

АКТИВАЦІЯ БАТЬКІВСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ – ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ

ACTIVATION OF PARENTAL POTENTIAL – PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR EMOTIONAL DEVELOPMENT

Війна вимагає розробки інструментів, відповідних наявним викликам, передусім для захисту найвразливіших членів суспільства – дітей і підлітків, і найважливіших суспільних одиниць – сімей. Методику виховання й розвитку «Ключі радості» створено автором як практичний інструмент активізації потенціалу батьківства, допомоги батькам для встановлення теплого емоційного зв'язку з дитиною і її прийняття, задоволення базових дитячих потреб у безпеці, належності, любові, визнанні своєї цінності. Ураховуючи завантаженість батьків, інструмент загорнутий в обкладинку «радості», що допомагає батькам утримувати фокус уваги як на своєму стані, на головному почутті від спілкування з дитиною, так і на схованих у кожну літеру діях, виконання яких дає необхідний результат. Методологія створення інструменту ґрунтується на позиціях позитивної психології та психології розвитку, теорії прихильності Дж. Боулбі й IPART теорії Р. Ронера, роботах Дж. Кехо й Т. Гордона, Х.Дж. Джайнотта, Г. Чепмена, Р. Кемпбел, А. Фабера та Е. Мазліш, Д. Сіселя й націлена на імплементацію в поведінку батьків комунікативних засад і навичок поведінки зрілої особистості, само-рефлексії, культури чуйного спілкування, навичок емоційного розвитку дитини, навичок рефлексії емоцій, висловлення своїх почуттів зрозумілою дитині мовою, поваги почуттів дитини й вирішення конфліктних ситуацій з вигравшем для всіх. Цей інструмент надає методичну допомогу батькам списком афірмацій, тілесних вправ, ритуалів і вправ на позитивне емоційне налаштування дитини. Методика спрямована на підсилення відчуття безпеки дитини в ситуації додаткового навантаження від стану війни в Україні. Її застосування суттєво покращує усвідомленість батьків і зменшує травматичний дитячий досвід, дає змогу ростити маленьких українців з прийняттям себе, своїх емоцій, розумінням своєї унікальності, креативних і творчих, а також стати точкою особистісного зростання батьків.

Ключові слова: виховання, емоційний розвиток, активація батьківського потенціалу, практична допомога батькам, «Ключі радості».

The war requires the need to develop tools corresponding to the existing challenges, first of all, to protect the most vulnerable members of society – children and adolescents, and the most important social units – families.

The Keys of Joy education and development methodology was created by the author as a practical tool to activate the potential of parenting, help parents establish a warm emotional connection with their child and accept them, and meet their children's basic needs for safety, belonging, love, and recognition of their value. Taking into account the workload of parents, the tool is wrapped in a "joy" cover, which helps parents to keep the focus on their state, on the main feeling of communication with their child, and on the actions hidden in each letter, which will bring the desired result. The methodology for creating the tool is based on the positions of positive and developmental psychology, J. Bowlby's attachment theory and R. Rohner's IPART theory, the works of J. Kehoe and T. Gordon, H.J. Ginott, G. Chapman, R. Campbell, A. Faber and E. Mazlish, D. Sisely and is aimed at implementing into the behaviour of parents the communication principles and skills of mature personality, self-reflection, culture of sensitive communication, emotional coaching skills, skills of emotional reflection, expressing their feelings in a language that the child understands, respecting the child's feelings and resolving conflict situations with a win-win for all. This tool provides methodological assistance to parents with a list of affirmations, body exercises, rituals and exercises for a positive emotional attitude of the child. The methodology is aimed at strengthening the child's sense of security in a situation of additional stress from the state of war in Ukraine. Its application significantly improves parental awareness and reduces traumatic childhood experiences, allows to raise young Ukrainians with acceptance of themselves, their emotions, understanding of their uniqueness, creativity and creativity, and also becomes a point of personal growth for parents.

Key words: education, emotional development, activation parental potential, practical assistance to parents, Keys of Joy.

УДК 159.9.07
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.30>

Мамедова О.Б.

