

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

освітньої програми 053.00.06 Сімейна психологія

КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО
ЗВ'ЯЗКУ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ

Виконав (ла): студент (ка)

II курсу групи СІПм-1-24-1.4з

денної (заочної) форми навчання

Французова Марина Миколаївна

Науковий керівник:

Каліщук Світлана Миколаївна,

доктор наук, професор,

професор кафедри психології

особистості та соціальних практик

Київ – 2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ	8
1.1. Поняття емоційного зв'язку у контексті дитячо-батьківських стосунків...	8
1.2. Комунікативні стратегії та їх вплив на формування емоційного зв'язку..	13
1.3. Чинники, що починають якість емоційного зв'язку у сім'ї.....	25
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ.....	33
2.1. Дослідження особливостей емоційного зв'язку у дитячо-батьківських стосунках на констатувальному етапі.....	33
2.2. Розробка та обґрунтування комунікативних стратегій оптимізації емоційного зв'язку.	41
2.3. Апробація запропонованих комунікативних стратегій у дитячо-батьківських стосунках.....	57
Висновки до другого розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
Додаток А.....	87
Додаток Б.....	89
Додаток В.....	103
Додаток Г.....	108

Анотація

Актуальність дослідження. Дослідження показують, що емоції та стратегії регуляції емоцій є важливими змінними для функціонування сім'ї.

Починаючи з раннього періоду розвитку батьки сприяють соціальному та емоційному розвитку своїх дітей. Те, як батьки висловлюють власні емоції, як батьки реагують на негативні емоції своїх дітей, розмови між батьками та їхніми дітьми про те, як поводитися зі своїми та чужими емоціями, впливає на емоційний розвиток дітей. Формування емоційного зв'язку між дітьми та батьками є однією з ключових умов гармонійного розвитку дитини та ефективного функціонування сімейної системи.

Тристороння модель впливу сім'ї на регулювання та коригування емоцій дітей передбачає, що здібності до регуляції емоцій дітей розвиваються за допомогою трьох процесів: спостереження/моделювання (вивчення процесів регуляції емоцій), практики виховання дітей (батьки навчають своїх дітей стратегіям регуляції емоцій) та емоційний клімат сім'ї (стилі прихильності, емоційна виразність батьків).

Маленькі діти значно прогресують у розумінні своїх емоцій, а зміст та структура розмови між батьками та дітьми є важливим внеском у їхнє розуміння.

Розмови між батьками та дітьми забезпечують концептуальну основу для зростання регуляції емоцій, надаючи дітям засоби розуміння того, як впливати на їх емоційний досвід. Розмова сприяє розумінню дітей внутрішні складові емоційного збудження, наприклад, вони також дізнаються, що почуття можуть бути змінені шляхом перенаправлення уваги, мислення відволікаючих думок, зміни фізіологічних вимірів емоцій (наприклад, дихання глибоко), відходу або зміни ситуації, а також шляхом пошуку

допомоги. Діти також набувають з таких розмов розуміння нормативних очікувань емоційного самоуправління в соціальних ситуаціях.

Мета дослідження : розробити комунікативні стратегії для оптимізації емоційного зв'язку у дитячо-батьківських стосунках, що сприятиме покращенню взаєморозуміння та гармонізації сімейних відносин.

Завдання дослідження

1. Теоретично обґрунтувати сутність та значення емоційного зв'язку у дитячо-батьківських стосунках.
2. Дослідити чинники, що сприяють або перешкоджають формуванню емоційного зв'язку.
3. Виявити ключові особливості застосування комунікативних стратегій для оптимізації емоційного зв'язку.
4. Розробити рекомендації для практичного впровадження ефективних комунікативних стратегій у роботі з сім'ями.

Об'єкт дослідження: дитячо-батьківські стосунки як система соціально-психологічної взаємодії.

Предмет дослідження: комунікативні стратегії оптимізації емоційного зв'язку у дитячо-батьківських стосунках.

Ключові слова: комунікативні стратегії, емоційний зв'язок, дитячо-батьківські стосунки, психологічний клімат у сім'ї.

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема формування емоційного зв'язку у дитячо-батьківських стосунках є однією з центральних у сучасній сімейній психології. В умовах воєнного та поствоєнного суспільства, соціальної нестабільності й високого рівня стресу у батьків актуалізується потреба у глибшому розумінні механізмів, які забезпечують психологічну стійкість і гармонію сімейних відносин. Емоційний зв'язок між дитиною і батьками є основою для формування базової довіри, емоційної регуляції та розвитку особистості (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016).

Комунікативні стратегії, що використовуються у процесі виховання, визначають якість взаємодії в діаді «батьки – дитина», сприяючи або, навпаки, порушуючи розвиток емоційної близькості. Дослідження J. Gottman, R. Feldman, Z. Biringen та ін. підтверджують, що чутливе, емоційно насичене спілкування корелює з високими показниками емпатії, довіри й соціальної адаптованості дітей. Проте, попри наявність значної кількості праць, питання впливу саме комунікативних стратегій батьків на формування емоційного зв'язку залишається недостатньо дослідженим в українському соціокультурному контексті, особливо в умовах кризових життєвих ситуацій. Отже, вивчення зазначеного феномену має як теоретичне, так і практичне значення — для психологічного консультування, розробки сімейних програм підтримки, профілактики емоційного відчуження у сім'ї та підвищення ефективності батьківського виховання.

Мета роботи – обґрунтувати психологічні засади впливу комунікативних стратегій батьків на формування емоційного зв'язку у дитячо-батьківських стосунках та визначити шляхи його оптимізації.

Об'єкт дослідження – емоційний зв'язок у системі дитячо-батьківських стосунків.

Предмет дослідження – комунікативні стратегії батьків як чинник формування якості емоційного зв'язку з дитиною.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан наукової розробки проблеми емоційного зв'язку в сім'ї та його функцій.
2. Визначити зміст, типи та психологічні механізми комунікативних стратегій у батьківсько-дитячій взаємодії.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між комунікативними стратегіями батьків та рівнем емоційного зв'язку з дітьми.
4. Розробити та апробувати психологічні рекомендації щодо формування ефективних комунікативних стратегій у сім'ї.

Гіпотеза дослідження: припускається, що ефективність формування емоційного зв'язку у дитячо-батьківських стосунках залежить від характеру комунікативних стратегій батьків: конструктивні (емоційний коучинг, активне слухання, валідація емоцій, підтримка автономії) сприяють формуванню безпечного емоційного зв'язку, тоді як деструктивні (емоційне ігнорування, критика, відчуження) призводять до зниження емоційної близькості та виникнення дисфункцій у стосунках.

Теоретико-методологічну основу становлять: теорія прив'язаності (J. Bowlby, M. Ainsworth, M. Main); концепція емоційної доступності (Z. Biringen); мета-емоційна філософія та модель емоційного коучингу (J. Gottman, J. Katz, J. Hooven); гуманістичний підхід до розуміння особистості (C. Rogers, V. Satir); системно-сімейна парадигма (S. Minuchin, D. Feldman, V. Satir); біопсихосоціальна модель розвитку емоційного зв'язку (Feldman, 2017).

Методи дослідження. У дослідженні використано: теоретичні методи — аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукових

джерел із проблеми емоційного зв'язку та комунікативних стратегій;
 емпіричні методи - психодіагностичні методики: «Шкала емоційного інтелекту» (N. Hall), методика PARI (E. Schaefer & R. Bell), Шкала дитячо-батьківських стосунків, коротка форма (Child-Parent Relationship Scale - Short Form, CPRS-SF; Driscoll & Pianta, 2011);
 математико-статистичні методи — кореляційний і порівняльний аналіз даних (коефіцієнт r-Пірсона, t-критерій Стьюдента).

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі центру надання безкоштовної психологічної допомоги СМУГА ХАБ м. Києва. У дослідженні взяли участь 22 жінки (мами та бабусі), які виховують дітей молодшого та середнього шкільного віку, а також 5 діад “мати/батько – дитина”. Загальна вибірка становила 27 респондентів. Вибірка є цілеспрямованою, репрезентує різні типи сімей та забезпечує можливість аналізу міжпоколінних відмінностей у комунікативних стратегіях і рівні емоційного зв'язку.

Наукова новизна. Вперше виявлено особливості зв'язку між типами батьківських комунікативних стратегій та рівнем емоційної близькості з дитиною у контексті сучасної української сім'ї; уточнено психологічну структуру емоційного зв'язку як інтегративного конструкту; розроблено модель розвитку ефективних комунікативних стратегій.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про механізми впливу комунікативних стратегій на формування емоційного зв'язку в сім'ї та у розширенні понятійно-категоріального апарату сімейної психології.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, педагогів і соціальних працівників при розробці програм

профілактики емоційного відчуження та підвищення емоційної компетентності батьків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ

1.1 Поняття емоційного зв'язку у контексті дитячо-батьківських стосунків

Емоційний зв'язок між дитиною та батьками є фундаментальною характеристикою розвитку особистості та основою для формування майбутніх соціальних відносин. У психологічній науці це поняття розглядається як інтегративний конструкт, що поєднує емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти взаємодії в діаді «батько/мати – дитина» (Mikulincer & Shaver, 2016).

Історично дослідження зв'язку почалися з праць Дж. Боулбі, який у межах теорії прив'язаності визначив його як біологічно зумовлену систему, спрямовану на забезпечення безпеки та виживання дитини (Bowlby, 1988). Подальші дослідження М. Ейнсворт (1978) підтвердили цю ідею, виокремивши три основні стилі прив'язаності: надійний, уникливий та амбівалентний. Пізніше М. Мейн та Д. Соломон (1986) доповнили класифікацію, описавши дезорганізований стиль, який характеризується суперечливими та дезорієнтованими реакціями дитини на батьківську присутність.

Сучасні автори підкреслюють, що поняття «емоційний зв'язок» є ширшим, ніж «прив'язаність». Система прив'язаності сама по собі є механізмом емоційної регуляції.

Таким чином, стратегії прив'язаності є невід'ємною частиною емоційної регуляції, а індивідуальні відмінності у функціонуванні системи прив'язаності впливають на те, як люди оцінюють події, що викликають емоції, а також регулюють їхнє виникнення, переживання та вираження у поведінці. (Mikulincer & Shaver, 2016). Концепт емоційної доступності (emotional availability), розроблений З. Бірінген, розглядає взаємність і чутливість як ключові індикатори здорового емоційного контакту (Biringen & Easterbrooks, 2012).

Функції емоційного зв'язку

Якісний емоційний зв'язок виконує низку функцій:

1. Базова безпека. Емоційний зв'язок забезпечує дитині відчуття захищеності, яке є фундаментом для формування довіри до світу.
2. Регуляція емоцій. Завдяки чутливості батьків дитина навчається спів регуляції, а згодом - саморегуляції емоційних станів.
3. Соціалізація. Через емоційний контакт дитина засвоює соціальні норми та моделі поведінки, спостерігаючи й отримуючи підтримку у стосунках.
4. Психологічна стійкість. Стабільний зв'язок допомагає дитині долати стресові ситуації, виступає буфером у кризових періодах розвитку (Wallin, 2015; Feldman, 2021).

Синхронна взаємодія між батьками і дітьми є фундаментальним механізмом розвитку емоційного зв'язку. Згідно з моделлю біоповедінкової синхронії (Feldman, 2007), емоційний зв'язок формується через координовану взаємодію низки мікросоціальних поведінкових елементів: очного контакту, дотику, голосу, рухів тіла та афективних виразів обличчя. Ці поведінкові елементи не діють ізольовано, а об'єднуються в унікальні афіліативні зв'язки зі специфічним темпом, ритмом та міжособистісною спрямованістю, що починаються з першого дня життя. Механізм синхронії полягає у взаємній регуляції фізіологічних та поведінкових станів батьків і дітей. Коли мама/тато чутливо реагує на дитячі сигнали, активізуються нейрогормональні системи,

особливо система окситоцину, яка підтримує залученість дитини та мами/тато один до одного. Через ці циклічні, взаєморегульовані взаємодії дитина навчається розпізнавати соціальні сигнали, регулювати свої емоції та розвивати здатність до міжособистісного взаєморозуміння. Таким чином, синхронні процеси інтегрують фізіологію та поведінку обох партнерів у єдину систему, що забезпечує основу для емоційного розвитку та залучення до світу. Важливо, що ці ранні синхронні зв'язки трансформуються, але зберігають свою базову структуру та нейробіологічну основу протягом усього життя. Вони виявляються в дитячих дружбах, романтичних стосунках молодих людей, батьківських та спільних батьківських процесах дорослих. Таким чином, синхронність не є феноменом, обмеженим ранньою дитячістю, а скоріше фундаментальним людським механізмом для формування та підтримання тісних афіліативних зв'язків. Практичне значення: спільна творча діяльність (малювання, музика, танець) автоматично створює умови для синхронізації, тому ці активності є особливо ефективні для посилення емоційного зв'язку.

Синхронна взаємодія залежить від комплементарної ролі обох батьків, а не виключно від матері. Дослідження Raquette та колег (2024) у лонгітюдному дослідженні 143 біпатернальних сімей виявило, що діти зі стійкою безпечною прив'язаністю до обох батьків як мережи (від 15 до 45 місяців життя) характеризуються значущим зменшенням поведінкових проблем. Батьки таких дітей повідомляють про вищий рівень задоволення життя. Це свідчить про те, що якість синхронізації та емоційного контакту залежить від участі обох батьків. Прив'язаність до батька демонструє порівняну прогностичну значимість для розвитку дитини як і прив'язаність до матері.

Спільні позитивні спогади як захисний ресурс емоційного зв'язку Fivush та колеги (2006) показали, що спільні позитивні спогади батьків і дітей служать потужним ресурсом психологічної стійкості. Коли дитина переживає складні часи, дитина може повернутися до спогадів про моменти близькості з батьками, що активізує ресурс безпеки та довіри.

Механізм дії:

1. Спільні спогади створюють "емоційний depository" (сховище) позитивних переживань.

Winnicott (1965) розробив концепцію "holding environment" (середовище, що тримає) — психологічно безпечного простору, де дитина може повністю бути собою без страху критики чи осуду. Батьки, які створюють такий простір, демонструють безумовне прийняття всіх емоцій дитини (радість, гнів, страх, сум), відсутність осуджуючого тону, готовність слухати без рішень та поспішних висновків, фізичну безпеку та емоційну передбачуваність. Такий простір є критичним для розвитку здорової особистості та міцного емоційного зв'язку. Діти, які зростають у такому середовищі, розвивають впевненість у своїй цінності та легше регулюють емоції.

2. Актуалізація спогадів активізує окситоцинову систему (гормон прив'язаності)

3. Дитина відчуває: "Мої батьки мене люблять, навіть якщо зараз важко"

Практичне значення: батьківські програми, спрямовані на посилення спільних позитивних переживань (наприклад, через регулярні сімейні ритуали, спільну творчість, спільні активності), закріплюють це сховище ресурсів, що робить дитину більш резиліентною до стресу.

Дослідження підтверджують, що надійний емоційний зв'язок у ранньому дитинстві сприяє розвитку емпатії, академічних досягнень і здатності будувати здорові стосунки в дорослому віці (Thompson, 2016; Madigan et al., 2016).

Сучасні нейронаукові дані підтверджують, що емоційний зв'язок має біологічні кореляти. Система окситоцину, активація префронтальної кори та механізми дзеркальних нейронів забезпечують відчуття близькості та ко-регуляцію між батьками і дитиною. Це узгоджується з біопсихосоціальною моделлю розвитку, яка інтегрує біологічні, психологічні та соціальні чинники у формуванні дитячо-батьківських стосунків. (Feldman, 2017).

Емоційний зв'язок також залежить від культурних та соціальних умов. Дослідження вказують, що культурні норми впливають на стилі вираження емоцій і способи реагування батьків на потреби дитини. В українському контексті особливого значення набуває збереження емоційного контакту у сім'ях, що переживають наслідки війни: стабільність стосунків із батьками слугує ключовим чинником психологічної стійкості дітей (UNICEF, 2023).

Емоційний зв'язок дитини з батьками має різні прояви залежно від вікового етапу розвитку. Відповідно до узагальнень Шаффера та Кіппа, кожна стадія дитинства й підліткового віку характеризується специфічними формами підтримки та взаємодії (Shaffer & Kipp, 2014):

1. Немовля (0–1 рік). У цей період головним завданням є формування базової довіри. Немовля шукає фізичної близькості, тепла й чутливих реакцій дорослого. Відповідальність батьків полягає у створенні стабільного відчуття безпеки.

2. Раннє дитинство (1–3 роки). Діти починають виявляти автономію, але все ще потребують емоційної підтримки. Батьківський контроль і водночас дозвіл на самостійність стають критичними для формування здорового зв'язку.

3. Дошкільний вік (3–6 років). Емоційний контакт у цей час забезпечує розвиток уяви, емпатії та здатності до соціальних ролей. Дитина активно моделює поведінку, спостерігаючи за дорослими, а підтвердження почуттів із боку батьків сприяє стабільності самооцінки.

4. Молодший шкільний вік (6–12 років). Значення емоційного зв'язку полягає у підтримці навчальної мотивації та соціальних компетенцій. Діти більшою мірою орієнтуються на ровесників, однак саме батьківська підтримка залишається головним ресурсом упевненості та адаптації.

5. Підлітковий вік. Відносини з батьками трансформуються у напрямку більшої рівноправності. Підлітки прагнуть автономії, але наявність стабільного емоційного контакту з батьками слугує буфером від стресу, сприяє регуляції поведінки та формуванню ідентичності.

Таким чином, віковий підхід дозволяє побачити динаміку емоційного зв'язку: від потреби немовляти у базовій фізичній безпеці до потреби підлітка в автономії та підтримці ідентичності. Це підкреслює важливість адаптації батьківських комунікативних стратегій відповідно до вікових потреб дитини, що стає предметом подальшого аналізу у наступному підрозділі.

Отже, емоційний зв'язок у дитячо-батьківських стосунках є багатограним феноменом, що має як історичне теоретичне підґрунтя (теорія прив'язаності), так і сучасні концептуалізації (емоційна доступність, нейробіологічна ко-регуляція, віковий підхід). Він визначає базові аспекти психосоціального розвитку дитини та виступає ресурсом для подолання кризових ситуацій. Водночас динамічність цього зв'язку вимагає від батьків постійної адаптації комунікативних стратегій.

1.2. Комунікативні стратегії та їх вплив на формування емоційного зв'язку

Як було показано у попередньому підрозділі, емоційний зв'язок є динамічним феноменом, що визначає розвиток дитини і стабільність сімейних стосунків. У цьому контексті ключову роль відіграють саме комунікативні стратегії, через які батьки й партнери підтримують або, навпаки, підривають якість цього зв'язку.

Емоційний зв'язок між членами сім'ї або партнерами є фундаментальною характеристикою близьких стосунків, що визначає відчуття безпеки, довіри та здатність до емоційної регуляції (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016). У сучасних дослідженнях цей зв'язок розглядається не лише як похідна індивідуальних стилів прив'язаності, а й як результат конкретних вербальних і невербальних комунікативних стратегій, які використовуються у щоденній взаємодії (Collins & Read, 1990; Mikulincer & Shaver, 2016).

Теоретично цей зв'язок найкраще пояснює підхід прив'язаності. Відповідно до теорії, внутрішні робочі моделі визначають, чи сприймає індивід інших як надійних чи ненадійних джерел емоційної підтримки. Це безпосередньо впливає на вибір комунікативних стратегій: емоційне відкриття, звернення по допомогу чи, навпаки, уникнення й дистанціювання (Mikulincer & Shaver, 2016).

Дослідження Buck та VanLeer (2019) в галузі педіатричної психології показує, що батьківсько-дитячу комунікацію слід розглядати як мультиканальну систему. Дитина одночасно оброблює:

1. Символічну комунікацію (вербальну) — слова батьків
2. Спонтанну комунікацію (невербальну) — емоції, які не контролюються (тон голосу, вираз обличчя, мова тіла)
3. Псевдоспонтанну комунікацію (контрольовану невербальну) — спеціально контрольовані жести, який на відміну від спонтанного невербальних сигналів, вимагає зусилля.

