сприйняття дітьми себе в сім'ї та стилями батьківства. Досліджувались зв'язки між такими показниками:

1) рівень ставлення батьків до дітей -методика PARI (О. Шефер, Р. Белл; адаптація Т. Неццет) та сприйняття дітьми себе в сім'ї («Моя сім'я в образі квітів», модифікація О.Тараріної) – виявлено додатну високу кореляцію;

2) рівень ставлення батьків до дітей- методика PARI (О.Шефер, Р. Белл; адаптація Т. Неццет) і стилі батьківства (за опитувальником для дослідження стилю батьківства (розробленим групою психологів проєкту

«Родинна твердиня» США) – виявлено додатну високу кореляцію. Отримані результати представлено далі (табл. 3.1, 3.2, 3.3).

Таблиця 3.1

Перехресний розподіл результатів методики PARI та методики «Моя сім'я в образі квітів» (вихідні дані у частотах (N=100))

Стиль	Владний 51	Поблажливий 27	Спрямовуючий 21	Усунутий 1
Оптимальний PARI (64)	28	18	17	1
Дистанція (17)	13	3	1	-
Надмірна концентрація (19)	10	5	3	-

Джерело: власні дослідження автора

Таблиця 3.2

Критерій χ^2 Пірсона для зв'язку між результатами методики PARI та методики «Моя сім'я в образі квітів»

Test	Value	df	p
Chi-Square	32.41	4	< 0.001

Джерело: власні дослідження автора

Таблиця 3.3

Коефіцієнти асоціації для зв'язку між результатами методики PARI та методики «Моя сім'я в образі квітів»

Measure	Value	p
Cramer's V	0.57	< 0.001
Kendall's τ -b	0.81	< 0.001
Gamma	0.92	< 0.001

Джерело: власні дослідження автора

Таблиця 3.4

**Перехресний розподіл результатів методики PARI та стилів батьківства
Перетворення відсотків у частоти (N=100)**

Стиль	Владний	Поблажливий	Спрямовуючий	Усунутий 1
-------	---------	-------------	--------------	------------

	15	27	21	
Оптимальний PARI (64)	28	18	17	1
Дистанція (17)	13	3	1	-
Надмірна концентрація (19)	10	5	3	-

Джерело: власні дослідження автора

Таблиця 3.5

Критерій χ^2 Пірсона для зв'язку між результатами методики PARI та стилів батьківства

Test	Value	df	p
Chi-Square	18.92	6	0.004

Джерело: власні дослідження автора

Таблиця 3.6

Коефіцієнти асоціації для зв'язку між результатами методики PARI та стилів батьківства

Measure	Value	p
Cramer's V	0.31	0.004
Kendall's τ -b	0.54	< 0.01
Gamma	0.61	< 0.01

Джерело: власні дослідження автора

З таблиць видно, що залежність між типом батьківського ставлення (PARI) та стилем виховання є статистично значущою: $\chi^2(6) = 18.92$, $p = 0.004$. Сила зв'язку середня (V Крамера = 0.31).

Порядкові коефіцієнти (τ -b = 0.54; gamma = 0.61) демонструють помірно виражений позитивний зв'язок: чим оптимальніше емоційне ставлення батьків, тим частіше вони демонструють спрямовуючий або поблажливий стиль виховання. Натомість дистанційні та гіперопікуючі позиції частіше пов'язані з владним або частково усуненим стилем.

Проведений аналіз трьома критеріями (χ^2 , V Крамера, Kendall's τ -b / Gamma) підтверджує наявність суттєвих зв'язків між емоційним ставленням батьків і двома ключовими характеристиками сімейного функціонування. Сприйняття дитини свого місця в сім'ї найбільш тісно пов'язане з емоційним контактом у батьків (сильний зв'язок, $V = 0.57$), що підкреслює критичну роль теплих, збалансованих взаємин. Стили виховання пов'язані помірно ($V = 0.31$), але закономірність зберігається: оптимальний контакт сприяє

авторитетному (спрямовуючому) стилю, тоді як дисфункційні емоційні патерни тяжіють до владних або відсторонених моделей виховання.

У підсумку, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу: емоційне благополуччя молодших школярів зумовлюється дією комплексу соціально-психологічних чинників, серед яких провідними є: емоційний клімат сім'ї, характер взаємодії між її членами та застосовані стилі виховання. Найсприятливішими виявилися сім'ї зі спрямовуючим стилем та високим рівнем емоційного контакту, який забезпечує підтримку, безпеку та розвиток дитини. Владний стиль та емоційна дистанція пов'язані з ризиком формування психоемоційного напруження у дитини, почуття тривоги, нестабільності та низької самооцінки і, як наслідок, негативних емоційних станів та відсутності чи періодичної наявності емоційного благополуччя.

3.2. Корекційно-розвивальна програма «Школа батьківства» для гармонізації родинних стосунків

Результати дослідження показують, що емоційне благополуччя молодших школярів потребує покращення, а батьки потребують знань та психологічного супроводу у процесі виховання дітей. Тому було розроблено корекційно-розвивальну програму «Школа батьківства».(Додаток Г)

Програма складається з 9 занять, які рекомендується проводити один раз на місяць упродовж року. У ній використано арт-терапевтичні вправи, практичні заняття, тренінги, рольові ігри, анкетування, кейс-аналіз. Очікуваний результат – покращення емоційного благополуччя дитини.

Мета програми – гармонізація родинних відносин. Серед основних завдань цієї програми:

- 1) сприяти усвідомленню батьками важливості емоційного клімату в сім'ї;
- 2) вчити батьків створювати умови, які підтримують емоційне благополуччя дитини молодшого шкільного віку;

3) допомогти батькам збільшити відчуття комфорту в сім'ї.

Тривалість одного заняття 90-120 хв. Програма спрямована на батьків учнів початкових класів. Планована форма роботи – групова, що дає можливість не лише отримати необхідну інформацію і підтримку від психолога, а й обмінятися досвідом з іншими учасниками програми. Для максимально ефективної роботи оптимальна кількість учасників у групі має бути 15–20 осіб.

Дана корекційно-розвивальна програма «Школи батьківства» може бути використана учителями початкових класів, шкільними психологами у практичній роботі з батьками для покращення ефективності батьківського виховання, позитивного спілкування в родині і, як наслідок, покращення емоційного благополуччя дітей.

3.3 Оцінювання ефективності корекційно-розвивальної програми «Школа Батьківства»

Після емпіричного дослідження батькам учнів початкових класів було запропоновано долучитися до корекційно-розвивальної програми «Школа батьківства». Ця пропозиція зацікавила 53 батьків, які об'єдналися у 2 групи. Було проведено по 4 заняття для кожної групи. Для оцінювання ефективності корекційно-розвивальної програми «Школа батьківства» було проведено повторну діагностику за трьома методиками.

1.Методика «Вимірювання батьківських установок і реакцій» (PARI) (Е.С. Шефер, Р.К. Белл; адаптація Т.В. Нещерет)

2. Опитувальник стилів батьківства (розроблений групою психологів проєкту «Родинна твердиня», США)

3. Арт-терапевтична методика «Моя сім'я в образі квітів» (модифікація О.Тараріної)

Порівнюю попередні результати п.3.2 - «Вимірювання батьківських установок і реакцій» (PARI) з останніми. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що 19 (79%) батьків учнів 1-го класу обирають оптимальний

емоційний контакт з дитиною, 1 батько (4%) – зайву дистанцію з дитиною, 4 батьків (17%) учнів – надмірну концентрацію на дитині. Батьки учнів 2-их класів показали такі результати : оптимальний емоційний контакт з дитиною – 21 батько (51%), зайва дистанція з дитиною - 5 батьків (14%), надмірна концентрація на дитині – 15 батьків (37%). Батьки учнів 3-го класу показали такі результати : оптимальний емоційний контакт з дитиною, 15 батьків (57%), 8 батьків (30%) – зайву дистанцію з дитиною, 3 батьків (13%) учнів – надмірну концентрацію на дитині. Батьки учнів 4-го класу обирають так: 19 батьків (70%) - оптимальний емоційний контакт дитиною, 6 батьків (22%) - зайву дистанцію з дитиною, 2 батьків (8%) - надмірну концентрацію на дитині.

Результати дослідження до участі батьків в роботі корекційно-розвивальної програми «Школа Батьківства» свідчать, що оптимальний емоційний контакт з дитиною присутній у 64% родин, зайва дистанція з дитиною – у 17%, а надмірна концентрація на дитині– у 19%.

Аналіз отриманих результатів після участі батьків в роботі корекційно-розвивальної програми «Школа Батьківства» свідчить, що 7 (54%) батьків учнів 1-го класу обирають оптимальний емоційний контакт з дитиною, 4 батьків (30%) – зайву дистанцію з дитиною, 2 батьків (16%) учнів – надмірну концентрацію на дитині. Батьки учнів 2-их класів показали такі результати : оптимальний емоційний контакт з дитиною обрали – 9 батьків (47%), зайву дистанцію з дитиною - 3 батьків (15%), надмірну концентрацію на дитині – 7 батьків (38%). Батьки учнів 3-го класу показали такі результати : оптимальний емоційний контакт з дитиною - 8 батьків (73%), 2 батьків (18%) – зайву дистанцію з дитиною, 1 батько (9%) – надмірну концентрацію на дитині. Батьки учнів 4-го класу обирають так: 7 батьків (70%) - оптимальний емоційний контакт дитиною, 3 батьків (30%) - зайву дистанцію з дитиною, 0 батьків - надмірну концентрацію на дитині. Отож, високий емоційний контакт зі своїми дітьми мають 61% досліджуваних батьків, середній – 23% і слабкий -16% (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Порівняння батьківських установок за методикою PARI до та після участі батьків у «Школі батьківства»

	До (%)	Після (%)	Зміна
Оптимальний емоційний контакт	64%	61%	▼ -3%
Зайва емоційна дистанція	17%	23%	▲ +6%
Надмірна концентрація на дитині	19%	16%	▼ -3%

Джерело: власні дослідження автора

Згідно таблиці, оптимальний емоційний контакт лишається домінуючим, але незначно зменшився, що пояснюється переходом частини батьків у категорію «середній рівень». Це природно у процесі психоосвіти: батьки стають більш реалістичними у самооцінці. Зайва емоційна дистанція зросла на 6%. Після тренінгів батьки чесніше визнають власну емоційну віддаленість. Надмірна концентрація на дитині зменшилася, що свідчить про зниження гіперопіки.

Порівнюємо попередні результати п.3.2 - Опитувальника стилів батьківства- з останніми. Аналіз попередньо отриманих результатів засвідчив, що батьки учнів 1-го класу обирають такі стилі виховання своїх дітей: 13 батьків (54%) - владний, 5 (21%) - поблажливий, 6 (25%) - спрямовуючий, 0 - усунутий. Батьки учнів 2-их класів: 23 батьків (56%) - владний, 7 (18%) - поблажливий, 8 (19%) - спрямовуючий, 3 (7%) - усунутий стиль. Батьки учнів 3-го класу : 11 (42%) батьків - владний, 10 (38%) - поблажливий, 5 (20%) - спрямовуючий стиль. Батьки учнів 4 класу: 14 (52%) - владний, 8 (30%) - поблажливий, 5 (18%) - спрямовуючий стиль.

Таким чином, в загальному, дослідили, що у сім'ях переважає владний стиль виховання - 51% , потім поблажливий – 27%, спрямовуючий – 21% , усунутий – 1%. Аналіз отриманих результатів після участі батьків в роботі корекційно-розвивальної програми «Школа Батьківства» засвідчує, що

батьки учнів 1-го класу обирають такі стилі виховання своїх дітей: 3 (23%) - владний, 2(15%) - поблажливий, 8 (62%) -спрямовуючий., 0 - усунутий. Батьки учнів 2-их класів: 5 (26%) - владний , 3 (16%) - поблажливий, 10 (53%) - спрямовуючий , 1 (5%) - усунутий стиль. Батьки учнів 3-го класу : 4 (36%) - владний, 3 (28%) - поблажливий, 4 (36)% - спрямовуючий стиль, усунутий - 0. Батьки учнів 4 класу: 2 (20%) - владний, 1 (10%) - поблажливий, 7 (70%) - спрямовуючий стиль, усунутий - 0. Таким чином, дослідили, що у сім'ях переважає спрямовуючий стиль - 55%, владний стиль виховання - 25% , потім поблажливий – 15%, , усунутий – 5% (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Розподіл стилів виховання до та після участі батьків у «Школі батьківства»

Стилі виховання	До (%)	Після (%)	Зміни
Владний	51%	25%	▼ –26%
Поблажливий	27%	15%	▼ –12%
Спрямовуючий	21%	55%	▲ +34%
Усунутий	1%	5%	▲ +4%

Джерело: власні дослідження автора

До програми більшість батьків демонстрували владний стиль, орієнтований на вимогливість, жорсткість і контроль. Після проходження «Школи батьківства» відбулися суттєві зміни. Згідно таблиці, спрямовуючий стиль зріс більш, ніж удвічі та став домінуючим (55%). Це стиль, що поєднує підтримку, емоційний контакт і помірні вимоги — оптимальний для молодшого шкільного віку. Владний стиль зменшився вдвічі. Це означає зниження авторитарності, жорсткості та покарань. Поблажливий стиль зменшився, що вказує на появу більшої послідовності у вихованні. Легке зростання усунутого стилю (до 5%) пов'язане з тим, що деякі батьки вперше усвідомили власний емоційний відхід і чесніше відзначили його у повторному тестуванні.