к.еон.н., магістрант
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Досвід війни з гуманістичних позицій, здавалося б, мав породжувати в суспільстві динаміку бережливого ставлення до слабших, взаємоповаги, приділення більшої уваги дітям, жінкам як майбутнім матерям, від яких і залежить подолання демографічної кризи.

Актуальність. Статистичні показники дають протилежну гуманістичним позиціям інформацію, а саме: у 2023 році Національна поліція України зареєструвала понад 291 тисячу фактів домашнього насильства, це на 20% більше, ніж у 2022 році. Кількість зареєстрованих криміналь-

них правопорушень збільшилася на 80% (із 1498 до 2701). Окрім того, виявлено на 36% більше адміністративних правопорушень. Упродовж лише двох місяців 2024 року в Україні зареєстровано на 56% більше кримінальних правопорушень, пов'язаних із домашнім насильством. Динаміка зростання серед адміністративних правопорушень – на 21% більше, ніж у 2023 році [1]. Тобто 2024 рік показав вибухову динаміку навіть із несприятливим 2023 роком, при тому що, за даними BBC News Україна [2], за 2 роки отримали поранення або загинули близько 50 тисяч осіб, окрім того, частина родин

або жінок (загалом приблизно 4 млн. осіб усіх статей і вікових категорій) виїхала на початку війни за кордон, тобто кількість повних сімей в Україні суттєво знизилася, логічно було б очікувати зниження правопорушень, пов'язаних із сімейним насиллям.

Негативну соціально-демографічну динаміку підтримують і показники розлучень: Україна у 2023 році посіла 5 місце, за даними Google Trends, у негативному рейтингу – 70% шлюбів закінчуються розлученнями. Українські джерела [7] надають показники в цифрах: у перший рік повномасштабного вторгнення українці активно одружувалися – на 4% більше, ніж у 2021, коли шлюб узяли 214 013 пар, проте у 2023 одружень різко поменшало – аж на 16% за рік. Загалом за останні 10 років нових родин поменшало в 1,6 раза. Зазначена соціально-демографічна ситуація є джерелом тривалих дитячих травм, які впливають на особистісну зрілість, життєві сценарії, адаптивний механізм, і така ситуація в Україні прогнозно оцінюється як довготривала, чинників її позитивної зміни наразі немає.

Державі наразі необхідні заходи та програми, щоб не отримати «втрачене покоління», яке депресує з приводу травматичного досвіду й не рухається вперед, як ми це бачили на прикладі колишніх республік Югославії після війн 1991–2001 років. Проблема є вже сьогодні, бо проєкт опитувань ЮНІСЕФ U-Report разом з організацією Teenenergizer виявили, що більш ніж половина молоді в Україні (51%) відчуває надмірну психологічну тривогу, лише 11% звертаються по психологічну допомогу, навіть коли перебувають у пригніченому стані [6].

Мета. Із цього випливає необхідність розроблення інструментів, відповідних наявним і майбутнім викликам, із якими стикається наразі й стикнеться в недалекому майбутньому українське суспільство, як із метою вивчення процесів і явищ, механізмів впливу, так і з метою запровадження державних програм, налаштованих на запобігання цим негативним тенденціям і пом'якшення їх.

Метою створення програми є надання батькам внутрішньої опори для щоденної взаємодії з дитиною, простого інструменту – переліку дій, які сприймаються дитиною як задоволення її потреб у прийнятті й належності, а також перелік ідей, афірмацій, ритуалів, тілесних та емоційних вправ, із яких батьки можуть обирати потрібні згідно з обставинами.

Методологія. Методологія створення інструменту ґрунтується на позиціях позитивної психології та психології розвитку, теорії прихильності Дж. Боулбі й IPART теорії Р. Ронера, роботах Дж. Кехо й Т. Гордона, Х.Дж. Джайнотта, Г. Чепмена, Р. Кемпбел, А. Фабер та Е. Мазліш, Д. Сігеля й націлена на імплементацію в поведінку батьків комунікативних засад і навичок поведінки зрілої особистості, саморефлексії, культури чуйного спілкування, навичок емоційного коучингу дитини, навичок рефлексії емоцій, висловлення своїх почуттів зрозумілою

дитині мовою, поваги почуттів дитини й вирішення конфліктних ситуацій із виграшем для всіх.

