

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини  
Факультет соціальної та психологічної освіти  
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**освітній ступінь бакалавр**

на тему:

**«ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО УСВІДОМЛЕНОГО  
БАТЬКІВСТВА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконала: студентка IV курсу, Р/41 групи  
спеціальності

231 Соціальна робота

Лазар В.М.

Керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

Гончар І.Г.

Рецензент:

кандидат педагогічних наук, доцент

Албул І.В.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА.....</b>	<b>7</b>
1.1. Суть та змістове наповнення усвідомленого батьківства.....	7
1.2. Основні аспекти соціальної роботи з формування усвідомленого батьківства у студентської молоді.....	19
Висновки до першого розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА.....</b>	<b>28</b>
2.1. Дослідження готовності студентів до батьківства.....	28
2.2. Програма формування готовності до усвідомленого батьківства у студентів закладів вищої освіти.....	39
Висновки до другого розділу.....	50
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>51</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>54</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>62</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасність диктує нові умови, у яких створюється сім'я: змінилася соціально-економічна ситуація у світі, з'явилися нові виклики, спровоковані умовами війни. Особливої значимості у ситуації, яка склалася, набуває проблема молодих сімей та усвідомленого батьківства. Оскільки період студентства у житті індивіда характеризується підвищеною активністю та необдуманим максималізмом у своїх рішеннях, молоді люди рідко усвідомлюють важливість та відповідальність перед створенням сім'ї та народженням дітей. Власне, сучасна молодь України має орієнтири, які все більше відходять від орієнтирів на створення сім'ї, заплановане народження та усвідомлене виховання дітей – отримання освіти, професійні та кар'єрні досягнення, соціальна незалежність, самостійно досягнуте соціальне становище; ось на що в першу чергу орієнтується сучасна молодь, не приділяючи своїй ролі, як майбутніх батьків, належної уваги. В результаті необдуманих і поспішних дій виникають значні проблеми: рвуться внутрішньосімейні зв'язки, виявляється жорстокість у сім'ї, порушуються процеси соціалізації та знижується психічна стійкість усіх членів сім'ї.

В описаних умовах стає очевидною необхідність грамотного формування усвідомленого батьківства саме у студентів. Важливо вести роботу за напрямом підвищення соціального статусу батьківства серед сучасної молоді, формування усвідомленого батьківства. Власне, батьківство є базовою життєвою місією, важливим станом та значною соціально-психологічною функцією кожної людини. Характер батьківства відображається на якості нащадків, стає гарантом особистого щастя людини та основою майбутнього суспільства, саме тому батьківство кожної людини повинно бути усвідомленим.

Про забезпечення підготовки молоді до майбутнього сімейного життя, сумлінного виконання своїх батьківських обов'язків, роль сім'ї як важливого соціального інституту й базового осередку суспільства, що виконує провідну роль у формуванні особистості дитини, зазначається у різних нормативних

документах: Конституція України [27], Закон України «Про охорону дитинства» [18], «Про вищу освіту» [17], «Про повну загальну середню освіту» [18], «Про попередження насильства в сім'ї» [20], Сімейний кодекс України [61], концепція «Нова українська школа» (на період до 2029 року) [28] тощо.

Отже, формування усвідомленого батьківства – один із основних напрямів соціального виховання сучасної молоді. Цей напрям включає роботу з підвищення соціального статусу батьківства серед сучасної молоді, формування та підвищення рівня фізичної, психологічної та соціальної готовності до шлюбу та народження дітей, освоєння юнаками та дівчатами гігієнічних основ та знань з догляду за дітьми, вивчення основ вікової психології, а також умінь та навичок раціонального ведення бюджету сім'ї та взаємодії між чоловіком та жінкою.

Про роль батьківства багато говорилося в українській науці. Зокрема ці ідеї розкривав у своїх працях В. Сухомлинський [67]. Він найповніше розглянув ці питання у своїй «Батьківській педагогіці», де чітко наголошував на необхідності вдосконалення батьківської особистості, її виховного потенціалу. У своїх роботах В. Сухомлинський говорив про необхідність створення «батьківських шкіл» для навчання батьків з метою підвищення рівня знань про культуру сімейного виховання дітей, оскільки, на його думку, не всі батьки готові виконувати батьківські обов'язки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій дає змогу говорити, що вченими досліджено генезу становлення сім'ї, батьківства й материнства як соціальних інституцій (Безпалько О. [4], Островська Н. [52], Руденко Т. [60] та ін.), суть батьківства та його роль у суспільстві (Качур К. [23], Кириченко О. [24], Петрочко Ж. [53] та ін.), батьківство як підсистема сімейного виховання (Алексеєнко Т. [1], Красін С. [32], Лемещенко О. [42], Лук'янова [45] та ін.), основні батьківські функції й обов'язки (Контратюк С. [26], Островська Н. [50] та ін.), класифікації різних форм батьківства, характерні ознаки усвідомленого батьківства як найрозвиненішої форми цього феномена

(Бартків О. [3], Братусь І. [7], Буніна Л. [9], Думанська В. [14], Кримчак Л. [39], Мірошніченко Н. [46], Смалько О. [64] та ін.). Попри ретельне вивчення окремих аспектів батьківства все ж потребує подальшого дослідження розробка шляхів формування усвідомленого батьківства, що зумовило вибір теми нашого дослідження: **«Формування готовності до усвідомленого батьківства студентів закладів вищої освіти».**

**Об'єкт дослідження** – процес формування готовності до усвідомленого батьківства студентів закладів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – шляхи формування готовності до усвідомленого батьківства студентів закладів вищої освіти.

**Мета дослідження** – розробити й обґрунтувати програму та рекомендації формування готовності до усвідомленого батьківства студентів закладів вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Уточнити зміст базових понять та з'ясувати чинники усвідомленого батьківства.
2. Виокремити й проаналізувати форми та методи формування усвідомленого батьківства у студентської молоді.
3. Дослідити готовність студентів до усвідомленого батьківства.
4. Розробити програму формування усвідомленого батьківства студентів та скласти рекомендації для ЗВО.

**Методи дослідження.** З метою розв'язання поставлених завдань застосовано комплекс методів дослідження: *теоретичні* – аналіз, систематизація, порівняння, зіставлення, узагальнення філософської, соціологічної, психолого-педагогічної, соціально-педагогічної наукової літератури з метою визначення понятійно-категоріального апарату дослідження формування готовності до усвідомленого батьківства студентів закладів вищої освіти; *емпіричні* – анкетування, спостереження, опитування з метою виявлення готовності студентів закладів вищої освіти до усвідомленого батьківства, особистісних якостей, установок.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося на базі факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

**Теоретичне значення дослідження.** Результати дослідження доповнюють та розширюють уявлення про усвідомлене батьківство та особливості його формування у студентів закладів вищої освіти, основні аспекти соціальної роботи у цьому напрямку. Результати дослідження також корисні як теоретичне підґрунтя для розробки принципів виховної роботи у закладах вищої освіти.

**Практичне значення результатів дослідження** визначається доцільністю та можливістю використання в практичній діяльності соціальних працівників підбраного комплексу діагностики готовності до усвідомленого батьківства серед студентської молоді; розроблена програма та рекомендацій для ЗВО з формування готовності до усвідомленого батьківства у студентської молоді.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дослідження доповідалися на засіданні кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи» (Умань, 11 жовтня 2022 р.), Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери» (Умань, 25 квітня 2023 р.).

**Структура та обсяг роботи.** Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел (76 найменувань).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА

#### 1.1. Суть та змістове наповнення усвідомленого батьківства

Головним завданням психолого-педагогічної науки є формування здорової особистості, здатної до творчого саморозвитку, професійних досягнень. Водночас досягнути такої мети неможливо без участі ключового соціального інституту – сім'ї та, зокрема, усвідомленого батьківства. У контексті нашого дослідження ставимо собі за завдання з'ясувати суть цього поняття та його складові.

Аналіз сучасних досліджень показав, що вчені, які займаються вивченням сім'ї, підходять до визначення цього поняття з різних позицій:

1. Сім'я як соціальний інститут. Виступає посередником між індивідом і суспільством в самих різних сферах життєдіяльності людини: соціально-економічній, соціально-демографічній, соціально-трудова, соціокультурній, духовно-моральній, соціально-педагогічній. Сім'я являє собою один з найбільш ефективних інститутів адаптації індивіда до реалій життя. Вона створює середовище, яке є найбільш сприятливим для здорового росту й всебічного розвитку дитини, а також для самопочуття всіх, дорослих і малих, її членів. Саме тому благополуччя сім'ї є основою стабільності та прогресу суспільства, фундаментом культури і цивілізації. У всіх соціально-психологічних концепціях особистості сім'я традиційно розглядається як найважливіший інститут соціалізації. Саме в сім'ї діти набувають перших навичок взаємодії, засвоюють перші соціальні ролі, обмірковують перші норми і цінності. В житті як окремої людини, так і всього суспільства сім'я і сімейне благополуччя в ієрархії цінностей людини виходить на перше місце [47, с. 85].

2. Сім'я як мала соціальна група. Заснована на основі шлюбу або кровній спорідненості, люди, які поєднані спільністю проживання, спільністю

формування й задоволення соціально-економічних й біологічних потреб, любов'ю, взаємною моральною відповідальністю [25, с. 52].

3. Сім'я як система особливих взаємин між людьми. Якщо розглядати сім'ю як систему, то можна привести ще одне визначення, яке пропонує Л. Шнейдер. Він стверджує, що сім'я – це системно-функціональне об'єднання емоційно зближених людей на основі подружжя, спорідненості та батьківства.

Власне, у науковій літературі знаходимо таке визначення поняття «сім'я»:

- демографічна група, яка є базовою передумовою функціонування соціуму, невід'ємною ланкою у механізмі життєдіяльності та демографічного відтворення поколінь;

- стосунки чоловіка і жінки, батьків і дітей. Це група кровних родичів, члени якої пов'язані між собою спільністю побуту, взаємодопомогою та відповідальністю [2, с. 68];

- особлива, історично визнана цілісна спільнота, яка створює особливі можливості для розвитку людської індивідуальності, сприяє духовному розвитку суспільства [60, с. 5];

- особливе середовище, в якому здійснюється виховне, фізичне, культурне зростання, а також соціальна інтеграція індивіда [23, с. 6];

- мала соціальна група, створена на основі офіційного чи громадського шлюбу або кровній спорідненості, члени якої об'єднані спільним проживанням і веденням домашнього господарства, виконанням сімейних функцій, емоційними зв'язками та взаємними юридичними й моральним зобов'язаннями стосовно один одного, родинними традиціями [4, с. 85];

- соціальна група людей, призначена для оптимального задоволення потреб у самозбереженні й самоствердженні, самоповазі кожного її члена;

- первинний та основний осередок суспільства, який складається з осіб, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки.



Розглядаючи дефініцію поняття «сім'я» за різними авторами, ми можемо узагальнити, що увага дослідників акцентується на таких ознаках:

- група людей;
- спільна відповідальність;
- об'єднання;
- невід'ємна ланка соціуму;
- спільне господарство;
- родинні зв'язки.

Грунтовний аналіз наукових джерел дав змогу уточнити зміст поняття сім'я, яке ми трактуємо як мала соціальна група, яка може складатися з чоловіка й жінки, батьків та дітей, що пов'язані між собою спільними обов'язками і забезпечують повноцінне функціонування соціуму, сприяють соціальному становленню особистості.

Як бачимо, поняття сім'я доволі широке і передбачає вплив на соціальний розвиток особистості. Зазвичай сім'я асоціюється з батьківсько-дитячими взаєностосунками, адже у більшості сімей рано чи пізно з'являються діти. Власне, готовність двох дорослих особистостей стати батьками є надзвичайно важливим фактором у побудові сім'ї.

У контексті вивчення питання батьківства Ребуха Л. та Брех Р. зосереджують увагу на таких ключових ознаках:

- реалізація батьківства починається з моменту вагітності жінки, яка супроводжується душевним спокоєм матері, а виховання дитини має бути спрямоване на її всебічний розвиток;
- підґрунтям успішного батьківства є щира любов матері та батька, повага один до одного, а також прояв їхньої любові до всього людства в цілому;
- найважливішою умовою формування батьківських позицій постає природна потреба та бажання закоханих людей народити дитину, що сприяє повноцінному розкриттю батьківського потенціалу;

- оволодіння соціальними ролями батьків передбачає наявність внутрішнього прагнення опанувати нову позицію – позицію батьків, свідомо ставитися до власних обов'язків щодо малюка;

- усвідомлене батьківство – це форма батьківства, яка ґрунтується на відповідальному ставленні батьків до створення умов для повноцінного розвитку дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей [59].

Отже, можемо констатувати, що категорія батьківство розглядається у двох аспектах:

- батьківство як функція, пов'язана з поведінковою стороною, з практикою виховання як безумовною цінністю;

- батьківство як особлива соціальна роль батьків у суспільстві, що формує сім'ю як соціальний інститут.

Теоретичний аналіз поняття батьківство в історико-педагогічному контексті дозволив виявити, що проблема батьківства, зокрема й усвідомленого, актуальна для всіх часів, а погляди на цей феномен змінювалися під впливом конкретних соціально-історичних умов, розвитку суспільства, наповнювалися різним змістом залежно від менталітету, національності та самобутніх традицій у представників різних країн.

На основі аналізу поглядів науковців щодо феномена батьківства визначено

*основні якості*, якими мають володіти батьки для успішного виховання дитини:

- позитивне ставлення до себе як до батька/матері;

- безкорислива, безумовна любов до дитини;

- прояв турботи та піклування про дитину, задоволення її найважливіших потреб; прагнення до налагодження емоційного контакту з малюком;

- постійне пізнання та вивчення особистості дитини; єдність та узгодженість поглядів батьків на обов'язки щодо дитини та реалізацію виховного впливу;

- прийняття відповідальності за благополуччя дитини та здійснений виховний вплив на неї;
- гнучкість поведінки у взаєностосунках як з дитиною, так і з чоловіком/дружиною;
- прагнення визнавати дитину повноцінною особистістю, будувати взаєностосунки на суб'єкт-суб'єктному рівні;
- оптимальний рівень психолого-педагогічної культури батьків, прагнення до морального вдосконалення та духовного зросту.

Готовність до створення сім'ї – це особистісна якість молодої людини, яка сприяє прийняттю нею сім'ї як соціального інституту, допомагає накопичити спеціальні знання та вміння у сфері сімейних взаємовідносин для раціонального ведення домашнього господарства, сімейної педагогіки, міжособистісного спілкування в родині.

Велику роль у формуванні цієї якості відводиться батьківській сім'ї, яка є першою моделлю батьківства. Індивід пропускає взаємини, що існували в батьківській сім'ї, через призму своїх переконань, поглядів, переваг, індивідуальних особливостей [65].

Відповідно мікросистема факторного детермінування батьківства – це той рівень впливу на формування майбутнього батьківства, на якому воно набуває цілковитих рис. Вплив власної новостворюваної сім'ї на формування батьківства зреалізовується в кожному випадку і характеризується кількома важливими взаємозалежними факторами:

- спрямованість батьківства на індивідуально-психологічні особливості особистості кожного з подружжя;
- урахування в батьківстві віку та стану здоров'я подружжя;
- ступінь відповідності моделей батьківства даному подружжю;
- конкретні умови життя подружжя.

Батьківство відіграє значну роль у житті кожної людини. Способи поведінкової реалізації батьківства формуються під впливом найрізноманітніших умов. Готовність юнаків та дівчат до прийняття

батьківської ролі, виховання усвідомленого, відповідального батьківства має стати метою соціально-виховної роботи у ЗВО [38].

Для того, щоб батьківство було вибудоване правильно та приносило радість оточуючим, воно має бути усвідомленим, що включає відповідальне ставлення до створення сім'ї.

У наукових джерелах сьогодні можна знайти різні підходи до тлумачення поняття усвідомлене батьківство, яке часто ототожнюють з відповідальним батьківством. Передусім, поняття «відповідальне батьківство» передбачає юридичні, соціальні, економічні та моральні норми, що визначають відповідальність батьків перед державою й народом за виховання своїх дітей [63, с. 488].

Представниками психолого-педагогічної науки (Алексєєнко Т., Буніна Л., Лактіонова Г., Тюптя О.) «усвідомлене батьківство» розглядається як соціально-педагогічне явище, що відображає форму батьківства, яке включає в себе сукупність батьківських якостей, почуттів, знань та навичок і стосується виховання, навчання, розвитку дитини з метою забезпечення процесу формування здорової та зрілої особистості. Безпалько О. та Лактіонова Г. усвідомлене батьківство розуміють як форму батьківства, яка ґрунтується на свідомому ставленні батьків чи осіб, які їх замінюють, до створення умов для повноцінного розвитку дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей [5, с. 49.]. Отже, основними характеристиками усвідомленого батьківства є батьківська позиція та стиль поведінки батьків.

На думку Безпалько О., під батьківською позицією треба розуміти психологічну і виховну спрямованість матері та батька, засновану на свідомій чи усвідомлюваній оцінці дитини, що знаходить своє вираження у певних способах і нормах взаємодії з нею [5, с. 54].

Красін С. та інший розглядають усвідомлене батьківство як двобічний процес:

- по-перше, як процес взаємодії батьків з власними дітьми та між собою, що пов'язаний з свідомим ставленням до своїх батьківських обов'язків, наявними мотивами, поведінкою, цінністю кожного члена сім'ї;

- по-друге, як систему, що характеризується певними знаннями, ставленням, ціннісними орієнтаціями, сформованими особистісними якостями, батьківською зрілістю та ін. [36, с. 231].

Водночас Бартків О. зауважує на тому, що науковці вивчають усвідомлене батьківство як результат взаємодії батьків, спрямований на створення сприятливих умов для розвитку дитини [3, с. 193]. Смалиус Л. наголошує на трактуванні усвідомленого батьківства як багатокомпонентного утворення, яке включає ціннісні орієнтації подружжя, батьківські установки й очікування, батьківські ставлення, почуття, позиції, відповідальність та стиль сімейного виховання [63]. Як соціально-психологічний феномен, який базується на певній системі знань, умінь і навичок, почуттів, якостей та реалізується у відповідальній поведінці батьків відносно виховання своїх дітей, розглядають усвідомлене батьківство й інші відомі представники української науки [21, с. 122].

