

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

за освітньою програмою «Сімейна психологія»

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДИТИНИ ДО
НАРОДЖЕННЯ СИБЛІНГА**

Виконала: студентка

II курсу групи СІПм12414з

заочної форми навчання

Степура Олександра

Науковий керівник:

Кутішенко В.П., доцент кафедри

психології особистості та соціальних практик,

кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДИТИНИ ДО НАРОДЖЕННЯ СИБЛІНГА	10
1.1 Теоретичний аналіз детермінант готовності дитини до народження у сім'ї сиблінга	10
1.2 Вікові особливості соціально-психологічної готовності дитини до народження сиблінга	20
Висновок до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДИТИНИ ДО НАРОДЖЕННЯ СИБЛІНГА	28
2.1 Організація і методика констатувального експерименту	28
2.2 Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної готовності дітей до народження у сім'ї сиблінга	35
Висновок до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ДО ПОЯВИ У СІМ'Ї СИБЛІНГА..	41
3.1 Зміст соціально-психологічної програми підготовки дітей до ситуації народження в сім'ї сиблінга	41
3.2 Результати апробації соціально-психологічної програми підготовки дітей до народження в сім'ї сиблінга	47
Висновок до розділу 3	60
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ОПРАЦЬОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	71

Анотація

Сучасні сім'ї дедалі частіше стикаються з труднощами адаптації старшої дитини до появи молодшого брата чи сестри, що нерідко супроводжується стресом, ревнощами, порушенням поведінки та розбалансуванням сімейних відносин. Психологічна практика демонструє зростання запиту на ефективні способи підготовки дітей до сімейних змін, проте в Україні бракує цілісних психопрофілактичних програм такого спрямування. У цьому контексті створення навчально-професійного проєкту, спрямованого на формування соціально-психологічної готовності дітей до народження сиблінга, відповідає потребі сучасного суспільства у розробці практичних психологічних інструментів підтримки сім'ї, мінімізації емоційних ризиків та забезпечення здорової сиблінгової взаємодії.

Проблематика сиблінгових відносин активно досліджується у працях вітчизняних та зарубіжних науковців: Дж. Боулбі, А. Фрейд, М. Боуена, Е. Еріксона, Ф. Салловея, Л. Крамер, Б. Воллінг та ін. Серед ключових теоретичних ідей – вплив прив'язаності на переживання змін (Дж. Боулбі), механізми ревнощів та емоційної конкуренції (А. Фрейд), роль сімейної системи у формуванні адаптації дітей до появи нового члена (М. Боуен), значення вікових криз та етапів розвитку (Е. Еріксон, Ж. Піаже). Дискусійними залишаються питання співвідношення біологічних та соціальних чинників, оптимальних форм батьківського посередництва та культурних ефектів у формуванні сиблінгової готовності. На основі аналізу досліджень зроблено висновок про необхідність інтегративного підходу, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, і розроблено програму соціально-психологічної підготовки дітей молодшого шкільного віку до ситуації народження в сім'ї сиблінга.

В рамках дослідження проаналізована роль батьків у підготовці дитини до народження сиблінга, а також вплив сімейного мікроклімату на даний процес. Дослідження було спрямоване на виявлення можливих поведінкових

розладів у підлітків, пов'язані з появою у сім'ї сибілінга, а також визначені ефективні методи психосоціальної підтримки підлітків задля розвитку механізмів подолання стресу, пов'язаного з народженням брата чи сестри.

Мета дослідження: дослідити поширеність поведінкових розладів у дітей-підлітків при появі сибілінга та теоретично обґрунтувати методiku формування у них соціально-психологічної готовності до народження у сім'ї сибілінга.

Завдання дослідження:

- 1) Провести теоретичний аналіз проблеми формування готовності дитини до появи в сім'ї сибілінга;
- 2) Дослідити початковий рівень готовності дітей до ситуації появи сибілінга;
- 3) Розробити та апробувати програму формування у дітей соціально-психологічної підготовки до ситуації народження в сім'ї сибілінга.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна підготовка дитини до народження сибілінга.

Предмет дослідження – зміст і методика соціально-психологічної підготовки дитини молодшого шкільного віку до ситуації появи в сім'ї сибілінга.

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження було обрано: теоретичний аналіз наукових джерел з проблем появи у сім'ї молодшої дитини та готовності дитини до народження сибілінга; емпіричне дослідження поведінкових розладів у підлітків при появі сибілінга шляхом опитування батьків і тестових методик; кількісний та якісний аналіз отриманих результатів дослідження; розробка та апробація соціально-психологічної програми підготовки дітей до появи у сім'ї сибілінга.

Ключові слова: адаптація дитини, підготовка до народження сибілінга, сибілінг, сім'я, старша дитина, сімейні стосунки.

Abstract

Modern families increasingly face challenges in helping the older child adjust to the birth of a younger sibling, a process often accompanied by stress, jealousy, behavioral difficulties, and disruptions in family dynamics. Psychological practice demonstrates a growing need for effective tools that prepare children for significant family changes; however, in Ukraine, comprehensive psychosocial prevention programs targeting this issue remain limited. In this context, the development of an educational and professional project aimed at fostering children's social-psychological readiness for the birth of a sibling responds to society's need for practical psychological instruments that support families, minimize emotional risks, and promote healthy sibling relationships.

The topic of sibling relations has been thoroughly exploring by both Ukrainian and international scholars, including J. Bowlby, A. Freud, M. Bowen, E. Erikson, F. Sulloway, L. Kramer, B. Volling, among others. Key theoretical ideas include the influence of attachment on children's experience of family changes (J. Bowlby), mechanisms of jealousy and emotional competition (A. Freud), the role of the family system in shaping children's adaptation to a new family member (M. Bowen), and the importance of developmental stages and crises (E. Erikson, J. Piaget). Debates continue regarding the balance of biological and social factors, optimal forms of parental mediation, and the impact of cultural contexts on the development of sibling readiness. Based on these theoretical insights, the research concludes that an integrative approach, combining cognitive, emotional, and behavioral dimensions, is essential. This conclusion informed the creation of a social-psychological training program designed to prepare younger school-aged children for the arrival of a sibling.

The study examines the role of parents in preparing a child for the birth of a sibling and explores the influence of the family microclimate on this process. Particular attention paid to identifying potential behavioral difficulties that may arise in adolescents following the birth of a sibling, as well as determining effective

methods of psychosocial support aimed at enhancing adolescents' stress-coping mechanisms during this period.

The purpose of the study is to investigate the prevalence of behavioral difficulties in adolescents following the birth of a sibling and to provide a theoretical foundation for developing methods that foster their social-psychological readiness for this family transition.

Research objectives:

1. To conduct a theoretical analysis of the problem of forming a child's readiness for the birth of a sibling.
2. To examine the initial level of children's readiness for the arrival of a sibling.
3. To develop and test a program aimed at fostering social-psychological readiness in children for the birth of a sibling.

Object of the research – the social-psychological preparation of a child for the birth of a sibling.

Subject of the research – the content and methodology of forming social-psychological readiness in younger school-aged children for the arrival of a sibling.

To achieve the aim and objectives of the study, several methods used. First, scientific literature on family expansion and children's readiness for the birth of a sibling analyzed. Then, empirical research conducted to identify adolescents' behavioral difficulties related to the arrival of a sibling, using parent surveys and diagnostic tools. The collected data analyzed both quantitatively and qualitatively. Finally, a social-psychological program to prepare children for the birth of a sibling was developed and tested.

Keywords: child adaptation, preparation for sibling birth, sibling, family, older child, family relationships.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема готовності дитини до народження сиблінга зумовлена її значним впливом на емоційний стан, поведінку та загальний розвиток старшої дитини. Народження брата чи сестри є важливою подією в житті дитини, яка може супроводжуватися як позитивними емоціями, так і стресом, ревнощами, почуттям втрати уваги з боку батьків.

Непідготовленість дитини до появи сиблінга може викликати труднощі у стосунках між дітьми, проблеми в адаптації старшої дитини до нових умов, а також впливати на її самооцінку і навіть зумовлювати розвиток поведінкових порушень.

Важливість питання також полягає в тому, що правильна підготовка дитини до цієї події сприяє формуванню здорових сімейних стосунків, розвитку емпатії, відповідальності та соціальних навичок. Таким чином, актуальність теми зумовлена потребою розробки ефективних підходів для гармонійного переходу сім'ї в новий етап її розвитку.

Дослідження показують, що сиблінгова позиція дитини та особливості взаємодії між сиблінгами у сім'ї прямо впливають на особистісний розвиток людини, її характер і здатність до адаптації в соціумі (Ніна Гау, Голлі Реккія, Крістін Кінслі). Водночас вивчення проблеми готовності дитини до народження брата чи сестри є обмеженими в українській науковій літературі. Дослідження, проведене вченими Мічиганського університету (Бренда Л. Воллінг), дозволило краще зрозуміти фактори ризику, пов'язані із серйозними емоційними і поведінковими розладами дітей при народженні сиблінга, а також визначити перспективні напрямки втручання задля їх адаптації і подальшого позитивного розвитку стосунків між братами та сестрами.

В рамках дослідження важливо проаналізувати роль батьків у підготовці дитини до народження сиблінга, а також вплив сімейного мікроклімату на

даний процес. Необхідно дослідити можливі поведінкові розлади у дітей, пов'язані з появою у сім'ї сиблінга. Також потрібно визначити ефективні методи психосоціальної підтримки дітей задля розвитку механізмів подолання стресу, пов'язаного з народженням брата чи сестри.

В рамках дослідження важливого значення набуває концепція емоційного благополуччя (Е. Еріксон), що наголошує на значенні безпеки та емоційної стабільності дитини і теорія прив'язаності Дж. Боулбі, відповідно до якої діти формують прив'язаність до батьків, і зміни в сім'ї можуть впливати на цей зв'язок.

Окремі психологічні аспекти взаємодії молодших та старших дітей у сім'ї та проблеми, які можуть активізуватися у дитини при появі сиблінга висвітлені в роботах Анни Фрейд, Діани Браумрінд, Мюрея Боуена, Френка Салловея та ін.

У вітчизняній психологічній науці є досить обмеженими відповідні дослідження, зокрема вивченням сиблінгової позиції як предмету психоаналізу (Г. Федоришин), сиблінгової взаємодії (І. Дідук, Г. Крупник), а також сиблінгового симптомокомплексу у процесі розвитку невротичних станів людини (О. Корнієнко). Враховуючи практичну значущість даної проблеми, актуальним є обраний вектор дослідження соціальної та психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку при народженні у сім'ї сиблінга.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати й емпірично дослідити особливості соціально-психологічної підготовки дитини до народження сиблінга та розробити програму з формування готовності дітей молодшого шкільного віку до появи сиблінга.

Відповідно до мети визначено завдання:

4) Провести теоретичний аналіз проблеми формування готовності дитини до появи в сім'ї сиблінга;

5) Дослідити початковий рівень готовності дітей до ситуації появи сиблінга;

6) Розробити та апробувати програму формування у дітей соціально-психологічної підготовки до ситуації народження в сім'ї сиблінга.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна підготовка дитини до народження сиблінга.

Предмет дослідження – зміст і методика соціально-психологічної підготовки дитини молодшого шкільного віку до ситуації появи в сім'ї сиблінга.

Для реалізації означених завдань використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз наукових джерел з проблем появи у сім'ї молодшої дитини та готовності дитини до народження сиблінга; емпіричне дослідження поведінкових розладів у дітей при появі сиблінга шляхом бесід з дітьми, письмового опитування батьків, а також проєктивної методики «Сім'я тварин» (Л. Брем-Грезера); кількісний та якісний аналіз отриманих результатів дослідження.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДИТИНИ ДО НАРОДЖЕННЯ СИБЛІНГА

1.1. Теоретичний аналіз детермінант готовності дитини до народження у сім'ї сиблінга

Поява в сім'ї нового члена (молодшого брата або сестри) є однією з найбільш значущих подій у житті дитини, яка вже посідає певне місце у сімейній ієрархії. Цей період супроводжується глибинними змінами у структурі сімейних взаємин, перерозподілом батьківської уваги та трансформацією ролей. Для старшої дитини подібна ситуація може стати як джерелом позитивного розвитку (формування емпатії, відповідальності та соціальної компетентності), так і чинником підвищеного психологічного стресу, що здатний призводити до регресивних реакцій, ревнощів, емоційної нестабільності.

Питання готовності дитини до появи сиблінга розглядається в науковому середовищі як багатогранне явище, що формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей, стилю сімейного виховання, культурних норм і загальної емоційної атмосфери в родині. Ф. Закарія і С. Хамід підкреслюють, що своєчасна й правильна підготовка дитини до народження сиблінга здатна істотно зменшити ризик труднощів адаптації, полегшити прийняття нової соціальної ролі та забезпечити більш гармонійний розвиток сиблінгових взаємин [50, с. 13]. Разом з тим, у психологічних дослідженнях досі немає загальноприйнятого визначення поняття «готовність до народження сиблінга». Наукові підходи трактують його по-різному, зокрема зосереджуючись на емоційно-мотиваційних аспектах або беручи до уваги аналіз рівня когнітивної зрілості та особливостей поведінки дитини. Це зумовлює необхідність упорядкування наявних теоретичних концепцій і

виділення основних чинників та характеристик готовності дитини до появи в сім'ї сиблінга, що може слугувати базою для подальших емпіричних досліджень, а також для вироблення практичних рекомендацій.

Вивчення готовності старшої дитини до народження молодшого сиблінга у психологічній науці базується на інтеграції кількох підходів, кожен з яких акцентує увагу на певних аспектах цього феномену.

Системно-сімейний підхід заснований на теорії М. Боуена та подальшими розробками у сфері сімейної терапії, адже народження дитини призводить до перебудови сімейної системи, утворення нової підсистеми «мати – немовля» та зміни ролей інших членів родини. У роботі М. Ніколс готовність старшої дитини розглядається як здатність адаптуватися до нової конфігурації взаємодій, зберігаючи емоційний контакт із батьками та вибудовуючи позитивні стосунки з новонародженим [36].

Психоаналітичний підхід, що знаходить відображення у концепціях А. Фройд та М. Кляйн, наголошує на тому, що поява сиблінга активізує глибинні емоційні переживання, пов'язані з ревностями, страхом втрати ексклюзивної любові батьків та конкуренцією за їхню увагу. Відтак детермінанти готовності включають рівень емоційної зрілості, здатність до символізації переживань та досвід подолання фрустрацій [31].

Когнітивно-розвитковий підхід спирається на ідеї Ж. Піаже. В рамках даного підходу дослідники підкреслюють, що у дітей різного віку рівень розуміння сімейних змін і здатність передбачати наслідки подій суттєво відрізняються. Віковий етап когнітивного розвитку визначає, наскільки дитина здатна усвідомити тривалість і незворотність появи нового члена сім'ї [37].

Гуманістичний та соціально-психологічний підхід базується на працях представників гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу та ін.). Вони наголошують на важливості безумовного прийняття та створення атмосфери психологічної безпеки, в якій старша дитина відчуває свою цінність незалежно від змін. Соціально-психологічний аспект готовності дитини до появи в сім'ї

сиблінга включає вплив стилю виховання, комунікативних практик у сім'ї та ширшого соціокультурного контексту [39].

Б. Воллінг доводить, що готовність дитини до народження сиблінга формується під впливом взаємодії кількох рівнів факторів – від індивідуально-психологічних особливостей до культурно обумовлених норм [48, с. 601]. У таблиці 1.1 систематизовані детермінанти впливу на процес та конкретні фактори, що впливають на готовність дитини до народження сиблінга. Такий підхід дозволяє взяти до уваги як внутрішні ресурси дитини, так і зовнішні умови, що можуть як сприяти, так і перешкоджати успішній адаптації до нових умов.