Методика «Ключі РАДОСТІ» побудована на п'яти умовах міцного взаємозв'язку з дитиною, які сприяють підтримці прихильності між дитиною і дорослим:

приймати дитину такою, якою вона є, а не такою, якою її хочуть бачити батьки (умова прийняття);

розуміти свою дитину (умова зворотного зв'язку);

уникати реакцій і дій, які можуть налякати або травмувати дитину (умова безпеки),

допомагати справлятися із сильними емоціями і страхами, відкрити обійми дитині (умова втіхи);

допомагати виробити відчуття, що батьки є непорушним захистом перед світом (умова захисту).

Методика «Ключі РАДОСТІ» в аббревіатурі літер слова «РАДОСТІ» для кращого запам'ятовування необхідних навичок і дій батьків містить під кожною літерою 3 компоненти методики, тобто висвітлює 21 важливий компонент поведінки надійного дорослого, якого потребує кожна дитина.

Р:

ритуали (наприклад, щоденні: зубки чистимо вранці ще в піжамі з мамою, а ввечері – з татом, у садок ідемо однією вулицею, а повертаємося іншою, пташок годуємо вранці до садочка або на вранішній прогулянці, обговорюємо до прогулянки, що вважає за потрібне вдягти дитина, усі разом прибираємо зі столу після вечері, читання – кожен день перед сном після чистки зубів, вкладаємося спати разом з улюбленою іграшкою, бажаємо їй гарних сновидінь, а також інші; ритуали щонедільні: у неділю – відвідування нового цікавого місця, понеділок – гурток, вівторок – до нас приходять друзі ввечері, середа – ми йдемо в гості, четвер – готуємо млинці на вечерю разом, п'ятниця – дитина купує в супермаркеті, що вона вважає за потрібне, перегляд фільму разом у суботу; ритуали щомісячні – малюємо найприємнішу подію місяця або обираємо казку місяця – яка найбільше сподобалася, або страву місяця тощо; і не тільки пов'язані з часом ритуали треба застосовувати, можуть бути ритуали, пов'язані з будь-якою справою, вони мають бути різними залежно від віку, з поступовим збільшенням самостійних дій (наприклад, якщо для малювання разом олівці й папір з полицки бере мама, коли малюку 3 роки, то в 6 він сам готує все необхідне для того, щоб разом помалювати), обов'язково запроваджувати ритуали подяки собі, коли дбаємо про себе, а також про інших, коли щось зробили корисне для родини, так виділяється «важкий дофамін»),

ритми (для дітей, особливо маленьких, важливі ритми дня, тобто незмінна послідовність дій, наприклад, якщо спочатку годуємо котика, а потім йдемо в садочок, то так має бути завжди, і змінити це можна тільки після узгодження, не інформування, з дитиною; це особливо важливо, коли декілька дорослих, мама і тато, наприклад, змі-

нюють один одного в турботі про дитину в різні дні, або, наприклад, після купання дитина до спальні потрапляє вже з нічним світлом, коли вона з мамою і татом, і вони мають попередити няню чи бабусю, коли залишають дитину на вечір, що дитина звикла саме так; це дуже важливий фактор, який додає дитині впевненості в майбутньому, як вона його розуміє, додає відчуття контролю у світі, де від неї мало що залежить, вивільняє ресурс на досліджування світу, а не на переживання, як же це буде цього разу; є важливим і контроль дорослим ритмів дня і ночі, достатність часів відпочинку вдень і вночі, спокійний час перед сном; також треба зважати на те, що дитина не може бігти і поспішати як дорослий, вона не має відчуття часу, і може 10 хвилин розглядати комашку на квітці, тому дорослим із дітьми, коли вони разом, потрібно планувати додатковий час, тому що все буде відбуватися повільніше через менш інтенсивний ритм дитини й потребу обговорювати і проговорювати, що буде відбуватися далі, постійно додаючи інформацію про те, що ми робимо зараз і що робитимемо після цього; таке приговорювання суттєво зменшує супротив дитини невідомому, об'єднує прагнення дитини й дорослого поряд),

