

Авторська програма батьківський клуб «Коло підтримки»

Авторський колектив:

1. Мустяца Ірина Миколаївна - Директор ОЗДО №222 Засновник та ідейний модератор батьківського клубу «Коло підтримки».
2. Крелевецька Марина Олександрівна - Практичний психолог, логопед-дефектолог, спеціальний психолог ОЗДО №222. Автор програми «Коло підтримки».
3. Нагорняк Олександра Вікторівна - Вихователь ОЗДО № 222 Редактор програми «Коло підтримки».

Контакти: odnz222@ukr.net, тел. 0933094099

Назва закладу: ОДЕСЬКИЙ ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ «ЯСЛА-САДОК» № 222 ОДЕСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ.



Анотація

Батьківський клуб «Коло підтримки» — це інтерактивна психолого-педагогічна програма, розроблена з метою надання емоційної підтримки батькам дітей дошкільного віку. Програма спрямована на розвиток навичок усвідомленого батьківства, зниження рівня тривожності, стресу та подолання почуття провини, що часто супроводжують процес виховання.

Принципи безумовного прийняття, емпатійного ставлення та партнерської взаємодії лежать в основі кожної зустрічі. Заняття проходять у безпечному, психологічно комфортному просторі, який створюється та підтримується кваліфікованим фахівцем. Структура програми включає вісім тематичних зустрічей, що охоплюють актуальні питання батьківсько-дитячих стосунків, емоційної саморегуляції, комунікації та ресурсного відновлення.

«Коло підтримки» — це простір для відкритого діалогу, прийняття, натхнення й зростання разом з іншими батьками в атмосфері довіри та взаємоповаги.

Актуальність програми

Батьківський клуб «Коло підтримки» - це інтерактивна психолого-педагогічна програма, розроблена з метою надання емоційної підтримки батькам дітей дошкільного віку. Програма спрямована на розвиток навичок усвідомленого батьківства, зниження рівня тривожності, стресу та подолання почуття провини, що часто супроводжують процес виховання.

Принципи безумовного прийняття, емпатійного ставлення та партнерської взаємодії лежать в основі кожної зустрічі. Заняття проходять у безпечному, психологічно комфортному просторі, який створюється та підтримується кваліфікованим фахівцем. Структура програми включає вісім тематичних зустрічей, що охоплюють актуальні питання батьківсько-дитячих стосунків, емоційної саморегуляції, комунікації та ресурсного відновлення.

«Коло підтримки» - це простір для відкритого діалогу, прийняття, натхнення, зростання й обмін досвідом батьківства в атмосфері довіри та взаємоповаги.

Формування кола підтримки в межах Одеського Закладу дошкільної освіти «Ясла-садок» 222 Одеської міської Ради є важливим, адже саме дитячий садок є першим соціальним середовищем для дитини поза родиною, а для батьків - полем співпраці, яка потребує взаєморозуміння, довіри та спільних цінностей.

Мета програми

Сприяти створенню емоційно підтримувального середовища для батьків дітей дошкільного віку, підвищити рівень їх психолого-педагогічної обізнаності, зменшити стрес, укріпити психоемоційну стійкість і сформувати партнерські відносини між родинами та закладом дошкільної освіти.

Завдання програми

- ✓ Сприяти формуванню емоційно безпечного середовища для батьків.
- ✓ Здійснювати профілактику батьківського вигорання.
- ✓ Розвивати усвідомлене, емпатійне батьківство.
- ✓ Підвищувати рівень розуміння вікових особливостей психоемоційного розвитку дітей.
- ✓ Створити умови для співпраці та взаємодії між батьками та педагогами Одеського Закладу дошкільної освіти «Ясла-садок» 222 Одеської міської Ради.

Цільова аудиторія

Батьки (опікуни, законні представники) дітей дошкільного віку, що відвідують заклад дошкільної освіти.

Педагоги, які прагнуть побудувати ефективну комунікацію з батьками та створити атмосферу співробітництва.

Методологічні засади програми «Коло підтримки»

Методологічні засади авторської програми «Коло підтримки» ґрунтуються на міждисциплінарному підході, який поєднує психолого-педагогічні знання, практики емоційної підтримки, елементи арт-терапії та принципи гуманістичної психології. Програма орієнтована на забезпечення емоційного добробуту батьків, розвиток їх усвідомленого ставлення до ролі у вихованні дитини, а також на формування партнерської взаємодії між родинами й педагогами.

1. Науково-теоретичне підґрунтя

Програма базується на таких підходах:

- Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу): передбачає створення безпечного, емпатійного простору, де кожен учасник приймається без оцінки, а зміни відбуваються через внутрішню мотивацію.
- Особистісно орієнтований підхід (Ш. Амонашвілі, В. Сухомлинський): акцентує увагу на унікальності батьків і дітей, визнанні особистісної цінності кожного.
- Психоедукаційний підхід: передбачає навчання батьків через практичні знання, формування емоційної грамотності та розвиток навичок саморегуляції.
- Арт-терапевтичний підхід (Н. Рождественська, Л. Хоментausкас): дозволяє за допомогою творчих засобів безпечно виражати та осмислювати емоції.
- Системний підхід: розглядає родину як цілісну систему, де зміни одного з учасників впливають на динаміку взаємодії в цілому.

2. Психолого-педагогічні принципи програми

- ✓ Принцип добровільності: участь у програмі базується на усвідомленому виборі й внутрішній готовності батьків.
- ✓ Принцип поваги до унікальності: враховується індивідуальний досвід, стиль батьківства, світогляд учасників.
- ✓ Принцип конфіденційності: створює умови психологічної безпеки та довіри.
- ✓ Принцип діалогу та партнерства: учасники — рівноправні співтворці змін, а не пасивні слухачі.
- ✓ Принцип цілісності: гармонійне поєднання інтелектуального, емоційного та тілесного досвіду в навчанні.

3. Методи і засоби реалізації програми

- ✓ Тренінгові методи: дискусії, робота в парах і групах, рольові ігри, кейс-аналіз.
- ✓ Арт-методи: малювання, колаж, пластика, використання метафоричних асоціативних карт.
- ✓ Практики усвідомленості: дихальні вправи, тілесні практики, вправи на заземлення.
- ✓ Психосвітні елементи: міні-лекції, інформаційні блоки, робота з відеофрагментами.
- ✓ Рефлексивні методи: щоденники спостережень, кола рефлексії, техніка «зворотного зв'язку».

4. Очікувані педагогічні ефекти

- ✓ Підвищення рівня психологічної обізнаності батьків.
- ✓ Посилення емоційної компетентності й навичок емпатійного спілкування.
- ✓ Зростання батьківської впевненості у власних виховних діях.
- ✓ Поглиблення співпраці між родинами та педагогічним колективом.
- ✓ Профілактика емоційного вигорання серед батьків.

Знання та навички, які здобудуть учасники програми

У результаті участі в програмі батьківського клубу «Коло підтримки» батьки отримають комплекс цінних знань і практичних навичок, які сприятимуть формуванню усвідомленого, емоційно стабільного та ресурсного батьківства.

Знання:

1. Психологічні основи дитячого розвитку:

Вікові особливості емоційного, соціального та поведінкового розвитку дітей дошкільного віку.

Потреби дитини на різних етапах розвитку та як їх задовольняти екологічно.

2. Психоемоційна взаємодія в системі «дитина-батьки-педагоги»:

Вплив емоційного стану батьків на поведінку і самопочуття дитини.

Механізми формування безпечної прив'язаності та довірливих стосунків.

3. Стратегії позитивного батьківства:

Принципи безумовного прийняття, послідовності, емпатії, встановлення меж.

Основи ненасильницької комунікації (NVC) та використання «Я-повідомлень».

4. Сучасні підходи до партнерства з педагогами:

Переваги взаємодії «батьки–педагоги» як єдиної команди в інтересах дитини.

Ролі та зони відповідальності в освітньо-виховному процесі.

5. Психологічна грамотність у питаннях саморегуляції:

Причини та прояви батьківського вигорання.

Техніки зниження стресу та підвищення емоційної стійкості.

Навички:

1. Емоційна грамотність і саморегуляція:

- ✓ Розпізнавання та прийняття власних емоцій.
- ✓ Використання дихальних і тілесно-орієнтованих технік для зниження напруги.
- ✓ Побудова особистого «плану підтримки» в стресових ситуаціях.

2. Усвідомлене та емпатійне батьківство:

- ✓ Реагування на складні емоції дитини без покарання чи ігнорування.
- ✓ Формулювання підтримуючих фраз, що сприяють емоційному розвитку дитини.
- ✓ Встановлення безпечних меж через спокійний авторитет, а не контроль чи покарання.

3. Партнерська взаємодія:

- ✓ Навички конструктивного діалогу з педагогами, участі у житті закладу дошкільної освіти.

- ✓ Уміння доносити свої запити й бачити потреби інших учасників освітнього процесу.

4. Ресурсність і турбота про себе:

- ✓ Визначення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів.
- ✓ Використання практик самопідтримки в повсякденному житті.
- ✓ Застосування творчих технік (арт, колаж, візуалізація) для емоційного розвантаження.

5. Соціальні навички:

- ✓ Уміння працювати в групі, ділитися досвідом, підтримувати інших учасників.
- ✓ Побудова свого «кола підтримки» - внутрішнього й соціального.

Форми та методи роботи

- ✓ Групові зустрічі (один раз на два тижні)
- ✓ Психопросвітницькі тренінги
- ✓ Тематичні вечори обговорень
- ✓ Арт-терапевтичні вправи
- ✓ Супервізійні бесіди (ділення досвідом, рефлексія)
- ✓ Робота з емоційною картою, метафоричними картами, картами ресурсів
- ✓ Використання дихальних практик, вправ на усвідомлення, інтерактивних інструментів

8. Структура програми (план на 9 зустрічей).

№	Тема зустрічі	Зміст	Форми роботи
Зустріч 1	Знайомство. Навіщо ми тут?	Встановлення контакту, обговорення очікувань, визначення правил безпеки. Пояснення поняття «кола підтримки» як спільноти, де важливо бути почутим.	Коло знайомства, техніка «Колесо життєвого балансу», «Коло емоцій», групова розмова.
Зустріч 2	Батьківство без вини та страху.	Робота з почуттям провини, страхом не бути достатньо хорошим батьком/матір'ю. Формування емпатії до себе.	Техніки самопомоги, вправа «Монолог внутрішнього критика», арт-малюнок «Мій батьківський ресурс».
Зустріч 3	Стрес батьків - стрес дитини.	Психологічна грамотність, техніки регуляції.	Вправи «Контейнер», дихальні вправи, робота в малих групах, міні-лекція.
Зустріч 4	Прийняття емоцій дитини (частина 1).	Як не «гасити» емоції, а допомагати.	Метафоричні карти, вправи на емпатію.
Зустріч 5	Прийняття емоцій дитини (частина 2).	Розвиток емоційної чуйності, техніки підтримки.	Рольові ігри, інструменти «Я-повідомлень».
Зустріч 6	Усвідомлене батьківство.	Безумовна любов, особисті кордони, навички турботливого авторитету.	Робота в парах, вправа «Батьківські послання», дискусія «Бути строгим чи ніжним?».

Зустріч 7	Партнерство з педагогами.	Подолання бар'єрів у комунікації з вихователями. Формування відчуття «ми в одній команді».	Рольова гра, кейс-аналіз.
Зустріч 8	Ресурси батьків: де і як їх шукати.	Робота з виснаженням, втомою, втратою енергії. Відновлення через тілесні, творчі та духовні практики.	Арт-практика «Карта ресурсів», вправи на заземлення, список «моїх відновлювальних дій».
Зустріч 9	Підсумкова зустріч. Я іду далі.	Підведення підсумків, святкування результатів, план на майбутнє, зворотній зв'язок.	Рефлексія, коло визнання.

Очікувані результати

- ✓ Зниження рівня тривожності, напруги та батьківського вигорання
- ✓ Підвищення **емоційної грамотності** батьків
- ✓ Формування **наставницької спільноти** в межах Одеського Закладу дошкільної освіти «Ясла-садок» 222 Одеської міської Ради
- ✓ Поліпшення якості взаємодії між родиною та педагогами
- ✓ Усвідомлені зміни у стилі виховання (перехід від реактивного до рефлексивного)
- ✓ Активніше залучення батьків до життя закладу дошкільної освіти

Інструменти оцінювання ефективності

- ✓ **Анкетування до і після програми** (вхідне та підсумкове), зокрема з використанням шкали батьківської самоефективності
- ✓ **Якісний зворотній зв'язок** на кожній зустрічі (усний або у формі карток/стікерів)
- ✓ **Регулярна рефлексія** учасників (наприклад, через метафоричні картки)
- ✓ **Спостереження** за динамікою залученості батьків у взаємодію з педагогами, активністю в групах, емоційним станом

Методичне забезпечення

- **Презентації** для кожної теми
- **Роздаткові матеріали** (інфографіки, шпаргалки, чек-листи)
- **Арт-матеріали** (фарби, олівці, фломастери, папір, картон)
- **Метафоричні асоціативні карти**
- **Техніки тілесно-орієнтованої терапії** (заземлення, розслаблення, тілесне усвідомлення)
- **Щоденник емоцій дитини, щоденник батьківських відкриттів/**

12. Новизна та практична значущість

Авторська програма «Коло підтримки» вирізняється інноваційним підходом до психолого-педагогічного супроводу батьків дошкільників, поєднуючи елементи емоційної підтримки, просвітництва та практичної психології. Її унікальність полягає у створенні безпечного, приймаючого простору, де батьки мають змогу не лише здобувати нові знання, а й ділитися досвідом, емоціями, переживаннями та отримувати підтримку один від одного.

Програма поєднує методи групової роботи, елементи арттерапії, метафоричних карт, тілесних та дихальних технік, що сприяє глибшому самопізнанню та розвитку емоційного інтелекту дорослого. Інструменти, запропоновані у межах програми, є простими у впровадженні, не вимагають спеціальної підготовки чи значних матеріальних витрат, що робить програму доступною та масштабованою.

Особливістю програми є її гнучкість і варіативність, вона легко адаптується до контексту конкретного закладу дошкільної освіти, що особливо актуально в умовах соціальної нестабільності, зокрема воєнного стану.

Практична значущість програми полягає у сприянні формуванню свідомого, емоційно зрілого батьківства, здатного підтримувати дитину у кризових ситуаціях, а також зниженні рівня тривожності, стресу й емоційного вигорання серед батьків. У результаті реалізації програми посилюється партнерство між батьками та педагогами, що позитивно впливає на психоемоційний стан дитини та її адаптацію до умов закладу дошкільної освіти.