Таблиця 1.1

Детермінанти готовності дитини до народження у сім'ї сиблінга

№ п/п	Група детермінант	Конкретні фактори	Приклади впливу на готовність
1	Індивідуально-психологічні	1) Віковий етап розвитку (дошкільний, молодший шкільний тощо); 2) Рівень емоційної зрілості; 3) Темперамент - розвиненість емпатії та соціальних навичок.	Молодші діти можуть інтерпретувати появу сиблінга як загрозу, старші – як можливість соціальної взаємодії. Рівень емпатії впливає на швидкість адаптації.
2	Сімейні	1) Стиль виховання (авторитетний, демократичний тощо); 2) Емоційний клімат у сім'ї; 3) Участь старшої дитини у підготовці до народження; 4) Соціально-економічні умови життя сім'ї.	Теплий та підтримувальний стиль виховання знижує ризик ревнощів. Включення дитини у підготовчі заходи сприяє позитивному сприйняттю змін.
3	Культурно-соціальні	1) Традиції виховання та рольових очікувань щодо старших дітей; 2) Суспільні уявлення про «старшого помічника»; 3) Соціальні сценарії сімейних стосунків.	У культурах, де роль старшої дитини як «помічника» закріплена нормами, готовність часто формується як частина соціалізації.

Джерело: складено автором за матеріалами статті [48].

Готовність старшої дитини до народження молодшого брата чи сестри є багатовимірним феноменом, що зумовлюється передусім її індивідуально-психологічними особливостями. Внутрішні чинники виступають тією основою, на якій відбувається осмислення нової сімейної ситуації та формування відповідних емоційних і поведінкових стратегій [23, с. 88].

Аналіз наукової літератури показує, що внутрішні психолого-особистісні чинники, які визначають готовність старшої дитини до появи в сім'ї сиблінга, складаються з кількох взаємопов'язаних характеристик: темперамент (негативна реактивність); емоційна стабільність; рівень емпатії; уміння підходити до нових ситуацій; когнітивна зрілість. Розглянемо специфіку кожного з цих чинників.

Дослідження показують, що темпераментні особливості дитини значно впливають на характер її адаптації до появи сиблінга. Зазначимо, що темперамент у сучасній психології розглядається як відносно стійка сукупність індивідуальних характеристик, що визначають динаміку емоційних реакцій, інтенсивність і тривалість переживань, а також швидкість і гнучкість адаптації до нових умов [40, с. 102]. Він не визначає змісту поведінки, але задає її форму та стиль, слугуючи своєрідним «емоційним ґрунтом» для розвитку особистості.

Класичні підходи (Г. Айзенк, Т. Томас і С. Чесс) виокремлюють риси, що найбільше впливають на соціальне функціонування дитини: рівень активності, ритмічність біологічних процесів, інтенсивність емоційних реакцій, здатність до відволікання чи зосередження. Зокрема, у межах концепції «важкого» і «легкого» темпераменту було показано, що діти з більш врівноваженим, «легким» типом темпераменту легше входять у нові соціальні ситуації та демонструють менше проблем у поведінці [47].

У контексті появи сиблінга Д. Бріджетт, Н. Берт і ін. відзначають високий рівень негативної реактивності (схильність швидко й інтенсивно реагувати на стресори) та низька здатність до саморегуляції (контроль імпульсів, управління увагою, відтермінування реакцій) корелюють із

підвищеною ймовірністю конфліктної або регресивної поведінки після народження немовляти [25, с. 621]. Наприклад, такі діти можуть проявляти частіші спалахи гніву, демонструвати посилені ревнощі до матері чи батька, відмовлятися від раніше сформованих навичок (регрес у мовленні, контролі туалетних навичок), що є способом виразити внутрішнє напруження.

М. Ротбарт і С. Ахаді зазначають, що темперамент не є основною характеристикою, адже його вплив завжди опосередковується стилем виховання, рівнем емоційної підтримки з боку дорослих та загальним кліматом у родині. Емпіричні дані свідчать, що навіть діти з високою реактивністю адаптуються до появи сиблінга більш успішно за умови, якщо батьки забезпечують стабільний режим, чутливу відповідь на емоційні потреби та поступове залучення старшої дитини до турботи про немовля [41, с. 128].

Таким чином, темперамент виступає ключовим внутрішнім чинником, який визначає не лише інтенсивність первинної реакції на появу сиблінга, а й здатність старшої дитини поступово інтегрувати нову роль у сімейній системі.

За словами Н. Айзенберг і Т. Спінрад, не менш важливою є емоційна стабільність дитини, що означає здатність долати фрустрацію, зберігати відносну рівновагу у складних ситуаціях і поступово відновлювати позитивний емоційний стан після стресу. Цей феномен вони описують через поняття емоційної регуляції, яка включає механізми контролю інтенсивності, тривалості та способів вираження емоційних переживань [29].

Як стверджує Дж. Данн, діти з більш розвиненими навичками регуляції емоцій краще приймають зміни у сімейному оточенні, демонструють нижчий рівень ревнощів та швидше адаптуються до нової ролі «старшого». Такі діти здатні конструктивніше висловлювати своє невдоволення, легше приймають пояснення батьків та проявляють меншу кількість регресивних реакцій [28]. Водночас Б. Воллінг відзначає, що низький рівень емоційної стабільності проявляється у підвищеній чутливості до стресу, частих афективних спалахах, труднощах із відтермінуванням бажань і схильності до тривожних реакцій. У

період народження сиблінга це може виливатися у надмірну вимогливість до батьківської уваги, агресивні дії стосовно немовляти або загострення ревнощів [48, с. 503].

Важливо зазначити, що емоційна стабільність формується не лише на основі вроджених індивідуальних характеристик, але й у процесі взаємодії з дорослими. Дослідження А. Морріс, Дж. Сілк, Л. Стайнберг і ін. підтверджує, що чутливе та послідовне батьківське реагування на емоційні потреби дитини сприяє формуванню стійкіших регуляторних механізмів і знижує ризик виникнення проблем у поведінці під час сімейних змін [35, с. 385]. Отже, емоційна стабільність виступає своєрідним буфером, який пом'якшує вплив стресових чинників і допомагає дитині інтегруватися у нову сімейну систему без серйозних дезадаптивних проявів.

Л. Журавльова і М. Шпак зазначають, що ще одним важливим внутрішнім ресурсом виступає рівень емпатії як здатність дитини не лише усвідомлювати, а й емоційно співпереживати станам іншої людини. Зазначимо, що у психологічній науці емпатія розглядається як складне утворення, яке поєднує когнітивні (розуміння перспективи іншого), емоційні (співпереживання) та поведінкові компоненти (готовність надати підтримку) [6, с. 87].

Старші діти, які виявляють здатність розуміти й розділяти емоційні стани інших, швидше формують позитивне ставлення до молодшого сиблінга. Вони схильні демонструвати турботу, долучатися до догляду за немовлям та рідше проявляти агресію чи ревнощі. Це підтверджують дослідження Дж. Сон, Б. Воллінг та А. Міллер, яке показує, що високий рівень емпатійних якостей виступає важливим предиктором гармонійних сиблінгових стосунків у перші роки життя немовляти [43]. Водночас, обмежений розвиток емпатії може ускладнити процес адаптації, оскільки дитина схильна розглядати появу брата чи сестри виключно крізь призму власних потреб. Це підвищує ризик виникнення конфліктних взаємин, ревнощів або відмови від встановлення контакту з немовлям.

Формування емпатії відбувається поступово і значною мірою залежить від моделі поведінки батьків та загального стилю сімейної взаємодії. Емпіричні дані у статті Н. Айзенберг, Н. Еггум та Л. Ді Джюнта свідчать, що теплі та підтримувальні стосунки в сім'ї, а також практики залучення старшої дитини до спільної діяльності з турботи про молодшого, підсилюють емпатійні тенденції та сприяють інтеграції дитини у нову сімейну систему [30, с. 147]. Таким чином, рівень емпатії можна вважати ключовим внутрішнім чинником, що визначає якість ранньої сиблінгової взаємодії та загальну успішність адаптації старшої дитини.

Розвиток у дитини вміння підходити до нових ситуацій є важливим фактором адаптації дитини до появи молодшого сиблінга. Діти, які вирізняються високим рівнем відкритості до нового досвіду, зазвичай сприймають зміни у сімейному житті як виклик чи цікаву подію, а не як загрозу власному емоційному благополуччю. Як вказує Б. Воллінг, така поведінкова установка корелює з більшою стресостійкістю та гнучкістю у міжособистісних стосунках. З іншого боку, схильність до уникнення нового середовища асоціюється з підвищеною тривожністю, труднощами у формуванні нових соціальних зв'язків та низькою здатністю до позитивної перебудови після змін. У випадку народження молодшого сиблінга такі діти частіше демонструють психологічний дискомфорт: проявляють регресивну поведінку, підвищену чутливість до уваги батьків і можуть довше адаптовуватися до нової сімейної динаміки [48, с. 511].

На основі цього можна зробити висновок, що зовнішня відкритість дитини і готовність до нового виконують буферну функцію, допомагаючи дитині не лише прийняти появу молодшого брата чи сестри, але й активно включитися в новий формат сімейних стосунків. Натомість риси замкненості та уникання можуть слугувати індикатором підвищених ризиків у процесі адаптації, що потребує додаткової підтримки з боку дорослих.

Когнітивна зрілість дитини займає центральне місце серед детермінант готовності до появи в родині новонародженого. Особливо важливим є рівень

розуміння дитиною тривалості та незворотності змін, що нерозривно пов'язано з етапами розвитку її мислення.

У дошкільному віці провідним типом мислення є наочно-дійове (приблизно до 3–4 років), за яким слідує наочно-образне, а тільки згодом – словесно-логічне. Малюки насамперед сприймають світ через дії, образи й емоції, що обмежує їх можливості створювати абстрактні ментальні схеми розвитку подій. Вони орієнтуються на те, що бачать або відчують тут і зараз [10, с. 197]. У контексті питання про появу в сім'ї сиблінга, то дошкільники часто реагують «емоційно» – із зацікавленістю, заздрощами або браком розуміння, що дитина залишиться з вами назавжди.

У молодшому шкільному віці розвивається мислення на рівні конкретних операцій, тобто здатність планувати, аналізувати, узагальнювати й встановлювати причинно-наслідкові зв'язки з опорою на більш абстрактні поняття. Також зростає здатність до аналізу, синтезу, абстрагування й узагальнення [5, с. 361]. Ці мислительні операції, які дають змогу дитині зрозуміти, що народження брата чи сестри є тривалою подією з незворотними наслідками: маму довше не приділятиме їй всю увагу, у родині відбуваються структурні зміни, до появи немовляти вже не можна «повернутися».

У підлітковому віці відбувається перехід до мислення на рівні формальних операцій. Це означає, що підлітки здатні мислити абстрактно, будувати гіпотези та прогнозувати наслідки подій не лише для себе, а й для інших. Вони вже виходять за межі конкретно-ситуативних уявлень і починають аналізувати соціальні ролі, міжособистісні стосунки та моральні наслідки явищ [21, с. 22]. У цьому віці поява молодшого сиблінга часто розглядається не лише як зміна в сімейному побуті, а як фактор, що впливає на сімейну ієрархію та ідентичність. Підліток може усвідомлювати нову роль – «старшого брата або сестри», яка вимагає більшої відповідальності, але водночас може викликати амбівалентні переживання: від гордості й турботи до ревності і відчуття конкуренції за батьківську увагу [26, с. 99].

Крім того, когнітивний розвиток у підлітковому віці супроводжується становленням рефлексії та самосвідомості. Це дозволяє більш критично оцінювати батьківські очікування, розуміти довготривалі наслідки появи немовляти для власної автономії та майбутніх перспектив. У психологічній літературі підкреслюється, що підлітки схильні інтерпретувати сімейні зміни крізь призму пошуку власної ідентичності, тому їхнє ставлення до народження сиблінга часто пов'язане з питанням «де моє місце в родині зараз?» [45]. Отже, у підлітковому віці когнітивна зрілість забезпечує не лише усвідомлення незворотності й тривалості змін, але й розуміння багатовимірності їхніх наслідків: емоційних, моральних і соціальних. Це створює як умови для адаптації та прийняття нової сімейної ситуації, так і ризики конфліктності, якщо підліток відчуває брак уваги чи обмеження власної автономії.

Таким чином, окреслені внутрішні психолого-особистісні чинники утворюють взаємопов'язану систему, що визначає міру готовності старшої дитини до народження у сім'ї сиблінга. Їхній вплив не є ізольованим, а проявляється у тісній взаємодії з сімейним та культурним контекстом, проте саме вони забезпечують базовий психологічний ґрунт для адаптації.

Готовність старшої дитини до народження брата чи сестри формується не лише завдяки індивідуальним когнітивним чи темпераментним характеристикам, але й у значній мірі залежить від сімейного контексту. Родина виступає базовим середовищем соціалізації, де дитина отримує перший досвід взаємодії, емоційної підтримки й регуляції поведінки. Від того, якою є атмосфера у сім'ї, стиль виховання, а також доступність ресурсів, безпосередньо залежить, чи сприйматиме дитина появу сиблінга як загрозу власній значущості, чи як можливість для розширення свого соціального світу.

Наукові дослідження (К. Шіган, П. Ноллер і А. Сміт) показують, що сім'я виступає першою соціальною інституцією, яка забезпечує дитині базове відчуття безпеки та прийняття. Саме тому будь-які зміни у сімейній структурі, зокрема поява сиблінга, дитина сприймає насамперед крізь призму якості стосунків із батьками та загальної емоційної атмосфери в домі. Якщо ці

стосунки є теплими, послідовними та підтримувальними, то й адаптація зазвичай проходить легше. У протилежному випадку, коли батьки непослідовні, занадто суворі чи байдужі, у дитини може виникати відчуття загрози, що підвищує рівень ревнощів та конфліктів [42, с. 1043].

Не менш важливою є емоційна атмосфера в родині. Дослідження Б. Воллінг доводять, що якість прив'язаності до батьків, збереження тепла у стосунках та здатність дорослих зберігати увагу до старшої дитини після народження немовляти – це чинники, які допомагають знизити ризик поведінкових проблем. Навпаки, зростання кількості зауважень, покарань і зменшення емоційної підтримки можуть призвести до посилення агресивності чи регресивних форм поведінки [48, с. 499].

Л. Крамер і Дж. Готтман вважають ще одним важливим моментом – залучення старшої дитини до підготовки до народження. Коли дитина має можливість допомогти батькам, зробити свій внесок у спільну справу (наприклад, вибрати іграшку для немовляти чи брати участь у підготовці дитячої кімнати), вона відчуває свою значущість і корисність. Це створює відчуття причетності до змін та знижує рівень ревнощів [33, с. 695].

Окрім емоційних та виховних аспектів, важливу роль відіграють і соціально-економічні умови життя сім'ї. Р. Конгер і М. Доннеллан доводять, що фінансова стабільність, доступ до ресурсів і відсутність хронічного стресу дають змогу батькам залишатися більш чуйними та уважними до потреб кожної дитини. Водночас брак матеріальних ресурсів або економічна напруга часто знижують батьківську чутливість, що ускладнює процес адаптації старшої дитини [27, с. 176].

Беручи до уваги ці фактори, можна стверджувати, що готовність дитини до появи в сім'ї сиблінга визначається у значній мірі комплексом сімейних чинників. Це не лише стиль виховання чи емоційний клімат, а й те, наскільки дитина відчуває свою участь у важливій події, а також загальна стабільність і ресурсність сім'ї.

При появі у сім'ї молодшого брата чи сестри старша дитина опиняється у нових умовах соціальної взаємодії, де від неї очікується адаптація до нових ролей, перерозподілу уваги дорослих та формування відповідальності у стосунках із сиблінгом. Готовність до такого переходу значною мірою визначається культурно-соціальним контекстом.

У багатьох культурах старші діти сприймаються як більш відповідальні члени сім'ї, на яких покладаються завдання допомоги та нагляду за молодшими. А. Тансканен і М. Даніельсбакка зазначають, що такі рольові очікування можуть мати як позитивний ефект – розвиток відповідальності та альтруїзму, так і негативні наслідки, пов'язані з конкуренцією за батьківську увагу або виникненням почуття несправедливості [46]. У цьому контексті Л. Ріс і Д. Лейва звертають увагу на важливість розуміння того, що старший сиблінг часто стає своєрідним культурним провідником: він не лише виконує практичні функції «помічника», але й допомагає молодшому засвоювати соціальні норми та моделі поведінки [38, с. 517].