Порівнюємо попередні результати п.3.2 - Арт-терапевтичної методики «Моя сім'я в образі квітів» - з останніми. Результати дослідження до участі батьків в роботі корекційно-розвивальної програми «Школа Батьківства»

показують, що високий рівень емоційного контакту з дітьми мають: 16 (67%) батьків учнів 1-го класу, 24 (58%) - 2-гих класів, 15 (57%) - 3-го класу, 16 (59%) - 4-го класу. Середній рівень емоційного контакту з дітьми спостерігається: у 6 (25%) батьків учнів 1-го класу, 10 (24%) - 2-гих класів, 7 (27%) - 3-го класу, 8 (30%) - батьків 4-го класу. Слабкий емоційний контакт прослідковується : у 2 (8%) батьків учнів 1-го класу, 7 (18%) - 2-их класів, 4 (16%) - 3-го класу, 3 (11%) - 4-го класу.

Таблиця 3.9

**Рівень емоційного контакту між батьками та дітьми
до та після участі батьків у «Школі батьківства»**

Рівень контактності	До (%)	Після (%)	Зміни
Високий	60%	65%	▲ +5%
Середній	27%	23%	▼ -4%
Слабкий	13%	12%	▼ -1%

Джерело: власні дослідження автора

Отож, високий емоційний контакт зі своїми дітьми мають 60% досліджуваних батьків, середній – 27% і слабкий - 13%. Після співпраці з батьками результати такі. Високий рівень емоційного контакту з дітьми мають: 10 (77%) батьків учнів 1-го класу, 9 (47%) - 2-гих класів, 6 (55%) - 3-го класу, 8 (80%) - 4-го класу. Середній рівень емоційного контакту з дітьми спостерігається: у 2 (15%) батьків 1-го класу, 4 (21%) - 2-гих класів, 4 (36%) - 3-го класу, 2 (20%) - батьків 4-го класу. Слабкий емоційний контакт прослідковується : у 1 (8%) батька учня 1-го класу, 6 (32%) - 2-их класів, 1 (9%) - 3-го класу, 0% - 4-го класу. Отож, високий емоційний контакт зі своїми дітьми мають 65% досліджуваних батьків, середній – 23% і слабкий - 12% (табл. 3.9).

Згідно таблиці бачимо, що є зростання високого рівня емоційного контакту на 5% — це позитивна динаміка. Діти частіше зображали сім'ю більш цілісною, із теплішими кольорами та меншими відстанями між

«квітами». Менша частка дітей демонструє ознаки емоційної відчуженості (рис.3.4).

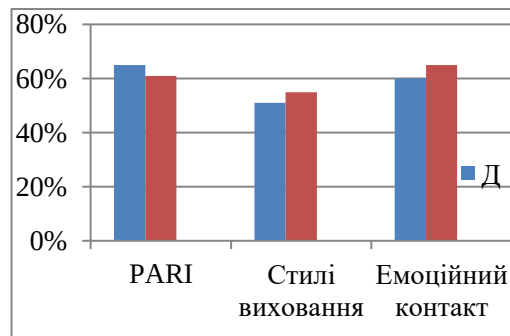


Рис.3.4. Порівняння результатів до та після участі батьків у «Школі батьківства»

Джерело: власні дослідження автора

Отже, найбільші позитивні зміни спостерігались у стилях виховання. Батьки стали більш емоційно включеними, гнучкими і підтримувальними. Методика PARI показала реалістизацію самооцінки батьків. Емоційний контакт за малюнками дітей зріс, що підтверджує реальні зміни в родинному кліматі.)

Висновки до розділу 3

Результати емпіричного дослідження показують, що більшість батьків у вихованні дітей використовують владний стиль та мають високий емоційний зв'язок зі своєю дитиною.

Корекційно-розвивальна програма «Школа батьківства» виявилася ефективною, навіть попри те, що було проведено лише 4 тренінги. Найбільш відчутні зміни відбулися у стилях батьківства — перехід від владного до спрямовуючого стилю. За методикою PARI відбулося зниження гіперопіки та чесніше усвідомлення дистанції у взаємодії з дитиною. За малюнками дітей

простежується зростання емоційної близькості та довіри у родині. Діти, які отримують підтримку, також демонструють кращі результати в школі. Зміни у батьків прямо впливають на емоційне благополуччя молодшого школяра, оскільки родинний клімат є ключовим соціально-психологічним чинником розвитку особистості у цьому віці.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було комплексно досліджено емоційне благополуччя молодших школярів у контексті впливу родинного середовища, що дозволило всебічно розкрити взаємозв'язок між сімейним кліматом, стилями батьківства, соціально-емоційним розвитком дітей та ефективністю цілеспрямованих психокорекційних втручань.

Проведений теоретичний аналіз дав змогу встановити, що емоційне благополуччя є багатовимірним психологічним феноменом дитини з найближчим соціальним оточенням мають визначальний вплив на її емоційний розвиток.

Особлива роль у становленні емоційного благополуччя належить родинному середовищу. Узагальнення теоретичних і емпіричних джерел підтвердило, що стиль батьківського виховання, емоційний клімат у сім'ї, доступність батьківської підтримки, рівень емоційного контакту між дорослим і дитиною формують базові відчуття захищеності, прийняття та довіри. Саме ці почуття визначають подальший характер соціальних зв'язків дитини, її ставлення до навчання, здатність долати труднощі та вибудовувати конструктивну поведінку.

Емпіричне дослідження дозволило підтвердити, що особливості стилів батьківства безпосередньо корелюють із емоційним станом молодших школярів та їхнім сприйняттям сімейної взаємодії. Переважання владного стилю у поєднанні з високими очікуваннями дорослих може знижувати емоційну стабільність дітей, тоді як спрямовуючий, демократичний стиль сприяє формуванню у дитини впевненості, внутрішньої врівноваженості та конструктивних моделей саморегуляції. Отримані результати діагностики (PARI, опитувальник стилів батьківства, арт-терапевтичні техніки) підтвердили, що діти чутливо реагують на атмосферу в родині та відтворюють її у своїй поведінці, переживаннях і міжособистісних стосунках.

Запровадження корекційно-розвивальної програми «Школа батьківства» показало позитивну динаміку змін у сімейній взаємодії. Навіть

за умови короткотривалості програми було зафіксовано зниження рівня гіперопіки, зростання батьківської усвідомленості, перехід від авторитарних до гнучкіших, спрямовуючих стилів виховання, а також покращення емоційного контакту з дітьми. Малюнкові методики засвідчили зростання довіри та емоційної близькості у сімейних стосунках. Водночас діти, які відчували більшу підтримку з боку дорослих, демонстрували вищий рівень емоційної врівноваженості та успішності у шкільній діяльності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу: емоційне благополуччя молодших школярів значною мірою визначається якістю родинного середовища та стилем взаємодії між батьками й дітьми. Оптимізація сімейного виховання через впровадження програм соціально-емоційного навчання та консультативної підтримки батьків сприяє гармонізації дитячої емоційної сфери, розвитку психологічної стійкості та формуванню позитивного ставлення до себе й світу.

Проведене дослідження має як теоретичне, так і практичне значення: воно поглиблює розуміння специфіки емоційного розвитку дитини у молодшому шкільному віці та пропонує ефективні шляхи підвищення емоційного благополуччя школярів через роботу з батьками. Отримані, який поєднує емоційну стабільність, почуття безпеки, здатність до саморегуляції, позитивне самосприйняття та сформовані соціально-емоційні компетентності. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування цих якостей, а тому особливості взаємодії

результати можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками та фахівцями освітньої галузі в процесі організації роботи з дітьми та сім'ями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баумрінд Д. Стили виховання та розвиток підлітків. *Енциклопедія про підлітковий вік*. За ред. Дж. Брукс-Ганн, Р. М. Лернер, А. К. Петерсен. Нью-Йорк : Garland, 1991. 758 с.
2. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 10–15.
3. Безлюдний О. Роль сім'ї в особистісному розвитку дитини. URL: http://library.udpu.org.ua/library_files/poriv_ped_stydii/2011/2011_1_6.pdf
4. Бех І. Д. *Особистість на шляху до духовних цінностей* : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
5. Бондар К. Ю., Сидоренко Ж. В. Вплив сімейного виховання на поведінку підлітка. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності* : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. Вінниця, 2022. С. 95–101.
6. Бондарчук О. І. Особливості психологічного благополуччя молодших школярів з різними рівнями сприйнятого стресу. *Вісник післядипломної освіти. Серія: соціальні та поведінкові науки; управління та адміністрування*. 2024. Вип. 30(59). С. 29–46. DOI: 10.58442/3041-1858-2024-30(59)-29-46.
7. Бондарчук О. Й. *Психологія сім'ї*. Харків : НУА, 2018. 364 с.
8. Варга В. С., Вірван М. М. Вплив родини на психічний розвиток дитини молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2015. № 18(13). С. 178–184.
9. Водолазська Т. В. Формування емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. *Постметодика*. 2010. № 6(97). С. 26–31.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : Vivat, 2019. 512 с.
11. Гнатенко А., Павлущенко Н. Педагогічна сутність взаємин батьків з дітьми дошкільного віку. *Дошкільна і початкова освіта: реалії та перспективи*. Суми, 2021. С. 41–43.

12. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості : монографія. За ред. Ю. М. Швалба. Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.
13. Життя дітей під час війни : звіт UNICEF. 2024.
14. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: психологія*. 2016. № 3(54). С. 52–57.
15. Зобенько Н. А. Особливості впливу сімейного виховання на поведінку дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Черкаського університету. Серія: педагогічні науки*. 2018. № 3. С. 65–73.
16. Карпенко А. О. Дитячо-батьківські стосунки як складова розвитку емпатії у дітей молодшого шкільного віку. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості*. Полтава, 2021. С. 108–112.
17. Кириленко Т. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Психологія*. 2018. Вип. 1. С. 26–30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2018_1_8
18. Кириленко О. М. Благополуччя людей як об'єкт соціологічних досліджень: феліцитарний підхід. *Вісник Національного університету «ЮАУ ім. Я. Мудрого»*. 2016. № 3(30). С. 18–33.
19. Комінко С. Б., Кучер Г. В. *Кращі методи психодіагностики* : навч. посіб. Тернопіль : Карт-бланш, 2005. 406 с.
20. Конончук В. І., Фурман А. В. Проективні техніки в роботі з дітьми та батьками. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015.
21. Лазуренко О. О. Психологія емоцій. Київ : Книга плюс, 2018. 264 с.
22. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. Х. Вип. 31. С. 83–92.
23. Лесгафт П. Ф. Сімейне виховання дитини і його значення. Київ, 2021. 33 с.