Коли ці канали конгруентні (узгоджені), дитина отримує ясне послання. Коли вони конфліктують, виникає комунікативна інконгруентність, що призводить до плутанини, недовіри та порушення емоційного зв'язку. Наприклад, батько каже "я люблю тебе" (вербально), але його обличчя напружене, а голос жорсткий (невербально) — дитина довіряє невербальному сигналу та відчуває недовіру. Хронічна неконгруентність комунікації асоціюється з розвитком дезорганізованої прив'язаності та порушенням емоційного здоров'я дитини.

Творчість як альтернативний канал комунікації. Regev та Snir (2014, 2017) розробили модель батьківсько-дитячої арт-терапії, в якій творчість розглядається як основний механізм комунікації, альтернативний вербальному діалогу. У цій моделі батько та дитина залучаються до спільної творчої експресії (малювання, ліплення, музика), що дозволяє:

1. Невербальну експресію почуттів, які важко вербалізувати
2. Символічну комунікацію бажань, страхів та амбівалентних емоцій

3. Спільну активність без конфліктів та суперечок
4. Одночасне отримання та передачу емоційної інформації

На відміну від традиційного діалогу, в якому один партнер активний (говорить), а інший пасивний (слухає), творча діяльність залучає обох партнерів в спільну активність. Це створює унікальний простір контакту, де емоційна інформація циркулює не вербально, а символічно, через образи та форми.

Практичне значення: регулярна спільна творча діяльність служить як профілактичним, так і терапевтичним інструментом для посилення емоційного зв'язку, особливо в періоди, коли вербальна комунікація утруднена внаслідок конфліктів, наслідків травм або розвиткових особливостей дитини.

Cohen-Yatziv та Regev (2019) провели систематичний огляд ефективності арт-терапії з дітьми на основі 13 кількісних досліджень (період 2000-2017). Результати мета-синтезу показали, що арт-терапія значимо сприяє розвитку навичок емоційної регуляції та зменшенню стресу у дітей. Особливо ефективна арт-терапія виявилась для дітей дошкільного віку (4-6 років), які краще виражають свої емоції через творчу гру та мистецтво, ніж через виключно вербальне спілкування. Клінічні популяції, з якими показана ефективність творчих втручань, включають: дітей з травматичними подіями, дітей зі спеціальними потребами розвитку, дітей з медичними умовами, а також дітей, які стикаються з різноманітними життєвими викликами. Ці знахідки підтримують теоретичні моделі, які розглядають творчість як альтернативний канал комунікації емоцій у дитячо-батьківських стосунках.

Якщо арт-терапевтичний підхід фокусується на невербальних каналах емоційної комунікації, то не менш важливим є питання того, яку філософію батьки демонструють у ставленні до емоційних проявів дітей загалом. Одним із найвпливовіших теоретичних підходів до розуміння цього аспекту є концепція мета-емоційної філософії (meta-emotion philosophy), розроблена Джоном Готманом та його колегами (Gottman, Katz, & Hooven, 1996, 1997).

Мета-емоційна філософія визначається як організована та структурована система емоцій і когніцій про емоції – як власні, так і інших людей. Це, по суті, те, що батьки думають і відчують щодо емоцій загалом та емоційних переживань своїх дітей зокрема.

Готман та колеги (1996) стверджують, що батьківську мета-емоційну філософію можна оцінити, досліджуючи кілька ключових аспектів: усвідомлення батьками емоцій у собі та своїх дітях; погляди на те, чи є негативні емоції дітей можливістю для близькості та навчання; схильність батьків валідувати та називати емоції дітей; здатність допомагати дітям у розв'язанні проблем, що викликають негативні емоції. На основі цих параметрів емпіричні дані свідчать, що батьки, як правило, дотримуються однієї з двох основних філософій: емоційного коучингу (emotion coaching) або емоційного ігнорування (emotion dismissing).

Батьки з високим рівнем емоційного коучингу сприймають негативні емоції дітей як можливості для зближення та навчання (Gottman et al., 1996). Вони характеризуються більшою обізнаністю щодо власних емоцій та емоцій своїх дітей, схильні валідувати та допомагати дітям називати емоції, а також підтримують дітей стратегіями подолання емоційно збуджуючих ситуацій. Емоційний коучинг як комунікативна стратегія передбачає п'ять послідовних кроків: усвідомлення емоції дитини навіть на низькому рівні інтенсивності; визнання емоції як можливості для близькості та навчання; емпатійне слухання та валідація почуттів дитини; допомога дитині в словесному означенні емоції; встановлення меж поведінки та допомога в пошуку конструктивних способів розв'язання проблеми.

Протилежним підходом є емоційне ігнорування, коли батьки схильні применшувати, ігнорувати або заперечувати негативні емоції дитини, вважаючи їх шкідливими або такими, що не заслуговують на серйозну увагу. Готман та колеги (1997) також виділяють інші два менш поширені стилі: емоційне несхвалення (disapproving), коли батьки критикують або карають

дітей за емоційні прояви, та невтручання (*laissez-faire*), коли батьки приймають емоції, але не надають допомоги в їх регуляції.

Емпіричні дослідження демонструють потужний вплив батьківської мета-емоційної філософії на розвиток дітей. Готман та колеги (1996, 1997) виявили, що діти, батьки яких практикують емоційний коучинг, демонструють кращу психосоціальну адаптацію та стосунки з однолітками. Порівняно з дітьми батьків з філософією емоційного ігнорування, емоційно-коучовані діти мають кращі фізіологічні показники та здатність до емоційної регуляції, менше екстерналізуючих та інтерналізуючих симптомів, вищу самооцінку, нижчий рівень фізіологічного стресу та вищі академічні досягнення (Shortt et al., 2010; Gottman et al., 1996). Також такі діти виявляють більшу соціальну компетентність, активніше беруть участь у позитивній грі з однолітками та демонструють кращі соціальні навички.

Лонгітюдні дослідження підтверджують довгострокові ефекти емоційного коучингу. Зокрема, мета-емоційна філософія батьків у ранньому дитинстві передбачає здатність дітей до саморегуляції, фокусування уваги та формування стабільних емоційних зв'язків у підлітковому віці (Hunter et al., 2011). Дослідження також показали, що емоційний коучинг є захисним фактором навіть у складних сімейних обставинах: у сім'ях з опозиційно-викличним розладом у дітей (Katz & Windecker-Nelson, 2006) та в умовах домашнього насильства (Katz & Windecker-Nelson, 2006).

Механізм впливу емоційного коучингу на розвиток дітей пояснюється через кілька процесів. По-перше, батьки-коучі моделюють здорову емоційну регуляцію через власну поведінку. По-друге, вони надають дітям «емоційний словник», що дозволяє краще розуміти та диференціювати власні стани. По-третє, валідація емоцій створює відчуття психологічної безпеки, що є фундаментом для розвитку саморегуляції. По-четверте, спільне розв'язання проблем розвиває копінг-стратегії та відчуття компетентності.

Важливо зазначити, що мета-емоційна філософія батьків не є ізольованою характеристикою, а формується під впливом їхнього власного досвіду

соціалізації емоцій у дитинстві, культурних норм та поточного контексту життя сім'ї. Дослідження Hurrell та колег (2015) показали, що батьки дітей з тривожними розладами демонструють значно нижчий рівень емоційної обізнаності та емоційного коучингу порівняно з батьками дітей без клінічних діагнозів, що підкреслює взаємозв'язок між батьківськими стратегіями та психологічним благополуччям дитини.

Концепція емоційного коучингу має значні практичні імплікації для розробки батьківських програм. На відміну від підходів, що фокусуються виключно на управлінні поведінкою, емоційний коучинг звертається до емоційних джерел проблемної поведінки, створюючи глибший зв'язок та довготривалі зміни. Програми, що навчають батьків принципам емоційного коучингу, демонструють позитивні результати у покращенні батьківсько-дитячих стосунків, зниженні поведінкових проблем та підвищенні емоційної компетентності дітей.

Таким чином, концепція мета-емоційної філософії та емоційного коучингу Готмана представляє теоретично обґрунтований та емпірично підтверджений підхід до розуміння того, як батьківські комунікативні стратегії щодо емоцій формують емоційний розвиток дітей та якість дитячо-батьківського зв'язку. Емоційний коучинг як комунікативна стратегія є ключовим механізмом, через який батьки можуть оптимізувати емоційний зв'язок, навчаючи дітей розуміти, приймати та конструктивно регулювати власні емоційні стани.

Емпатія є центральним конструктом у розумінні якості дитячо-батьківських стосунків та ефективності комунікативних стратегій. Емпіричні дані демонструють, що батьківська емпатія є одним із найпотужніших предикторів якості емоційного зв'язку, здатності до чутливого реагування на потреби дитини та формування безпечної прихильності. У зв'язку з цим глибше розуміння природи емпатії, її компонентів та механізмів розвитку має критичне значення для теоретичного обґрунтування програм оптимізації батьківсько-дитячих стосунків.

Емпатія традиційно визначається як здатність розуміти та переживати емоційні стани іншої людини, зберігаючи при цьому усвідомлення того, чиї це переживання (Decety & Jackson, 2004). Це визначення підкреслює два критично важливі аспекти: по-перше, емпатія передбачає не лише когнітивне розуміння, а й афективне переживання емоцій іншого; по-друге, емпатія вимагає збереження диференціації між собою та іншим, що відрізняє її від емоційного злиття або проекції. Decety та Jackson (2004) запропонували багатокomпонентну модель емпатії, яка включає чотири основні макрокомпоненти: спільні нейронні репрезентації (shared neural representations), що дозволяють автоматично резонувати з емоціями іншого; самоусвідомленість (self-awareness), що забезпечує диференціацію між власними емоціями та емоціями іншого; ментальну гнучкість (mental flexibility), яка дає змогу приймати перспективу іншого; емоційну регуляцію (emotion regulation), що дозволяє керувати власними емоційними реакціями на переживання іншого.

Сучасні дослідження виділяють два основні компоненти емпатії: афективну (емоційну) та когнітивну емпатію (Decety & Jackson, 2004; Eisenberg & Eggum, 2009). Афективна емпатія, також називана емоційним резонансом або емоційною контагією, являє собою автоматичну здатність відчувати емоції, які переживає інша людина. Цей компонент має глибоке еволюційне коріння і проявляється вже у немовлят, коли вони плачуть у відповідь на плач інших немовлят. Нейробіологічні дослідження показують, що афективна емпатія пов'язана з активацією дзеркальних нейронів та лімбічних структур мозку, зокрема передньої частини острівцевої кори (anterior insula) та передньої поясної кори (anterior cingulate cortex).

Когнітивна емпатія, натомість, є більш складним процесом, що передбачає здатність свідомо приймати перспективу іншої людини, розуміти її ментальні стани, наміри та емоції (Decety et al., 2015). Цей компонент розвивається пізніше у дитинстві і тісно пов'язаний з розвитком теорії розуму (Theory of Mind) та виконавчих функцій. Когнітивна емпатія залучає інші

нейронні мережі, зокрема медіальну префронтальну кору та скронево-тім'яний вузол (temporoparietal junction). Важливо, що ці два компоненти емпатії є концептуально та емпірично пов'язаними, проте можуть функціонувати відносно незалежно: людина може розуміти емоції іншого (когнітивна емпатія), але не відчувати їх (афективна емпатія), і навпаки.

Критично важливим для розуміння батьківської взаємодії є розрізнення емпатії та симпатії (sympathy). Хоча ці терміни часто використовуються як взаємозамінні, вони описують різні феномени. Згідно з Batson (2011), емпатія є переживанням емоцій "з" іншою людиною (feeling with), тоді як симпатія – це переживання емоцій "для" іншої людини (feeling for). Симпатія передбачає турботу про благополуччя іншого та бажання допомогти, але не обов'язково включає безпосереднє відчуття емоцій цієї людини. Eisenberg та Eggum (2009) підкреслюють, що симпатія часто супроводжується почуттям співчуття, ніжності, турботи, але без інтенсивного особистого емоційного переживання стану іншого.

Розрізнення між емпатією та симпатією має важливі практичні імплікації для батьківства. Надмірна афективна емпатія без належної емоційної регуляції може призводити до особистісного дистресу батьків, коли вони настільки поглинаються емоціями дитини, що втрачають здатність ефективно допомагати. Симпатія ж, особливо коли вона зісковзує у жалість, може створювати дистанцію та асиметрію у стосунках. Оптимальна батьківська позиція поєднує емпатійне розуміння (здатність відчувати, що переживає дитина) з симпатійною турботою (бажання допомогти) та емоційною регуляцією (здатність не втратити власну емоційну стабільність).

Розвиток емпатії має складну траєкторію, що починається у ранньому дитинстві та продовжується протягом усього життя. Hoffman (2000) запропонував стадійну модель розвитку емпатії, яка включає чотири етапи: глобальну емпатію у немовлят (0-1 рік), коли дитина ще не диференціює власний дистрес від дистресу іншого; егоцентричну емпатію (1-2 роки), коли дитина усвідомлює, що інший переживає дистрес, але приписує йому власні

потреби; емпатію до почуттів іншого (2-3 роки), коли з'являється розуміння, що інший має власні відмінні від мене почуття; емпатію до життєвих обставин іншого (підлітковий вік і далі), коли дитина може розуміти емоції іншого в контексті його життєвої ситуації.

Афективна емпатія починає розвиватися дуже рано: вже новонароджені демонструють емоційний резонанс, плачучи у відповідь на плач інших немовлят (Decety, 2010). Натомість когнітивна емпатія розвивається поступово протягом дошкільного та молодшого шкільного віку, досягаючи більш зрілих форм у підлітковому періоді. Лонгітюдні дослідження показують, що когнітивна емпатія зростає лінійно між 4 та 6 роками і корелює з розвитком теорії розуму навіть при контролі мовленнєвого розвитку (Decety et al., 2015). Ця диференційована траєкторія розвитку підкреслює важливість віково-адаптованих батьківських стратегій.

Батьківська соціалізація відіграє критичну роль у розвитку емпатії у дітей. Дослідження демонструють, що батьківська теплота, позитивна емоційна експресивність та власна емпатійність батьків є значущими предикторами розвитку емпатії у дітей (Zhou et al., 2002). Механізми цього впливу включають моделювання (діти спостерігають та імітують емпатійну поведінку батьків), емоційний коучинг (батьки допомагають дітям називати та розуміти емоції), та створення безпечного емоційного середовища, де емоції приймаються та валідуються. Hoffman (2000) підкреслює особливу роль індуктивної дисципліни – виховного стилю, де батьки звертають увагу дитини на наслідки її поведінки для почуттів інших людей, що стимулює розвиток емпатійної орієнтації.

У контексті дитячо-батьківських стосунків емпатія виконує кілька критичних функцій. По-перше, вона є основою чутливого батьківства (*sensitive parenting*) – здатності батьків адекватно сприймати сигнали дитини, правильно їх інтерпретувати та своєчасно і адекватно на них реагувати. Чутливе батьківство, у свою чергу, є ключовим чинником формування безпечної прихильності. По-друге, батьківська емпатія сприяє емоційній

валідації – підтвердженню легітимності емоційного досвіду дитини, що є фундаментом здорової самооцінки та емоційної регуляції. По-третє, емпатія дозволяє батькам ефективно налаштовувати свою комунікацію та виховні стратегії відповідно до актуального емоційного стану та індивідуальних особливостей дитини.

Емпіричні дослідження підтверджують центральну роль емпатії у батьківсько-дитячих стосунках. Мета-аналітичні дані свідчать про позитивний зв'язок між батьківською емпатією та якістю стосунків, особливо у підлітковому віці. Важливо, що батьківська емпатія також виступає захисним фактором у складних сімейних обставинах, пом'якшуючи негативний вплив стресу та конфліктів на розвиток дитини. Водночас необхідно зазначити потенційні ризики надмірної емпатії без належної регуляції: емпатійний дистрес батьків може призводити до гіперопіки, порушення меж та емоційного виснаження, що підкреслює важливість балансу між емпатією та автономією у батьківсько-дитячих стосунках.

Таким чином, емпатія є багатовимірним конструктом, що включає афективні, когнітивні та регуляторні компоненти і розвивається протягом усього життя під впливом як біологічних, так і соціальних чинників. У контексті батьківства емпатія виступає ключовим механізмом, що забезпечує чутливе реагування на потреби дитини, емоційну валідацію та формування безпечної прихильності. Розуміння структури та функцій емпатії є необхідною передумовою для розробки ефективних програм підтримки батьківсько-дитячих стосунків.

Комунікативні стратегії в сім'ї змінюються відповідно до вікових потреб і завдань розвитку, що відображається на якості емоційного зв'язку. У спілкуванні з немовлятами ключовими комунікативними стратегіями батьків є швидке та чутливе реагування на плач, уважне слухання та розпізнавання сигналів дитини, що не лише зміцнює емоційний зв'язок, а й сприяє своєчасному виявленню можливих труднощів розвитку. (Shaffer & Kipp, 2014)

Формування емоційного зв'язку та регуляція емоцій у дітей відбувається протягом усього життя, а комунікативні стратегії батьків відіграють ключову роль, змінюючись залежно від віку дитини. Цей процес розгортається через три основні механізми впливу сім'ї — спостереження, батьківські практики та емоційний клімат у родині (Morris et al., 2007).

У середньому дитинстві акцент зміщується на навчання когнітивних стратегій регуляції. Батьки допомагають дітям вербалізувати емоції, переосмислювати стресові ситуації та розвивати здатність до емпатії. Важливою стратегією тут виступає “емоційний коучинг”, коли батьки не просто реагують на емоції, а сприймають їх як можливість для розвитку (Eisenberg et al., 1998).

У підлітковому віці зростає роль однолітків як агентів соціалізації, але сім'я зберігає ключове значення. Оптимальні комунікативні стратегії на цьому етапі — це діалогічне обговорення емоцій, баланс автономії та підтримки, а також сприяння розвитку навичок саморефлексії (Morris et al., 2007). Натомість ворожість чи психологічний контроль з боку батьків асоціюються з труднощами регуляції та формуванням проблем інтерналізаційного й екстерналізаційного характеру.

Таким чином, комунікативні стратегії в родині є не статичним явищем, а динамічним процесом, що адаптується до вікових потреб дитини. Від раннього фізичного заспокоєння до складних форм когнітивної ко-регуляції та підтримки автономії у підлітків — саме ці стратегії визначають якість емоційного зв'язку і формують базу для подальшого соціально-емоційного функціонування.

Емпіричні дослідження підтверджують, що стиль комунікації у сім'ї безпосередньо впливає на розвиток емоційної регуляції. Зокрема, батьківські практики щодо вираження та обговорення емоцій формують у дітей навички співпереживання, саморегуляції та соціальної компетентності (Eisenberg, Cumberland, & Spinrad, 1998; Morris et al., 2007). Однією з найбільш ефективних стратегій вважається «emotion coaching», коли батьки визнають і

валідують емоції дитини, що зміцнює емоційний зв'язок та знижує ризик проблем із поведінкою.

Комунікативні стратегії можуть як зміцнювати, так і руйнувати емоційний зв'язок. До конструктивних стратегій належать активне слухання, вербальна валідація емоцій та чіткі прохання про підтримку. Деструктивні стратегії — критика, презирство, захисна позиція та емоційне ігнорування (stonewalling) — поступово підривають відчуття безпеки. [gottman.com]Терапевтичні втручання, такі як Емоційно Фокусована Терапія (EFT), доводять, що зміна дисфункціональних комунікативних циклів сприяє відновленню відчуття прив'язаності та посиленню емоційного зв'язку (Johnson & Greenberg, 1999; Johnson, 2008; Johnson, 2019).

Нейробіологічні підходи підкреслюють, що регулярні комунікативні взаємодії модулюють роботу нейронних систем, пов'язаних із регуляцією емоцій. Взаємодії, які створюють відчуття надійної бази (secure base), сприяють ко-регуляції емоцій та стійкості до стресу, тоді як хронічні негативні стратегії підвищують реактивність стрес-систем (Siegel, 2012). Таким чином, комунікація розглядається не лише як поведінкове явище, а як ключовий механізм формування стійкого емоційного зв'язку на біопсихосоціальному рівні.