У результаті проведеного теоретико-методологічного дослідження можна дійти висновку, що в науці немає єдиного розуміння сутності уявлень щодо батьківства та його внутрішньої психологічної природи. Цей феномен часто розглядається з різних точок зору: як процес, як рівень уявлень, як модель уявлень щодо світу тощо. Усвідомлене батьківство у науковому дискурсі розуміється як ідеальний варіант реалізації себе особистістю у батьківстві, що ґрунтується на свідомому ставленні батьків чи осіб, які їх замінюють, до створення умов для повноцінного розвитку дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей і володіє певними характеристиками. Інститут батьківства безперечно є надзвичайно важливим. Усвідомленість – це запорука ефективного батьківства та гармонійної сім'ї.

Ми розглядаємо усвідомлене батьківство як інтегративне психологічне утворення, злагоджену взаємодію батьків, що є невід'ємною частиною

соціалізації та адаптації молодого покоління в соціальному середовищі та включає відповідальне ставлення, любов і повагу до дитини, як до особистості, повноцінний догляд, вияв турботи про безпеку, психічне і фізичне здоров'я, розуміння потреб дитини, вияв уваги та терпіння. У такому визначенні відображено найбільш суттєві ознаки поняття, що запобігають суб'єктивному його трактуванню і зумовлюють більш чітке його розуміння людиною без спеціальної освіти, а відтак робить більш доступним для освоєння.

Усвідомлене батьківство передбачає створення належних умов для розвитку, виховання, навчання та соціального становлення дитини, що проявляється в наявності необхідних педагогічних знань та освіченості, щирих почуттів, перш за все любові, а також умінь і навичок догляду та піклування про дитину. Власне, усвідомлене ставлення до батьківства – це внутрішня позиція особистості, її емоційно-ціннісне ставлення до феномена батьківства та його ефективної реалізації з метою створення належних умов для гармонійного розвитку дитини.

Від того, на скільки батьки безумовно приймають дитину з її здібностями та індивідуальними особливостями, залежить життєвий шлях дитини, її відношення до світу та оточуючих. Цікавим є й те, що науковці звертають увагу на певні форми усвідомленого батьківства, серед яких вони визначають:

- інстинктивне (пов'язане з статевим бажанням);
- девіантне, що характеризується безвідповідальністю, відмовою від виконання своїх обов'язків, ігноруванням потреб дитини;
- делінквентне (різні види знуцання над дитиною, ставлення до неї, як до власної речі);
- відповідальне (забезпечення умов для розвитку дитини, її фізичного та психічного здоров'я, прийняття дитини як найвищої цінності з її індивідуальними особливостями);
- усвідомлене (усвідомлене ставлення до виконання власних батьківських обов'язків по відношенню до дитини та один з одним) [39, с. 488].

Федюшиній К. у своїй роботі «Формування усвідомленого ставлення до батьківства у здобувачів професійно-технічної освіти» [74, с. 184] вдалося визначити критерії цього явища:

- гносеологічний, що пов'язаний з наявністю у батьків певного рівня теоретичних знань з педагогіки, різних аспектів психології, фізіології;
- відкритості до саморозвитку та самовдосконалення;
- діяльнісний, що стосується здатності до реалізації ролі батька, конструктивної взаємодії та емоційної витримки тощо;
- аксіологічний, що відображає ціннісне ставлення до батьківства;
- особистісний, що розкриває наявність особистісних якостей, пов'язаних з прагненням створити повноцінну сім'ю та народити дитину.

Водночас Алексеєнко Т. зауважує на необхідності врахування такого фактору, як готовність подружжя до усвідомленого батьківства. Його можна розглядати за різними формами:

- завчасна (носить загальний характер, носить тривалий характер та обумовлена наявністю вже сформованих знань, вмінь та навичок);
- тимчасова, що пов'язана з актуалізацією, адаптацією до певних умов; ситуативна (налаштовує людину діяти відповідно до ситуації, відбиває динамічну цілісність особистості) [1].

Водночас науковці говорять ще й про загальну і ситуативну готовність, які включають такі компоненти:

- мотиваційний (потреба успішно виконати поставлене завдання, інтерес до діяльності, прагнення досягти успіху і показати себе з кращого боку);
- пізнавальний (розуміння обов'язків, завдань, оцінки їх значимості, знання засобів досягнення мети, уявлення про ймовірні зміни ситуації);
- емоційний (відчуття відповідальності, упевненості в успіху, наснаги);
- вольовий (самоуправління й мобілізація сил, зосередження на завданні, відволікання від сторонніх впливів, подолання сумнівів, страхів) [37, с. 96].

З точки зору Деркач А., готовність проявляється у таких трьох площинах:

1) індивідуально-особистісній, коли готовність сприймається як комплекс різноманітних властивостей, інтегральне, цілісне утворення;

2) функціональній, у межах якої готовність досліджується як короткотривалий або довготривалий стан, під час якого активізуються психічні функції та мобілізуються фізичні і психічні ресурси (функціональна площа виявляється в тимчасовій готовності і працездатності, в якій активізуються психічні функції, уміння мобілізувати всі фізичні і психічні ресурси, необхідні для реалізації діяльності);

3) особистісно-діяльнісній, в якому готовність визначається як цілісний прояв усіх сторін особистості, що забезпечують ефективність діяльності. Особистісно-діялісна площа включає дослідження проблеми готовності до професійної діяльності як особистісно-професійної проблеми [55, с. 174].

Отже, подружжя зможуть створити щасливу сім'ю та стати носіями усвідомленого батьківства лише тоді, коли їх власна готовність буде носити стійкий характер. Адже їх фізіологічні властивості, моральні якості, а також розуміння кожним з них відповідності власних дій, прагнень, потреб, бажань на рівні родини загальним цілям суспільства – це запорука успішного виховання й розвитку дитини, майбутнього громадянина нашої країни.

Красін С. зауважує на тому, що, будучи цілісними утвореннями, кожен з видів готовності до усвідомленого батьківства включає мотиваційний, когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти. Мотиваційний компонент є важливим для усвідомленості вибору бути відповідальними батьками, усвідомлено оволодівати знаннями, уміннями та навичками позитивної взаємодії на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях взаємодії з дитиною. Когнітивний компонент готовності до усвідомленого батьківства включає уявлення про себе як про суб'єкта, який вміє здійснювати вибір і брати за нього відповідальність; уявлення про дитину як про рівноправного члена сім'ї, думки, емоції, почуття якої є значущими і цінними; погляд на процес виховання як на процес розвитку дитини, а не виправлення її недоліків,



як на творчість та можливості для самореалізації; уміння надавати значення діям дитини, розширювати її досвід.

Готовність до усвідомленого батьківства в межах емоційного компоненту включає прийняття своїх слабкостей і недоліків, розвинене почуття любові й поваги до власної особистості; безоцінкове й безумовне прийняття дитини; уміння проявляти до неї свою любов та повагу; прийняття «внутрішньої позиції батька»; уміння встановлювати психологічний контакт з дитиною, бачити зміни в її розвитку; уміння слідувати за ініціативою дитини, довіряти дитині, вчитися приймати її такою, якою вона є; уміння говорити про свої почуття, чути те, що говорить дитина; уміння хвалити та підтримувати дитину; не розмірковувати, а разом з нею відчувати. Поведінковий компонент готовності до усвідомленого батьківства включає дії, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, самореалізацію; навички співпраці з дитиною; висловлювання невдоволення окремими діями дитини, але не дитиною в цілому; вміння висловити в діючій формі любов і прийняття дитини; навички позитивної регуляції поведінки дитини [37, с. 99].

Згідно дослідженням Трубавіної І. усвідомлене батьківство містить такі компоненти:

- ціннісні орієнтації подружньої пари (сімейні цінності);
- батьківські установки і очікування;
- батьківське ставлення;
- батьківські почуття;
- батьківські позиції;
- батьківську відповідальність та стиль сімейного виховання.

Кожен з них також охоплює три складові, які можуть виступати як окремими феноменами, так і взаємопов'язаними між собою підсистемами в системі «батьківства»: когнітивну (усвідомлення себе як батьків, уявлення про ідеальних батьків, знання батьківських функцій), емоційну (суб'єктивні батьківські відчуття, ставлення до дитини, ставлення до чоловіка/ жінки як до батька спільної дитини) та поведінкову (вміння, навички та діяльність батьків

з догляду, забезпечення, виховання та навчання дитини, взаємовідносини із шлюбним партнером та стиль сімейного виховання) [69, с. 99].

На думку більшості дослідників, усвідомлене батьківство є підґрунтям ефективного прийняття та реалізації особистістю батьківської ролі. Психологічна готовність молодшої людини до усвідомленого батьківства розглядається як внутрішня позиція її особистості, що утворює цілісну систему ставлень до майбутнього батьківства, до себе як до матері або батька та до майбутньої дитини.

Узагальнюючи вище викладене, Батсилєва О. зауважила на тому, що формування готовності до усвідомленого батьківства представляє собою достатньо складний процес, який пов'язаний не лише з індивідуальними особливостями розвитку молодшої особистості, але із конкретними соціальними умовами, в яких вона знаходиться, а також зі змінами соціальних цінностей в суспільстві. Результатом сукупної дії тих чи інших чинників стає формування відповідного рівня психологічної готовності молодшої людини до батьківства, а саме: високого, середнього або низького.

У дослідженні Лемещенко О. відзначається, що характерним для молоді з високим рівнем психологічної готовності до усвідомленого батьківства є позитивне ставлення до створення сім'ї та сімейного життя в цілому, до батьківства та народження дитини. Такі респонденти демонструють достатній рівень компетентності як майбутні батьки, відповідну мотивацію до виконання батьківських ролей та функцій. Їх відрізняє виражена емпатійність, активна позиція щодо ситуації взаємодії з майбутньою дитиною. Для молоді, яка має середній рівень сформованості готовності до усвідомленого батьківства, характерним є невиражена потреба мати дітей у майбутньому, нейтральне ставлення до сімейного життя та батьківства. Властивим для їхньої особистості є середній рівень емпатійних здібностей, нестійка самооцінка, середній рівень компетентності як майбутніх батьків. Молодь з низьким рівнем готовності до усвідомленого батьківства демонструє поверхневості уявлень про батьківство та батьківські функції, негативне ставлення до

сімейного життя та повну відсутність потреби у дітях. При цьому такі молоді люди мають низький рівень емпатійних здібностей, відсутність цінності сім'ї в індивідуальній ієрархії системі цінностей [43, с. 23].

Отже, можемо констатувати, що усвідомленому батьківству сприятиме:

- психологічна готовність подружжя;
- прийняття батьківської ролі;
- позитивний досвід дитячо-батьківських взаємин;
- безумовне прийняття дитини;
- реальні очікування від батьківства;
- вміння брати на себе відповідальність та приймати рішення;
- особистісні якості;
- внутрішня мотивація.

## **1.2. Основні аспекти соціальної роботи з формування усвідомленого батьківства у студентської молоді**

Диференційованість підходів до досліджуваної проблеми відображає її багатоаспектність та обумовлює термінологічні складності. Тому феномен усвідомленого батьківства вимагає детального розгляду. Аналіз наукових досліджень дозволяє констатувати, що залишаються мало нерозкритими питання сутнісних характеристик, структурних компонентів феномену усвідомленого батьківства, шляхів його формування.

Необхідність роботи з формування навичок усвідомленого батьківства ґрунтується: по-перше, на потребі батьків у підтримці; по-друге, на потребі самої дитини в повноцінному розвитку. Поняття – усвідомлене батьківство не є тотожним поняттю – культура батьківства, оскільки останнє розглядається вченими як більш загальне явище, котре можна аналізувати не тільки на рівні особистості, але й на рівні соціуму, воно характеризує певний ступінь не лише психологічної, але й соціальної зрілості майбутніх батьків [68].

Братусь І. зауважує на тому, що під формуванням навичок усвідомленого батьківства вчені розуміють процес систематичного цілеспрямованого впливу на свідомість дитини задля забезпечення її нормального психічного, статевого розвитку, передачі наукових знань про стать людини [74; 40].

Формування усвідомленого батьківства у кожної людини відбувається із раннього дитинства двома основними шляхами. Перший шлях – це спонтанно, шляхом наслідування старших та завдяки природним біологічним інстинктам, які з'являються поступово в міру дорослішання організму. Другий шлях – завдяки спеціально організованому навчанню й вихованню. У контексті сказаного набуває актуальності пошук форм, методів, засобів та технологій формування усвідомленого батьківства у студентської молоді.

Метою будь-якої роботи з формування усвідомленого батьківства молоді є популяризація ідеї усвідомленого батьківства серед молоді як неодмінної умови попередження виникнення проблеми соціального сирітства, бездоглядності та безпритульності дітей, а також підвищення рівня надання соціально-педагогічних послуг суб'єктами територіальної громади з формування усвідомленого батьківства та активізація молоді як суб'єкту територіальної громади в цій діяльності [50, с. 87].

Мета визначає зміст формування навичок усвідомленого батьківства як систему знань про виконання батьківської функції, культури взаємин між батьком і матір'ю, шлюб та сім'ю. Визначена система знань про виконання батьківських функцій, зорієнтована на загальнолюдські цінності, становить певний логічний взаємозв'язок різних дисциплінарних знань, які розширюються й поглиблюються з віком дитини [40].

Формування батьківських позицій повинне спиратися на усвідомлення та розвиток прогностичного аспекту форм взаємодії з дитиною з використанням різних батьківських позицій, а також корекції рівня домагань батьків по відношенню до дитини [68]. Формування компоненту відповідальності у батьків ґрунтується на орієнтації батьків на внутрішню відповідальність перед власною совістю по відношенню до власної дитини.

Основними завданнями формування навичок усвідомленого батьківства, на думку більшості вчених, є:

- обґрунтування цінності сім'ї та батьківства в житті людини, ознайомлення із сутністю батьківства й усвідомленого батьківства;
- формування відповідального ставлення до виконання ролей батька/матері та батьківських функцій;
- формування культури поведінки й спілкування між юнаками та дівчатами;
- інформування про етику й психологію батьківської поведінки;
- ознайомлення школярів зі стилями батьківської поведінки та ознайомлення з можливими наслідками батьківства в ранньому віці [7; 40].

Водночас, Островська Н. зауважує на тому, що завданнями формування усвідомленого батьківства молоді є:

- вироблення в молоді ґрунтовних соціально-медичних, психолого-педагогічних та морально-правових знань, умінь та навичок усвідомленого батьківства;
- сприяння формуванню в молоді ставлення до батьківства як до життєвої цінності та формування мотивації на народження дитини у сім'ї, усвідомленості молоддю батьківської ролі щодо розвитку дитини на всіх вікових етапах її розвитку;
- сприяння мотивації молоді на систематичне залучення до активної діяльності з формування усвідомленого батьківства;
- сприяння розвитку соціального партнерства між державними та недержавними організаціями в територіальній громаді з метою популяризації ідей усвідомленого батьківства та попередження явища соціального сирітства, бездоглядності й безпритульності дітей [50].

Для формування навичок усвідомленого батьківства використовується сукупність форм та методів, найпоширенішими з яких є:

- індивідуальні форми (етична бесіда, консультація, інформування, листування);

- групові (тренінг, семінар, тести, відео лекторії, конкурси, вікторини та ін.);

- масові (тематичні дні, тижні, акції, вечори, конференції тощо).

Найбільш доцільними у формуванні навичок усвідомленого батьківства є методи, які активізують думку студентської молоді, спонукають до роздумів, осмислення інформації, пошуку аргументів, формування критичного погляду щодо гендерних стереотипів. Як ефективний метод формування усвідомленого батьківства, пізнання морально-психологічних засад побудови людських взаємин відзначимо *сюжетно-рольові ігри*. Під час таких ігор учасники прагнуть застосовувати свій життєвий досвід у побудові сюжетної лінії, тобто замислюватись над проблемою; сам процес гри викликає особливу емоційну атмосферу, коли у невимушеній обстановці учасники дискутують щодо різних варіантів розвитку сюжету.

На думку Бурлуцької Т., підготувати молодь до створення родини та виконання батьківських функцій можливо за умови використання спеціально розроблених *тренінгів*, спрямованих на формування позитивного ставлення до батьківства, уявлення про подружні взаємини, активну життєву позицію члена родини, характер його діяльності в умовах інтенсивного життя у соціумі, набуття умінь і навичок та розвитку особистісних якостей: відповідальності, емпатії, комунікативності. На думку дослідниці, тренінг – це багатофункціональний метод впливу на особистість з метою розвитку та корекції конкретних її властивостей, якостей, характеристик, що дозволяє використовувати різноманітні прийоми індивідуальної і групової роботи: аудіо- та відеоматеріали, мінілекції, диспути, бесіди, метод «мозкового штурму», звернення до особистого досвіду учасників тренінгу. Власне, можна використовувати тренінги як елемент програми формування педагогічної культури сучасної сім'ї [12, с. 58].

Метод тренінгу у формуванні усвідомленого батьківства пропонують широко використовувати Лактіонова Г. та Братусь І. В методичних матеріалах до тренінгу «Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини

та підвищення виховного потенціалу громади» [7]. Дослідниці пропонують різноманітні вправи для формування усвідомленого батьківства: «Дерево усвідомленого батьківства», «Батьківське спілкування», «Різні позиції» та інші.

Метод тренінгу доцільно використовувати, оскільки під час проведення таких занять можна застосовувати прийоми індивідуальної і групової роботи. Найефективнішими у роботі зі студентами будуть методи групової роботи: кожному учаснику є можливість реалізовуватись у межах групи однолітків, відчувати себе авторитетом, проявити себе, поділитися власним досвідом.

Під час проведення тренінгів з відповідального батьківства варто звернутися до методу створення проблемних ситуацій. Такою ситуацією, наприклад, може стати актуальна для всього світу проблема ранньої вагітності: разом зі студентами варто з'ясувати, до кого можна звернутися, де отримати необхідну допомогу. Така проблемна ситуація дозволить ознайомити з можливими наслідками раннього батьківства.