24. Литвин І., Зорочкіна Т., Шпак В. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2024. № 4(138). С. 346–356.
25. Маляр О. Педагогічна характеристика прояву емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. 2023. Вип. 3.
26. Мешко Г. М., Габрусєва Н. В. Стан емоційного благополуччя учнів у процесі навчання під час війни. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи*. Тернопіль, 2022. С. 17–20.
27. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. *Pedagogical and psychological sciences*. Riga : Baltija Publishing, 2020. С. 170–187.
28. Мітіна С. В. Психологія особистості : навч.-метод. посіб. Київ : Ліра-К, 2020. 274 с.
29. Мощицька В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження психічного здоров'я у родинах. *Особистісне зростання*. Житомир, 2020.
30. Одошевська Є. С., Бобирєва О. С. Пріоритет стилю сімейного виховання у формуванні особистості дитини. *Наука майбутнього*. 2022. № 1. С. 116–120.
31. Петрук О. Особливості сучасних молодших школярів. *Український педагогічний журнал*. 2024. № 1. С. 132–140. DOI: 10.32405/2411-1317-2024-1-132-140.
32. Пінчук Н. І. Роль стилів сімейного виховання у розвитку резильєнтності підлітків. *Проблеми сучасних трансформацій*. 2024. № 5.
33. Попелюшко Р. П. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку з неповних сімей. *Дніпровський науковий часопис*. 2022. № 3. С. 114.
34. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми змісту поняття «психологічне благополуччя». *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*. 2016. № 1150.

35. Програма СЕН «Зерна» : методичний посібник. Запоріжжя : Статус, 2025. 168 с.
36. Родинна твердиня : посібник. Київ, 2011.
37. Руденок А., Ільницька І. Проблема дитячо-батьківських відносин у зарубіжній і вітчизняній психології. *Scientific Progressive Methods and Tools*. Riga, 2022. С. 82–85.
38. Савчин М. В., Василенко Л. М. *Вікова психологія* : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
39. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
40. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/>
41. Сухопара І. Г. Вікові особливості молодших школярів у контексті розвитку емоційного інтелекту. *Наукові записки Вінницького ДПУ*. 2020. № 62. С. 225–229.
42. Тараріна О. Практикум з консультування. Київ : АСТАМІР-В, 2025. 88 с.
43. Тараріна О. Практикум з арт-терапії у роботі з дітьми. Київ : АСТАМІР-В, 2019. 256 с.
44. Тонне О. Теоретичний аналіз феномену шкільного благополуччя. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 1. С. 118–127.
45. Трофаїла Н. Д. Дитячо-батьківські відносини в молодшому шкільному віці. URL: <http://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/13906>
46. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. 2-ге вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
47. Федорова М. А. Особливості емоційного розвитку сучасних дітей. *Науковий вісник УжНУ*. 2020. Вип. 1(46). С. 133–137.
48. Чиханцова О. П. Психологічні основи життестійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

49. Чуйко О. П. Психологічне благополуччя дитини. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія: соціальна робота*. 2021. Т. 1. № 7. С. 62–64.
50. Яворовська Л. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник ХНУ ім. Каразіна*. 2011. Т. 48. № 985. С. 46–49.
51. Я практикую СЕЕН : посібник для роботи з батьківством / О. Дегтярьова та ін.; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенка, О. Масалітіної. Київ : Перше вересня, 2021. 64 с.
52. Ben-Arieh A. Handbook of Child Well-Being. Springer, 2014. P. 1–27.
53. Vikan A. Emotion regulation. A Fast Road to the Study of Emotions. Springer, 2017. P. 57–62. DOI: 10.1007/978-3-319-52313-2_8.
54. Neppl T. K., Jeon S., Diggs O., Donnellan M. B. Positive parenting and developmental outcomes. *Developmental Psychology*. 2020. DOI: 10.1037/dev0000874.
55. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69(4). P. 719–727.
56. Sheffield A., Waller G., Emanuelli F., Meyer C. Links between parenting and core beliefs. *Cognitive Therapy and Research*. 2005. № 29(6). P. 787–802.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика PARI (Е.С. Шефер, Р.К. Белл; адаптація Т.В. Нещерет)

Кожна ознака вимірюється з допомогою 5 суджень, врівноважених з точки зору виміральної здатності і значущого змісту. Вся методика складається із 115 суджень. Судження розміщені у певній послідовності і той, хто відповідає, повинен виявити своє ставлення активною або частковою згодою чи незгодою. Поруч з кожним судженням знаходяться букви А, а, б, Б. Їх потрібно вибрати залежно від свого переконання у правильності даного положення:

А- якщо з даним положенням згідні повністю (4 бали);

а- якщо з даним положенням швидше згідні, ніж не згідні (3 бали);

б- якщо з даним положенням швидше не згідні, ніж згідні (2 бали);

Б - якщо з даним положенням повністю не згідні (1 бал).

1. Якщо діти вважають свої погляди правильними, вони можуть не погоджуватись з поглядами батьків.
2. Добра мама повинна оберігати своїх дітей навіть від найменших труднощів і образ.
3. Для доброї матері дім і сім'я - найважливіше в житті.
4. Деякі діти такі погані, що заради їх же блага, треба навчити їх боятися дорослих.
5. Діти мають відповідати перед собою в тому, що родичі роблять для них дуже багато.
6. Маленьку дитину необхідно завжди міцно тримати під час купання, щоб вона не впала.
7. Люди, які думають, що в хорошій сім'ї немає непорозумінь, не знають життя.
8. Дитина в юності буде вдячна батькам за строге виховання.
9. Перебування з дитиною цілий день приводить до нервового виснаження.
10. Ліпше, коли дитина не задумується над тим, чи правильні погляди її батьків.
11. Батьки повинні виховувати у дітях повне довір'я до себе.
12. Дитину потрібно вчити уникати бійок, незалежно від обставин.
13. Найгірше для матері, яка займається господарством, відчуття, що їй нелегко звільнитися від обов'язків.
14. Батькам легше пристосуватися до дітей, ніж навпаки.
15. Дитина повинна навчитися у житті багатьом потрібним речам, тому їй не можна дозволяти губити дорогоцінний час.
16. Якщо один раз згодитися з тим, що дитина - -наклепник, то вона буде робити це постійно.
17. Якщо б тати не заважали у вихованні дітей, матері би краще справлялися з дітьми.
18. У присутності дитини не можна розмовляти про питання статі.
19. Якщо б мама не керувала у домі, чоловіком і дітьми, все відбувалося б менш організовано.
20. Мама повинна робити все, щоб дізнатись про думки дітей.
21. Якщо батьки більше цікавились би справами своїх дітей, діти були б кращими і щасливішими.
22. Більшість дітей повинні самотійно справлятися з фізіологічними потребами уже з 15 місяців.

23. Найтяжче для молоді матері - залишатись одній у перші роки виховання дитини.
24. Треба сприяти тому, щоб діти висловлювали свою думку про життя у сім'ї, навіть якщо вони вважають, що життя у сім'ї неправильне.
25. Мати повинна робити все, щоб вберегти свою дитину від розчарувань, які дає життя.
26. Жінки, які ведуть безтурботне життя, не дуже хороші матері.
27. Треба обов'язково викорінювати у дітей прояви єхидства, що появляються.
28. Мати повинна жертвувати своїм щастям заради щастя дитини.
29. Всі молоді матері бояться своєї недосвідченості у стосунках з дитиною.
30. Подружжя час від часу має сваритися, щоб доказати свої права.
31. Суворі дисципліна стосовно дитини розвиває у неї сильний характер.
32. Матері часто бувають настільки замучені присутністю своїх дітей, що їм здається, ніби вони не можуть з ними бути більше жодної хвилини.
33. Батьки не повинні показуватись перед дітьми в поганому світлі.
34. Дитина повинна поважати батьків більше за інших.
35. Дитина має завжди звертатися за допомогою до батьків або вчителів замість того, щоб розв'язувати свої непорозуміння бійкою.
36. Постійне перебування з дітьми переконує маму в тому, що її виховні можливості менші за уміння та здібності (могла би, але...).
37. Батьки своїми вчинками повинні завойовувати прихильність дітей.
38. Діти, які не пробують своїх сил для досягнення успіху, повинні знати, що в житті їм зустрінуться невдачі.
39. Батьки, які розмовляють з дитиною про її проблеми, повинні знати, що краще її залишити в спокої і не втручатися у її справи.
40. Чоловіки, якщо не хочуть бути егоїстами, мають брати участь у житті сім'ї.
41. Не можна допускати, щоб дівчатка і хлопчики бачили один одного голими.
42. Якщо дружина достатньо підготовлена до самостійного вирішення проблем, то це краще і для дітей, і для чоловіка.
43. Дитина не повинна мати таємниць від батьків
44. Не можна вимагати від матері надто великого почуття відповідальності щодо дитини..
45. Якщо у Вас прийнято, що діти розказують Вам анекдоти, а Ви - їм, то багато питань можна вирішити спокійно і без конфліктів.
46. Якщо рано навчити дитину ходити, це благотворно впливає на її розвиток.
47. Недобре, коли мати сама долає всі труднощі, зв'язані з доглядом за дитиною та її вихованням.
48. Дитина повинна мати свої погляди і можливість їх вільно висловлювати.
49. Треба обережати дитину від важкої роботи.
50. Жінка повинна вибирати між домашнім господарством та розвагами.
51. Розумний тато повинен навчити дитину поважати начальство.
52. Дуже мало жінок отримує подяку від дітей за працю, витрачену на їх виховання.
53. Якщо дитина потрапила в біду, у будь-якому випадку мати завжди почуває себе винною.
54. У молодого подружжя, незважаючи на силу почуття, завжди є незгоди, що викликають роздратованість.
55. Діти, яким прищепили повагу до норм поведінки, стають добрими, стійкими і поважаються людьми.
56. Рідко буває, щоб мати, котра цілий день займається з дитиною, зуміла бути ласкавою і спокійною.

57. Діти не повинні поза домом вчитися тому, що суперечить поглядам їх батьків.
58. Діти повинні знати, що немає людей мудріших за батьків.
59. Немає виправдання дитині, котра б`є іншу дитину.
60. Молоді матері страждають через своє ув'язнення вдома більше, ніж через іншу причину.
61. Заставляти дітей відмовлятись і пристосовуватись - поганий метод виховання.
62. Батьки повинні навчити дітей знайти заняття і не тратити вільний час.
63. Діти турбують батьків дріб'язковими проблемами, якщо змалку до цього привикають.
64. Коли мати погано виконує свої обов'язки перед дітьми, це, мабуть, означає, що батько не виконує своїх обов'язків щодо утримання сім'ї.
65. Дитячі ігри сексуального змісту можуть привести дітей до сексуальних злочинів.
66. Планувати повинна тільки мати, оскільки тільки вона знає, як необхідно вести господарство.
67. Уважна мати має знати думки дитини.
68. Батьки, які схвально вислуховують відверті розповіді дітей про їх переживання на побаченнях, товариських зустрічах, танцях тощо, допомагають їх швидкому розвитку.
69. Чим скоріше послаблюється зв'язок дітей з сім'єю, тим швидше діти навчаться вирішувати свої проблеми.
70. Розумна мати робить все можливе для того, щоб дитина до і після народження знаходилась у гарних умовах.
71. Діти повинні брати участь у вирішенні важливих сімейних проблем.
72. Батьки повинні знати, як треба діяти, щоб їх діти не потрапили у складні ситуації.
73. Надто багато жінок забуває про те, що їх необхідне місце - дім.
74. Діти потребують материнської турботи, якої їм іноді недостатньо.
75. Діти повинні бути більш турботливі і вдячні матері за її працю, вкладену у них.
76. Більшість матерів бояться мучити дитину, даючи їй дрібні доручення.
77. У сімейному житті є багато питань, які не можна вирішити шляхом спокійного обговорення.
78. Більшість дітей необхідно виховувати суворіше, ніж це є насправді.
79. Виховання дітей - важка нервова робота.
80. Діти не повинні сумніватись у способі мислення батьків.
81. Найбільше діти повинні поважати батьків.
82. Не потрібно сприяти тому, щоб діти займались боксом чи боротьбою, оскільки це може привести до серйозних розладів тіла та інших проблем.
83. Одне з поганих явищ полягає в тому, що у матері, як правило, немає вільного часу для улюблених занять.
84. Батьки повинні вважати дітей рівноправними з ними стосовно всіх питань життя.
85. Коли дитина робить те, що зобов'язана, вона знаходиться на правильному шляху і буде щаслива.
86. Треба залишити сумну дитину в спокої і не займатися нею.
87. Найбільше бажання будь-якої матері - бути зрозумілою чоловіком.
88. Одне з найскладніших питань у вихованні дітей - сексуальні проблеми дітей.