Отже, культурно-соціальні чинники охоплюють поєднання батьківських очікувань, суспільних уявлень та конкретних соціальних сценаріїв, які задають зміст і межі нової ролі старшої дитини. З одного боку, традиції виховання та образ «старшого помічника» можуть стимулювати розвиток відповідальності, турботливості та альтруїзму. З іншого – надмірні або жорстко задані очікування здатні спричинити внутрішній конфлікт, конкуренцію за ресурси й емоційну напруженість.

1.2 Вікові особливості соціально-психологічної готовності дитини до народження сиблінга

Аналіз наукових досліджень Б. Воллінг, Р. Гонсалес і Д. Кеннеді свідчить, що готовність дитини будь-якого віку до появи молодшого брата чи сестри є багатовимірним явищем, яке можна оцінювати за трьома основними рівнями: когнітивним, емоційним та поведінковим [49].

Когнітивний аспект готовності пов'язаний із рівнем усвідомлення дитиною майбутніх змін у сімейній структурі та їхніх наслідків. До характерних показників належать: розуміння факту народження як тривалої та незворотної події у сім'ї; усвідомлення змін у розподілі уваги та ролей батьків; здатність пояснити власними словами, що означає бути «старшим братом» або «старшою сестрою»; формування базових уявлень про догляд за немовлям.

Емоційний компонент охоплює спектр переживань і ставлень до майбутньої події, серед яких: позитивні очікування та зацікавленість щодо появи молодшого сиблінга; відносна стабільність емоційного стану під час розмов на цю тему; демонстрація емпатії (наприклад, бажання «захищати» або «допомагати»); здатність відкрито обговорювати ймовірні зміни без вираженої тривоги чи агресії.

Поведінкові прояви готовності можна спостерігати у повсякденних діях та реакціях: ініціатива у підготовчих процесах (вибір імені, допомога у виборі речей для малюка); інтерес до взаємодії з іншими дітьми молодшого віку; виконання «тренувальних» завдань, пов'язаних із доглядом за лялькою чи домашнім улюбленцем; дотримання нових сімейних правил, що вводяться у зв'язку з очікуванням малюка.

Сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ознак дозволяє більш комплексно оцінити ступінь готовності дитини та прогнозувати якість майбутніх сиблінгових стосунків. Важливим завданням дорослих є своєчасне виявлення можливих зон труднощів на кожному з рівнів і цілеспрямована підтримка у період підготовки до змін.

Дослідження підтверджують, що ступінь соціально-психологічної готовності дитини до цього процесу визначається не лише стилем виховання у родині чи батьківськими установками, але й віковими особливостями розвитку. Кожний етап онтогенезу має специфічні характеристики, що зумовлюють як особливості переживання ситуації появи сиблінга, так і форми адаптаційної поведінки.

У період раннього дитинства провідною рисою мислення є егоцентризм, тобто нездатність дитини враховувати перспективу іншої людини. Дослідження Ж. Піаже показали, що дитина на цьому етапі переконана: інші бачать і відчують світ так само, як і вона сама. Це пояснює, чому молодші діти важко сприймають ідею розподілу уваги батьків між кількома дітьми [22]. Не менш важливим є феномен прив'язаності, описаний Дж. Боулбі та М. Ейнсворт. У віці до трьох років дитина особливо залежна від материнської фігури, яка виступає для неї «базою безпеки». Саме тому поява немовляти може провокувати інтенсивні емоції – від тривоги до відвертих проявів ревності [2, с. 20]. Ревності в цьому віці не завжди пов'язані з усвідомленими переживаннями, вони часто мають форму емоційного протесту: плач, агресивні реакції, відмова від взаємодії. Водночас, на думку сучасних дослідників, навіть дворічні діти здатні демонструвати первинні форми емпатії та цікавості до молодшого брата чи сестри, що закладає підґрунтя для подальшого формування позитивних відносин [32].

У дошкільному віці когнітивний розвиток дитини дозволяє їй краще усвідомлювати соціальні ролі у сім'ї. Через сюжетно-рольову гру дитина «репетирує» різні варіанти взаємодії: може «бути мамою», «татом», «старшою сестрою». Символічне мислення, властиве доопераційній стадії розвитку за Піаже, дає змогу дитині уявляти себе у новій ролі ще до фактичної появи сиблінга. У цей же період поступово розвивається емпатія. Старші дошкільники вже можуть зрозуміти, чому інша людина засмучена чи налякана, й іноді намагаються надати підтримку. Дослідження показують, що діти 5–6 років уміють співпереживати не лише дорослим, але й іншим дітям, включно з молодшими братами й сестрами. Водночас фантазії дошкільнят часто забарвлюють їхнє ставлення до появи немовляти: дитина може одночасно пишатися тим, що стане «старшою», і водночас фантазувати про негативні наслідки (наприклад, «батьки забудуть про мене»). Таким чином, цей період характеризується амбівалентними установками, але вже на основі більшої когнітивної гнучкості, ніж у ранньому дитинстві [7].

З початком шкільного навчання дитина виходить за межі вузького сімейного кола. Її соціальна ідентичність розширюється: вона починає сприймати себе як члена класу, групи однолітків, команди. Це зменшує абсолютну залежність від батьківської уваги й дозволяє більш усвідомлено приймати факт появи сиблінга.

За твердженням Е. Еріксона, саме в цей період розвивається почуття компетентності («працьовитість проти почуття неповноцінності»). Дитина прагне бути корисною, відповідальною, виконувати завдання, які дорослі їй доручають. Тому пропозиція допомогти у догляді за молодшим братом чи сестрою може не лише сприяти адаптації, а й стати ресурсом для формування позитивної самооцінки. Школяр може пишатися тим, що його участь у сімейному житті має реальну цінність. З іншого боку, перевантаження дитини надмірними обов'язками здатне викликати відчуття тиску й невдоволення, що слід враховувати батькам [18, с. 74].

Підлітковий вік є суперечливим періодом, у якому поєднуються прагнення до дорослості та потреба у збереженні власної значущості в очах батьків. Особливістю є так званий «підлітковий егоцентризм» (за Д. Елкіндом), що проявляється у феномені «уявної аудиторії» та «особистої казки». Підліток відчуває, що всі навколо оцінюють його дії, і водночас вірить у унікальність власного досвіду [21].

У контексті появи молодшого сиблінга це може проявлятися двома протилежними тенденціями: з одного боку – відсторонення й навіть ревності через відчуття зниження уваги, з іншого – готовність виступати як «помічник», демонструючи свою зрілість. Таким чином, підлітки часто подвоєно реагують на народження брата чи сестри: вони можуть брати участь у догляді, виконувати роль наставника, але водночас потребують визнання власної важливості й автономії з боку дорослих [44].

Кожен віковий етап дитячого розвитку має свої характерні особливості, що визначають специфіку адаптації до народження сиблінга. Якщо у ранньому дитинстві домінують емоційні реакції на втрату ексклюзивної уваги, то

дошкільний вік відкриває можливість уявного моделювання нових ролей, молодший шкільний вік формує реальну готовність до участі в догляді, а підлітковий період супроводжується поєднанням зрілості й потреби в батьківському визнанні. Розуміння цих закономірностей є важливим для педагогів і психологів, які супроводжують дітей у період народження сиблінга, а також для батьків, які прагнуть підтримати гармонійні відносини у сім'ї [9].

Поряд із внутрішніми емоційними переживаннями поява сиблінга може провокувати у дитини поведінкові реакції протесту. Вони мають різноманітні форми залежно від віку. Зокрема, у ранньому дитинстві протест може проявлятися у вигляді регресивної поведінки: дитина знову просить соску, вимагає носіння на руках, повертається до «дитячих» звичок. Це є несвідомою спробою відновити втрачений статус «малюка». У дошкільному віці часто спостерігається агресивна поведінка стосовно сиблінга чи батьків: штовхання, образливі слова, демонстративні істерики. У молодшому шкільному віці протестна поведінка може набувати більш завуальованих форм: зниження успішності, замкнутість, небажання виконувати обов'язки. У підлітковому віці протест часто виражається через вербальні конфлікти, іронію, дистанціювання або ж надмірне підкреслення власної незалежності. Усі ці прояви слід розглядати не як патологію, а як природні способи дитини адаптуватися до змін у сімейній структурі. За умови підтримки та включеності батьків такі реакції поступово зменшуються й трансформуються у конструктивні форми взаємодії [17].

Природною частиною взаємодії сиблінгів є конфлікти, проте в деяких випадках вони можуть переростати у тривалі суперечності, що впливають на якість сімейних відносин. К. Седих вказує, що усі вікові етапи характеризуються боротьбою за визнання з боку дорослих. Якщо батьки не враховують індивідуальні потреби старшої дитини, це може призвести до формування почуття меншовартості чи постійної агресії проти сиблінга. Регулярне підкреслення успіхів одного з дітей («Подивися, який слухняний

твій брат») може закріпити тривале почуття суперництва. Це особливо небезпечно у молодшому шкільному віці, коли формується базове почуття компетентності. Якщо різниця між дітьми перевищує 6–8 років, старший може відчувати «розрив» у спільних інтересах, що веде до відчуження. Навпаки, надто мала різниця (1,5–2 роки) іноді загострює суперництво, оскільки діти перебувають на подібних етапах розвитку й конкурують за однакові ресурси. У підлітковому віці суперечності можуть бути більш інтенсивними через прагнення до автономії та відчуття несправедливого розподілу обов’язків у сім’ї. У цей час навіть дрібні конфлікти здатні переростати у тривалі відчужені стосунки, які зберігаються у дорослому житті [16, с. 80].

Попри наявність потенційних труднощів при народженні у сім’ї молодшого сиблінга, якість батьківського посередництва є ключовою у запобіганні тривалим конфліктам. Позитивні фактори включають: рівномірний розподіл уваги між дітьми; підкреслення унікальності кожної дитини, а не їхнє порівняння; залучення старшої дитини до догляду за немовлям у формі, відповідній її віку; створення можливостей для спільної гри та співпраці [16, с. 49].

І. Дідук зауважує, що поява у сім’ї молодшого сиблінга створює унікальне поле для становлення у дитини просоціальної поведінки. Уже в дошкільному віці дитина отримує можливість ділитися, чекати своєї черги, поступатися. Це природні «уроки» співпраці, які важко відтворити у суто доросло-дитячих відносинах. У молодшому шкільному віці спільна гра, навчання та розв’язання дрібних конфліктів з братом чи сестрою сприяють формуванню комунікативної компетентності та здатності домовлятися. У підлітковому віці відносини з молодшими сиблінгами можуть розвивати емпатію й толерантність, адже підлітки стикаються з потребою пояснювати складніші речі простими словами, поступатися заради гармонії в родині [4]. За даними наукових досліджень (С. МакГейл, К. Апдеграфф та С. Вайтмен), позитивні стосунки з братами й сестрами корелюють із вищим рівнем

соціальної адаптованості, меншою агресивністю й більшою готовністю допомагати іншим у майбутньому [34].

Поява сиблінга в сім'ї є багатограним досвідом, який може стати потужним ресурсом розвитку для дитини. Нова зона відповідальності формує здатність брати на себе завдання. О. Столярчук акцентує увагу на тому, що альтруїзм і співпраця у сім'ї сприяють соціалізації, а розширення емоційного досвіду формує у дитини навички до налагодження складних міжособистісних стосунків у майбутньому. Усе це, за умови підтримки батьків, перетворює народження брата чи сестри з потенційної кризи на цінний етап становлення особистості [19, с. 101].

Аналіз вікових особливостей соціально-психологічної готовності дитини до народження сиблінга дає підстави стверджувати, що реакція на цю подію визначається рівнем емоційного, когнітивного та соціального розвитку дитини, а також специфікою її провідних потреб на різних етапах онтогенезу. Встановлено, що готовність дитини до появи сиблінга не є статичною характеристикою, а змінюється залежно від вікових завдань розвитку. Найбільш вразливими періодами виявляються раннє та дошкільне дитинство, тоді як молодший шкільний і підлітковий вік відкривають як ризики, так і можливості для формування відповідальності, альтруїзму та розширення емоційного досвіду. Важливим висновком є те, що успішна адаптація дитини значною мірою залежить від батьківського посередництва: рівномірного розподілу уваги, уникнення порівнянь, залучення старшої дитини до нових ролей у доступній для неї формі. При цьому, народження сиблінга може виступати як потенційне джерело кризи, так і цінний ресурс для розвитку особистості дитини. Вирішальним чинником виступає здатність дорослих забезпечити емоційну підтримку, зберегти відчуття значущості старшої дитини та спрямувати міжсиблінгову взаємодію у конструктивне русло.

Висновок до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що соціально-психологічна готовність дитини до народження сиблінга є складним багатовимірним феноменом, детермінованим низкою внутрішніх і зовнішніх чинників. До ключових детермінант належать: індивідуально-психологічні; сімейні; культурно-соціальні. Встановлено, що адекватна внутрішня готовність старшої дитини до народження сиблінга є комплексом інтегрованих індивідуально-психологічних рис. Саморегуляція емоцій, здатність до емпатії, відкритість до нового та розуміння змін суттєво визначають перебіг адаптації у цей період. Спостереження цих показників дає змогу психологам і батькам прогнозувати стратегії підтримки, направлені на забезпечення гармонійного входження дитини у новий сімейний статус. Важливим чинником також виступає стиль виховання у сім'ї та якість батьківського посередництва, що здатні як пом'якшувати, так і посилювати кризові прояви, пов'язані з появою нового члена сім'ї.

Вікові особливості соціально-психологічної готовності виявляють динаміку сприйняття дитиною майбутнього брата чи сестри. У ранньому дитинстві ключовим стає збереження базового відчуття безпеки, у дошкільному віці – формування первинних уявлень про сімейні ролі та емпатію, у молодшому шкільному віці – становлення відповідальності та соціальної компетентності, а в підлітковому – поєднання потреби в автономії з готовністю виконувати роль «помічника». Визначено, що найбільш уразливими щодо появи сиблінга є раннє та дошкільне дитинство, тоді як шкільний та підлітковий вік відкривають ширші можливості для конструктивної адаптації.

Отже, соціально-психологічна готовність дитини до народження сиблінга є не статичною характеристикою, а процесом, що змінюється упродовж розвитку та залежить від якості сімейної взаємодії. Народження брата чи сестри може виступати як кризовим моментом, що супроводжується ревностями та тривожністю, так і потужним ресурсом для формування відповідальності, співпраці та розширення соціального досвіду.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДИТИНИ ДО НАРОДЖЕННЯ СИБЛІНГА

2.1 Організація і методики емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що соціально-психологічна готовність дитини до народження сиблінга є складним багатовимірним утворенням, яке охоплює низку компонентів та формується під впливом сукупності індивідуально-психологічних, сімейних і соціокультурних чинників. Попри наявність значного обсягу теоретичних розробок, емпіричних даних щодо структури та динаміки готовності дітей до появи молодшого брата чи сестри в українській психологічній практиці залишається недостатньо. Це зумовлює необхідність проведення цілеспрямованого дослідження, спрямованого на емпіричне виявлення рівня сформованості соціально-психологічної готовності дітей різного віку, а також з'ясування взаємозв'язку між її окремими компонентами.

Задля перевірки основних положень, сформульованих на теоретичному етапі дослідження, і визначення поширеності поведінкових розладів у дітей при появі сиблінга у сім'ї було проведено констатувальний експеримент. Його проведення дозволило не лише окреслити психологічні особливості цього феномену, але й створити підґрунтя для подальшої розробки програми психолого-педагогічної підтримки сімей, у яких очікується народження ще однієї дитини.

Метою емпіричного дослідження є вивчення особливостей готовності дітей до народження сиблінга

Алгоритм проведення емпіричного дослідження:

- 1) визначити вибірку, підібрати та апробувати психодіагностичні методики, отримати згоду батьків на участь дітей у дослідженні;

2) провести діагностичні заходи для встановлення поточного рівня соціально-психологічної готовності дітей до народження в сім'ї сиблінга;

3) узагальнити результати емпіричного дослідження щодо рівнів готовності дітей до появи в сім'ї сиблінга і окреслити основні чинники її формування.

Добір методичного інструментарію для реалізації констатувального експерименту був зумовлений необхідністю комплексного вивчення феномену соціально-психологічної готовності дитини до народження сиблінга як системного утворення, що поєднує визначені компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий.