*Бесіда*, як форма групової роботи, дозволяє з'ясувати розуміння молоддю поняття усвідомлене батьківство, а *диспути* – сформулювати уявлення про відповідальних батьків, усвідомленість цього вибору, стиль поведінки в родині, риси характеру.

Уявлення про відповідальність у батьківстві можна розширити *методом проєктної роботи*, який дає можливість створити проєкт відповідального та безвідповідального батьківства, порівняти їх стиль поведінки в родині, рівні емпатії, стиль спілкування з дитиною та парою.

Ще один метод соціальної терапії, який можна використовувати у формуванні усвідомленого батьківства молоді – *арт-терапія*. Цей метод соціальної терапії є ефективним засобом розвитку емоційно-ціннісного компонента батьківства. Арт-терапія розглядається науковцями як:

- метод розвитку та зміни свідомих та несвідомих сторін психіки особистості за допомогою різних форм та видів мистецтва;

- метод, в якому творча діяльність використовується як засіб впливу на стан та самопізнання особистості;
- метод лікування нервових і психічних захворювань засобами мистецтва та самовираження в мистецтві;
- метод творчого самовираження, що дає змогу звільнитися особистості від внутрішніх переживань, експериментувати зі своїми почуттями й виражати їх на символічному рівні;
- метод, який ґрунтується на експресивних мистецтвах, що забезпечують підтримку особистості з метою стимулювання її до особистісного розвитку [49].

В ході формування усвідомленого батьківства цей метод буде сприяти підвищенню адаптаційних здібностей молодих людей до майбутнього батьківства, надасть можливість у процесі включення до різних видів художньо-мистецької діяльності (малюнок, ліплення, колаж, написання есе, статей для преси, сценарію театральної постанови) проявити й відрефлексувати наявність «Я-образу» батьків, ідеального образу дитини та наявність уже сформованих батьківських якостей.

Уживання арт-технології надає можливість проектувати наявний психоемоційний стан молодої людини, образно виразити власне ставлення до батьківства (до сім'ї, до себе як матері або батька, до процесу взаємодії батьків і дітей), візуалізувати позитивний образ майбутнього батьківства. Участь у творчому процесі підвищує самооцінку молоді й адаптивні можливості до батьківства, стимулює суб'єктність, забезпечує релаксацію та зняття захисних бар'єрів [50, с. 103].

Ще одним методом, який можна використати у соціальній терапії, є терапія самовиховання. Самовиховання – це систематична і цілеспрямована діяльність особистості, зорієнтована на формування та вдосконалення її позитивних якостей і подолання негативних. Сухомлинський В. зазначав, що у вихованні особистості одна з провідних мелодій належить самовихованню. У процесі самовиховання учителю-вихователю й батькам важливо



організувати позитивний приклад, певний ідеал. Це духовний маяк, на який буде орієнтуватися вихованець [41, с. 26].

За допомогою терапії самовиховання (у рамках формування усвідомленого батьківства молоді) у молодих людей можна виробити стійке позитивне ставлення до батьківства як до життєвої цінності, формувати ідеальний образ «Я-батьків» з метою допомогти молоді побачити перспективу власного батьківства, розвивати здібності самостійного визначення життєвих цілей, удосконалювати свою чоловічу/жіночу індивідуальність у батьківстві.

У формуванні усвідомленого батьківства молоді метод самовиховання найбільш ефективний, якщо використовується на базі аутогенного тренування. У технологічному аспекті цей метод містить такі прийоми:

- 1) самовивчення, самооцінка майбутніх батьків;
- 2) оцінка молоддю своєї особистості як шлюбних партнерів та батьків;
- 3) самоаналіз, виявлення індивідуальних «психологічних бар'єрів» до створення сім'ї та батьківства;
- 4) створення бажаного образу «Я-батька»;
- 5) формування індивідуальних формул намірів;
- 6) формування прийомів самопереконання, самозаохочення, самонавіювання;
- 7) сюжетна сенсорна репродукція поведінки «Я-образу» в різноманітних ситуаціях майбутнього батьківства;
- 8) «накладання» стереотипів «Я-образу» на реальну поведінку в процесі повсякденного життя та діяльності [50, с. 105].

Наступним методом, який можна використовувати є консультування.

Консультування – це метод соціально-педагогічної роботи, який полягає в дослідженні проблеми клієнта, знаходженні разом з ним позитивних шляхів її вирішення, наданні порад і рекомендацій щодо наявності для цього соціальних ресурсів [76, с. 141].

Особливість консультування з питань усвідомленого батьківства молоді полягає в тому, що акцент робиться на ресурси молодої людини, яку

орієнтують на знаходження необхідної інформації щодо вироблення когнітивної, емоційної та поведінкової складових батьківства.

Метою консультування молоді щодо усвідомленого батьківства є ліквідація дефіциту інформації про сутність поняття «батьківство», «усвідомлене батьківство», формування ґрунтовних соціально-медичних, психолого-педагогічних та морально-правових знань з цього питання; озброєння молодих людей новими підходами, інноваційною інформацією щодо вироблення навичок усвідомленого батьківства.

Результатами консультування з питань усвідомленого батьківства молоді можуть бути:

- отримання необхідної інформації щодо усвідомленого батьківства; покращення розуміння (себе в ролі батьків, свого шлюбного партнера, своєї дитини);
- зміна емоційного стану, своєї мотивації на батьківство;
- здатність до прийняття рішення народження та виховання дитини в сім'ї;
- здатність до здійснення цього рішення; підтвердження своїх думок, почуттів, рішень;
- отримання підтримки з боку спеціалістів та громади; пристосування до ситуації реального батьківства;
- пошук і вивчення умов для гармонійного розвитку дитини; отримання практичної допомоги у виконанні батьківських функцій через прямі дії (консультанта й інших представників територіальної громади, яких залучив консультант);
- розвиток наявних умінь і навичок з усвідомленого батьківства, набуття нових; реагування на безвідповідальні батьківські дії інших людей та негативні прояви в територіальній громаді [50, с. 108].

Велика роль у формуванні відповідального батьківства належить батькам, адже саме вони слугують прикладом. Власне, проблема підготовки молоді до усвідомленого батьківства постає досить гостро в умовах розбудови

суспільства, і тому потребує вжиття невідкладних дій з вироблення у студентської молоді таких характеристик: розуміння сутності явища батьківства, особливостей усвідомленого батьківства, засвоєння цінностей сім'ї; знання стилів батьківської поведінки, усвідомлення батьківських функцій, розуміння етико-психологічних, економічних, педагогічних засад розвитку шлюбно-сімейних відносин.

### **Висновки до першого розділу**

Резюмуючи вище викладене, слід зазначити, що усвідомлене батьківство – це відносно складна та динамічна структура, яка містить у собі багато компонентів та розглядається як система знань, умінь, навичок та досвіду у сфері виховання дитини; готовність та здатність батьків відповідально вирішувати життєво важливі для сім'ї проблеми. На сьогоднішній день першочерговим завданням суспільства є формування у майбутніх батьків навичок відповідального та усвідомленого батьківства як базової соціально-психологічної та педагогічної функції людини, яку вони покликані виконувати протягом усього свого свідомого життя.

Формування усвідомленого батьківства молоді в закладах вищої освіти можна реалізувати через систему певних заходів з використанням різних форм та методів роботи. Кожен з них має свою мету формування усвідомленого батьківства молоді.

## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА

#### 2.1. Дослідження готовності студентів до батьківства

Робота над теоретичним аспектом питання усвідомленого батьківства дала змогу нам узагальнити, що усвідомлене батьківство у науковому дискурсі розглядається як ідеальний варіант реалізації себе особистістю в материнстві або батьківстві. Однак поставлені завдання дослідження вимагають експериментального вивчення реального стану проблеми. З цією метою нами проведено констатувальний експеримент.

Дослідження проводилося на базі факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 18 до 22 років, з них 35 жінок і 15 чоловіків. Від усіх учасників було отримано згоду на участь у дослідженні. Сутність дослідження полягала у вивченні показників (ознак) готовності людей до батьківства та їх вікову динаміку, усвідомлення усіх аспектів цієї соціальної ролі.

У своєму дослідженні ми взяли за основу показники усвідомленого батьківства, запропоновані Красіним С. [36]:

Мотиваційно-потребнісний:

1) прояв потреби стати свідомим і компетентним батьком:

- проявляється практично завжди;
- виявляється час від часу;
- майже не проявляється;

2) характер мотивів щодо комплексного оволодіння готовністю до усвідомленого батьківства:

- стійкі;
- нестійкі;
- проявляються рідко.

### Емоційно-ціннісний:

#### 1) ціннісне ставлення до усвідомленого батьківства:

- позитивно-активне (студент сприймає усвідомлене батьківство як особистісну цінність і прагне оволодіти готовністю до прояву такого батьківства);

- нейтрально-пасивне (студент загалом усвідомлює цінність усвідомленого батьківства, проте не виявляє системних активних зусиль щодо оволодіння готовністю до нього);

- негативно-індиферентне (студент не сприймає батьківство як особисту цінність, не хоче створювати сім'ю та мати дітей, а як наслідок – не прагне оволодіти готовністю до усвідомленого батьківства);

#### 2) відчуття емоційного благополуччя у взаємодії з дітьми:

- наявність сталих емоційних переживань від взаємодії з дитиною;

- аморфність емоційних переживань під час комунікації з дітьми;

- відчуття стійких негативних переживань від спілкування з дітьми.

### Когнітивно-діяльнісний:

1) сформованість знань про суть усвідомленого батьківства та готовність до нього, способи й засоби оволодіння цією готовністю:

- знання характеризуються системністю, глибиною та гнучкістю;

- знання не мають ознак системності, глибини та гнучкості;

- знання практично відсутні;

#### 2) сформованість потрібних батькам умінь:

##### а) інформаційно-інтелектуальних:

- високий рівень (особа здатна швидко отримувати потрібну інформацію про усвідомлене батьківство з відповідних джерел, виявляти актуальну інформацію про різні аспекти свого сімейного життя, аналізувати й опрацьовувати цю інформацію, використовувати її на практиці);

- середній рівень (людина не завжди спроможна знайти потрібну інформацію про усвідомлене батьківство з різних джерел і виявити актуальну

інформацію про власне сімейне життя, опрацювати цю інформацію та правильно застосувати її на практиці);

- низький рівень (індивід практично нездатний знайти потрібну інформацію про усвідомлене батьківство з різних джерел, актуальну інформацію про власне сімейне життя, використати її в практичній діяльності);

б) комунікативно-організаційних:

- високий рівень (людина завжди спроможна організувати взаємодію з іншими членами сім'ї, установити з ними комунікативний контакт, мобілізувати дитину на виконання бажаних дій);

- середній рівень (особа в більшості випадків здатна організувати взаємодію з іншими членами родини, установити з ними комунікативний контакт, мобілізувати дитину на виконання бажаних дій);

- низький рівень (особистість практично не здатна організувати взаємодію з іншими членами сім'ї, установити з ними комунікативний контакт, мобілізувати дитину на виконання бажаних дій);

в) оцінно-регулятивних:

- високий рівень (студент як майбутній батько практично завжди спроможний об'єктивно оцінювати наявну ситуацію в сім'ї, правильно оцінювати власні дії та дії інших членів сім'ї, за необхідності змінювати відповідну корекцію взаємодії між ними);

- середній рівень (у більшості ситуацій людина здатна правильно оцінювати ситуацію в сім'ї, власні дії та дії інших членів сім'ї, за необхідності змінювати відповідну корекцію їхніх дій);

- низький рівень (студент практично не здатний правильно оцінити ситуацію в сім'ї, власні дії та дії інших членів сім'ї, за необхідності здійснювати відповідну корекцію їхніх дій).

Метою реалізації констатувального етапу експериментальної роботи було вивчення вихідного стану готовності на початку експерименту. Зазначена мета була конкретизована в таких завданнях:

1. Проаналізувати вихідний стан розвиненості у студентів потреби стати свідомими і компетентними батьками.
2. З'ясувати характер мотивів усвідомленого батьківства.
3. Продіагностувати ціннісне ставлення студентів до усвідомленого батьківства.
4. Дослідити сформованість в учасників вихідних знань про суть усвідомленого батьківства та готовність до нього.
5. Схарактеризувати загальний рівень сформованості готовності до усвідомленого батьківства у студентів.

Для розв'язання сформульованих завдань було застосовано: теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення) та емпіричні методи (спостереження, бесіда, діагностування).

У ході дослідження використано такі методики:

- методика «Незакінчені речення» – дослідження когнітивного аспекту;
- анкета «Ставлення молоді до батьківства» – вивчення мотиваційних установок;
- для діагностики особистісних особливостей студентів використовувався «Фрайбурзький особистісний опитувальник» Фаренберга Дж., Зарга Р., Гампела Р.;
- тест «Свідоме батьківство» – дослідження емоційно-ціннісного аспекту.

З метою визначення сучасного рівня усвідомленого ставлення до батьківства у здобувачів вищої освіти нами було проведено дослідження з використанням **авторської анкети «Ставлення молоді до батьківства»**. У самозвітах респондентів на питання «Як Ви оцінюєте свою готовність до батьківства і чому?» лише 27% респондентів (10% юнаків та 17% дівчат) оцінили себе високо. Серед причин недостатньої готовності до батьківства / материнства найчастіше називали такі, як «бракує грошей навіть на себе», «ще не завершено навчання», «потрібно самому стати на ноги», тобто більшість опитаних на перше місце ставлять економічні причини; 27% студентів (8% юнаків та 19% дівчат) відповіли, що хотіли б мати дитину найближчим часом;

42% (26% юнаків та 16 % дівчат) почнуть думати про дітей, «як тільки будуть сприятливі умови»; 28% (14% юнаків та 14% дівчат) хочуть мати дітей, але не найближчим часом; 3% дівчат не планують мати дітей взагалі; 48% студентів, незалежно від статі, називають сімейні цінності пріоритетними проти інших. Власне, на запитання «Що Ви вкладаєте у сутність поняття батьківства та материнства?» дівчата (50%) вкладають у поняття материнство переважно «зовнішні» компоненти – турбота та піклування про дитину в період її безпорадності, забезпечення матеріальним добробутом та в майбутньому престижною професією, здійснення контролю над дитиною. У той час як більшість хлопців (70%) батьківство розглядає як особистісне прагнення до народження дитини та її повноцінне виховання. Лише незначна частина дівчат (15%) вбачають у материнстві забезпечення дитини емоційним теплом, турботою та спілкуванням, на відміну від хлопців, багато з яких (38%) саме в цьому і вбачає материнство. Хлопці більше, ніж дівчата, у народженні дитини вбачають радість, щастя та можливість реалізувати себе в новій ролі – ролі батька (84%). Для дівчат цей аспект також посідає важливе значення, але вони, на відміну від хлопців, вбачають у цьому ще й обмеження для власного розвитку та щоденні клопоти, пов'язані із доглядом за малюком (60%). На жаль, у дівчат поза увагою залишаються емоційне спілкування та взаємостосунки, моральне виховання та духовний розвиток дитини, формування ієрархії цінностей, що в цілому може призвести до руйнівних наслідків у становленні особистості маленької людини.

У ході опитування було виділено групи з різним досвідом взаємин у сім'ї походження: 62% респондентів охарактеризували відносини з власними батьками як приймаючі, позитивні, люблячі; 48% – як холодні, недостатньо приймаючі, конфліктні. Найбільший вплив на сприйняття сімейних емоційних комунікацій як негативних надають елімінація емоцій, індукування тривоги, прагнення до зовнішнього благополуччя, фіксація на негативних переживаннях, сімейний перфекціонізм.



Самозвіти студентів дозволили зробити висновок про те, що більшість із них розглядають власну сім'ю як цінність та планують її створення. Серед найважливіших елементів сімейного благополуччя на перший план виходять кохання, повага, взаємодопомога, взаєморозуміння та турбота. Більшість студентів, незалежно від статі, планують народження дитини, але не поспішають із цим як з матеріальних причин, так і через недостатню самореалізацію. У питаннях виховання дітей дівчата наголошують на розвитку гуманістичних якостей – доброти, турботи, довіри, альтруїзму; юнаки ж віддають перевагу силі, стійкості, працьовитості, цілеспрямованості.

Наступним етапом стало діагностування за **методикою «Незакінчені речення»**. Сутність дослідження полягала у вивченні показників (ознак) готовності людей до батьківства та їх вікову динаміку. Речення, які потрібно було закінчити, зазвичай звучали так: «Щасливі батьки – це...», «Любов до дітей...», «Мати завжди...», «Батько ніколи...», «Основне завдання батьків...», «Протягом життя людина...», «Дитина з неблагополучної родини...» тощо. Власне, учасникам дослідження були запропоновані початки речень, сформульовані таким чином, щоб визначити уявлення респондентів про дитячо-батьківські взаємини та чоловічо-жіночі стосунки, ставлення до дітей. За результатами проведеної методики ми могли побачити такі відповіді: для більшості опитаних щасливі батьки – це ті, які мають здорових дітей, володіють матеріальним та фінансовим ресурсом, мають час для відпочинку. Найчастіше продовженням речення «Любов до дітей...» було: це прийняття їх такими, які вони є. Речення «Основне завдання батьків...» найчастіше респонденти продовжували так: щоб діти були доглянутими, фінансово забезпечити їх потреби. Водночас у респондентів є чітке уявлення залежності розвитку дитини від сім'ї. Тому речення «Дитина з неблагополучної родини...» найчастіше отримувало таке продовження: не щаслива, не здорова, не доглянута, погано розвивається, немає майбутнього.

Після методики «Незакінчені речення» була проведена бесіда, основними питання якої були:

- ознаки готовності батьків до народження дитини;
- різниця у психологічній готовності чоловіка та жінки до народження й виховання дитини;
- чому не всі молоді люди готові до появи дитини;
- з якими проблемами пов'язана неготовність до народження дитини.