89. Якщо мати керує вдома і турбується про все, то вся сім'я почуває себе добре.
90. Оскільки дитина - частинка матері, мама має право знати все про її життя.
91. Діти, яким дозволяють жартувати і сміятися разом з батьками, легше сприймають їх поради.
92. Батьки повинні прикласти всі зусилля, щоб якомога раніше навчити дитину справляти фізіологічні потреби.
93. Більшість жінок потребує більше часу для відпочинку після народження дитини, ніж їм дається насправді.
94. Дитина повинна бути впевнена в тому, що її не покарають, якщо вона довірить батькам свої проблеми.
95. Не треба дитину привчати до важкої роботи вдома, щоб вона не втратила охоту до будь-якої роботи.
96. Для хорошої матері достатньо спілкування з власною сім'єю.
97. Деколи батьки вимушені чинити проти волі дитини.
98. Матері жертвують всім заради блага своїх дітей.
99. Найголовніша турбота матері - благополуччя і безпека дитини.
100. Звичайно, двоє людей з протилежними поглядами у шлюбі сваряться.
101. Виховання дітей у суворій дисципліні робить їх щасливішими.
102. Звичайно, мати "сходить з розуму", якщо в неї діти егоїсти і дуже вимогливі.
103. Дитина ніколи не повинна слухати критичні зауваження про своїх батьків.
104. Перший обов'язок дітей - довіряти у ставленні до батьків.
105. Батьки, як правило, надають перевагу спокійним дітям.
106. Молода мама почуває себе нещасливою, якщо для неї існує багато недоступних речей.
107. Немає ніяких підстав, щоб у батьків було більше прав і привілеїв, ніж у дітей.
108. Чим швидше дитина зрозуміє, що немає смислу тратити час, тим краще для неї.
109. Діти роблять все можливе, щоб зацікавити батьків своїми проблемами.
110. Небагато мужчин розуміє, що матері їх дитини також потрібна радість у житті.
111. З дитиною щось коїться, якщо вона багато розпитує про секс.
112. Виходячи заміж, жінка має признатися в тому, що буде змушена керувати сімейними справами.
113. Обов'язок матері - знати потаємні думки дитини.
114. Якщо включати дитину в домашні справи, вона стає прив'язанішою до батьків і швидше довіряє їм свої проблеми.
115. Треба якнайшвидше припинити годувати дитину грудьми (привчити дитину "самостійно" харчуватися).

Значення ознак:

- 1) Вербалізація
- 2) Надмірна турбота
- 3) Залежність від сім'ї
- 4) Придушення волі
- 5) Відчуття самопожертви
- 6) Боязкість образити
- 7) Сімейні конфлікти
- 8) Роздратованість
- 9) Надмірна суворість

- 10) Виключення позасімейних впливів
- 11) Надмірний авторитет батьків
- 12) Придушення агресивності
- 13) Незадоволення роллю господині
- 14) Партнерські стосунки
- 15) Розвиток активності дитини
- 16) Відхилення від конфлікту
- 17) Байдужість чоловіка
- 18) Придушення сексуальності
- 19) Домінування матері
- 20) Надмірне втручання у світ дитини
- 21) Вирівнювання стосунків
- 22) Прагнення прискорити розвиток дитини
- 23) Несамостійність матері

Ставлення до сімейної ролі описується з допомогою 8 ознак, їх номери в опитувальнику -3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23.

• обмеженість інтересів жінки рамками сім'ї, турботами виключно про сім'ю (3);

- відчуття самопожертви в ролі матері (5);
- сімейні конфлікти (7);
- надавторитет батьків (11);
- незадоволеність роллю господині дому (13);
- байдужість чоловіка, його невиключеність у справи сім'ї (17);
- домінування матері (19);
- залежність і несамостійність матері (23).

Ставлення батьків до дитини:

1. Оптимальний емоційний контакт (складається з чотирьох ознак, їх номери в опитувальному листі - 1, 14, 15, 21):

- спонукання словесних проявів, вербалізація (1);
- партнерські стосунки (14);
- розвиток активності дитини (15);
- вирівнювальні стосунки між батьками і дитиною (21).

2. Надмірна емоційна дистанція між батьками та дитиною (складається з трьох ознак, їх номери в опитувальнику (8, 9, 16):

- роздратованість (8);
- суворість, надмірна строгість (9);
- ухиляння від контакту з дитиною (16).

3. Надмірна концентрація уваги на дитині (описується 8 ознаками, їх номери в опитувальнику 2, 4, 6, 10, 12, 18, 20, 22):

- надмірна турбота, встановлення відносин залежності (2);
- подолання опору (4);
- створення безпеки, боязкість образити (6);
- виключення позасімейних впливів (10);
- придушення агресивності (12);
- придушення сексуальності (18);
- надмірне втручання у світ дитини (20);
- прагнення прискорити розвиток дитини (22).

Сума цифрової значимості виражає дану ознаку. Таким чином, максимальна вираженість ознаки - 20, мінімальна -5;

18, 19, 20- високі оцінки,

відповідно -8, 7, 6, 5- низькі оцінки.

Насамперед рекомендується аналізувати високі та низькі оцінки.

Методика дозволяє оцінити специфіку відносин всередині сім'ї, особливості організації сімейного життя. У сім'ї можна виокремити окремі аспекти відносин: господарсько-побутові, організація побуту сім'ї (у методиці це шкали 3, 13, 19, 23); подружні стосунки, зв'язані з моральною, емоційною підтримкою, організацією дозвілля, створенням середовища для розвитку особистості, власної та партнера (шкала 17); відносини, що забезпечують виховання дітей, "педагогічні" (шкали 5, 11).

Подивившись на цифрові дані, можна скласти "попередній" портрет сім'ї. Дуже важлива шкала 7(сімейні конфлікти). Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про конфліктність, перенесення сімейного конфлікту на виробничі відносини. Психологічна допомога спрямовується на розв'язання сімейних конфліктів.

Високі оцінки за шкалою 3свідчать про пріоритет сімейних проблем над виробничими, про вторинність інтересів "справи", зворотне можна сказати про шкалу13. Для осіб, які мають високі оцінки за цією ознакою, характерна залежність від сім'ї, низька узгодженість у розподілі господарських функцій. Про погану інтегрованість сім'ї свідчать високі оцінки.

Додаток Б

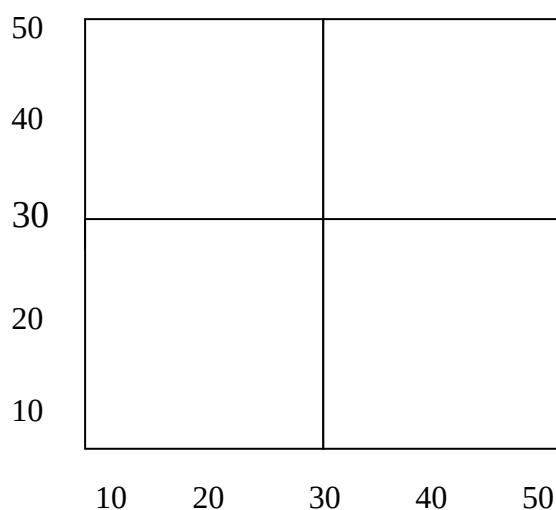
Прізвище

	Оцініть кожне твердження за шкалою балів: 1-абсолютно не згоден, 2- не згоден, 3-не можу вирішити, 4- згоден, 5 –повністю згоден	
1	Я вважаю, що за дітьми треба доглядати, а не слухати їх	1 2 3 4 5
2	Я заспокою свою дитину, коли вона засмучена	1 2 3 4 5
3	Я караю свою дитину фізично за провини	1 2 3 4 5
4	Я рідко виправляю свою дитину, даючи можливість навчатися на помилках	1 2 3 4 5
5	Я роблю все можливе, щоб моя дитина досягла успіху	1 2 3 4 5
6	Моя дитина може все розповісти мені, не побоюючись покарання	1 2 3 4 5
7	Я навчаю свою дитину поважати батьків та інших людей	1 2 3 4 5
8	Я не звертаю увагу на неслухняність моєї дитини, якщо вона не переходить межі	1 2 3 4 5
9	Я навчаю свою дитину правильно поводитися майже у всіх ситуаціях	1 2 3 4 5
10	Я прошу вибачення у дорослих, якщо моя дитина скривдила їх	1 2 3 4 5
11	Миттєва покірність моєї дитини для мене є дуже важливою	1 2 3 4 5
12	Я завжди виявляю любов до своєї дитини	1 2 3 4 5
13	Я завжди перевіряю, чи моя дитина зробила важливі справи насамперед	1 2 3 4 5
14	Я ніколи не цікавлюсь з ким товаришує моя дитина	1 2 3 4 5
15	Я сприймаю лише найкращі спроби і намагання моєї дитини	1 2 3 4 5
	Я дозволяю своїй дитині висловлювати емоції, навіть коли це	1 2 3 4 5

16	мене бентежить	
17	Я навчаю свою дитину цінувати самоконтроль	1 2 3 4 5
18	Я сприймаю гнів своєї дитини та дозволяю висловлювати його без страху	1 2 3 4 5
19	Я навчаю свою дитину цінностей і традицій нашої культури	1 2 3 4 5
20	Я із задоволенням надаю своїй дитині можливість вибору кар'єри і стилю життя	1 2 3 4 5

Загальна кількість балів непарних тверджень	
Загальна кількість балів парних тверджень	

Підрахунок результатів



Підрахунок:

- На нижній горизонтальній лінії наведеного вище графіка (вісь X) поставте позначку М відповідно до кількості балів непарних відповідей.
- На лівій вертикальній лінії графіка (вісь Y) поставте позначку М відповідно до кількості парних відповідей.
- Проведіть лінію вгору від першої позначки М і вправо від другої позначки М. Місце, де вони перетинаються (у певному квадраті), вказує на стиль батьківського виховання.

Характеристика стилів батьківського виховання

ПОБЛАЖЛИВИЙ СТИЛЬ

- Низький контроль, високий рівень підтримки
- Батьки досяжні, дитина керує
- Двостороннє спілкування
- Лише декілька нечітко висловлених стандартів
- Мало уявлення про наслідки
- Постійне виявлення любові, слабка дисципліна
- Неприборкана воля й егоцентричний характер
- Той, що все дозволяє, і теплий

ВПЛИВ НА ДИТИНУ: низький самоконтроль, низька самоповага, нешанобливе ставлення, незахищеність, нездатність пристосовуватися до меж, низька відповідальність, низька успішність у школі.

СПРЯМОВУЮЧИЙ СТИЛЬ

- Високий рівень контролю і підтримки
- Батьки досяжні, доброзичливе керування дитиною
- Двостороннє ефективне спілкування
- Чіткі стандарти, що ґрунтуються на правильних цінностях
- Логічний аналіз проявів поганої поведінки
- Постійна любов і дисципліна
- Добре сформована воля і сильний характер
- Люблячий і стійкий

ВПЛИВ НА ДИТИНУ: висока самоповага, самоконтроль, самостійність, здорові стосунки, хороша успішність у школі.

ОСНОВНА УВАГА: підтримувати баланс, покращувати підтримку і контроль.

УСУНУТИЙ СТИЛЬ

- Низький контроль, низький рівень підтримки
- Батьки недосяжні
- Мінімум спілкування
- Непередбачені наслідки
- Мінлива любов і дисципліна
- Деформовані воля й характер
- Віддалений і відсутній

ВПЛИВ НА ДИТИНУ: низька самоповага та мотивація, труднощі у формуванні стосунків, бунтівливість, незахищеність, погана успішність у школі.

ОСНОВНА УВАГА: більше часу приділяти дитині (підвищити як підтримку, так і контроль).

ВЛАДНИЙ СТИЛЬ

- Високий контроль, низька підтримка
- Батьки недосяжні, викликають страх, вимагають беззаперечної покорі
- Однобічне спілкування: батьки-діти
- Негнучкі, часто безпідставні стандарти
- Жорсткі, часто безпідставні наслідки
- Уникання вияву любові, негнучкі покарання
- Зламани воля й характер
- Переважаючий і черствий

ВПЛИВ НА ДИТИНУ: низькі самоповага й самоконтроль, прояви бунтівливості, депресія, погані стосунки, посередня успішність у школі ОСНОВНА УВАГА: підвищити рівень підтримки й турботи, слухати дитину.