Практичні рекомендації включають: розвиток активного слухання та валідації емоцій партнера, застосування «emotion coaching» у вихованні, усвідомлене уникнення «чотирьох вершників Апокаліпсису» (критика, презирство, захисна позиція та емоційне ігнорування) та регулярні емоційні «check-ins» у парі (Gottman & Silver, 1999; Wiebe & Gottman, 2009). Доказова база підтверджує, що впровадження таких стратегій у сімейній терапії сприяє формуванню та підтриманню емоційного зв'язку (Roman et al., 2025).

Узагальнюючи, комунікативні стратегії виступають каталізатором побудови або руйнування емоційного зв'язку. Теорії прив'язаності, емпіричні дослідження сімейної соціалізації емоцій і клінічні дані про ефективність інтервенцій дають узгоджений набір знань для застосування у практиці

сімейної психології. Подальші дослідження мають інтегрувати поведінкові та біологічні показники, щоб точніше описати механізми впливу комунікації на формування емоційного зв'язку.

Підсумовуючи, можна сказати, що комунікативні стратегії є своєрідним «мостом» між потребами дитини та відповіддю з боку батьків, забезпечуючи формування емоційного зв'язку на різних етапах розвитку. Подальший аналіз вимагає врахування низки чинників — від індивідуально-психологічних характеристик батьків і дітей до соціокультурного середовища, — які визначають, наскільки ефективними будуть застосовані стратегії.

1.3. Чинники, що зумовлюють якість емоційного зв'язку у сім'ї

Якість емоційного зв'язку між батьками і дитиною є результатом складної взаємодії багатьох чинників, які можна систематизувати у п'ять основних категорій: індивідуально-психологічні характеристики батьків, особливості дитини, сімейна система, соціально-економічні умови та культурно-контекстуальні чинники. Дослідження показують, що ці фактори не діють ізольовано, а утворюють складні шаблони взаємодії, що визначають стабільність та якість емоційного контакту у сім'ї (Groh et al., 2017; Verhage et al., 2016).

Індивідуально-психологічні характеристики батьків. Ключовими особистісними факторами, що впливають на якість емоційного зв'язку, є власний стиль прив'язаності батьків, їхня здатність до емоційної регуляції та психічне здоров'я. Батьки з надійною прив'язаністю демонструють більшу чутливість до потреб дитини та послідовність у своїх реакціях, що сприяє формуванню стабільного емоційного зв'язку (Verhage et al., 2016). Дослідження підтверджують трансгенераційний характер передачі стилів прив'язаності: батьки з нерозв'язаними травмами дитинства або дезорганізованими внутрішніми моделями частіше мають дітей з ненадійною прив'язаністю (Verhage et al., 2016).

Емоційна регуляція батьків відіграє критичну роль у забезпеченні якісного емоційного контакту. Батьки, здатні до саморегуляції під час стресових ситуацій, краще реагують на емоційні потреби дитини та служать моделлю ефективних стратегій емоційної регуляції (Morris et al., 2007). Навпаки, проблеми психічного здоров'я батьків, зокрема депресія, тривожність або посттравматичний стресовий розлад, значно знижують їхню емоційну доступність і чутливість до сигналів дитини (Groh et al., 2017).

Батьківські переконання та установки щодо емоцій як предиктор якості зв'язку Gottman та колеги (1997) показали, що батьківські переконання про те, як ставитися до дитячих емоцій, значимо передбачують якість емоційного зв'язку. Батьки з дистресуючим ставленням до емоцій (наприклад, "сильні люди не плачуть", "емоції — це слабкість") мають дітей з: гіршою емоційною регуляцією, менше комунікацій про почуття з батьками, слабшим емоційним зв'язком. Батьки з емоційно компетентним ставленням (наприклад, "емоції важливі", "плакати — це нормально", "давай поговоримо про твої почуття") мають дітей з кращою емоційною регуляцією, частішою комунікацією про почуття, міцнішим емоційним зв'язком. Це означає, що психологічні знання батьків про важливість емоцій — це не "м'яке" додаткове знання, а критичний фактор якості зв'язку. Батьки, які розуміють важливість емоційного контакту, частіше застосовують підтримуючі комунікативні стратегії.

Особливості дитини. Індивідуальні характеристики дитини активно формують якість емоційного зв'язку з батьками. Темперамент дитини, зокрема рівень емоційної реактивності, здатність до саморегуляції та адаптивність до змін, впливає на те, наскільки легко батькам встановлювати емоційний контакт (Groh et al., 2017). Діти з "важким" темпераментом, що характеризується високою інтенсивністю емоційних реакцій та труднощами адаптації, потребують більш чутливих та послідовних батьківських реакцій для формування надійного зв'язку.

Особливі потреби розвитку, такі як затримки розвитку, розлади аутистичного спектру або хронічні захворювання, створюють додаткові

виклики для формування емоційного зв'язку. Батьки таких дітей потребують особливих навичок для розпізнавання та інтерпретації атипових сигналів дитини (Verhage et al., 2016). Водночас дослідження показують, що за умови адекватної підтримки та навчання батьки можуть встановлювати якісний емоційний контакт і з дітьми з особливими потребами.

Віковий фактор також має значення: кожен етап розвитку дитини ставить специфічні вимоги до батьківської чутливості та комунікативних стратегій, як було детально розглянуто у попередніх підрозділах (Shaffer & Kipp, 2014).

Сімейна система. Якість подружніх стосунків є одним з найпотужніших предикторів емоційного клімату у сім'ї. Дослідження показують зв'язки між якістю подружніх стосунків, психічним благополуччям батьків та стабільністю прив'язаності дитини. Конфліктні або нестабільні подружні стосунки створюють хронічний стрес у сімейній системі, що негативно впливає на здатність батьків забезпечувати дитині відчуття безпеки та емоційної підтримки (Groh et al., 2017).

Структура сім'ї також має значення. Повні сім'ї зазвичай забезпечують більшу стабільність емоційного зв'язку, хоча якість стосунків є важливішою за структуру. Батьки-одиначки можуть формувати якісний емоційний контакт з дитиною за умови наявності соціальної підтримки та ресурсів для подолання стресу (Verhage et al., 2016). Сімейні традиції, ритуали та узгодженість виховних стратегій між батьками сприяють створенню передбачуваного та безпечного середовища для дитини. Дослідження показують, що сім'ї з чіткими, але гнучкими правилами та ритуалами мають дітей з більш стабільними емоційними зв'язками (Morris et al., 2007).

Резилієнтність сімей як результат якісного емоційного зв'язку Walsh (2016) розробила концепцію сімейної резилієнтності (family resilience) - здатності сімей долати виклики, зберігаючи та навіть посилюючи функціонування. Якісний емоційний зв'язок є основою сімейної резилієнтності. Сім'ї з міцним емоційним зв'язком демонструють:

- кращу адаптацію до криз (розлучення, втрата, болі, військові дії)

- більше креативності в розв'язанні проблем
- більше взаємної підтримки
- краще здоров'я дорослих і дітей

В українському контексті воєнного конфлікту, сімейна резиліентність, скріплена міцним емоційним зв'язком, стає ключовим чинником психологічної захисту дітей.

Соціально-економічні чинники. Соціально-економічний статус сім'ї суттєво впливає на якість емоційного зв'язку: батьки з низьким доходом переживають більший стрес, що негативно позначається на якості батьківства. Економічна нестабільність створює хронічний стрес, що знижує емоційну доступність батьків і підвищує ризик використання неефективних комунікативних стратегій (Groh et al., 2017).

Професійний стрес батьків також впливає на емоційний зв'язок. Батьки з високим рівнем професійного виснаження мають менше емоційних ресурсів для чутливого реагування на потреби дитини. Водночас гнучкий графік роботи та можливості для збалансування роботи і сімейного життя сприяють кращій якості батьківсько-дитячої взаємодії (Morris et al., 2007).

Доступ до якісних послуг догляду за дітьми, медичної допомоги та освітніх ресурсів також впливає на формування емоційного зв'язку. Сім'ї з обмеженими ресурсами часто стикаються з додатковими стресорами, що ускладнюють підтримання якісного емоційного контакту з дитиною.

Соціальна підтримка та мережа стосунків. Наявність соціальної підтримки є потужним буферним чинником, що допомагає батькам підтримувати якісний емоційний зв'язок навіть в умовах стресу. Підтримка з боку партнера, розширеної родини, друзів та професійних співтовариств знижує рівень батьківського стресу та підвищує впевненість у власних батьківських здібностях (Groh et al., 2017).

Якість альтернативного догляду (дитячі садки, няні, родичі) може як підтримувати, так і компенсувати взаємодію з батьками. Чутливі та стабільні

альтернативні фігури догляду можуть виступати додатковими джерелами безпечної прив'язаності для дитини (Verhage et al., 2016).

Соціальна ізоляція, навпаки, підвищує ризик формування проблемних взаємодій. Батьки без адекватної соціальної підтримки частіше переживають емоційне виснаження та використовують неефективні стратегії виховання.

Культурні та контекстуальні чинники. Культурні норми щодо виховання дітей, вираження емоцій та ролі батьків у розвитку дитини суттєво впливають на формування емоційного зв'язку. Різні культури мають різні уявлення про оптимальні форми батьківської чутливості та способи вираження емоційного зв'язку (Mesman et al., 2016).

Кризові події та соціальні зміни створюють особливі виклики для підтримання емоційного зв'язку. В умовах війни в Україні стабільність дитячо-батьківських стосунків набуває особливого значення як захисний фактор психологічної стійкості дітей. Дослідження показують, що діти, які зберігають надійний емоційний зв'язок з батьками під час травматичних подій, демонструють кращу адаптацію та менші довгострокові наслідки травми (UNICEF, 2023).

Міграція, зміна місця проживання, втрата близьких та інші життєві переходи тимчасово порушують сімейну рівновагу і потребують адаптації комунікативних стратегій для збереження якісного емоційного контакту.

Взаємодія чинників та їх динаміка. Важливо підкреслити, що всі перелічені чинники діють у взаємодії один з одним, створюючи унікальні конфігурації для кожної сім'ї. Наприклад, батьки з власним травматичним досвідом можуть компенсувати цей фактор ризику за допомогою соціальної підтримки, терапевтичної роботи та свідомих зусиль щодо розвитку батьківських навичок (Verhage et al., 2016).

Динамічність цих чинників означає, що якість емоційного зв'язку може змінюватися протягом життя родини. Кризові періоди можуть тимчасово погіршити якість контакту, але за умови адекватних ресурсів та підтримки

сім'я може відновити та навіть поліпшити емоційний зв'язок (Groh et al., 2017).

Таким чином, якість емоційного зв'язку у сім'ї визначається складною взаємодією індивідуальних, сімейних, соціальних та культурних чинників. Розуміння цих факторів дозволяє розробляти цільові інтервенції для підтримки сімей у формуванні та підтриманні якісного емоційного контакту з дітьми. Як показано у попередніх підрозділах, ефективні комунікативні стратегії можуть служити механізмом оптимізації впливу цих чинників на емоційний зв'язок.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє сформулювати цілісне уявлення про природу емоційного зв'язку між батьками та дітьми, а також роль комунікативних стратегій у його формуванні та підтримці.

Основні теоретичні положення

По-перше, емоційний зв'язок між дитиною та батьками є фундаментальним конструктом психічного розвитку, що інтегрує емоційні, поведінкові та когнітивні компоненти взаємодії. Аналіз класичних і сучасних теорій прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Мейн) у поєднанні з нейробіологічними дослідженнями підтверджує, що якість раннього емоційного зв'язку визначає траєкторію особистісного розвитку, формування здатності до емоційної регуляції та побудови здорових міжособистісних стосунків у майбутньому.

По-друге, емоційний зв'язок характеризується динамічністю та віковою специфікою. Потреби дитини у емоційному контакті трансформуються відповідно до етапів розвитку: від базової потреби немовляти у фізичній близькості та стабільному відчутті безпеки, через баланс між контролем та автономією в ранньому дитинстві, підтримку навчальної мотивації у молодшому шкільному віці, до потреби підлітка в автономії при збереженні

надійної емоційної бази. Розуміння цієї динаміки є критично важливим для адекватної батьківської поведінки на різних вікових етапах.

По-третє, комунікативні стратегії батьків виступають ключовим механізмом, через який реалізується або порушується емоційний зв'язок. Конструктивні стратегії (чутливе реагування, активне слухання, валідація емоцій, емоційний коучинг) сприяють формуванню надійної прив'язаності та розвитку емоційної компетентності дитини. Деструктивні патерни комунікації (критика, презирство, захисна позиція, емоційне ігнорування) систематично підривають відчуття безпеки та призводять до формування дезадаптивних моделей міжособистісної взаємодії.

По-четверте, якість емоційного зв'язку є результатом складної багатофакторної взаємодії, що включає індивідуально-психологічні характеристики батьків (власний стиль прив'язаності, здатність до емоційної саморегуляції), особливості дитини (темперамент, емоційна реактивність), параметри сімейної системи (якість подружніх стосунків, узгодженість виховних стратегій), соціально-економічні умови та культурно-контекстуальні чинники. Особливу увагу заслуговує вплив екстраординарних обставин, зокрема наслідків воєнних дій, на функціонування дитячо-батьківських стосунків в українському контексті.

Невирішені питання та перехід до емпіричного дослідження

Незважаючи на значний обсяг теоретичних і емпіричних досліджень феномену емоційного зв'язку та батьківських комунікативних стратегій, низка питань залишається недостатньо вивченою, що зумовлює необхідність проведення емпіричного дослідження.

Зокрема, потребують уточнення:

1. Специфічні механізми, через які різні типи комунікативних стратегій впливають на окремі компоненти емоційного зв'язку (довіру, близькість, відчуження) у сучасному українському сімейному контексті.

2. Особливості взаємозв'язку між комунікативними стратегіями батьків та якістю емоційного зв'язку на різних вікових етапах дитинства, оскільки більшість досліджень зосереджена на ранньому віці.
3. Роль додаткових чинників (соціально-демографічних, структури сім'ї, рівня батьківського стресу), які можуть модерувати зв'язок між комунікативними стратегіями та емоційним зв'язком.
4. Адаптивні та дезадаптивні комунікативні патерни в умовах пролонгованого стресу, характерного для українських сімей в умовах воєнного конфлікту.

Отже, метою констатувального етапу дослідження є емпірична перевірка виявлених теоретичних закономірностей та отримання достовірних даних про:

- Актуальний стан емоційного зв'язку між батьками та дітьми різних вікових груп;
- Спектр комунікативних стратегій, що застосовуються батьками в повсякденній взаємодії;
- Характер і силу взаємозв'язку між типами комунікативних стратегій та показниками якості емоційного зв'язку;
- Вплив додаткових чинників (вік дитини, структура сім'ї, рівень батьківського стресу) на ці взаємозв'язки.

Для реалізації мети констатувального етапу було обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно дослідити досліджувані феномени. Зокрема, для вивчення батьківських установок та комунікативних стратегій використовується методика PARI (Parental Attitude Research Instrument), адаптована Т.В. Нещерет, яка дає можливість виявити особливості батьківського ставлення, стилів виховання та типових комунікативних патернів. Для діагностики якості емоційного зв'язку застосовується тест Холла (Holla), який дозволяє оцінити рівень емоційного контакту, довіри, близькості та можливого відчуження у дитячо-батьківських стосунках.

Результати констатувального етапу стануть основою для розробки науково обґрунтованих практичних рекомендацій щодо оптимізації дитячо-батьківської взаємодії та підвищення якості емоційного зв'язку в українських сім'ях.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКАХ

2.1. Дослідження особливостей емоційного зв'язку у дитячо-батьківських стосунках на констатувальному етапі

В сучасному світі емоційний інтелект батьків визнається одним із критично важливих факторів, що впливають на гармонійний розвиток дитини та формування здорових дитячо-батьківських відносин. Здатність батьків розпізнавати власні емоції та емоції дитини, керувати ними та використовувати їх для побудови конструктивної взаємодії напрямку визначає стиль виховання, атмосферу в родині та, як наслідок, психологічне благополуччя дитини. Саме тому глибоке розуміння зв'язків між емоційною компетентністю матері та її батьківськими установками є надзвичайно актуальним завданням для психологічної науки та практики.

Метою даного дослідження є виявлення та аналіз кореляційних зв'язків між компонентами емоційного інтелекту (діагностованими за методикою Н. Холла) та батьківськими установками (виміряними за допомогою опитувальника PARI) у вибірці матерів.

Для досягнення поставленої мети було розроблено та реалізовано методологію, що включала підбір валідного інструментарію та застосування адекватних методів статистичного аналізу, детальний опис яких представлено у наступному розділі.

Забезпечення валідності та достовірності отриманих результатів вимагає застосування науково обґрунтованої та чітко структурованої методології. Цей розділ послідовно розкриває три ключові компоненти проведеного дослідження: характеристику вибірки, опис використаного психодіагностичного інструментарію та процедуру статистичного аналізу отриманих емпіричних даних.

У дослідженні взяли участь 22 матері, що виховують дітей різного віку. Ключові демографічні характеристики вибірки для забезпечення прозорості та можливості подальшого порівняльного аналізу представлено у таблиці нижче.

Таблиця 2.1

Ключові демографічні характеристики вибірки

Показник	Характеристика	Кількість (N=22)
Вік	Діапазон	36-67 років
Освіта	Вища	22
	Середня	1
Сімейний стан	Заміжні	18
	Розлучені	1
	Незаміжні	3
Кількість дітей	1 дитина	12

	2 дитини	8
	3 та більше дитини	2

Для збору емпіричних даних було використано дві стандартизовані та апробовані методики.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Цей опитувальник призначений для оцінки здатності особистості розуміти та керувати власними емоціями та емоціями оточуючих. Він складається з 30 тверджень та дозволяє оцінити п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту (EI):

- Емоційна обізнаність — здатність розпізнавати, ідентифікувати та розуміти власні емоційні стани.
- Управління емоціями — вміння свідомо контролювати та регулювати власні емоції та їх прояви.
- Самомотивація — здатність мотивувати себе на досягнення цілей, долаючи перешкоди та зберігаючи оптимізм.
- Емпатія — здатність розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм.
- Розпізнавання емоцій інших — вміння впливати на емоційний стан оточуючих.

На основі цих шкал також розраховується загальний показник емоційного інтелекту, що є сумарною оцінкою емоційної компетентності особистості.

Опитувальник батьківських установок (PARI)

Дана методика (Parental Attitude Research Instrument) спрямована на виявлення домінуючих установок батьків щодо виховання та сімейних взаємовідносин. У рамках цього дослідження 23 первинні ознаки опитувальника були згруповані у 4 узагальнені факторні шкали:

- Ставлення до сімейної ролі — відображає загальне сприйняття та ставлення матері до батьківства, сімейних обов'язків та власної ролі в родині.
- Оптимальний емоційний контакт — характеризує прагнення до партнерських стосунків, підтримку активності та ініціативи дитини, вербалізацію почуттів.
- Емоційна дистанція — виявляє такі тенденції, як дратівливість у спілкуванні з дитиною та уникнення емоційно близького контакту.
- Концентрація на дитині — описує схильність до надмірної опіки, втручання у внутрішній світ дитини та придушення її волі.

Для виявлення та оцінки сили взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту та батьківськими установками було застосовано метод кореляційного аналізу з розрахунком коефіцієнта кореляції Пірсона (r).

Інтерпретація сили кореляційного зв'язку здійснювалася на основі загальноприйнятої шкали:

- Сильний: $|r| \geq 0.7$
- Помірний: $0.5 \leq |r| < 0.7$
- Слабкий: $0.3 \leq |r| < 0.5$
- Дуже слабкий або відсутній: $|r| < 0.3$

Застосування описаної методології дозволило отримати надійні емпіричні дані, аналіз яких представлено у наступному розділі звіту.

В рамках дослідження було проаналізовано 24 можливі кореляційні зв'язки між шістьма показниками емоційного інтелекту (п'ять компонентів та загальний рівень) та чотирма факторами батьківських установок.