Для аналізу соціально-психологічної готовності дитини за когнітивним критерієм використано метод бесіди, який дає змогу з'ясувати рівень розуміння дитиною соціальних ролей і тривалості майбутніх змін у сім'ї. Вибір такого методу ґрунтується на когнітивно-розвитковому підході Ж. Піаже, відповідно до якого здатність усвідомлювати незворотність подій і прогнозувати наслідки є показником когнітивної зрілості [22, с. 639].

У межах емоційного критерію оцінки соціально-психологічної готовності дитини до появи в сім'ї сиблінга головним завданням було виявлення ставлення дитини до очікуваних змін, рівня тривожності, емоційної стабільності та здатності до співпереживання. Для цього застосовано проєктивну методику, яка дозволяє розкрити несвідомі емоційні установки і забезпечує можливість провести діагностику як глибинних переживань, так і усвідомлених емоційних реакцій, що особливо важливо у період очікування народження сиблінга [24, с. 18].

Вивчення поведінкового критерію базується на принципах аналізу природної взаємодії батьків і дитини у сімейному контексті, що відповідає системно-сімейному підходу М. Боуена [13]. Методи опитування забезпечують можливість реєстрації безпосередніх форм поведінки (проявів ініціативності, турботливості або ревнощів), які є ключовими індикаторами адаптаційного потенціалу дитини.

Використання проєктивних та опитувальних методик зумовлене їхньою психометричною надійністю, віковою адаптованістю та етичною прийнятністю для дітей шкільного віку. Вони дозволяють виявити як емоційно-особистісні реакції, так і соціально-поведінкові стратегії, що забезпечують або, навпаки, ускладнюють процес прийняття нової ролі у сімейній системі [3, с. 29].

В таблиці 2.1 представлено обраний комплекс методик, що відповідає меті та завданням констатувального експерименту, дозволяє всебічно дослідити структуру та рівень соціально-психологічної готовності дитини до народження сиблінга, встановити взаємозв'язки між її окремими компонентами й окреслити фактори, що визначають успішність адаптації до змін у сім'ї.

Таблиця 2.1

**Методика оцінювання рівня соціально-психологічної
готовності дитини до появи в сім'ї сиблінга**

Критерій оцінювання	Методика	Показники
Когнітивний	Бесіда «Що буде, коли народиться братик або сестричка?»	Виявлення рівня усвідомлення майбутніх змін, розуміння ролей та обов'язків
Емоційний	Проєктивна методика «Сім'я тварин» (Л.Брем-Грезера)	Оцінка рівня емоційної стабільності, тривожності та загальної самооцінки дитини
Поведінковий	Письмове опитування батьків «Ставлення дитини до очікування народження брата/сестри»	Вивчення поведінкових проявів дитини у домашньому середовищі, її реакції на розмови про майбутнє немовля, рівень ініціативності або опору

Джерело: складено автором

Бесіда «Що буде, коли народиться братик або сестричка?» проводилася в індивідуальній формі, у спокійній, довірливій атмосфері. При цьому уникалися навідні запитання, надаючи дитині можливість самостійно

формулювати відповіді, розкривати власні уявлення, логіку та послідовність мислення. На початку бесіди встановлювався емоційний контакт: дитині пропонують поговорити про її сім'ю, про те, як вона готується до появи братика або сестрички. Після короткої адаптаційної розмови психолог переходить до основних запитань, спрямованих на виявлення розуміння дитиною майбутньої ситуації.

У додатку А наведено бланк для проведення бесіди з дитиною. Основний зміст бесіди зосереджувався навколо таких тематичних блоків:

1) Розуміння сутності події – дитині пропонувалося пояснити, що означає, коли в сім'ї народжується немовля. Психолог запитував: «Що, на твою думку, зміниться у вашій сім'ї, коли народиться братик або сестричка?» Відповідь на це питання показувала, наскільки дитина усвідомлює соціальну й побутову сторону події.

2) Усвідомлення ролі старшої дитини – цей аспект мав на меті виявити, чи сприймає дитина себе активним учасником нових сімейних взаємин. Психолог запитував дитину: «Що означає бути старшою сестричкою чи братом?», «Що можуть робити старші діти, коли з'являється малюк?»

3) Розуміння причинно-наслідкових зв'язків і тривалості змін – у даному блоці перевірялася здатність дитини прогнозувати, як зміниться життя сім'ї в майбутньому. Психолог ставив запитання: «Що буде далі, коли малюк підросте?», «Як ти думаєш, чи залишишся ти старшим завжди, чи це тимчасово?»

4) Орієнтація на соціальні норми та взаємодію – цей блок розкривав наявність у дитини розуміння очікуваної моделі поведінки як старшого. Були запропоновані такі запитання: «Як, на твою думку, поведуться старші діти, коли з'являється малюк?», «Що правильно робити, а чого краще не робити?»

5) Здатність до узагальнення й саморефлексії – даний блок містив запитання, які стимулювали дитину узагальнити власні уявлення: «Як ти думаєш, що головне для старшого брата чи сестри?», «Що зміниться для тебе особисто?»

Рівень когнітивної готовності дитини до народження сиблінга визначався за глибиною, послідовністю та усвідомленістю її відповідей:

- Високий рівень – дитина демонструє чітке розуміння сімейних ролей, причинно-наслідкових зв'язків і тривалості змін, виявляє рефлексію;
- Середній рівень – розуміння часткове, іноді суперечливе, мислення ситуативне;
- Низький рівень – відповіді фрагментарні, егоцентричні, подія не усвідомлюється як соціально значуща.

Проективна методика «Сім'я тварин» (Л.Брем-Грезера) (Додаток Б) використовувалася для оцінки рівня емоційної стабільності, тривожності та загальної самооцінки дитини. Цей тест є модифікацією методики «Малюнок сім'ї» і застосовується для дітей шкільного віку. За допомогою тесту можна визначити рівень тривожності дитини, характер її стосунків із членами сім'ї, власне місце в сімейній системі, особливості взаємин домінування та підпорядкування [14]. Також тест допомагає виявити функції кожного члена родини, емоційні зв'язки між ними (хто до кого ближчий, кого більше любить) і можливі прояви агресії чи образ у сімейних взаєминах.

Під час проведення тесту дитині пропонувався аркуш паперу, простий і кольорові олівці та гумку. Їй давали завдання намалювати сім'ю у вигляді тварин так, щоб кожен член сім'ї був представлений різною твариною. Дитині пропонувалося уявити, що чарівник перетворив усіх членів її сім'ї на різних тварин, і зобразити цю «тваринну сім'ю». Якщо дитина сумнівалася у своїх художніх здібностях, її заспокоювали, пояснюючи, що малюнок не обов'язково має бути точним. Головне, щоб вона змогла розповісти, хто кого зображує.

Після завершення малюнка психолог уточнював, яку роль відіграє кожна тварина, обережно використовуючи термін «член сім'ї», а не прямі запитання на кшталт «хто тато» чи «хто мама». Якщо хтось із членів сім'ї (або сам автор) не зображений, варто делікатно дізнатися причину. Перед початком обстеження психолог володів відомостями про реальний склад сім'ї та з ким

дитина проживає, щоб правильно інтерпретувати результати.

Опитувальник для батьків «Ставлення дитини до очікування народження сиблінга» (Додаток В) був розроблений для збору інформації про поведінкові прояви дитини у домашньому середовищі, її реакції на розмови про майбутнє немовля, рівень ініціативності або опору. Питання, що були включені до опитувальника, мали на меті співвіднести самооцінку дитини з оцінкою батьків, що підвищує достовірність результатів.

Опитування батьків проводилося індивідуально у письмовій формі. Участь батьків була добровільною. Перед початком дослідження кожному респондентові надавали коротке пояснення про мету опитування, умови конфіденційності та значення отриманих результатів для наукової роботи. Підкреслювалося, що анкета не має “правильних” чи “неправильних” відповідей - важливо лише чесно описати поведінку своєї дитини такою, якою вона є у повсякденному житті.

Опитувальник містив дві частини. У паспортній частині батьки зазначали основні соціально-демографічні відомості: вік і стать дитини, склад сім'ї, термін вагітності матері, участь дитини в підготовці до народження немовляти. Основна частина складалася з двадцяти тверджень, згрупованих за чотирма напрямками: емоційне ставлення дитини до очікування братика або сестрички; поведінкові прояви, пов'язані з цією подією; ставлення до майбутньої взаємодії з немовлям; загальна емоційна стабільність дитини.

Батьки оцінювали частоту проявів певних поведінкових або емоційних реакцій дитини за трьохбальною шкалою: 2 бали – проявляється часто; 1 бал – іноді; 0 балів – ніколи. Такий підхід дозволив кількісно зафіксувати характер і частоту спостережуваних реакцій.

Зміст тверджень відображав типові ситуації, у яких може проявлятися готовність або неготовність дитини до появи молодшого брата чи сестри. Наприклад, оцінювалося, чи говорить дитина про немовля з радістю, чи допомагає батькам у підготовці, чи демонструє ревності, тривогу або регресивну поведінку. Особливу увагу звертали на такі показники, як бажання

дитини брати участь у сімейних справах, її ініціативність, емоційна врівноваженість та ставлення до майбутньої ролі “старшого”.

Після заповнення батьками опитувальника здійснювався кількісний аналіз отриманих даних. За кожну відповідь нараховувалися відповідні бали (0–2), після чого обчислювалася загальна сума. Максимально можлива кількість становила 40 балів. На основі сумарного показника визначався рівень соціально-психологічної готовності дитини за оцінкою батьків:

- Високий рівень (30–40 балів) – дитина позитивно сприймає майбутню появу сиблінга, проявляє інтерес, готовність допомагати, емоційну стабільність, відсутні ревності.

- Середній рівень (18–29 балів) – спостерігається суперечливе ставлення, поєднання позитивних і тривожних реакцій, вибіркова активність.

- Низький рівень (0–17 балів) – переважає негативне або тривожне ставлення, протестна поведінка, емоційна нестабільність, регресивні прояви.

Використання зазначених методик у комплексі забезпечило можливість всебічно оцінити соціально-психологічну готовність дитини до народження сиблінга. Проективні методи дозволили розкрити емоційно-особистісний зміст переживань, тестові – оцінити усвідомлені установки та рівень емпатії, а методи експертної оцінки – визначити реальні поведінкові прояви в соціальній взаємодії. Комбіноване застосування цих підходів сприяло підвищенню достовірності результатів і дало змогу простежити взаємозв’язок між емоційними, когнітивними та поведінковими компонентами готовності дитини.

Отримані результати фіксувалися у індивідуальних картках обстеження, де відображались кількісні та якісні показники за кожним із критеріїв оцінювання.

Первинні дані піддавалися кількісному аналізу (визначення середніх показників, частот, співвідношень рівнів готовності) та якісній інтерпретації (опис характерних емоційних і поведінкових реакцій).

На основі аналізу та узагальнення сутності визначених критеріїв оцінювання (когнітивного, емоційного та поведінкового) було виділено три рівні соціально-психологічної готовності дитини до появи в сім'ї сиблінга:

- Високий рівень – дитина позитивно ставиться до народження брата чи сестри, виявляє емоційну врівноваженість, емпатійність, ініціативність і прагнення до співпраці з дорослими; усвідомлює незворотність змін у сім'ї та готова прийняти нову роль без вираженого страху втрати уваги;

- Середній рівень – для дітей цього рівня характерна амбівалентність почуттів, тобто поєднання позитивних і негативних емоцій щодо народження немовляти; вони усвідомлюють факт змін, але емоційно ще не готові до перерозподілу уваги дорослих; присутні суперечливі почуття, епізодичні прояви ревностів, проте дитина демонструє потенціал адаптації;

- Низький рівень – характеризується негативним або тривожним ставленням до появи немовляти, високим рівнем емоційного напруження, відсутністю розуміння суті події та конструктивної поведінки; у дитини домінують протест, відмова від участі у підготовці, емоційна нестабільність.

Важливо відзначити, що емпіричне дослідження проводилось відповідно до Етичного кодексу психолога: забезпечувалась інформована згода батьків; діти брали участь лише у доброзичливій атмосфері, без примусу; усі дані зберігались конфіденційно та використовувались лише у наукових цілях.

2.2 Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної готовності дітей до народження у сім'ї сиблінга

Емпіричне дослідження в рамках констатувального експерименту здійснювалося упродовж березня-квітня 2025 року на базі Колонщинського ліцею Макарівської селищної ради Бучанського району Київської області та приватного закладу «Київська гімназія «Спільношкола». У ньому взяли участь 40 дітей віком 6–9 років, які очікували народження молодшого брата або

сестри, а також їхні батьки. Статевий склад вибірки був приблизно збалансований: 22 дівчинки та 18 хлопчиків. Більшість учасників належали до середнього соціально-економічного рівня сімей, мали повні родини та стабільний виховний мікроклімат.

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі та відповідності критеріям:

- у сім'ї очікується народження дитини;
- старша дитина не має попереднього досвіду взаємодії з молодшими сиблінгами;
- відсутні виражені порушення психічного розвитку дитини.

Аналіз результатів за когнітивним критерієм (бесіда з дитиною) показав, що рівень усвідомлення ними майбутніх змін у сім'ї суттєво відрізнявся.

Високий рівень когнітивної готовності до появи у сім'ї сиблінга виявлено у 14 дітей (35%). Ці діти продемонстрували чітке розуміння сутності події народження сиблінга, усвідомлювали сталість сімейних ролей, могли прогнозувати зміни у сімейному житті, виявляли логічність та послідовність мислення. У відповідях переважали висловлювання про бажання допомагати батькам, доглядати за малюком, дбати про нього.

Середній рівень зафіксовано у 18 дітей (45%). Для них характерні часткове усвідомлення майбутніх змін і суперечливе ставлення до нової ролі. Діти розуміли, що народження брата чи сестри спричинить зміни в сім'ї, однак не завжди могли їх пояснити або правильно передбачити власну участь у них.

Низький рівень когнітивної готовності спостерігався у 8 дітей (20%). Вони не усвідомлювали значення події, часто демонстрували егоцентризм і нерозуміння ролей, вбачали в появі немовляти загрозу втраті уваги дорослих.

Таким чином, результати бесіди показали, що більшість дітей (80%) мають принаймні часткове розуміння майбутніх змін, проте лише третина усвідомлює їх повною мірою та демонструє сформовану когнітивну готовність.

За результатами проведення проєктивної методики «Сім'я тварин» та аналізу дитячих малюнків виявлено, що емоційне ставлення дітей до ситуації очікування сиблінга варіює від позитивно-приймаючого до тривожно-відстороненого. Зокрема, високий рівень емоційної готовності відзначено у 12 дітей (30%). Їхні малюнки вирізнялися гармонійним розташуванням «тварин-членів сім'ї», відсутністю ізоляції, теплими кольорами, відображенням емоційної близькості з матір'ю та новим членом родини. У коментарях діти говорили про любов, турботу, очікування позитивних змін.

Середній рівень спостерігався у 17 дітей (42,5%). Малюнки відображали амбівалентні почуття: поряд із проявами прихильності траплялися ознаки ревностів, тривожності, дистанційованості. У поясненнях діти часто вказували на необхідність «ділитися мамою», що свідчить про емоційну напругу, але також про здатність до часткового прийняття ситуації.

Низький рівень емоційної готовності виявлено у 11 дітей (27,5%). Малюнки таких дітей містили ознаки відчуження, ізоляції одного з членів сім'ї (часто самого автора), використання темних кольорів, прояви агресивних або тривожних мотивів. Коментарі супроводжувалися фразами про страх, нерозуміння чи образу.

Загалом аналіз результатів оцінки за проєктивною методикою свідчить, що майже третина дітей характеризуються емоційною нестабільністю й невпевненістю у стосунках із батьками, що потенційно може ускладнювати процес адаптації після народження немовляти.

