

© Софія Писаренко, 2026



Сім'я без напруги

Авторська програма для батьків



Більше довіри.
Менше напруги.
Ближче одне
до одного.



Софія Писаренко



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до програми «Сім'я без напруги»

Мета програми

Програма «Сім'я без напруги» спрямована на зниження рівня психоемоційного напруження у сімейній взаємодії та відновлення стабільного, підтримувального контакту між батьками й дітьми. Основною метою є формування у дорослих ефективних моделей взаємодії з дитиною, розвиток навичок уважного й чутливого реагування на її емоційні стани, а також підвищення психологічної стійкості батьків і осіб, які їх замінюють, в умовах тривалого стресу, зумовленого наслідками війни в Україні.

Завдання програми

1. Надати батькам, опікунам та іншим особам, які виконують батьківські функції, системне уявлення про вікові особливості психоемоційного розвитку дітей та характерні реакції на стрес у різні періоди дитинства.
2. Сприяти усвідомленню того, як діти різного віку переживають складні та травматичні ситуації, і навчити розпізнавати зовнішні та приховані ознаки психоемоційного напруження.
3. Розвивати навички самоспостереження та спостереження за дитиною з метою своєчасного виявлення стресових реакцій у членів родини.
4. Сформувати у батьків, опікунів та інших осіб, які виконують батьківські функції, практичні вміння надання первинної психологічної підтримки та стабілізації емоційного стану дитини.
5. Актуалізувати значущість ненасильницьких підходів у вихованні як основи безпечного й довірливого сімейного середовища.
6. Навчити конструктивним способам розв'язання конфліктів у взаємодії між дорослими та дитиною з урахуванням потреб усіх учасників.
7. Сприяти формуванню в дітей соціально прийнятних моделей поведінки, навичок співпраці з однолітками та мирного врегулювання конфліктних ситуацій у шкільному середовищі.
8. Мотивувати сім'ї до позитивних змін у щоденній взаємодії та зміцнення емоційних зв'язків як ресурсу психологічної стійкості.

Цільова група програми

Програма «Сім'я без напруги» орієнтована на батьків, опікунів та інших осіб, які виконують батьківські функції й перебувають у ситуації підвищеного психоемоційного навантаження, зумовленого наслідками війни

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

в Україні.

Методологічні засади програми

В основі програми лежить підхід, що розглядає сім'ю як ключовий простір емоційної безпеки та розвитку дитини. Підтримувальна сімейна взаємодія ґрунтується на стабільному емоційному контакті, здатності дорослих розуміти та задовольняти базові потреби дитини — у безпеці, прийнятті, турботі й передбачуваності. Така взаємодія сприяє розвитку самостійності, внутрішньої впевненості, здатності до самовираження й емоційної регуляції.

Реалізація програми передбачає поетапне формування у батьків, опікунів та інших осіб, які виконують батьківські функції:

- комплексу психолого-педагогічних і соціально-правових знань, необхідних для відповідального виховання дітей з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей;
- усвідомлення власної ролі та відповідальності у сімейній системі;
- розуміння закономірностей розвитку особистості дитини та формування конструктивних ціннісних орієнтирів;
- практичних навичок емоційної підтримки, стабілізації психоемоційного стану дитини та подолання кризових ситуацій із використанням ненасильницьких методів.

Програма виходить із положення, що батьківська компетентність не є сталою характеристикою, а формується та вдосконалюється впродовж життя. Саме розвиток цієї компетентності розглядається як важлива умова збереження психічного здоров'я дитини та гармонізації сімейних стосунків.

Теоретичне обґрунтування програми

Батьківська компетентність формується на основі системи уявлень, установок і поведінкових стратегій дорослого, які визначають характер його взаємодії з дитиною. До ключових складників цієї компетентності належать:

- усвідомлення особливостей психосоціального розвитку дитини на різних етапах життя;
- розуміння значущості безпечного й підтримувального сімейного середовища;
- здатність адекватно реагувати на прояви стресу у дитини та власні емоційні стани.

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

Рівень сформованості батьківської компетентності та емоційної зрілості дорослих безпосередньо впливає на вибір виховних стратегій у родині. Психоемоційний стан дорослих, які виховують дитину, відображається на її емоційному благополуччі, оскільки саме дорослі виступають основним джерелом моделей поведінки й реагування.