Висновки

Батьківський клуб «Коло підтримки» - це не просто освітня ініціатива, а цілісний психолого-педагогічний простір, що виконує функцію профілактики

емоційного виснаження, формування навичок усвідомленого батьківства та розвитку культури взаємної підтримки у спільноті закладу дошкільної освіти.

Унікальність програми полягає в її інтегративному підході: поєднання елементів групової психотерапевтичної взаємодії, арт-методів, практик саморефлексії та освітніх компонентів дає можливість батькам не лише здобути нові знання, а й емоційно відновитися, знайти відповіді на запити, знизити рівень стресу.

Завдяки участі в програмі батьки отримують простір, де їхні переживання приймаються без осуду, де виникає відчуття «я не один/-на», де формується реальна підтримуюча спільнота. Це позитивно впливає на дитячо-батьківські взаємини, підвищує довіру до педагогів, сприяє більшій залученості родин у життя закладу освіти.

Формуючи коло підтримки, ми не лише допомагаємо кожному окремому з учасників - ми змінюємо культуру взаємодії в закладі дошкільної освіти загалом. Клуб стає платформою для розвитку емоційної зрілості, партнерства, емпатії та стійкості - базових якостей, необхідних у сучасному світі для виховання щасливої та психічно здорової дитини.

Методичний сценарій тренінгу

Зустріч 1: «Знайомство. Навіщо ми тут?»

Програма батьківського клубу «Коло підтримки»

Мета тренінгу:

- Створити атмосферу довіри та безпеки в групі.
- Ознайомити учасників із форматом та правилами зустрічей.
- Сформуванати спільне бачення мети участі у клубі.
- Ознайомити з поняттям «коло підтримки».
- Допомогти учасникам проаналізувати свій життєвий баланс та емоційний стан.

Тривалість: 60 хвилин

Цільова аудиторія: батьки/опікуни дітей дошкільного віку

Структура зустрічі та методичні вказівки:

1. Вступ та знайомство
2. Вправа 1: Коло знайомства «Я сьогодні як...»
3. Вправа 2: Очікування «Навіщо я тут?»
4. Вправа 3: Правила групи «Безпечне коло»
5. Вправа 4: Ознайомлення з поняттям «Коло підтримки»
6. Вправа 5: Колесо життєвого балансу
7. Вправа 6: Коло емоцій «Моя емоція сьогодні»
8. Підбиття підсумків заняття. Вправа: «Що я беру з собою?»

**1. Вступ та знайомство. Вправа 1: Коло знайомства «Я сьогодні як...»
(10-15 хв)**

Мета: допомогти учасникам представитися, зняти напругу, створити перше емоційне з'єднання.

Інструкція:

Учасники сидять у колі.

Тренер/-ка пропонує кожному представитися за схемою:

«Мене звати..., і сьогодні я як... (асоціація з предметом, тваринкою, природою тощо).»

Наприклад: «...як сонце - світла, але трохи втомлена», або «...як черепаха - повільна, але впевнена».

Для натхнення можна використати **метафоричні картки (Додаток 1.1)**, або викласти набір зображень/предметів.

Варіанти:

- Передавати символічний предмет (іграшку, камінець, м'яке сердечко).
- Якщо хтось не хоче говорити - можна сказати «передаю слово далі» (поважаємо межі).

Очікуваний ефект:

- ✓ Розрядка напруги.
- ✓ Встановлення першого контакту.
- ✓ Початок формування довіри.

Вправа 2: Очікування «Навіщо я тут?» (10 хв)

Мета: дати змогу учасникам усвідомити власні потреби, активізувати внутрішню мотивацію.

Інструкція:

Тренер/-ка розміщує плакат з написом:

«Очікую від кола підтримки...»

Кожен учасник отримує 1-2 стікери й записує свої очікування (одна думка - один стікер). Усі приклеюють стікери до плаката. Після цього Тренер/-ка зачитує очікування (без імен) і коротко підсумовує.

Запитання для поглиблення:

- ✓ «Що для мене буде важливим у цих зустрічах?»
- ✓ «Що я хотіла/хотів б знайти/відчути/зрозуміти в цьому просторі?»

Очікуваний ефект:

- ✓ Виявлення потреб.
- ✓ Створення емоційного включення.
- ✓ Мотивація до подальшої участі.

Вправа 3: Правила групи «Безпечне коло» (5–10 хв)

Мета: домовитися про спільні правила, що забезпечують психологічну безпеку.

Інструкція:

Тренер/-ка пропонує список **базових правил**:

- ✓ Конфіденційність (те, що сказано в колі - залишається в колі).
- ✓ Говорити тільки від себе («Я-висловлювання»).
- ✓ Не оцінювати і не радити без запиту.
- ✓ Право мовчати.
- ✓ Відносимося толерантно один до одного.

Запитання для поглиблення:

«Чи хотіли б ви щось додати або змінити?»

Тренер/-ка узгоджує правила та записує на окремому аркуші й розміщує в залі.

Очікуваний ефект:

- ✓ Встановлення психологічної безпеки.
- ✓ Створення рамок взаємодії.
- ✓ Залучення до формування атмосфери довіри.

Вправа 4: Ознайомлення з поняттям «Коло підтримки» (5 хв)

Мета: донести суть і символіку програми.

Інструкція:

Тренер/-ка розповідає учасникам коротко:

«Коло підтримки - це простір, де кожен може бути почутим, прийнятим і знайти внутрішній ресурс. Ми тут не для порад, а для співпроживання й прийняття».

Можна показати зображення: людей у колі, або рук, що тримаються.

Запитання для поглиблення:

- ✓ «Що для вас означає слово «підтримка?»
- ✓ «Чи був у вашому житті досвід справжнього кола підтримки?»

Очікуваний ефект:

- ✓ Розуміння мети зустрічей.
- ✓ Символічне включення в ідею «кола».

Вправа 5: Колесо життєвого балансу (15 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити, які сфери життя потребують уваги.

Інструкція:

Учасники отримують шаблон «Колеса» (8 сегментів) (Додаток 1.2):

- ✓ Я як особистість
- ✓ Діти
- ✓ Родина
- ✓ Друзі
- ✓ Робота
- ✓ Відпочинок
- ✓ Здоров'я
- ✓ Розвиток

Тренер/-ка пропонує оцінити рівень задоволеності кожною сферою від 1 до 10 і зафарбувати сектор.

Запитання для поглиблення:

- ✓ «Яке колесо вийшло? Чи воно кругле?»
- ✓ «Що здивувало?»
- ✓ «Де хочеться змін?»

Варіанти:

- ✓ Запропонувати намалювати друге «ідеальне колесо» - яким хотілося б його бачити.
- ✓ Можна порівнювати і аналізувати динаміку на наступних зустрічах.

Очікуваний ефект:

- ✓ Самоусвідомлення стану життя.
- ✓ Підвищення мотивації до змін.
- ✓ Збільшення емпатії (через спільний досвід у групі)

Вправа 6: Коло емоцій «Моя емоція сьогодні» (10 хв)

Мета: навчитися розпізнавати, називати та ділитися емоціями.

Інструкція:

Тренер/-ка пропонує використати «Коло емоцій» (наприклад, адаптоване з Плутчика або Брене Браун) (Додаток 1.3.).

Тренер/-ка пропонує обрати одну емоцію, яка найчастіше виникає в останні дні та поділитися: коли вона виникає, як ви її проживаєте?

Можна відповідати усно або за допомогою карток з емоціями/кольорових стікерів.

Запитання для поглиблення :

- ✓ «Що допомагає вам проживати цю емоцію?»
- ✓ «Чи було щось, що вас підтримувало останнім часом?»

Очікуваний ефект:

- ✓ Емоційна відкритість.
- ✓ Розвиток емоційного інтелекту.
- ✓ Встановлення глибшого контакту в групі

7. Підбиття підсумків заняття. Вправа: «Що я беру з собою?» (5 хв)

Мета: підсумувати, дати відчуття завершеності й цінності зустрічі.

Інструкція:

1. Тренер/-ка звертається до учасників, які по черзі або вибірково діляться однією думкою/відчуттям.:

«Що я беру з собою сьогоднішньої зустрічі?»

Приклади відповідей:

- ✓ «Відчуття, що я не одна».
- ✓ «Мені було важливо почути, що інші мами переживають подібне».
- ✓ «Мотивувало подумати про власні потреби».

Очікуваний ефект:

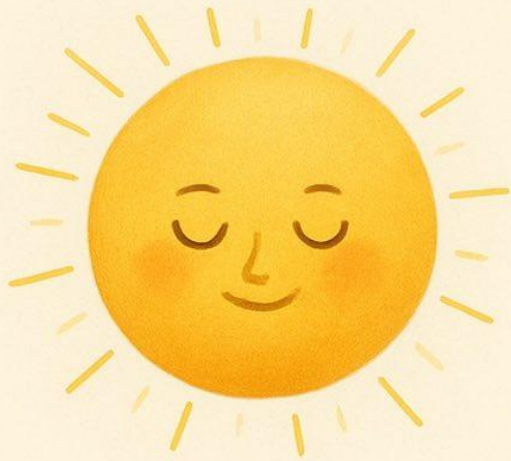
- ✓ Завершення на ресурсній ноті.
- ✓ Підвищення залученості до подальших зустрічей.

Тренер/-ка дякує за відкритість, підтримку, бажання самовдосконалюватися та нагадує дату наступної зустрічі.

Додаток 1.1.

Метафоричні картки «Сьогодні я як...»

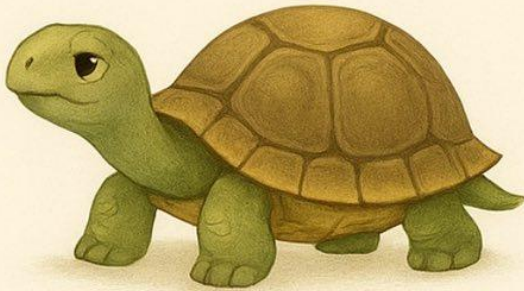
- ✓ Сонце – тепле, світле, але трохи виснажене.
- ✓ Хмаринка – легка, рухлива, з ноткою неспокою.
- ✓ Черепаха – повільна, обережна, зате впевнена.
- ✓ Метелик – тендітний, вільний, відкритий новому.
- ✓ Дерево – укорінене, стійке, трохи втомлене вітром.
- ✓ Камінь – міцний, холодний, мовчазний.
- ✓ Кіт – незалежний, трохи сонний, спостережливий.
- ✓ Річка – гнучка, плинна, часом з бурхливими емоціями.
- ✓ Пташка – легка, тривожна, у пошуках простору.
- ✓ Вогонь – енергійний, палкий, трохи нестримний.
- ✓ Морська хвиля – ритмічна, мінлива, зачаровує.
- ✓ Квітка – ніжна, чутлива, розквітає в тиші.
- ✓ Годинник – точний, зібраний, трохи напружений.
- ✓ Книга – з глибоким змістом, але ще не прочитана повністю.
- ✓ Місяць – тихий, споглядальний, загадковий.
- ✓ Песик – вірний, лагідний, очікує тепла.
- ✓ Равлик – повільний, обережний, у своїй домівці.
- ✓ Веселка – барвіста, рідкісна, наповнена емоціями.
- ✓ Ключ – шукає свій замок, готовий відкривати.
- ✓ Кава – тепла, пробуджуюча, з присмаком енергії.



Сонце
тепле, світле,
але трохи виснажене



Хмаринка
легка, рухлива,
з ноткою неспокою



Черепаха
повільна, обережна,
зате впевнена



Метелик
тендітний, вільний,
відкритий новому



Дерево
укорінене, стійке,
трохи втомлене вітром



Камінь
міцний, холодний,
мовчазний



Кіт

незалежний,
трохи сонний,
спостережливий



Річка

гнучка, плинна,
часом з бурхливими
емоціями



Пташка

легка, тривожна,
у пошуках простору



Вогонь

енергійний, палкий,
трохи нестримний



Морська хвиля

ритмічна, мінлива,
зачаровує



Квітка

ніжна, чутлива,
розквітає в тиші



Годинник
точний, зібраний,
трохи напружений



Книга
з глибоким змістом,
але ще не прочитана
повністю



Місяць
тихий, споглядальний,
загадковий



Песик
вірний, лагідний,
очікує тепла



Равлик
повільний, обережний,
у своїй домівці



Кава
тепла, пробуджуюча,
з присмаком енергії



Веселка

барвиста,
рідкісна,
наповнена
емоціями

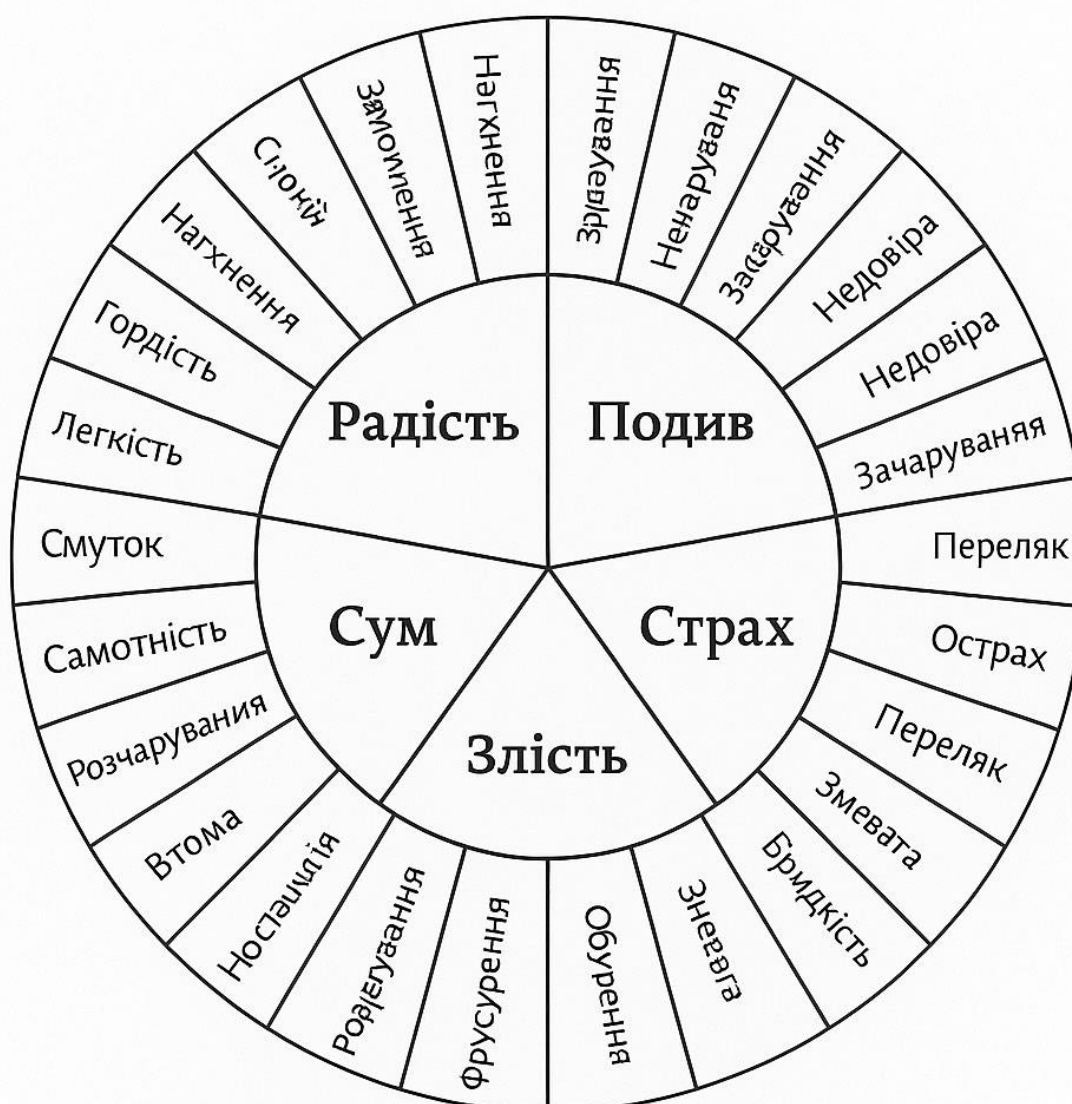


Ключ

шукає свій
замок,
ГОТОВИЙ
відкривати



Коло емоцій



Радість:

Роздратування
Образа
Обурення
Фрустрація

Злість

Роздратування
Образа
Обурення
Фрустрація

Анкета ВХІДНА (Перед початком участі у програмі)

Мета: визначити очікування, рівень батьківської компетентності, емоційного стану та мотивації.