Додаток В

Арт-терапевтична техніка «Моя сім'я в образі квітів»

Після створення малюнка пропонується відповісти на запитання:

- Що ви створили?
- Які почуття у вас виникали, коли ви зображували свою сім'ю на малюнку?
- Чи є на ньому Ви?
- Як себе відчуває Ваша квітка?
- Які почуття викликає у Вас малюнок?
- У яких частинах тіла у Вас з'явилися відчуття, викликані малюнком?
- Які члени сім'ї тут зображені?
- Які почуття вони відчувають?
- Чи є члени сім'ї, які проживають разом з вами, але відсутні на малюнку?
- Яку ситуацію з вашого сімейного життя ілюструє цей малюнок?
- Що ви здатні змінити?

Образи квітів можуть відображати:

Поле квітів – стан життя в соціумі, що замінює сім'ю; ідеальна сім'я – та, яку автор малюнка хотів би мати; сім'я, в якій виросла або зараз живе людина.

Віддалено розташовані квіти, відсутність когось із членів сім'ї вказують на слабкі емоційні зв'язки, складності і напруженість у взаєминах.

«Зів'ялі» квіти – зображення фізичного неблагополуччя або похилого віку людини.

Якщо квіти поміщені в квітковий горщик, вазу або ростуть на клумбі, важливо прояснити, хто доглядає за цими квітами, від кого вони отримують турботу?

Якщо деякі квіти розміщені на близькій відстані або ростуть з одного стебла, важливо уточнити, що для автора означає таке близьке їх розташування.

Присутність в малюнку схожих квітів, а також квітів однакового кольору може говорити про емоційну близькість цих людей, їх схожості.

У нормі малюнок зазвичай розташовується в центрі аркуша і займає практично весь вільний простір.

Квіти можуть займати різний простір на аркуші, це може бути пов'язано з тим, як людина сприймає той життєвий простір, який дозволяє собі займати в реальності.

Якщо в малюнку присутні додаткові елементи, важливо уточнити їх значення.

Якщо автор не зображує себе: в даний момент у сім'ї є певні питання, які людина не хоче вирішувати або які викликають у неї напругу. Якщо є члени сім'ї, які проживають разом, але на малюнку не зображені («випадково забув намалювати»), то це говорить про те, що автор їх сильно відторгає, витісняє (вони дратують).

Розмір квітів: чим більш значимим і авторитетним автор вважає члена сім'ї, тим більший розмір надає квітці, яка його відображає більш високі квіти – впливові, авторитарні, більш низькі – піддатливі, гнучкі.

Ідентифікація по кольору: коли кілька квіток намальовані одним або схожим кольором, автор малюнка сприймає цих людей як схожих, єдиних, пов'язаних якоюсь спільністю (емоційний зв'язок).

Нестандартні квіти (ті, які не ростуть в природі в тій місцевості, де проживає автор): такими квітами (ліани, кактуси) автор зазвичай зображує людей, з якими напружені, важкі відносини.

Відстань між квітами: чим ближче – тим менш емоційна дистанція і більше довіри.

Положення аркуша: горизонтальне – учасник в даний момент націлений на комунікацію, свою соціальну роль, соціальну реалізацію. Вертикальне положення говорить про пріоритетність в розвитку людини на саму себе, її духовного розвитку, саморозвитку. Отже, горизонтальне положення – це відносини, статус, кар'єра, фінанси; вертикальне – Я, мої почуття, переживання, духовний розвиток.

Квіти можуть займати різний простір на аркуші (більший чи менший) Це може бути пов'язано з тим, як клієнт сприймає ой життєвий простір, який юди дозволяють собі займати в реальності.

В нормі клієнт зазвичай зображує квіти тієї місцевості, в якій пройшло його дитинство, або тієї, в якій він живе вже довгий час.

Додаток Г

Корекційно-розвивальна програма «Школа батьківства»

Місяць	Тема заняття	Форма роботи	Мета
Серпень	Знайомство та діагностика родинного клімату	тренінг + анкетування	встановити контакт, визначити проблемні зони
Вересень	Типи стилів виховання та їхній вплив	психоедукація + обговорення кейсів	підвищити усвідомлення батьків
Жовтень	Емоційне благополуччя дитини	лекція + вправи	розширити розуміння потреб дитини
Листопад	Як чути та розуміти свою дитину	арт-терапія + рольові ігри, повторна діагностика	формування емпатії
Грудень	Конфлікти в родині	групова дискусія + тренінг	навчити конструктивним методам і моделям реагування
Січень	Межі, правила і свобода	практичне заняття	створити здорову структуру правил
Лютий	Підтримка дитини в складні моменти	робота в парах + вправи	розвиток батьківської чутливості
Березень	Виховання без крику і покарань	кейс-аналіз + майстер-клас	формування позитивної дисципліни
Квітень	Підсумкове заняття: «Моя змінена сім'я»	коло довіри + зворотній зв'язок, заключна діагностика	усвідомлення змін, фіксація результатів

Тренінги «Школи батьківства»

Тренінг 1. «Знайомство та діагностика родинного клімату»

Тривалість тренінгу 1,5 - 2 год

Мета тренінгу: створити безпечний простір для знайомства батьків, налагодити довірливу атмосферу та діагностувати емоційний родинний клімат.

Завдання тренінгу:

1. Познайти учасників та забезпечити комфортну участь у груповій роботі.
2. Поглибити усвідомлення батьками власної сімейної атмосфери.
3. Діагностувати особливості родинного клімату.
4. Сприяти формуванню емоційної чутливості та рефлексивності батьків.

Обладнання: фліпчарт

Матеріали: зерно різних видів (рис, пшоно, квасоля, горох), аркуші А4, мисочки, стікери, листки для анкет, картки з домашнім завданням для батьків.

Хід тренінгу

ЕТАП 1. Вступ (15 хв)

1. Привітання (3 хв)

Тренер створює атмосферу підтримки:

«Тут немає оцінок і критикування. Ми лише досліджуємо родинний простір, його тепло, дистанцію, ролі».

2. Правила групи (5 хв)

Конфіденційність

Повага до почуттів

«Право мовчати»

Добровільність

Відсутність критики

Закріплення на фліпчарті.

3. Вправа на знайомство «Моє родинне слово» (7 хв)

Учасники кажуть ім'я та одне слово-асоціацію зі словом «СІМ'Я». Тренер фіксує асоціації на фліпчарті.

Мета: м'яке включення в тему, створення емоційного поля групи.

ЕТАП 2. Теоретичний блок (15 хв)

1. Міні-лекція «Що таке родинний клімат?»

Родинний емоційний клімат — це загальна атмосфера, яку відчуває кожен член сім'ї, особливо дитина. Це не стільки про події, скільки про: як у сім'ї говорять одне з одним; як

висловлюють емоції; чи є підтримка; чи безпечно бути собою; як реагують на помилки; як приймають та слухають одне одного.

Родинний клімат — це емоційна температура дому. Він може бути теплим, нейтральним, напруженим або «холодним». Для дитини це фундамент її психічного благополуччя.

Родинний клімат такий важливий саме для молодших школярів. Діти 6–10 років знаходяться в періоді: формування базової самооцінки, розвитку саморегуляції, встановлення довіри до світу й дорослих, активного соціального навчання. У цьому віці дитина дуже чутлива до: тону голосу батьків, способу заборон і вимог, наявності чи відсутності тепла, стилю реагування на емоції. Вона не може сказати складним реченням: «Мені бракує емоційної підтримки», але вона може: замкнутися, протестувати, плакати, злитися, тікати в телефон чи ігри. Саме тому батькам важливо розуміти не тільки поведінку, а й емоційний фон, у якому живе їхня дитина.

З чого складається родинний емоційний клімат?

1. Емоційна підтримка

— Чи відчуває дитина, що її приймають, люблять, чують?

— Чи може вона прийти з переживанням, не боячись покарання?

2. Спосіб спілкування

- Чи говорять у вашій родині спокійно чи з підвищеним тоном?

- Чи перебивають одне одного?

- Чи пояснюються правила, чи звучить тільки «бо я так сказав»?

3. Межі, структура і правила

Дітям потрібні зрозумілі рамки: хто за що відповідає, що дозволено, що ні. Чіткість → відчуття

4. Емоційна доступність батьків

Дитина відчуває, коли батько чи мати: поруч, уважні, не відгороджені в телефонах, роботі чи напружені.

5. Ставлення до помилок

- Чи дозволено дитині не вміти?

- Чи помилка — це навчання, чи привід для сорому?

Родинний клімат впливає на поведінку дитини: він створює емоційну основу і формує поведінку дитини.

«Холодний» клімат: тривожність, страх зробити щось «не так», уникання спілкування, замкнутість.

Напружений клімат: імпульсивність, вибухи гніву, опір, протест, конфлікти з ровесниками.

Нестабільний клімат: коливання настрою, потреба в надмірній увазі, хитка самооцінка.

Теплий, підтримувальний клімат: впевненість, довіра, самостійність, уміння вирішувати конфлікти, емоційна стійкість.

Родинний клімат — це те, що діти не обговорюють словами, але відчують кожною клітинкою.

І змінюючи атмосферу в родині — ми змінюємо: самооцінку дитини, її поведінку, емоційну стійкість, стосунки, навчальні успіхи, віру у свою цінність.

2.Міні-обговорення:

-Що у вашій сім'ї створює тепло?

-Що навпаки напружує атмосферу?

ЕТАП 3. Основна вправа — СЕН «Зерна» (45 хв)

Мета: діагностика емоційного клімату родини через символічне розташування образів.

Матеріали: зерно різних видів (рис, пшоно, квасоля, горох...), аркуші А4, мисочки.

Крок 1. Налаштування (5 хв)

«Зерно — маленький, але повний життя символ. Уявіть свою родину. Побудьте в цьому образі декілька секунд».

Крок 2. Вибір зерен (5 хв)

Інструкція:

«Оберіть зерно для кожного члена вашої родини (включно з вами). Обирайте інтуїтивно — за кольором, формою, “відчуттям”»

Крок 3. Розміщення композиції (10–12 хв)

«Розкладіть зерна на аркуші так, як ви відчуваєте простір вашої родини:

- хто ближче?
- хто далі?
- хто в центрі?
- де ви?»

Дозволяється підписати ініціали

Крок 4. Аналіз , робота в парах(15 хв)

Запитання для учасника:

- Чому саме це зерно — саме ця людина?
- Що означає розташування?
- Чи є віддалені «зернята»?
- Хто «об'єднує» сім'ю?

- Які емоції з'явилися?

Крок 5. Узагальнення (3–5 хв)

Тренер підкреслює:

«Ми не оцінюємо родину. Ми дивимося на її динаміку. У кожній сім'ї є тепло, є дистанція — і це нормально. Головне — усвідомлювати».

ЕТАП 4. Вправа «Родинний термометр» (15 хв)

Мета: оцінити суб'єктивне відчуття родинної атмосфери.

1. Батьки отримують шкалу 1–10.
2. Позначають, наскільки теплим вони відчують клімат у родині.
3. Пишуть:
 - «Що додає тепла?»
 - «Що охолоджує?»
4. Обговорення в парах.
5. Кілька учасників діляться у колі.

ЕТАП 5. Вправа «Мій ресурс у родині» (10 хв)

Мета: завершити на позитиві, знайти точки опори.

Інструкція:

На стікері написати:

«Що допомагає мені почуватися добре у своїй родині?»

Усі стікери формують плакат «Ресурси наших родин».

ЕТАП 6. Підсумки та міні-ефективність (5–10 хв)

Сьогодні ми зосередилися на розумінні того, яким є емоційний клімат у ваших сім'ях. Ви побачили сильні сторони своєї взаємодії з дітьми та визначили напрямки, у яких можна зростати. Усвідомлення першого кроку — це основа позитивних змін у стосунках з дитиною.

1. Рефлексія «Одне слово про сьогодні»

У колі: «Моє слово зараз — ...»

2. Міні-оцінка ефективності тренінгу (анкета 1–10)

Учасники оцінюють:

1. Наскільки тренінг допоміг зрозуміти клімат у моїй родині?
2. Наскільки вправи були корисними?
3. Наскільки я тепер усвідомлюю власну роль у створенні родинної атмосфери?
4. Що беру із собою на практику?

3. Індикатори ефективності: з'явилися інсайти; батьки називають конкретні зміни; знизився рівень тривоги щодо «нормальності» родини; з'явилося більше емпатії до дитини.

Картка домашнього завдання для батьків (на вибір)

1. Спостереження за родинним кліматом (3 дні)

Щовечора дайте відповідь на запитання:

- Якою була атмосфера в нашій родині сьогодні? (тепла / нейтральна / напружена)
- Який момент був найтеплішим?
- Що викликало напруження?