Одним із провідних чинників ефективного виховання є здатність дорослого забезпечувати дитині відчуття психологічної безпеки та підтримки. У наукових дослідженнях підкреслюється, що задоволення базових емоційних потреб дитини — у прийнятті, захисті, стабільності та близькості — є фундаментом її гармонійного розвитку.

У стресових і кризових умовах у дорослих часто активізуються моделі поведінки, засвоєні ще в ранньому дитинстві. Ці моделі можуть залишатися неусвідомленими, але саме вони значною мірою визначають реакції на небезпеку, тривогу та напруження. У ситуаціях хронічного стресу батьки нерідко відтворюють ті самі неадаптивні стратегії, які переживали у власному дитинстві, що може негативно позначатися на взаємодії з дитиною.

Дослідження свідчать, що тривалий вплив стресових чинників, зокрема втрати, вимушеного переміщення, порушення звичного способу життя, істотно ускладнює здатність дорослих адекватно реагувати на потреби дітей. У таких умовах батьки часто зосереджуються на власному виживанні, що зменшує їх ресурс для емоційної підтримки дитини.

З огляду на це, психологічне втручання, спрямоване на зниження рівня емоційного напруження у дорослих, водночас виступає дієвим засобом підтримки психоемоційного стану дитини. Надання допомоги батькам сприяє відновленню їх здатності бути стабільною опорою для дитини в кризових обставинах.

Психологічні основи роботи зі стресом

Під час розробки програми «Сім'я без напруги» використано сучасні підходи до розуміння природи стресу. Стрес розглядається як реакція організму на зовнішні або внутрішні впливи, що порушують відчуття безпеки й рівноваги. Такі реакції можуть проявлятися на фізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.

Стресові ситуації можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. У першому випадку вони сприяють мобілізації ресурсів, у другому — призводять до виснаження, зниження ефективності діяльності та

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

погіршення психічного здоров'я. Особливо небезпечним є хронічний стрес, який негативно впливає на здатність дорослого до саморегуляції та усвідомленого батьківства.

Важливим компонентом програми є формування в учасників навичок розпізнавання власних стресових реакцій і реакцій дитини. Усвідомлення фізичних сигналів напруження, емоційних змін і когнітивних спотворень дає змогу своєчасно застосовувати стабілізаційні та відновлювальні техніки.

Методи та підходи, використані в програмі

У програмі поєднано елементи когнітивно-поведінкової психології, психоосвіти та практик емоційної саморегуляції. Особливу увагу приділено роботі з батьками, опікунами та іншими особами, які виконують батьківські функції, як ключовими фігурами у процесі психологічної підтримки дитини.

Основним принципом втручання є ненасильницька взаємодія, що передбачає відмову від покарання як домінуючого методу виховання та перехід до усвідомленого встановлення меж, діалогу й співпраці. Учасники програми навчаються замінювати автоматичні реакції більш адаптивними моделями поведінки.

Важливе місце відведено роботі з індивідуальними переконаннями, емоційними реакціями та поведінковими стереотипами дорослих. Усвідомлення власних внутрішніх процесів допомагає батькам краще розуміти дитину та ефективніше реагувати на складні ситуації.

Знання та навички, які набувають учасники програми

У результаті проходження програми учасники:

- усвідомлюють принципи позитивної та ненасильницької взаємодії в сім'ї;
- розуміють вікові особливості проявів стресу у дітей;
- опановують способи емоційної підтримки дитини в кризових ситуаціях;
- навчаються конструктивним методам розв'язання конфліктів між дорослими та дітьми;
- розвивають навички саморегуляції та зниження власного рівня напруги;
- формують здатність до співпраці з дитиною та її соціальним оточенням.

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

Ресурсне забезпечення програми

Для реалізації програми необхідно забезпечити відповідні умови:

- просторе, безпечне та комфортне приміщення для проведення занять;
- наявність технічних засобів для демонстрації матеріалів (ноутбук, проєктор, екран);
- умови, що сприяють фізичному та психологічному комфорту учасників.

Для онлайн-формату: стабільне інтернет-з'єднання, платформа відеозв'язку, можливість використання чату, реакцій, демонстрації екрана та, за потреби, кімнат для роботи в малих групах.

Форми організації роботи

Заняття проводяться у форматі групової роботи з поєднанням інформаційних блоків, практичних вправ і обговорень. Такий формат дозволяє не лише отримувати знання, а й одразу інтегрувати їх у власний досвід.