1. Дані учасника (за бажанням)

Ім'я: _____

Вік дитини: _____

Група в ЗДО: _____

2. Наскільки ви згодні з такими твердженнями?

(1 — зовсім не згоден/-на, 5 — повністю згоден/-на)

Твердження	1	2	3	4	5
------------	---	---	---	---	---

Я відчуваю себе впевненим(-ою) у ролі батька/матері

○ ○ ○ ○ ○

Я знаю, як реагувати на емоції своєї дитини

○ ○ ○ ○ ○

Мені легко просити про допомогу, коли важко

○ ○ ○ ○ ○

Я вмію регулювати свій стрес у складні моменти

○ ○ ○ ○ ○

Мені вистачає підтримки від інших дорослих

○ ○ ○ ○ ○

3. Мої очікування від участі в клубі:

(позначте, що вам цікаво)

Отримати нові знання про виховання

- Поспілкуватися з іншими батьками
- Знайти підтримку
- Поділитися своїм досвідом
- Розвинути емоційний контакт із дитиною
- Зменшити рівень тривоги/напруги
- Інше: _____

4. На що я сподіваюся найбільше? (відкрите питання)

.....

5. Чи є щось, чого ви боїтеся або що викликає хвилювання щодо участі?

.....

Методичний сценарій тренінгу

Зустріч 2: «Батьківство без провини і страху».

Програма батьківського клубу «Коло підтримки»

Мета тренінгу:

- Дослідити природні емоції батьків - провину, страх, сором.
- Навчитися приймати себе як «достатньо доброго» батька/матір.
- Підвищити рівень самопідтримки та самоусвідомлення в батьківській ролі.

Тривалість: 60 хв

Цільова аудиторія: батьки/опікуни дітей дошкільного віку

Структура зустрічі та методичні вказівки:

1. Вступ
2. Вправа 2: Міні-лекція «Провина, страх, сором - природні, але не керуючі»
3. Вправа 3: «Мій батьківський шлях»
4. Вправа 4: Групова дискусія «А якби моя подруга сказала мені це?»
5. Вправа 5 : «Фрази для себе»
6. Підбиття підсумків заняття і ритуал підтримки

1. Вступ (10 хв)

Ціль: Налаштувати групу на відкритий, довірливий формат спілкування. Створити безпечний психологічний простір для взаємодії. Увести учасників у контекст теми зустрічі, позначити її цінність. Допомогти учасникам «прибути» - тобто сфокусуватись на темі, відчувати свою присутність тут і тепер.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Вітаю вас на другій зустрічі нашого батьківського клубу. Ми продовжуємо рухатися в напрямку підтримки себе як батьків, і сьогодні будемо говорити про важливу та дуже особисту тему - батьківство без провини і страху. Ваш досвід і щирість - найбільша цінність цього. Ми будемо говорити про емоції, з якими стикається практично кожен батько й кожна мама - провину, страх, іноді сором. Часто вони стають перешкодою на нашому шляху, викликають тривогу, внутрішню критику. Ми спробуємо подивитися на них як на природні сигнали - не карати себе за ці відчуття, а

почути, що за ними стоїть. І водночас - знайти теплі, приймаючі слова для себе, підтримати себе як батьків.»

Створення безпечного простору

Базові правила:

- ✓ Конфіденційність: «Все, що озвучено в колі, залишається тут.»
- ✓ Доброзичливість: «Ми не оцінюємо й не даємо порад, якщо нас про це не просять.»
- ✓ Простір «можна»: «Можна мовчати, можна бути в емоції, можна не відповідати - ми поважаємо межі один одного.»
- ✓ Активне слухання: «Ми слухаємо з відкритістю, не перебиваємо, дозволяємо бути почутими іншим.»

! Можна також візуалізувати правила на аркуші або слайді, закріпити як «правила нашого кола підтримки».

Запитання для поглиблення :

1. «Якою емоцією розпочався мій день як батька/матері?»
(Дає змогу звернути увагу на себе й свою реальність без оцінки.)
2. «З чим я тут? Що привело мене сьогодні на зустріч?»
(Запрошує до усвідомлення внутрішньої мотивації, настрою, очікувань.)

Очікуваний ефект :

- ✓ Налагодження контакту між учасниками й тренером;
- ✓ Зниження тривожності, сорому, напруги;
- ✓ Формування атмосфери довіри, де можна бути собою;
- ✓ Усвідомлення власного емоційного стану як ресурсу, з яким працюємо.

Вправа 2: Міні-лекція «Провина, страх, сором - природні, але не керуючі» (10 хв)

Мета: Ознайомити учасників з природою базових емоцій, які супроводжують батьківство; пояснити, що ці емоції – сигнали, а не вирок; запропонувати нову рамку – «достатньо доброго батьківства» - як шлях до прийняття себе.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Перш ніж ми перейдемо до вправ і рефлексій, я хочу поділитися з вами кількома думками про три емоції, з якими, зазвичай, стикається кожен батько й кожна мама. Це провина, страх і сором. Вони не є ознакою того, що з нами щось «не так». Це частина нашого досвіду - але дуже важливо, щоб вони не визначали нашу поведінку, як батьків. Зараз ми поговоримо з вами про те, що таке провина.»

Провина - це емоція, яка виникає, коли наші дії чи бездіяльність суперечать нашим власним уявленням про «як має бути». Це внутрішній сигнал: «Я щось зробив/зробила не так». Іноді провина є корисною - вона може спонукати до змін, турботи, відновлення контакту з дитиною. Але дуже часто батьки несуть хронічне почуття провини - за крик, за втомленість, за потребу в особистому просторі. Ця провина вже не сигнал, а тягар. І вона не допомагає дитині - вона виснажує дорослого.»

Варіанти:

«Я підвищила голос - і тепер весь вечір картаю себе, хоча вже перепросила. Замість того, щоб відпустити і рухатися далі, я живу в самозвинуваченні.»

Що таке страх?

«Батьківський страх - це часто страх майбутнього або повторення болючого минулого:

«Що буде, якщо я не зроблю правильно?»

«А раптом я зроблю так, як робили мої батьки - і нашкоджу?»

Страх - це нормально. Це сигнал обережності. Але коли він є постійний і керує рішеннями, - ми втрачаємо зв'язок з реальністю дитини «тут і зараз»».

Варіанти:

«Я боюся, що моя дитина буде неуспішною, і починаю тиснути на неї, позбавляючи простору для самовираження.»

Сором це

«Сором - це не «я зробив щось не так», а «зі мною щось не так».

Це найболючіша емоція. Вона часто формувалась у нас ще з дитинства, коли нас соромили за поведінку чи наші емоції.

Батьки з почуттям сорому часто живуть з думкою:

- ✓ «Я - погана мама.»
- ✓ «Я не маю права бути втомленим батьком.»
- ✓ «Інші справляються краще - а я знов не витримала.»

Але сором - це не істина. Це переконання, яке потребує емпатії, а не підтвердження.»

Варіанти:

«Я відчуваю сором, коли моя дитина плаче на вулиці - ніби це ознака того, що я - некомпетентна мама.»

Ключовий меседж: Емоції - це сигнали, а не керівники

«Усі ці емоції природні. Але проблема виникає тоді, коли вони стають керівниками нашої поведінки, коли ми приймаємо рішення не на основі цінностей чи розуміння дитини, а під тиском страху, провини чи сорому.»

Наша задача - навчитися чути ці емоції, розпізнавати, але не давати їм кермо в руки і керувати нами».

Яка є альтернатива: «Достатньо добре батьківство» (за Дональдом Віннікоттом)

«Психоаналітик Дональд Віннікотт увів термін «достатньо добра мати» (good enough mother). Це не про ідеальність. Це про живу, чутливу людину, яка іноді помиляється, втомлюється, дратується - але зберігає контакт із дитиною. Таке батьківство достатньо хороше для розвитку емоційно стійкої дитини. Ми не маємо бути ідеальними. Ми маємо бути - достатньо присутніми, чуйними, готовими до зростання.»

Цитата для роздумів:

«Ідеальних батьків не існує. Є ті, хто зростає разом із дитиною.»

Вправа 3: «Мій батьківський шлях» (20 хв)

Мета: Візуалізувати особисту історію батьківства, помітити ключові моменти, точки зростання, сумніви, провини й перемоги. Допомогти учасникам усвідомити, що шлях батьківства - це процес, а не результат.

Матеріали:

- ✓ Аркуші формату А3
- ✓ Кольорові олівці, маркери, наліпки, символи
- ✓ Наклейки або стікери у вигляді смайликів/сердець/знаків питання

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників:

1. *Уявіть своє батьківство як шлях або дорогу.*
2. *Зообразіть цей шлях на аркуші: він може бути прямим, хвилястим, з перешкодами, поворотами, сходинками тощо.*
3. *На шляху позначте ключові події: народження дитини, перші труднощі, нові відкриття, кризи, досягнення.*
4. *Додатково позначте місця емоційної напруги (провина, страх, безсилля) та опори (підтримка, власна сила, відчуття радості).*
5. *Використовуйте символи і кольори вітаються, як спосіб виразити неказане.*

Запитання для поглиблення:

- ✓ Що стало для вас несподіваним під час створення шляху?
- ✓ Який момент шляху був найскладнішим? А який - найтеплішим?
- ✓ Де ви відчували провину або страх? А де - впевненість у собі?

Очікуваний ефект:

- ✓ Усвідомлення власного досвіду батьківства як унікального і динамічного.
- ✓ Зменшення критичності до себе через визнання складностей шляху.
- ✓ Формування внутрішньої цілісної картини – «я не ідеальний, але жива/ий і справжня/ій батько/мати».

Вправа 4:Групова дискусія «А якби моя подруга сказала мені це?» (15 хв)

Мета: Вивести на поверхню поширену батьківську самокритику. Допомогти учасникам побачити, як відрізняється ставлення до себе та до інших. Розвинути емпатійне, підтримувальне внутрішнє мовлення. Закласти основу для практики самоспівчуття як ресурсу у батьківстві.

Інструкція:

Тренер/-ка ініціює коло відкритого обговорення (можливе обговорення в парах із подальшим поверненням до загального кола)

Підведення до теми

Тренер/-ка звертається до учасників із запрошенням до внутрішнього аналізу:

«Ми щодня взаємодіємо з дітьми, з близькими, зі світом - але найчастіше забуваємо про те, як ми говоримо самі з собою. У складних ситуаціях ми нерідко стаємо собі не союзником, а суворим суддею.

Сьогодні я запрошую вас подивитися на свою самокритику з іншого ракурсу - з позиції емпатії.»

Запитання для поглиблення

Можна відповідати в колі або, за бажанням, у парах, а потім обговорення разом.

1. «За що я найчастіше критикую себе як мама/тато?»
(Надає простір для ідентифікації «внутрішнього критика»)
2. «Якби мені про цю ж ситуацію розповіла подруга або близька людина - що б я їй відповів/відповіла?»
(Переорієнтовує учасника на емпатійне бачення, змінює кут сприйняття)
3. «Які внутрішні фрази підтримки могли б звучати інакше?»
(Допомагає усвідомити силу мови, яку ми використовуємо щодо себе)

Методичний прийом:

Тренер/-ка пропонує учасникам по черзі озвучити:

- ✓ критику до себе («Я часто кажу собі, що...»);
- ✓ альтернативну емпатійну відповідь («А якби це сказала подруга, я відповіла б їй...»)

Формула для внутрішнього переформулювання

Тренер/-ка пропонує учасникам скористатися простою формулою для підтримки:

«Я відчуваю _____, бо мені важливо _____. І це робить мене живим/живою.»

Приклади відповідей:

- ✓ «Я відчуваю провину, бо мені важливо бути турботливою мамою. І це говорить про мою чутливість, а не про слабкість.»
- ✓ «Я боюся втратити контакт із дитиною, бо мені важливий наш зв'язок. І це говорить про мою любов.»
- ✓ «Я відчуваю втому, бо намагаюся дати все. Це означає, що я залучений батько - не ідеальний, але живий.»

! Дайте учасникам картки для запису своєї особистої фрази (або створення колекції фраз підтримки для домашнього використання).

Завершення дискусії

Тренер/-ка підсумовує ключові думки, які пролунали серед учасників, акцентуючи увагу на спільних висновках та особистих відкриттях учасників:

«Ставлення до себе - це навичка. Ми можемо її змінювати. Іноді достатньо запитати себе: «А якби я говорила це не собі, а комусь, кого люблю?»

Найкраща підтримка, яку ми можемо дати своїм дітям - це бути в контакті з собою, зі своїми емоціями. І говорити до себе мовою поваги, турботи і розуміння.»

Очікуваний ефект:

Усвідомлення деструктивного характеру постійної самокритики. Розвиток навички м'якого, підтримувального внутрішнього діалогу. Посилення самоприйняття, емпатії до себе. Зниження емоційного напруження в батьківській ролі.