За результатами бесіди суттєвих ознак батьківства вказати не змогли 75% опитаних. Щодо власної готовності зазначали: про батьківство не думали і себе у ролі батьків поки що не бачать; поняття про батьківство сприймають з позиції дитини; рідко замислювались, якими будуть батьками або що б самі робили, щоб власні діти були щасливі; не хотіли б повторювати досвід своїх батьків; не знають тонкощів побудови взаємин з дітьми; не готові передбачити можливу реакцію дитини чи майбутній розвиток подій; появу дитини сприймають швидше як випадковість, ніж бажане; вважають, що треба розуміти дітей і любити їх; переконані, що проблему стосунків батьків і дітей розв'язати неможливо (82% опитаних), а також вважають, що батьки їх не розуміють (84 % опитаних).

Причинами неготовності до батьківства було названо: негативний досвід дитинства через образу на батьків (70% усіх опитаних); недостатній розвиток емоційної сфери (65% опитаних); небажання брати на себе відповідальність, найчастіше зустрічається у чоловіків (64%); обмеження у професійній кар'єрі (зазначили 82% жінок); розрив або погіршення стосунків з партнером (78% усіх опитаних). Слід відмітити, що ми виявили певну відмінність в уявленнях чоловіків та жінок про роль у батьківстві осіб протилежної статі. Загалом, чоловіки зазначають, що роль жінки – народжувати, тому вона має бути завжди готова до цього. У жінок простежується виражений стереотип мислення, що чоловікам довірити дитину не можна, «вони не хочуть ні за що нести відповідальність». Тож зазначимо, що за результатами опитування зразком для наслідування у вихованні дитини для сучасної молоді є: досвід власних батьків (49 % опитаних), не повторювати помилок власних батьків (36 % опитаних), досвід знайомих людей (11 %), приклади з літератури та кіно (4

% опитаних). Можна стверджувати, що у нинішньому суспільстві склалась ситуація, що молоді люди, досягнувши повноліття, не мають повноцінного уявлення про те, як побудувати оптимальні дитячо-батьківські стосунки, як виховати розвинену, здорову (у фізіологічному та психологічному сенсі) особистість.

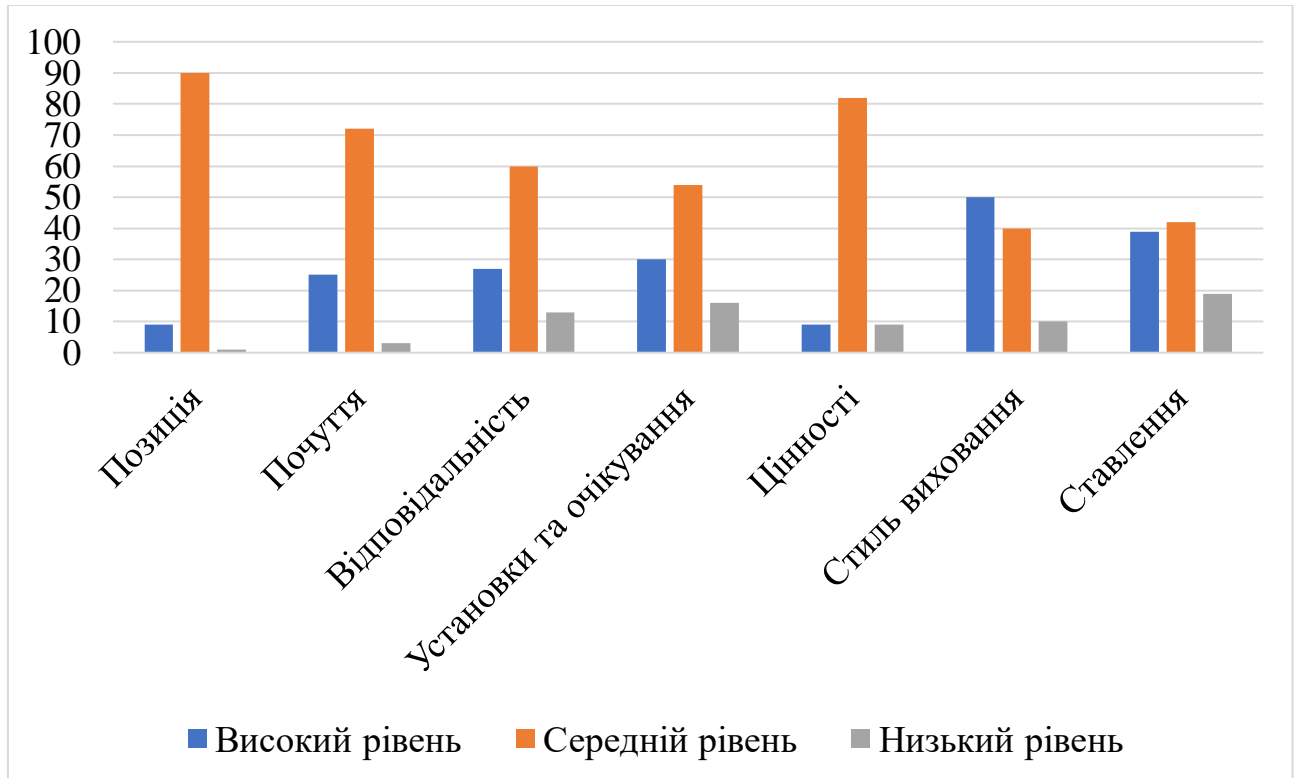
Наступним етапом дослідження стало проведення **тесту «Свідоме батьківство»**. Тест розроблено у 2003 році Єрміхіною М. під керівництвом Овчарової Р. Розроблений тест зручний тим, що має 2 форми – для чоловіків та для жінок. Кожна форма містить 48 питань. Кожен пункт тесту пропонується оцінити за рівнем згоди із твердженням. Тест вивчає свідомість таких компонентів батьківства, як:

- батьківська позиція;
- батьківські почуття;
- батьківська відповідальність;
- батьківські установки та очікування;
- сімейні цінності;
- стиль сімейного виховання;
- батьківське ставлення.

За кожною шкалою можна набрати від 6 до 30 балів. Чим більше кількість балів, тим вище у випробуваного рівень усвідомленості цього компонента. Тест дозволяє не тільки провести діагностику перелічених компонентів, а й допомогти в їх усвідомленні та стимулюванні їх розвитку. Ці питання складаються в шкалу «батьківські настанови та очікування» і мають цінність при роботі з подружньою парою, діагностиці подружніх невідповідностей у компонентах батьківства та конфліктних позиціях. У нашому дослідженні проведений тест дасть зрозуміти установи та очікування.

Аналіз отриманих даних (рис. 2.1.) свідчить про середній психологічний рівень готовності до батьківства у більшості студентів. Високі показники переважають

лише за шкалою «стиль сімейного виховання». Незалежно від статі молоді люди в силу явної відсутності досвіду не мають диференційованих знань з окремих аспектів батьківства, що є віковою нормою.



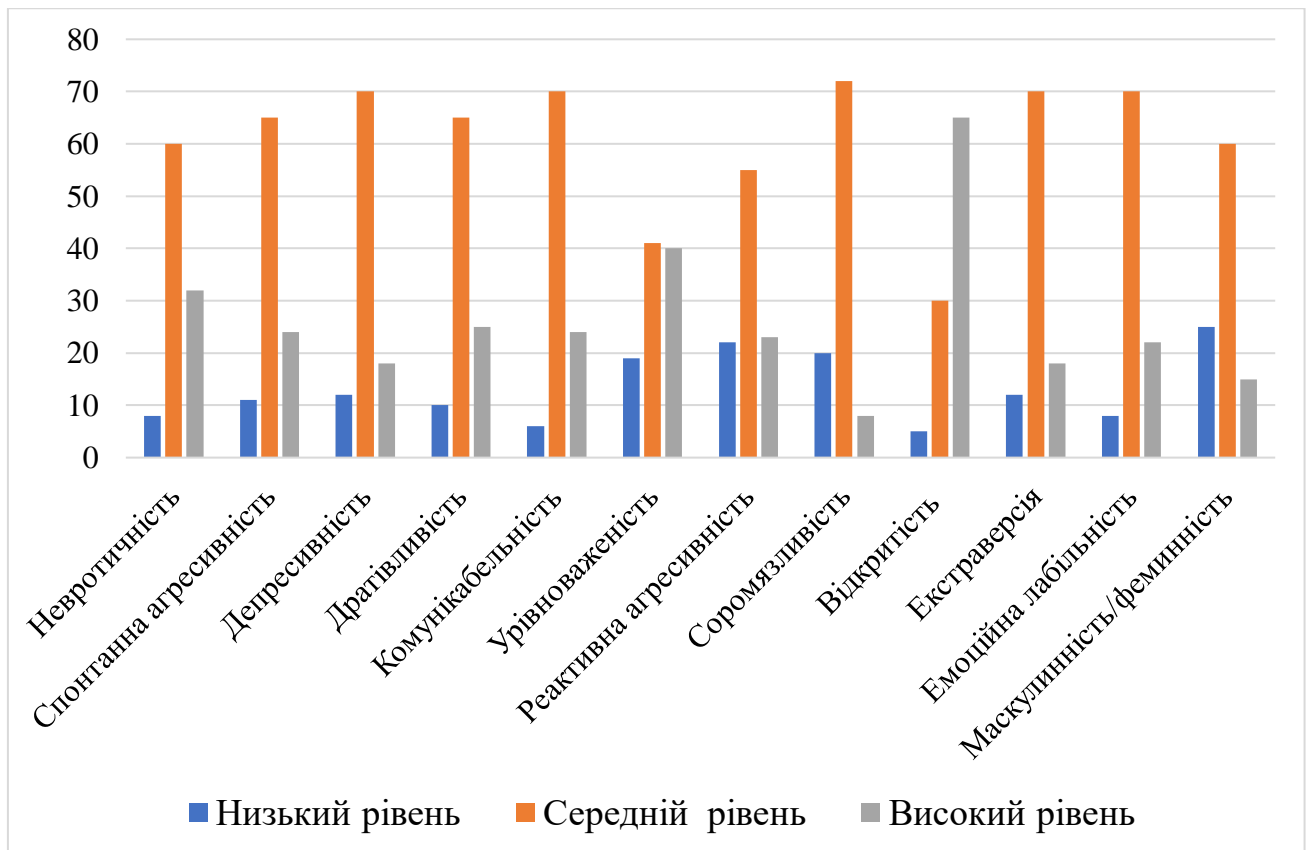
**Рис.2.1. Результат тесту «Свідоме батьківство»**

Було виявлено, що шкала «батьківські почуття» найбільше пов'язана з усіма компонентами батьківства. Домінування емоційного компонента батьківства свідчить, з одного боку, про привабливість дітонародження, наявність емоційної залученості, потреби у прихильності та любові до дітей, з іншого – про несформованість через відсутність досвіду когнітивних уявлень про батьківство та поведінкові навички.

Наступним етапом дослідження стало проведення **Фрайбурзького багатофакторного особистісного опитувальника FPI**. Він призначений для діагностики станів та властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки. Методика FPI була створена з урахуванням досвіду побудови та застосування таких

відомих опитувальників, як 16PF Кеттела, ММРІ (ЗМІЛ), ЕРІ Айзенка та ін. Опитувальник FPI містить 12 шкал, що діагностують невротичність, спонтанну агресивність, депресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивну агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсію-інтроверсію, емоційну лабільність, маскуліність-фемінність. Загальна кількість питань у опитувальнику – 114. Опитувальник FPI використовується з прикладною метою і обов'язкова його інтерпретація фахівцем.

Респондентам пропонується ряд тверджень, кожне з яких має на увазі питання про те, відповідає чи не відповідає дане твердження якимось особливостям поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядів на життя та ін. Відповідь може бути «Так», інакше – відповідь «Ні». Свою відповідь можна зафіксувати в листі, поставивши хрестик або будь-який інший знак у клітинку, що відповідає номеру твердження в опитувальнику і виду вашої відповіді. Відповіді необхідно надати на всі запитання. Успішність дослідження великою мірою залежить від цього, наскільки уважно виконується завдання. Прагнути своїми відповідями справити на когось краще враження немає сенсу, оскільки жодна відповідь не оцінюється як хороша чи погана. Результати дослідження представлено на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Фрайбурзький особистісний опитувальник»**

Результати проведеної методики «Фрайбурзький особистісний опитувальник» дають змогу констатувати, що для більшості респондентів характерний середній рівень вираженості показників за шкалами: невротичність, спонтанна та реактивна агресивність, депресивність, дратівливість, товариськість, екстраверсія, емоційна лабільність, маскулінність/фемінність. Винятком є шкала відкритості, за якою більшість студентів мають високий рівень. Такі результати дають підстави говорити про необхідність роботи над вираженістю показників. Зокрема необхідно працювати над депресивністю, дратівливістю, спонтанною агресивністю. Адже це ті риси характеру, які найбільше заважають розвитку батьківських почуттів та адекватному сприйняттю життєвих ситуацій, які виникають у ході виховання.

Узагальнивши та проаналізувавши результати опитування, сформулюємо декілька теоретичних положень, які мають стати базовими для практичного розв'язання окресленої проблеми:

1. У сприйнятті себе як потенційних батьків у студентів, незалежно від статевої приналежності, пріоритетними є одні й ті самі якості: турбота, доброта, здатність до довірчих, розуміючих, чуйних взаємин, активність та ін. Проте ступінь вираженості цих якостей у дівчат вищий, ніж у хлопців.

2. Психологічна готовність до батьківства тісно пов'язана з рівнем та специфічними особливостями інтелектуального та емоційного розвитку зрілої особи.

3. Більшість юнаків та дівчат мають середній рівень психологічної готовності до батьківства загалом та її окремих компонентів. Найбільш навантаженим компонентом батьківства є змінна «батьківські почуття», що відображає переважання емоційної готовності до батьківства чи материнства та недостатню сформованість когнітивної й поведінкової готовності.

4. Досвід спілкування з батьками у сім'ї походження впливає на становлення готовності до батьківства хлопців та дівчат у своїй сім'ї. Наявність позитивного досвіду дитячо-батьківських відносин сприяє формуванню відповідального ставлення до власних дітей, емпатії та здатності керувати емоціями.

5. Отримані результати свідчать про необхідність розробки програм підготовки молоді до усвідомленого позитивного батьківства.

## **2.2. Програма формування готовності до усвідомленого батьківства у студентів закладу вищої освіти**

Створення повноцінної сім'ї, народження дітей та їх належне виховання неможливе без усвідомлення справжніх цінностей батьківства. Наявність позитивного досвіду розробки та реалізації програм, що допомагають формувати у суспільстві саме ціннісне ставлення до батьківства, є також важливим та значущим аспектом у розробці цього напрямку.

Студентський вік припадає на юнацький період. Це вік становлення самосвідомості, розвитку ціннісних орієнтацій, формування уявлень, особистих позицій, індивідуальних переваг, які згодом стають значними орієнтирами у життєвому просторі людини.

Жданюк С. виокремлює студентство як особливу соціальну групу, для якої характерні особливі умови проживання та побуту, навчання, трудової діяльності; яка вирізняється активною поведінкою в соціумі і системою цінностей. Взаємодія з різними соціальними групами, неформальними утвореннями, громадськими організаціями, пошук життєвих смислів, професійне самовизначення, прагнення до втілення інноваційних винаходів, підтримка прогресивних поглядів, жага досягнень, активна життєва позиція, бажання до змін та перетворень життя – є основними рисами, що відрізняють студентство від інших соціальних груп [16, с. 30]. Отже, юнацтво є одним із головних періодів для підготовки підростаючого покоління до різних феноменів людського буття і, зокрема, до батьківства.

Характеризуючи студентство як соціальну групу вважаємо, що важливо відзначити ще й такі риси:

- студенти є найбільш освіченою частиною молоді;
- у цей період або вже створюються сім'ї, або молоді люди замислюються про це;
- у цьому віці людина вже має певний життєвий досвід, і вона може тверезо оцінювати свою здатність стати батьком чи матір'ю.

Разом з тим, є достатньо студентів, які не мають чітких уявлень про батьківські функції через те, що цей процес перебуває у стадії становлення та повністю неусвідомлений.

Вважаємо, що підготовка студентської молоді до формування в них готовності до сімейного життя та відповідального батьківства в майбутньому має вибудовуватися на розвитку таких аспектів:

- популяризація позитивного досвіду сімейного виховання;
- формування в молоді активних життєвих позицій;



- розширення знань про сім'ю, закономірності її розвитку, традиції та звичаї сім'ї, сімейного устрою, сімейного етикету, психології статі та ін.;
- виховання в молоді поваги до сімейних духовно-моральних цінностей у навколишньому мікро- та макросоціумі;
- формування відповідального батьківства шляхом просвітницької роботи.

На думку Островської Н., Кондратюк С., Лінкевич І., умовами та засобами, що забезпечують ефективність формування готовності студентів до створення сім'ї та відповідального виконання батьківської ролі, є гуманізація та суб'єктна спрямованість освітнього процесу, сутність якої полягає у прийнятті та підтримці педагогами молодих людей у відповідальний період шлюбно-сімейної самореалізації та підготовки до народження дитини (Кондратяк та Лінкевич, 2016; Островська, 2015) [26; 51].

Відповідно, процес підготовки студентів до відповідального та усвідомленого батьківства в умовах ЗВО повинен містити такі компоненти:

- постановка мети та висування конкретних завдань педагогічної діяльності в межах реалізації процесу підготовки студентів до відповідального батьківства;
- визначення змісту процесу формування відповідального батьківства, що включає різні види педагогічної діяльності, що реалізується з урахуванням соціокультурних, економічних та психологічних особливостей сучасного українського суспільства;
- формування суб'єкт-суб'єктних взаємин викладачів та студентів під час виховної роботи, спрямованої на формування в студентській молоді відповідального батьківства;
- побудова культурно-педагогічного середовища ЗВО, що забезпечує особистісний розвиток студентів та їх активну взаємодію;
- оцінка педагогічним колективом результатів діяльності, спрямованої на становлення та розвиток відповідального батьківства у студентській молоді.