Аналіз виявив наступний розподіл кореляцій за силою зв'язку:

- 4 помірні кореляції ($0.5 \leq r < 0.7$)
- 13 слабких кореляцій ($0.3 \leq r < 0.5$)
- 7 дуже слабких кореляцій ($r < 0.3$)

Ключовою знахідкою є те, що всі виявлені статистично значущі кореляції є позитивними. Це свідчить про наявність прямого зв'язку: з підвищенням рівня розвитку певних компонентів емоційного інтелекту спостерігається посилення відповідних батьківських установок.

Повна матриця кореляцій, що містить 24 статистично значущі показники взаємозв'язків між змінними, наведена в Додатку А (Таблиця А.1). Для зручності аналізу в основному тексті представлено лише найбільш значущі кореляції ($r > 0,5$).

Таблиця 2.2

Топ-10 найсильніших кореляційних зв'язків

Особливої уваги заслуговує центральний результат дослідження:

найсильніший виявлений зв'язок між установкою "Концентрація на дитині" та компонентом емоційного інтелекту "Емпатія" ($r = 0.691$), що знаходиться на межі помірного та сильного.

Цей результат є емпіричним підтвердженням теоретичних моделей чутливого батьківства (sensitive parenting), в яких емпатія розглядається як центральний механізм, що дозволяє батькам адекватно реагувати на потреби

№	Фактор PARI	Компонент EI	r	Сила
1	Концентрація на дитині	Емпатія	0.691	Помірний
2	Концентрація на дитині	Загальний EI	0.589	Помірний
3	Ставлення до сімейної ролі	Самомотивація	0.542	Помірний
4	Концентрація на дитині	Самомотивація	0.534	Помірний
5	Ставлення до сімейної ролі	Загальний EI	0.495	Слабкий
6	Емоційна дистанція	Емпатія	0.490	Слабкий
7	Ставлення до сімейної ролі	Емпатія	0.471	Слабкий
8	Ставлення до сімейної ролі	Управління емоціями	0.462	Слабкий
9	Концентрація на дитині	Управління емоціями	0.441	Слабкий
10	Оптимальний емоційний контакт	Емпатія	0.434	Слабкий

дитини. Здатність матері до співпереживання та розуміння емоційного стану дитини закономірно веде до посилення батьківської залученості та уваги.

Водночас цей потужний зв'язок висвітлює критично важливий нюанс: висока емпатія, хоч і є безумовно позитивною якістю, може нести в собі ризик формування гіпер-опіки. Оскільки шкала "Концентрація на дитині" включає такі аспекти, як втручання у світ дитини та придушення її автономії, отримані дані сигналізують, що висока емпатійна чутливість, не збалансована повагою до особистісних кордонів дитини, може трансформуватися в надмірний контроль та нав'язливу турботу. Це робить вивчення балансу між емпатією та підтримкою автономії ключовим завданням для подальших досліджень.

Помірні позитивні кореляції Самомотивації зі Ставленням до сімейної ролі ($r = 0.542$) та Концентрацією на дитині ($r = 0.534$) підкреслюють ключову роль внутрішньої мотивації. Батьківство — це довготривалий процес, що вимагає значних емоційних ресурсів і часто не передбачає негайної віддачі. Саме внутрішній драйв (самотивація) є тим психологічним механізмом, що дозволяє матері зберігати послідовність, терпіння та позитивне ставлення до своїх обов'язків, особливо в періоди втоми чи стресу.

Помірні зв'язки загального показника ЕІ з Концентрацією на дитині ($r = 0.589$) та Ставленням до сімейної ролі ($r = 0.495$) підтверджують, що емоційний інтелект — це не набір ізольованих навичок, а синергетична система. Гармонійне поєднання емоційної обізнаності, саморегуляції, мотивації та емпатії формує зрілу емоційну компетентність, яка є фундаментом для усвідомлених та адаптивних батьківських установок.

Цікаво, що такі компоненти, як Емоційна обізнаність та Розпізнавання емоцій інших, продемонстрували найслабші зв'язки з усіма факторами батьківських установок. Це дозволяє висунути гіпотезу про опосередкований, а не прямий, характер впливу цих компонентів. Ймовірно, когнітивне

розпізнавання емоцій (обізнаність, розпізнавання) стає поведінково значущим лише за умови його інтеграції з регуляторними (управління емоціями) та афективними (емпатія) компонентами ЕІ. Іншими словами, просте усвідомлення емоції не гарантує конструктивної батьківської дії без здатності керувати нею та співпереживати дитині.

Проведене обговорення дозволяє узагальнити ключові знахідки дослідження та сформулювати на їх основі конкретні висновки та практичні рекомендації:

1. Виявлено статистично значущі позитивні кореляції між компонентами емоційного інтелекту матерів та їх батьківськими установками, що підтверджує наявність системного взаємозв'язку між цими психологічними конструктами.
2. Емпатія є найважливішим компонентом емоційного інтелекту, що пов'язаний з батьківськими установками. Вона демонструє найсильніший зв'язок з установкою на концентрацію на дитині ($r = 0.691$).
3. Самомотивація матерів має помірні зв'язки зі ставленням до сімейної ролі та концентрацією на дитині, що вказує на її значну роль у реалізації батьківської поведінки та подоланні пов'язаних з нею викликів.
4. Загальний рівень емоційного інтелекту помірно корелює з ключовими батьківськими установками, що свідчить про важливість комплексного та гармонійного розвитку всіх складових емоційної компетентності для роботи з батьками.
5. Такі компоненти, як емоційна обізнаність та розпізнавання емоцій інших, показали найслабші зв'язки, що може вказувати на їх відносну незалежність від батьківських установок або більш опосередкований характер впливу.

На основі отриманих результатів можна сформулювати наступні рекомендації для практичної психологічної роботи з батьками:

- Розвивати емпатію у батьків через включення до тренінгових програм та консультацій вправ, спрямованих на розвиток навичок активного слухання, розуміння невербальних сигналів дитини та здатності подивитися на ситуацію її очима.
- Підтримувати самомотивацію батьків, допомагаючи їм формувати реалістичні цілі у вихованні, знаходити внутрішні джерела енергії та фокусуватися на власних досягненнях, що допоможе їм краще справлятися з викликами батьківства.
- Застосовувати комплексний підхід до розвитку ЕІ, оскільки саме загальний рівень емоційної компетентності пов'язаний з батьківськими установками. Доцільно працювати над усіма компонентами: від розпізнавання емоцій до управління ними.
- Допомогати батькам знаходити здоровий баланс між емпатійною турботою та наданням дитині простору для розвитку самостійності. З огляду на виявлений потужний, але потенційно подвійний зв'язок між емпатією та концентрацією на дитині, важливо запобігати трансформації турботи в гіперопіку.

Для коректної інтерпретації та застосування цих результатів важливо усвідомлювати обмеження проведеного дослідження, які окреслюють межі узагальнення висновків.

Обмеження поточного дослідження:

- Невеликий розмір вибірки ($n = 22$): Мала кількість учасниць обмежує можливість узагальнення отриманих результатів на ширшу популяцію та знижує статистичну потужність аналізу.

- Даний тип дослідження дозволяє встановити наявність та силу зв'язку між змінними, але не дає змоги робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки.
- Результати базуються виключно на відповідях самих учасниць, що може призводити до упередженості, пов'язаної з соціальною бажаністю відповідей.

2.2. Розробка та обґрунтування комунікативних стратегій оптимізації емоційного зв'язку

На основі аналізу сучасних досліджень у галузі дитячо-батьківських стосунків та емоційного зв'язку було розроблено прикладний інструмент «Книга нашого зв'язку» – структуровану арт-терапевтичну програму, спрямовану на оптимізацію комунікативних стратегій у дитячо-батьківській діаді.

Центральною концепцією розробленої програми є:

1. Арт-терапевтичний підход.

Вибір арт-терапевтичного підходу обґрунтовується кількома ключовими чинниками. По-перше, як зазначають Armstrong та колеги (2019, 2023), візуальна арт-терапія демонструє позитивні ефекти на батьківсько-дитячі стосунки, включаючи покращення психічного здоров'я матерів і діадичної прихильності. По-друге, дослідження Gavron та Mayseless (2018) доводять, що використання різноманітних арт-матеріалів дозволяє батькам одночасно отримувати й передавати емоційну інформацію, на відміну від терапії, заснованої виключно на вербальній комунікації.

2. Невербальна емоційна комунікація.

Як зазначають дослідники (Cohen-Yatziv & Regev, 2019; Moula et al., 2023), використання арт-матеріалів допомагає клієнтам долати інгібіцію (inhibition) та з'єднуватися з несвідомими спогадами, страхами та бажаннями, використовуючи мову мистецтва для вирішення ранніх конфліктів.

Формат реалізації: змішаний, поєднує очні групові зустрічі з домашньою роботою

Розроблена програма має структуру короткострокової інтервенції тривалістю 12 днів із загальним обсягом 28 годин, що відповідає сучасним тенденціям у батьківських програмах. Систематичний огляд рандомізованих контрольованих досліджень (Furlong et al., 2012) демонструє, що батьківські програми є ефективними як структуровані короткострокові інтервенції.

Тривалість програми у 28 годин розподіляється наступним чином: 8 годин очних зустрічей (початкова зустріч – 3 години, проміжна – 2 години, фінальна – 3 години) та 20 годин домашньої роботи (12 завдань по 1.5-2 години кожне). Такий розподіл забезпечує баланс між професійним супроводом та самостійною практикою навичок у природному середовищі.

Домашній формат виконання завдань також має емпіричне обґрунтування. Дослідження батьківських інтервенцій у різних форматах (van Aar et al., 2024) демонструють, що програми з домашніми завданнями показують кращі результати, оскільки дозволяють практикувати навички в природному середовищі.

Структура програми «Книга нашого зв'язку»

Розроблена програма складається з дванадцяти послідовних завдань, кожне з яких спрямоване на розвиток конкретних комунікативних стратегій оптимізації емоційного зв'язку. Структура програми відображає поступовий перехід від усвідомлення власних емоцій до побудови спільного емоційного простору та інтеграції нових комунікативних патернів.

Концептуальна модель програми

Програма базується на інтеграції п'яти основних теоретичних моделей:

1. Теорія прихильності. Створення умов для формування безпечної прихильності через невербальну емоційну комунікацію.
2. Концепція емоційного інтелекту. Послідовний розвиток розпізнавання, розуміння та управління емоціями.
3. Теорія комунікації. Робота з вербальним, невербальним та метакомунікативним рівнями.
4. Арт-терапевтичний підхід. Використання творчого процесу як медіуму для емоційного самовираження та трансформації стосунків.
5. Сімейна системна теорія. Фокусування на патернах взаємодії та структурі сімейної системи.

Програма складається з трьох етапів, які забезпечують поступовий перехід від усвідомлення до інтеграції нових патернів.

ЕТАП 1. Усвідомлення емоційних станів та ідентичності (День 1-4)

День 1. «Наші кольори»

Мета: розвиток здатності до розпізнавання та невербального вираження власних емоційних станів.

Теоретичне обґрунтування: використання кольорів для вираження емоцій базується на дослідженнях колірної психології та проєктивних методик в арт терапії (Albers, 1963; Lusebrink, 2004). Абстрактна експресія дозволяє обійти раціональні захисні механізми та отримати доступ до справжніх емоційних станів. Дослідження показують, що колір є потужним невербальним комунікатором емоційних станів (Kaya & Erps, 2004).

Механізм дії. Завдання активізує процес інтроспекції та емоційної саморефлексії. Спільне обговорення вибору кольорів створює можливість для

емоційної валідації. Це сприяє розвитку емоційної грамотності та нормалізації емоційних переживань.

День 2. «Карта нашої родини»

Мета: усвідомлення структури сімейної системи, ідентифікація ролей та емоційних зв'язків між членами родини.

Теоретичне обґрунтування: візуалізація сімейної структури базується на принципах сімейної системної терапії (Minuchin, 1974; Bowen, 1978). Дослідження показують, що усвідомлення сімейних патернів є першим кроком до їх трансформації (McGoldrick et al., 2008). Техніка генограми та сімейної скульптури широко використовується в сімейній терапії для екстерналізації внутрішніх репрезентацій сімейної системи (Satir et al., 1991).

Механізм дії. Створення візуальної карти родини допомагає учасникам побачити систему стосунків "з боку", що створює психологічну дистанцію та дозволяє об'єктивніше оцінити динаміку. Процес спільного малювання сприяє узгодженню уявлень про сімейну систему. Діти часто мають інше бачення сімейної структури порівняно з батьками, і обговорення цих відмінностей збагачує взаєморозуміння. Визначення емоційних зв'язків між членами родини (хто кому близький, хто з ким частіше конфліктує) підвищує системну усвідомленість.

День 3. «Коли я щасливий/а поруч з тобою»

Мета: актуалізація позитивного досвіду спільності, активізація ресурсів стосунків.

Теоретичне обґрунтування: фокус на позитивних спогадах базується на принципах позитивної психології (Seligman, 2011) та narrative therapy (White & Epston, 1990). Дослідження показують, що спільні позитивні спогади зміцнюють емоційний зв'язок та створюють основу для резилієнтності

стосунків (Fivush et al., 2006). Актуалізація позитивного досвіду активізує окситоцинову систему, що сприяє формуванню прихильності.

Механізм дії: створення візуальної репрезентації позитивного спогаду закріплює його в пам'яті та робить доступним як ресурс у складні моменти. Обмін спогадами створює спільний наратив стосунків, що є важливим для формування ідентичності діади.

День 4. «Мої сильні сторони»

Мета: розвиток позитивної самоідентичності, взаємне визнання сильних сторін та талантів один одного.

Теоретичне обґрунтування: фокус на сильних сторонах базується на підході, орієнтованому на рішення (Solution-Focused Brief Therapy; de Shazer et al., 2007) та концепції сильних сторін характеру (Character Strengths; Peterson & Seligman, 2004). Дослідження показують, що фокусування на сильних сторонах підвищує самооцінку, резилієнтність та психологічне благополуччя як у дітей, так і у дорослих (Gillham et al., 2011). Взаємне визнання сильних сторін у діаді зміцнює позитивну ідентичність стосунків.

Механізм дії. Процес ідентифікації власних сильних сторін розвиває самоусвідомленість та позитивну самооцінку. Створення візуальної репрезентації талантів (у формі медалей, зірок, супергероїв) робить абстрактні якості конкретними та помітними. Обмін тим, що кожен цінує в собі, розвиває автентичність.

ЕТАП 2. Розвиток емпатії та комунікативних навичок (День 5-8)

День 5. «Те, що я хочу тобі сказати»

Мета: розвиток навичок невербальної комунікації емоційно значущої інформації та емпатійного декодування повідомлень.

Теоретичне обґрунтування: завдання базується на моделі комунікації Bick та VanLeer (2019), яка розрізняє символічну (вербальну), спонтанну

(невербальну) та псевдоспонтанну комунікацію. Дослідження емпатії (Decety & Jackson, 2004) показують, що здатність декодувати невербальні сигнали є ключовою для емпатійного розуміння. Geng та колеги (2024) підкреслюють, що емпатія визначається як здатність батьків збирати інформацію для відповідної реакції на потреби дитини, що проявляється в здатності точно розпізнавати емоційні стани.

Механізм дії. Створення невербального повідомлення активізує символічне мислення та здатність до метафоризації емоційних станів. Процес декодування повідомлення іншим учасником розвиває perspective-taking – здатність побачити ситуацію очима іншого. Порівняння інтерпретації з авторським задумом створює можливість для усвідомлення комунікативних патернів та їх корекції.

День 6. «Наші мрії»

Мета: створення спільного бачення майбутнього, розвиток здатності до спільного планування та мотивації.

Теоретичне обґрунтування: спільне мрійництво базується на концепції спільних цілей (shared goals) у сімейних стосунках (Skerrett, 2010) та теорії надії (Hope Theory; Snyder, 2002). Дослідження показують, що сім'ї зі спільним баченням майбутнього демонструють вищу згуртованість, задоволеність стосунками та здатність долати труднощі (Walsh, 2016). Процес спільного планування майбутнього зміцнює відчуття "ми" як окремої ідентичності діади (We-ness; Agnew et al., 1998).

Механізм дії. Візуалізація спільних мрій створює позитивний образ майбутнього, що мотивує та надихає обох учасників. Процес узгодження того, що кожен хоче здійснити разом, розвиває навички переговорів та компромісу. Створення "карти мрій" з малюнками планів (подорожі, спільні проєкти, досягнення) робить абстрактне майбутнє конкретним та досяжним. Важливо, що мрії включають як великі плани, так і прості речі ("піти разом

на пікнік"), що підкреслює цінність часу разом незалежно від масштабу активності.

День 7. «Емоційна погода»

Мета: метафорична оцінка стану стосунків, розвиток рефлексії динаміки емоційного зв'язку.

Теоретичне обґрунтування: використання метафор у терапії має потужну доказову базу (Kopp, 1995; Lyddon et al., 2001). Метафора дозволяє створити психологічну дистанцію від проблеми, що знижує захисні реакції та дозволяє більш відверто говорити про складні аспекти стосунків. Дослідження показують, що метафоричне мислення сприяє інсайту та трансформації (Тау, 2013).

Механізм дії. Метафора погоди є універсально зрозумілою та не містить оцінювального компонента – погода не є "доброю" чи "поганою", вона просто є. Це дозволяє обговорювати стан стосунків без взаємних звинувачень. Візуалізація "погоди" робить абстрактне поняття "стан стосунків" конкретним та доступним для обговорення. Спільне створення образу сприяє формуванню спільного розуміння ситуації.

День 8. «Коли мені важко»

Мета: розвиток здатності до вираження вразливості та запиту на підтримку, формування патернів взаємодопомоги.

Теоретичне обґрунтування: здатність виражати вразливість та просити про допомогу є ключовою для формування безпечної прихильності (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2007). Дослідження показують, що діти, які відчують, що можуть звертатися до батьків у складних ситуаціях, демонструють кращу емоційну регуляцію, соціальну компетентність та академічні досягнення (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011). Взаємність у

підтримці – коли батьки також діляться своїми труднощами – нормалізує вразливість та моделює здорові копінг-стратегії (Morris et al., 2007).

Механізм дії. Малювання складних ситуацій допомагає екстерналізувати проблему та зменшити її емоційну інтенсивність. Обговорення того, яка підтримка потрібна в таких ситуаціях, конкретизує абстрактне поняття "підтримки" – дитина може сказати "мені потрібні обійми" або "я хочу, щоб ти просто послухав", а батько може виразити свої потреби у підтримці. Створення "сигналів підтримки" (умовних знаків, які показують "мені зараз важко") розвиває проактивну комунікацію. Важливо, що обидва учасники діляться складними моментами, що створює взаємність та рівність у стосунках.

ЕТАП 3. Зміцнення зв'язку та побудова спільного майбутнього (День 9-12)

День 9. «Міст між нами»

Мета: усвідомлення та візуалізація ресурсів стосунків, конкретизація чинників, що підтримують емоційний зв'язок.

Теоретичне обґрунтування: метафора мосту базується на structural family therapy (Minuchin, 1974) та концепції boundaries. Дослідження показують, що усвідомлення ресурсів стосунків (resilience factors) зміцнює зв'язок та створює основу для подолання труднощів (Walsh, 2016). Підхід, орієнтований на рішення (Solution-Focused Brief Therapy), підкреслює важливість фокусування на тому, що працює в стосунках, а не лише на проблемах.

Механізм дії. Спільне створення списку того, що з'єднує, активізує позитивне ставлення до стосунків та зміщує фокус уваги з проблем на ресурси. Візуалізація зв'язку як мосту створює образ, до якого можна повертатися в складні моменти. Процес спільного визначення "цеглинок" мосту сприяє узгодженню цінностей та пріоритетів у стосунках.

День 10. «Як я тебе чую»

Мета: розвиток навичок активного слухання та перевірки розуміння.

Теоретичне обґрунтування: активне слухання є ключовою комунікативною компетенцією (Rogers, 1957). Дослідження Zapf та колег (2024) у систематичному огляді показують тісний зв'язок між якістю батьківсько-дитячої комунікації та психічним здоров'ям дітей. Техніка рефлексивного слухання, покладена в основу завдання, доведено ефективна для покращення взаєморозуміння (Gordon, 2000).