розмови (потрібно починати говорити і спілкуватися, слухати дитину без оцінювання, якомога раніше, ставити запитання вже у віці 3–4 роки про прочитане разом, обговорювати книжки, природні явища, порівнювати погоду, поведінку птахів, квіти, машини, дерева й різні предмети, як можливо їх використовувати, грати в різні ігри по дорозі в садочок, школу – у кольори, як використовувати ті чи інші предмети, знайти відмінності в предметах сьогодні, порівняно з дорогою додому; і найголовніше – якщо є супротив якійсь дії – розбиратися, що дитина хоче сказати своєю поведінкою, розмовляти, слухати, заохочувати до спілкування активним слуханням, а не примушувати; дорослий має хотіти зрозуміти дитину, вислухати її без оцінювання);

А:

афірмації (залежні від віку й ситуації, розвивають упевненість у собі, самоповагу, самоцінність, налаштовують на певний спосіб дії, світогляд, наприклад, «у мене багато друзів – м'який зайчик, мій собака, рибки в акваріумі, моя квітка, і майбутні друзі із садочка...», «я гарно малюю і можу інших навчити», «я виконую свої домашні обов'язки вчасно», можливі афірмації пропонуємо батькам обирати за ситуацією з наступного переліку або придумувати самим:

Я подобаюсь людям,
Я хороший друг,
Я легко знайомлюся з друзями,
Я добрий,
Я вмію веселитися,
Я ділюсь іграшками,
Я люблю гратися,
Я щедрий,

Я гарно малюю квітку,
Я щасливий,
Кожна проблема має рішення,
Я особливий та унікальний,
Люди радіють, коли я поряд,
Я завжди опиняюся в належному місці в належний час,

Я здоровий і сильний,
Я маю міцне здоров'я,
Я спокійний і розслаблений,
Кожен день я сильнішим себе вчорашнього,
Я почувуюся чудово,
Моє тіло – мій кращий друг,
Я люблю своє життя, воно цікаве,
Мені гарно бути самим собою,
Я можу все, що захочу,
Зі мною трапляються тільки гарні речі,
Я завжди роблю правильний вибір,
Я під захистом свого роду,
У мене великі творчі здібності,
Я впевнений, що справлюся з будь-яким завданням,

Я даю собі час опанувати цю навичку,

Я даю собі час іти до своєї мети зі зручною мені швидкістю;

акцент на позитивних речах (учимо дитину своїми роздумами вбачати в життєвих подіях позитивні сторони, тому контролюємо себе – на чому зупиняється наша увага, на чому ми концентруємося, куди йде наш фокус уваги, що ми обговорюємо в родині, на що ми звертаємо увагу інших, що ми обговорюємо з рідними чи друзями; для себе і дитини – обов'язковий ритуал увечері перед сном – разом із «подякою дню» висвітлюємо все хороше, що сталося, і чого навчилися, плюс виконуємо вправу «скринька скарбів» – з уявної чарівної скриньки сиплеться пилок із подіями, про які мріємо).

Візуальні образи мають велику силу впливу на підсвідомість і допомагають здійснитися мріям. Спокійним тихим голосом у повільному темпі розслабленій дитині скажіть приблизно так:

«Заплющ очі або дивись перед собою, як тобі зручно. Уяви, що ти відчуваєш тепло сонячних промінчиків (легкого вітерцю, бабусиної печі тощо), вони гріють тебе, надихають на радість і щастя, огортають тебе яскравою веселкою. Ти спокійний, щасливий і розслаблений.

Уяви, що на полиці в кімнаті стоять чарівні скриньки, у яких лежать ті чудові речі, які трапляються з тобою у майбутньому.

Там є скринька з друзями. Уяви, як вони виходять звідти й линути до тебе, ви разом граєтесь і смієтесь.

Також є скринька з любов'ю і добротою. Уяви, як доброта й любов ллються на тебе, наповнюють усе твоє життя, весь твій простір. Вони такі потужні, що всі люди відчувають від тебе любов і доброту.

А ще є чарівна скринька з міцним здоров'ям, яке випливає зі скриньки й огортає тебе пружним полем, що захищає від хвороб і вірусів.