Нам імпонує думка Лук'янової К., яка батьківську відповідальність представила у вигляді трьох компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового. Когнітивна складова включає уявлення про відповідальну і безвідповідальну поведінку батька, про розподіл відповідальності між подружжям в інших сім'ях та у своїй сім'ї. Емоційна складова поширюється на відносини, що стосуються розподілу відповідальності в сім'ї, емоційні переживання, пов'язані з цим, та оцінку себе. Поведінкова складова стосується контролю своєї поведінки та подій, що відбуваються, і характеризується відведенням ролі в сім'ї. Крім того, особливістю батьківської відповідальності є її спрямованість на передбачення [45].

Батьківська відповідальність та усвідомленість батьківства як соціальне явище за своєю дуальною природою поділяється на відповідальність перед соціумом та перед собою і своєю сім'єю. Кожен член сім'ї в різних ситуаціях несе відповідальність за інших членів сім'ї (дружину, чоловіка, дітей) та за сім'ю в цілому. Роль лідера (голови сім'ї) передбачає відповідальність загалом за сім'ю як соціальну малу групу [14, с. 79].

У ЗВО викладачам слід розуміти, що формування батьківства залежить від суб'єктивно-психологічних факторів, складові яких належать різним ієрархічно організованим системам:

- макросистема як рівень суспільних впливів (шляхом соціальних стереотипів, норм, очікувань тощо);
- мезосистема як рівень впливу батьківської сім'ї (цінності батьківської сім'ї, установлення й очікування батьківської сім'ї, авторитет батьків та ін.);
- мікросистема як рівень своєї сім'ї (усвідомлюваність у виконанні батьківської ролі, особливості міжособистісних взаємин, задоволеність шлюбом).

Крім підтримки фізичних особливостей дитини, організації правильного харчування та прищеплення санітарно-гігієнічних навичок, надзвичайно важливим є налагодження психологічних взаємовідносин у сім'ї, оскільки батьки та діти постійно впливають один на одного. Через таке спілкування

відбувається передача сімейних цінностей, які роблять нас людьми: здатність співпереживати, любити, розуміти себе та іншу людину, контролювати свої агресивні імпульси і не завдавати шкоди собі та оточуючим, добиватися поставлених цілей та поважати своє та чуже життя.

Набуті духовно-сімейні цінності можуть цілком сприйматися лише у спільному переживанні подій життя дорослого та дитини, усвідомленні її сенсу, насамперед, в умовах сім'ї. Душевна теплота і чуйність батьків, а також помірний контроль із їхньої сторони чинить на дітей сприятливий вплив. Однак батьки часто не розуміють, що дитина в сім'ї прагне бути самостійною й відчутти себе шанованою особистістю, до думки якої прислуховуються дорослі члени сім'ї.

Студентам ЗВО слід знати, що нині існує низка факторів, які зумовлюють негативні процеси, що виявляється під час планування сім'ї, усвідомлення батьками сімейних цінностей, виховання відповідального батьківства та ін. До них можна віднести:

- економічні умови, низька матеріальна забезпеченість, у тому числі відсутність можливості додаткового навчання дитини в школі, студії, гуртках та секціях;
- безробіття або часткова зайнятість батьків та ін.;
- медико-соціальні проблеми (інвалідність одного з членів сім'ї, хронічні захворювання членів сім'ї та ін.);
- соціально-демографічні фактори (поява небажаної дитини, неповна або багатодітна сім'я та ін.);
- соціально-психологічні проблеми (незрілість, безвідповідальність, егоїзм батьків, їх педагогічна неспроможність, низький освітній рівень);
- деструктивні емоційно-конфліктні взаємовідносини між подружжям, батьками та дітьми;
- озлобленість батьків, розчарування в житті, асоціальна спрямованість поведінки та ін.;

- морально-етичні чинники (низький морально-етичний рівень членів сім'ї, аморальність та бездуховність);

- правові фактори (правовий нігілізм, низький рівень правової культури, правова функціональна безграмотність, насильство та правопорушення).

Розроблена нами програма включає в себе II блоки, які передбачають формування когнітивної складової шляхом отримання знань про батьківство та формування практичних навиків, зокрема розвиток емоційно-вольової сфери та необхідних якостей для майбутніх батьків. Розглянемо детально кожен блок:

I блок – *теоретичний*. Основними завданнями цього змістового блоку ми визначаємо:

- ознайомлення студентів з позитивним досвідом виховання дітей в умовах сім'ї;

- підвищення рівня психолого-педагогічної компетентності батьків у питаннях розвитку та виховання дітей;

- формування позитивного ставлення до відповідального батьківства (у тому числі усвідомлення ними важливості участі батьків у вихованні дітей);

- створення умов для усвідомлення здобувачами освіти соціальної ролі «батька» та відповідальності у вихованні своїх дітей, а також підвищення ролі батьків у вихованні дітей та зміцнення їх соціального статусу «батьки».

Враховуючи той факт, що батьківство – це складний багатокомпонентний процес, що виявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, оптимально реалізувати поставлені нами завдання та повною мірою розкрити зміст цього блоку, на наш погляд, дозволить лише реалізація комплексного підходу до вибору та впровадження у практику роботи із здобувачами як традиційних, так і інноваційних форм роботи.

Власне, було складено програму, якій ми дали назву «Університет майбутніх батьків», який передбачає організацію та проведення психолого-педагогічного лекторія, орієнтованого на підвищення психолого-педагогічної грамотності батьків у питаннях виховання, навчання та розвитку дітей,

формування гармонійних сімейних стосунків. Однією з важливих, на наш погляд, тем такого лекторію є тема «Права та обов'язки батьків». Завдання цього заходу:

- ознайомити здобувачів з основними законодавчими актами, які стосуються їхніх прав та обов'язків у плані виховання дітей;
- систематизувати знання про права, обов'язки та відповідальність батьків щодо дітей;
- сприяти усвідомленню своїх прав та обов'язків як батьків у майбутньому.

Проводити такі лекторії можна також і в онлайн-форматі, що дуже актуально на сучасному етапі.

Особливого значення на вирішення освітнього блоку завдань, на наш погляд, має проведення консультацій (у тому числі через інформаційні стенди), спрямованих на підвищення грамотності та культури здобувачів освіти, як майбутніх батьків у питаннях виховання та розвитку дітей. Наприклад, консультація «Роль батьків у вихованні дитини» сприятиме розумінню значення батьків у розвитку та вихованні дітей, розширенні уявлень про чоловічі та жіночі ролі в сім'ї, формування у майбутніх батьків позитивного ставлення до батьківства.

Водночас за програмою передбачено надання адресної допомоги студентам через систему індивідуальних консультацій та розмови.

З метою розширення діапазону інформації в галузі проблематики відповідального батьківства планується формування пам'яток, буклетів та інформаційних листів, які розкривають зміст різних питань, пов'язаних з вихованням та розвитком дітей. Наприклад, буклет «Відповідальне батьківство. Що це?» розкриє значення поняття батьківства та основних його складових, на наш погляд, буде сприяти усвідомленню ролі батьків у вихованні дитини.

Разом з тим, володіння інформацією та реалізація цих знань у майбутньому при безпосередній взаємодії з дитиною – не одне й те саме. Тому

вважаємо за необхідне розвивати у студентів ті особистісні якості, які необхідні будуть у процесі виховання дітей.

II блок – *практичний*. Основними завданнями цього блоку ми визначили:

- розвиток емоційного інтелекту;
- формування асертивної поведінки;
- сприяння усвідомленню батьками сім'ї як системи, її значення у житті;
- формування вміння аналізувати уявлення про свою роль як майбутніх

батьків у вихованні дітей.

З метою реалізації завдань передбачено реалізацію таких форм роботи:

- семінари-практикуми, які сприяють як усвідомленню студентами проблем, які можуть виникати у системі відносин «батьки-діти», так і оволодіння вміннями та навичками, необхідними для ефективної та конструктивної взаємодії. Наприклад, семінар-практикум на тему «Сімейні цінності» буде сприяти усвідомленню здобувачами освіти сім'ї як системи, її значення у житті, як кожної окремої людини, так і суспільства загалом, формуванню ціннісного ставлення до сім'ї та шлюбу. Отримана ж інформація, на наш погляд, виступатиме специфічним мотиватором для батьків, спонукаючи їх до саморозвитку та активної участі у вихованні своїх дітей у майбутньому;

- круглий стіл, як форма роботи орієнтована на обговорення питань, які хвилюють, за допомогою актуалізації власного досвіду у сім'ї, на наш погляд, сприятиме не лише зміцненню знань, а й збагаченню. Так, з метою вивчення наявних у студентів уявлень про свою роль у вихованні дітей, а також формування ціннісного ставлення до батьківства, нами заплановано проведення круглого столу «Батьки та діти»;

- ділові ігри, які сприяють актуалізації інформації, отриманої з консультацій та психолого-педагогічного лекторію. Так, з метою знайомства студентів з різними стилями виховання дітей у сім'ї та наслідками використання того чи іншого стилю виховання на становлення особистості дитини, а також мотивації батьків на саморозвиток та самопізнання,

запланована до проведення ділова гра «Вплив стилів виховання на розвиток дитини». У ході цього заходу за допомогою вправи «Згадай дитинство» студентам може бути запропоновано згадати, як їх називали батьки в дитинстві, якими методами користувалися їхня мама та тато. А використання вправи «Казки нашого дитинства» дозволить не лише теоретично, а й на практиці познайомитися не лише з різними моделями спілкування, що використовуються в рамках сімейної взаємодії, а й потренуватися в реалізації різних типів спілкування (цьому сприятиме робота у командах, орієнтована, наприклад, на драматизацію фрагменту знайомої казки однією командою; у іншій команді мета – здогадатися, про який стиль виховання йдеться).

Цікавим у роботі, на наш погляд, може стати і вправа «Слова», виконуючи яку студенти зможуть потренуватися в умінні перефразувати правило і так його сформулювати для дитини, щоб не вживалася частка «не». Зрозуміти вплив позитивних та негативних установок батьків на психічний розвиток дитини, а також повправлятися в умінні негативну установку міняти на позитивну допоможе вправа «Негативні та позитивні установки»;

- тренінги, що сприяють формуванню необхідних навичок, вмінь вести правильно комунікацію та взаємодіяти, вибудовувати дружні, партнерські стосунки. Власне, нами розроблено тренінг «Усвідомлене батьківство». Тренінг складається з 6 занять (Додаток А).

Мета тренінгу полягає в оволодінні навичками адекватної поведінки в міжособистісних відносинах, у виробленні такої поведінки, яка є прийнятною як для індивіда, так і для суспільства в цілому, формування навичок ефективної взаємодії з дітьми, розвиток емоційного інтелекту.

Основні принципи проведення тренінгу:

1. Прийняття на себе відповідальності за власну поведінку.
2. Демонстрація самоповаги і поваги до інших людей та дітей.
3. Ефективне спілкування в парі та з дітьми, керуючись чесністю, відкритістю і прямоотою у розмові.
4. Демонстрація впевненості та позитивної установки.

5. Уміння уважно слухати і розуміти думку іншої людини, толерантно відстоювати власну позицію.

6. Досягнення компромісу.

Таким чином, формування усвідомленого батьківства має два аспекти. Перший аспект передбачає володіння необхідними знаннями та навичками. Другий аспект має бути спрямований на розвиток особистісних якостей, вміння приймати рішення, брати на себе відповідальність. Ми вважаємо, що реалізація розробленої нами експериментальної програми дозволить розвинути необхідні особистісні якості студентів, значно підвищити рівень психолого-педагогічних знань батьків і як наслідок – «зробить» їхнє батьківство більш усвідомленим та відповідальним.

Власне, розвинене культурно-виховне середовище ЗВО є найважливішою умовою підвищення рівня відповідальності стосовно батьківства у майбутніх здобувачів. Тому нами розроблено рекомендації для закладів вищої освіти щодо формування усвідомленого ставлення до батьківства у студентів:

1. *Компетентний, доброзичливий, професійний викладач*, що здійснює підготовку студентської молоді до відповідального батьківства, повинен одночасно бути інформатором та фасилітатором, уміти працювати зі студентом як із особистістю, знаходити індивідуальний підхід до кожного та взаємодіяти на паритетних засадах. Комунікативна, мовленнєва культура викладача, його ерудованість, організованість, оптимізм, сприйнятливність до всього нового, прогресивного чинять вагомий вплив на інтелектуальне зростання студента, його емоційну сферу, а відтак на належне освоєння основ батьківства.

2. Створення належної системи спрямованості освітнього процесу в ЗВО на формування у студентів відповідального батьківства покликане сприяти не тільки розвиткові батьківства як інтегративної особистої цінності, а й забезпечення підготовки кваліфікованих фахівців, здатних на основі комплексу біологічних, педагогічних, психологічних, гігієнічних, соціальних, екологічних знань про людину забезпечити збереження та зміцнення як



власної сім'ї, так і сім'ї, яка потребує допомоги. Тому завдання ЗВО саме з педагогічного бачення полягає у *створенні для студентів найкращих умов для навчання та розвитку, для задоволення потреб у психолого-педагогічному консультуванні щодо формування в молоді свідомого батьківства; забезпеченні ефективного процесу засвоєння знань, якісної зміни пізнавальної діяльності, розвитку мислення, формування культури мови та інформаційної культури, розвитку сенсорної і рухової активності.*

3. Під час формування у студентів усвідомленого батьківства дуже важливо навчити їх налагоджувати добрі, довірливі взаємини між дітьми і батьками в сім'ї, відповідно *дати знання щодо попередження неконструктивних міжособистісних взаємодій та сприяти набуття ними умінь здійснювати корекцію тих помилок, які заважають успішному спілкуванню.* Особлива роль у нормалізації соціального мікросередовища студентів належить заходам загальнопедагогічного характеру.

4. *Усвідомлене батьківство слід розвивати за допомогою спеціальної педагогічної технології, за основу якої взято проблемно-орієнтований тренінг.* Механізмом даної технології є вплив на когнітивний та емоційний аспекти компонентів батьківства. Результативно проведена технологія спрямовується на підвищення рівня усвідомленості в реалізації себе як батьків у майбутньому в межах індивідуальної психологічної реальності та у взаємодії зі своєю батьківською сім'єю.

5. *Введення в освітній процес освітніх установ спеціальних програм, курсів, спецпрактикумів, розкриття сутності підготовки молоді до батьківства:* «Психолого-педагогічні аспекти сімейного виховання», «Педагогічні умови формування готовності до усвідомленого батьківства», «Взаємодія сім'ї та школи», «Сімейна педагогіка», «Відповідальне батьківство як соціально-психологічний феномен» та ін.

## Висновки до другого розділу

Проведене дослідження дало змогу встановити, що для опитуваних у сприйнятті себе як потенційних батьків пріоритетними є турбота, доброта, здатність до довірчих, розуміючих, чуйних взаємин, активність, що свідчить про необхідність розвитку саме цих якостей у майбутньому. Водночас психологічна готовність до батьківства тісно пов'язана з рівнем та специфічними особливостями інтелектуального та емоційного розвитку зрілої особи.

За результатами проведеного дослідження вдалося встановити, що більшість юнаків та дівчат мають середній рівень готовності до батьківства загалом та її окремих компонентів. Тому отримані результати свідчать про необхідність розробки програм підготовки молоді до усвідомленого позитивного батьківства.

У ході роботи над програмою ми дотримувалися таких аспектів: популяризація позитивного досвіду сімейного виховання; формування в молоді активних життєвих позицій; розширення знань про сім'ю, закономірності її розвитку, традиції та звичаї сім'ї, сімейного устрою, сімейного етикету, психології статі та ін.; виховання в молоді поваги до сімейних духовно-моральних цінностей у навколишньому мікро- та макросоціумі; формування відповідального батьківства шляхом просвітницької роботи; розвиток емоційного інтелекту та емоційно-вольових якостей, вміння вирішувати конфліктні ситуації.

## ВИСНОВКИ

Результати теоретико-експериментального дослідження засвідчують вирішення поставлених завдань і дають підстави для таких висновків:

1. Уточнено зміст поняття усвідомлене батьківство, яке у своєму дослідженні ми розглядаємо як інтегративне психологічне утворення, злагоджену взаємодію батьків, що є невід'ємною частиною соціалізації та адаптації молодого покоління в соціальному середовищі та включає відповідальне ставлення, любов і повагу до дитини як до особистості, повноцінний догляд, вияв турботи про безпеку, психічне і фізичне здоров'я, розуміння потреб дитини, вияв уваги та терпіння.

З'ясовано, що усвідомленому батьківству сприятиме: психологічна готовність; прийняття батьківської ролі; позитивний досвід дитячо-батьківських взаємин; безумовне прийняття дитини; реальні очікування від батьківства; вміння брати на себе відповідальність та приймати рішення; розвинені позитивні особистісні якості; внутрішня мотивація.

2. Виокремлено й проаналізовано форми та методи формування усвідомленого батьківства у студентської молоді: *індивідуальні* (етична бесіда, консультація, інформування, листування); *групові* (тренінг, семінар, тести, відеолекторії, конкурси, вікторини та ін.); *масові* (тематичні дні, тижні, акції, вечори, конференції тощо).

Встановлено, що найефективнішими у роботі зі студентами будуть методи групової роботи: кожному учаснику є можливість реалізовуватись у межах групи однолітків, відчувати себе авторитетом, проявити себе, поділитися власним досвідом.

3. Досліджено готовність студентів до усвідомленого батьківства. Вдалося встановити, що у сприйнятті себе як потенційних батьків у студентів пріоритетними є такі якості: турбота, доброта, здатність до довірчих, розуміючих, чуйних взаємин, активність та ін.; психологічна готовність до батьківства тісно пов'язана з рівнем інтелектуального та емоційного розвитку зрілої особи й специфічними психологічними особливостями; більшість

студентів мають середні показники за різними методиками; досвід спілкування з батьками у сім'ї походження впливає на становлення готовності до батьківства.