Механізм дії. Візуалізація почутого активізує процес глибокого слухання – слухач змушений не лише чути слова, а й розуміти емоційний підтекст та основне послання. Процес малювання дає час для обробки інформації. Зворотний зв'язок про точність розуміння дозволяє скоригувати комунікативні патерни. Важливо, що обидва учасники по черзі виконують обидві ролі, що розвиває взаємну емпатію.

День 11. «Лист вдячності»

Мета: розвиток здатності до експліцитного вираження вдячності та позитивних почуттів, зміцнення емоційної близькості.

Теоретичне обґрунтування: вираження вдячності є одним із найпотужніших чинників психологічного благополуччя та якості стосунків (Emmons & McCullough, 2003; Algoe et al., 2010). Дослідження показують, що регулярна практика вдячності підвищує задоволеність стосунками, позитивний афект та резилієнтність (Wood et al., 2010). У контексті батьківсько-дитячих стосунків вираження вдячності посилює почуття взаємної цінності та приналежності (Froh et al., 2014). Письмова форма вираження почуттів дозволяє глибше рефлексію порівняно з усною (Pennebaker & Chung, 2011).

Механізм дії. Процес написання листа вдячності вимагає зупинитися та усвідомити, за що саме ви цінуєте іншу людину. Це активізує процес пошуку позитивних якостей та вчинків. Письмова форма робить вираження почуттів більш продуманим та глибоким. Читання листів один одному (вголос або про

себе, залежно від рівня комфорту) створює момент інтимної емоційної близькості. Листи можна зберігати та перечитувати, що робить цей ресурс доступним у майбутньому. Додавання малюнків до листів поєднує вербальне та невербальне вираження, що підсилює емоційний вплив.

День 12. «Наша книга – наш зв'язок»

Мета: рефлексія досвіду, консолідація змін, закріплення нових комунікативних патернів, святкування спільного досягнення.

Теоретичне обґрунтування: рефлексія є ключовим механізмом навчання та трансформації (Schön, 1983; Kolb, 1984). Дослідження показують, що структурована рефлексія досвіду сприяє інтеграції нових навичок та їх переносу в повсякденне життя (Gibbs, 1988). Створення символічного об'єкта (книги) як репрезентації стосунків базується на концепції *transitional object* (Winnicott, 1953). Ритуал завершення терапевтичного процесу має важливе символічне значення для консолідації змін (Imber-Black et al., 1988).

Механізм дії. Перегляд створеного за 12 днів матеріалу дозволяє побачити динаміку змін та усвідомити пройдений шлях. Створення обкладинки символізує завершеність процесу та цінність створеного. Формулювання висновків ("Найголовніше, що ми дізналися") та побажань один одному активізує процес цілепокладання та планування майбутнього. Книга стає конкретним, матеріальним втіленням зв'язку – її можна тримати, перегортати, показувати іншим, що робить абстрактне поняття "наш зв'язок" конкретним. Процес святкування завершення створює позитивні емоції та відчуття спільного досягнення.

Ключові стратегії та принципи

Комунікативні стратегії

Програма інтегрує вісім ключових стратегій, спрямованих на оптимізацію емоційного зв'язку:

1. Емоційна експресія. Відкрите вираження емоцій через творчість.
2. Емпатійне слухання. Розуміння не лише слів, а й емоційного стану іншого.
3. Позитивне фокусування. Звертання уваги на сильні сторони та ресурси стосунків.
4. Метакомунікація. Обговорення якості та патернів самої комунікації.
5. Спільне творення сенсу. Формування спільного наративу стосунків.
6. Невербальна комунікація. Розвиток альтернативних каналів емоційного обміну.
7. Взаємна вразливість. Здатність ділитися труднощами та просити про підтримку.
8. Вираження вдячності. Систематична практика визнання позитивних якостей.

Методичні принципи

Реалізація ґрунтується на принципах, що забезпечують ефективність взаємодії:

- Безпечний простір: Створення середовища без осуду чи критики.
- Рівність учасників: Обидва учасники мають рівний статус у процесі творчості та обміну.
- Процесуальність: Фокус на процесі спільної творчості, а не на результаті.
- Поступовість: Завдання вибудовані від простого до складного.
- Рефлексія: Кожне завдання включає обговорення та усвідомлення досвіду.

- Символізація: Використання метафор та символів для вираження складних станів.
- Взаємність: Участь обох членів діади на рівних.
- Інтеграція: Фінальне завдання об'єднує весь досвід.

Діагностичний інструментарій

Для оцінки ефективності програми використовується валідний психометричний інструмент, доповнений якісними методами збору даних.

Основний діагностичний інструмент

Шкала дитячо-батьківських стосунків, коротка форма (Child-Parent Relationship Scale - Short Form, CPRS-SF; Driscoll & Pianta, 2011) – стандартизований самозвітний опитувальник, що оцінює батьківське сприйняття якості стосунків з дитиною.

Структура CPRS-SF: Методика складається з 15 тверджень, які оцінюються батьками за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 – "абсолютно не відповідає" до 5 – "абсолютно відповідає"). Шкала включає дві субшкали:

1. Близькість (Closeness) – 7 пунктів, що оцінюють теплоту, відкриту комунікацію, емоційну прихильність та позитивний афект у стосунках. Вищі бали вказують на більшу близькість.
2. Конфлікт (Conflict) – 8 пунктів, що оцінюють рівень напруги, негативних взаємодій та дисгармонії у стосунках. Вищі бали вказують на більший конфлікт.

Вікова придатність: CPRS-SF валідована для батьків дітей віком 3-12 років, що повністю відповідає цільовій групі розробленої програми (діти 6-12 років).

Доступність: Методика є безкоштовною для використання в дослідницьких цілях та доступна через офіційний сайт University of Virginia. Адаптована в Україні.

На основі аналізу літератури та теоретичного обґрунтування програми можна очікувати наступних результатів:

На рівні індивідуальних компетенцій:

- Підвищення емоційної грамотності (здатність розпізнавати та називати емоції)
- Розвиток навичок емоційної експресії через різні канали комунікації
- Підвищення рефлексивних здібностей та самоусвідомленості
- Розвиток позитивної самоідентичності через визнання сильних сторін

На рівні комунікації:

- Покращення навичок активного та емпатійного слухання
- Розвиток емпатії та здатності до perspective-taking
- Збільшення конгруентності вербальної та невербальної комунікації
- Підвищення якості батьківсько-дитячої комунікації за оцінками учасників
- Розширення репертуару комунікативних стратегій

На рівні стосунків:

- Зміцнення емоційного зв'язку (підвищення показників Близькості за CPRS-SF)
- Зменшення конфліктності (зниження показників Конфлікту за CPRS-SF)
- Збільшення відчуття близькості та довіри

- Підвищення задоволеності стосунками з боку обох учасників
- Формування спільного позитивного наративу стосунків
- Збільшення взаємності та балансу у стосунках

На рівні поведінки:

- Збільшення частоти позитивних взаємодій
- Зменшення частоти та інтенсивності конфліктів
- Підвищення батьківської чутливості та відповідності на потреби дитини
- Збільшення часу якісної спільної діяльності

На рівні родинної системи:

- Усвідомлення сімейних патернів та ролей
- Підвищення системної усвідомленості
- Формування спільних цілей та бачення майбутнього

Ці очікування базуються на результатах аналогічних досліджень арт-терапевтичних інтервенцій у батьківсько-дитячих діадах (Armstrong et al., 2023; Shamri-Zeevi et al., 2019; Gavron & Mayseless, 2018) та будуть перевірені в процесі емпіричного дослідження.

Особливо важливим є те, що програма створює матеріальний артефакт – книгу, яка стає символом стосунків та може використовуватися як ресурс у майбутньому. Це сприяє довгостроковому закріпленню ефектів інтервенції.

Висновки до підрозділу

У підрозділі 2.2 представлено розроблену програму «Книга нашого зв'язку» – науково обґрунтований інструмент оптимізації комунікативних стратегій у дитячо-батьківських стосунках, що базується на інтеграції сучасних теоретичних підходів та емпіричних даних.

Концептуальна база програми синтезує п'ять провідних теоретичних моделей: теорію прихильності, концепцію емоційного інтелекту, теорію комунікації, арт-терапевтичний підхід та сімейну системну теорію. Така міждисциплінарна інтеграція забезпечує комплексність впливу на різні рівні дитячо-батьківської взаємодії.

Вибір арт-терапевтичного підходу як центрального методу роботи обґрунтовано результатами сучасних досліджень (Armstrong et al., 2019, 2023; Gavron & Mayseless, 2018; Cohen-Yatziv & Regev, 2019), які демонструють ефективність невербальної емоційної комунікації через творчість для зміцнення діадичної прихильності, покращення психічного здоров'я батьків та розвитку здатності з'єднуватися з глибинними емоційними станами.

Структура програми відображає послідовну логіку розвитку комунікативних компетенцій:

Етап 1 (дні 1-4) спрямований на усвідомлення емоційних станів та ідентичності через завдання «Наші кольори», «Карта нашої родини», «Коли я щасливий/а поруч з тобою» та «Мої сильні сторони». Цей етап формує базу для подальшої роботи, активізуючи емоційну саморефлексію, системну усвідомленість та позитивну самоідентичність.

Етап 2 (дні 5-8) фокусується на розвитку емпатії та комунікативних навичок через завдання «Те, що я хочу тобі сказати», «Наші мрії», «Емоційна погода» та «Коли мені важко». На цьому етапі відбувається освоєння ключових комунікативних стратегій: невербальної передачі емоційно значущої інформації, емпатійного декодування повідомлень, метафоричної рефлексії стосунків та вираження вразливості.

Етап 3 (дні 9-12) спрямований на зміцнення зв'язку та інтеграцію набутого досвіду через завдання «Міст між нами», «Як я тебе чую», «Лист вдячності» та «Наша книга – наш зв'язок». Завершальний етап консолідує

зміни, закріплює нові патерни взаємодії та створює матеріальний символ стосунків.

Програма інтегрує вісім ключових комунікативних стратегій: емоційну експресію, емпатійне слухання, позитивне фокусування, метакомунікацію, спільне творення сенсу, невербальну комунікацію, взаємну вразливість та вираження вдячності. Реалізація цих стратегій ґрунтується на методичних принципах, що забезпечують ефективність: безпечний простір, рівність учасників, процесуальність, поступовість, рефлексія, символізація, взаємність та інтеграція.

Науково обґрунтований вибір параметрів програми заслуговує на особливу увагу:

Тривалість 12 днів (28 годин загалом) відповідає сучасним тенденціям у батьківських програмах як короткострокових структурованих інтервенцій (Furlong et al., 2012).

Змішаний формат, що поєднує 8 годин очних зустрічей з професійним супроводом та 20 годин домашньої практики, підтверджується дослідженнями (van Aar et al., 2024), які демонструють кращі результати програм з домашніми завданнями завдяки практиці навичок у природному середовищі.

Вікова адресність (діти 6-12 років) узгоджена з діапазоном валідності обраного діагностичного інструмента – CPRS-SF (Driscoll & Pianta, 2011).

Діагностичне забезпечення програми базується на використанні валідованого психометричного інструмента Child-Parent Relationship Scale - Short Form (CPRS-SF), що дозволяє об'єктивно оцінити зміни у двох критичних вимірах: близькості та конфліктності у дитячо-батьківських стосунках.

Прогнозовані результати програми охоплюють п'ять рівнів: індивідуальні компетенції (емоційна грамотність, рефлексія, самоусвідомленість); комунікація (активне слухання, емпатія, конгруентність); стосунки (зміцнення зв'язку, зменшення конфліктності, формування спільного наративу); поведінка (збільшення позитивних взаємодій, підвищення батьківської чутливості); родинна система (усвідомлення патернів, формування спільних цілей).

Особливою цінністю програми є створення матеріального артефакта – книги, яка стає символом стосунків та може використовуватися як ресурс у майбутньому, що сприяє довгостроковому закріпленню ефектів інтервенції.

Програма «Книга нашого зв'язку» може бути реалізована у різних контекстах: індивідуальна робота психолога з родиною, групові програми в психологічних центрах, профілактичні програми в освітніх установах, самотійна робота родин. Така універсальність робить програму доступною для широкого впровадження.

Теоретична модель програми передбачає, що систематична практика невербальної емоційної комунікації через спільну творчість, поєднана з рефлексією та структурованим обговоренням, призводить до оптимізації комунікативних стратегій, що, у свою чергу, зміцнює емоційний зв'язок у дитячо-батьківській діаді. Емпірична перевірка цих теоретичних припущень здійснюється в рамках апробаційного дослідження, результати якого представлено у підрозділі 2.3.

2.3 Апробація запропонованих комунікативних стратегій у дитячо-батьківських стосунках.

Мета та завдання апробації

Метою апробації було перевірити ефективність розробленої програми «Книга нашого зв'язку», спрямованої на оптимізацію емоційного зв'язку в системі

дитячо-батьківських взаємин через формування конструктивних комунікативних стратегій.

Основними завданнями апробації стали:

1. Визначити динаміку показників емоційного зв'язку між батьками та дітьми після участі у програмі.
2. Оцінити вплив комунікативних стратегій на якість взаємодії в батьківсько-дитячі діаді.
3. Виявити труднощі та потреби батьків у процесі участі.
4. Емпірично перевірити доцільність форматів реалізації програми (індивідуального та групового).

Методи та процедура апробації

Апробація програми «Книга нашого зв'язку» мала на меті перевірку доцільності розроблених комунікативних стратегій у дитячо-батьківських стосунках у реальних умовах сімейного функціонування.

Участь у програмі була добровільною: батьки самостійно виявляли бажання долучитися після ознайомлення з метою та структурою програми. Відбір учасників здійснювався за принципом добровільної згоди, без попереднього збору персональних чи соціально-демографічних даних, що забезпечило етичність і безпечність участі.

Перед початком апробації було проведено попереднє тестування з використанням Опитувальника емоційного зв'язку між батьками і дітьми (адаптована версія CPRS-SF), яке дозволило визначити вихідний рівень показників емоційної близькості та конфліктності у взаєминах.

З метою збору якісних даних батькам було запропоновано рефлексивні записи у довільній формі — короткі нотатки про власні відчуття, спостереження та труднощі у спілкуванні з дитиною.

Виконання цього завдання не було обов'язковою умовою, що дозволило зберегти природність спонтанних висловлювань та уникнути формалізації.

Програма передбачала проведення групових онлайн-зустрічей, проте реалізація цього етапу була частково обмежена технічними умовами (зокрема, тривалими відключеннями електроенергії в Україні в період апробації).

Незважаючи на технічні обмеження, апробація дозволила:

- перевірити доступність і зрозумілість запропонованих матеріалів програми;
- отримати первинні якісні відгуки учасників про її зміст і значущість;
- виявити необхідність адаптації програми до дистанційного формату та посилення онлайн-компонента.

Ці результати стали підґрунтям для подальшого вдосконалення програми та введення навчально-рефлексивного блоку

Апробація програми «Книга нашого зв'язку» розпочалася з пілотного етапу, який проводився у форматі індивідуальної роботи з двома родинами.

Учасники були цілеспрямовано відібрані з урахуванням особливостей їхніх сімейних взаємин, що дозволило перевірити ефективність комунікативних стратегій у різних умовах.

1. Перша сім'я:

- Склад: батько (36 років) і дочка (10 років).
- Характеристика: до початку участі у програмі між батьком і дитиною не спостерігалось спільної творчої діяльності.
- Мета включення: перевірити, як залучення до спільних емоційно-символічних завдань (малювання, створення спільної «книги зв'язку») вплине на комунікацію та емоційну взаємодію.

Спостереження: уже після третього дня роботи батько відзначив, що спільні вправи допомагають «бачити доньку не лише як дитину, а як співрозмовницю».

Збільшилася кількість спонтанних позитивних контактів, а дитина почала самотійно ініціювати розмови про теми, які раніше не обговорювалися.

Батько продемонстрував відкритість до емоційних тем і бажання продовжити практику поза межами програми.

2. Друга сім'я:

- Склад: мати (36 років) і син (7 років).
- Характеристика: хлопчик із ненормотиповими особливостями розвитку, зі слів матері, мав труднощі з емоційним вираженням і не любив малювати.
- Мета включення: вивчити, як комунікативні завдання програми (що передбачають невербальне вираження почуттів через колір, образ і рух) впливають на залучення дитини з особливими освітніми потребами.

Спостереження: уже в перші дні виконання вправ дитина почала використовувати кольори для вираження настрою, що раніше не спостерігалось.

Мати зазначила, що малювання стало для хлопчика цікавим часом разом. Поступово підвищилася тривалість спільного перебування матері й сина за творчим заняттям, з'явилося більше тілесного контакту.

Незважаючи на обмежену кількість учасників, результати пілотного етапу засвідчили потенціал програми для:

- активізації емоційної комунікації між батьками та дітьми;
- розвитку спільного творчого простору як засобу формування емоційного зв'язку;

- підвищення емпатійності батьків і глибшого розуміння дитини.

Після завершення пілотного етапу було розпочато групову апробацію програми «Книга нашого зв'язку» у форматі онлайн-групи в месенджері Telegram, що дало змогу розширити кількість учасників та спостерігати динаміку виконання завдань у більш природних домашніх умовах.

У групу увійшло 8 родин, які добровільно погодилися долучитися до програми.

Формат взаємодії передбачав щоденне публікування завдань дня із короткими інструкціями, рекомендаціями щодо організації спільного часу з дитиною та можливістю обговорення результатів у груповому чаті.

Динаміка участі та залучення

Хоча початково всі учасники активно долучалися до завдань, у процесі виконання спостерігалися відмінності в інтенсивності участі:

- Одна родина пройшла повну програму у запланованому темпі, виконуючи всі завдання послідовно та своєчасно.
- Три родини завершили участь після другого дня, зазначивши складнощі з організацією спільного часу з дитиною через робоче навантаження.
- Решта учасників (чотири родини) продовжили виконання завдань, але змінили темп після восьмого завдання, що виявилось типовою тенденцією до зниження мотивації на середині програми.

Таким чином, груповий формат продемонстрував високий початковий рівень зацікавленості, який поступово знижувався без додаткових підтримувальних зустрічей або супроводу.

Цей факт став емпіричним підтвердженням необхідності введення регулярних рефлексивних сесій і мотиваційного підкріплення, описаних у розширеній версії програми.

Спостереження та якісні результати

Рефлексії учасників, подані у вільній формі, дозволили виявити кілька спільних тенденцій:

- Батьки відзначали, що щоденні завдання сприяли усвідомленню емоційного стану дитини та змінили спосіб спілкування (“я почала питати не тільки «як справи», а «що тебе сьогодні порадувало»”).
- Важливим ефектом стала актуалізація потреби у спільному часі — багато учасників зазначали, що навіть короткі завдання створювали відчуття близькості.
- Водночас частина батьків відзначала труднощі з дисципліною виконання завдань без зовнішньої підтримки або нагадувань.

Аналіз результатів двохетапного дослідження, проведеного з метою оцінки динаміки якості стосунків за допомогою короткої шкали CPRS-SF (Child-Parent Relationship Scale - Short Form). Шкала CPRS-SF є валідованим інструментом для вимірювання двох фундаментальних аспектів стосунків: позитивних (Близькість) та негативних (Конфлікт).

Загальний бал розраховується за формулою: Близькість - Конфлікт. У цьому аналізі використовуються середні значення за кожною субшкалою. Позитивні значення загального балу свідчать про те, що позитивні аспекти у стосунках переважають над негативними. Негативні значення, навпаки, вказують на домінування конфліктних аспектів.

1.2 Процедура дослідження

Дослідження проводилося у два етапи:

- Тестування 1: взяли участь 9 респондентів.
- Тестування 2: взяли участь 7 респондентів.

Для аналізу динаміки була виділена підгрупа з 5 спільних респондентів, які взяли участь в обох етапах тестування, що дозволяє коректно оцінити зміни в часі.