Передбачено використання мінілекцій, групових дискусій, рольових ігор, вправ на саморефлексію, а також індивідуальних і домашніх завдань.

Структура програми

Програма «Сім'я без напруги» реалізується у форматі тренінгового курсу та складається з трьох модулів:

- **Модуль I** — базовий модуль для батьків дітей різного віку;
- **Модуль II** — для батьків дітей дошкільного та молодшого шкільного віку;
- **Модуль III** — для батьків підлітків.

Після проходження базового модуля учасники продовжують навчання у відповідному віковому модулі залежно від віку дитини.

Організаційні параметри

Тривалість одного заняття становить від 60 до 120 хвилин залежно від його мети, змісту та формату. Курс включає серію регулярних зустрічей, які проводяться один раз на тиждень (за можливості — у вихідний день). Оптимальна чисельність групи — 6–8 осіб, максимальна — до 12 учасників.

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

ЗМІСТ ЗАХОДІВ ПРОГРАМИ

Програма «Сім'я без напруги»

МОДУЛЬ I

Для батьків, опікунів та інших осіб, які виконують батьківські функції

ЗАНЯТТЯ 1 (інформаційно-практичне)

Вступ до програми. Цінність батьківства

Знайомство учасників між собою та з програмою. Формування безпечного простору, визначення очікувань і розуміння ролі батьківства у розвитку дитини.

ЗАНЯТТЯ 2 (інформаційне)

Психологія вікового розвитку дитини

Ознайомлення з основними етапами розвитку дитини та віковими кризами. Усвідомлення причин змін у поведінці дитини.

ЗАНЯТТЯ 3 (практичне)

Вікові кризи без напруги

Розгляд типових поведінкових проявів криз. Формування підтримувальної позиції дорослого замість конфліктного реагування.

ЗАНЯТТЯ 4 (інформаційно-практичне)

Стрес і батьківство

Ознайомлення з поняттям стресу та його впливом на дорослого й дитину. Усвідомлення феномену емоційного зараження в сім'ї.

ЗАНЯТТЯ 5 (практичне)

Стабілізація дорослого

Опанування базових технік саморегуляції та зниження емоційної напруги у складних ситуаціях.

ЗАНЯТТЯ 6 (практичне)

Стрес у дитини

Навчання розпізнаванню ознак стресу у дітей різного віку та наданню

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

емоційної підтримки.

ЗАНЯТТЯ 7 (практичне)

Мова прийняття

Розвиток навичок емпатійного спілкування, активного слухання та використання «я-повідомлень».

ЗАНЯТТЯ 8 (практичне)

Конфлікти в сім'ї

Ознайомлення з причинами конфліктів і конструктивними способами їх розв'язання без шкоди для дитини.

ЗАНЯТТЯ 9 (практичне)

Ресурси батьківства

Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів батьків, профілактика емоційного вигорання.

ЗАНЯТТЯ 10 (практичне)

Підсумок модуля. Моє батьківство без напруги

Узагальнення досвіду, усвідомлення змін та формування індивідуального плану підтримки сім'ї.

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

МОДУЛЬ II

Для батьків, опікунів та інших осіб, які виконують батьківські функції, що виховують дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

ЗАНЯТТЯ 2.1 (практичне)

Поведінка дитини як сигнал

Розуміння зв'язку між поведінкою дитини та її емоційними потребами.

ЗАНЯТТЯ 2.2 (практичне)

Емоційні потреби дитини

Ознайомлення з базовими емоційними потребами та їх впливом на поведінку.

ЗАНЯТТЯ 2.3 (практичне)

Межі та правила

Формування навичок встановлення чітких і безпечних меж без тиску та покарань.

ЗАНЯТТЯ 2.4 (практичне)

Виховання без покарань

Ознайомлення з ненасильницькими методами дисципліни та виховання.

ЗАНЯТТЯ 2.5 (практичне)

Позитивне підкріплення

Розвиток уміння помічати й підсилювати бажану поведінку дитини.

ЗАНЯТТЯ 2.6 (практичне)

Небажана поведінка: як реагувати

Опрацювання ефективних алгоритмів реагування без конфліктів.

ЗАНЯТТЯ 2.7 (практичне)

Істерики та агресія

Навчання батьків зберігати спокій і підтримку під час сильних емоцій дитини.