Цікава скринька з кишеньковими грошима завжди повна, у ній вистачає грошей на всі твої потреби, прогулянки, парки й розваги.

Скринька зі щастям легенько дзеленчить різдвяними дзвониками й охороняє своїм скарбом усе, що тобі важливо у твоєму житті, твою родину й тебе.

Скринька з добробутом буде надавати тобі протягом життя все, що тобі потрібно для комфорту, тому що ти вартий найкращого».

Скриньки можуть бути наповнені будь-чим, наприклад, гарними снами, подяками, талантами і здібностями, натхненням;

адаптивні сльози (дорослий дзеркалить дитині її почуття, називає їх, дає прийняття дитині, належність до родини й людського роду, співчуває дитині, пропонує контакт і виводить на адаптивні сльози прийняття ситуації, а також учить дитину розпізнавати емоції, контейнувати їх (за віком), доносити до надійного дорослого, тож і дорослому потрібна навичка контейнування своїх емоцій та емоцій дитини, а також навичка позбавлення важких емоцій екологічними шляхами);

Д:

достатність контакту (мається на увазі якісний контакт, такий як гра, спільна активність, коли формується відчуття єдності з дорослим, належності до родини, це потребує часу кожен день і ресурсу, тому що в контакт дорослий має бути ресурсним, а не просто бути; засмучена втомлена мама не дасть достатньо ресурсу дитині, вона перелле в дитину свій смуток і втому; обов'язково знаходимо заняття, яке обом із дитиною до душі, – кухарство, велосипедні прогулянки, прогулянки із собакою, волонтерство, читання, малювання, вишивання, конструювання, догляд за квітами, годування птахів, чим більше – тим краще, залежно від віку дитини змінюються активності; у молодшому дошкільному віці діточки з великим бажанням допомагають дорослим, і якщо приймати цю допомогу належно, з подякою і щирістю, не виправляючи помилки й не оцінюючи, а направляючи перед виконанням роботи, то така жага допомагати збережеться назавжди, потребує вона усвідомленого ставлення до прагнення малечі бути разом і бути корисним),

довіра (не можна обманювати дитину навіть у дрібних питаннях, треба дотримуватися своїх обіцянок, навіть якщо це непросто, тому що дитина надалі буде сприймати таке ставлення до себе й загалом до обіцянок людей; важливо не розповідати секрети дитини іншим людям, якщо дорослий розуміє, що дитині це буде прикро, наприклад, якусь історію, яку дитина хоче забути, або перед друзями дитини якусь історію, яка може бути неприємною дитині, або про перше кохання підлітка, або про симпатії чи мрії; чуйне ставлення до інформації про дитину, про її секрети й події в родині, а також адекватна позиція дорослого, коли дитина розповідає свої «секрети», або якщо хтось жаліється на дитину або її сварить, формують довіру або недо-

віру до надійного дорослого, «ми поговоримо про це вдома» – корисна відповідь батьків на скарги сторонніх стосовно поведінки дитини),

доброзичливість (одне й те ж прохання можливо сформулювати доброзичливо або ні, відреагувати на будь-яку подію можливо доброзичливо або ні, навіть іноді, можливо, не помітити щось, якщо дорослий розуміє, що не в ресурсі сам або не в ресурсі дитина, доброзичливо обговорити складне питання або прохання зараз не вийде, головне – доброзичливі стосунки батьків між собою, з батьками, доброзичливе вирішення конфліктів, які неминучі в близькому спілкуванні, з метою виграшу всіх сторін, ставлення до оточення й незнайомих людей);

О:

обійми (у тому числі й різні тактильні ігри, як-то: «пиріжечок радості», «рельси», «впиймай мишку» тощо, не менше ніж 8 разів на день треба обнімати дитину, при цьому чекати, поки вона перша розкриє руки, тому що дорослий не знає, скільки саме зараз потрібно дитині любові й підтримки; у США є професія – обіймач, 160 доларів на годину платять дорослі люди за таку послугу, а в Китаї є професія обіймач панд, тому що панди без обійм просто вмирають; діти також умирають емоційно без обіймів (можливі індивідуальні реакції через травми раннього дитинства або індивідуальні особливості дитини)).