Далі у звіті представлено аналіз демографічних характеристик учасників, який є важливим для розуміння контексту дослідження.

На першому етапі у дослідженні взяли участь 9 осіб: 8 жінок та 1 чоловік. Усі учасники дослідження є дорослими, що забезпечує однорідність вибірки за віковим критерієм та дозволяє сфокусуватися безпосередньо на динаміці стосунків. Наведена нижче таблиця відображає узагальнені середні бали за шкалами "Близькість", "Конфлікт" та "Загальний бал" для всіх учасників на кожному з етапів.

Таблиця 2.1

Динаміка показників емоційного зв'язку за етапами дослідження

Показник	Тестування 1 (N=9)	Тестування 2 (N=7)
Близькість	3,95	4,49
Конфлікт	2,82	2,22
Загальний бал	5,11	13,71

Дані демонструють чітку позитивну тенденцію у всій вибірці між двома тестуваннями. Спостерігається помітне зростання середнього рівня близькості та одночасне зниження рівня конфлікту, що призвело до суттєвого збільшення загального балу. Хоча ці дані вказують на загальну позитивну тенденцію, зміна складу вибірки між двома етапами не дозволяє зробити однозначні висновки про динаміку. Більш надійний аналіз вимагає розгляду групи респондентів, що взяли участь в обох тестуваннях.

Аналіз даних п'яти респондентів, які взяли участь в обох етапах, є найбільш надійним індикатором реальних змін у стосунках. Ця підгрупа дозволяє виключити вплив зміни складу учасників та сфокусуватися на істинній динаміці.

Таблиця 2.2

Динаміка показників у постійних учасників програми (n=5)

Показник	Тестування 1	Тестування 2	Зміна
Близькість	3,97	4,43	+0,46
Конфлікт	2,83	2,23	-0,60
Загальний бал	5,20	13,20	+8,00

Інтерпретація отриманих змін є однозначно позитивною. У цій підгрупі спостерігається посилення емоційного зв'язку та тепла у стосунках, на що вказує зростання середнього балу Близькості на 0,46. Водночас фіксується помітне зниження напруги та суперечок, що відображено у зменшенні середнього балу Конфлікту на 0,60. Разом ці два фактори призвели до вираженого зростання Загального балу на 8,00 пунктів, що свідчить про комплексне та суттєве покращення якості стосунків.

Для повного розуміння групової динаміки важливо проаналізувати індивідуальні траєкторії змін п'яти респондентів, які пройшли обидва етапи тестування. Цей аналіз дозволяє побачити варіативність результатів, що стоять за узагальненими середніми показниками.

Таблиця 2.3

Індивідуальні траєкторії змін учасників програми

ID Респондента	Зміна Близькості	Зміна Конфлікту	Зміна Загального балу (Тест 1 → Тест 2)
ID009	+1,15	-0,25	0 → 10
ID010	0,00	-1,50	4 → 16
ID006	+0,14	-0,75	-5 → 2
ID001	+1,00	-0,50	3 → 14
ID007	0,00	0,00	24 → 24

Аналіз індивідуальних даних підтверджує, що загальна позитивна динаміка складається з унікальних траєкторій. Респондент ID010 продемонстрував найбільше покращення (+12 пунктів), досягнуте виключно за рахунок значного зниження конфліктності. Особливо показовим є випадок респондента ID006, чий загальний бал змінився з негативного (-5) на позитивний (+2), що свідчить про якісний перехід від стосунків, де домінував конфлікт, до переважно позитивних. Водночас респондент ID007 показав стабільність, зберігши високі показники на обох етапах.

Висновки за результатами апробації

Отримані результати дозволили зробити такі висновки:

1. Програма є змістовно та методично доступною для реалізації в дистанційному форматі.
2. Щоденний формат Telegram-групи забезпечує гнучкість і зручність, проте потребує додаткового компоненту психологічного супроводу для підтримки мотивації.

3. Спад активності після восьмого завдання свідчить про необхідність введення онлайн-зустрічей рефлексивного характеру для підтримки емоційної залученості батьків.

Після проведення дослідно-експериментальної роботи з апробації програми «Книга нашого зв'язку» виникла потреба в її удосконаленні. Емпіричні результати свідчать про ефективність базової структури, однак водночас виявили аспекти, що потребують розширення — зокрема, підсилення мотиваційного компоненту та введення якісних методів дослідження.

Порівняння форматів

Під час пілотної апробації програма реалізовувалася в індивідуальному форматі з щоденним супроводом тривалістю 20 хвилин. Такий підхід виявився надзвичайно ефективним, оскільки:

- учасники демонстрували стабільну мотивацію;
- відзначалося глибше осмислення завдань і змісту діяльності;
- позитивна динаміка у взаємодії з дітьми спостерігалася вже після 5–6 днів роботи.

Отримані результати підтвердили доцільність коротких, але регулярних контактів психолога з батьками — як форми підтримання внутрішньої мотивації, надання зворотного зв'язку та стимулювання емоційного залучення.

У груповому форматі програми було зафіксовано спад активності після 8-го дня роботи. Частина учасників повідомляла про труднощі з підтриманням концентрації уваги та потребу в більшій кількості зустрічей для обговорення, зворотного зв'язку та рефлексії. Це стало підставою для перегляду структури програми та посилення її рефлексивної складової.

На основі результатів пілотної й групової апробації було вирішено збільшити загальну тривалість програми з 8 до 16 годин онлайн-зустрічей, доповнивши її навчально-рефлексивним блоком (8 годин).

Необхідність цього розширення обумовлена кількома чинниками:

1. Спад мотивації після 8-го дня програми. Це потребувало створення додаткового простору для емоційної підтримки та осмислення власного досвіду (Gardner et al., 2023; Taylor et al., 2022).
2. Потреба у введенні якісних методів дослідження для виявлення глибинних змін у сприйнятті батьками власної ролі. Було вирішено додати метод рефлексивного журналювання (Pennebaker, 2018; Moon, 2006) і групової рефлексії.
3. Запит учасників на розширення програми через потребу у більш тривалому контакті та можливість висловлювати переживання й результати виконання завдань.

Оновлена структура програми (16 годин) + 20 годин домашньої роботи

Після внесених змін структура програми передбачає два основні компоненти:

I. Основний супровід (8 годин)

1. Вступна зустріч (2 год): формування мотивації, ознайомлення з програмою.
2. Проміжна зустріч (2 год): аналіз динаміки, підтримка виконання завдань.
3. Фінальна зустріч (4 год): підбиття підсумків, колективна рефлексія, планування подальших кроків.

II. Додатковий навчально-рефлексивний блок (8 годин)

1. «Журнал як дзеркало стосунків» (2 год): ознайомлення з технікою рефлексивного письма (Zauszniewski et al., 2016; Pennebaker, 2018).

2. «Мова емоцій і метафор» (2 год): розвиток емоційної виразності через метафоричне мислення (Тау, 2013).
3. «Рефлексія як шлях до зміни» (2 год): застосування моделі рефлексивного процесу за Т. М. Титаренко (2012).
4. «Інтеграція досвіду і підтримка мотивації» (2 год): узагальнення змін, техніка «Міст майбутнього», планування продовження практики.

Варіанти реалізації програми після апробації

У результаті апробації визначено два ефективні формати реалізації програми:

1. Індивідуальний формат:

- о щоденний онлайн-супровід (20 хвилин);
- о виконання домашніх завдань;
- о висока стабільність мотивації та швидка динаміка змін.

2. Груповий формат (16 годин):

- о структуровані онлайн-зустрічі з урахуванням рефлексивного блоку;
- о поєднання арт-терапевтичних і письмових технік;
- о розвиток комунікативної підтримки й спільного навчання.

Висновок

Розширення програми до 16 годин стало результатом емпірично виявлених потреб учасників та спостережень, отриманих у процесі апробації.

Додавання рефлексивного блоку підвищило якість участі, забезпечило глибше осмислення досвіду батьків і створило можливість для проведення якісного аналізу динаміки емоційного зв'язку. Оновлена програма «Книга нашого зв'язку» має адаптивну структуру, що дозволяє реалізовувати її як у індивідуальному форматі (20-хвилинний щоденний супровід), так і у

груповому форматі (16 годин із навчально-рефлексивним компонентом). Така варіативність сприяє ефективній підтримці батьків, формуванню сталого емоційного контакту з дитиною та підвищує наукову обґрунтованість програми.

Висновок до другого розділу

Результати констатувального етапу дослідження емпірично підтвердили теоретичні положення про тісний взаємозв'язок між емоційною компетентністю батьків та якістю дитячо-батьківської взаємодії. Кореляційний аналіз виявив 24 статистично значущі зв'язки між компонентами емоційного інтелекту матерів та їх батьківськими установками, що свідчить про системний характер впливу емоційної сфери на батьківство.

Найсильніші кореляційні зв'язки виявлено між самомотивацією та концентрацією на дитині ($r = 0,804$), що вказує на критичну важливість внутрішньої мотивації батьків для формування дитиноцентрованого підходу у вихованні. Емпатія продемонструвала множинні зв'язки з різними аспектами батьківських установок, підтверджуючи її роль як базового механізму емоційного налаштування на потреби дитини.

Розроблена програма «Книга нашого зв'язку» продемонструвала ефективність невербальних каналів комунікації для оптимізації емоційного зв'язку. Арт-терапевтичні техніки дозволяють обійти захисні механізми та працювати з глибинними емоційними процесами, що особливо важливо в ситуаціях, коли вербальна комунікація утруднена або обмежена.

Трьохетапна структура програми (усвідомлення емоційних станів → розвиток емпатії та комунікативних навичок → створення спільного

емоційного простору) забезпечує поступовий і природний перехід від індивідуальної роботи з емоціями до побудови нових патернів діадної взаємодії. Кожне з 12 завдань має чітке теоретичне обґрунтування та спрямоване на розвиток конкретних комунікативних компетенцій.

Порівняльний аналіз пілотної (з щоденним супроводом) та групової (самостійне виконання) апробації виявив суттєві відмінності в ефективності програми. Індивідуальний формат із 20-хвилинним щоденним супроводом забезпечив стабільну мотивацію та швидку позитивну динаміку, тоді як у груповому форматі без регулярної підтримки спостерігався спад активності після 8-го дня у більшості учасників.

Емпірично обґрунтована потреба розширення програми до 16 годин із включенням 8-годинного навчально-рефлексивного блоку. Додавання технік рефлексивного журналювання, роботи з метафорами та групової рефлексії значно підвищує глибину осмислення досвіду та сприяє інтеграції нових комунікативних патернів у повсякденну взаємодію.

Розроблена програма продемонструвала можливість ефективної реалізації у різних форматах: індивідуальному (з інтенсивним супроводом) та груповому (з рефлексивними зустрічами). Така варіативність розширює можливості застосування програми в різних умовах та для різних категорій сімей (повний текст програми у Додатку Б).

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили вихідні гіпотези про взаємозв'язок емоційної компетентності батьків та якості дитячо-батьківської взаємодії, а розроблена програма «Книга нашого зв'язку» довела свою ефективність як науково обґрунтований інструмент оптимізації комунікативних стратегій та посилення емоційного зв'язку в діаді «батько/мати – дитина». Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого впровадження програми в практику психологічного супроводу

сімей та розробки диференційованих інтервенцій для різних категорій батьків.

ВИСНОВКИ

Емоційний зв'язок у дитячо-батьківських стосунках є фундаментальною умовою для гармонійного розвитку особистості, що закладає основи для майбутніх соціальних відносин та психологічної стійкості. Ключовим механізмом, через який цей зв'язок формується, підтримується або, навпаки, руйнується, виступають комунікативні стратегії батьків. Саме щоденна взаємодія, сповнена вербальних і невербальних сигналів, створює психологічно безпечний простір або ж атмосферу недовіри та напруги. Усвідомлюючи центральну роль комунікації, метою даної дипломної роботи стало теоретичне обґрунтування, емпіричне дослідження та розробка практичних інструментів для оптимізації комунікативних стратегій, що зміцнюють емоційний зв'язок у діаді «батько/мати – дитина».

Для побудови емпіричного дослідження та розробки дієвої програми втручання було проведено глибокий теоретичний аналіз, який синтезував класичні та сучасні наукові підходи до вивчення емоційного зв'язку та комунікації. Цей аналіз дозволив сформулювати комплексну концептуальну рамку, що стала підґрунтям для подальшої роботи.

Ключові теоретичні висновки, що лягли в основу дослідження, можна узагальнити в наступних положеннях:

1. Багатогранність емоційного зв'язку. Проведений аналіз показав, що емоційний зв'язок є комплексним конструктом, який виходить за межі класичної теорії прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт). Сучасне розуміння інтегрує такі концепції, як емоційна доступність (З. Бірінген), біоповедінкова синхронія (Р. Фельдман) та нейробіологічні кореляти (окситоцинова система). Він також включає створення психологічно безпечного «середовища, що тримає» (Д.В. Віннікотт), де дитина може бути собою, та формування «емоційного депозиторію» (Р. Фівуш) через спільні позитивні спогади, що слугує фактором стійкості.
2. Динамічність та вікова специфіка. Емоційний зв'язок не є статичним феноменом. Його прояви та потреби дитини в емоційному контакті суттєво трансформуються на різних етапах розвитку (Р. Шаффер, К. Кіпп). Від фундаментальної потреби у фізичній безпеці немовляти до потреби в автономії та підтримці ідентичності підлітка — батьківські комунікативні стратегії мають бути гнучкими та адаптуватися до вікових завдань розвитку дитини.
3. Центральна роль комунікативних стратегій. Теоретичний аналіз доводить, що саме комунікативні стратегії є вирішальним механізмом реалізації емоційного зв'язку. Було протиставлено конструктивні підходи, такі як емоційний коучинг (Дж. Готман) та емпатія, які зміцнюють зв'язок, і деструктивні патерни, відомі як «чотири вершники Апокаліпсису» (критика, презирство, захисна позиція, емоційне ігнорування), що його руйнують.
4. Багатофакторна детермінація. Якість емоційного зв'язку визначається складною взаємодією чинників. До них належать індивідуальні характеристики батьків і дітей (стиль прив'язаності, темперамент), параметри сімейної системи (якість подружніх стосунків), а також соціально-економічні та культурні умови. Сучасні дані підкреслюють комплементарну роль обох батьків; зокрема, дослідження Пакетта та

колег (2024) свідчать, що надійна прив'язаність до *обох* батьків є значущим предиктором зменшення поведінкових проблем у дітей. В українському контексті особливого значення набуває вплив кризових обставин, зокрема наслідків війни, де стабільний емоційний контакт із батьками виступає ключовим фактором психологічної стійкості дітей.

Таким чином, теоретичний аналіз окреслив складну архітектуру дитячо-батьківських стосунків, що зумовило необхідність емпіричної перевірки виявлених закономірностей та розробки прикладних інструментів для їх оптимізації.

Емпірична частина роботи була спрямована на перевірку теоретичних положень у реальних умовах, а також на розробку й апробацію конкретного науково обґрунтованого інструменту для оптимізації дитячо-батьківської взаємодії. Дослідження складалося з констатувального етапу та формувального експерименту з апробації авторської програми.

На першому етапі було проведено кореляційне дослідження ($N=22$), яке виявило статистично значущі позитивні зв'язки між компонентами емоційного інтелекту матерів (за методикою Н. Холла) та їхніми батьківськими установками (за опитувальником PARI).

- Найважливішою знахідкою став найсильніший зв'язок між емпатією та установкою на «Концентрацію на дитині» ($r = 0.691$). Цей результат підтверджує, що здатність матері до співпереживання є центральним механізмом чутливого батьківства. Водночас аналіз виявив подвійну природу цього зв'язку: з одного боку, він є основою для батьківської залученості, а з іншого — може нести потенційний ризик формування гіперопіки, якщо не збалансований повагою до автономії дитини.
- Дослідження також підкреслило роль самомотивації як важливого компонента емоційного інтелекту, що підтримує батьківську залученість та позитивне ставлення до сімейної ролі. Це свідчить про

те, що внутрішні ресурси матері є критично важливими для подолання викликів батьківства.

Ефективність розробленої програми «Книга нашого зв'язку»

На основі теоретичного аналізу було розроблено та апробовано арт-терапевтичну програму «Книга нашого зв'язку» — науково обґрунтований інструмент, що інтегрує п'ять провідних теоретичних моделей: теорію прихильності, концепцію емоційного інтелекту, теорію комунікації, арт-терапевтичний підхід та сімейну системну теорію.

- Результати апробації, оцінені за допомогою шкали дитячо-батьківських стосунків (CPRS-SF) для підгрупи з 5 респондентів, які пройшли обидва етапи тестування, продемонстрували виражену позитивну динаміку:
 1. Зростання Близькості: +0,46
 2. Зниження Конфлікту: -0,60
 3. Суттєве покращення Загального балу: +8,00
- Порівняння індивідуального та групового форматів апробації виявило ключові відмінності в їх реалізації. Висока мотивація, що спостерігалася в індивідуальному форматі з інтенсивним щоденним супроводом, підкреслила необхідність створення структурованого еквіваленту в групових умовах. Це призвело до рішення розширити програму з 8 до 16 годин шляхом додавання 8-годинного навчально-рефлексивного блоку, щоб протидіяти зафіксованому спаду мотивації учасників у груповому форматі.

Отже, емпіричне дослідження не лише підтвердило теоретичні припущення, а й довело ефективність розробленого практичного інструменту, що відкриває шлях до обговорення наукової та практичної цінності роботи.

Наукова новизна дослідження

- Розробка та валідація інструменту: вперше було розроблено, теоретично обґрунтовано та емпірично апробовано комплексну арт-терапевтичну програму «Книга нашого зв'язку», спрямовану на оптимізацію комунікативних стратегій у дитячо-батьківській діаді через невербальні канали комунікації.
- Емпіричне підтвердження: отримано емпіричні дані, які підтверджують системний зв'язок між компонентами емоційного інтелекту матері (зокрема, емпатією та самомотивацією) та її батьківськими установками в українській вибірці, що доповнює існуючі наукові уявлення.
- Адаптація формату: емпірично визначено та обґрунтовано два ефективні формати реалізації програми (індивідуальний з інтенсивним супроводом та груповий з розширеним рефлексивним блоком), що підвищує її гнучкість та адаптивність до різних умов роботи з сім'ями.

Практичне значення результатів

- Програма «Книга нашого зв'язку» є готовим до впровадження інструментом для психологів, соціальних педагогів та консультантів, що працюють із сім'ями для зміцнення емоційного контакту та вирішення комунікативних проблем.
- Результати кореляційного дослідження можуть бути використані для розробки цільових тренінгових програм, сфокусованих на розвитку ключових аспектів емоційної компетентності батьків, таких як емпатія та самомотивація.
- Структуровані та детально описані завдання програми можуть бути використані батьками для самостійної роботи з метою покращення стосунків з дітьми та поглиблення взаєморозуміння.

Попри значущість отриманих результатів, важливо критично оцінювати обмеження проведеного дослідження та окреслити перспективи подальшої роботи в цьому напрямі.

Критичне осмислення меж проведеної роботи є ознакою наукової зрілості та дозволяє визначити найбільш плідні напрями для майбутніх досліджень, що поглиблюють розуміння досліджуваного феномену.

Основні обмеження дослідження

- Невеликий обсяг вибірки: Дослідження проводилося на обмеженій кількості учасників ($N=22$ у кореляційному дослідженні, $N=5$ у поздовжньому аналізі апробації), що обмежує можливість узагальнення результатів на ширшу популяцію.
- Перший етап дослідження мав переважно кореляційний дизайн, що дозволяє встановити наявність зв'язків між змінними, але не робити висновки про причинно-наслідкові залежності.
- Результати базувалися на відповідях учасниць, що може містити упередженість, пов'язану із соціальною бажаністю відповідей.

Перспективні напрями для подальших досліджень

На основі виявлених закономірностей та враховуючи наявні обмеження, можна окреслити наступні перспективи для майбутніх наукових розвідок:

- Проведення лонгітюдних досліджень для оцінки довготривалої стійкості ефектів програми «Книга нашого зв'язку» та відстеження динаміки стосунків у часі.
- Розширення вибірки та залучення до дослідження батьків (татусів), що дозволить провести порівняльний аналіз материнських та батьківських комунікативних стратегій.