4. Розроблено програму формування усвідомленого батьківства у студентів ЗВО: I блок – *теоретичний* (організація та проведення психолого-педагогічного лекторію, проведення консультацій, у тому числі через інформаційні стенди, спрямованих на підвищення грамотності та культури здобувачів освіти, пам'яток, буклетів та інформаційних листів, які розкривають зміст різних питань, пов'язаних з вихованням та розвитком дітей); II блок – *практичний* (семінари-практикуми з оволодіння вміннями та навичками, необхідними для ефективної та конструктивної взаємодії; круглий стіл, обговорення та актуалізація власного досвіду; ділові ігри, які сприяють актуалізації інформації, отриманої з консультацій та психолого-педагогічного лекторію).

Складено рекомендації для закладів вищої освіти з формування усвідомленого батьківства у студентів: 1) компетентний, доброзичливий, професійний викладач, який є інформатором та фасилітатором; 2) створення для студентів найкращих умов для навчання та розвитку, для задоволення потреб у психолого-педагогічному консультуванні щодо формування в молоді свідомого батьківства; 3) дати знання щодо попередження неконструктивних міжособистісних взаємодій та сприяти набуттю студентами умінь здійснювати корекцію тих помилок, які заважають успішному спілкуванню; 4) усвідомлене батьківство слід розвивати за допомогою спеціальної педагогічної технології, за основу якої взято проблемно-орієнтований тренінг; 5) введення в освітній процес освітніх установ спеціальних програм, курсів, спецпрактикумів, які сприятимуть розкриттю сутності батьківства.

Проведене дослідження сприяє розв'язанню зазначеної проблеми, проте не вичерпує всіх аспектів. Подальшого наукового вивчення потребує розробка спецкурсів з усвідомленого батьківства, пошук інноваційних методів та технологій, забезпечення неперервності процесу формування цієї готовності в

молоді шляхом поєднання засобів формальної, неформальної й інформальної освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеевко Т. Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання : автореф. дисс. ... д-ра педаг. наук : 13.00.05. Київ, 2017. 53 с.
2. Андрущенко В. Культура. Ідеологія. Особистість : Методолого-світоглядний аналіз / В. Андрущенко, Л. Губерський. Київ : Знання України, 2007. 580 с.
3. Бартків О. С. Усвідомлене батьківство : теоретичні аспекти. *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки; Розділ V. Соціальна педагогіка* 2010. № 23. С. 192–195.
4. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навчальний посібник для студентів вузів. Київ : Центр навч. літ., 2009. 208 с.
5. Безпалько О. В. Системний підхід до організації соціально-педагогічної роботи з дітьми та учнівською молоддю в територіальній громаді. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2006. № 3. С. 46–54.
6. Братусь І. Програма «Школа батьківства». *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 6. С. 35–47.
7. Братусь І. Формування навичок усвідомленого батьківства та ранній розвиток дитини (методичні матеріали). *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 5. С. 36–49.
8. Булавенко С. Співпраця батьків та школи для формування соціальної активності учнів. *Молодь і ринок*. 2019. № 10 (177). С. 134–139.
9. Буніна Л. М. Врахування потреб дитини як основа усвідомленого батьківства. *Діти – батьки – сім'я*. 2005. Вип. 3. С. 9–16.
10. Буніна Л. М. Соціально-педагогічний підхід до розуміння сутності батьківства. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2004. № 1. С. 145–150.
11. Буніна Л. М. Усвідомлене батьківство як соціально-педагогічне явище. *Вісник Луганського держ. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. Сер. : Педагогічні науки*. 2003. № 7. С. 18–20.

12. Бурлуцька Т. Л., Оніпченко О. І. Гендерний аспект формування усвідомленого батьківства як соціально-педагогічна проблема. *Гендерна політика очима української молоді: регіон. наук.-практ. конф. (Харків, 30 листопада 2016 р.). Харків: Хар нац. ун-т міського господ. імені О. М. Бекетова.* 2016. С. 34–45.
13. Годлевська А. І., Домарацька А. Л. Формування батьківської позиції, батьківства в молодого подружжя як соціально-педагогічна проблема. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика.* 2016. № 3/4. С. 5–13.
14. Думанська, В. П. Відповідальне батьківство: теоретичний аспект. *Демографія та соціальна економіка.* 2015. №3. С. 75-86.
15. Душка А. Л. Дитячо-батьківські відносини як фактор успішного розвитку дитини. *Науковий вісник Південноукраїнського нац. пед. ун-ту імені К. Д. Ушинського.* 2011. № 11–12. С. 262–271.
16. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки.* 2017. Вип. 4-5. С. 28-40.
17. Закон України «Про вищу освіту» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 07.02.2023).
18. Закон України «Про охорону дитинства». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: 20.01.2023).
19. Закон України «Про повну загальну середню освіту» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20> (дата звернення: 01.02.2023).
20. Закон України «Про попередження насильства в сім'ї». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2789-14#Text> (дата звернення: 20.01.2023).
21. Інтегровані соціальні служби: теорія, практика, інновації : [навч.метод. комплекс / автор-упоряд. О. Безпалько, І. Зверева, З. Кияниця, В. Кузьмінський та ін.] / за заг. ред. : І. Д. Звереві, Ж. В. Петрочко. Київ : Фенікс, 2007. 528 с.

22. Красін С. А. Усвідомлене батьківство: сутність, ознаки, структура та зміст. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 55. С. 215–221.
23. Качур К. Л. Трансформаційні процеси в сучасній сім'ї: філософсько-антропологічний аналіз : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук : 09.00.04. Київ, 2016. 18 с.
24. Кириченко О. В. Батьківство як соціально-психологічний феномен. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2018. Вип. 23. С. 58–62.
25. Ковбас Б. Родинна педагогіка: в 3-х томах. Івано-Франківськ, 2006. Т.1 : Основи родинних взаємовідносин. 288 с.
26. Кондратюк С. М., І. В. Лінкевич. Сімейне виховання як важлива умова формування особистості дитини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. 1.2. С. 75–78.
27. Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр> (дата звернення: 05.01.2023).
28. Концепція «Нова українська школа». URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (на період до 2029 року).
29. Концепція сімейного виховання в системі освіти України «Щаслива родина» на 2012–2021 рр. Київ, 2012. 14 с. URL: [http://mmkperv.ucoz.ua/konzepsiy\\_shasлива\\_rodina\\_12\\_21.doc](http://mmkperv.ucoz.ua/konzepsiy_shasлива_rodina_12_21.doc) (дата звернення: 17.10.2022).
30. Котова-Олійник С. В., Остапчук О. Л. Відповідальне батьківство як новітня світова тенденція. Тато-школа: як створити та забезпечити стале функціонування : метод. посіб. Вінниця : ФОП Данилюк В. Г., 2009. С. 4–8.
31. Крамченкова В. О. Ціннісні орієнтації подружжя як чинник психологічного здоров'я сім'ї. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Кам'янець Подільський. 2011. № 33. С. 327–338.



32. Красін С. А. Визначення проблеми батьківства в педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. *Педагогічна спадщина В. О. Сухомлинського : матеріали II-ї Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 103 30 вересня 2019 р.)*. Харків : Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, 2019. С. 72–75.

33. Красін С. А. Зміст і структура усвідомленого батьківства в контексті системного підходу. *Наукові досягнення. Відкриття та шляхи розвитку педагогічної науки : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 20–30 травня 2020 р.)*. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2020. С. 49–53.

34. Красін С. А. Міжнародна програма розвитку дитини як засіб поліпшення якості взаємодії між батьками і дітьми. *Бъдеци въпроси от света на наука та : матер. XIII-ї міжнар. наук.-практ. конф. (Софія, 15–22 грудня 2017 р.)*. Софія : «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2017. Т. 7. С. 20–22.

35. Красін С. А. Реалізація педагогічних умов формування у студентів вищої школи готовності до усвідомленого батьківства. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2020. № 48. С. 172–182.

36. Красін С. А. Формування готовності до усвідомленого батьківства студентів закладів вищої освіти : дисс. ... д-ра філос. : 13.00.01. Харків, 2020. 259 с.

37. Красін С. Сутність поняття «готовність до усвідомленого батьківства (материнства)». *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2018. №1 (87). С. 99–104.

38. Красін С. Реалізація педагогічних умов формування у студентів вищої школи готовності до усвідомленого батьківства. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2020. №48. С. 172–182.

39. Кримчак Л. Ю., Шапка Є. М. Усвідомлене батьківство як соціальне явище. *In The 9 th International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects» (May 29-31, 2022) SSPG Publish, Stockholm, Sweden*. 2022. Вип. 803 P. 486–488.

40. Кузнєцова О. В. Формування сімейних цінностей у студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ : 2015. 20 с.
41. Кузьмінський А. І. Педагогіка у запитаннях і відповідях : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Знання, 2006. 311 с.
42. Лемещенко О. Р. Соціально-психологічні умови формування у старшокласників готовності до усвідомленого батьківства : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Східноукр. нац. ун-т імені В. Даля. Сєверодонецьк, 2016. 224 с.
43. Лемещенко О. Р. Соціально-психологічні умови формування у старшокласників готовності до усвідомленого батьківства : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. наук. Сєверодонецьк, 2016. 23 с.
44. Лещенко О. Г. Основні компоненти відповідального ставлення до батьківства. *Вісник Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. ст. Сер. : Педагогічні науки. Запоріжжя : Запорізький нац. ун-т, 2007. № 2. С. 114–119.*
45. Лук'янова К. А. Феномен батьківства у сучасному вимірі <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11574/Lukyjanova.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 05.01.2023).
46. Мірошніченко Н. О. Усвідомлене батьківство як предмет соціально-педагогічного дослідження. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Сер. 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка. 2009. Вип. 9. С. 139–146.*
47. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. Київ : Фенікс, 2013. 540 с.
48. Нагула О. Л. Батьківська компетентність як чинник психічного розвитку дитини. *Вісник Нац. академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 5. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_5\\_44](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_44)* (дата звернення: 14.02.2023).

49. Опанасюк І. В. Арт-терапія як метод розвитку емоційного інтелекту в старшому шкільному віці. *Актуальні проблеми психології*. 2020. С. 582–591.
50. Островська Н. О. Соціально-педагогічна діяльність територіальної громади з формування усвідомленого батьківства молоді : монографія. Хмельницький : Університет «Україна». 2017. 183 с.
51. Островська Н. О. Усвідомлене батьківство молоді як основа гармонійного розвитку дитини в сім'ї. *Зб. наук. пр. Хмельницького ін.-ту соціальних технологій Ун-ту «Україна»*. 2015. № 10. С. 56–58.
52. Островська Н. О. Формування усвідомленого батьківства молоді: історико-філософський аспект. *Науковий вісник Ужгородського ун-ту. Сер. : Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2011. Вип. 21. С. 140–142.
53. Петрочко Ж. В. Робота з сім'ями, які виховують дитину раннього віку, щодо формування навичок усвідомленого батьківства і запобігання відмовам від немовлят. Інтегровані соціальні служби: теорія, практика, інновації : Навч-метод. комплекс. Зверєва І. Д., Петрочко Ж. В. Київ : Фенікс, 2007. С. 208–227.
54. Повалій Л. В. Формування у старшокласників усвідомленого батьківства як сімейної цінності. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 171–180.
55. Полетай О. М. Компоненти готовності майбутніх учителів трудового навчання до роботи з технічно обдарованими дітьми. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2014, Вип. 120. С. 171–174.
56. Про Національну доктрину розвитку освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002> (дата звернення: 12.09.2022).
57. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text> (дата звернення: 17.11.2022).

58. Про Рекомендації парламентських слухань на тему: «Сімейна політика України – цілі та завдання». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/854-19> (дата звернення: 10.09.2022).

59. Ребуха Л., Брих Р. Формування у студентів закладів вищої освіти свідомого та відповідального ставлення до батьківської ролі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022, № 2 (116). С. 172–179.

60. Руденко Т. Молода сім'я в сучасній Україні: соціально-філософський аналіз : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : 09.00.03. Київ, 2004. 18 с.

61. Сімейний кодекс України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> (дата звернення: 17.11.2022).

62. Слюсар Л. І. Батьківство у системі відносин інституту сім'ї: сучасні трансформації, їх причини та наслідки. *Демографія та соціальна економіка*. 2016. № 2. С. 26–38.

63. Смалиус Л. Формування уявлення про усвідомлене батьківство у сучасної молоді. *Professional development of the teacher in the light of European integration processes*. <http://eprints.cdu.edu.ua/2066/> (дата звернення: 17.11.2022).

64. Смалько О. В. Формування відповідального ставлення до батьківства у студентів класичного університету в процесі позааудиторної виховної роботи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Луцьк, 2016. 205 с.

65. Смалько О. Педагогічні умови формування відповідального ставлення до батьківства у студентів класичного університету в позааудиторній виховній роботі. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2016. №1. С. 293–300.

66. Соціально-педагогічна діяльність територіальної громади з формування усвідомленого батьківства молоді : монографія. Хмельницький : Ун-т «Україна», 2017. 183 с.

67. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка. Київ : Рад. шк., 1978. 263 с.
68. Томаржевська І. В. Теоретико-методологічний аналіз феномена усвідомленого батьківства. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 6. С. 107–111.
69. Трубавіна І. М. Усвідомлене і відповідальне батьківство: спільне і відмінне. *Вісник Луганського нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Сер. : Педагогічні науки*. 2013. № 13 (4). С. 96–101.
70. Тюття О. В., Лук'яненко Н. М. Технологія формування усвідомленого батьківства в груповій взаємодії. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Сер. : Психологічні науки*. 2015. Вип. 6. С. 107–111.
71. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини : метод. матеріали для тренера. Київ : Наук. світ, 2004. 107 с.
72. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини та підвищення виховного потенціалу громади: Методичні матеріали до тренінгу / упоряд І. Братусь та ін. / За заг. ред. Г. Лактіонової. Київ : Науковий світ. 2004. 83 с.
73. Фадєєв В. І., Лемещенко О. Р. Усвідомлене батьківство: сучасна модель сім'ї. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія : зб. наук. пр. Крим. гуманітар. ун-ту*. Ялта, 2013. Вип. 38(1). С. 165–170.
74. Федюшкіна К. А. Формування усвідомленого ставлення до батьківства у здобувачів професійно-технічної освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2020. 315 с.
75. Хавула Р. Психологічний аналіз чинників та рівнів підготовленості молоді до створення сім'ї. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 246–253.
76. Шендеровський К. С. Адаптаційний процес розвитку соціальних служб для молоді. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Г. Шевченка : зб. наук. ст. Луганськ*. 2004. №1(69). С. 260–270.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тренінг

*Мета:* оволодіння навичками впевненої поведінки в міжособистісних відносинах, вироблення такої поведінки, яка є прийнятною як для індивіда, так і суспільства в цілому.

*Завдання тренінгу:*

- підвищення усвідомленості особистісних прав;
- розгляд основних положень теорії асертивності, що дозволяють розрізняти асертивність, агресивність і сором'язливість;
- розвиток уміння відкрито й прямо висловлювати свої думки і почуття;
- формування здатності конструктивно критикувати та адекватно сприймати критику на свою адресу;
- відпрацювання нових реакцій у рольовій грі та опанування новою поведінкою стійкості за допомогою адекватного зворотного зв'язку, критичних коментарів і вказівок тренера.

Заняття 1.

Знайомство і згуртування (1 година)

*Мета* – знайомство ведучого з учасниками, згуртування команди.

*Завдання заняття:* знайомство учасників між собою (якщо не знайомі) і з ведучим; встановлення правил та принципів групи; формування довірливої атмосфери; створення позитивного емоційного настрою для подальшої роботи; формування вміння координувати спільні дії.

Вправа «Ім'я»

Учасники стають у коло, називають своє ім'я та якість, що починається на першу букву імені, і кидають м'яч кожному з учасників. Після того, як кожен учасник представився, учасники перекидають м'яч, називаючи ім'я адресата. Потім гра ускладнюється: вводиться другий і третій м'яч.

Вправа «Міняються місцями ті, хто ...»

Ведучий стає в коло, прибирає один із стільців і говорить: «Хай поміняються місцями ті, хто ...» і називає і ознаку, що об'єднує більшість учасників. Під час переміщення учасників ведучий, намагається зайняти чийсь стілець. Вправу необхідно завершити до того, як в учасників пропаде інтерес до неї.

#### Вправа «Назви число»

Ведучий називає будь-яке число від одного до рівної кількості учасників у групі. Одночасно має встати названа кількість. Гра продовжується до тих пір, поки завдання не буде виконано. Після цього ведучим може стати інший учасник.

#### Вправа «Крізь кільце»

Учасники стоять у шерензі, взявшись за руки, крайньому дається гімнастичний обруч. Завдання учасників: не розмикаючи рук, «просочитися» через це кільце так, щоб воно зрештою виявилось на іншому кінці шеренги. Можна передавати кільце, а можна, навпаки, рухатися самим, пролазячи крізь нього. Після двох-трьох разів учасники замикають шеренгу в кільце.

*Коментар:* координація спільних дій, згуртування, тренування впевненої поведінки в ситуації, коли комусь потрібно висунути ідеї, взяти на себе лідерські функції.

*Обговорення.* Що допомагало виконати вправу, а що заважало? Чи було рішення груповим? Як можна вдосконалити спосіб передачі обруча?

#### Вправа «перекинь м'яч»

Учасники стоять у тісному колі; потрібно якомога швидше перекинути м'ячик один одному так, щоб він побував у руках у кожного. Повторюється 3-4 рази, з кожним разом прискорюється темп. Потім необхідно придумати і продемонструвати спосіб перекинути м'яч за одну секунду так, щоб він побував у руках у кожного.

*Рішення:* всі учасники ставлять складені «човником» руки один над одним і по черзі розводять руки в сторони. М'яч, падаючи вниз, передається з рук в руки і таким чином встигає побувати у кожного учасника.

*Коментар:* координація спільних дій, умінь нестандартно мислити в ситуації невизначеності.