ЗАНЯТТЯ 2.8 (практичне)

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

Емоції дорослого

Усвідомлення впливу емоційного стану дорослого на поведінку дитини.

ЗАНЯТТЯ 2.9 (практичне)

Повсякденні ситуації без напруги

Розбір типових побутових ситуацій і пошук підтримувальних рішень.

ЗАНЯТТЯ 2.10 (практичне)

Підсумок модуля II

Закріплення навичок і формування індивідуальних стратегій взаємодії з дитиною.

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

МОДУЛЬ III

Для батьків, опікунів та інших осіб, які виконують батьківські функції, що виховують підлітків

ЗАНЯТТЯ 3.1 (практичне)

Сучасні ризики в житті підлітка: як почати розмову

Огляд можливих ризиків у житті підлітків та способів підтримки дитини в ситуаціях небезпеки.

ЗАНЯТТЯ 3.2 (практичне)

Як говорити з підлітком про секс

Формування готовності батьків до відкритих і безпечних розмов про сексуальність і стосунки.

ЗАНЯТТЯ 3.3 (практичне)

Батькам про булінг: сутність, причини, відповідальність

Ознайомлення з формами та причинами булінгу, його наслідками, відповідальністю учасників і алгоритмами дій батьків у різних ситуаціях.

ЗАНЯТТЯ 3.4 (практичне)

Підлітковий вік без конфліктів

Розуміння причин змін у поведінці підлітка та пошук підтримувальних стратегій.

ЗАНЯТТЯ 3.5 (практичне)

Довіра та межі з підлітком

Формування балансу між свободою підлітка та відповідальністю.

ЗАНЯТТЯ 3.6 (практичне)

Емоційний стан підлітка

Навчання розпізнаванню тривожних сигналів і наданню підтримки.

ЗАНЯТТЯ 3.7 (практичне)

Конфлікти з підлітком

Опрацювання конструктивних способів розв'язання конфліктів без

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

руйнування стосунків.

ЗАНЯТТЯ 3.8 (практичне)

Кіберпростір і безпека підлітка

Ознайомлення з ризиками онлайн-середовища та роллю батьків у захисті дитини.

ЗАНЯТТЯ 3.9 (практичне)

Ресурси батьків підлітків

Профілактика емоційного вигорання та підтримка внутрішнього ресурсу дорослих.

ЗАНЯТТЯ 3.10 (практичне)

Підсумок модуля III

Узагальнення досвіду та формування індивідуального бачення батьківства без напруги.

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

МОДУЛЬ I. ЗАНЯТТЯ 1

Тема: «Знайомство. Вступ до програми. Цінність батьківства»

Дата:

Місце проведення:

Формат: груповий, онлайн або офлайн

Тривалість: 120 хвилин

Мета заняття:

1. створити безпечний і підтримувальний простір для взаємодії учасників;
2. ознайомити учасників зі змістом і принципами програми;
3. допомогти сформулювати особисті очікування від участі;
4. сприяти усвідомленню цінності батьківської ролі у психоемоційному розвитку дитини.

Очікувані результати:

Після заняття учасники:

1. розуміють структуру програми та правила групової взаємодії;
2. можуть сформулювати свій запит і очікування;
3. визначають власні ресурси та основні джерела напруги у батьківстві;
4. роблять перший крок до усвідомленого батьківства без надмірної напруги.

Необхідні матеріали:

Офлайн: фліпчарт або дошка, маркери, аркуші паперу, ручки, стікери, таймер.

Онлайн: платформа відеозв'язку, чат, функція реакцій, таймер. За можливості — кімнати для роботи в парах або малих групах.

Структура заняття:

1. Привітання та налаштування групи — 10 хвилин

Мета: створити атмосферу прийняття, ознайомити учасників із програмою та принципами взаємодії.

Інструкція: тренер вітає учасників, коротко представляє програму «Сім'я без напруги», пояснює її мету та формат роботи.

Орієнтовне звернення тренера:

«Вітаю вас і дякую, що ви долучилися. Програма “Сім'я без напруги”

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

створена, щоб допомогти батькам краще розуміти себе і дитину, зменшувати напруження та знаходити більше контакту й підтримки у щоденній взаємодії.

Тут не оцінюють і не порівнюють. Кожен може говорити стільки, скільки йому комфортно, або утриматися від відповіді».

Міні-налаштування: учасники оцінюють свій рівень напруги за шкалою від 0 до 10.