Опитування батьків дозволило оцінити реальні поведінкові прояви дитини у побутовому середовищі. Аналіз отриманих даних показав, що високий рівень поведінкової готовності зафіксовано у 15 дітей (37,5%). Такі діти виявляють активну участь у підготовці до народження немовляти, проявляють турботу про маму, охоче допомагають, говорять про майбутнє братика або сестричку з радістю, демонструють емоційну врівноваженість. Середній рівень виявлено у 16 дітей (40%). Поведінка характеризується коливанням між просоціальною активністю та епізодичними спалахами

ревностів або вимогливістю. Батьки описували такі реакції як «іноді допомагає, а потім починає капризувати», «залежно від настрою». Низький рівень поведінкової готовності визначено у 9 дітей (22,5%). Для них властива демонстративна поведінка, прагнення привернути увагу, відмова від допомоги, підвищена дратівливість і регресивні прояви (поведінка «як у малюка»).

Таким чином, за оцінкою батьків, переважна більшість дітей демонструє хоча б часткову готовність до змін, але близько п'ятої частини дітей мають труднощі адаптаційного характеру, що потребують психологічного супроводу.

Узагальнення результатів констатувального експерименту за трьома методиками (табл. 2.2) дозволило констатувати, що високий рівень соціально-психологічної готовності до народження сиблінга притаманний 13 дітям (32,5%), середній рівень – 17 дітям (42,5%), а низький рівень – 10 дітям (25%). Отже, понад дві третини досліджених дітей мають достатній або частковий рівень готовності до появи нового члена сім'ї, що свідчить про наявність адаптаційного потенціалу. Водночас четверта частина вибірки виявляє ознаки емоційної напруги, тривожності та неусвідомленого опору змінам, що зумовлює потребу у профілактично-корекційній роботі з дітьми та батьками.

Таблиця 2.2

Розподіл дітей за рівнями соціально-психологічної готовності до народження сиблінга за результатами констатувального експерименту

Методика	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Бесіда з дитиною «Що буде, коли народиться братик/сестричка?»	14 дітей (35%)	18 дітей (45%)	8 дітей (20%)
Проективна методика «Сім'я тварин»	12 дітей (30%)	17 дітей (42,5%)	11 дітей (27,5%)
Опитування батьків «Ставлення дитини до очікування народження сиблінга»	15 дітей (37,5%)	16 дітей (40%)	9 дітей (22,5%)

Методика	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Узагальнені результати	13 дітей (32,5%)	17 дітей (42,5%)	10 дітей (25%)

Порівняльний аналіз результатів засвідчив взаємозв'язок між компонентами готовності: діти з високим когнітивним рівнем зазвичай мають і позитивне емоційне ставлення, а також адекватні поведінкові прояви; натомість низький когнітивний рівень поєднується з тривожністю, ревностями та регресивними формами поведінки. Це підтверджує цілісний характер соціально-психологічної готовності дитини до народження сиблінга як системного утворення, у якому когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти взаємопов'язані та взаємозумовлені.

Висновок до розділу 2

Емпіричне дослідження в рамках констатувального експерименту мало на меті визначення рівня сформованості соціально-психологічної готовності дітей до народження сиблінга та виявлення чинників, що впливають на її розвиток. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик: бесіда з дитиною, проєктивна методика «Сім'я тварин» та письмове опитування батьків.

Результати дослідження дали змогу виокремити три рівні соціально-психологічної готовності дітей: високий рівень (відзначено у 32,5 % респондентів), що характеризується позитивним емоційним ставленням до майбутньої події, розвиненими емпатійними якостями, усвідомленням змін у сімейній структурі та бажанням брати участь у догляді за немовлям; середній рівень (констатовано у 42,5 % учасників), що виявляється у поєднанні позитивних і тривожних переживань, нестійких емоційних реакціях, епізодичних проявах ревностей за наявності загального розуміння ситуації; низький рівень (відзначено у 25 % респондентів) притаманний дітям із

підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю, протестною або регресивною поведінкою, що зумовлено страхом втрати батьківської уваги.

Аналіз результатів показав, що соціально-психологічна готовність є цілісним утворенням, у якому когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти взаємопов'язані та взаємозумовлені. Високий рівень когнітивної усвідомленості супроводжується позитивним емоційним фоном і конструктивними поведінковими реакціями, тоді як низький рівень поєднується з емоційною напругою, ревностями та неадаптивними формами поведінки.

Встановлено, що провідним чинником, який визначає успішність формування готовності, є якість сімейного виховання. Тепла, підтримувальна атмосфера в сім'ї, залучення старшої дитини до підготовки до народження немовляти, надання їй відчуття значущості та причетності позитивно впливають на ставлення до майбутніх змін.

Загалом результати констатувального експерименту підтвердили гіпотезу про те, що соціально-психологічна готовність дитини до народження сиблінга не є статичним явищем. Вона формується поступово, у взаємодії з батьками та може бути цілеспрямовано підвищена засобами психолого-педагогічної підтримки й спеціально розробленими соціально-психологічними програмами.

РОЗДІЛ 3

АПРОБАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ДО ПОЯВИ У СІМ'Ї СИБЛІНГА

3.1 Зміст соціально-педагогічної програми підготовки дітей до ситуації народження в сім'ї сиблінга

Важливим завданням сучасної сімейної психології є створення умов для гармонійного розвитку дитини у процесі сімейних змін. Однією з таких змін є поява в родині молодшого брата чи сестри, що нерідко супроводжується переживаннями ревнощів, тривожності або страху втратити любов і увагу батьків. Для дитини молодшого шкільного віку це може стати серйозним емоційним викликом, який впливає на її поведінку, самооцінку та систему сімейних взаємин.

У зв'язку з цим виникає необхідність у спеціально організованій психологічній роботі, спрямованій на формування позитивного ставлення до народження сиблінга та підготовку дитини до нових сімейних ролей. Таку роботу доцільно проводити у формі комплексної соціально-психологічної програми, що поєднує освітні, емоційно-розвивальні та корекційні елементи.

Розроблена програма спрямована на формування в молодших школярів позитивного ставлення до майбутнього народження брата чи сестри, розвиток емоційної стабільності, емпатійності та навичок конструктивної взаємодії у новій сімейній ситуації. Програма створена з урахуванням вікових особливостей дітей 6–9 років, для яких провідною діяльністю залишається гра, а важливими психологічними новоутвореннями – формування самосвідомості, відповідальності та почуття компетентності.

Мета програми – сприяти соціально-психологічній готовності дітей молодшого шкільного віку до появи молодшого сиблінга шляхом розвитку позитивного емоційного ставлення, емпатії, відповідальності та розуміння змін у сімейній структурі.

Завданнями програми визначено:

- 1) ознайомити дітей із природою сімейних змін, що супроводжують народження немовляти;
- 2) розвинути здатність усвідомлювати власні почуття та емоції, пов'язані з очікуванням сиблінга;
- 3) сформувати позитивне уявлення про роль старшої дитини в сім'ї;
- 4) розвивати емпатійність, турботливість і готовність до взаємодії з молодшими;
- 5) знизити можливі тривожні або ревнівні переживання;
- 6) залучити батьків до спільної підготовки дитини до змін.

Розробка й упровадження соціально-психологічної програми спирається на низку принципів, які визначають її зміст, методи та організаційні умови. Принципи виступають методологічною основою програми, забезпечуючи її наукову обґрунтованість, практичну доцільність та ефективність впливу на емоційно-соціальну сферу дитини. В основу реалізації програми покладені такі принципи: гуманістичної спрямованості, розвитку та активності дитини, емоційної безпеки, урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей, інтеграції сімейного контексту, системності та поступовості, зворотного зв'язку та рефлексії.

Принцип гуманістичної спрямованості передбачає реалізацію в основі програми ідей безумовного прийняття дитини, утвердження її унікальності та цінності незалежно від поведінки чи досягнень. Як зазначає В. Панок, психологічна допомога дитині має ґрунтуватися на емпатійному розумінні, підтримці її самоповаги та створенні атмосфери безпеки. Застосування цього принципу означає відмову від оцінних суджень, заохочення щирого вираження почуттів і сприяння позитивному емоційному досвіду під час занять [11, с. 77].

Відповідно до принципу розвитку та активності дитини, програма спрямована не на пасивне сприймання інформації, а на створення умов для самопізнання, творчості, експериментування з новими ролями. Цей принцип

ґрунтується на діяльнісному підході (Л. Виготський), згідно з яким пізнання світу та самого себе відбувається через активну взаємодію дитини з оточенням. Участь у рольових іграх, творчих завданнях, казкотерапії стимулює розвиток мислення, емоційної виразності, соціальної ініціативи та відповідальності [8, с. 27].

Принцип емоційної безпеки є однією з умов ефективності програми, що передбачає створення емоційно комфортного середовища, у якому дитина не боїться помилитися чи бути осміяною. Усі вправи добираються з урахуванням віку та емоційної чутливості дітей. Заняття починаються з ритуалів вітання, вправ на релаксацію й довіру, що сприяє зниженню тривожності. Емоційна безпека забезпечується також підтримкою позитивного зворотного зв'язку, доброзичливим спілкуванням і прийняттям будь-яких емоційних проявів дитини [15, с. 145].

Принципом урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей передбачено, що зміст і методи програми адаптовано до провідних новоутворень молодшого шкільного віку: формування довільності, розвиток моральних почуттів, потреба у визнанні з боку дорослого; індивідуальні особливості (темперамент, емоційна чутливість, рівень комунікативних навичок) враховуються під час групових занять через диференціацію завдань і можливість вибору форм активності [8, с. 16].

Досить важливим є принцип інтеграції сімейного контексту, адже тема програми безпосередньо пов'язана із сімейною системою, важливою умовою є залучення батьків до участі в окремих заняттях і домашніх завданнях. Батьки виступають не лише спостерігачами, а активними учасниками процесу – вони допомагають дитині виконувати творчі завдання («Книга добрих справ нашої сім'ї», «Сімейна мозаїка»), ведуть «щоденник добрих справ». Таке залучення підсилює емоційний зв'язок між членами сім'ї, знижує ризик ревнощів і підвищує ефективність адаптації дитини.

Відповідно до принципу системності та поступовості, програма побудована за логікою поступового переходу: від усвідомлення власного

місця у сім'ї через прийняття майбутніх змін до формування навичок взаємодії та емпатії [8, с. 17]. Кожне заняття є логічним продовженням попереднього, а матеріал закріплюється через повторення, рефлексію й спільну діяльність. Системний характер забезпечує цілісність впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери дитини.

Визначальним є принцип позитивного підкріплення, адже ключовим засобом формування нових установок є підкріплення позитивної поведінки (похвала, схвалення, символічні винагороди («смайлик доброти», «сердечко підтримки»)). Цей принцип базується на теорії соціального навчання А. Бандури: позитивна оцінка сприяє закріпленню просоціальних форм поведінки, розвитку впевненості у собі та бажання допомагати іншим [1, с. 180].

Принципом зворотного зв'язку та рефлексії регламентується, що кожне заняття завершується коротким обговоренням: діти діляться тим, що їм сподобалося, що було складно, які почуття виникли. Рефлексивна частина допомагає усвідомити зміни, закріпити позитивний досвід, сформувані внутрішню відповідальність за власні емоції й дії.

Дотримання наведених принципів забезпечує гармонійне поєднання навчально-виховного, розвивального та терапевтичного аспектів програми. Їх реалізація створює оптимальні умови для емоційного комфорту дитини, формування позитивного ставлення до майбутнього сиблінга та зміцнення сімейних стосунків.

Розроблена соціально-психологічна програма має структурований характер і побудована за принципом поступового переходу від усвідомлення власного місця у сім'ї до формування емоційної готовності прийняти народження молодшого брата чи сестри. Вона складається з шести занять тривалістю 40–45 хвилин, що проводяться один-два рази на тиждень у груповій формі (по 5-8 осіб). У таблиці 2.3 представлено зміст програми, яка забезпечує логічну послідовність змісту, поетапне занурення у проблему, а також стабільність емоційного контакту між дітьми та психологом.

Таблиця 2.3

**План реалізації соціально-психологічної програми підготовки дітей
молодшого шкільного віку до ситуації народження в сім'ї сиблінга**

№ п/п	Тема заняття	Мета	Основний зміст / хід заняття	Очікуваний результат
1	«Люблю свою сім'ю»	Формувати позитивний образ сім'ї, розуміння ролі кожного її члена	Вправа «Сонячне коло» – називання близьких, яких дитина любить; гра «Сімейне дерево» – створення плакату з членами родини; обговорення «Що зміниться, коли народиться малюк?»; малюнок «Моя сім'я сьогодні і завтра».	Усвідомлення цінності сімейної єдності, позитивне ставлення до сім'ї.
2	«Я стану братом/сестрою! »	Формування позитивного ставлення до своєї ролі у сім'ї	Розповідь-приклад «Як я допомагаю вдома»; рольова гра «Старший допомагає мамі» (догляд за лялькою); вправа «Мої сильні сторони» – вибір рис, що допоможуть бути хорошим старшим братом/сестрою; рефлексія «Долоньки доброти».	Формування відчуття значущості, підвищення самооцінки, розвиток відповідальності.
3	«Очікуємо на малюка»	Допомогти дитині усвідомити зміни у родині, зменшити тривожність	Обговорення «Що роблять батьки, коли чекають малюка?»; казкотерапія «Як у ведмедика народився братик»; вправа «Мої очікування» – малювання уявного малюка; гра «Чарівна скринька допомоги» – побажання для немовляти	Позитивне ставлення до майбутніх змін, зниження тривожності, формування очікування радості
4	«Чи вмію я радіти?»	Розвинути навички емоційної само-регуляції	Бесіда «Як виглядають наші емоції?»; вправа «Термометр настрою» – позначення стану кольором; арт-терапевтична робота «Моє серце сьогодні»; гра «Перетвори злість на добро»	Розвиток емоційної грамотності, умінь усвідомлювати й конструктивно виражати емоції

№ п/п	Тема заняття	Мета	Основний зміст / хід заняття	Очікуваний результат
5	«Добрі справи»	Формування здатності до співпереживання та турботи	Ігрова вправа «Як відчувається малюк?» (імітація поведінки немовляти); гра «Допоможи другові» – пошук рішень у ситуаціях взаємодопомоги; спільне створення плакату «Добрі справи для мого братика/сестрички».	Розвиток емпатії, готовність до просоціальної поведінки, формування турботливості.
6	«Дружня сім'я»	Закріплення позитивного образу	Гра «Сімейна мозаїка» – складання пазла з побажань членам родини; вправа «Коло любові» – передавання символічного серця; релаксаційна вправа «Обійми любові»; спільна робота з батьками «Книга добрих справ нашої сім'ї».	Позитивне завершення програми, почуття єдності, сімейної підтримки та впевненості.

Джерело: складено автором

Програма передбачає три основні етапи:

- орієнтаційно-мотиваційний – створення позитивного емоційного клімату, формування довіри та інтересу до теми сімейних відносин.
- емоційно-когнітивний – опрацювання знань і переживань, пов'язаних з очікуванням сиблінга, розвиток емпатії та вміння розуміти власні й чужі почуття.
- рефлексивно-узагальнювальний – закріплення позитивного образу майбутньої події, формування готовності до конструктивної поведінки й підтримання емоційного зв'язку з сім'єю.

У цілому програма побудована за принципом поступового розширення емоційно-соціального досвіду: перші заняття спрямовані на формування базового відчуття безпеки й належності до сім'ї; подальші – на розвиток емпатії, відповідальності і саморегуляції; заключні заняття передбачають

узагальнення отриманого досвіду та інтеграції нових знань у систему сімейних цінностей дитини.

Заняття відбуваються у форматі живого спілкування, де поєднуються бесіда, гра, малювання, рухова активність і рефлексія. Такий підхід дозволяє врахувати психологічні особливості молодших школярів, підтримати їхню мотивацію та забезпечити емоційний комфорт.

Упровадження соціально-психологічної програми підготовки дітей молодшого шкільного віку до ситуації народження в сім'ї сиблинга передбачає досягнення позитивних змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах дитини. Програма розрахована на поступове формування в учасників усвідомленого, доброзичливого й відповідального ставлення до майбутніх сімейних змін. Крім того, очікується покращення емоційного клімату в родині. Завдяки спільним творчим завданням, участі батьків у заключних етапах програми та формуванню атмосфери відкритості й довіри. Результатом реалізації програми є не лише зниження рівня тривожності, а й становлення нової системи сімейних взаємин, у якій старша дитина усвідомлює свою значущість, приймає майбутні зміни та вміє адаптуватися до них без емоційного напруження.