2. «Зернятко дня»

Щодня оберіть одну маленьку дію, яка покращила сімейний клімат:

- обійми,
- спільна гра,
- спокійна розмова,
- підтримка почуттів дитини.

Запишіть її:

Моя дія сьогодні: _____

Як відреагувала дитина: _____

3. Родинний термометр

Поставте позначку (1–10):

Наскільки теплим я відчуваю клімат у родині сьогодні? ____

Коротко:

Що додало тепла? _____

Що охолодило атмосферу? _____

4. Мій ресурс у родині

Запишіть одну річ, яка допомагає вам зберігати спокій та контакт з дитиною:

Мій ресурс: _____

5. 1 хвилина емоційного контакту

Щодня скажіть дитині одну фразу підтримки:

«Я тебе чую»

«Ти для мене важливий/важлива»

«Дякую, що ти поруч»

Запишіть реакцію:

Реакція дитини: _____

6. Підсумок тижня

Що покращилося у стосунках?

Що я хочу зберегти надалі?

Тренінг 2. «Типи стилів виховання та їхній вплив»

Тривалість тренінгу 1 – 1,5 год

Мета: розвинути у батьків емоційну чутливість, здатність бачити вплив власної поведінки на дитячі емоції та сприяти переходу до більш ефективного, спрямовуючого стилю виховання.

Завдання тренінгу:

1. Ознайомити батьків із стилями виховання .
2. Пояснити прямі емоційні наслідки кожного стилю.
3. Допомогти батькам визначити переважаючий стиль у своїй сім'ї.
4. Сформувати навички емпатійного, стабільного та безпечного для дитини виховного підходу.
5. Провести діагностику стилів виховання.
6. Надати практичні поради: як переходити від «неефективних» стилів до спрямовуючого.

Обладнання: фліпчарт

Матеріали: аркуші А4, листки для анкет, опитувальник стилів батьківства, картки з домашнім завданням для батьків, пам'ятки для батьків.

Хід тренінгу

ЕТАП 1. Вступ (12хв)

1. Привітання (2 хв)

Тренер створює атмосферу підтримки:

«Тут немає оцінок і критикування. Ми лише досліджуємо родинний простір, його тепло, дистанцію, ролі».

2. Правила групи (3 хв)

Конфіденційність

Повага до почуттів

«Право мовчати»

Добровільність

Відсутність критики

Закріплення на фліпчарті.

3. Вправа «Дві правди про мою сім'ю» (7 хв)

Батьки по черзі діляться:

- 1 позитивним моментом про свою сім'ю;
- 1 викликом, який зараз існує.

Це м'яко налаштовує на тему виховання без осуду.

ЕТАП 2. Теоретичний блок (20 хв)

1.Міні-лекція «Стилі виховання та їхній вплив » (10хв)

Одним із ключових компонентів родинного впливу на емоційне благополуччя є стилі виховання, кожен із яких має різні наслідки для емоційного розвитку. Спрямовуючий стиль, що поєднує тепло, чіткі межі та підтримку автономії, є найбільш сприятливим для формування емоційної стабільності та соціальної компетентності молодших школярів. Навпаки, авторитарний або байдужий стиль може призводити до емоційних труднощів, таких як страхи, агресія чи занижена самооцінка. Однак варто зазначити, що надмірний контроль чи гіперопіка з боку батьків може мати зворотний ефект. Молодші школярі, які відчують постійний тиск або нестачу особистого простору, можуть страждати від тривожності або проявляти ознаки емоційної нестабільності. Таким чином, баланс між залученістю та автономією дитини є важливим аспектом у вихованні

1) Владний стиль — «Я сказав!» характеризується високим рівнем контролю і мінімумом тепла. Можуть бути так емоційні наслідки: тривожність дитини, страх помилки, низька самооцінка, пригнічення ініціативи.

2) Поблажливий стиль — «Головне, щоб ти був задоволений» дає дитині багато турботи, але мало вимог і мінімум кордонів. Емоційні наслідки: імпульсивність дитини, низька саморегуляція, труднощі у взаєминах, залежність від уваги дорослого.

3) Байдужий стиль — «Мені ніколи, роби що хочеш» не має ні контролю, ні емоційної присутності. Його наслідки: тривога, пошук дитиною уваги будь-якою ціною, агресивність, слабе відчуття безпеки.

4) Спрямовуючий стиль — «Люблю + навчаю + ставлю межі» дає баланс тепла й контролю, повагу до дитини, чіткі кордони. Наслідки: емоційна стійкість дитини, відповідальність, довіра до дорослого, здорова самооцінка.

2.Обговорення (10хв)

«Як ваша дитина реагує на заборони?»

«Що вона робить, коли переживає?»

«Як ви реагуєте, коли вона зривається/плаче/чинить опір?»

Це одразу прив'язує теорію до реальності.

ЕТАП 3. Діагностика стилів виховання (за опитувальником для дослідження стилів батьківства

(розроблений групою психологів проекту «Родинна твердиня», США) (Додаток Б) (15 хв)

ЕТАП 4. Практичні вправи (30 хв)

1. Обговорення кейсів (30 хв)

Об'єднати батьків у групи по 3–4 особи. Дати кожній групі 1 кейс у друкованому вигляді. Батьки мають визначити стиль виховання, емоції батьків та емоції дитини та створюють альтернативну поведінку у спрямовуючому стилі. Після обговорення група збирається в коло для спільних висновків.

Усі кейси створені з урахуванням віку молодших школярів (6–10 років) та типових ситуацій у сім'ях.

Кейси для обговорення з батьками

Кейс 1. «Я сказав — зроби!»

Олегові 8 років. Він не прибрав іграшки після школи. Тато заходить у кімнату й різко каже:

— «Я сказав прибрати! Зараз же!»

Олег злякано хапається за іграшки, але раптом починає сердито кричати:

— «Не хочу! Ти завжди кричиш!»

Тато відповідає:

— «Не будеш слухатися — покарання. Без мультиків на тиждень».

Питання для обговорення:

1. Який стиль виховання домінує?
2. Які емоції проживає дитина в момент конфлікту?
3. Які довготривалі наслідки можуть бути?
4. Як цю ситуацію можна перевести у спрямовуючий стиль?

Кейс 2. «Дозволю все, аби не плакав...»

Марічці 7 років. Вона хоче грати на планшеті перед сном. Мама спочатку каже:

— «Ні, ми домовлялися, що ввечері гаджети не використовуємо».

Марічка починає плакати, падає на підлогу.

Мама швидко здається:

— «Добре-добре, тільки не плач. 10 хвилин».

Після цього дитина щовечора просить планшет і часто влаштовує істерики.

Питання:

1. Чому дитина так реагує?

2. Як тут проявляється поблажливий стиль?
3. Що відчуває мама?
4. Які реалістичні кроки до зміцнення меж?

Кейс 3. «Тато завжди зайнятий»

Максиму 9 років. Він кілька разів намагався показати татові свій малюнок, але тато відповідає:

— «Пізніше. Я зайнятий. Не заважай».

Увечері Максим подряпав молодшого братика. Мама питає:

— «Чому ти так зробив?»

Максим каже:

— «Не знаю... Просто злюсь».

Питання:

1. Де саме в цій історії бачимо відсутність емоційної доступності?
2. Чи могла агресія бути способом привернути увагу?
3. Що може змінити тато, навіть якщо мало часу?

Кейс 4. «Разом домовимось»

Іванко, 6 років, відмовляється йти робити уроки.

Мама спокійно каже:

— «Я бачу, що тобі не хочеться. Обери: ти почнеш зараз і працюєш 10 хвилин, або зробимо перерву 5 хвилин і тоді почнемо. Що обираєш?»

Іванко обирає перерву, потім сідає за уроки.

Питання:

1. Які елементи авторитетного стилю тут проявлені?
2. Як мама одночасно зберегла межі і підтримала емоції?
3. Чому дитині легше включитись у завдання?

Кейс 5. «Соромно перед людьми»

Під час прогулянки Софійка 8 років почала кричати на дитмайданчику.

Бабуся хапає її за руку і шепоче:

— «Замовкни! Люди дивляться! Що про нас подумують?!»

Дитина починає плакати ще сильніше.

Питання:

1. Які емоції бабусі керують її реакцією?

2. Чого в цю мить потребує дитина?
3. Як можна зменшити напруження та зберегти обличчя батька/бабусі перед оточенням?

Кейс 6. «Я просто втомлена...»

Віка 9 років попросила допомогти з домашнім завданням саме в той момент, коли мама готувала вечерю.

Мама різко відповіла:

— «Мені зараз не до тебе! Знову ти не можеш сама?»

Через 10 хвилин мама шкодує про реакцію й почувається винною.

Питання:

1. Які емоційні тригери спрацювали?
2. Чи є тут питання стилю виховання чи це питання стану?
3. Як мама могла відреагувати, щоб не образити і не ігнорувати дитину?

Кейс 7. «Контроль заради безпеки»

Батько постійно нагадує Артему 10 років:

— «Одягни шапку»,

— «Не біжи так швидко»,

— «Не лізь на дерево»,

— «Не бери це».

Артем відповідає різко:

— «Не хочу, відчепись!»

Питання:

1. Чому інколи турбота перетворюється на гіперконтроль?
2. Які відчуття в дитини, які — у батька?
3. Як перенести контроль у формат «підтримувального нагляду»?

Ключі для тренера до кожного кейсу допоможуть вести обговорення, коректно спрямовувати батьків і підкреслювати важливі моменти про стилі виховання.

Кейс 1. «Я сказав — зроби!»

Стиль: владний

Емоції дитини: страх, образа, протест, напруга

Наслідки:

- зовнішня слухняність → внутрішня тривожність
- пасивність, зниження ініціативи

- фіксація на покараннях
- накопичення агресії

Перехід до спрямовуючого стилю:

- говорити коротко: «Потрібно прибрати іграшки. Допомогти тобі почати?»
- пояснення: «Щоб не наступити і не травмуватись»
- вибір: «Зараз або через 5 хв?»
- зниження тону, більше співпраці
- не погрожувати, а домовлятися.

Кейс 2. «Дозволю все, аби не плавав...»

Стиль: поблажливий

Емоції дитини: розгубленість, збудження, низька толерантність до відмов.

Наслідки:

- залежність від реакцій дорослого
- формування патерну «істерика = отримую бажане»
- труднощі дотримання правил у школі

Перехід до спрямовуючого стилю:

- правило: «Гаджети вимикаємо о 20:00»
- емпатія: «Ти засмутилась, хочеш продовжити гру, розумію»
- межа: «Гаджети не використовуємо перед сном. Я поруч»
- спокій, повторення правила, стабільність
- пропозиція альтернативи: «Прочитаємо казку?»

Кейс 3. «Тато завжди зайнятий»

Стиль: байдужий / емоційно недоступний

Емоції дитини: самотність, сум, розчарування, злість

Наслідки:

- дитина шукає увагу через негативну поведінку
- підвищена тривожність
- проблеми з самооцінкою

Перехід до спрямовуючого стилю:

- «Я зайнятий, але в мене є 5 хвилин для тебе»
- щоденний «ритуал контакту»: 10 хвилин повної уваги
- коротка розмова і підтвердження важливості: «Хочу бачити твої малюнки. Зараз закінчу і підійду»

- уникати тотальної зайнятості

Кейс 4. «Разом домовимось»

Стиль: спрямовуючий

Емоції дитини: прийняття, почуття контролю, довіра

Позитивні наслідки:

- поступове формування саморегуляції
- навички планування
- менше конфліктів
- дитина не відчуває тиску

Підкреслити батькам:

Спрямовуючий стиль = тепло + межі + вибір

Кейс 5. «Соромно перед людьми»

Стиль: змішаний, емоційна реактивність

Емоції дитини: сором, страх, приниження

Наслідки:

- посилення істерики
- відчуття, що любов → умовна
- уникання публічних ситуацій

Перехід до авторитетного стилю:

- забрати дитину в тихе місце
- назвати емоцію: «Ти засмутилась»
- коротко: «Я з тобою, заспокоїмось»
- потім уже поговорити про поведінку
- зняти фокус «люди дивляться»

Ключ тренера:

Показати, що сором — не інструмент виховання.

Він руйнує довіру.

Кейс 6. «Я просто втомлена...»