Вправа 5 : «Фрази для себе» (5 хв)

Мета : Сформулювати особисту фразу підтримки, яка стане внутрішнім ресурсом у складних батьківських ситуаціях. Закріпити усвідомлення права на помилку, зростання, живість і недосконалість. Дати учасникам завершальну точку контакту із собою після глибоких рефлексій.

Інструкція:

Тренер/-ка пропонує учасникам ідивідуальну роботу з можливістю поділитися в колі (за бажанням), і звертається до учасників:

«Протягом зустрічі ми говорили про складні емоції - провину, страх, сором - і про те, як важливо бути до себе доброзичливими. Завершимо її створенням простої, але глибокої фрази підтримки, яку ви зможете згадати у моменти сумніву, втоми або самокритики.»

Тренер/-ка роздає картки або пропонує дістати аркуш/нотатник.

На дошці або слайді демонструються початки речень (**Додаток 2.1**):

Завершіть фрази:

- ✓ «Я - батько/мати, яка...»

(Про власну ідентичність, гідність, особистий стиль)

- ✓ «Моє батьківство - це...»

(Про шлях, процес, цінності)

- ✓ «Я хочу нагадати собі, що...»

(Про прийняття, внутрішні переконання, ресурс)

Варіанти:

- ✓ «Я мама, яка вчиться щодня. І це - нормально.»
- ✓ «Я роблю найкраще з того, що можу сьогодні.»
- ✓ «Моє батьківство - це щоденна пригода зі своїми складнощами й відкриттями.»
- ✓ «Я хочу нагадати собі, що любов - не у безпомилковості, а в присутності.»
- ✓ «Моя дитина потребує мене справжньою, а не ідеальною.»
- ✓ «Я тато, який іноді помиляється, але завжди намагається бути поруч.»

Тренер/-ка дає учасникам 2 хвилини тиші для завершення фраз. Та пропонує, але не змушує, поділитися своїми словами в колі (1-2 бажаючих).

Тренер/-ка підсумовує та звертається до учасників:

«Кожна ваша фраза - це голос любові до себе. Її можна записати на стікер і залишити вдома на видному місці. Адже підтримка починається з нашої внутрішньої мови. І саме така мова допомагає нам зростати разом з дитиною.»

Очікуваний ефект:

- ✓ Створення індивідуального «якоря» самопідтримки.
- ✓ Підсилення внутрішнього ресурсу після роботи з важкими емоціями.
- ✓ Формування навички самоповаги й емпатійного ставлення до себе в ролі батька/матері.

Підбиття підсумків заняття і ритуал підтримки (5 хв)

Мета: Закріпити позитивний емоційний досвід зустрічі. Допомогти учасникам винести з собою ресурсний меседж. Підсилити атмосферу підтримки, спільності та належності. Залишити емоційний "якір" — внутрішній образ або фраза, що працює як нагадування у повсякденному житті

Інструкція:

1. Обговорення в колі + символічний ритуал завершення

Тренер/-ка підводить підсумок через запитання:

«На завершення я запрошую кожного з вас коротко поділитися - не розгорнуто, а саме однією думкою чи відчуттям, з якими ви йдете з цієї зустрічі.»

Запитання для поглиблення

- ✓ «Яку думку чи емоцію я забираю з собою сьогодні?»
- ✓ «Що нового я побачив(ла) у собі як у батькові/матері?»

Тренер/-ка може почати з себе, показавши приклад щирої, але короткої відповіді.

Ритуал підтримки

Тренер/-ка звертається до учасників:

«На завершення я хочу запросити вас до невеликого, але дуже символічного ритуалу. Це момент, коли ми можемо залишити один одному щось важливе - побажання. Те, що хотіли б почути самі, і чого щиро бажаємо іншим.»

Інструкція:

Тренер/-ка пропонує учасникам сісти у коло. В руках у тренера - символічний предмет: нитка, стрічка, камінчик, теплий предмет (наприклад, м'який м'ячик, сердечко, оберіг тощо).

Тренер/-ка звертається до учасника зліва/справа (за годинниковою стрілкою):

«Я бажаю тобі довіри до себе як батька/матері.»

Предмет передається далі з власним побажанням.

Ідеї побажань (можна показати на слайді або картці):

- ✓ «Я бажаю тобі сили помічати свою ніжність.»
- ✓ «Я бажаю тобі внутрішнього спокою й віри, що ти — достатньо хороший/хороша.»
- ✓ «Я бажаю тобі моментів радості у щоденних дрібницях.»
- ✓ «Я бажаю тобі підтримки — ззовні й ізсередини.»

✓ «Я бажаю тобі права бути живим/живою, а не ідеальним/ідеальною.»

Можна дати учасникам обрати побажання з картки, або вигадати своє.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Дякую вам за відкритість, за щирість і за те, що дозволили собі сьогодні бути в контакті з собою. Нехай ваш внутрішній голос звучить до вас з повагою. Пам'ятайте: достатньо бути живим і справжнім батьком або матір'ю, а не ідеальним.»

Тренер/-ка дякує за відкритість, підтримку, бажання самовдосконалюватися та нагадує дату наступної зустрічі.

«Я - батько/мати, яка...»

(Про власну ідентичність, гідність, особистий стиль)

«Моє батьківство - це...»

(Про шлях, процес, цінності)

«Я хочу нагадати собі, що...»

(Про прийняття, внутрішні переконання, ресурс)

Додаток 2.2.

Картка «Я - достатньо добрий батько/мати, коли...»

Формат: картка А6 або А5 для друку / цифровий варіант для смартфона

Мета: підтримати внутрішню впевненість і знизити перфекціоністський тиск

«Я - достатньо добрий батько/мати, коли...»

... зупиняюсь, щоб обійняти.
... перепошую й пробую знову.
... дозволяю собі втомлюватись.
... кажу «я не знаю», але шукаю відповідь.
... показую дитині, що всі емоції — важливі.
... вчуся разом із дитиною, а не змагаюся з ідеалом.
«Моя особиста відповідь:
Я достатньо добрий батько/мати, коли

Додаток 2.3.

«Фрази підтримки батьківства»

Формат: картки у форматі А7 (колода), для витягування на тренінгу або вдома

Мета: створити внутрішній «голос підтримки», який супроводжує в батьківстві

«Я роблю найкраще, що можу - сьогодні, зараз.»	«Моя присутність важливіша за ідеальність.»
«Моя дитина потребує мене живою, не виснаженою.»	«Я маю право на відпочинок і помилки.»
«Турбота про себе — частина турботи про дитину.»	«Коли я плутаюсь — це теж досвід навчання.»
«Я не один/одна у своєму батьківстві.»	«Я можу почати знову — навіть через 5 хвилин.»
«Я можу бути ніжним/ніжною і до себе.»	«Довіра до себе — найкраща інвестиція у дитинство моєї дитини.»

Методичний сценарій тренінгу

Зустріч 3: «Стрес батьків - стрес дитини. Зв'язок емоційного стану батьків з поведінкою дитини. Як працює система «дзеркальних нейронів». Методи емоційної саморегуляції.

Програма батьківського клубу «Коло підтримки»

Мета тренінгу:

- Усвідомити вплив емоційного стану батьків на психоемоційний стан дитини.
- Ознайомити з принципом роботи дзеркальних нейронів.
- Освоїти практики саморегуляції для відновлення внутрішнього ресурсу.

Тривалість: 60 хвилин

Цільова аудиторія: батьки/опікуни дітей дошкільного віку

Структура зустрічі та методичні вказівки:

1. Вступ. Знайомство, правила, очікування
2. Вправа 2: Стрес батьків - стрес дитини. Дзеркальні нейрони
3. Вправа 3. «Контейнер»
4. Вправа 4. «Дихання 4-4-4»
5. Вправа 5. «Поведінковий відгук на батьківський стрес»
6. Підбиття підсумків

1. Вступ. Знайомство, правила, очікування (10 хв)

Мета: Створити безпечну атмосферу, налаштувати учасників на відкритість.

Інструкція:

Тренер/-ка вітається з учасниками та пропонує присутнім коротко представитись: ім'я та емоцію, з якою сьогодні ви прийшли.

Запитання для поглиблення:

- ✓ «Що ви очікуєте від цієї зустрічі?»
1. Тренер/-ка пропонує закріпити список **базових правил**:
 - ✓ Конфіденційність (те, що сказано в колі - залишається в колі).
 - ✓ Говорити тільки від себе («Я-висловлювання»).

- ✓ Не оцінювати і не радити без запиту.
- ✓ Право мовчати.
- ✓ Відносимося толерантно один до одного.

Ознайомлення з темою: «Чому важливо говорити про зв'язок батьківських емоцій і дитячого стану?»

Вправа 2: Стрес батьків — стрес дитини. Дзеркальні нейрони (10 хв)

Мета: Дати учасникам науково-психологічне розуміння того, як емоційний стан батьків впливає на дітей через систему дзеркальних нейронів. Сформувані усвідомлення відповідальності та важливості власного емоційного стану для добробуту дитини.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Дитина - дзеркало батьківських емоцій. Діти не просто «бачать» наші настрій - вони «вбирають» його на несвідомому рівні.

У маленьких дітей немає здатності чітко відокремлювати свої емоції від емоцій дорослого.

Емоційний клімат у сім'ї - як повітря, яким дихає дитина. Навіть якщо батьки не говорять прямо, дитина зчитує напругу з тіла, тону голосу, обличчя. Коли мама пригнічена, дитина може почати вередувати, замикатися або ставати «зручною», щоб її не турбувати.

Дзеркальні нейрони, це біологічний механізм емпатії. Це особливі нервові клітини, які активуються, коли ми спостерігаємо за діями або емоціями інших людей. Вони «віддзеркалюють» стан іншої людини, і наш мозок «відтворює» це у нас. Саме тому дитина починає нервувати, коли батько роздратований - навіть без крику.

Маленькі діти часто не розуміють, ЧОМУ дорослий знервований чи роздратований і починають звинувачувати себе. Наприклад: «Мама плаче - напевно, я погано поведився». Це формує глибокі установки провини й страху.

Висновок:

Найкраще, що ми можемо зробити для дитини - подбати про свій внутрішній стан. Дорослий у ресурсі, це дитина в безпеці. Емоційна грамотність батьків, запорука емоційного здоров'я дітей.»

Образні метафори:

- ✓ «Ми - емоційне дзеркало одне для одного. Але діти ще не вміють відрізнити своє від чужого»
- ✓ «Якщо хвиля йде з нашого боку - вона неминуче торкається дитини»
- ✓ «Дитина, як маленька рослина. Вона вбирає вологу і світло — але якщо ґрунт заражений страхом, рослина не росте»

Запитання для поглиблення:

- ✓ «Чи були у вас випадки, коли ваша втома або напруга миттєво передавалась дитині?»
- ✓ «Що відчувала дитина тоді? Що допомогло зупинити це коло?»
- ✓ «Які емоції дитини найчастіше 'відзеркалюють' ваш стан?»

Завершення блоку:

«Ми не можемо бути ідеальними. Але ми можемо бути уважними до себе.
Бо коли ми емоційно врівноважені – наші діти почуваються в безпеці.»

Вправа 3. «Контейнер» (10 хв)

Мета: Зниження емоційної напруги, навчання техніці контейнеризації - тимчасового «відкладання» важких переживань.

Інструкція:

Тренер/-ка пропонує учасникам сісти зручно, заплющити очі або опустити погляд.

Тренер/-ка говорить повільно, м'яким голосом (можна використовувати фонову релакс-музику).

«Зараз знайдіть зручне положення. Зробіть повільний вдих... і видих.

Уявіть перед собою надійний, міцний контейнер. Це може бути сейф, коробка з кодовим замком або навіть магічна скринька — головне, щоб він був міцний і безпечний.

Побачте, як відкриваєте його кришку...

Тепер уявіть, як складаєте всередину все, що зараз вам заважає: напругу, втому, тривоги, переживання.

Ви не відкидаєте їх - лише тимчасово відкладаєте.»

Закрийте кришку, замкніть замок. Ви можете повернутися до цього, коли будете готові.

Зробіть глибокий вдих... і видих. Відчуйте полегшення.»

Тренер/-ка повільно повертає учасників у «тут-і-зараз». Пропонує відкрити очі, потягнутись, зробити ковток води.

4. Запитання для поглиблення:

- ✓ «Що вам вдалося уявити?»
- ✓ «Що відчували під час або після вправи?»
- ✓ «Чи було складно 'відпустити' емоції в контейнер?»

Методичні рекомендації:

Якщо в когось складність з уявою - запропонуйте подумки назвати хоча б одну емоцію й «вимовити» її вголос внутрішньо, як команду: «Я відкладаю тривогу в сейф».

! Уникайте глибоких «терапевтичних» інтерпретацій - це стабілізаційна техніка, а не робота з травмою.

Вправа 4. «Дихання 4–4–4» (5 хв)

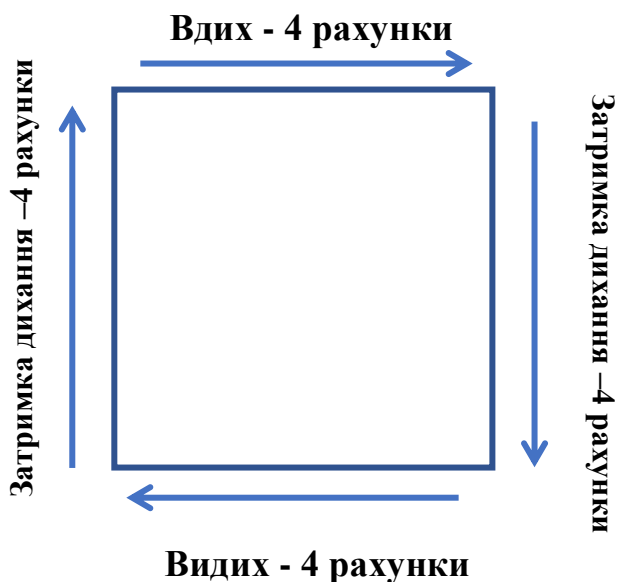
Мета: Навчити короткій техніці самостабілізації.

Інструкція:

1. Тренер/-ка звертається до учасників:

«Це техніка називається «квадратне дихання». Її використовують військові, спортсмени, психологи — вона швидко заспокоює тіло й мозок.»

2. Тренер/-ка показує самостійно на руці (можна малювати у повітрі «квадрат»), (демонструє слайд/зображення) (Додаток 3.1):



Вдих - 4 рахунки; Затримка дихання - 4 рахунки; Видих - 4 рахунки; Затримка дихання - 4 рахунки (або без затримки після видиху, якщо в когось є складнощі з диханням).