«Пиріжечок радості» – вкладаємо дитину в ковдру, як начинку до пирога, додаємо смаколики (улюблені м'які іграшки), загортаємо, окрім обличчя, і цілуємо, показуючи лагідність і радість від такого заняття. Начинки можуть бути різними для «пиріжечка радості», «пиріжечка щастя», «пиріжечка любові».

«Упиймай мишку» – м'яка іграшка (бажано улюблена) пригортається до різних частин тіла дитини (за допомогою дорослого, пригортається лагідно до голівки, ноги, руки, животика), а дитині потрібно обійняти мишку й показати їй свою любов. Іграшка може бути різного розміру, залежно від віку;

обдарованість (у кожної дитини є обдарованість до якоїсь справи, і відкрити це, уважно спостерігаючи за дитиною, – важливе завдання дорослого; дорослий має з дитиною разом досліджувати її інтереси, дозволяти обирати різні заняття, не сварити дитину за непослідовність у виборі чи за викинуті гроші на екіпіровку, яка вже не потрібна, а також не навантажувати дитину своїми нездійсненними мріями або нереалізованими можливостями),

оберіг (прийняття дорослим дитини такою, яка вона є, не ідеальною, не навантажувати на неї шаблони чи порівняння, як усе має бути, створює той оберіг родини, батьківського дому, який дасть насагу дитині в будь-якій ситуації, безумовне безоцінне прийняття – важливе завдання дорослого поряд; батьки безумовно приймають дитину за будь-якої поведінки, не оцінюють, не начитують лекції, дають без оцінки зворотний зв'язок її дум-

кам, запитують, чому вона так вчинила, намагаються розібратися й вирішити конфлікти з позиції виграшу всіх);

С:

спокій (спокій батьків у будь-якій ситуації є обов'язковою умовою безпеки дитини, і це можливо за проживання життя батьків у стані дорослих людей, які вміють розмовляти й домовлятися, це не значить виключення емоцій, це значить проживання їх, як гідно дорослих людей, розуміти початок емоції і контроль своїх емоційних проявів, самоаналіз своєї поведінки),

співчуття (батьки змалечку мають називати почуття, які відчуває дитина, і називати тілесні реакції, наприклад, «я бачу, як ти стискаєш кулачки й дуже сердишся на сестричку, тому що вона зруйнувала твою башту, розкажи, як ти сердишся...», проживімо це разом, я побуду з тобою...»; дитині потрібна допомога, щоб опанувати емоційні стани, і навчити це можуть тільки батьки; не помічати емоції, соромити за них, відволікати («он зайчик біжить...») – велика помилка батьків, на виправлення якої потім потрібно виділити потужний ресурс, і виправити цілком це неможливо),

саморефлексія (батьки мають усвідомлювати й розуміти свій стан емоційний і тілесний, учити цього дитину, не можна працювати хворому, носити тісне взуття або колючий светр, примушувати вдягати одяг, який не подобається, працювати хворими, не зважати на біль, тому що у найважчих випадках це призводить до дисоціативних станів, планувати відпочинок і розваги в розкладі свого дня);

Т:

толерантність (до всього, що оточує родину, – друзів, батьків інших дітей, учителів, школи, тому що критика школи, до якої ходить дитина, чи садочка, вихователя чи вчителя завжди призводять до вгасання пізнавального інтересу, критика друзів або їхніх батьків незмінно призведе до внутрішнього або зовнішнього конфлікту дитини; критика будь-яка й будь-чого призводить до формування цинічних проявів і нездатності дивитися позитивно на світ; критика дитини руйнує самоцінність дитини, яку дати можуть тільки батьки; проблеми усвідомлюються й вирішуються в діалозі; цінується різність кожного члена родини; на помилках вчать і їх не згадують, щоб зробити прикро; дорослі члени родини вміють вирішувати конфлікт інтересів, розуміють і вміють забезпечувати свої потреби, підтримується свобода думок та обговорення, свобода мати бажання, творчості, почуттів і відчуттів, смаків, сприймається будь-який настрій і свобода проявів),