Стиль: не стиль — це стан

Емоції батька/матері: втома, перевантаження, дратівливість

Емоції дитини: образа, відмова, невпевненість

Наслідки:

- випадкові емоційні рани
- дитина боїться «бути тягарем»

Перехід:

- фраза-пауза:
«Мені зараз важко відповісти спокійно. Дай мені 5 хвилин, і я допоможу».
- пояснення після:
«Я була втомлена, але ти для мене важлива»
- робота зі станом дорослого

Ключ тренера:

Діти не потребують ідеальних батьків — вони потребують відновлюваних.

Кейс 7. «Контроль заради безпеки»

Стиль: владний «з добрих намірів»

Емоції дитини: роздратування, придушення свободи, протест

Емоції батька: страх, тривога, потреба в контролі

Наслідки:

- дитина стає менш самостійною
- протест посилюється
- зниження довіри

Перехід:

- зменшити кількість заборон → залишити тільки важливі для безпеки
- заміна «не роби!» на «як ти можеш зробити це безпечно?»
- підсилення автономності
- давати вибір: «Хочеш грати тут або там?»

Ключ тренера:

Показати батькам різницю між захистом і надмірним контролем.

Дитині потрібна свобода, а не всюдозволеність і не страх батьків.

Запитання тренера для аналізу будь-якого кейсу

1. Який стиль виховання проявляється?
2. Які емоції дорослого керують його реакцією?
3. Що переживає дитина в цей момент?

4. Як переформатувати реакцію в авторитетний стиль?

Ці запитання можна вивісити на фліпчарт і використовувати з кожною групою.

ЕТАП 5. Підсумки та міні-ефективність тренінгу (15хв)

1. Міні-рефлексія «Одне речення»

«Після цього тренінгу я розумію, що...»

2. Міні-оцінка ефективності (анонімно, шкала 1–10)

Батьки оцінюють:

1. Наскільки я тепер розумію свій стиль виховання?
2. Наскільки стало зрозуміло, як стиль впливає на емоції моєї дитини?
3. Наскільки я готовий/готова змінювати свої реакції?
4. Наскільки практичними були поради?

Швидкі якісні індикатори ефективності:

- Батьки озвучують конкретні зміни, які хочуть спробувати.
- Батьки усвідомлюють власні автоматичні реакції.
- Замість «дитина поводиться погано» з'являється формулювання «дитина так реагує, бо їй так...»

3. Висновок

Поведінка батьків формує емоційний досвід дитини. Ми проаналізували різні стилі виховання, визначили їхні наслідки та потренувалися обирати ті способи взаємодії, які підтримують дитину, допомагають їй навчатися відповідальності та впевненості в собі. Зміни в комунікації — це зміни у житті дитини. Стиль виховання — це не «правильно/неправильно», а набір звичок, які можна змінювати. Найважливіше — створити емоційно безпечний простір, бо саме в ньому формується емоційне благополуччя молодших школярів: упевненість, стабільність, довіра та самостійність.

Домашнє завдання допоможе батькам усвідомити власну родинну атмосферу, побачити реальні зміни та відчутти вплив емоційного клімату на дитину.

4. Домашнє завдання для батьків (на вибір)

1. Спостереження за родинною атмосферою (3 дні)

Щовечора запишіть коротко відповіді на 3 питання:

1. Якою була атмосфера у нашій родині сьогодні?
(тепла / нейтральна / напружена)
2. Що сьогодні створило тепло між нами?
3. Що сьогодні створило напруження?

2. Вправа «Маленьке зернятко тепла» (щоденно)

Обирайте одну маленьку дію, яка покращує родинний клімат, наприклад: обійми, 5 хвилин спільної гри, допомогти дитині при емоціях, спільний ритуал (чай, читання, прогулянка).

Записуйте щодня реакцію дитини.

3. Родинний термометр (1 раз на тиждень)

Оцініть атмосферу в родині за шкалою 1–10.

Мій показник сьогодні: ____/10

Дайте відповідь:

Що підвищує температуру тепла в нашій родині?

Що її знижує?

4. Вправа «Два кроки назустріч»

Запишіть дві маленькі зміни, які ви готові зробити цього тижня, щоб покращити емоційний клімат сім'ї.

1. ---

2. ---

5. Щоденний контакт 1 хвилини

Кажіть дитині щодня одну фразу підтримки, наприклад:

- «Я тебе люблю».

- «Ти для мене важлива/важливий».

- «Я бачу, як ти стараєшся».

*-«Дякую, що ти зі мною».

Реакція дитини: _____

«Як стати авторитетним батьком» (поради батькам)

6 ключових порад, які реально працюють:

1. 10 хвилин щоденної уваги. Індивідуальний час із дитиною без телефонів та відволікань.
2. Говоріть коротко й чітко. У молодших школярів слабка здатність обробляти довгі моралі.
3. Встановлюйте 2–3 основні правила. Не більше. І пояснюйте, чому.
4. Використовуйте «Я-повідомлення»
Замість:
— «Ти мене вже дістав!»
Кажемо:
— «Я засмучуюсь, коли бачу розкидані речі — приберімо їх разом».
5. Підтримуйте емоції дитини

Навіть якщо не погоджуєтесь із поведінкою:

«Ти засмутився, бо не вийшло...»

«Ти злишся, бо хочеш продовжувати гру...»

6. Тренуйте терпимість до фрустрації

Не поспішайте рятувати дитину від кожної складності.

Тренінг 3. «Емоційне благополуччя дитини»

Тривалість тренінгу 1 – 1,5 год

Мета тренінгу: сприяти усвідомленню батьками важливості емоційного клімату в сім'ї та навчити їх створювати умови, які підтримують емоційне благополуччя дитини молодшого шкільного віку.

Завдання тренінгу:

1. Ознайомити батьків із поняттям емоційного благополуччя дитини та його складовими.
2. Формувати вміння розуміння емоційних потреб дитини
3. Провести діагностику емоційного клімату в родині учасників.
4. Сформувати вміння емпатичного слухання та емоційно-підтримувальної взаємодії.
5. Розвинути навички конструктивного емоційного спілкування з дитиною, навчити практичних інструментів підтримки емоційного благополуччя в сім'ї.
6. Сприяти переосмисленню власного досвіду виховання через вправи саморефлексії.

Обладнання: фліпчарт

Матеріали: зернятка або дрібні предмети, картки емоцій (або смайлики), папір, олівці кольорові паперові квіточки, плакат «Перелік правил».

Хід тренінгу

ЕТАП 1. Вступ (17хв)

1.Очікування. Вправа «Букет квітів» (7хв)

Учасникам необхідно взяти на столах квіточки та написати на них, що вони очікують від сьогоднішнього тренінгу, і прикріпити їх у вазу очікувань.

2.Вправа «Правила роботи» (3хв)

Обладнання: плакат «Перелік правил»

Для ефективної роботи тренер пропонує учасникам прийняти правила спілкування на тренінгу. Учасники по черзі зачитують одне правило, решта учасників шляхом голосування визначають, прийняти це правило чи відхилити.

Перелік правил

Бути активним

Бути позитивним

Говорити від себе

Цінувати час

Говорити по черзі

Бути толерантним

3.Вправа Привітне зернятко (7 хв)

Мета: створення атмосфери довіри й активного включення в роботу.

Хід: кожен бере зернятко з мішечка і завершує фразу:

Я сьогодні тут, щоб...

Підсумок тренера: як і зерно, кожна дитина росте в умовах турботи.

ЕТАП 2. Теоретичний блок (5хв)

Мета: формування навички екологічного висловлення потреб без осуду.

Хід: переформулювати поширені вислови.

«Ти-фрази» → перетворюємо на «Я-фрази» 1.Інформаційне повідомлення: «Емоційне благополуччя дитини» (5хв)

Мета: надати знання про основні емоційні потреби дитини.

Родинне середовище є ключовим фактором формування емоційного благополуччя дитини, що вивчалось у межах багатьох психологічних теорій. Саме родинна атмосфера, стиль виховання, комунікація між членами сім'ї визначають емоційний розвиток дитини в молодшому шкільному віці.

Емоційна сфера дітей молодшого шкільного віку зазнає суттєвих змін, що зумовлено як фізіологічними, так і соціальними чинниками. Молодший шкільний вік охоплює період від 6 до 10 років і є критичним етапом у формуванні основних емоційних реакцій, саморегуляції та соціальних взаємин. У цей час закладаються основи емоційної грамотності, яка визначає здатність дитини до взаємодії зі світом та адаптації до соціуму. Молодший шкільний вік — це час, коли у дітей формується уявлення про власну особистість і самосприйняття. Емоційна сфера тут відіграє важливу роль, оскільки саме через емоційний досвід діти починають усвідомлювати свої сильні і слабкі сторони, формувати впевненість у собі або, навпаки, відчуття невпевненості. Емоційний розвиток дитини також тісно пов'язаний із фізіологічними змінами, які відбуваються у молодшому шкільному віці. Формування центральної нервової системи, зокрема лобових долей мозку, сприяє покращенню здатності до контролю імпульсів та управління емоціями. Ці зміни

дають змогу дітям більш усвідомлено підходити до своїх емоційних реакцій і краще адаптуватися до соціального середовища.

У молодшому шкільному віці емоції тісно пов'язані з когнітивним розвитком. Наприклад, діти починають усвідомлювати зв'язок між своїми діями та їхніми наслідками, що впливає на формування відповідальності й планування. Відчуття успіху або невдачі у навчанні безпосередньо впливає на самооцінку дитини, формуючи позитивні або негативні емоційні реакції.

Взаємовідносини між батьками, які базуються на взаємоповазі та співпраці, створюють сприятливе середовище для розвитку дитини. У таких сім'ях діти отримують приклади здорових способів вирішення конфліктів, що сприяє їхньому емоційному зростанню. З іншого боку, дисфункціональні моделі спілкування, такі як критика, ігнорування чи агресія, можуть породжувати почуття невпевненості, страху та ізоляції у дитини.

Отже, емоційне благополуччя — це стан безпеки, цінності, можливості виражати емоції, бажання пізнавати нове. Дорослий є провідником у світі емоцій: прийняття, стабільність, межі, довіра.

ЕТАП 3. Практичні вправи (50 хв)

1. Вправа «Колір мого дня» (7 хв)

Мета: навчити учасників розпізнавати й називати свій емоційний стан (модель для спілкування з дітьми).

«Ти-фраза» (звинувачення)	«Я-фраза» (варіант відповіді батьків)
«Не ний, нічого страшного!»	«Я бачу, що тобі важко, і хочу зрозуміти, як допомогти»
«Ти поводишся, як маленький!»	«Я розгублююся, коли не знаю, як тебе підтримати в такій ситуації»
«Замовкни негайно!»	«Я дратуюся, коли занадто багато шуму, бо мені складно зосередитися»
«Не змушуй мене злитися!»	«Я злюся, коли мої прохання ігнорують, бо хочу взаємної поваги»
«Ти ніколи не робиш домашнє вчасно!»	«Я хвилююся, коли завдання Хід: обрати картку-колір настрою, поділити

2. Вправа «Скарбничка радості» (10 хв)

Мета: акцент на позитивних подіях дитини та шляхи їх посилення.

Хід: написати по три джерела радості вдома і в школі.

Обговорення: як збільшити кількість таких моментів.

3. Вправа «Теплі слова» (10 хв)

Мета: показати силу мікровизнання та підтримки.

Хід: передаючи мішечок із зернятами, говорити людині поруч слова підтримки.

Підсумок: регулярні теплі слова — фундамент самоприйняття дитини.

4. Вправа «Місток довіри» (10–12 хв)

Мета: усвідомлення значення довіри, безпеки та передбачуваності дорослого.

Хід: у парах один із заплющеними очима рухається за провідником.

Рефлексія: що допомогло відчувати безпеку?

5. Вислови (10 хв)

ЕТАП 4. Підсумки та рефлексія (15 хв)

1. Вправа Моє зернятко зростання (5 хв)

Мета: закріпити намір змін у поведінці з дитиною.

Хід: записати одну конкретну дію для підтримки емоційного благополуччя дитини.

Скласти картки в мішечок: символ спільної турботи.

2. Підсумок (2–3 хв)

Ми переконалися, що за кожною поведінкою дитини стоїть емоція та потреба. Вміння слухати активно та емпатійно допомагає зменшити конфлікти, підвищити довіру та зробити дитину більш відкритою. Коли батьки чують серце дитини — вона зростає спокійнішою й упевненішою.

- Що з почутого ви впровадите у спілкування з дитиною в першу чергу?