#### Вправа «Нічний сторож»

Ведучий грає роль нічного сторожа. Він зображує сплячого – повертається спиною до інших учасників і не дивиться на них. За ним розташовується який-небудь невеликий предмет, який він «охороняє». Решта стоять на відстані п'яти метрів від сторожа, за командою починають рухатися. Один із них грає роль злодюжки, його завдання – непомітно для сторожа стягнути предмет, а потім торкнутися ним кожного з учасників. Сторож раз на 6 секунд прокидається, повертається в бік учасників і спостерігає за ними – не більше 5 секунд. Коли повертається сторож, всі завмирають у тих позах, в яких їх застав сторож. Коли сторож засинає і відвертається, учасники можуть рухатися. Завдання сторожа – зрозуміти, хто злодій, – до того, як злодій торкнеться всіх учасників. На це дається 3 спроби. Учасники допомагають злодюжці маскуватися.

*Коментар:* тренування спостережливості, уміння гнучко і впевнено діяти у швидко мінливій обстановці, згуртування групи і навчання координуванню спільних дій.

*Обговорення.* Які враження виникли в учасників упродовж гри? Які якості важливіші для «сторожа», «злодюжки», рядових учасників? Де в реальному житті затребувані ці якості?

#### Вправа «Олівці»

Учасники розбиваються на пари, стають один напроти одного, вказівними пальцями утримують два олівці, притиснувши їх подушечками вказівних пальців. Завдання: не випускаючи олівці, рухати руками вгору-вниз, вперед-назад.

Після виконання підготовчого завдання група стає у вільне коло (відстань між сусідами 50-60 см), олівці затискаються між пальцями сусідів. Потім учасники переміщуються, виконують різні рухи руками і корпусом, намагаючись утримати олівці.



*Коментар:* чітка координація спільних дій на основі невербального сприйняття один одного, необхідність будувати свої дії з урахуванням рухів партнерів.

*Обговорення.* Які дії повинен виконувати кожен учасник, щоб олівці в колі не падали? На що орієнтуватися при виконанні цих дій? Як встановити з оточуючими необхідне взаєморозуміння, навчитися «відчувати» інших людей?

#### Вправа «Подарунок»

Кожен учасник по черзі називає предмет, якість або явище, які він хоче подарувати групі. Після завершення роботи учасники діляться враженнями, побажаннями, новими знаннями. Йде зворотний зв'язок із групою щодо оцінки спільної діяльності. Ведучий дякує групі і прощається.

#### Заняття 2.

#### Впевненість у відносинах (3 години)

*Мета заняття:* тренування вміння виявляти впевненість у міжособистісних стосунках, зокрема, при відстоюванні власних інтересів.

*Завдання:* розглянути основні положення теорії асертивності, що дозволяють розрізнити асертивність, агресивність та сором'язливість; розвинути вміння відкрито й прямо висловлювати свої думки і почуття.

#### Вправа «Імпульс»

Група стає в коло і тримається за руки. Ведучий «запускає імпульс»: стискає руку сусіда праворуч, той передає потиск далі. Темп прискорюється, ведучий може подати сигнал в обидва боки.

#### Вправа «Виправдай позу»

Учасники рухаються по кімнаті. За командою всі завмирають в якійсь позі (як у дитячій грі «Море хвилюється»). Потім кожен по черзі, «оживаючи», повинен виправдати свою позу, тобто виконати дію, що пояснює положення його тіла.

*Коментар:* формування навичок контролю напруги м'язів, розкріпачення, створення довірливої атмосфери для подальшої роботи.

### Вправа «Три способи поведінки»

Учасники розігрують сценки конфліктних ситуацій, в яких їм дається завдання вести себе відповідно до одного зі стилів поведінки: сором'язливо (говорити винуватим тоном, тихим голосом, погоджуватися із запереченнями співрозмовника), впевнено (говорити спокійно, помірковано-голосно, дивлячись прямо на співрозмовника, наполегливо викладати свої вимоги і при необхідності повторювати їх, не вдаватися до звинувачень і погроз), агресивно (говорити голосно, енергійно жестикулювати, вимагати, наказувати, погрожувати). Кожна сценка програється тричі (1-2 хвилини на повтор), у парах. Один із партнерів веде себе відповідно до якого-небудь стилю, інший – так, як вважає за потрібне.

*Коментар:* демонстрація впевненої поведінки в конфліктній ситуації шляхом порівняння з іншими стилями. Тренування впевненої поведінки. Обговорення та усвідомлення плюсів і мінусів кожного зі стилів поведінки.

### Вправа «Оптимальні варіанти»

Учасники об'єднуються в групи по 3-4 особи. Їм пропонують конфліктні ситуації: 1) Ти купив плеєр, приніс додому, а він не працює. Попросив замінити в магазині, а там сказали, що замінити не можуть; 2) Ти стоїш у черзі, і раптом якийсь хлопець з дівчиною стають прямо перед тобою, ніби так воно і треба; 3) Ти домовився з друзями піти на дискотеку з нагоди дня народження, а мама каже: «Нікуди ти не підеш проти ночі, маленький ще!»; 4) Ти купив у магазині півкілограма ковбаси, приніс додому і тут виявив, що вона несвіжа. Ти повертаєшся в магазин, віддаєш продавцю ковбасу і чек та просиш повернути гроші за неякісний товар. А вона відповідає: «Нічого не знаю, у нас усі продукти свіжі. Ви купили це в іншому місці». Завдання учасників – продумати, прорепетирувати і продемонструвати сценки щодо оптимальних (тобто, які дозволяють досягти мети з найбільшою ймовірністю і з найменшими затратами сил) варіантів впевненої, агресивної і сором'язливої поведінки стосовно кожної ситуації.

*Коментар:* підвищення гнучкості в різних ситуаціях, демонстрація типів поведінки та особливостей того, що залежно від ситуації можуть бути різні оптимальні стратегії поведінки.

#### Вправа «Агресивний і соромязливий»

Вправа виконується в трійках. Той, хто починає її, робить який-небудь рух, що сам по собі є нейтральним, не свідчить про ворожість стосовно оточуючих або про звинувачення їх у чому-небудь (наприклад, опускає голову).

Завдання двох інших учасників наступні: один із них тлумачить ці дії таким чином, як могла би вчинити агресивна людина, другий – так, як сором'язлива. Наприклад: «Він опустил голову і ховає погляд – значить, у чомусь винен переді мною, а якщо так – треба його провчити!» Або «Він опустил голову, щоб я не зустрівся з ним поглядом, – напевно, я перед ним винен, і глянути йому в очі мені було б дуже соромно!» Доцільніше організувати цю вправу таким чином, щоб кожна з трійок працювала послідовно, на очах у всієї решти групи.

*Коментар:* демонстрація неоднозначності сприйняття одних і тих же дій людини залежно від установок. Зазвичай, учасник приписує іншим саме ті наміри, якими керується сам, навіть якщо їх поведінка не дає будь-яких підстав на це.

*Обговорення.* Які враження у вас виникли, коли ви самі брали участь у цій вправі і спостерігали її збоку? Виходячи з чого, люди, зазвичай, вирішують, як саме тлумачити дії оточуючих? Наведіть життєві приклади, коли різні люди розуміють одні й ті ж дії протилежним чином. Які висновки ви зробили для себе? Варто звернути увагу на те, що в ігровій ситуації ми починаємо міркувати за інших, і, як правило, помиляємося у своїх судженнях.

#### Вправа «Купе поїзда»

Учасники діляться на групи по чотири особи. Їм пропонують ситуацію: «Ви опинилися в одному купе поїзда. Ніхто не знайомий один з одним. Необхідно познайомитися і зав'язати розмову». Учасники заздалегідь не

продумують діалог, а лише обумовлюють, в якому напрямку вони їдуть. Кожна група по черзі програє свій етюд, після чого проводиться спільне обговорення. Спочатку самі учасники аналізують свої дії: чи легко було встановлювати контакт, з ким з учасників легше, з ким важче, що цьому сприяло, хто був найбільш активним, відкритим, хто йшов на контакт і чому тощо. Потім аналіз проводять спостерігачі, висловлюючи свою думку, роблячи зауваження.

*Коментар:* ця вправа спрямована на формування навичок встановлення контактів, враховуючи індивідуальні особливості співрозмовника та умови спілкування.

Вправа «Піймати до кола»

Два учасники (краще найвищі у групі) стають лицем один до одного і беруться за руки, інші вільно переміщуються навколо них. Завдання цих двох – піямати кого-небудь з решти (не розчеплюючи рук, а «накинувши» їх на іншого гравця зверху). Спійманий стає між першими двома, бере їх за руки так, щоб утворилося коло з трьох чоловік. Наступного учасника вони ловлять уже в трьох, спійманий стає черговим сектором кола і т.д. Завдання – спіймати всіх учасників. Якщо залишилися 1-2 особи, зловити яких не вдається, гра може бути завершена і раніше.

*Коментар:* розминка, тренування умінь впевнено діяти у швидко мінливих ситуаціях, злагоджено з партнерами.

*Обговорення.* Як змінилася специфіка «лову» учасників у міру збільшення кількості людей, що розміщуються в колі? Які якості, окрім спритності, дозволили учасникам, яких довше всіх не могли спіймати, успішніше за інших вислизали?

*Домашнє завдання*

1) Подумайте і запишіть у щоденнику ситуації, які викликають у вас хвилювання, невпевненість у собі. Опишіть, в яких ситуаціях ви можете відчувати себе максимально упевнено, спокійно.

2) Здійсніть аналіз свого стану в момент хвилювання: що відчуваєте, що особливо вам заважає, а що може повернути стан спокою, як виглядаєте в такій ситуації.

3) Спробуйте протягом одного дня фіксувати, як змінюється ваш настрій, що викликає зміну емоційних станів.

4) Проаналізуйте свій стан тоді, коли ви відповідаєте на публіці. Чи вдається контролювати свій внутрішній стан, чи ні? Попросіть когось із однокурсників поспостерігати за вами в момент, коли ви відповідаєте у публічних місцях (як ви виглядаєте, як змінюється ваша поведінка тощо).

### Заняття 3.

Впевненість в умовах невизначеності (3 години)

*Мета:* тренування умінь, необхідних для конструктивної поведінки в умовах невизначеності.

*Завдання:* формування адекватних реакцій на несподівані ситуації; формування навичок впевненої поведінки в ситуаціях, де відсутні алгоритми дій; гарантовано ведуть до успіху; відпрацювання навичок конструктивної поведінки з використанням різних позицій.

*Обговорення домашнього завдання,* оцінка його результативності, актуалізація знань про асертивність, отриманих на попередньому занятті.

#### Вправа «Комплімент»

Учасники утворюють подвійне коло: внутрішнє і зовнішнє. Внутрішнє коло постає обличчям до зовнішнього, утворюючи пари. Кожен учасник у парі повинен сказати іншому комплімент. Необхідно бути максимально щирим, шукати в людині те, що насправді заслуговує похвали. Не забувати подякувати партнеру за приємні слова. Потім кола переміщуються, змінюючи партнера. Робота триває до тих пір, поки кожен, хто стоїть у зовнішньому колі, не обмінюється компліментом з кожним, хто стоїть у внутрішньому колі.

#### Фаза контакту

#### Вправа «Третій зайвий»

Учасники стоять парами в колі, у всіх є пара. Двоє бігають із зовнішньої сторони кола, першого наздоганяє, другий тікає. Перетинати коло не можна. Тікаючи, в будь-який момент може забігти всередину кола і встати попереду однієї з пар. У результаті той, хто стоїть останнім у парі, стає «третім зайвим» і повинен тепер тікати від ведучого. Якщо ведучий наздоганяє і торкається рукою до втікача, тоді міняються ролями.

#### Вправа «Покажи»

Ведучий говорить будь-які фрази, в яких фігурують назви кольорів. Як тільки пролунала назва кольору, учасники повинні швидко показувати предмети, забарвлені в цей колір. Це можуть бути деталі одягу, предмети з аудиторії тощо. Хто забарився – сам стає ведучим.

#### Фаза лабілізації

#### Вправа «Дві справи»

Учасники розбиваються на групи по чотири особи. Доброволець- ведучий сідає на стілець, навпроти нього сідає інший учасник і починає здійснювати будь-які рухи, постійно змінюючи їх. Доброволець виконує роль «живого дзеркала», повторюючи все побачене. Два інші учасники в цей же час сідають з боків від нього і починають у швидкому темпі задавати йому будь-які питання. Той має, не припиняючи копіювання рухів, відповідати на питання, по можливості логічно і за змістом. Вправа триває одну-дві хвилини, згодом учасники міняються ролями.

*Коментар:* тренування вміння розподіляти увагу між кількома діями, впевнено вести себе і не губитися в ситуаціях інформаційного перевантаження.

*Обговорення.* Що викликало утруднення, а що допомагало розподілити увагу? Коли в житті виникають ситуації, які вимагають сприйняття інформації одночасно з декількох джерел і швидкої реакції на неї?

#### Фаза навчання

#### Вправа «Хода»

Учасників просять вибрати емоцію або психологічний стан, який вони хотіли б продемонструвати, і пройти перед групою таким чином, щоб за їхньою ходою можна було здогадатися, що саме вона демонструє. Кожному надають три-чотири спроби, де необхідно проявляти різний стан. Учасники йдуть по черзі. Завдання – відгадати стан. Як приклад і розминку можна попросити всіх продемонструвати такі варіанти ходи, як: упевнена, сором'язлива, агресивна, радісна, ображена.

*Коментар:* розвиток навичок пластичної експресії, навчання саморегуляції, емоційних станів через контроль їхніх зовнішніх проявів. Розвиток спостережливості і вміння зовні проявляти свої емоційні стани.

#### Вправа «Рак-самітник»

Учасники розбиваються на трійки. Дві особи стають обличчям один до одного, беруться за руки й зображають морську мушлю – «будиночок» для рака-самітника. Третій учасник розташовується між ними і зображує «мешканця» – рака-самітника. Ведучий дає команди. «Мешканці шукають будиночки»: за цією командою раки-самітники виходять зі своїх сховищ і прагнуть зайняти нові, а мушлі залишаються на місці.

«Будиночки шукають мешканців»: раки стоять на місці, а мушлі, не розтискаючи рук, переміщуються в пошуку нових мешканців.

«Буря»: за цією командою всі залишають свої місця, раки-самітники починають шукати собі новий притулок, а мушлі – нових мешканців. Гра проходить цікавіше, якщо кількість учасників така, що хтось один залишається «бездомним».

*Коментар:* розминка мобілізації уваги, тренування уміння адекватно реагувати на швидко мінливу ситуацію.

#### Вправа «Малюнок за крапками»

Учасники отримують по чистому аркушу паперу формату А4 і зображують на ньому 20 крапок, розташували їх довільно, але більш-менш рівномірно. Потім учасники обмінюються цими аркушами зі своїми сусідами. Завдання кожного – на тому аркуші, який йому дістався, з'єднати всі крапки

прямими лініями або дугами таким чином, щоб вийшло цілісне, осмислене зображення. Потім проводять публічну презентацію одержаних робіт – кожен виходить зі своїм малюнком перед іншими учасниками, показує його і розповідає, що саме там зображено.

*Коментар:* активізація творчого потенціалу, тренування впевненої поведінки, ситуації публічного представлення результатів своєї роботи.

*Обговорення.* Які емоції виникали в процесі малювання і публічної презентації? Який малюнок був найцікавішим і чому? Коли в житті виникають ситуації, в яких варто публічно представити результати своєї роботи? Які якості в собі треба розвивати, щоби впевнено вести себе в подібних обставинах?

#### Вправа «Зустріч»

Учасників ділять на пари. Кожна пара одержує картку-завдання. Під час підготовки обумовлюють лише умови, в яких здійснюють діалог, розподіляють ролі.

Варіанти завдань: 1) зустріч з людиною, з якою колись спілкувалися, але минуло багато часу і вас уже ніщо не поєднує; 2) зустріч з людиною, від якої багато залежить у вашій кар'єрі; 3) зустріч з людиною, яку бачите кожен день; 4) зустріч з людиною, бесіда з якою вас не дуже радує, хотілося б її уникнути, але треба дотримуватися правил пристойності; 5) несподівана зустріч з давнім другом; 6) зустріч з начальником на вулиці; 7) зустріч учителя з батьком, який давно не приходить до школи, хоча його викликали; 8) зустріч учителя з учнем під час літніх канікул.

#### Заключна фаза

#### Вправа «Лист»

Учасники стоять у колі, взявшись за руки. Ведучий розташовується у центрі кола. Один з учасників говорить: «Я відправляю лист ...» і називає ім'я будь-кого з кола. Далі відправник потискує руку сусідові справа або зліва так, щоб ведучий не помітив. Сусід, у свою чергу, передає «лист» потиском руки наступного учасника і т.д., поки лист не дійде до адресата. Як тільки адресат



відчуває потиск руки, він говорить: «Лист отримав». Далі він таким самим чином надсилає листа комусь іншому. Ведучий, що стоїть у центрі кола, має зауважити, як передається лист. Якщо він помітить чиєсь потискання, перехоплює лист. Тоді той, кого помітили, встає в коло в ролі ведучого.

*Домашнє завдання.* Спробувати заговорити з незнайомими людьми. Це може бути просте звернення з проханням підказати час, уточнити розташування вулиці. Кожну ситуацію проаналізувати: як ви обирали людину, до кого зверталися? Як зверталися, як починали розмову? Що заважало, а що допомагало у встановленні контакту? Якою була реакція співрозмовника?

#### Заняття 4.

##### Самоконтроль (3 години)

*Мета заняття:* тренування умінь довільно регулювати свій стан у стресогенних ситуаціях.

*Завдання:* актуалізація знань про феномен самоконтролю; формування навичок упевненої поведінки в емоційно напружених, стресогенних ситуаціях.

*Вступна фаза.* Ведучий інформує учасників про феномен самоконтролю, цілі та завдання тренінгу. Обговорюють домашнє завдання.

##### Фаза контакту

##### Вправа «Вільний рух»

Учасники перебувають у колі. їм пропонують виконувати різні дії, домагаючись точності і легкості рухів: 1) за командою всі повинні встати і помінятися із сусідом місцями. Завдання має виконуватися легко і вільно. Ніхто не штовхає один одного; 2) зустрівшись з ким-небудь очима і зрозумівши один одного, учасники повинні встати і помінятися місцями. Наступна пара може почати рух тільки тоді, коли попередня пара зайняла свої місця; 3) тепер міняються разом зі стільцями; 4) учасники виконують ряд дій, наприклад: встати, підійти до дверей, відчинити і зачинити їх, сісти на місце.