турбота (турбота про дітей, окрім фізичного, безпекового рівня (їжа, тепло, гігієна, здоров'я) включає прояви любові всіма 5 мовами – допомога («давай, я допоможу?», коли дитина втомила або в іншій доречній ситуації, коли в неї не вистачає фізичного, емоційного ресурсу або часу), дотики, подарунки, підтримка, час разом),

треба вивчати свою дитину, тому що діти відчувають різні прояви любові по-різному, й одній дитині одна мова любові буде зрозумілою, а іншій – інша; турбота про ментальний стан дитини означає відсутність оцінки висловлювань, недоторканність особистості дитини, повагу до всього особистого – камінці в кишенях, фантики й інші «дуже потрібні речі», повага до іграшок дитини (ставлення як до дитини, не вимагати ділитися іграшками, не вимагати віддати або викинути іграшки, узгоджувати, які іграшки або речі можливо передати молодшій дитині або за межу родини), відсутність вимагань поведінки «гарного хлопчика» чи «гарної дівчинки»);

тілесність (повага до тіла дитини, реакція на відчуття й почуття дитини при виборі одягу, зачіски, орієнтація на відчуття дитиною температури повітря, запахів, смаків, відчуттів у просторі, турбота про тіло – як своє, так і дитини: розтяжки, плавання, фізкультура, спорт, активні ігри на природі, запланований час на відпочинок; відсутність коментарів стосовно тіла дитини й інших людей, окрім позитивних);

І:

ієрархія (у здоровій сімейній системі емоційна близькість батьків між собою виключає можливість парентифікації і триангуляції, порушення кордонів дорослих дитиною або, навпаки, кордони і правила рухаються з часом за згодою між дорослими членами родини, а з шкільного віку – частково й за згодою з дитиною; рольові функції обираються, а не нав'язуються, кордони і правила обговорюються, вони розділяються за принципом «світлофора»: «червоні» правила не можна порушувати (наприклад, ображати інших людей), «жовті» можливо порушувати іноді за згодою з дорослим (наприклад, у суботу лягати пізніше спати або не чистити зуби), «зелені» правила дитина змінює сама (наприклад, які уроки робить першими чи що вдягає дома, чи йде на секцію сьогодні, зважаючи на самопочуття));

ігри (гра з дитиною в ресурсному стані, домашній театр, запланований час на гру, гра з обмеженою кількістю іграшок та активна роль дорослого на початковій стадії в іграх дитини, заохочення, розповідь про ігри свого дитинства, універсальна іграшка для розвитку уяви дитини, створення разом ляльок-мотанок або дерев'яних іграшок; розуміння того, що гра – основна діяльність дитини й вона має різні рівні в різному віці),

індивідуальність (роздивитися свою дитину, не нав'язувати ярликів – «це ти робиш, як дідусь, а це – як дядько, а це – як тітка... такий же недопеда, як твій батько», не примушувати займатися творчістю чи хобі, спортом, чи обирати професію, як інші члени родини, не програмувати майбутнє – «ти будеш хірургом, як твій тато», давати дитині проявлятися, як вона хоче, – бігати, кричати, а також співчувати, коли треба робити те, що дитина не хоче («сонечко, я розумію, як тобі хочеться ще погратися з друзями, я б і сама гра-

лася б і гралася, але ж час дати відпочинок нашим ніжкам і ручкам...» (залежно від віку дитини пояснюємо її стан і потреби зрозумілою дитині мовою)), а не ігнорувати її почуття зі словами «є таке казкове слово «треба»» або знецінювати – «це не ти один переживаєш», «а в інших ще важче», «а ось у мене було ще гірше...»).

Результати. Навіть у найважчих ситуаціях при застосуванні викладеної вище методики в термін 6 місяців вдавалося покращити ситуацію з визначених вище проблем при тому, що батьки не ідеальні учні, вони припускаються помилок у поведінці, навіть якщо знають інструменти, тому що для інших реакцій батьків і поведінки має сплинути час і пройти внутрішня робота батьків, мають бути опановані навички, і для цього потрібен час.

Маємо зауважити, що програма склалася в процесі практичної роботи автора, й аналіз доводить, що вона формує риси, необхідні для набуття особистісної зрілості дорослим і його дитиною.