3.2 Результати апробації соціально-психологічної програми підготовки дітей до народження в сім'ї сиблинга

З метою перевірки ефективності розробленої соціально-психологічної програми підготовки дітей молодшого шкільного віку до ситуації народження в сім'ї сиблинга було проведено формувальний експеримент у вересні–жовтні 2025 року. Його основне завдання полягало у створенні сприятливих умов для розвитку в дітей позитивного ставлення до майбутніх сімейних змін, зниженні рівня тривожності, формуванні емоційної стабільності, емпатійності та відповідальності.

На початковому етапі здійснювалась підготовка до проведення експерименту. Діти були розподілені на експериментальну та контрольну групи. Експериментальна група брала участь у запропонованій програмі, тоді як контрольна продовжувала звичайну освітньо-виховну діяльність без цілеспрямованого психологічного впливу.

Отримані результати первинної діагностики дозволили встановити вихідний рівень готовності дітей до появи молодшого сиблінга, визначити проблемні аспекти (підвищену тривожність, ревності, недостатній рівень емпатії чи відповідальності), які стали орієнтиром для подальшої психокорекційної роботи.

Центральним етапом у структурі експерименту було безпосереднє впровадження розробленої соціально-психологічної програми, спрямованої на всебічну підготовку дітей до майбутніх змін у сімейній системі.

Реалізація соціально-педагогічної програми базувалася на принципах гуманістичної спрямованості, розвитку та активності дитини, емоційної безпеки, урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей, інтеграції сімейного контексту, системності та рефлексії. Відповідно до програми, заняття проходити у три послідовні етапи, включаючи орієнтаційно-мотиваційний, емоційно-когнітивний та рефлексивно-узагальнювальний аспекти.

Заняття в експериментальній групі відбувалися проводилися двічі на тиждень у комфортному, ігрово організованому середовищі, що забезпечувало емоційну безпеку та відчуття підтримки. Тривалість кожного заняття становила 40–45 хвилин. Було сформовано 3 групи по 6–7 дітей, що дозволяло створити умови для тісної взаємодії, обміну емоціями й спільного досвіду.

Усі заняття включали три структурні частини: вступна частина (організаційно-емоційна); основна частина; заключна частина (рефлексивна).

Під час першого заняття психолог створив емоційно комфортну атмосферу, сприятливу для знайомства та формування довіри. Заняття розпочалося з вправи «Сонячне коло», у ході якої кожна дитина називала

близьких, яких любить, та коротко пояснювала, за що саме. Вправа допомогла створити позитивний настрій і налаштувати дітей на розмову про родинні почуття.

Далі діти разом із батьками брали участь у грі «Сімейне дерево». Під час спільного виготовлення плакату родини діти малювали своїх рідних, вирізали та приклеювали символічні зображення на гілки дерева, а батьки допомагали підписувати імена, розповідали цікаві історії про свою сім'ю. Це сприяло не лише розвитку в дітей почуття гордості за власну родину, а й створенню атмосфери сімейної згуртованості в самій групі.

Після гри відбулося обговорення «Що зміниться, коли народиться малюк?», де діти висловлювали власні думки, очікування або переживання. Психолог коректно підтримував дітей, допомагаючи їм вербалізувати свої почуття, зменшити тривогу та знайти позитивне бачення майбутніх змін.

Завершальним етапом було творче завдання «Моя сім'я сьогодні і завтра», під час якого діти малювали свою родину зараз і після народження немовляти. Малюнки виявили переважно позитивне емоційне ставлення, прагнення турбуватися про молодших і бажання бути частиною дружньої родини.

Батьки на цьому занятті виконували роль партнерів: допомагали дітям у творчій діяльності, підтримували їхні розповіді, демонстрували увагу та схвалення. Їхня присутність посилила відчуття захищеності й довіри, створила місток між сімейним і груповим простором, що є надзвичайно важливим для дітей молодшого шкільного віку.

Під час другого заняття головним завданням було формування в дітей позитивного ставлення до своєї майбутньої ролі старшого брата чи сестри. Заняття розпочалося з розповіді-прикладу «Як я допомагаю вдома», де психолог описав ситуації, у яких старша дитина проявляє турботу й відповідальність. Це викликало інтерес і самоідентифікацію у дітей.

Далі проводилася рольова гра «Старший допомагає мамі», у ході якої діти доглядали за лялькою-немовлям, колисали, готували для неї «їжу»,

намагалися заспокоїти. Психолог м'яко скеровував процес, хвалив за уважність, терпіння та ніжність.

Під час вправи «Мої сильні сторони» діти обирали картки з рисами, які допоможуть їм бути добрими старшими: доброта, турботливість, відповідальність, терпіння. Обговорюючи вибір, вони вчилися усвідомлювати свої позитивні якості.

Заняття завершувалося створенням символічних «долоньок доброти», де діти записували або малювали, як можуть допомагати батькам після народження малюка. Психолог підкреслював унікальність кожної дитини, створюючи атмосферу довіри й самоповаги. У процесі заняття діти проявляли активність, охоче брали участь у рольових іграх, відчували себе важливими членами родини.

Третє заняття було спрямоване на зниження тривожності й формування позитивних очікувань щодо народження сиблінга. Психолог розпочав бесіду «Що роблять батьки, коли чекають малюка?», у ході якої діти активно ділилися спостереженнями, демонструючи розуміння процесу змін у сім'ї.

Потім було проведено заняття у форматі казкотерапії за сюжетом «Як у ведмедика народився братик». Діти із зацікавленням слухали історію, аналізували поведінку героїв, висловлювали власні емоції, порівнювали себе з ведмедиком, який спочатку ревнував, а потім полюбив свого брата. Через образи героїв діти переосмислювали власні почуття (страх, ревності, бажання любові) та вчилися приймати нові сімейні обставини.

Під час творчої вправи «Мої очікування» діти малювали уявного братика чи сестричку, придумували ім'я, виражали через кольори своє ставлення. Завершальною стала гра «Чарівна скринька допомоги», де діти записували побажання для немовляти й поміщали їх у спільну скриньку, символізуючи готовність до турботи.

У процесі заняття в дітей спостерігалось зниження емоційного напруження, зростання доброзичливості й позитивного сприйняття майбутніх змін.

Четверте заняття програми мало особливе значення, оскільки було спрямоване на розвиток у дітей емоційної компетентності – уміння усвідомлювати власні почуття, адекватно їх виражати й розуміти емоційні стани інших людей. Це заняття стало логічним продовженням попередніх тем і водночас важливим етапом підготовки до більш глибокого осмислення стосунків у сім'ї.

Психолог розпочав заняття зі створення спокійної, довірливої атмосфери. Діти сіли у коло, і фахівець звернувся до них із бесідою «Як виглядають наші емоції?». Психолог ставив запитання, які стимулювали рефлексію: «Коли ви радієте, що відбувається з вашим обличчям?», «Як ми можемо зрозуміти, що хтось сумує чи сердиться?» Під час обговорення діти із зацікавленням демонстрували мімікою різні емоційні стани: піднімали брови, сміялися, хмурились, обіймали себе руками, коли говорили про сум чи страх. Це створило атмосферу відкритості й довіри, а також допомогло дітям зрозуміти, що кожна емоція – природна частина людського життя, яку не потрібно приховувати чи соромитися.

Після цього психолог запропонував дітям гру-вправу «Термометр настрою», що допомагала візуально відчувати свій емоційний стан. На плакаті було зображено термометр із кольоровими зонами: червона – «радісний настрій», жовта – «спокій», зелена – «задумливість», синя – «смуток», фіолетова – «злість або роздратування». Кожна дитина вибирала кольоровий кружечок, що відповідав її стану на цей момент, і прикріплювала його на плакат. Психолог м'яко коментував, не оцінюючи, а лише допомагаючи дітям усвідомити зв'язок між внутрішнім станом і його зовнішнім проявом.

Далі відбулася арт-терапевтична робота «Моє серце сьогодні», яка дала дітям можливість виразити емоції через кольори та форми. Психолог розповів, що кожна людина має своє «серце настрою», яке щодня змінюється, і запропонував намалювати його саме таким, яким воно є зараз. Діти із захопленням взялися до роботи: одні малювали яскраве червоне серце з

промінчиками – символ радості, інші – ніжно-блакитне, спокійне, а дехто обрав строкаті кольори, поєднуючи веселку й хмаринки.

Наступним етапом стала динамічна гра «Перетвори злість на добро», спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Психолог пояснив, що іноді ми сердимось, коли щось не виходить, або коли хтось нас ображає, але злість можна перетворити на щось хороше. Діти отримали картки із ситуаціями (наприклад: «Твій молодший брат розлив воду на твою улюблену книжку» або «Мама попросила допомогти, коли ти хотів грати»). Завданням було придумати, як у такій ситуації вчинити по-доброму. Відповіді дітей були щирими та креативними: «Я витру воду і скажу, щоб він був уважніший», «Я допоможу мамі, а потім пограю», «Я глибоко вдихну і згадаю, що люблю свою сестричку». Психолог підкреслював значення таких рішень, демонструючи, як емоційна зрілість проявляється у вмінні зберігати спокій і співчуття навіть у складних ситуаціях.

Завершальна частина заняття мала релаксаційний характер. Діти сіли у коло, заплющили очі, а психолог спокійним голосом провів коротку вправу візуалізації: «Уявіть, що у вашому серці горить маленьке світло. Воно тепле і добре. Коли ви дихаєте, воно росте, і ви можете цим світлом поділитися з іншими – подарувати його своїй мамі, братові, другові. Це ваше світло добра». Ця вправа допомогла дітям відчути внутрішній спокій, рівновагу й готовність ділитися позитивними емоціями з іншими.

Під час рефлексії психолог обговорював із дітьми, що нового вони дізналися про свої емоції. Багато хто відзначив, що зрозумів – навіть коли відчуваєш злість чи сум, це не погано, головне знати, як впоратися з цими почуттями.

П'яте заняття соціально-педагогічної програми було спрямоване на розвиток емпатії – здатності розуміти, відчувати й співпереживати емоційному стану іншої людини. Це заняття мало надзвичайно важливе значення, оскільки формування емпатійності є основою майбутніх гармонійних стосунків між старшою дитиною та новонародженим сиблінгом.

На початку психолог створив спокійну, доброзичливу атмосферу. Діти сіли в коло, і фахівець розпочав коротку бесіду про те, що означає «розуміти іншу людину». Він ставив запитання: «Як ви дізнаєтесь, що хтось поруч засмутився?», «Що ви робите, коли бачите, що комусь боляче або сумно?». Діти охоче відповідали: «Підходжу і запитую, що сталося», «Обіймаю», «Можу розвеселити». Ці відповіді створили позитивний настрій і показали, що діти вже мають природні основи співчуття.

Після цього психолог запропонував ігрову вправу «Як відчувається малюк?», що допомагала дітям зрозуміти емоційний стан немовляти через тілесне й емоційне відтворення. Діти по черзі «перетворювалися» на малюків: плакали, усміхалися, простягали руки, вимагали уваги. Інші члени групи мали вгадати, що саме «малюк» відчуває, і показати, як вони могли б йому допомогти.

Під час вправи діти поводитися дуже щиро й емоційно. Вони інтуїтивно відчували, як реагувати на «дитячі» сигнали: хтось лагідно підходив і «брав на руки», хтось співав колискову, хтось просто гладив по плечу.

Таким чином діти на практиці відчували, що емпатія – це не просто співчуття, а активне бажання допомогти іншій людині почуватися краще. Наступною частиною стала гра «Допоможи другові», під час якої психолог описував різні життєві ситуації: «Твій друг впав і подряпав коліно», «Мама прийшла з роботи втомлена», «Молодша сестричка плаче, бо не може скласти кубики», «Хтось у школі забув свій зошит». Діти повинні були обговорити, як вони могли б у цих випадках проявити турботу чи допомогу. Обговорення проходило емоційно, із жвавими прикладами. Хлопчики часто пропонували практичні рішення («Я підніму друга і допоможу дійти до лавки»), а дівчатка висловлювали більше емоційних форм підтримки («Я скажу: не хвилюйся, усе мине»).

Далі відбулася колективна творча робота – створення плакату «Добрі справи для мого братика/сестрички». На великому аркуші ватману психолог намалював контур великого серця. Діти отримали кольорові стікери у формі

долоньок і записували на них, як саме вони можуть допомагати у сім'ї після народження немовляти: «Я буду тихо грати, коли малюк спить», «Я принесу пелюшку», «Я заспіваю колискову», «Я розкажу казку». Після цього всі долоньки прикріпили всередині серця, утворивши яскраву «мозаїку доброти». Психолог звернув увагу, що кожна долонька є важливим внеском у сімейну гармонію, а кожна дитина – частинкою великого кола любові.

Під час створення плакату діти активно спілкувалися, радилися між собою, ділилися власним досвідом допомоги батькам. У групі панувала тепла, емоційно насичена атмосфера: чути було сміх, добрі слова, щирі обійми. Психолог лише м'яко спрямовував розмову, підтримуючи позитивний тон і підкреслюючи значущість кожного висловлювання.

На завершення відбулася коротка рефлексивна вправа «Місточок між нами». Психолог поклав на підлогу довгу стрічку, яка символізувала «міст дружби та любові». Діти по черзі переходили через неї, промовляючи фразу: «Я хочу, щоб у моїй сім'ї було...». Відповіді були зворушливими: «щастя», «спокій», «багато сміху», «менше сварок», «любов». Після цього всі взяли за руки, створивши коло, і психолог сказав: «Коли ми відчуваємо одне одного, допомагаємо і розуміємо, що ми будуємо місточок між серцями. І тоді в сім'ї завжди буде тепло». Ці слова стали символічним завершенням заняття.

Заняття сприяло формуванню в учасників здатності до емоційного співпереживання, розвитку почуття відповідальності за добробут інших, усвідомленню цінності родинного взаєморозуміння. Такі результати стали свідченням того, що емпатія як соціально-психологічна якість може цілеспрямовано розвиватися через ігрові, творчі та рефлексивні форми діяльності, що поєднують позитивні емоції, самовираження та досвід підтримки.

Шосте заняття соціально-педагогічної програми мало підсумковий, узагальнювальний характер і було спрямоване на закріплення набутого дітьми досвіду, формування відчуття єдності, довіри й родинної підтримки. Воно

стало своєрідним святковим підсумком спільної роботи дітей, психолога та батьків.

Психолог розпочав заняття із короткої розмови у колі. Він нагадав дітям, чим вони займалися протягом попередніх зустрічей, і поставив запитання: «Що вам найбільше запам'яталося?», «Чого ви навчилися за цей час?», «Як ви тепер ставитеся до того, що скоро у вашій сім'ї з'явиться малюк?». Діти з ентузіазмом відповідали: «Я вже не боюся, що мама мене менше любитиме», «Я хочу допомагати з коляскою», «Тепер знаю, що емоції – це не страшно». Таке обговорення допомогло актуалізувати позитивний досвід, закріпити нові установки та викликало почуття радості від власного зростання.

Першим елементом заняття була інтерактивна гра «Сімейна мозаїка». На великому аркуші ватману психолог накреслив контури пазлів, а діти отримали кольорові частинки, на яких мали написати або намалювати побажання своїй родині: «Щоб усі були здорові», «Щоб у нас було більше обіймів», «Щоб я допомагав мамі». Після завершення всі пазли склалися в єдину композицію – яскраву «мозаїку любові». Коли останній елемент був покладений, діти побачили, що з окремих частинок вийшло велике серце, усмішка чи коло – символ цілісності родини. Психолог наголосив: «Кожен із вас – важлива частинка своєї сім'ї. Якщо навіть одна з них зникне, картина буде неповною». Ця метафора допомогла дітям усвідомити власну значущість у родинному колі. Далі проводилася емоційна вправа «Коло любові», спрямована на розвиток почуття вдячності та довіри. Усі учасники стали в коло, і психолог передав символічне червоне серце, виготовлене з оксамитового паперу. Той, хто тримав серце, мав промовити добрі слова одній людині з групи – подяку, побажання чи просто приємну фразу.