3. Домашнє завдання (без часових рамок)

Щодня протягом тижня називати дитині одну конкретну дію або якість, якою пишаєтесь.

4. Міні-тест ефективності після тренінгу (5 хв)

1. Я відчуваю, що краще розумію емоції своєї дитини.

Так / Частково / Ні

2. Я знаю принаймні два способи підтримати емоційний стан дитини в кризовий момент.

Так / Частково / Ні

3. Я готовий(-а) застосовувати Я-повідомлення замість критики.

Так / Частково / Ні

4. Я можу назвати не менше трьох чинників емоційного благополуччя молодших школярів.

Так / Частково / Ні

5. Тренінг був для мене корисним.

Так / Частково / Ні

Тренінг 4. «Як чути та розуміти свою дитину»

Тривалість тренінгу 1 – 1,5 год

Мета тренінгу:

1. Підвищити здатність батьків чути емоційні сигнали дитини.
2. Вчити застосовувати активне слухання та емпатичні техніки у щоденному спілкуванні з дитиною.
3. Забезпечити комфортну участь батьків у груповій роботі.
4. Провести повторну діагностику стилів виховання батьків.

Завдання тренінгу:

1. Навчити батьків розрізняти поверхневі та справжні потреби дитини.
2. Сформувати у батьків навички активного слухання.
3. Розвивати емпатію та здатність до рефлексії у взаємодії «батьки – дитина».
4. Зменшити кількість комунікативних непорозумінь у сім'ї.

Обладнання: фліпчарт

Матеріали: картки з фразами., стікери, маркери

Хід тренінгу

ЕТАП 1. Вступ (10 хв)

1. Привітання (2 хв)

2. Правила групи (3 хв)

Конфіденційність

Повага до почуттів

«Право мовчати»

Добровільність

Відсутність критики

3. Коло очікувань (5хв)

Інструкція: кожен батько формулює коротку фразу: «Я хочу краще чути свою дитину, тому що...».

ЕТАП 2. Теоретична частина (10хв)

1. Міні-лекція «Дитина говорить емоціями»(10хв)

Коли ми говоримо про спілкування з дитиною, ми найчастіше звертаємо увагу на її слова. Але діти, особливо молодшого шкільного віку, значно більше говорять своїми емоціями та поведінкою, ніж фразами.

Дитина ще не завжди може чітко назвати, що відчуває. Вона може не знати слова «розчарування», «виснаження», «сором», «заздрість» чи «самотність». Проте вона все це відчуває й шукає спосіб передати нам ці сигнали.

Її поведінка – це повідомлення. Кожна дія, кожен каприз, сльози, навіть мовчання — це спроба донести: «Почуй мене! Мені важливо, щоб ти зрозумів, що відбувається всередині мене».

Ми можемо чути слова, але не чути сенсу за ними. Наприклад: коли дитина каже: «Я не піду до школи!» — це не завжди про лінь. За цим може стояти: страх помилки, труднощі у спілкуванні з однолітками, надмірні вимоги чи втома. Фраза «Мені все одно» може приховувати образу або страх знову провалитися. А коли дитина грубо відповідає або відмовляється допомагати — це може бути сигналом: «Мені боляче. Зверни на мене увагу».

Діти не придумують капризів просто так. Вони не мають іншого інструменту, як поведінка, щоб «показати» свою емоцію. Тому важливо не карати одразу, а спершу — зрозуміти.

Слухати не тільки вухами, але й очима і серцем.

Що може допомогти дорослим?

1. Спостерігати за невербальними сигналами: поза, інтонація, погляд, рухи.
2. Звертати увагу на контекст: що трапилось перед тим, як емоція з'явилась?
3. Робити паузу, перш ніж реагувати.
4. Задавати уточнюючі питання без тиску:

«Ти засмутився, бо...?»

«Тобі зараз складно?»

«Я бачу, що тобі щось не подобається. Хочеш розповісти?»

Наша задача — вловити повідомлення, а не реагувати на форму. Бо інколи дитина кричить, а насправді — плаче всередині. І тоді важливо не сварити її за крик, а допомогти впоратися з болем.

Коли дитина відчуває, що її почули й зрозуміли — вона заспокоюється, стає більш відкритою, впевненою у собі. Її емоції більше не конкурують за увагу, бо увага вже поруч.

Пам'ятаймо:

За кожною емоцією дитини є потреба. За кожною потребою — важливий сенс. І коли ми навчаємося розуміти ці емоційні повідомлення, ми стаємо ближчими до своєї дитини. Дайте дитині відчуття, що її внутрішній світ важливий. Станьте тими дорослими, які чують не тільки слова, а й серце.

ЕТАП 3. Практичні вправи (40хв)

1. Вправа «Що за емоцією?» (10 хв)

Мета: навчити бачити приховані почуття та потреби.

Хід: групи по 3–4 особи отримують картки з дитячими висловлюваннями:

«Не чіпай мене!», «Я не хочу з тобою грати!», «Відійди!», «Ой, у мене болить живіт і я не піду на контрольну».

Завдання: визначити можливе почуття дитини, потребу, яка стоїть за ним, як можна відреагувати.

2. Міні-лекція «Як слухати активно» (8-10 хв)

Бути поруч із дитиною — це не лише про спільний час. Це про якість нашого слухання. Дуже часто ми чуємо дитину, але не слухаємо її по-справжньому. Коли дитина щось нам розповідає, ми можемо одразу: радити, оцінювати, критикувати, перебивати, намагатися «вирішити проблему» замість того, щоб зрозуміти. Але інколи дитині потрібне не рішення, а дорослий, який просто буде поруч і скаже: «Я чую тебе. Це важливо».

Активне слухання — це спосіб показати дитині, що її думки та почуття мають цінність. Що включає активне слухання?

1. Повна увага

Коли дитина говорить — ми відволікаємося від телефону, телевізора, кухні. Дивимося в очі, присідаємо на рівень дитини. Наше тіло теж слухає: поза, нахил корпусу, м'який погляд.

2. Пауза замість швидкого висновку

Спробуйте витримати кілька секунд перед відповіддю. Це допомагає не сказати щось імпульсивно: «Та перестань!», «Не вигадуй», «Не драматизуй».

3. Відображення почуттів

Не переказуємо слова, а емоцію: «Ти засмутився...», «Ти образився...», «Ти розгубився...». Таким чином ми ніби промовляємо те, що дитині складно сказати самій.

4. Уточнення

Питання не для допиту, а для розуміння: «Я правильно зрозумів, що ти засмутився через сварку з другом?» , «Що для тебе в цьому було найважчим?». Так дитина відчуває: я важлива, мене хочуть зрозуміти.

5. Спільний пошук рішень

Після того як емоція названа й прийнята, можна переходити до вибору кроків. Не «ти маєш зробити», а «як ти хочеш вчинити?» Важливо не забрати у дитини здатність впливати на своє життя.

Що дає активне слухання? Дитина стає більш впевненою і відкритою, знижуються конфлікти, зміцнюється довіра, емоції перестають «вибухати», бо дитина знає: її почують. Коли дорослий активно слухає, дитина вчиться слухати інших. Коли її почуття визнають, вона вчиться визнавати почуття інших людей. Так формується емпатія — одна з найважливіших навичок у житті.

Запам'ятаймо просту формулу: спершу — емоція, потім — дія. Бо коли дитина плаче, це не про примху. Це про біль. І якщо ми зможемо цей біль побачити, почути і підтримати — дитина відчує себе не одною, а важливою.

Активне слухання — це не техніка. Це прояв любові й поваги.

Техніки:

- пауза замість поспішної реакції
- переказ коротких фраз дитини
- уточнення: «Я правильно тебе зрозумів/ла?»
- відображення почуттів: «Ти засмутився, бо...»
- спільний пошук рішення

3. Вправа «Активне слухання у діалозі» (15 хв)

Мета: відпрацювати техніки в парах.

Хід: Батьки по черзі виступають у ролі «дитини» й «дорослого».

Ситуації:

- дитина плаче через оцінку
- не хоче робити домашнє завдання
- посварилася з другом

Тренер спостерігає, робить зворотний зв'язок.

4. Розбір типових помилок (5 хв)

Тренер коротко коментує:

- мінімізація («нічого страшного»)
- моралізування
- надмірні поради
- перебивання
- оцінювання

ЕТАП 4. Діагностика стилів виховання (15хв) (за опитувальником для дослідження стилів батьківства (розроблений групою психологів проєкту «Родинна твердиня», США) (Додаток Б) (15 хв)

ЕТАП 5. Рефлексія, підсумки (15хв)

1.Вправа «Голос мого серця»(7 хв)

Мета: усвідомлення власних реакцій.

Батьки відповідають письмово:

- «Коли моя дитина плаче, я зазвичай...»
- «Я хочу реагувати інакше, тому...»

Добровільний обмін у колі.

2.Підбиття підсумків – 3 хв

-Що нового ви дізналися?

- Що хочете змінити у сімейному спілкуванні?

-Чи змінився ва стиль виховання?

Сьогодні ви відпрацьовували конкретні техніки спілкування, які допомагають підтримати дитину в емоційних ситуаціях. Впізнати емоцію, створити простір для висловлювання, бути поруч — це найцінніший внесок у розвиток стосунків. Турбота проявляється в деталях щоденного діалогу.

3.Міні-тест ефективності (3 питання) (5 хв)

1. Як можна показати дитині, що ви її слухаєте?
2. Чому поведінка є повідомленням?
3. Назвіть одну техніку активного слухання.

(Тренер оцінює усні відповіді)

4.Домашнє завдання для батьків:

Протягом тижня щодня застосувати техніку активного слухання хоча б в одній ситуації та коротко записати:

- яку емоцію назвала дитина або яку помітили ви
- що ви зробили по-новому
- який результат помітили

Рекомендації щодо поліпшення емоційного клімату в родині

1. Почніть з встановлення взаємної довіри в сім'ї. Це можна зробити шляхом прислухання до почуттів та потреб кожного члена родини, надання підтримки та розуміння. Розмовляйте відкрито та чуйно, показуючи, що кожне слово та емоція важлива.

2. Створіть сприятливий емоційний клімат, де кожен член родини відчувається комфортно та безпечно. Забезпечте позитивне спілкування, де враховуються інтереси та потреби кожного, а також встановлюються здорові границі.
3. Важливо, щоб батьки не лише контролювали поведінку дитини, а й допомагали їй усвідомлювати причини своїх емоцій. Наприклад, замість «Не плач!» краще сказати «Я бачу, тобі сумно. Що сталося?» Це формує здатність до самоусвідомлення.
4. Ще одним інструментом підтримки емоційного благополуччя є ведення емоційного щоденника. Навіть молодші школярі можуть щодня малювати або коротко писати, що їх порадувало чи засмутило. Це допомагає структурувати емоційний досвід.
5. Регулярні сімейні ритуали — як-от обійми перед сном, спільні вечери або вихідні прогулянки — зміцнюють емоційний зв'язок між дитиною та батьками. Вони слугують стабільною основою в мінливому зовнішньому світі.
6. Слід уникати знецінення дитячих переживань. Якщо дитина скаржиться, що її образили, важливо не говорити «Не вигадуй» або «Це дурниці», а вислухати і підтримати. Емоційне прийняття — ключ до довіри.
7. Також не варто забувати про вплив навчального середовища. Учителі, які взаємодіють з дітьми з повагою, підтримують розвиток емоційної стабільності. Важливо, щоб родина і школа працювали узгоджено.
8. У разі серйозних змін у сім'ї (розлучення, переїзд, втрата близьких) варто надавати дитині додаткову підтримку, а при потребі — звертатися до шкільного психолога. Раннє втручання запобігає розвитку тривалих емоційних порушень.
9. Батькам доцільно регулярно аналізувати емоційний клімат у родині: чи є в домі простір для чесної розмови, чи можуть члени родини відкрито ділитися емоціями, чи присутнє взаємне розуміння.
10. Дитина, яка зростає у середовищі любові, прийняття і турботи, має вищу стресостійкість, легше адаптується до шкільного життя та будує здорові соціальні зв'язки.
11. Порада для батьків №1: Завжди запитуйте себе, як ваша поведінка впливає на емоційний стан дитини. Кожна дрібниця має значення.
12. Активно слухайте один одного. Практикуйте активне слухання, вказуючи, що вас цікавить думка та почуття іншої людини. Відкрито висловлюйте свої думки та переконання, але не забувайте про важливість поваги та толерантності.