Дискусія. Дивна ситуація нашого сьогодення: усі розуміють, що керувати автомобілем можливо тільки після медичного огляду, проходження навчання в автошколі 3 місяці, складанні іспиту (комусь це вдається з 10-го разу, комусь з 2-го, більшості – з 3-го) й отримання дозволу на керування автомобілем, і навіть зазначається, яким саме автомобілем може керувати особа, а таку просту річ, що *виховання дитини потребує знань і навичок, що психологія дитини вимагає певної поведінки свідомого дорослого* – ні громадяни, ні держава не усвідомлюють. Уважається, що діти самі виростуть, учителі навчать, психологи розрадіть (бо саме так це розуміється на побутовому рівні), і все якось відбудеться без надійної прихильності, без безпеки, без прийняття дитини й розуміння особливостей вікової психології, без слухання і без безоцінного спілкування, без поваги до думки та мрій дитини, її прагнень і спроможностей, із будь-яким стилем виховання.

Висновки. Запровадження на державному рівні обов'язкового іспиту з усвідомленого батьківства (після програми навчання за будь-якою методикою, однією з яких є методика «Ключі радості») з виплатою грошової винагороди залежно від якості складання тесту має суттєво покращити усвідомленість батьків і зменшити травматичний дитячий досвід, дасть змогу ростити маленьких українців з прийняттям себе, своїх емоцій, розуміння своєї унікальності, креативних і творчих, а також стати точкою особистісного зростання батьків. Такий досвід є в європейських країнах, і нам варто до нього уважно придивитися й запроваджувати його.

ЛІТЕРАТУРА:

1. В Україні різко зросла кількість випадків домашнього насильства, Рада готує зміни. *Українська правда* (pravda.com.ua). 30.03.2024.
2. Війна у цифрах: як за останній рік змінилися Україна та українці. *BBC News Україна*. 23.02.2024.
3. Власова О.І. Психологія розвитку соціальних здібностей особистості в онтогенезі (повний онтогенез) : наукова монографія. Ottawa : Accent Graphics Communications, 2019. 377 с.
4. Вікова психологія : навчальний посібник / за ред. Г.С. Костюка. Київ, 2000. 273 с.
5. Чепмен Г., Кемпбел Р. П'ять мов любові до дітей. Львів : Свічадо, 2021. 224 с.
6. Опитування: який ментальний стан молоді в Україні (osvitnova.com.ua). *Освіта нова*. 16.10.2023.
7. Українці менше одружувалися та частіше розлучалися у 2023 році. Опендатабот. <https://opendatabot.ua/analytics/marriages-divorces-2023-14/02/2024>.
8. Bowlby J. Attachment: Attachment and Loss Volume One/Book 1 of 3: Attachment & Loss. Basic Books Classics, 1983. 436 p.
9. Gordon T. Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children. Harmony, 2000. 384 p.
10. Faber A., Mazlish E. How to talk so kids will listen & listen so children will talk. Picadilly Press, 1999. 275 p.
11. Faber A., Mazlish E. How to talk so teens will listen & listen so teens will talk. Picadilly Press, 2006. 192 p.
12. Faber J., King J. How to Talk so Little Kids Will Listen: A Survival Guide to Life with Children Ages 2–7 (The How To Talk Series). Picadilly Press, 2017. 409 p.
13. Faber J., King J. How to Talk When Kids Won't Listen: Whining, Fighting, Meltdowns, Defiance, and Other Challenges of Childhood (The How To Talk Series). Scribner, 2021. 400 p.
14. Ginott G.H. Between Parent and Child: Revised and Updated: The Bestselling Classic That Revolutionized Parent-Child Communication. Harmony, 2003. 256 p.
15. Kehoe J., Fisher N. Mind power for children. Vancouver, British Columbia, Canada: Zoetic Inc., 2015. 157 p.
16. Rohner R.P. Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory) and Evidence. *Online Readings in Psychology and Culture*, Vol. 6 (1). <https://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol6/iss1/4>.
17. Siegel D.J. The Whole-Brain Child: Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind. Delacorte Press, 2011. 192 p.
18. Siegel D.J., Brison T.P. No-Drama Discipline: The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind. Bantam, 2014. 290 p.