- Адаптація та апробація програми для роботи з іншими віковими групами (наприклад, підлітками), а також із сім'ями, що мають особливі потреби (наприклад, родини з дітьми з ООП).
- Поглиблене вивчення взаємозв'язку між високим рівнем емпатії батьків та потенційним ризиком формування гіперопіки для розробки рекомендацій щодо знаходження здорового балансу.

Проведене дослідження комплексно доводить, що усвідомлена, емпатійна комунікація є не просто бажаною, а необхідною умовою для побудови міцного емоційного зв'язку в дитячо-батьківських стосунках. Результати емпіричної роботи підтверджують, що емоційний інтелект батьків, зокрема їхня емпатія та самомотивація, є ключовим ресурсом для формування чутливих та підтримуючих батьківських установок. Розроблена та апробована програма «Книга нашого зв'язку» продемонструвала, що практичні, науково обґрунтовані інструменти, засновані на невербальній комунікації та спільній творчості, здатні ефективно оптимізувати взаємодію в діаді. Таким чином, робота підкреслює, що інвестиції у розвиток комунікативної компетентності батьків є прямою інвестицією у психологічну стійкість дитини та резилієнтність всієї родини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Agnew C. R., Van Lange P. A., Rusbult C. E., Langston C. A. Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74. P. 939–954. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.939>
2. Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
3. Algoe S. B. et al. It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*. 2010. Vol. 17. P. 217–233
4. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x
5. Armstrong V. et al. Art therapy with parent-child dyads: A systematic review. *International Journal of Art Therapy*. 2019. Vol. 24. P. 1–15.
6. Armstrong V. et al. Art therapy interventions for parent-child attachment: A systematic review. *Arts in Psychotherapy*. 2023. Vol. 82. Art. 102005.
7. Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. Oxford University Press.
8. Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346.
9. Biringen, Z., & Easterbrooks, M. A. (2012). Emotional availability: Concept, research, and window on developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000617>
10. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
11. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978.
12. Buck, R., & VanLear, A. (2019). Verbal and nonverbal communication: Distinguishing symbolic, spontaneous, and pseudo-spontaneous

- components. *Journal of Communication*, 69(3), 243–265.
<https://doi.org/10.1093/joc/jqz009>
13. Cohen-Yatziv, L., & Regev, D. (2019). The effectiveness and contribution of art therapy work with children in 2000–2017: A systematic review. *International Journal of Art Therapy*, 24(3), 100–113.
<https://doi.org/10.1080/17454832.2019.1574843>
 14. Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
 15. Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100.
<https://doi.org/10.1177/1534582304267187>
 16. Decety 2010
 17. Decety, J., Bartal, I. B. A., Uzefovsky, F., & Knafo-Noam, A. (2015). Empathy as a driver of prosocial behavior: Highly conserved neurobehavioral mechanisms across species. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371(1686), 20150077.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0077>
 18. de Shazer S. et al. More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. New York: Haworth Press, 2007.
 19. Emmons R. A., McCullough M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84. P. 377–389. DOI: 10.1037//0022-3514.84.2.377
 20. Driscoll K., Pianta R. C. Mothers' and fathers' perceptions of conflict and closeness in parent-child relationships during early childhood. *Journal of Early Childhood and Infant Psychology*. 2011. Vol. 7. P. 1–24.
 21. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1194644

22. Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
23. Eisenberg, N., & Eggum, N. D. (2009). Empathic responding: Sympathy and personal distress. *The Social Neuroscience of Empathy*, 71–83.
24. Feldman, R. (2007). Parent–infant synchrony: Biological foundations and developmental outcomes. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 340–345.
25. Feldman, R. (2017). The neurobiology of human attachments. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(2), 80–99. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.11.007>
26. Feldman, R. (2021). What is resilience: An affiliative neuroscience approach. *World Psychiatry*, 20(3), 320–339.
27. Fivush, R., Berlin, L. J., Sales, J. M., Mennuti-Washburn, J., & Cassidy, J. (2006). Functions of parent–child reminiscing about emotionally negative events. *Memory*, 11(2), 179–192.
28. Froh J. J. et al. Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*. 2014. Vol. 15. P. 289–302.
29. Furlong M. et al. Behavioural and cognitive-behavioural group-based parenting programmes for early-onset conduct problems in children aged 3 to 12 years. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2012. Issue 2. Art. CD008225
30. DOI: 10.1002/14651858.CD008225.pub2
31. Gardner, F., Leijten, P., Melendez-Torres, G. J., et al. (2023). Effects over time of parenting interventions to reduce physical and emotional violence against children: A systematic review and meta-analysis. *eClinicalMedicine*, 60.
32. DOI: 10.1016/j.eclinm.2023.102003
33. Gavron T., Mayseless O. Creating art together as a transformative process in parent-child relations: The therapeutic studio program. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Art. 2069.

34. Gillham J. et al. Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*. 2011. Vol. 6. P. 31–44.
35. Geng S. et al. Parenting stress, perceived parental emotional dysregulation, and child emotional and behavioral problems: Direct and indirect pathways. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*. 2024. Vol. 45. P. e1-e9
36. Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
37. Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Lawrence Erlbaum Associates.
38. Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown.
39. Gordon T. *Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children*. New York: Three Rivers Press, 2000.
40. Gavron T., Mayseless O. Creating art together as a transformative process in parent-child relations: The therapeutic studio program. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Art. 2069.
41. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02154>
42. Groh, A. M., Fearon, R. M. P., van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Roisman, G. I. (2017). Attachment in the early life course: Meta-analytic evidence for its role in socioemotional development. *Child Development Perspectives*, 11(1), 70–76.
43. Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
44. Hunter, E. C., Gottman, J. M., Katz, L. F., & Shortt, J. W. (2011). Meta-emotion and children's social and emotional competence. *Journal of Family Psychology*, 25(5), 791–801.
45. Hurrell

- 46.Imber-Black E. et al. *Rituals in Families and Family Therapy*. New York: W. W. Norton, 1988.
- 47.Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1999). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Brunner/Mazel.
- 48.Johnson, S. M. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown Spark.
- 49.Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. The Guilford Press.
- 50.Katz, L. F., & Windecker-Nelson, B. (2006). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Implications for children's socialization of emotion. *Cognition & Emotion*, 20(8), 1435–1452.
- 51.Kaya N., Epps H. H. Relationship between color and emotion: A study of college students. *College Student Journal*. 2004. Vol. 38. P. 396–405.
- 52.Kolb D. A. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1984
- 53.Kopp R. R. *Metaphor Therapy: Using Client-Generated Metaphors in Psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel, 1995.
- 54.Lusebrink V. B. Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*. 2004. Vol. 21. P. 125–135
- 55.Lyddon W. J. et al. *Constructivist thinking in counseling practice, research, and training*. New York: Teachers College Press, 2001.
- 56.Mesman, J., van IJzendoorn, M. H., & Sagi-Schwartz, A. (2016). Cross-cultural patterns of attachment: Universal and contextual dimensions. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, 852–877.
- 57.Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.)*. The Guilford Press.
- 58.Moon, J. A. (2006). *Learning Journals: A Handbook for Reflective Practice and Professional Development*. London: RoutledgeFalmer.

59. 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.
60. Moula Z. et al. A systematic review of the application of art therapy in the treatment of psychosomatic disorders. *The Arts in Psychotherapy*. 2023. Vol. 83. Art. 102007. DOI: 10.1080/17454832.2020.1751219
61. McGoldrick M. et al. *Genograms: Assessment and Intervention*. 3rd ed. New York: W. W. Norton, 2008.
62. Paquette, D., et al. (2024). Dual parental attachment and child behavioral adjustment: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 38(2), 145–160.
63. Peterson C., Seligman M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press, 2004
64. Pennebaker J. W., Chung C. K. Expressive writing: Connections to physical and mental health. *The Oxford Handbook of Health Psychology* / ed. H. S. Friedman. New York: Oxford University Press, 2011. P. 417–437.
65. Pennebaker, J. W. (2018). *Expressive Writing: Words that Heal*. Austin, TX: IUniverse.
66. Regev, D., & Snir, S. (2014). The effect of art therapy on emotional expression and regulation in children. *The Arts in Psychotherapy*, 41(4), 394–399.*
67. Regev, D., & Snir, S. (2017). Creative arts therapy in parent-child relationships. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(2), 295–307.
68. doi.org/10.4324/9781315189086
69. Roman, N. V., Mthembu, J. C., & Hoosen, M. (2025). Communication and emotional connection in families: A systemic review. *Family Process*, 64(1), 89–104.
70. Rogers C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*. 1957. Vol. 21. P. 95–103.

- 71.DOI: 10.1037/0033-3204.44.3.240
- 72.Satir V. et al. *The Satir Model: Family Therapy and Beyond*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1991.
- 73.Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011.
- 74.Schön D. A. *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. New York: Basic Books, 1983.
- 75.Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2014). *Developmental psychology: Childhood and adolescence* (9th ed.). Cengage Learning.
- 76.Shortt, J. W., Stoolmiller, M., Smith-Shine, J. N., Eddy, J. M., & Sheeber, L. (2010). Parental meta-emotion and adolescent adjustment: A longitudinal study. *Emotion*, 10(3), 419–430.*
- 77.Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). The Guilford Press.
- 78.Shamri-Zeevi L. et al. Art therapy for children with autism spectrum disorder: A review of clinical features that predict better response to treatment. *Arts in Psychotherapy*. 2019. Vol. 66. Art. 101581
- 79.DOI: 10.1016/j.aip.2014.10.009
- 80.Skerrett K. Good enough stories: Helping couples invest in one another's growth. *Family Process*. 2010. Vol. 49. P. 503–516.
- 81.Snyder C. R. Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*. 2002. Vol. 13. P. 249–275.
- 82.Tay L. The measurement of meaning and purpose in life. *The Oxford Handbook of Happiness* / eds. S. A. David et al. Oxford: Oxford University Press, 2013. P. 656–670.
- 83.Tay, D. (2013). *Metaphor in psychotherapy: Clinical narratives and the construction of meaning*. Amsterdam: John Benjamins.
- 84.DOI: 10.1075/milcc.1

85. Taylor, Z. E., Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Sulik, M. J. (2022). The role of parental emotion socialization in children's emotional competence: A meta-analytic review. *Developmental Review*, 65, 100998.
86. Tytarenko, T. M. (2012). *Zhittevyi svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti*. Kyiv: Lybid.
87. Zauszniewski, J. A., Au, T. Y., & Musil, C. M. (2016). Resourcefulness training for grandmothers: Preliminary evidence of effectiveness. *Research in Nursing & Health*, 35(1), 42–52.
88. Thompson, R. A. (2016). Early attachment and later development: Familiar questions, new answers. *Attachment & Human Development*, 18(3), 319–322.*
89. UNICEF. (2023). *Supporting families and children in crisis: Ukraine country report 2023*. UNICEF Ukraine.
90. van Aar J. et al. Effectiveness of parenting programs: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2024. Vol. 107. Art. 102357.
91. Verhage, M. L., Fearon, R. M. P., Schuengel, C., van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., Madigan, S., ... & Roskam, I. (2016). Examining intergenerational transmission of attachment: A meta-analysis of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337–366.*
92. Wallin, D. J. (2015). *Attachment in psychotherapy*. The Guilford Press.
93. Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). The Guilford Press.
94. Wiebe, S. A., & Gottman, J. M. (2009). A theory of negative patterning in marital interaction. *Journal of Family Psychology*, 23(3), 353–366.*
95. Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. International Universities Press.

96. Wood J. J. et al. Parenting and childhood anxiety: Theory, empirical findings, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2010. Vol. 51. P. 134–151. DOI: 10.1111/1469-7610.00106
97. White M., Epston D. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W. W. Norton, 1990.
98. Zauszniewski, J. A., Au, T. Y., & Musil, C. M. (2016). Resourcefulness training for grandmothers: Preliminary evidence of effectiveness. *Research in Nursing & Health*, 35(1), 42–52.
99. Zapf H. et al. The relationship between parent-child communication and adolescent mental health: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 348. P. 19–34.
100. Zhou, Q., Eisenberg, N., Losoya, S. H., Fabes, R. A., Reiser, M., Guthrie, I. K., ... & Shepard, S. A. (2002). The relations of parental warmth and positive expressiveness to children's empathy-related responding and social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 73(3), 893–915
101. Zimmer-Gembeck M. J., Skinner E. A. The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*. 2011. Vol. 35. P. 1–17.

Таблиця А.1

Повна матриця кореляцій

№	Фактор PARI	Компонент EI	r
1	Концентрація на дитині	Емпатія	0.691
2	Концентрація на дитині	Загальний EI	0.589
3	Ставлення до сімейної ролі	Самомотивація	0.542
4	Концентрація на дитині	Самомотивація	0.534
5	Ставлення до сімейної ролі	Загальний EI	0.495
6	Емоційна дистанція	Емпатія	0.490
7	Ставлення до сімейної ролі	Емпатія	0.471
8	Ставлення до сімейної ролі	Управління емоціями	0.462
9	Концентрація на дитині	Управління емоціями	0.441
10	Оптимальний емоційний контакт	Емпатія	0.434
11	Оптимальний емоційний контакт	Загальний EI	0.434
12	Емоційна дистанція	Загальний EI	0.418
13	Емоційна дистанція	Самомотивація	0.413
14	Концентрація на дитині	Емоційна обізнаність	0.404
15	Оптимальний емоційний контакт	Самомотивація	0.401
16	Оптимальний емоційний контакт	Управління емоціями	0.361
17	Емоційна дистанція	Управління емоціями	0.358
18	Концентрація на дитині	Розпізнавання емоцій	0.313

19	Оптимальний емоційний контакт	Розпізнавання емоцій	0.275
20	Ставлення до сімейної ролі	Розпізнавання емоцій	0.268
21	Оптимальний емоційний контакт	Емоційна обізнаність	0.250
22	Емоційна дистанція	Емоційна обізнаність	0.245
23	Ставлення до сімейної ролі	Емоційна обізнаність	0.170
24	Емоційна дистанція	Розпізнавання емоцій	0.160

ПАСПОРТ ПРОГРАМИ «Книга нашого зв'язку»

Назва програми

«Книга нашого зв'язку»

Авторська розробка

Французова Марина Миколаївна

Київський столичний університет імені Б. Грінченко

Цільова аудиторія

Батьки та діти віком 6–12 років, які мають потребу у зміцненні емоційного зв'язку, розвитку емпатії та покращенні сімейної комунікації.

Формат реалізації

- Змішаний: очні групові зустрічі + домашня робота
- Тривалість: 12 днів, загальний обсяг — 28 годин
 - Очні зустрічі: 3 сесії (8 годин)
 - Домашня робота: 12 завдань у природному середовищі (20 годин)

5. Мета програми

Формування глибокого емоційного зв'язку між дитиною та батьками через спільні творчі практики, рефлексію, діалог та розвиток емпатії.

6. Завдання програми

1. Розвинути емоційну грамотність та здатність до самовираження.
2. Створити безпечний простір для відкритого діалогу про почуття.
3. Підвищити рівень взаєморозуміння та емпатії в сім'ї.
4. Сформувати позитивний спільний наратив.
5. Навчити батьків практикам уважного слухання та підтримки.

Теоретичне обґрунтування

Програма базується на наступних психологічних концепціях:

6. Теорія прихильності.
7. Концепція емоційного інтелекту.
8. Теорія комунікації.
9. Арт-терапевтичний підхід
10. Сімейна системна теорія.

Очікувані результати

У дітей:

- Покращення здатності розпізнавати та називати емоції
- Зростання впевненості у самовираженні
- Формування позитивної самооцінки
- Розвиток емпатії та співпереживання

У батьків:

- Поглиблення розуміння емоційних потреб дитини
- Зміцнення прихильності та довіри
- Формування навичок уважного слухання
- Відновлення радості від спільного часу

У сім'ї загалом:

- Створення спільного емоційного простору
- Зміцнення сімейної ідентичності
- Поява нових ритуалів близькості
- Зростання стійкості до конфліктів через відкритий діалог

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

Етапи реалізації:

ЕТАП 1. Усвідомлення емоційних станів та ідентичності (1-4 день)

ЕТАП 2: Розвиток емпатії та комунікативних навичок (день 5-8)

ЕТАП 3. Зміцнення зв'язку та побудова спільного майбутнього (День 9-12)

ДЕНЬ 1. «Наші кольори»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 1 — усвідомлення емоційних станів через колір.

Мета:

Навчити невербально виражати емоції, розпочати діалог про почуття.

Розвиває:

- розпізнавання емоцій;
- невербальне самовираження;
- емоційну грамотність;
- відкритість у діалозі про почуття.

Матеріали:

Кольорові олівці, фломастери, акварель; білий аркуш А4 або розворот альбому.

Хід роботи:

1. *Індивідуальна робота (15 хв):* обрати 3–5 кольорів, які відображають поточний настрій.
2. *Індивідуальна робота (15 хв):* створити абстрактну композицію з цих кольорів без конкретних зображень.
3. *Обговорення (40 хв):* показати роботи, обговорити вибір кольорів, їхнє значення, настроїв і враження.
4. *Підсумок (20 хв):* записати під малюнком коротке речення: «Я обрав синій, бо...»

Питання для обговорення:

- Чи збіглися ваші кольори?
- Які почуття викликають кольори один одного?
- Чи часто ви говорите про настрої?

Поради батькам:

Почніть із власного прикладу. Не оцінюйте малюнки. Підтримуйте щирість і спокійну атмосферу.

ДЕНЬ 2. «Коли я щасливий/а поруч з тобою»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 2 — актуалізація позитивного досвіду близькості.

Мета:

Актуалізувати спільні позитивні спогади, зміцнити прихильність і почуття вдячності.

Розвиває:

- формування спільного позитивного наративу;
- вдячність один одному;
- емоційний резонанс;
- усвідомлення цінності стосунків.

Матеріали:

Кольорові олівці, фломастери, аркуш А4 або розворот альбому; за бажанням — старі журнали, фото.

Хід роботи:

1. Згадати приємний спільний момент.
2. Намалювати або зробити колаж цього моменту.
3. Обговорити малюнки: що це був за день, чому саме цей спогад, що відчували.
4. Записати коротку фразу під малюнком: *«Цей день був особливим, бо...»*

Питання для обговорення:

- Чи знали ви про цей спогад один одного?
- Що було спільного у ваших історіях?
- Як можна створювати подібні моменти частіше?

Поради батькам:

Підтримуйте розповідь дитини, слухайте без перебивань. Не применшуйте значення «простих» моментів.

ДЕНЬ 3. «Карта нашої родини»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 3 — усвідомлення структури сімейної системи.

Мета:

Усвідомлення структури сімейної системи, ролей і емоційних зв'язків.

Розвиває:

- системне мислення;
- розуміння емоційних зв'язків;
- усвідомлення ролей у родині;
- вміння говорити про стосунки;
- ідентифікацію важливих людей.

Матеріали:

Великий аркуш А3 або А4, кольорові олівці, фломастери, фотографії (опціонально).

Хід роботи:

1. Визначити, як малювати карту: схема, дерево родини або будинок.
2. Намалювати всіх членів родини.
3. З'єднати лініями стосунки (червона – близькі, синя – добрі, пунктир – рідкі, зигзаг – конфліктні).
4. Обговорити карту: що здивувало, які стосунки найміцніші.
5. Записати висновки внизу аркуша.

Питання для обговорення:

- Кому ти найближчий?
- Хто тебе підтримує?
- З ким хочеш бути ближчим?

Поради батькам:

Не наполягайте, якщо дитина не хоче когось включати. Визнавайте різницю бачень. Повісьте карту на видному місці.

ДЕНЬ 4. «Мої сильні сторони»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 4 — розвиток самоусвідомлення та взаємного визнання.

Мета:

Усвідомити власні таланти й отримати визнання від близької людини.

Розвиває:

- позитивну самооцінку;
- вміння визнавати свої досягнення;
- вдячність і повагу;
- здатність цінувати іншого.

Матеріали:

Кольорові олівці, фломастери, аркуші паперу або картон, ножиці, клей.