##### Фаза лабілізації

##### Вправа «Сплячі леви»

Учасники, які сидять, зображують сплячих левів. Як відомо, леви сплять з розплющеними очима – раптом виникне небезпека? Ведучий вільно переміщається між ними. Його завдання – вивести «левів» зі стану незворушності, викликати у них будь-яку емоційну реакцію. Можна робити що завгодно, але не торкатися фізично інших учасників і не вживати в їх адресу образливих виразів. Якщо ведучому вдалося викликати емоційну реакцію у когось; той встає і приєднується до ведучого. Перемагає той, хто довше протримається в положенні «сплячого лева», зберігаючи незворушність.

*Коментар:* тренування вмінь контролювати вираження своїх емоцій, зберігати незворушність у різних ситуаціях.

Фаза навчання

Вправа «Дзеркало»

Учасники розбиваються на пари. Один починає виконувати будь-які рухи. Інший – дзеркально повторює їх. Через хвилину обмінюються ролями.

*Коментар:* підвищення взаєморозуміння, згуртування, тренування регуляції своїх рухів.

Вправа «Не сміятися»

Учасники колективно здійснюють дії, що викликають негайний сміх, наприклад: 1) за командою ведучого всі учасники підносять; руки до обличчя, роблять «довгий ніс» і хором говорять: «Я Буратіно». Це повторюють з інтервалами в дві-три секунди. Всі учасники рухаються по колу, присідаючи, спираючись руками на коліна, кожний з них по черзі говорить: «Я місяцехід»; 2) ведучий ставить учасникам запитання будь-якого змісту, а ті повинні відповідати на них словом «ковбаска»; 3) учасники сидять у колі, кожен з них лоскоче лікоть правого сусіда; 4) учасники по черзі розповідають анекдоти, вимовляють смішні фрази.. Завдання – виконувати подібні дії, зберігаючи серйозний вираз обличчя. Не сміятися. Хто усміхнеться або засміється – вибуває до закінчення раунду. Але можна смішити інших. Перемагають ті, хто залишився в грі довше за всіх.

*Коментар:* тренування регуляції своєї поведінки.

*Обговорення.* Які способи ви використовували, щоб не сміятися? Наведіть приклади життєвих ситуацій, коли необхідно контролювати свій сміх.

Вправа «Сядьте так, як...

Учасникам пропонують сісти таким чином, щоб зобразити своїм виглядом різні ситуації: школяр, який отримав двійку за контрольну; бізнесмен, який підписав контракт із прибутком десять тисяч доларів; фігурист, що впав у фінальному виступі і залишився без медалі; футболіст, який забив у матчі вирішальний гол; кошеня, що тільки-но нагадило господині на ліжку. Передайте стан: вам дуже сумно, нудно, холодно, спекотно, ви втомилися, болить зуб. Сядьте, як сидить: .екзаменатор на іспиті, :учень, що не вивчив урок, дівчина в короткій спідниці, поп-зірка, що дає інтерв'ю. Встаньте так, щоб: привернути до себе увагу, щоб вас не помітили, чекаючи когось, хвилюючись тощо.

Вправа «Психологічний час»

Сядьте, розслабтеся і заплющіть очі. Постарайтеся якомога точніше визначити, коли мине рівно хвилина після умовного сигналу. Прислухайтеся до своєї інтуїції, а не рахуйте. Коли ваша хвилина мине – розплющіть очі. Ведучий оголошує, коли пройшла хвилина. Учасники діляться на дві групи: менше 60 секунд і більше 60 секунд.

*Коментар:* розвиток внутрішнього відчуття часу.

*Обговорення.* Які особливості людей з часом менше 60 секунд і більше 60 секунд? З чим це пов'язано?

*Заклучна фаза.* Підбиваються підсумки роботи, обговорюються результати роботи, досягнуті успіхи.

Занаття 5

*Мета заняття:* аналіз поведінки батьків в буденних ситуаціях, особливостей реакцій дітей і дорослих членів родини, стереотипних поведінкових моделей.

### Вправа «Один день з життя моєї родини»

Тренер пропонує учасникам відтворити один день з життя їх родини (у формі малюнків, запису основних подій звичайного дня). Для цього кожен учасник отримує чистий аркуш паперу. Наголошується, що такий ретроспективний аналіз має включати не тільки перелік буденних справ, а й емоційні реакції членів родини, що виникають, як правило, в тій чи іншій ситуації. По завершенню – обговорення. Кожен учасник таким чином виходить на індивідуальні проблеми, помилки, чи навпаки, успішні педагогічні прийоми у спілкуванні з дітьми.

### Вправа «Веселий випадок з дитинства»

Тренер пропонує студентам стати парами та утворити коло. Після цього кожен учасник пригадує веселий випадок зі свого дитинства та розповідає про нього своєму партнеру.

### Вправа «Кроки до взаєморозуміння «Батьки-діти»»

Тренер знайомить учасників з двома формами звернення до дитини: ти-повідомлення, я-повідомлення. Ти-повідомлення часто порушують комунікацію, так як викликають у дитини почуття образи та реакції протесту. Я-повідомлення є більш ефективним способом впливу, дозволяють безболісно для дитини змінювати її небажану поведінку.

Модель я-повідомлення складається з трьох основних частин:

- Подія (коли....., якщо.....);
- Ваша реакція (я відчуваю...);
- Бажаний результат (вихід із ситуації) (Мені хотілось би..., я був би радий....).

В спілкуванні з дитиною можуть використовуватись не повні форми я-висловлювань («Коли я бачу брудні руки, я відчуваю відразу»). Основна мета я-висловлювань – не змусити щось зробити дитину, а повідомити свою думку, свою позицію, свої почуття та потреби, так дитина краще зрозуміє і почує вас. Важливо також розуміти, що для дитини молодшого шкільного віку ви, як батьки, значимі люди, саме на вас, на вашу думку, почуття діти орієнтуються.

Тренер пропонує батькам картки з заготовленими ти-висловлюваннями, які слід переформулювати в я-висловлювання:

- Ти не чистиш зуби, будеш ходити з гнилими зубами;
- Ти повинен винести сміття!
- Ти наскільки тупий, що не можеш вирішити цю просту задачку?!
- Ти голосно включив телевізор! Негайно зроби тихіше!
- Негайно сідай за уроки, вимкни телефон!
- Шнурки ти зав'язувати не вмієш, сам одягнутись не можеш! Ти, взагалі, можеш щось зробити сам?
- Постійно ти кидаєш свій рюкзак де заманеться!

По закінченню вправи батьки обмінюються враженнями: як я-висловлювання міняють емоційне сприйняття повідомлення, власними спостереженнями за реакціями дітей на ти-висловлювання.

#### Рефлексія «Сімейні заповіді»

Мета: Створення та обговорення «Сімейних заповідей» за результатами тренінгу, отримання зворотнього зв'язку, обмін враженнями.

Тренер пропонує батькам записати на аркуші список «Родинних заповідей» – звичаїв, правил, заборон, звичок, установок, поглядів, принципів, яких дотримуються всі члени родини, після чого відбувається взаємообмін написаним по колу. Батьки порівнюють, після обговорення, свої уявлення про родинний устрій з уявленнями інших.

Вправа «Сімейні заповіді» сприяє кращому розумінню батьками механізмів родинної взаємодії. Їх можна розглядати як цінності, що детермінують характер таких взаємостосунків, виступають як регулятори поведінки всіх членів родини. Обговорення та самоаналіз «Сімейних заповідей» може стати мотиватором для їх корегування, усвідомлення деструктивних правил, звичок, принципів, які руйнують сімейну гармонію.

#### Питання для рефлексії:

- Чи була наша зустріч корисною для вас?

- Чи хотіли б ви змінити після тренінгу звичні правила взаємодії з дитиною у вашій родині?
- Які питання родинного виховання ви б хотіли винести на обговорення на наступних тренінгах?

### Інформаційна сторінка до тренінгу

Як виховати дітей так, щоб у них були здорові тіло, розум і дух? Як зберігати спокій у ситуаціях, коли дитина виводить вас із рівноваги? Як приймати дитину такою, якою вона є, і знаходити з нею спільну мову? Якщо ви шукаєте відповіді на ці питання, вам може допомогти усвідомлене батьківство. Зрозуміти його сутність нескладно, набагато складніше бути усвідомленими батьками на практиці. Розгляньмо, що таке усвідомлене батьківство і як його використовувати при вихованні дітей.

Що таке усвідомлене батьківство?

Усвідомлене батьківство означає усвідомленість у всіх видах взаємодії з дитиною. Воно також передбачає глибокий зв'язок із дитиною й розвиток її особистості.

Щоб стати усвідомленими у вихованні дитини, необхідно по-новому поглянути на її поведінку й почати усвідомлено ставитися до її потреб. Простіше кажучи, слід побачити дитину такою, якою вона є, усвідомивши її внутрішню сутність.

При цьому усвідомлене батьківство не означає вимогу дотримуватися тих чи інших суворих правил або не робити для дитини жодних обмежень.

Батьки в усьому світі стверджують, що їх головне завдання – правильно виховати дитину. Однак експерти в галузі усвідомленого батьківства переконані, що батькам не менш важливо самим стати більш усвідомленими й розвинути свої особистісні якості. Це – шлях до ефективного виховання дітей.

Щоб краще зрозуміти, що таке усвідомлене батьківство, варто ознайомитися з основними засадами цього підходу.

## Принципи усвідомленого батьківства

Упродовж багатьох років батьки виховують дітей за принципом: «Я – мама, а ти – дитина, тому ти маєш слухати мене, бо й мене так виховували». Усвідомлене батьківство передбачає нові принципи виховання. Щоб стати усвідомленими батьками, дотримуйтеся таких правил:

1. Зосереджуйтеся на довгострокових цілях. Недисциплінованість і неслухняність дитини можуть викликати у вас негативні емоції. Якщо ви не здатні дати їм раду, ви не можете бути усвідомленими. Секрет у тому, щоб зосередитися на довгострокових цілях і будувати взаємини з дитиною, ґрунтуючись на любові, довірі та співчутті.

2. Більше слухайте, менше говоріть. Будьте уважні до того, що вам хоче сказати дитина. Ставте їй запитання, щоб ознайомитися з її точкою зору. Так дитина зрозуміє, що її чують і цінують.

3. Вибачайте. Усім властиво помилятися, особливо дітям. Замість карати дитину допоможіть їй зрозуміти, у чому вона не зовсім права. Вибачайте їй – і вона намагатиметься не повторювати своїх помилок.

4. Сприймайте дитину на глибокому рівні. Навчіться бачити і приймати не тільки зовнішність і поведінку дитини, а і її внутрішню сутність. Дотримуйтеся такого сприйняття в усіх видах вашої взаємодії з дитиною.

5. Розберіться з власними проблемами. Час від часу вчинки дитини можуть викликати у вас болісні спогади. Важливо дати їм раду, перш ніж вони почнуть шкодити вам і вашій дитині. Ви можете розібратися в собі самостійно або обговорюючи це з чоловіком. Ваша невпевненість не повинна впливати на виховання дитини.

6. Спілкуйтеся ввічливо. Говоріть із дитиною, як ви спілкуєтеся з дорослими – виявляйте до неї повагу й люб'язність. Батьки – перші вчителі в житті дитини, тому вам потрібно навчити дитину розмовляти з тими, хто поряд, і відповідати їм. Дитина обов'язково засвоїть ваші уроки й застосовуватиме їх у майбутньому.

7. Створіть мирну атмосферу, сповнену любові. Дитина однаково сприймає як позитивне, так і погане. Тому вам потрібно створити позитивну обстановку, у якій дитина почуватиметься безпечно. Така атмосфера сприятлива для здобуття дитиною нових знань і дослідження навколишнього світу. Будь-які негативні фактори можуть зашкодити дитині, викликаючи в неї фобії або затримуючи її розвиток.

8. Поводьтеся так, як ви хочете, щоб поводитися дитина. Діти чинять так, як чините ви, а не так, як ви їм говорите. Відтак перш ніж навчити їх чогось, покажіть позитивний приклад. Будьте послідовні у своїх словах і діях. Якщо ваші слова не збігатимуться з діями, це спантеличуватиме дитину. Наприклад, якщо ви не хочете, щоб вона кричала, вам не варто говорити їй підвищеним тоном: «Не кричи». Дитина може заперечити: «Тоді чому ж ти сама на мене кричиш?».

9. Укладіть розпорядок справ на щодень. Коли в домі встановлено розпорядок, дитина знає, що й коли потрібно робити. Якщо дитина змалечку живе за розпорядком, вона сприймає його як природну частину буття. Коли життя дитини супроводжують порядок і передбачуваність, вона відчувається в безпеці.

10. Будьте чуйними. Перш ніж тим чи іншим чином реагувати на поведінку дитини, зробіть паузу й подумайте, як би ви вчинили на її місці. Так ви наблизитеся до розуміння її точки зору і зможете правильно відреагувати. Коли ви виявлятимете чуйність, дитина довірятиме вам і радитиметься з вами.

11. Виявляйте до дитини безумовну любов. Усім подобається, коли їх люблять, і діти – не виняток. Батьківська безумовна любов допомагає їм почуватися впевнено й безпечно. Діти дуже чутливі до емоцій батьків, тому будь-які негативні емоції можуть їх лякати або дезорієнтувати.

12. Розділіть домашні обов'язки. Визначте для дитини прості домашні обов'язки – це не тільки розвиватиме її відповідальність, а й допоможе їй відчути себе частиною сім'ї. Не забувайте дякувати дитині за виконану роботу й говорити, як ви цінуєте те, що вона робить.



13. Розвивайте здібності дитини. Кожна дитина має потенціал і таланти. Допоможіть дитині реалізувати її потенціал. З'ясуйте, які саме здібності має ваша дитина, і допоможіть їх розвинути. Заохочуйте дитину цікавитися різними речами. Спілкуйтеся з дитиною про те, що її захоплює, займайтеся спільними справами і пропонуйте свою допомогу.

14. Розвивайте взаємини. Зміцнюйте й розвивайте стосунки з чоловіком, родичами та друзями. Поясніть дитині необхідність мати здорові взаємини.

15. Залишайтеся здоровими і щасливими. Зрозуміло, усі батьки хочуть, щоб їхні діти росли щасливими та здоровими. Для цього вам потрібно самим бути щасливими й дотримуватися здорового способу життя. Поясніть дитині важливість здорових звичок. Ви – головні люди в житті своїх дітей, тому вам слід дбати про власне фізичне та психічне здоров'я.

Для усвідомленого батьківства важливо не тільки дотримуватися цих принципів, а й уникати тих чи інших помилок.

Помилки, що їх припускаються батьки

1. Не ставтеся до дитини як до своєї власності. Ви просто допомагаєте їй рости й розкривати потенціал. Вам необхідно допомогти в цьому дитині і добре розуміти її потреби, які з віком змінюються.

2. Не поспішайте. Виховання дітей потребує від батьків терпіння. Не приймайте поспішних рішень. Дайте собі певний час, щоб зрозуміти точку зору дитини, і тільки після цього варто робити висновки. Ваше терпіння допомагає дітям довіряти вам і покладатися на вас.

3. Не проектуйте свої особисті цілі на дитину. Дитина не зобов'язана досягати того, чого ви самі колись не досягли. Дитина має свої цілі та прагнення. Допоможіть дитині з'ясувати їх.

4. Не встановлюйте для дитини занадто багато обмежень: якщо на всі її прохання ви відповідаєте «ні», вона припинить запитувати у вас дозволу, тому що наперед знатиме всі відповіді.

5. Не заходьте в емоції, реагуючи на поведінку дитини. Найчастіше батьки емоційно реагують на погану поведінку дитини. Більш зрілою реакцією

є розмова з дитиною. Перш ніж різко відреагувати на поведінку дитини, зупиніться і пошукайте ефективніший спосіб. Розмова допоможе вам зрозуміти причини дитячої поведінки і виробити спосіб ефективнішої поведінки.

6. Не будьте занадто суворими й жорсткими з дитиною. Встановлюйте правила, але передбачте умови, за яких вони можуть бути пом'якшені.

#### Поради щодо усвідомленого виховання

Кричати на дитину або нав'язувати їй свою точку зору легко. Набагато складніше виявляти зрілість у вихованні дитини: цінувати її думку, поважати її погляди. Метод усвідомленого батьківства пропонує декілька практичних порад, як його застосовувати.

1. Виявляйте поміркованість у своїх очікуваннях. Маючи завищені очікування від дитини, ви чините на неї тиск, домагаючись її відповідності цим очікуванням. Дозвольте дитині вільно розвиватися і ставте перед нею завдання, відповідні її віку.

2. Ставтеся до дитини серйозно. Не критикуйте її і не насміхайтесь над її діями або думками. Це погано позначається на її впевненості в собі. Дитина може припинити ділитися з вами своїми думками. Замість цього уважно слухайте, що говорить дитина, і висловлюйте свою думку із цього приводу.

3. Не втручайтесь. Батьки часто піддаються спокусі втрутитися в життя своєї дитини. Але це може відштовхнути дитину від них. Втручатися в життя дитини потрібно тільки за крайньої потреби, у решті випадків слід давати їй достатньо простору відповідно до її віку. Надайте дитині змогу самостійно приймати рішення, за потреби висловлюйте необхідні для цього поради.

4. Регулюйте свої емоції. Коли дитина не слухає вас, легко розсердитися або засмутитися. Але краще зберігати спокій і залишатися добрими в будь-якій ситуації.

5. Практикуйте медитацію й релаксацію. Медитація допоможе вам налагодити зв'язок зі своїм внутрішнім «я» та зі своїми почуттями. Коли ваша

свідомість вільна, ви стаєте терплячими й доброзичливими, і це допомагає вам знаходити спільну мову з дитиною.

Усвідомлене батьківство здатне змінити ваше уявлення про виховання дитини. І це добре, адже завдяки дітям ми й самі стаємо кращими. Усвідомлене батьківство – ваш помічник у створенні ідеального середовища для фізичного, розумового й духовного розвитку дитини.