2. Вправа-знайомство «Я — у цій ролі» — 15 хвилин

Мета: познайомити учасників, знизити початкову тривожність і сформувати підтримувальну атмосферу.

Інструкція: кожен учасник коротко називає:

- своє ім'я;
- кого виховує та вік дитини або дітей;
- одне слово, яке описує його стан зараз;
- що хотів би отримати від програми.

В онлайн-форматі слово, яке описує стан, можна написати в чаті.

Завдання тренера: дякувати за кожну відповідь і підкреслювати, що втома, розгубленість, злість або тривога є нормальними людськими станами.

3. Вправа «Очікування і запит» — 15 хвилин

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні потреби та сформулювати очікування від програми.

Інструкція: учасники завершують два речення:

1. «Я хочу, щоб після програми в моїй сім'ї стало більше...»
2. «Найчастіше я відчуваю напругу, коли...»

Відповіді записують на стікерах, аркушах або в чаті.

Тренер узагальнює схожі запити, наприклад:

конфлікти; істерики; втома; крик; почуття провини; труднощі з правилами та межами; відсутність домовленостей.

Запити, які виходять за межі програми, тренер фіксує окремо та за потреби рекомендує профільного спеціаліста.

4. Вправа «Наші домовленості» — 20 хвилин

Мета: сформулювати правила, які забезпечуватимуть безпечну та поважну взаємодію в групі.

Базові правила:

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

1. **Конфіденційність:** особисті історії учасників не виносяться за межі групи.
2. **Добровільність:** кожен сам вирішує, чим готовий ділитися.
3. **Я-позиція:** говоримо про власний досвід, не оцінюючи інших.
4. **Повага:** не перебиваємо, не принижуємо та не даємо порад без запиту.
5. **Дотримання часу:** висловлюємося коротко та даємо можливість говорити іншим.
6. **Турбота про себе:** за потреби можна зробити паузу.
7. **Безпека дітей:** у програмі використовуються ненасильницькі підходи до взаємодії.

Учасники можуть доповнити список і визначити 6–8 основних правил.

Підсумкова фраза тренера:

«Правила — це не контроль. Це межі, які допомагають усім почуватися безпечніше».

5. Інформаційний блок «Що таке батьківство без напруги» — 20 хвилин

Мета: дати учасникам зрозумілу рамку програми та пояснити основні джерела напруження у взаємодії з дитиною.

Основні положення: напруга у батьківстві часто виникає через поєднання трьох чинників:

стрес дорослого + потреби та поведінка дитини + нестача ефективних інструментів взаємодії.

Мета програми — не створення «ідеальної дитини» або «ідеальних батьків», а розвиток:

- стабільного контакту;
- саморегуляції дорослого;
- розуміння потреб дитини;
- мови прийняття;
- конструктивних меж;
- здатності підтримувати дитину під час стресу.

Міні-вправа: кожен учасник називає одну ситуацію у взаємодії з дитиною, у якій хотів би відчувати менше напруги.

6. Практика «Я як батько або мати сьогодні» — 25 хвилин

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

Мета: допомогти учасникам помітити власний стан, ресурси та складні ситуації без самозвинувачення.

Індивідуальна робота — 7–8 хвилин

Учасники письмово відповідають на запитання:

1. Який мій стан зараз? Назвіть три слова.
2. Що в мене вже виходить у батьківстві?
3. У яких ситуаціях я найчастіше втрачаю спокій?
4. Що або хто допомагає мені відновлюватися?

Обговорення у парах або трійках — 10 хвилин

Учасники діляться лише тим, чим готові. Завдання партнера — слухати без оцінювання та порад.

Підтримувальні відповіді:

- «Дякую, що поділилися».
- «Я вас чую».
- «Ви не самі у цьому досвіді».

Загальне коло — 7 хвилин

Кожен за бажанням завершує одне речення:

1. «Сьогодні я побачив або побачила у собі ресурс...»
2. «Я хочу навчитися спокійніше проживати ситуацію...»

Якщо учасник переходить до самозвинувачення, тренер повертає його до позиції спостереження:

«Зараз ми не оцінюємо себе, а вчимося помічати. Усвідомлення — це вже початок змін».

7. Підсумок заняття та домашнє завдання — 15 хвилин

Підсумок — 5 хвилин

Тренер коротко узагальнює результати зустрічі:

«Сьогодні ми створили основу для подальшої роботи: познайомилися, визначили правила, побачили власні очікування, ресурси та джерела напруги. Важливо, що ви подивилися на себе не через провину, а через усвідомлення».