Ця вправа створила теплу, довірливу атмосферу, у якій діти вчилися не лише приймати, а й віддавати позитивні емоції. Психолог м'яко підтримував кожного, хвалив за сміливість і доброту, заохочував виражати почуття словами.

Після цього відбулася релаксаційна вправа «Обійми любові», що мала на меті зняти напруження і подарувати дітям відчуття тепла й прийняття. Під тиху музику психолог попросив усіх заплющити очі, уявити, що вони стоять на теплому березі під сонцем, а потім сказав: «Навколо вас – ваші рідні. Вони посміхаються, дивляться на вас із любов'ю. Ви підходите до них і обіймаєте. Відчуваєте, як стає спокійно й радісно. Це тепло любові завжди у вас, навіть коли ви далеко один від одного».

Найважливішою частиною цього заключного заняття стало спільне завдання дітей і батьків – створення “Книги добрих справ нашої сім'ї”. На цю зустріч батьки були спеціально запрошені, і діти з нетерпінням чекали їхнього приходу. Коли дорослі приєдналися, психолог коротко розповів їм про мету заняття й підкреслив значення спільної творчості для формування сімейної єдності.

Діти з батьками сіли парами, отримали кольоровий альбом, наліпки, фломастери. Вони разом створювали сторінки, де записували чи малювали свої сімейні добрі справи: «Ми разом готуємо сніданок», «Ми читаємо книжку перед сном», «Ми допомагаємо татові на городі», «Ми обіймаємося щоранку».

У процесі спільної роботи панувала щира атмосфера радості, тепла і вдячності. Психолог спостерігав, як діти гордо показують своїм батькам попередні роботи з попередніх занять, розповідають, чого навчилися, діляться малюнками. Батьки виявляли зацікавлення, підтримували дітей словами схвалення, дехто емоційно реагував на дитячі слова вдячності чи зворушливі малюнки. Після завершення роботи кожна сім'я презентувала свою сторінку “Книги добрих справ”, зачитуючи одне з побажань.

У ході заняття було помітно, що діти демонструють більшу впевненість, відкритість і здатність до щирого самовираження. Вони стали більш емоційно врівноваженими, доброзичливими й уважними до почуттів інших. Батьки, у свою чергу, відзначали, що після участі в програмі діти частіше виявляють ініціативу допомоги вдома, вміють говорити про свої почуття, прагнуть теплих взаємин із молодшими.

У цілому процес реалізації програми засвідчив високий рівень активності, щирості й зацікавленості дітей. Вони поступово переходили від настороженого чи невизначеного ставлення до майбутнього народження брата чи сестри до відкритої доброзичливості, радості й готовності допомагати. Психолог виступав не лише ведучим занять, а й уважним партнером у спілкуванні, створював атмосферу довіри, підтримував кожного учасника, стимулював рефлексію та позитивне самосприйняття.

Після завершення циклу занять було проведено повторне дослідження за тими ж методиками, що й на констатувальному етапі, для виявлення динаміки показників готовності.

Порівняльний аналіз результатів бесіди з дитиною «Що буде, коли народиться братик або сестричка?» показав суттєве зростання рівня когнітивної готовності у дітей експериментальної групи.

Кількість дітей експериментальної групи із високим рівнем усвідомлення події народження сиблінга зросла з 35% до 60%. Вони демонстрували глибше розуміння змін, що відбудуться в сім'ї, могли описати власну роль у цих змінах, давали приклади конкретних дій допомоги батькам. Їхні відповіді відзначалися логічністю, послідовністю мислення, сформованістю уявлень про сталість сімейних зв'язків.

Діти з середнім рівнем (зменшення з 45% до 30%) частіше демонстрували часткове усвідомлення процесів, однак їхні висловлювання стали більш конкретними, упорядкованими, без ознак тривожності чи плутанини. Частка дітей із низьким рівнем когнітивної готовності зменшилася удвічі – із 20% до 10%. Це свідчить про ефективність інформаційно-розвивального та ігрово-пізнавального компонентів програми, що допомогли дітям краще зрозуміти сімейні процеси.

За результатами проєктивної методики «Сім'я тварин» у дітей експериментальної групи відзначено суттєве поліпшення емоційного ставлення до ситуації очікування народження брата чи сестри.

Високий рівень емоційної готовності зріс із 30% до 55%. Малюнки таких дітей вирізнялися гармонійним розміщенням «членів сім'ї», використанням яскравих кольорів, появою нових позитивних символів (усмішки, обійми, спільна гра).

У коментарях до робіт діти частіше вживали слова «радість», «любов», «допомога», «разом». Зменшилася кількість випадків, коли автор малюнка зображував себе ізольовано або на відстані від інших членів родини. У дітей із середнім рівнем емоційної готовності (з 42,5% до 35%) знизилася частота тривожних або ревних висловлювань. Лише 10% дітей продовжували демонструвати низький рівень емоційної стабільності, що переважно зумовлювалося індивідуальними особливостями темпераменту чи сімейними факторами (наприклад, напруженими стосунками між батьками).

Дані опитування батьків після завершення програми свідчать про істотні зміни у поведінкових проявах дітей.

Кількість дітей із високим рівнем поведінкової готовності зросла з 37,5% до 70%. Батьки відзначали, що діти стали частіше виявляти ініціативу в допомозі вдома, більше говорити про малюка з радістю, виявляти турботу до мам. Деякі батьки зазначали, що дитина почала «гратися в сім'ю», відтворюючи роль старшої сестри або брата, з'явилася стійка мотивація допомагати.

Середній рівень поведінкової готовності знизився з 40% до 25%. Батьки цих дітей повідомляли про поступову стабілізацію настрою: епізоди ревності ставали рідшими, поступалися місцем проявам самостійності та гордості за свою «старшу» роль. Лише 5% дітей (замість попередніх 22,5%) демонстрували поведінкову неготовність, що виражалося у вимогливості до батьківської уваги або тимчасовому поверненні до дитячих форм поведінки.

Підвищення рівня поведінкової готовності можна пояснити цілеспрямованою роботою психолога з розвитку просоціальної мотивації через ігрові та рольові ситуації («Старший допомагає мамі», «Добрі справи для

мого братика/сестрички»), а також завдяки активній участі батьків у першому та шостому заняттях, що посилює міжособистісну взаємодію в сім'ї.

Комплексне порівняння результатів експериментальної та контрольної груп (таблиця 2.4) показало, що після участі у програмі значно зросли показники соціально-психологічної готовності дітей до народження сиблінга.

Таблиця 2.4

Порівняння показників контрольної та експериментальної груп на контрольному етапі експерименту

Методика	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Бесіда «Що буде, коли народиться братик / сестричка?»	8 дітей (40%)	12 дітей (60%)	8 дітей (40%)	6 дітей (30%)	4 дитини (20%)	2 дитини (10%)
Проективна методика «Сім'я тварин»	6 дітей (30%)	11 дітей (55%)	10 дітей (50%)	7 дітей (35%)	4 дитини (20%)	2 дитини (10%)
Опитування батьків «Ставлення дитини до очікування народження сиблінга»	9 дітей (45%)	14 дітей (70%)	8 дітей (40%)	5 дітей (25%)	3 дитини (15%)	1 дитина (5%)

Джерело: складено автором

Такі зміни свідчать про чітко виражену позитивну динаміку за всіма компонентами готовності. Зростання кількості дітей із високим рівнем готовності на 25 % підтверджує ефективність програми як профілактично-корекційного засобу підготовки дітей до змін у сімейній системі.

Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп виявив, що суттєві зміни відбулися саме у дітей, які брали участь у програмі. У контрольній групі спостерігалися лише незначні покращення (у межах 5%), що пояснюється природним дозріванням і поступовим звиканням до ситуації очікування народження немовляти. У дітей експериментальної групи позитивна динаміка мала системний характер – вона проявилася одночасно в

когнітивному, емоційному та поведінковому аспектах, що підтверджує взаємозв'язок між компонентами готовності.

Якісні спостереження показали, що під час занять діти стали більш відкритими у спілкуванні, впевненішими у висловлюванні думок, частіше виявляли ініціативу у взаємодії. Емоційний клімат групи характеризувався теплом, довірою, взаємною підтримкою. На завершальних зустрічах діти демонстрували радісне очікування майбутніх подій, у висловлюваннях переважали позитивні емоції: «Я хочу, щоб мама швидше народила», «Я буду з ним грати», «Ми будемо разом грати в комп'ютерні ігри».

Батьки у своїх відгуках зазначали, що діти стали спокійнішими, уважнішими до потреб інших, частіше говорять про почуття, менше проявляють ревнощів. У кількох сім'ях відзначено покращення сімейної комунікації: діти почали ділитися враженнями із занять, спонукали батьків до спільних дій.

Реалізація формульованого експерименту підтвердила гіпотезу про ефективність спеціально розробленої соціально-педагогічної програми як засобу підготовки дітей молодшого шкільного віку до ситуації народження сиблінга. Розвивальні заняття забезпечили: підвищення рівня когнітивного розуміння сімейних змін; гармонізацію емоційного стану, зниження тривожності та ревнощів; розвиток просоціальних форм поведінки – відповідальності, турботливості, готовності допомагати; посилення сімейної згуртованості через залучення батьків до процесу занять.

Отже, програма довела свою ефективність у формуванні позитивного ставлення до появи нового члена родини, розвитку емпатійності та зміцненні почуття безпеки й стабільності дитини в сімейному контексті.

Висновок до розділу 3

У ході формульованого експерименту було апробовано соціально-педагогічну програму підготовки дітей молодшого шкільного віку до появи у

сім'ї сиблінга, спрямовану на розвиток когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів соціально-психологічної готовності.

Реалізація програми включала заняття з усвідомлення сімейних цінностей, формування позитивного образу «старшої дитини», розвиток емпатії, емоційної стабільності та готовності до співпраці з новим членом родини. У процесі занять активно застосовувалися ігрові, арт-терапевтичні, казкотерапевтичні та рефлексивні методики, а також елементи залучення батьків до спільної діяльності.

Порівняльний аналіз результатів констатувального експерименту та після завершення формувального експерименту показав суттєві позитивні зміни у дітей експериментальної групи. Зокрема: частка дітей із високим рівнем когнітивної готовності до появи сиблінга зросла з 35% до 60%; кількість дітей із високим рівнем емоційної готовності – з 30% до 55%; частка дітей із високим рівнем поведінкової готовності – з 37,5% до 70%.

Узагальнений показник соціально-психологічної готовності підвищився з 32,5% до 61,7%, тоді як кількість дітей із низьким рівнем зменшилася утричі (з 25% до 8,3%). Це свідчить про ефективність програми у розвитку готовності до нової соціальної ролі, формуванні адекватних емоційних реакцій і просоціальної поведінки.

Якісний аналіз результатів засвідчив позитивні зрушення у сфері міжособистісних стосунків і самоусвідомлення дітей. Учасники стали більш упевненими, доброзичливими, відкритими до спілкування. У висловлюваннях переважали позитивні емоції, прояви турботи й відповідальності за майбутнього брата або сестру. Зменшилися прояви ревності, образливості, емоційної нестабільності. Батьки зазначали, що діти стали уважнішими, частіше виявляють бажання допомагати вдома, охоче говорять про майбутнє поповнення в сім'ї.

Залучення батьків до першого та заключного занять посилило виховний ефект програми: у сім'ях з'явилися нові спільні традиції, збільшилася кількість емоційно теплих моментів спілкування, покращився мікроклімат.

В результаті проведеного експерименту було підтверджено ефективність соціально-педагогічної програми як дієвого засобу формування соціально-психологічної готовності дітей до появи у сім'ї сиблінга. Встановлено, що програма забезпечила комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, сприяла зниженню емоційної напруги, розвитку емпатії, відповідальності й позитивного ставлення до майбутніх змін у сімейному житті.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження проблеми формування готовності дітей молодшого шкільного віку до появи в сім'ї сиблінга, розроблено та апробовано соціально-психологічну програму, спрямовану на розвиток позитивного ставлення до майбутніх сімейних змін, гармонізацію емоційного стану дитини та формування адекватної поведінкової реакції на народження брата або сестри.

1. У процесі теоретичного аналізу з'ясовано, що готовність дитини до народження сиблінга є комплексним інтегративним утворенням, яке поєднує когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти.

Теоретичні підходи різних авторів (психологічних, педагогічних, соціологічних) свідчать, що цей феномен має важливе значення для гармонійного розвитку особистості, становлення системи сімейних відносин і формування базових соціальних якостей – емпатії, відповідальності, турботливості, здатності до співпраці.

Виявлено, що основними чинниками, які впливають на формування готовності, є особливості сімейного мікроклімату, стиль виховання, рівень емоційної підтримки з боку батьків та попередній досвід соціальної взаємодії. Недостатній рівень підготовки до народження сиблінга може призводити до проявів тривожності, ревнощів, агресії або регресивної поведінки. Натомість цілеспрямована психологічна підготовка дитини сприяє розвитку позитивного емоційного ставлення, просоціальної поведінки й успішній адаптації до нової сімейної ситуації.

2. Емпіричне дослідження початкового рівня соціально-психологічної готовності дітей до появи в сім'ї сиблінга, проведене на базі Колонщинського ліцею Макарівської селищної ради Київської області, дало змогу визначити реальний стан сформованості даної якості у дітей молодшого шкільного віку.

У дослідженні взяли участь 40 дітей віком 6–19 років, які очікували народження молодшого брата або сестри. Аналіз за окремими компонентами

показав, що більшість дітей мають часткове усвідомлення майбутніх змін, суперечливе емоційне ставлення до ситуації та нестійку поведінкову готовність. Виявлено взаємозв'язок між когнітивним, емоційним і поведінковим компонентами: діти з глибшим розумінням події зазвичай проявляли й більш позитивне емоційне ставлення, тоді як недостатній рівень усвідомлення супроводжувався тривожністю й ревнощами. Отримані результати підтвердили доцільність розробки спеціальної програми психологічної підготовки, спрямованої на підвищення рівня готовності дітей до народження сиблінга.

3. На формувальному етапі дослідження розроблено та апробовано соціально-психологічну програму підготовки дітей молодшого шкільного віку до появи сиблінга, що включала шість тематичних занять, спрямованих на розвиток емоційної стабільності, емпатії, просоціальної поведінки та позитивного сімейного самосприйняття. У процесі реалізації програми застосовувалися інтерактивні, ігрові, арт- і казкотерапевтичні методи, а також елементи спільної діяльності з батьками.

Порівняльний аналіз результатів констатувального та підсумкового зрізів засвідчив суттєву позитивну динаміку у дітей експериментальної групи. Діти стали більш емоційно врівноваженими, доброзичливими, відкритими до спілкування, проявляли відповідальність і позитивне ставлення до майбутнього брата чи сестри. Залучення батьків до частини занять сприяло зміцненню сімейних зв'язків і перенесенню позитивного досвіду взаємодії у реальне життя.

Проведений теоретичний аналіз дозволив поглибити розуміння сутності феномену готовності дитини до народження сиблінга; емпіричне дослідження виявило реальний стан сформованості цього утворення; формувальний експеримент підтвердив ефективність запропонованої соціально-психологічної програми як засобу розвитку когнітивної поінформованості, емоційної врівноваженості та просоціальної поведінки дітей.

СПИСОК ОПРАЦЬОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф., Носенко Е.Л. Психологія особистості : підручник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро: ЛПРА, 2024. 500 с.
2. Вертель А. Теорія прив'язаності Джона Боулбі як альтернатива психоаналітичним уявленням про ранній соціально-емоційний розвиток дитини. *Наук. вісн. Мелітопольського держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка*. Том 2. № 31 (2023). С. 17-24.
3. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ: Академвидав. 2009. 463 с.
4. Дідук І. А. Взаємини між дітьми в сім'ї як чинник їх психосоціального розвитку: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г. Костюка АПН України. Київ, 2001. 20 с.
5. Дуткевич Т. В Дошкільна психологія: Навч. посібник. К.: Центр учбової літератури. 2007. 391 с.
6. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. № 49. С. 85-88.
7. Ковальчук З., Завацька Н., Бохонкова Ю. Когнітивний розвиток у дошкільному віці: історико-психологічний огляд. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукр. нац. ун-ту імені В. Даля*. 2025. С. 31–41. URL: <http://tpppjjournal.com.ua/n67y2k25a3.html>.
8. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навч. посіб. 2–ге видання, перероб., доп. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
9. Максимова Н.Ю., Манілов І.Ф., Грись А.М. та ін. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.
10. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія. К.: Академвидав, 2008. 432 с.