3. Практика разом: 4-5 циклів. Можна рахувати разом у голос або включити аудіо-підказку.

4. Запитання для поглиблення:

- ✓ «Що відчули?»
- ✓ «Чи стало трохи легше/спокійніше?»

Методичні рекомендації:

Тренер/-ка підкреслює, що цю техніку можна виконувати будь-де: у черзі, на кухні, в машині, з дитиною на руках.

Якщо є учасники з панічними атаками чи порушенням дихання, не наполягайте на затримці - адаптуйте до простої схеми: вдих-видих.

Вправа 5. «Поведінковий відгук на батьківський стрес» (15 хв)

Мета: Усвідомити реальні приклади впливу емоцій батьків на дитину, розвинути емпатію, підтримку.

Інструкція:

Тренер/-ка пропонує учасникам розділитися на трійки або четвірки та звертається до учасників:

«Згадайте ситуацію, коли ваш емоційний стан «заражав» дитину (втома, гнів, сльози).

- ✓ Що саме робила дитина? Як реагувала?
- ✓ Що допомогло вам вийти зі стану?
- ✓ Який висновок ви зробили з цього досвіду?

Тренер/-ка пропонує обговорення у групах та попереджує про час (наприклад, 10 хв на обговорення, 5 хв на презентацію).

Тренер/-ка пропонує одному представнику з кожної групи озвучити короткий висновок. Та записує кілька ключових тез на фліпчарт (або на слайді): «що допомагає», «що впливає», «які спостереження».

Методичні рекомендації:

Тренер/-ка наголошує на безоцінності - учасники діляться не «правильним» чи «неправильним», а особистим.

Якщо учасники не активні - можна дати приклад: «Я, наприклад, помітила, що коли я мовчу з образою - дитина стає тривожною, починає просити увагу, нервувати».

Підбиття підсумків (10 хв)

Мета: Закріпити ключові інсайти, залишити приємне завершення, підтримати ресурсний стан.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників:

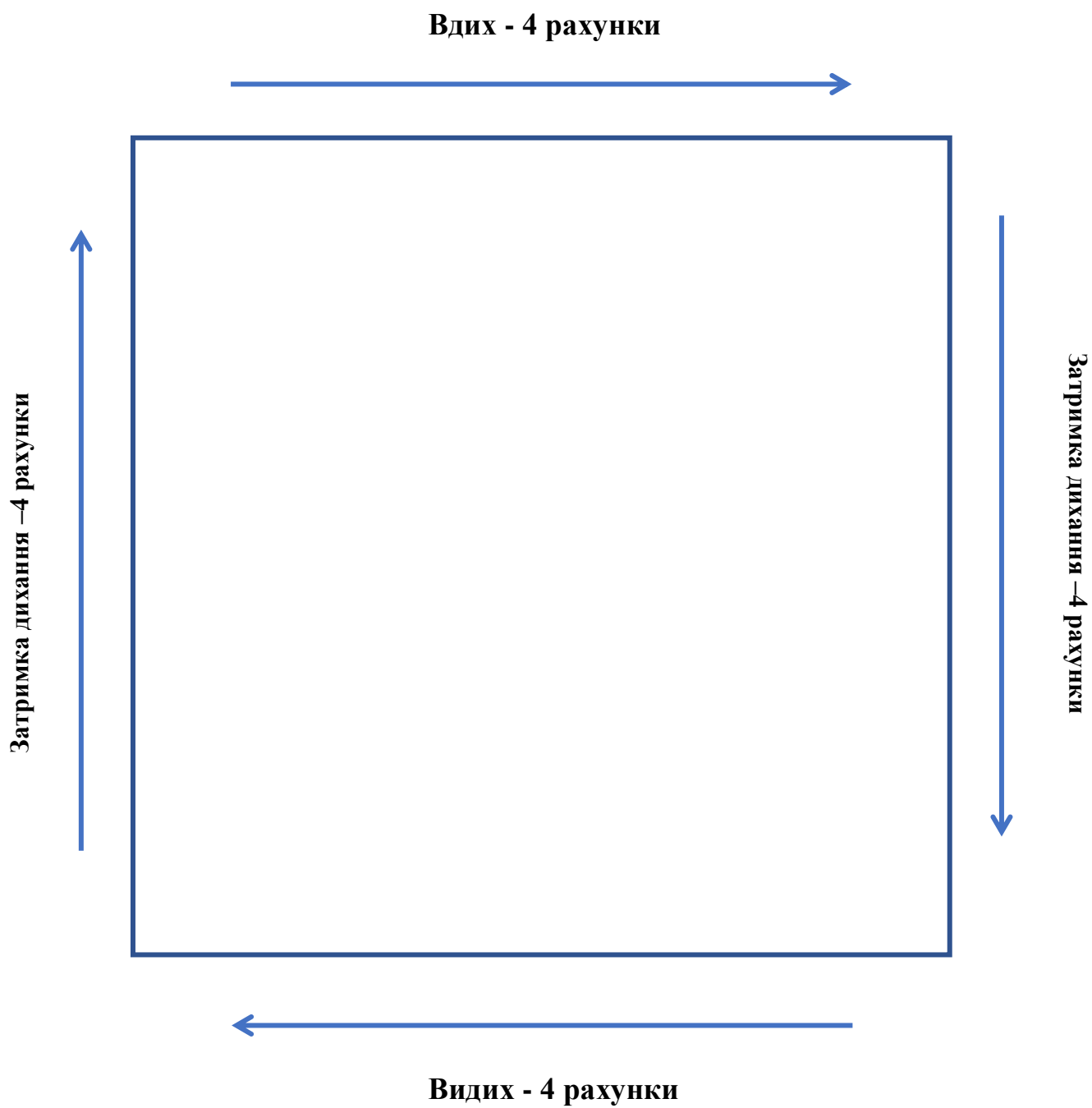
- ✓ «Що було для вас сьогодні цінним?»
- ✓ «Яку з технік ви готові використовувати в житті?»
- ✓ «Яким емоційним станом завершуєте цю зустріч?»

Тренер/-ка роздає аркуші А5 і кольорові олівці/фломастери та просить учасників намалювати, що для них є ресурсом (це може бути слово, колір, символ, образ).

Тренер/-ка пропонує (за бажанням) поділитися малюнками учасників.

Тренер/-ка дякує за відкритість, підтримку, бажання самовдосконалюватися та нагадує дату наступної зустрічі.

Додаток 3.1.



Методичний сценарій тренінгу

Зустріч 4: «Прийняття емоцій дитини: як не «гасити», а допомагати». «Мова емоцій: як ми (не)чуємо своїх дітей»

Програма батьківського клубу «Коло підтримки»

Мета тренінгу:

- Формувати у батьків навички емпатійного ставлення до емоцій дитини,
- Розвинути розуміння: що таке емоційне “гасіння” і як його уникати,
- Навчити конструктивно реагувати на складні емоції дітей,
- Підтримати батьків у побудові емоційно безпечного контакту з дитиною,
 - Прокачати емпатію та рефлексію через метафоричні карти й практичні вправи.

Тривалість: 60 хвилин

Цільова аудиторія: батьки/опікуни дітей дошкільного віку

Структура зустрічі та методичні вказівки:

1. Вступ і знайомство - вправа «Емоція сьогодні»
2. Вправа 2. Міні лекція: «Чому не працює «не плач»»
3. Вправа 3 «Слова, які рятують» (15 хв)
4. Вправа 4. Робота з МАК – «Я і моя дитина»
5. Підбиття підсумків. Домашнє завдання - вправа «Фраза-заміна»

1. Вступ і знайомство. Вправа: «Емоція сьогодні» (10 хв)

Мета: створити безпечну атмосферу, налаштувати на роботу з емоційною тематикою, підключити саморефлексію.

Матеріали:

Метафоричні карти емоцій або набір смайлів / ілюстрацій емоцій.

Інструкція:

Тренер/-ка вітається з учасниками та нагадує список **базових правил**:

- ✓ Конфіденційність (те, що сказано в колі - залишається в колі).
- ✓ Говорити тільки від себе («Я-висловлювання»).
- ✓ Не оцінювати і не радити без запиту.
- ✓ Право мовчати.

- ✓ Відносимося толерантно один до одного.

Тренер/-ка пропонує учасникам обрати одну карту або описати словами свою емоцію на початку зустрічі. Кожен коротко ділиться, чому саме ця емоція - без аналізу, лише констатація.

Тренер/-ка дякує за відкритість, підкреслює, що всі емоції - прийнятні.

Варіанти:

Якщо група невелика, дозволити учасникам підписати свої емоції на стікерах і прикріпити на дошку «емоцій дня».

Запитання для поглиблення:

- ✓ Що допомагає вам зараз бути тут?
- ✓ Яка емоція вас здивувала або вразила?

Вправа 2. Міні лекція: «Чому не працює «не плач»» (15 хв)

Мета: озброїти батьків знаннями про емоційний розвиток дитини. Пояснити ризики «гасіння» емоцій. Підкріпити довіру до емпатійної взаємодії.

Інструкція:

Тренер/-ка у формі бесіди пояснює ключові тези, запрошуючи учасників до коротких реакцій або прикладів із життя. (Візуальна підтримка - фліпчарт із прикладами фраз «глушення» і альтернатив.)

«Маленька дитина не може сама «взяти себе в руки. Емоції - це не вибір, а реакція нервової системи.

У дітей ще не сформована зріла префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за контроль імпульсів. Тому дитина не «розкапризувалася» і «не переграла», а проживає справжній стрес.

Вона не може «заспокоїтися по інструкції», бо не має ще такого внутрішнього інструменту.

«Гасіння» емоцій - це не підтримка, а відмова від прийняття.

Коли ми кажемо «не плач», «все добре», «нічого страшного», ми знецінюємо почуття дитини. Даємо сигнал: емоції — це небезпечно або соромно.

Вчимо дитину пригнічувати, а не розуміти свої емоції.

У результаті:

✓ *Порушується довіра до дорослого - дитина залишається наодинці зі своїм внутрішнім хаосом.*

✓ *Дитина не навчається емоційної грамотності, бо її реакції постійно «закривають» або «виправляють».*

3. Емпатійна присутність лікує більше, ніж слова:

✓ *Дитина не завжди потребує рішення - вона потребує співчутливої присутності.*

✓ *У кризовому моменті найважливіше - бути емоційною опорою, не знецінювати.*

Це не означає дозволяти все, але означає - розуміти, чому дитина поводить себе саме так.»

Порівняння фраз	
✗ Фраза, яка «гасить»	✓ Фраза, яка підтримує
Не плач	Я бачу, тобі дуже сумно
Перестань боятися	Ти налякався? Я з тобою
Не сердися	Ти злишся, і я це розумію
Все добре, нічого не сталося	Це тебе зачепило, я тут, розкажи мені
Припини кричати	Чую, що тобі важко — я поруч

Роль дорослого – «емоційний контейнер»

Як говорив британський психоаналітик Дональд Віннікотт: «Дитина «заповнює» дорослого своєю емоцією, щоб він «переварив» її і повернув у прийнятному вигляді.»

Батько чи мати - це як берег під час емоційної бурі: не хвиля, не плот, не засудження - а контейнер для емоції.

Важливо переосмислити звичні уявлення й замінити їх на підтримуючі сучасні підходи:

Якщо реаую на сльози - захочую каприз

Якщо реаую з емпатією - формую безпеку і контакт.

Якщо не зупиню - дитина «рознесеться»

Якщо супроводжую - дитина навчиться саморегуляції

Важливо швидше «заспокоїти»

Важливо допомогти прожити емоцію дитині, а не просто зупинити.

«Коли ми не «гасимо» емоції, а визнаємо їх - ми будемо дитині внутрішній простір безпеки. Через цей досвід вона потім буде підтримувати себе сама.»

Вправа 3 «Слова, які рятують» (15 хв)

Мета: навчитися відрізняти емпатичну мову від знецінювальної, практикувати трансформацію фраз, підсилити усвідомлення впливу слів на дитину.

Матеріали:

- ✓ Картки з фразами у двох варіантах: (Додаток 4.1.) 15 прикладів знецінювальних фраз та 15 фраз прийняття, які «рятують дитину»
- ✓ Порожні картки або шаблони для переформулювання.

Інструкція:

Тренер/-ка пропонує учасникам набір фраз (можна по 5–6 на пару), та пропонує розділити їх на «гасіння» і «прийняття». У парах - переписати «гасіння» у формат підтримки.

Тренер/-ка пропонує приклади обговорити в загальному колі.

! Тренер/-ка допомагає шукати «я-повідомлення», емпатійні слова, приклади з власного досвіду.

Запитання для поглиблення:

1. Які фрази звучали «автоматично»?
2. Чи легко було шукати підтримку у словах?
3. Які слова викликають у вас супротив або подив?

Вправа 4. Робота з МАК – «Я і моя дитина» (15 хв)

Мета: дослідити свої автоматичні реакції, побачити внутрішній ресурс для зміни, створити образ емпатичної взаємодії з дитиною.

Матеріали:

✓ Набір метафоричних асоціативних карт (бажано з емоційними сюжетами чи абстракцією) (Додаток 4.2.).

✓ Папір, ручки для нотаток (за бажанням).

Інструкція:

Тренер/-ка пропонує у тиші кожному учаснику обрати 3 карти:

- Дитина: її емоційний стан, який вас дратує/викликає тривогу.
- Я: свій стан у відповідь на емоції дитини.
- Я-ідеальний: яким ви хочете бути в цьому моменті.

Після вибору - коротка письмова або усна рефлексія:

1. Що я побачила у своїй реакції?
2. Що мені заважає бути тим «ідеальним дорослим»?
3. Що я можу зробити інакше?

Обговорення (добровільне):

1. Хто хоче поділитися, що побачив у цих трьох образах?
2. Яке відкриття стало для вас важливим?

Тренер/-ка підсумовує вищесказане та всі учасники роблять висновки.

Підбиття підсумків. Домашнє завдання - вправа «Фраза-заміна» (5 хв)

Мета: зафіксувати особистий інсайт, надати просту дію на закріплення.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників, та пропонує кожному учаснику називати:

1. Одну фразу, яку більше не хоче вживати.
2. І одну, яку хоче впровадити в спілкування з дитиною.

Приклад:

– «Я більше не хочу казати «нічого страшного» - краще скажу: «Тобі страшно? Я з тобою».»

Тренер/-ка дякує за відкритість, підтримку, бажання самовдосконалюватися, нагадує дату наступної зустрічі та задає домашнє завдання:

- ✓ Протягом тижня відслідковувати свої автоматичні фрази у спілкуванні з дитиною.
- ✓ Записати 3 ситуації в щоденник емоцій (**Додаток 4.4.**), де емоції дитини викликали дискомфорт, і спробувати описати свої реакції.