Хід роботи:

1. Кожен думає про свої сильні сторони.
2. Створити автопортрет героя або схему талантів.
3. Показати й розповісти одне одному про сильні сторони.
4. Створити медалі один одному.
5. Провести коротку церемонію вручення.

Питання для обговорення:

- Чи легко було назвати свої сильні сторони?
- Що нового дізналися про себе й одне про одного?

Поради батькам:

Не применшуйте «простих» здібностей. Будьте щирими, підкреслюйте справжні якості.

ДЕНЬ 5. «Те, що я хочу тобі сказати»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 5 — розвиток емпатійного слухання.

Мета:

Навчитися висловлювати важливі почуття через малюнок і слова.

Розвиває:

- емпатію;
- невербальну комунікацію;
- здатність слухати і бути почутим;
- довіру.

Матеріали:

Кольорові олівці, два аркуші паперу, тиша і спокій.

Хід роботи:

1. Подумати, що хочеться сказати іншому.
2. Намалювати це послання без слів.
3. Вгадати значення малюнка іншого.
4. Сказати словами: *«Я хотів(ла) тобі сказати, що...»*

Питання для обговорення:

- Чи вдалося зрозуміти малюнок без слів?
- Що було складніше — малювати чи говорити?

Поради батькам:

Не перетворюйте вправу на тест. Допмагайте дитині підказками, приймайте будь-які почуття.

ДЕНЬ 6. «Наші мрії»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 6 — спільне бачення майбутнього.

Мета:

Створити спільну «карту мрій» і надихнути одне одного.

Розвиває:

- спільне бачення;
- почуття «ми»;
- мотивацію;
- взаємну підтримку.

Матеріали:

Великий аркуш паперу, кольорові олівці, журнали для вирізок, клей, ножиці.

Хід роботи:

1. Обговорити власні мрії.
2. Створити спільну карту або дерево мрій.
3. Обговорити збіги, відмінності, перші кроки до здійснення.
4. Написати підписану обіцянку: *«Ми допомагаємо одне одному здійснювати мрії.»*

Питання для обговорення:

- Які мрії збігаються?
- Яка з них може здійснитися вже зараз?

Поради батькам:

Приймайте навіть нереалістичні мрії. Обирайте одну досяжну, щоб надихнути дитину.

ДЕНЬ 7. «Емоційна погода»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 7 — метафоричне осмислення стосунків.

Мета:

Усвідомити емоційний стан стосунків через метафору погоди.

Розвиває:

- метафоричне мислення;
- чесність у спілкуванні;
- рефлексію змін у стосунках.

Матеріали:

Великий аркуш, кольорові матеріали, вата, наклейки (опціонально).

Хід роботи:

1. Обговорити метафору «погоди стосунків».
2. Намалювати спільну або індивідуальну «погоду».
3. Обговорити причини такої погоди й бажані зміни.
4. Записати: *«Сьогодні погода наших стосунків — ... Ми хочемо, щоб була — ...»*

Питання для обговорення:

- Чи збігаються ваші відчуття?
- Що покращує «погоду» у стосунках?

Поради батькам:

Приймайте малюнки як діагностику, а не оцінку. Запитуйте, що стоїть за образом.

ДЕНЬ 8. «Коли мені важко»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 8 — розвиток навичок просити підтримку.

Мета:

Навчитися говорити про труднощі та домовитися про способи підтримки.

Розвиває:

- емоційну відкритість;
- довіру;
- вміння просити допомогу;
- емпатію.

Матеріали:

Кольорові олівці, два аркуші паперу, картки для «сигналів підтримки».

Хід роботи:

1. Подумати про ситуації, коли буває важко.
2. Намалювати одну з них і свої почуття.
3. Обговорити малюнки, не перебиваючи.
4. Придумати сигнали підтримки для обох.
5. Підписати домовленість про підтримку.

Питання для обговорення:

- Чи легко було говорити про важке?
- Що допомагає у складних ситуаціях?

Поради батькам:

Будьте вразливими. Не знецінюйте проблеми дитини. Реагуйте на сигнали підтримки.

ДЕНЬ 9. «Міст між нами»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 9 — символічне осмислення зв'язку.

Мета:

Візуалізувати те, що поєднує батька/матір і дитину.

Розвиває:

- усвідомлення ресурсів стосунків;
- відповідальність за зв'язок;
- позитивний фокус на близькості.

Матеріали:

Кольорові матеріали, аркуш А3, ножиці, клей.

Хід роботи:

1. Намалювати два береги — «Я (дитина)» і «Я (батько/мати)».
2. Побудувати між ними міст із «цеглинок» близькості.
3. Обговорити, що робить міст міцним.
4. Записати: «Наш міст тримається на...»

Питання для обговорення:

- Що нас поєднує?
- Що зміцнює зв'язок?

Поради батькам:

Наголошуйте на ресурсах, а не проблемах. Підкреслюйте спільні зусилля.

ДЕНЬ 10. «Як я тебе чую»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 10 — практика активного слухання.

Мета:

Розвинути здатність слухати з розумінням і емпатією.

Розвиває:

- активне слухання;
- уважність до емоцій;
- довіру й відкритість.

Матеріали:

Два аркуші, кольорові олівці, таймер.

Хід роботи:

1. Один говорить 5 хвилин, другий слухає й малює почуте.
2. Обговорити, що вдалося зрозуміти.
3. Повторити навпаки.
4. Написати фразу: *«Я почув(ла), що для тебе важливо...»*

Питання для обговорення:

- Що допомагає краще слухати?
- Чи легко бути уважним до почуттів іншого?

Поради батькам:

Не перебивайте, не давайте порад. Слухайте серцем і очима.

ДЕНЬ 11. «Лист вдячності»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 11 — розвиток вдячності й теплих почуттів.

Мета:

Висловити щиру вдячність одне одному письмово.

Розвиває:

- вдячність;

- емоційну близькість;
- усвідомлення цінності стосунків.

Матеріали:

Папір, ручки, конверти, прикраси (опціонально).

Хід роботи:

1. Згадати моменти, за які вдячні одне одному.
2. Написати листа: *«Дорогий(а) ... Я вдячний(а) тобі за...»*
3. Обмінятися листами, прочитати й обговорити.

Питання для обговорення:

- Що відчували під час написання?
- Що було найцінніше в словах іншого?

Поради батькам:

Пишіть від серця. Конкретизуйте приклади. Підтримайте емоційність дитини.

ДЕНЬ 12. «Наша книга — наш зв'язок»

Фрагмент програми «Книга нашого зв'язку», День 12 — підсумок, інтеграція досвіду та святкування досягнень.

Мета:

Усвідомити зміни у стосунках за час програми, інтегрувати досвід і створити спільний матеріальний символ емоційного зв'язку — «Книгу нашого зв'язку».

Розвиває:

- рефлексію процесу та власного внеску;
- емоційне завершення й узагальнення досвіду;
- почуття спільності та досягнення;
- зміцнення сімейної ідентичності.

Матеріали:

Усі роботи за 12 днів;

Матеріали для оформлення обкладинки (картон, кольоровий папір, стрічки, клей);

За бажанням — фото, наклейки, вирізки.

Хід роботи:

1. *Перегляд результатів (20 хв):* розкладіть усі малюнки та завдання на столі. Порівняйте перші роботи з пізнішими.
Обговоріть, що змінилося у вашому спілкуванні та взаєморозумінні.
2. *Вибір найважливіших сторінок (15 хв):* кожен обирає 3 роботи, які були найбільш значущими.
Поясніть — чому саме ці сторінки?
3. *Створення обкладинки (20 хв):* придумайте назву, створіть обкладинку вашої книги.
Можна написати: «Книга нашого зв'язку. Мама і Данило, 2025» або «Наша історія близькості».
4. *Об'єднання сторінок (15 хв):* зберіть роботи у книгу (прошити, склеїти або вставити у файли).
5. *Фінальна розмова (20 хв):*
 - Що було для нас найважчим?
 - Що було найприємнішим?
 - Чого про себе та одне одного ми не знали раніше?
 - Що хочемо зберегти у наших стосунках після програми?
6. *Святкування завершення (5 хв):* придумайте свій ритуал завершення — обійми, спільне фото, чаювання.

Питання для обговорення:

- Який момент програми був найбільш емоційним?
- Що найбільше зблизило нас?
- Що ми хочемо продовжувати робити у повсякденному житті?

Поради батькам:

Будьте відкритими до зворотного зв'язку від дитини.

Уникайте оцінок «добре/погано» — зосередьтесь на почуттях.

Наголосіть на тому, що програма — це лише початок постійного діалогу.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Зв'язок будується у щоденності.
2. Близькість тримається на передбачуваності.
Регулярність маленьких ритуалів (чай ввечері, спільне малювання) створює відчуття безпеки.

3. Емоції важливіші за ідеальні слова.
Діти краще реагують на щирі емоції, ніж на «правильні» фрази.
4. Підтримка — це не вирішення проблем.
Найважливіше — бути поруч, слухати та приймати почуття дитини.
5. Дитина не приховує емоції — вона захищається.
Якщо дитина не говорить про важливе, це означає, що їй поки небезпечно, а не байдуже.
6. Конфлікти — нормальні.
Важливо не уникати їх, а завершувати діалогом і вибаченнями.
7. Близькість росте на визнанні.
Хваліть конкретні речі: *«Мені дуже приємно, що ти сьогодні сам підійшов обійняти»*.
8. Діти відчують настрій дорослих.
Сприймайте свої почуття як частину сімейної системи, а не як прояв «слабкості».
9. Батьківська турбота не однакова щодня — і це нормально.
Не потрібно бути ідеальним — важливо бути достатньо теплим і послідовним.
10. «Наш зв'язок» — це процес.
Відкритість, емпатія, мікрожести уваги — усе це формує фундамент довіри, який зростає день за днем.

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ДЛЯ ВСІХ ЗАВДАНЬ

Що робити:

- ✓ Вимкніть телефони, телевізор
- ✓ Знайдіть спокійний час (30-60 хв)
- ✓ Сидіть поруч або навпроти
- ✓ Посміхайтесь, будьте в хорошому настрої
- ✓ Хваліть одне одного
- ✓ Дозволяйте помилятися

Чого не робити:

- ✗ Критикувати малюнки ("Це некрасиво")

- ✗ Поспішати ("Швидше, мало часу")
- ✗ Робити за дитину
- ✗ Виправляти "правильно"
- ✗ Ігнорувати емоції дитини
- ✗ Перетворювати на урок

Якщо щось не виходить:

- Зробіть перерву
- Спростіть завдання
- Пропустіть складну частину
- Пам'ятайте: Головне - час разом, а не ідеальний результат!

ДОДАТОК В

Ілюстрації до програми «Книга нашого зв'язку»

Кольоровий додаток

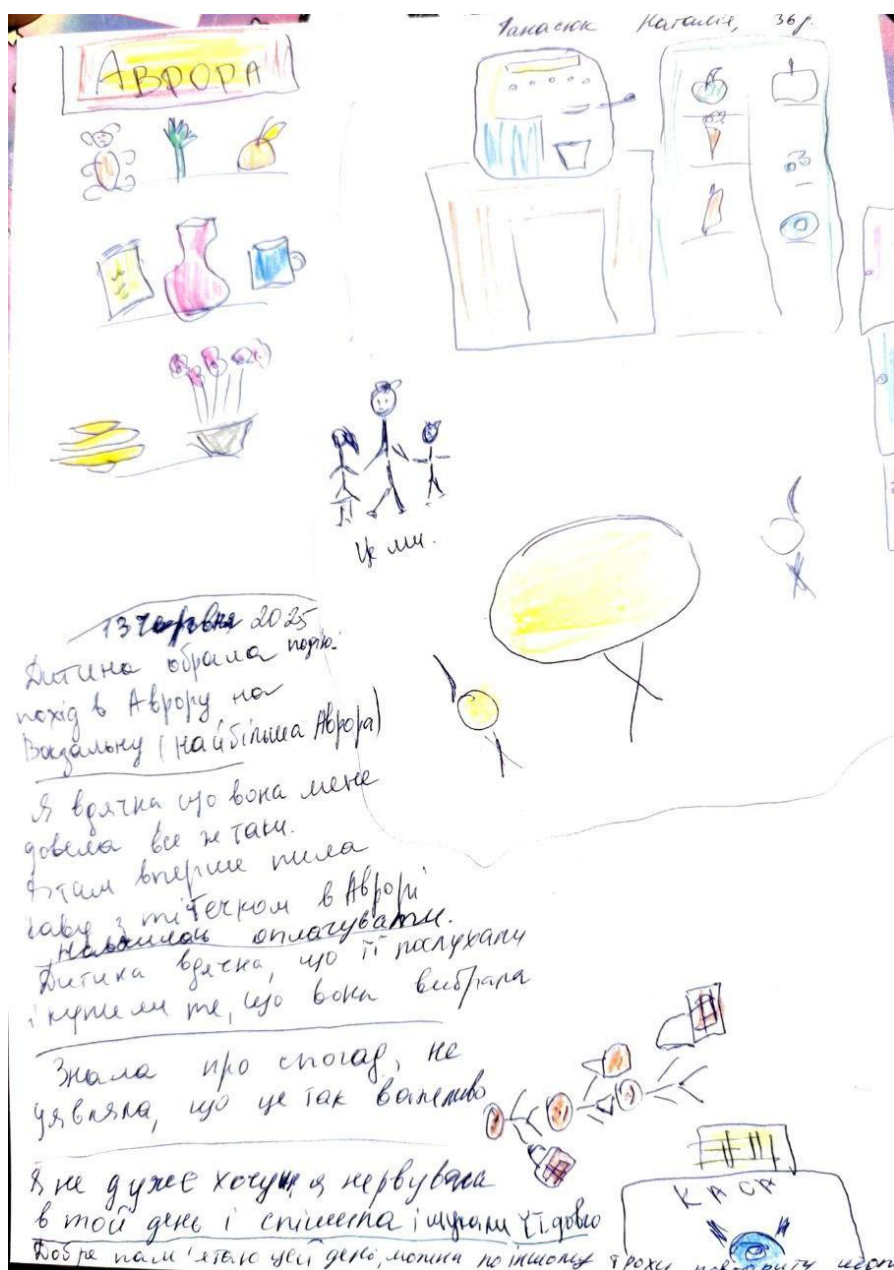


Рис. 1. Приклад виконання завдання ДЕНЬ 2.





Рис. 3. Приклад виконання завдання ДЕНЬ 7. «Емоційна погода»



Рис. 4. Приклад виконання завдання ДЕНЬ 9. «Міст між нами»

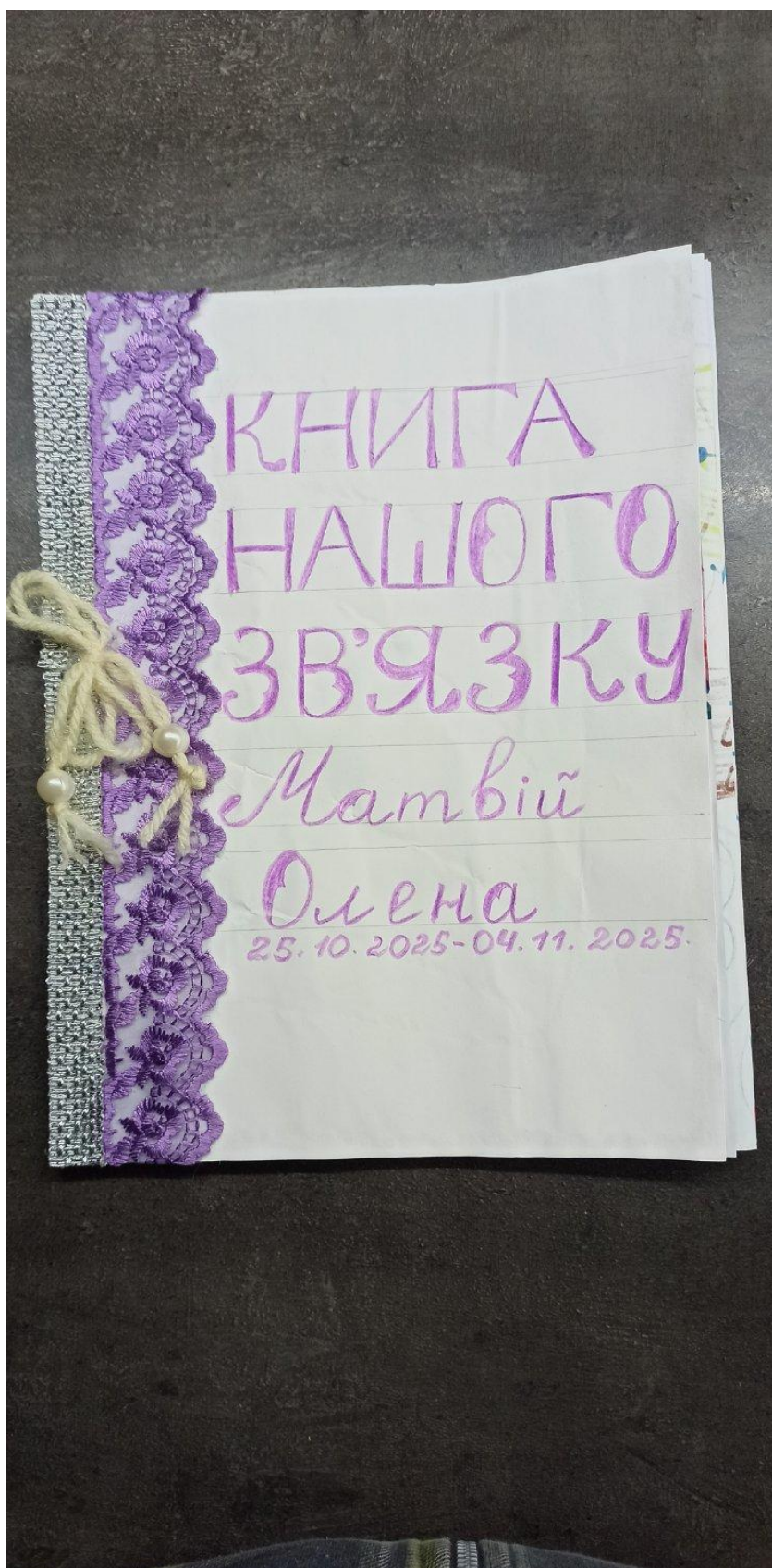


Рис. 6. Приклад створеної та оформленої обкладинки книги

«Книга нашого зв'язку»

Оновлена структура програми (16 годин онлайн-зустрічей + 20 годин домашньої роботи)

Основний супровід (8 годин)

1. Вступна зустріч (2 год): формування мотивації, ознайомлення з програмою, визначення очікувань.
2. Проміжна зустріч (2 год): аналіз динаміки, підтримка темпу, емоційний супровід.
3. Фінальна зустріч (4 год): підбиття підсумків, колективна рефлексія, формування «Плану підтримки зв'язку».

Навчально-рефлексивний блок (8 годин)

1. «Журнал як дзеркало стосунків» (2 год): техніка рефлексивного письма (Zauszniewski et al., 2016; Pennebaker, 2018).
2. «Мова емоцій і метафор» (2 год): розвиток емоційної виразності через метафоричне мислення (Тау, 2013).
3. «Рефлексія як шлях до зміни» (2 год): модель рефлексії за Т. М. Титаренко (2012).
4. «Інтеграція досвіду і підтримка мотивації» (2 год): узагальнення змін, техніка «Міст майбутнього».

Формати реалізації програми після апробації**Індивідуальний формат**

- Щоденний онлайн-супровід (20 хв).
- Виконання завдань у природному середовищі.
- Висока стабільність мотивації та виражена динаміка змін.

. Груповий формат (16 годин)

- Структуровані онлайн-зустрічі з навчально-рефлексивним блоком.
- Поєднання арт-терапевтичних, метафоричних та письмових технік.
- Підтримка та навчання через групову взаємодію.

Висновки

Результати апробації підтвердили ефективність програми та необхідність її розширення. Оновлена структура забезпечує стабільнішу мотивацію, глибшу рефлексію та покращує емоційний контакт між батьками та дітьми.