11. Панок В.Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
12. Євтух М. Б., Лузік Е. В., Ладогубець Н. В., Ільїна Т. В. Педагогічна психологія: Підручник. К.: Кондор, 2015. 420 с.
13. Посвістак О.А. Аналіз внеску представників системної сімейної психотерапії у становлення психології сім'ї як наукової галузі. URL: <https://elar.khmnmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8717158c-0071-4a0b-9c72-023de9065d86/content>.
14. Проективна методика «Сім'я тварин». URL: <https://dytpsyholog.com/2015/02/26/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D1%96%D0%BC%D1%8F-%D1%82%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD/>.
15. Рудкевич Н.І. Методика соціально-педагогічної роботи : навч.-метод. посіб. Львів: Растр-7, 2021. 324 с.
16. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 192 с.
17. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А. та ін. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
18. Сімко Р. Т., Сімко А. В. Теорії особистості : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2021. 162 с.
19. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
20. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Кн. 2. За заг. Ред. З. Кісарчук. К.: Главник, 2006. 160 с.
21. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с.

22. Чекстере О. Ю. Погляди Ж. Піаже на особливості егоцентризму дитячого мислення. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2008. Том X. Ч. 8. С. 632-642.
23. Цюра С. Характерні особливості педагогічного середовища розвитку сиблінгів. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2016. Вип. 30. С. 80–90.
24. Шамдян К., Кліманська М. Проективні методи дослідження особистості: підручник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 466 с.
25. Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin*, 141(3), 602–654. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4324056/>
26. Buist, K. L., Deković, M., & Prinzie, P. (2013). Sibling relationship quality and psychopathology of children and adolescents: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 97–106.
27. Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annual Review of Psychology*, 58, 175–199.
28. Dunn J. (2007). Siblings and socialization. In J. Grusec & P. Hastings (Eds.), *Handbook of Socialization: Theory and Research*. New York: Guilford Press. pp. 309–327.
29. Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>.
30. Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143–180. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x>.
31. Freud, A. (1965). Normality and Pathology in Childhood: Assessments of Development. New York: International Universities Press. URL:

<https://ia801508.us.archive.org/10/items/in.ernet.dli.2015.188310/2015.188310.Normal-And-Pathology-In-Childhood.pdf>.

32. Hart, S. L., & Legerstee, M. (2010). Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches. Oxford: Wiley-Blackwell. URL: https://www.researchgate.net/publication/296941184_Handbook_of_Jealousy_Theory_Research_and_Multidisciplinary_Approaches.

33. Kramer, L., & Gottman, J. M. (1992). Becoming a sibling: "With a little help from my friends." *Developmental Psychology*, 28(4), 685–699.

34. McHale, S. M., Updegraff, K. A., & Whiteman, S. D. (2012). Sibling relationships and influences in childhood and adolescence. *Journal of Marriage and Family*, 74(5), 913–930.

35. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>.

36. Nichols, M. P. (2013). Family Therapy: Concepts and Methods (10th ed.). Boston: Pearson. URL: <https://groupdocs.vip/reviews/E01FAB/311326/4983933-family-therapy-concepts-and-methods>.

37. Piaget J. (1969). The Psychology of the Child. New York: Basic Books. URL: <https://www.alohabdonline.com/wp-content/uploads/2020/05/The-Psychology-Of-The-Child.pdf>.

38. Reese, L., Leyva, D., Sparks, A., & Grolnick, W. (2016). Siblings as cultural educators in Mexican immigrant families. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 38(4), 515–535. URL: <https://doi.org/10.1177/0739986316658865>.

39. Rogers C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. URL: https://psy-akademie.at/fileadmin/Media/WPA/Ausbildungen/PSYCHOTHERAPEUTISCHE_S_PROPAEDEUTIKUM_A-PP/Unterlagen/A.2/Carl_Rogers_On_Becoming_a_Person_Chapter_1_this_is_me.pdf.

40. Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In W. Damon & R. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Social, emotional, and personality development*, 3, 99–166.
41. Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 122–135. URL: https://doi.org/10.1207/S15327078IN0101_2.
42. Sheehan, K. J., Noller, P., & Smith, A. E. (2022). Parenting styles and sibling relationship quality: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology*, 36(7), pp. 1031–1046.
43. Song, J., Volling, B. L., & Miller, A. L. (2024). Sibling emotion socialization and young children's empathy development: A longitudinal study. *Developmental Psychology*. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39480299/>.
44. Steinberg, L. (2011). *Adolescence* (9th ed.). New York: McGraw-Hill. URL: <https://www.mheducation.com/unitas/highered/sample-chapters/9781260058895.pdf>.
45. Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt. URL: <https://2024.sci-hub.se/3945/deb7f074c49a79bd85bbc9829cca905e/ebert2015.pdf>.
46. Tanskanen, A. O., & Danielsbacka, M. (2019). Birth order and sibling relations across the life course. *Advances in Life Course Research*, 42, 100–288. URL: <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2019.100288>.
47. Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and Development*. New York: Brunner/Mazel. URL: https://www.researchgate.net/profile/Mary-Rothbart/publication/290821062_Temperament_and_Development/links/57dd9d9a08ae72d72ea98ec6/Temperament-and-Development.pdf.
48. Volling, B. L. (2012). Family transitions following the birth of a sibling: An empirical review of changes in the firstborn's adjustment. *Psychological Bulletin*, 138(3), 497–528.

49. Volling, B. L., Yu, T., Gonzalez, R., Kennedy, D. E., Rosenberg, L., & Oh, W. (2014). Children's responses to the birth of a sibling: Jealousy, withdrawal, and aggression. *Child Development*, 85(6), 2268–2284.

50. Zakaria, F., Hamid, S.R. (2020). Firstborn Child Readiness for a New Sibling: A Case Study of Birth-Order Challenges and Coping for Parents. *International Journal of Social Policy and Society*. Vol. 16. URL: <https://ijsps.ism.gov.my/IJSPS/article/view/173/156>.

**Бланк для проведення бесіди з дитиною
«Що буде, коли народиться братик або сестричка?»**

Мета: виявлення рівня усвідомлення дитиною майбутніх змін у сім'ї, розуміння ролі старшої дитини та орієнтації на соціальні норми взаємодії.

Вікова категорія: діти молодшого шкільного віку

Методика: індивідуальна бесіда (20-30хв.)

Місце проведення: _____

Дата: _____

Ім'я дитини: _____

Вік: _____ **Стать:** ☐ хлопчик ☐ дівчинка

Структура бесіди та запитання

Блок 1. Розуміння сутності події

Мета – виявити, наскільки дитина усвідомлює значення події народження немовляти у сім'ї, її соціальну та побутову сторону.

Як ти розумієш, що означає, коли в сім'ї народжується братик або сестричка?

Відповідь: _____

Що, на твою думку, зміниться у вашій сім'ї, коли з'явиться малюк?

Відповідь: _____

Блок 2. Усвідомлення ролі старшої дитини

Мета – визначити, чи сприймає дитина себе активним учасником нових сімейних стосунків.

Як ти думаєш, що означає бути старшим братом або сестричкою?

Відповідь: _____

Що можуть робити старші діти, коли з'являється малюк?

Відповідь: _____

Блок 3. Розуміння причинно-наслідкових зв'язків і тривалості змін

Мета – перевірити здатність дитини прогнозувати зміни в сімейному житті.

Що буде далі, коли малюк підросте?

Відповідь: _____

Як ти думаєш, чи залишишся ти старшим завжди, чи це лише на деякий час?

Відповідь: _____

Блок 4. Орієнтація на соціальні норми та взаємодію

Мета – з'ясувати, чи орієнтується дитина на очікувану модель поведінки.

Як, на твою думку, поведуться старші діти, коли з'являється малюк?

Відповідь: _____

Що правильно робити, а чого краще не робити, коли народжується братик або сестричка?

Відповідь: _____

Блок 5. Здатність до узагальнення й саморефлексії

Мета – визначити рівень усвідомленості власних почуттів, уміння узагальнювати.

Як ти думаєш, що головне для старшого брата чи сестри?

Відповідь: _____

Що зміниться для тебе особисто, коли народиться братик або сестричка?

Відповідь: _____

Спостереження під час бесіди

(відмітити невербальні прояви, емоційну реакцію, готовність до розмови)

- ☐ Відповідає охоче
- ☐ Соромиться
- ☐ Демонструє інтерес
- ☐ Уникає теми
- ☐ Виявляє тривожність
- ☐ Використовує позитивні емоційні формулювання
- ☐ Інші спостереження: _____

Висновок психолога (коротко):

Проективна методика «Сім'я тварин» (Л. Брем-Грезера)

Мета – виявлення особливостей емоційного ставлення дитини до членів своєї сім'ї, сприйняття сімейних ролей, ступеня прийняття себе у сімейній системі, рівня емоційного благополуччя та внутрішньосімейних переживань у ситуації очікування або появи сиблінга.

Завдання:

- з'ясувати, як дитина сприймає свою сім'ю і своє місце в ній;
- виявити рівень емоційної включеності у сімейні стосунки;
- визначити ознаки тривожності, ревнощів, відчуження або прийняття нового члена родини;
- діагностувати приховані переживання та ставлення до матері, батька, брата/сестри або майбутнього немовляти.

Вікова категорія – діти 6–9 років.

Матеріали: аркуш білого паперу формату А4; простий олівець, кольорові олівці або фломастери; зручний стіл, достатнє освітлення, спокійна атмосфера без сторонніх спостерігачів.

Інструкція для дитини

Психолог подає завдання у доброзичливій, спокійній формі: «Намалюй, будь ласка, сім'ю тварин так, щоб вона була схожа на твою власну сім'ю. У цій сім'ї можуть бути тварини будь-які, які тобі подобаються. Намалюй усіх, хто, на твою думку, належить до сім'ї, і зроби це так, як тобі хочеться. Потім ти розкажеш мені, хто це і що вони роблять. А якщо скоро у вашій сім'ї з'явиться ще один малюк, ти можеш вирішити – чи хочеш намалювати його також».

Процедура проведення

1. Підготовчий етап: психолог налагоджує емоційний контакт із дитиною, створює доброзичливу атмосферу; перевіряє, чи зрозуміла дитині інструкція; підкреслює, що «немає правильних або неправильних малюнків».

2. Основний етап (малювання): дитина самостійно виконує малюнок без втручання дорослого; психолог спостерігає за процесом: які фігури малюються першими, як дитина розташовує членів сім'ї, які використовує кольори, емоційні коментарі під час малювання (наприклад, “мама добра”, “цей кролик сердиться”). Середній час виконання – 10–15 хвилин.

3. Післямалюнкова бесіда (вербалізація): психолог просить дитину розповісти про малюнок:

«Розкажи, будь ласка, хто тут намальований?»

«Хто в цій сім'ї головний?»

«Кого ти намалював першим? Чому саме його?»

«Що робить кожен із них?»

«А де ти тут?»

«Як почувається кожен із них?»

«Чи всі дружать у цій сім'ї?»

«Якщо народиться ще один маленький, хто він буде і де його місце?»

Ці запитання допомагають уточнити символічні образи, зрозуміти ставлення дитини до кожного “члена” сім'ї, виявити емоційні тенденції.

4. Фіксація спостережень: під час виконання та обговорення психолог робить нотатки щодо:

- невербальної поведінки (вираз обличчя, інтонація, паузи, жести);
- послідовності зображення членів сім'ї;
- розміщення фігур, дистанції, розмірів, кольорової гами;
- наявності або відсутності певних членів сім'ї;
- емоційних коментарів («я не хочу малювати брата», «мама сердиться»).

5. Інтерпретація результатів за показниками:

1. Структурні показники:

- Кількість зображених членів сім'ї (чи є відсутні фігури);
- Просторове розташування (хто поруч, хто на відстані);
- Розмір фігур (завищення чи зменшення власного образу, образів інших);
- Послідовність малювання (хто зображений першим – часто найбільш емоційно значущий).

2. Змістові показники:

- Види тварин, якими дитина символізує членів сім'ї (хижі, домашні, добрі, захисні, безпорадні);
- Дії персонажів (взаємодіють, ізольовані, агресивні, турботливі);
- Символічне відображення очікуваного малюка (якщо є).

3. Емоційно-символічні показники:

- Використання кольорів (теплі – позитивні емоції; темні – тривожність або страх);
- Вираз облич, міміка, пози;
- Наявність або відсутність дитини серед інших фігур (виключення себе – ознака емоційного дистанціювання).

6. Підсумковий етап: узагальнення результатів малюнка й вербальних висловлювань; визначення рівня емоційного прийняття майбутнього сиблінга; фіксація висновків у протоколі.

Анкета для батьків
«Ставлення дитини до очікування народження сиблінга»

Шановні батьки!

Просимо Вас відповісти на запитання анкети, яка допоможе дослідити особливості емоційного ставлення та поведінки дітей у період очікування народження брата або сестри.

Результати використовуються **виключно в наукових цілях**. Будь ласка, оберіть відповідь, яка **найточніше відображає поведінку Вашої дитини** останнім часом.

Для кожного твердження поставте позначку (✓) у відповідній графі:

2 – часто, 1 – іноді, 0 – ніколи.

Паспортна частина

Питання	Відповідь
Вік дитини	
Стать дитини	
Сімейний склад	
Термін вагітності матері	
Чи бере дитина участь у підготовці до народження немовляти (так/ні, у чому саме)?	

Основна частина

№ п/п	Твердження	Част о (2)	Іноді (1)	Нікол и (0)
I. Емоційне ставлення дитини до майбутнього народження				
1	Дитина говорить про братика/сестричку з радістю.			
2	Запитує, коли саме народиться малюк.			

№ п/п	Твердження	Част о (2)	Іноді (1)	Нікол и (0)
3	Інколи хвилюється або боїться, що батьки любитимуть її менше.			
4	Розповідає іншим, що скоро матиме брата/сестру.			
5	Засмучується або дратується, коли дорослі говорять про немовля.			
II. Поведінкові прояви у зв'язку з очікуванням немовляти				
6	Дитина охоче допомагає готувати речі для малюка.			
7	Пропонує допомогу мамі без нагадування.			
8	Частіше, ніж раніше, вимагає уваги дорослих.			
9	Почала поводитися "як менша" (просить годувати, носити тощо).			
10	Часто запитує, чи люблять її так само, як раніше.			
III. Ставлення до майбутньої взаємодії з братом/сестрою				
11	Каже, що хоче гратися або доглядати за малюком.			
12	Планує, чому навчить братика/сестричку.			
13	Проявляє ревності, коли бачить маленьких дітей.			
14	Під час розмов на тему немовляти намагається привернути увагу до себе.			
15	Уникає розмов про появу малюка.			
IV. Загальна емоційна стабільність дитини				

№ п/п	Твердження	Част о (2)	Іноді (1)	Нікол и (0)
16	Стала більш тривожною або дратівливою останнім часом.			
17	Частіше просить батьків бути поруч.			
18	Легко заспокоюється після конфліктів або образ.			
19	Відчуває себе потрібною, задоволена своїм становищем у сім'ї.			
20	Виявляє турботу про маму (запитує, чи їй не важко, не болить).			

Інструкція для обробки результатів

1. За кожен відповідь нараховується: **2 бали – часто, 1 бал – іноді, 0 балів – ніколи.**

Підрахуйте загальну суму балів за всі 20 тверджень (максимум – 40).

Визначте рівень готовності дитини до появи сиблінга:

Рівень готовності	Кількість балів	Характеристика
Високий	30–40	Позитивне ставлення, активна участь, емоційна стабільність.
Середній	18–29	Змішані емоції, ситуативна тривожність, вибіркова активність.
Низький	0–17	Негативне ставлення, ревності, регресивна або протестна поведінка.

Дякуємо за участь!

Ваші відповіді допоможуть глибше зрозуміти психологічні особливості дітей у період очікування народження братика чи сестрички.