Додаток 4.1.

15 знецінювальних фраз у садочку	15 фраз прийняття, які «рятують» дитину
«Не вередуй!»	«Я бачу, тобі зараз важко. Я з тобою.»
«Не плач, нічого не сталося!»	«Можна плакати, коли сумно чи страшно.»
«Ти ж уже великий/велика!»	«Навіть дорослим іноді буває страшно. Це нормально.»
«Соромно так себе поводити!»	«Тобі не соромно — ти просто засмучений/засмучена.»
«Перестань, інші діти дивляться!»	«Давай відійдемо, якщо ти не хочеш, щоб на тебе дивились.»
«Що за капризи знову?»	«Ти маєш право на свої почуття.»
«Чому ти не можеш як всі?»	«Ти — унікальний/унікальна, і це чудово!»

«Я тебе зараз залишу самого!»	«Я поруч, я тебе не залишу.»
«Та ти нічого не вмієш!»	«Навчитися — це не про одразу. Давай спробуємо разом.»
«Не вигадуй, нічого тут страшного.»	«Розумію, що тобі страшно. Тримай мене за руку.»
«Не ганьби мене!»	«Я тебе не засуджую. Ми разом з'ясуємо, що робити.»
«Хоч раз зроби все правильно!»	«Помилятися — це частина навчання.»
«Не бійся, дурниці якісь!»	«Твої почуття важливі для мене.»
«Ти знову все зіпсував/зіпсувала!»	«Я бачу, що ти намагаєшся. Це вже великий крок!»
«Мовчи, поки дорослі говорять!»	«Я тебе чую. Говори, мені важливо знати.»

Додаток 4.2.





20 ФРАЗ-ЕМПАТІЙ, ЯКІ ПІДТРИМУЮТЬ ДИТИНУ:

Мета: навчити батьків вербалізувати співпереживання та підтримку, формувати безпечну прив'язаність через слова.

- ✓ «Я бачу, що тобі зараз нелегко...»
- ✓ «Це справді могло тебе засмутити.»
- ✓ «Я з тобою. Ми разом це переживемо.»
- ✓ «Твої почуття важливі для мене.»
- ✓ «Ти маєш право злитися / сумувати / боятися.»
- ✓ «Я поряд. Я чую тебе.»
- ✓ «Ти можеш розповісти мені, що відчуваєш.»
- ✓ «Те, що ти відчуваєш, — це нормально.»
- ✓ «Мені шкода, що тобі так важко.»
- ✓ «Я розумію, що ти злишся. Це нормально.»
- ✓ «Я чую твій біль.»
- ✓ «Ти не один / не одна. Я з тобою.»
- ✓ «Я бачу, як ти стараєшся.»
- ✓ «Ти маєш право помилятися.»
- ✓ «Мені важливо знати, як ти себе відчуваєш.»
- ✓ «Я поруч, щоб допомогти.»
- ✓ «Це не страшно. Ми з цим впораємося разом.»
- ✓ «Ти можеш мені довіряти.»
- ✓ «Я люблю тебе в будь-якому випадку.»
- ✓ «Я пишаюся тим, що ти вмієш говорити про свої почуття.»

Щоденник емоцій дитини.

Мета: навчити батьків відслідковувати емоційний стан дитини, спостерігати, помічати повтори, формувати емоційну грамотність.

«Мій щоденник емоцій»
(рекомендується вести разом з дитиною)

Дата _____

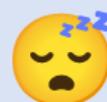
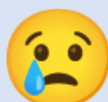
Подія /ситуація

Яка була емоція?

Як тіло відчувало це?

Що допомогло/недопомогло?

Варіант іконок-емоцій для малюків



Можна просити дитину обвести коло

або розфарбувати обличчя відповідного настрою.

Пам`ятка

5 КРОКІВ ДОПОМОГИ ДИТИНІ ПРОЖИТИ ЕМОЦІЮ:

1. ЗУПИНІТЬСЯ І ПОБАЧТЕ

Спостерігайте за дитиною - її мімікою, поведінкою, тілом.

2. НАЗВІТЬ ЕМОЦІЮ

Допоможіть дитині дати ім'я тому, що вона відчуває.

«Здається, ти злишся? Це так?»

3. ПРИЙМІТЬ ЕМОЦІЮ БЕЗ ОЦІНКИ

«Злитися - це нормально. Я розумію тебе.»

4. БУДЬТЕ ПОРУЧ

Просто побудьте біля дитини. Якщо треба - обійміть, мовчіть, дихайте разом з дитиною.

5. ПІДТРИМАЙТЕ У РЕГУЛЯЦІЇ

Запропонуйте спосіб самозаспокоєння: малювання, дихання, обійми, «пляшечку спокою», гра з пластиліном тощо.

Емоцію не треба виправляти - її потрібно прожити разом з дитиною.

Методичний сценарій тренінгу

Зустріч 5 :«Почути й підтримати: як батькам бути опорою емоцій дитини»

Програма батьківського клубу «Коло підтримки»

Мета тренінгу:

- Сформувати практичні навички емпатичного слухання.
- Ознайомити з простими щоденними ритуалами емоційної підтримки дитини.
- Надати досвід роботи з МАК як інструментом для розуміння дитячих емоцій.

Тривалість: 60 хвилин

Цільова аудиторія: батьки/опікуни дітей дошкільного віку

Структура зустрічі та методичні вказівки:

1. Вступ і розігрів. Вправа «Як я справився»
2. Вправа 2 «Емпатійний слухач»
3. Вправа 3 «Ритуали підтримки»
4. Вправа 4. Робота МАК: «Емоція між нами»
5. Підбиття підсумків. Завершення і зворотній зв'язок. Вправа «Я починаю з себе»

1. Вступ і розігрів . Вправа «Як я справився» (10 хв).

Мета: створити місточок між попередньою зустріччю та новим матеріалом, активізувати рефлексію.

Інструкція:

Тренер/-ка вітається з учасникми та нагадує список **базових правил**:

- ✓ Конфіденційність (те, що сказано в колі - залишається в колі).
- ✓ Говорити тільки від себе («Я-висловлювання»).
- ✓ Не оцінювати і не радити без запиту.
- ✓ Право мовчати.
- ✓ Відносимося толерантно один до одного.

Тренер/-ка звертається до учасників та пропонує об'єднатися в пари.

Кожен коротко ділиться:

- ✓ Яка ситуація з емоціями дитини трапилася за тиждень?
- ✓ Як я зреагував/зреагувала?
- ✓ Що вдалося? Що б хотілось змінити?

Запитання для поглиблення:

- ✓ Які ситуації найчастіше викликають труднощі у прийнятті емоцій дитини?
- ✓ Чи помічали ви свої автоматичні реакції?

Вправа 2 «Емпатійний слухач» (20 хв)

Рольова вправа з емпатичного реагування

Мета: навчити слухати та підтримувати емоцію дитини без моралі, порад і оцінок.

Інструкція :

Тренер/-ка пропонує учасникам розбитися на пари. Один – «дитина», інший — «батько/мати».

«Дитина» озвучує одну з підготовлених фраз (або придумує свою):

«Мене ніхто не любить!»

«Я більше не хочу ходити в садочок.»

«Я ненавиджу свою сестру»

«Мені страшно залишатись самому вдома.»

«Я ніколи не зможу навчитися!»

Завдання «батька»: відповісти лише емпатично, без оцінок чи раціоналізації.

Підказки для емпатичних відповідей:

«Я чую, що тобі справді важко.»

«Ти злишся, і це нормально.»

«Я поруч, я тебе підтримую.»

«Тобі дуже боляче - я це бачу.»

Запитання для поглиблення:

- Що було легко?
- Що важкого було в тому щоб не «виправити» дитину?
- Що допомогло краще почути?

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Коли дитина емоційна - їй потрібен не «вихователь», а «дзеркало». Якщо ми вміємо прийняти емоцію дитини, дитина вчиться приймати себе.»

Вправа 3 «Ритуали підтримки» (15 хв)

Щоденні практики, що формують емоційне здоров'я дитини.

Мета: надати батькам прості, але глибокі інструменти для щоденного контакту з дитиною. Запропоновані ритуали представлені (на фліпчарті або в роздатковому матеріалі):

Тренер/-ка звертається до учасників та задає питання: «Яку емоцію ти сьогодні пережив?»

«Мішечок емоцій»: дитина обирає з мішечка фішку/картку з емоцією - і говорить, коли її відчувала.

«Обійми на емоцію»: домовленість: «Коли я злюсь/сумую/боюсь - ти можеш мене просто обійняти».

«Слово сили перед садочком щодня перед розлукою говорити фразу-підтримку (наприклад, «Ти сильний», «Я з тобою серцем», «Ти впораєшся!»).

Вправа:

- ✓ Учасники записують або позначають галочкою ті ритуали, які їм відгукнулися.
- ✓ Обирають один, який впровадять протягом тижня (Додаток 5.1.).

Запитання для поглиблення:

- ✓ Як ви вважаєте, що зміниться, якщо ви почнете щодня говорити з дитиною про емоції?

Вправа 4. Робота МАК: «Емоція між нами» (10 хв)

Мета: побачити дитину зсередини - за допомогою візуального образу.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників та пропонує обрати 1 карту МАК (метафоричні зображення), яка:

- ✓ Символізує емоцію дитини, яку важко прийняти.
- ✓ Допомагає уявити потребу, яка за нею стоїть.

- ✓ Нагадує, якою реакцією дорослого ця емоція могла б бути прийнята.

Запитання для поглиблення:

- ✓ Яка емоція зображена на карті?
- ✓ Що я відчуваю, коли бачу цю емоцію у своєї дитини?
- ✓ Що я можу зробити, щоб не «гасити» емоцію, а бути поруч?

Обговорення в малих колах:

1. Що нового побачили про свою дитину?
2. Що відкрилося про себе?

5. Підбиття підсумків. Завершення і зворотній зв'язок. Вправа «Я починаю з себе» (5 хв.)

Тренер/-ка звертається до учасників та пропонує завершити фразу:

«Я хочу навчити свою дитину, що...»

Запитання для поглиблення:

- ✓ Що сьогодні було найбільш корисним?
- ✓ Який інструмент я беру в життя?

Тренер/-ка дякує за відкритість, підтримку, бажання самовдосконалюватися та нагадує дату наступної зустрічі.

Додаток 5.1









«Домашній емоційний ритуал»

Мета: допомогти родині впровадити просту щоденну практику емоційної близькості.

Назва ритуалу:

Коли проводимо: (перед сном / після садочку / за вечерею / вранці / у машині...)

Що саме робимо:

-  Називаємо емоцію дня
-  Розповідаємо, коли вона з'явилась
-  Додаємо "слово підтримки"
-  Обіймаємо одне одного
-  Малюємо/наклеюємо емоцію
-  Інше:

Приклад запитання для ритуалу:

1. Що тебе сьогодні порадувало?
2. Коли ти сьогодні злився?
3. Коли було страшно?
4. Коли ти посміхався найбільше?

Пам'ятайте: будь-яка емоція має право на існування.

Прийняття - це любов у дії.

Додаток 5.2.

Метафоричні карти «Емоції між нами»

✚ Міст із хмаринок

Між нами легкий міст, яким можна пройти тільки з довірою.

✚ Крижана стіна

Між нами стоїть стіна мовчання, яку ми боїмося торкнутись.

✚ Ниточка між серцями

Тоненька ниточка тримає нас разом — чи витримає вона образу?

✚ Два ліхтарі в тумані

Ми світимо одне одному крізь нерозуміння.

✚ Сплетені корені дерев

Наші емоції зростали разом, іноді плутаючись і заплутуючи нас.

✚ Океан із двома човнами

Ми поруч, але хвилі емоцій часом кидають нас в різні боки.

✚ Порожня кімната з двома стільцями

Місце для діалогу є. Чи готові ми сісти разом?

✚ Камін із потрісканим вогнем

Між нами ще є тепло. Але чи підкине хтось дров?

✚ Повітряна кулька, що тягне вниз вантаж

Легкість наших стосунків обтяжена недомовленістю.

✚ Сонце крізь шибку з подряпинами

Світло між нами є, але іноді заважають старі болі.

✚ Книга з порожніми сторінками

Нашу історію ще можна переписати — якщо ми візьмемо ручки разом.

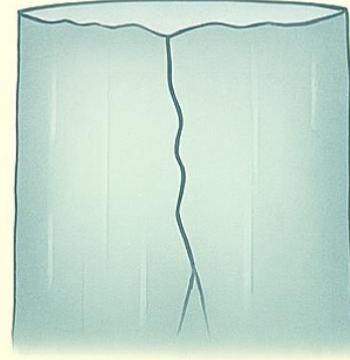
✚ Крапля на поверхні води

Одна емоція торкається нас обох, розходячись колами.



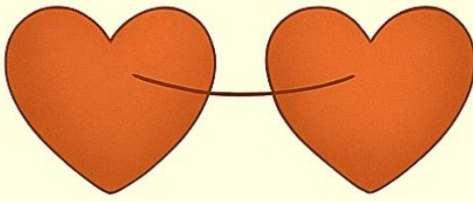
Міст із хмаринок

Між нами легкий міст,
яким можна пройти
тільки з довірою.



Крижана стіна

Між нами стоїть
стіна мовчання, яку
ми боїмося торкнутись



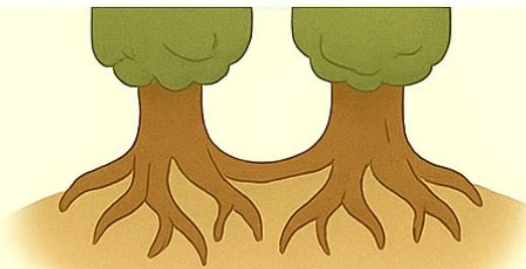
Ниточка між серцями

Тоненька ниточка
тримає нас разом —
чи витримає вона образу



Два ліхтарі в тумані

Ми світимо одне одному
крізь нерозуміння



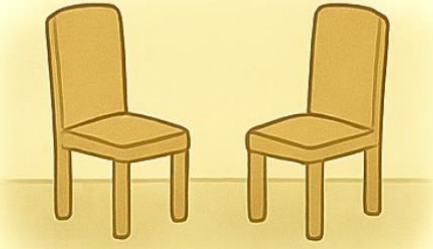
Сплетені корені дерев

Наші емоції зростали



Океан із двома човнами

Ми поруч, але хвилі емії



**Порожня кімната
з двома стільцями**

Місце для діалогу є.
Чи готові ми сісти разом?