Рефлексія — 3 хвилини

Учасники одним словом або короткою фразою відповідають:

«З чим я завершую сьогоднішнє заняття?»

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

Домашнє завдання — 7 хвилин

Обов'язкова практика: протягом трьох днів заповнювати щоденник «Напруга — Тригер — Ресурс»:

- ситуація;
- що я відчував або відчувала;
- що стало тригером;
- як я відреагував або відреагувала;
- що могло б допомогти наступного разу.

Додаткова практика: щодня приділяти п'ять хвилин одній відновлювальній дії: тиші, прогулянці, диханню, музиці, чаю, короткому відпочинку або іншому особистому ресурсу.

Методичні акценти для тренера

1. підтримувати структуру й часові межі заняття;
2. не ставити діагнозів і не оцінювати сімейний досвід учасників;
3. не давати порад без запиту;
4. зупиняти приниження, звинувачення та нормалізацію насильства;
5. в онлайн-форматі давати короткі й чіткі інструкції та використовувати чат для учасників, яким складно висловлюватися усно.

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

МОДУЛЬ III. ЗАНЯТТЯ 3.10

Підсумок модуля III

Тема: «Моє батьківство без напруги у підлітковому віці»

Дата:

Місце проведення:

Формат: груповий, онлайн або офлайн

Тривалість: 60 хвилин

Мета заняття:

1. узагальнити досвід учасників, отриманий упродовж модуля;
2. допомогти батькам помітити особисті зміни у взаємодії з підлітком;
3. закріпити ключові навички підтримувального батьківства;
4. сформувати індивідуальний план подальших дій;
5. завершити модуль із відчуттям внутрішньої опори.

Очікувані результати:

Після заняття учасники:

1. усвідомлюють власний прогрес;
2. визначають найбільш цінні для себе знання та навички;
3. розуміють, над чим хочуть працювати далі;
4. мають особистий план підтримки на найближчий місяць;
5. завершують модуль із відчуттям упевненості та підтримки.

Необхідні матеріали:

Офлайн: фліпчарт або дошка, маркери, аркуші А4, ручки, таймер.

Онлайн: платформа відеозв'язку, чат, реакції, таймер.

Примітка для тренера: фінальне заняття спрямоване не на оцінювання результатів, а на визнання особистого шляху кожного учасника.

Структура заняття:

1. Налаштування на завершення модуля — 5 хвилин

Мета: допомогти учасникам налаштуватися на підбиття підсумків.

Інструкція: тренер вітає групу та коротко пояснює мету фінальної зустрічі.

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

Орієнтовне звернення тренера:

«Сьогодні ми завершуємо модуль, присвячений підлітковому віку. За цей час ми говорили про довіру, межі, конфлікти, ризики, емоції підлітка та ресурс дорослого. Сьогодні важливо не лише згадати вивчене, а й побачити власні зміни».

Учасники одним словом називають свій стан на початку заняття.

2. Рефлексія «Що я беру із собою» — 10 хвилин

Мета: допомогти учасникам усвідомити основні здобутки.

Інструкція: учасники письмово відповідають на три запитання:

1. Що було для мене найціннішим у цьому модулі?
2. Яку думку або навичку я хочу залишити із собою?
3. Що вже почало змінюватися у моїй взаємодії з підлітком?

Після індивідуальної роботи учасники за бажанням діляться відповідями.

Підсумок тренера: «Навіть невеликі зміни мають значення. Саме з них починається новий спосіб взаємодії».

3. Практика «Мій шлях змін» — 12 хвилин

Мета: допомогти учасникам побачити особисту динаміку без оцінювання та порівняння.

Інструкція: учасники описують дві точки:

«Я на початку модуля»

- як я реагував або реагувала на складну поведінку підлітка;
- що викликало найбільше напруження;
- чого мені не вистачало.

«Я зараз»

- що змінилося у моїх реакціях;
- що я почав або почала розуміти краще;
- що ще потребує моєї уваги.

За бажанням учасники діляться одним поміченим зрушенням.

Підсумок тренера:

«Розвиток — це не різкий стрибок, а поступовий рух. Важливо помічати не лише те, що ще не виходить, а й те, що вже змінилося».

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

4. Узагальнення «Батьківство без напруги» — 8 хвилин

Мета: закріпити цілісне розуміння основних принципів програми.