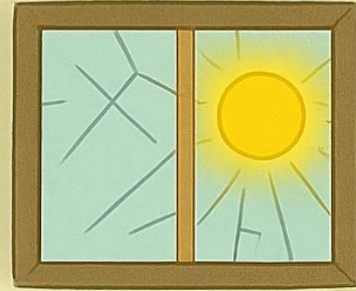
**Камін із
потрісканим вогнем**

Між нами ще є тепло.
Але чи підкине хтось дров?



**Повітряна кулька,
що тягне вниз вантаж**

Легкість наших стосунків
обтяжена недомовленістю.



**Сонце крізь шибку
з подряпинами**

Світло між нами є,
але іноді заважаю старі болі



**Книга з
порожнім и
сторінками**

Нашу історію ще можна





**Крапля
на поверхні води**

Одна емоція торкається
нас обох, розходячись колами

Додаток 5.3.

«10 фраз підтримки дитини замість «не плач»»

Мета: допомогти батькам швидко замінити автоматичні фрази на емпатичні.

 Що кажемо часто	 Як можна підтримати
Не плач.	Я бачу, що тобі сумно. Я поруч.
Усе добре.	Тобі зараз боляче/страшно? Розкажи мені, що ти зараз відчуваєш.
Ти ж не маленький.	Бути засмученим - це нормально, незалежно від віку.
Перестань злитися.	Ти злишся? Я хочу зрозуміти, чому. Розкажи мені будьласка, що з тобою відбувається.
Не смій боятися.	Я бачу, що тобі страшно. Давай побудемо разом.
І нічого страшного не відбувається.	Це могло бути страшно для тебе. Твої почуття важливі.
Не кричи.	Я розумію, що тобі зараз важко. Я поруч, я з тобою.
Чого ти вередуєш?	Щось тебе зачепило? Можеш пояснити мені, що тебе роздратувало.
Не вигадуй.	Я вірю тобі. Ти можеш мені довіряти.
Припини негайно!	Я поруч. Я допоможу тобі прожити цю емоцію.

Цю таблицю можна надрукувати, приклеїти на холодильник або зберегти на телефоні.

Методичний сценарій тренінгу

Зустріч 6: «Усвідомлене батьківство: принципи безумовної любові та меж»

Програма батьківського клубу «Коло підтримки»

Мета:

- Поглибити розуміння учасниками принципів усвідомленого батьківства.
- Визначити межі як форму турботи й безпеки, а не покарання.
- Навчити поєднувати безумовну любов до дитини з чіткою структурою та правилами.
- Розвинути навички самоспостереження й емпатії в батьківській ролі.

Тривалість: 60 хвилин

Цільова аудиторія: батьки/опікуни дітей дошкільного віку

Структура зустрічі та методичні вказівки:

1. Вступ. Знайомство, очікування. Вправа «Усвідомлене знайомство»
2. Вправа 2. Міні-лекція: Що таке усвідомлене батьківство?
3. Вправа 3. Робота в парах: «Межі - любов»
4. Вправа 4. Групова дискусія: «Що таке безумовна любов?»
5. Вправа 5 «Мої батьківські установки»
6. Підбиття підсумків. Вправа «Теплі послання»

1. Вступ. Знайомство, очікування. Вправа «Усвідомлене знайомство» (10 хв)

Мета: Створити простір довіри; активізувати роздуми учасників про свою роль у батьківстві; сформувані початкове розуміння теми.

Інструкція:

Тренер/-ка вітає всіх учасників та нагадує список **базових правил:**

- ✓ Конфіденційність (те, що сказано в колі - залишається в колі).
- ✓ Говорити тільки від себе («Я-висловлювання»).
- ✓ Не оцінювати і не радити без запиту.
- ✓ Право мовчати.
- ✓ Відносимося толерантно один до одного.

Тренер/-ка пропонує кожному учаснику коротко представитися та завершити фразу: «Я тут, бо хочу краще зрозуміти...» або «Для мене усвідомлене батьківство - це...»

! *Заохочуйте щирість, не змушуйте говорити багато.
Наголошуйте, що це безпечний простір, де можна бути справжнім.*

Вправа 2. Міні-лекція: Що таке усвідомлене батьківство?(10хв)

Мета: дати учасникам базове уявлення про концепцію усвідомленого батьківства, змінити фокус з "правильного" виховання на "живий зв'язок" з дитиною.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Коли ми чуємо вислів «усвідомлене батьківство», уявляємо собі ідеального батька чи матір - спокійних, терплячих, з домашньою випічкою, які ніколи не зриваються. Але це міф. Усвідомлене батьківство - не про ідеальність, а про щирість, гнучкість і уважність до себе й дитини. Хто іноді відчувається винним(ою), бо не встигає зробити все заплановане чи зривається на дитині?»

Тренер/-ка дає змогу відповісти бажаючим учасникам.

Тренер/-ка продовжує після думок учасників:

«Усвідомленість - це не «бути ідеальним», а мати внутрішній стоп-кран і запитувати себе: «Що я зараз відчуваю?», «Що відчуває моя дитина?», «Що зараз найважливіше?»» Що все ж таке усвідомлене батьківство?

Усвідомлене батьківство - це стиль взаємодії з дитиною, у якому батько/мати помічає свої емоції та потреби, помічає емоції дитини й приймає рішення не з автоматичних реакцій, а з розуміння та турботи.

Тренер/-ка виділяє ключові принципи усвідомленого батьківства:

1. Бути тут і зараз із дитиною.

Це означає бути не тільки фізично, а й емоційно включеним.

Коли дитина розповідає щось, не паралельно в телефоні чи на кухні - а з контактом очей, увагою.

Це не завжди довго. 10 якісних хвилин в день можуть бути ціннішими, ніж 2 години поруч, але в гаджетах.

2. Визнавати емоції - свої й дитини.

Часто ми намагаємося «вимкнути» дитячі сльози чи істерики: «Не плач!», «Ну все, досить злитися!»

Усвідомлений підхід - це:

«Ти злишся. Я бачу. Це нормально. Розкажи, що тебе так зачепило?»

Ми не завжди маємо відповідь. Але якщо дитину почули — вона вже заспокоюється.

3. Ставити межі без насильства.

Межі - це не покарання, а турбота й безпека.

Наприклад:

«Я розумію, що ти хочеш ще подивитися мультик. Але вже час спати. Завтра вранці разом подивимось». Межі можуть бути чіткими, але з повагою до дитини. Якщо меж немає - дитина губиться. Якщо межі жорсткі - дитина боїться.

4. Діяти з любові, а не зі страху чи провини.

Батьки часто діють із тривоги: «Я повинен(на) виховати правильно, інакше...» Усвідомлене батьківство - це коли рішення народжуються з питання: «Що зараз допоможе нам зберегти зв'язок?»

Запитання для поглиблення:

1. «Яка з ідей вам найближча? Що зачепило?»
2. «Чи хотіли б ви щось спробувати застосувати вже сьогодні вдома?»

Тренер/-ка дає змогу 2-3 учасникам сказати 1 речення.

Метафора:

«Батьківство - це як керувати човном. Ви не керуєте штормом емоцій, але ви можете тримати кермо з гідністю, бачачи і себе, і дитину.»

Вправа 3. Робота в парах: «Межі - любов» (10 хв)

Мета: Допомогти учасникам побачити конфлікт між бажанням дбати й потребою дисциплінувати; розвинути усвідомлення, що межі - це форма любові, а не її протилежність.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників, об'єднує їх у пари та пропонує кожному згадати ситуацію, коли їм було важко встановити межу з дитиною (наприклад, дитина не хотіла вимикати планшет, грубіянить, відмовляється йти спати тощо).

Один учасник ділиться, інший уважно слухає й задає уточнюючі запитання:

1. «Що ти тоді відчував(ла)?»
2. «Чого ти найбільше хотів(ла) для дитини в той момент?»
3. «Що стримувало тебе від чіткої дії?»

Потім учасники міняються ролями.

Тренер/-ка проводить коротке обговорення після парної роботи:

1. «Що було несподіваним у цій розмові?»
2. «Чи вдалося подивитись на межі як прояв любові?»

Вправа 4. Групова дискусія: «Що таке безумовна любов?» (10 хв)

Мета: Поглибити уявлення про любов, яка не залежить від досягнень чи поведінки. Навчитися розрізняти безумовну любов і всюдозволеність.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників та задає запитання:

1. «Що для вас означає безумовна любов до дитини?»

! *Заохочуйте щирість, не змушуйте говорити багато.
Наголошуйте, що це безпечний простір, де можна бути справжнім.*

2. «Як ви її показуєте?»
3. «Чи можна водночас любити і вимагати?»

Тренер/-ка записує ключові ідеї на фліпчарті.

! Можна запропонувати образ: безумовна любов - це «коріння дерева», межі - це «огорожа саду».

Приклади, які демонструють безумовну любов і водночас чіткі межі (Додаток 6.1.):

Коли дитина зривається / кричить:

«Я бачу, що ти дуже злишся. Я тебе люблю, навіть коли тобі важко стриматись. Але кричати на мене - не ок. Давай спробуємо сказати це по-іншому.»

Коли дитина штовхає / б'є / проявляє агресію:

«Я тебе люблю завжди. І я не дозволяю бити інших, навіть коли ти злишся. Злість — це нормально. Бити - ні. Я навчу тебе, як її висловити по-іншому.»

Коли дитина не слухається або протестує:

«Я розумію, що ти не хочеш зараз одягатися. Я тебе все одно люблю. І я допоможу тобі вдягнутись, бо нам треба виходити.»

Коли дитина зробила щось «неправильне»:

«Мені прикро, що ти зламав іграшку. Це не змінює того, що я тебе люблю. Але ми маємо відповідати за те, що зробили. Давай разом подумаємо, як це виправити.»

Коли дитина в істеричі:

«Мені не подобається, що ти кричиш і кидаєш речі. Але я все одно з тобою. Я тебе люблю навіть у такі моменти. Я залишаюсь поруч, поки ти не заспокоїшся.»

Коли дитина зазнає труднощів (помиляється, щось не вдається):

«Ти не здав тест, і тобі сумно. Це нічого не змінює в тому, як сильно я тебе люблю. Ми разом подумаємо, як підтримати тебе наступного разу.»

Коли дитина відмовляється обіймати / не хоче контакту:

«Я бачу, що ти зараз не хочеш обіймів. Це окей. Моє серце з тобою. Я люблю тебе — навіть на відстані.»

Вправа 5 «Мої батьківські установки» (10 хв)

Мета: Усвідомити, які фрази, почуті в дитинстві, керують сьогоdnішнім стилем виховання. Змінити токсичні установки на підтримуючі переконання.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників та пропонує набір карток із типовими «батьківськими фразами», та просить обрати 2-3 фрази, які їм знайомі з дитинства.**(Додаток 6.2.)**

- «Чого ти плачеш? Нічого страшного!»
- «Не смійся, ще будеш плакати!»
- «Тільки не злись!»
- «Не вигадуй! Це не боляче.»
- «Ти вже дорослий/а — не маєш плакати!»
- «Дівчатка так не поведуться»
- «Якщо будеш добре себе вести, то я тебе люблю»
- «Не сперечайся з дорослими»
- «Не бігай — впадеш!»
- «Не лізь — забруднишся!»
- «Не крутись!»
- «Сиди рівно, не ганьби мене!»
- «Я краще знаю, я — мама/тато!»
- «Бо я так сказала/сказав!»
- «Поки не з'їси - з-за столу не встанеш!»
- «Якщо не послухаєш — покличу бабая!»
- «Я тебе віддам дядькові!»
- «Подивись на Машу — он яка розумниця!»
- «А от твій брат у твої роки вже...»
- «Ну хто так робить?»
- «Ти що, найгірший/а?»
- «Соромно має бути!»
- «Через тебе мені соромно перед людьми!»
- «Ти що — не розумієш?»
- «Не ганьби родину!»
- «Я все життя поклала на тебе!»
- «Ми з татом так стараємось, а ти...»
- «Через тебе в мене серце болить!»

Запитання для поглиблення:

- ✓ Як ці фрази впливають на вашу поведінку з дитиною?
- ✓ Які емоції викликають у вас?

Тренер/-ка звертається до учасників , та пропонує після обговорення кожному переформулювати фрази у підтримуючий варіант.

Підказки для тренера:

Цю вправу можна робити індивідуально або в парах.

Тренер/-ка звертається до учасників та наголошує, що ми несвідомо копіюємо установки своїх батьків - і усвідомлення їх дає нам свободу обирати новий стиль спілкування з нашими дітьми.

Підбиття підсумків. Вправа «Теплі послання» (10 хв)

Мета: Дати учасникам можливість емоційно завершити роботу. Зміцнити зв'язок із дитиною або з власною «внутрішньою дитиною».

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників та роздає аркуші та пропонує написати коротке тепле повідомлення, яке починається словами:

✚ «Я люблю тебе, навіть коли ти...»

✚ «Я поруч, коли ти...»

✚ «Я вдячна(ий) тобі за...»

! Увімкніть спокійну музику. Забезпечте емоційну підтримку, якщо хтось розчулиться. Наголосіть, що турбота про себе - це теж частина батьківства.

Можна писати звернення до своєї дитини, або - до себе в дитинстві.

Тренер/-ка звертається до учасників та за бажанням пропонує декільком учасникам зачитати свої послання в колі.

Тренер/-ка дякує за відкритість, підтримку, бажання самовдосконалюватися та нагадує дату наступної зустрічі.

✚ Коли дитина зривається / кричить:

«Я бачу, що ти дуже злишся. Я тебе люблю, навіть коли тобі важко стриматись. Але кричати на мене - не ок. Давай спробуємо сказати це по-іншому.»

✚ Коли дитина штовхає / б'є / проявляє агресію:

«Я тебе люблю завжди. І я не дозволяю бити інших, навіть коли ти злишся. Злість — це нормально. Бити - ні. Я навчу тебе, як її висловити по-іншому.»

✚ Коли дитина не слухається або протестує:

«Я розумію, що ти не хочеш зараз одягатися. Я тебе все одно люблю. І я допоможу тобі вдягнутись, бо нам треба виходити.»

✚ Коли дитина зробила щось «неправильне»:

«Мені прикро, що ти зламав іграшку. Це не змінює того, що я тебе люблю. Але ми маємо відповідати за те, що зробили. Давай разом подумаємо, як це виправити.»

✚ Коли дитина в істерії:

«Мені не подобається, що ти кричиш і кидаєш речі. Але я все одно з тобою. Я тебе люблю навіть у такі моменти. Я залишаюсь поруч, поки ти не заспокоїшся.»

✚ Коли дитина зазнає труднощів (помиляється, щось не вдається):

«Ти не здав тест, і тобі сумно. Це нічого не змінює в тому, як сильно я тебе люблю. Ми разом подумаємо, як підтримати тебе наступного разу.»