Основні положення: батьківство без напруги передбачає:

1. розуміння особливостей підліткового віку;
2. поєднання довіри та зрозумілих меж;
3. реагування на ризики без паніки й приниження;
4. конструктивне розв'язання конфліктів;
5. прийняття емоцій підлітка;
6. турботу дорослого про власний ресурс;
7. відновлення контакту після складних ситуацій.

Тренер підкреслює:

«Батьківство без напруги — це не життя без конфліктів і сильних емоцій. Це здатність зберігати повагу та повертатися до контакту після складних моментів».

Також важливо нагадати:

- зміни не відбуваються миттєво;
- не потрібно порівнювати себе з іншими батьками;
- завдання дорослого — не контролювати кожен крок підлітка, а створювати умови для його відповідального розвитку.

5. Практика «Мій план підтримки» — 15 хвилин

Мета: перетворити отриманий досвід на конкретні подальші дії.

Інструкція: учасники складають особистий план на найближчий місяць:

1. Яку одну навичку я хочу продовжувати тренувати?
2. У якій ситуації я хочу реагувати спокійніше?
3. Що я зроблю для збереження контакту з підлітком?
4. Який особистий ресурс підтримуватиму регулярно?
5. До кого я можу звернутися по допомогу або підтримку?

Після заповнення кожен обирає **один реалістичний крок**, який готовий зробити вже найближчим часом.

За бажанням учасники озвучують свій крок у загальному колі або чаті.

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

6. Підсумкова рефлексія та завершення — 10 хвилин

Мета: закріпити внутрішню опору та створити відчуття завершеності.

Рефлексія: учасники коротко завершують фрази:

- «Для мене батьківство без напруги — це...»
- «Після цього модуля я хочу залишити із собою...»
- «Мій найближчий крок — це...»

Відповіді не коментуються й не оцінюються.

Завершальне звернення тренера:

«Дякую вам за довіру, чесність і готовність змінюватися. Метою цього модуля було не навчити вас бути ідеальними батьками, а допомогти краще розуміти себе та свою дитину. Ви стали більш уважними й усвідомленими — і саме це створює простір для змін».

За можливості учасникам вручають сертифікати або надсилають електронні подяки.

Методичні акценти для тренера

1. не порівнювати результати учасників;
2. не оцінювати зміни як «достатні» або «недостатні»;
3. визнавати навіть невеликі кроки;
4. не вимагати публічного обговорення особистого досвіду;
5. залишити достатньо часу для завершальної рефлексії;
6. підкреслити, що батьківство без напруги — це тривалий шлях, а не досягнення ідеального стану.

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.

ВИБРАНІ ТЕОРЕТИЧНІ ДЖЕРЕЛА

Науково-методична основа авторської програми «Сім'я без напруги»

1. World Health Organization. *WHO Guidelines on Parenting Interventions to Prevent Maltreatment and Enhance Parent–Child Relationships with Children Aged 0–17 Years*. Geneva: World Health Organization, 2023. 70 p. ISBN 978-92-4-006550-5.
2. World Health Organization, United Nations Children's Fund, World Bank Group. *Nurturing Care for Early Childhood Development: A Framework for Helping Children Survive and Thrive to Transform Health and Human Potential*. Geneva: World Health Organization, 2018. ISBN 978-92-4-151406-4.
3. World Health Organization. *Improving Early Childhood Development: WHO Guideline*. Geneva: World Health Organization, 2020. 80 p. ISBN 978-92-4-000209-8.
4. ЮНІСЕФ, ВГЦ «Волонтер», USAID. *Батьківство без стресу: посібник для спеціалістів*. 2019.
5. World Health Organization. *Parenting for Lifelong Health for Young Children*. Електронний програмний ресурс для батьків та осіб, які доглядають за дітьми віком 2–9 років.
6. Siegel, D. J., Bryson, T. P. *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Delacorte Press, 2011. 192 p.
7. Siegel, D. J., Bryson, T. P. *No-Drama Discipline: The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Bantam, 2014. 288 p.
8. ЮНІСЕФ Україна. *Підтримка батьків та дітей під час війни: поради щодо психічного і фізичного здоров'я, безпеки, харчування, освіти та розвитку*. Електронна добірка інформаційних матеріалів.

Демонстраційний фрагмент авторської програми. Повна версія не публікується.