✚ Коли дитина відмовляється обіймати / не хоче контакту:

«Я бачу, що ти зараз не хочеш обіймів. Це окей. Моє серце з тобою. Я люблю тебе — навіть на відстані.»

- ✚ «Чого ти плачеш? Нічого страшного!»
- ✚ «Не смійся, ще будеш плакати!»
- ✚ «Тільки не злись!»
- ✚ «Не вигадуй! Це не боляче.»
- ✚ «Ти вже дорослий/а — не маєш плакати!»
- ✚ «Дівчатка так не поводяться»
- ✚ «Якщо будеш добре себе вести, то я тебе люблю»
- ✚ «Не сперечайся з дорослими»
- ✚ «Не бігай — впадеш!»
- ✚ «Не лізь — забруднишся!»
- ✚ «Не крутись!»
- ✚ «Сиди рівно, не ганьби мене!»
- ✚ «Я краще знаю, я — мама/тато!»
- ✚ «Бо я так сказала/сказав!»
- ✚ «Поки не з'їси - з-за столу не встанеш!»
- ✚ «Якщо не послухаєш — покличу бабая!»
- ✚ «Я тебе віддам дядькові!»
- ✚ «Подивись на Машу — он яка розумниця!»
- ✚ «А от твій брат у твої роки вже...»
- ✚ «Ну хто так робить?»
- ✚ «Ти що, найгірший/а?»
- ✚ «Соромно має бути!»
- ✚ «Через тебе мені соромно перед людьми!»
- ✚ «Ти що — не розумієш?»
- ✚ «Не ганьби родину!»
- ✚ «Я все життя поклала на тебе!»
- ✚ «Ми з татом так стараємось, а ти...»
- ✚ «Через тебе в мене серце болить!»

Методичний сценарій тренінгу

Зустріч 6: «Партнерство з педагогами: як вибудувати взаємоповагу та конструктивну взаємодію».

Програма батьківського клубу «Коло підтримки»

Мета:

- Сприяти усвідомленню важливості партнерства між батьками й працівниками закладу дошкільної освіти (ЗДО);
- пошук конструктивних шляхів взаємодії,
- розвиток навичок емпатичного спілкування,
- подолання конфліктів і побудова довірчих стосунків.

Тривалість: 60 хвилин

Цільова аудиторія: батьки/опікуни дітей дошкільного віку

Структура зустрічі та методичні вказівки:

1. **Вправа 1: Вступне коло — «Що для мене партнерство?»**
2. **Вправа 2: Міні-лекція + мозковий штурм**
3. **Вправа 3: Кейс-аналіз у групах «Знайти рішення разом»**
4. **Вправа 4: Колективне моделювання «Ідеальний діалог»**
5. **Підбиття підсумків заняття. Рефлексія «Що я заберу з собою?»**

Вправа 1: Вступне коло — «Що для мене партнерство?»(10 хв)

Мета: створити атмосферу довіри; запустити особисту рефлексію; підготувати групу до теми тренінгу.

Інструкція:

Тренер/-ка вітає всіх учасників та нагадує список **базових правил**:

- ✓ Конфіденційність (те, що сказано в колі - залишається в колі).
- ✓ Говорити тільки від себе («Я-висловлювання»).
- ✓ Не оцінювати і не радити без запиту.
- ✓ Право мовчати.
- ✓ Відносимося толерантно один до одного.

Тренер/-ка звертається до учасників та просить присутніх по черзі (або у парах, якщо група велика) відповісти на запитання:

- «Якби мої стосунки з вихователем були предметом/явищем – що б це було і чому?»»

(наприклад: міст — бо об'єднує; паркан — бо є відчуження; телефон — бо завжди на зв'язку тощо).

Варіант інший:

«Що для мене найголовніше у спілкуванні з педагогами?»

(відповідь одним словом: довіра, чесність, регулярність, повага...)

Інструкція:

Тренер/-ка надавайте слово кожному учаснику, просить не перебивати один одного, не коментувати, а лише тільки дякувати.

Тренер/-ка фіксує повторювані теми/слова на фліпчарті.

Вправа 2: Міні-лекція + мозковий штурм (10 хв)

Тема: «Що будує / руйнує партнерство?»»

Мета: Сформувати спільне розуміння поняття «партнерство» між батьками та працівниками закладу дошкільної освіти. Активізувати власний досвід і думки учасників через інтерактивну участь.

Інструкція:

- **Міні-лекція (3-4 хв)**

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Ми всі хочемо, щоб наші діти почувалися щасливими, захищеними й розвивалися в гармонійному середовищі. Але це можливо лише тоді, коли між дорослими - батьками й педагогами - є партнерство. Що ж це таке? І що йому допомагає, а що - заважає?»

Що таке партнерство у ЗДО?

✓ *Це рівноправна, поважна й активна взаємодія між родиною та працівниками ЗДО.*

✓ *Кожна сторона виконує свою роль, але при цьому спільно вирішуються важливі питання, що стосуються дитини.*

Чому це важливо?

Дитина розвивається в кількох середовищах - вдома і в садочку.

Коли батьки й педагоги підтримують однакові цінності, правила, емоційний клімат - дитина почувається стабільно.

Це зменшує стрес, підвищує впевненість, формує позитивну самооцінку в дитини.

Що руйнує партнерство?

- ✓ *Осуд або критика одне одного.*
- ✓ *Недовіра, спроби контролю замість співпраці.*
- ✓ *Відсутність діалогу.*
- ✓ *Узагальнення («усі батьки такі...» або «усі педагоги байдужі...»).*
- ✓ *Ігнорування ролі іншої сторони.*

Що його буде?

- ✓ *Відкритий діалог, коли можна ставити запитання і отримувати чесні відповіді.*
- ✓ *Поважне ставлення до досвіду і компетенцій іншого.*
- ✓ *Визнання спільної мети: добробут дитини.*
- ✓ *Регулярний контакт, співпраця, зворотний зв'язок.*
- ✓ *Вдячність, емпатія, вміння слухати.*

• Мозковий штурм (6–7 хв)

Тренер/-ка звертається до учасників:

«А тепер спробуємо разом розібратись: що саме сприяє гарній співпраці між батьками й педагогами? А що навпаки - заважає, ображає, викликає недовіру?»

Тренер/-ка проводить вертикальну лінію, розділивши аркуш (дошку, фліпчарт) на дві частини. Угорі ліворуч пише: «Що руйнує партнерство?»; угорі праворуч: «Що буде партнерство?» та пропонує учасникам називати свої приклади, кожен відповідь коротко фіксує у відповідній колонці. (Якщо учасники мовчать — дайте кілька прикладів самі, тоді запропонуйте доповнити).

Очікувані приклади відповідей:

 Руйнує	 Буде
Осуд, крик.	Повага, доброзичливий тон.
Ігнорування.	Активне слухання.

Узагальнення.	Індивідуальний підхід.
Байдужість.	Співпереживання.
Несвоєчасна критика.	Зворотній зв'язок.
Відсутність контакту.	Постійна комунікація.
Недовіра.	Визнання зусиль.
«Я краще знаю».	Співпраця на рівних.
Замовчування проблем.	Відвертість у діалозі.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Подивіться, скільки простих речей ми можемо зробити, щоб стосунки між батьками й педагогами стали партнерськими. Це не вимагає великих зусиль, але має величезний вплив на наших дітей. Дитина відчуває атмосферу взаєморозуміння - і це дарує їй стабільність та довіру до світу.»

Запитання для поглиблення:

1. «А яка з наведених дій для вас найважливіша?»
2. «Який із пунктів ви хотіли б реалізувати вже найближчим часом?»

Тренер/-ка роздає учасникам чек-лист «Будую партнерство, коли...» із позитивними діями, які вони можуть використовувати у спілкуванні з педагогами. (Додаток 7.1.)

Вправа 3: Кейс-аналіз у групах «Знайти рішення разом» (10 хв)

Мета: Відпрацювати вміння конструктивного пошуку рішення у складних ситуаціях. Побачити важливість балансу інтересів дитини, батьків і вихователя.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників та ділить групу на 2-3 підгрупи. Кожна група отримує реальний кейс (Додаток 7.2.), наприклад:

Кейс:

Батьки дізналися, що вихователь крикнув на дитину. Дитина в сльозах. Вихователь каже, що просто «змушена була дисциплінувати».

Завдання груп:

1. Визначити: що відчуває кожна сторона?
2. Які мотиви/страхи стоять за діями кожного?
3. Що могли б зробити батьки/вихователь інакше?

4. Як знайти компроміс?

Презентація кожної групи в загальному колі (2 хв на групу).

Вправа 4: Колективне моделювання «Ідеальний діалог» (10 хв)

Мета: Навчити говорити про складне з повагою. Ознайомити з технікою «Я-повідомлень» (Додаток 7.3.). Підвищити впевненість у спілкуванні з педагогами.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників та просить поділитися на пари.

Завдання - скласти короткий діалог між батьком/матір'ю та вихователем, у якому є:

1. Турбота про дитину.
2. Побажання/запит до вихователя.
3. Відсутність звинувачень.

Правила:

Використовуємо Я-повідомлення:

«Я відчуваю... бо для мене важливо... Я б хотів/ла...»

Уникаємо:

«Ви завжди...», «Ви винні...»

«Ви неправі!»

«Ви поганий вихователь!»

Декілька пар можуть представити діалог у загальному колі.

Підбиття підсумків заняття. Рефлексія «Що я заберу з собою?» (10 хв)

Мета: Закріпити набуті знання. Дати простір для внутрішньої оцінки й висновків.

Інструкція:

У варіантах:

Варіант А: в колі учасники завершують фрази:

- ✓ «Мене здивувало...»
- ✓ «Я зрозумів/ла, що...»
- ✓ «Я хочу спробувати...»

Варіант Б: візуальна дошка рефлексії (стікери):

Три поля на фліпчарті:

Сподобалося	Було складно	Ідеї на майбутнє

Кожен учасник заповнює стікер і прикріплює у відповідну колонку.

Чек-лист для батьків

«Я будую партнерство, коли...»

(Позначайте ті пункти, які вже використовуєте, і оберіть 2–3, які хочете спробувати найближчим часом.)

- Вітаюся з вихователем щоранку, підтримую контакт.
- Говорю з повагою навіть тоді, коли маю запитання чи незгоду.
- Дякую педагогам за їхню працю й підтримку дитини.
- Запитую про успіхи та виклики моєї дитини - мені це щиро цікаво.
- Слухаю без перебивань, не знецінюю досвід педагога.
- Своєчасно повідомляю про зміни в поведінці чи настрої дитини вдома.
- Пропоную допомогу, коли в садочку є заходи чи потреба в підтримці.
- Не оцінюю інших батьків чи педагогів «за спиною».
- Запитую, а не звинувачую: «Допоможіть зрозуміти ситуацію...»
- Дотримуюся домовленостей, не спізнююся й не забуваю повідомити важливу інформацію.
- Уникаю фраз типу «Ви повинні», замінюю на «Як ми можемо разом...?»
- Пам'ятаю: ми з вихователями - одна команда для дитини.

Кейс 1: Скарга на дитину

Вихователь на щоденному спілкуванні каже мамі:

«Ваш син знову не слухався, бився, не виконував вказівки. З ним щось не так?»

Мама у відповідь:

«Може, це ви не можете знайти до нього підхід?»

Кейс 2: Плач дитини після садочка

Дитина постійно приходиться додому в сльозах. Батьки питають у вихователя - той відповідає коротко:

«Вона просто емоційна. Заспокойте її вдома».

Батьки відчують знецінення.

Кейс 3: Підвищений голос вихователя.

Декілька батьків чули, як вихователь голосно розмовляє з дітьми. Вони обурені, бо вважають, що це - неприпустимо.

Вихователь пояснює:

«Коли говорю тихо — мене не чують. Це не крик, це - дисципліна».

Кейс 4: Порухення особистих меж.

Мама дізналася, що вихователь змусив дитину доїсти суп, хоча та не хотіла.

Дитина сказала:

«Я боявся сказати "ні", бо вихователь казав, що інакше не виростеш сильним».

Роль: Вихователь

- ✓ Ти турбуєшся про всіх дітей одразу.
- ✓ Боїшся втратити авторитет.
- ✓ Втоmlений/втоmlена, бо група дуже активна.
- ✓ Не хочеш конфліктів, але і не хочеш постійних претензій.

Роль: Мама/тато

- ✓ Дуже переживаєш за свою дитину.
- ✓ Вважаєш, що вихователь поводитьься холодно.
- ✓ Хочеш більше діалогу, але боїшся виглядати «скандальним батьком».
- ✓ Прагнеш, щоб дитина йшла в садок з радістю.

Схема Я-ПОВІДОМЛЕННЯ

(можна дати як окрему картку або роздрукувати, як роздатковий матеріал)

Формула:

Я відчуваю (емоція)

_____ ,
тому що для мене важливо (потреба/цінність)

Я б хотів/ла (прохання або конструктивна дія)

Приклади:

«Я засмучена, бо для мене важливо, щоб моя дитина почувалася в безпеці. Я б хотіла зрозуміти, що з нею відбувається у групі».

«Мені тривожно, коли я чую, що ви крикнули на дитину. Я б хотів обговорити, як ми можемо вирішувати такі ситуації по-іншому».

«Я вдячна за вашу роботу, мені важливо бути в курсі, як поводить себе моя дитина, тому хочу запровадити короткий щоденний зворотний зв'язок».

Методичний сценарій тренінгу

Зустріч 8: «Ресурси батьківства».

Програма батьківського клубу «Коло підтримки»

Мета:

- Допомогти батькам усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси.
- Показати, як ресурси впливають на здатність бути уважним, емпатійним та стабільним батьком/матір'ю.
- Сформувати «скриньку ресурсів» кожного учасника.

Тривалість: 60 хв

Цільова аудиторія: батьки/опікуни дітей дошкільного віку

Структура зустрічі та методичні вказівки:

1. Вступ. Вправа 1: «Що мене сьогодні підтримало?»
2. Вправа 2. Міні-лекція «Внутрішні та зовнішні ресурси»
3. Вправа 3 «Карта ресурсів»
4. Вправа 4 «Мій день підтримки»
5. Вправа 5 «Серія МАК-карт «Ресурси в мені»»
6. Підбиття підсумків. Вправа «Рефлексивне коло»

Вступ. Вправа 1: «Що мене сьогодні підтримало?» (10 хв)

Мета: переналаштувати фокус із проблем на ресурси; створити атмосферу довіри та підтримки; розіграти увагу на тему ресурсів.

Матеріали:

- ✓ Маленький предмет-фокус (наприклад, камінчик, м'яка іграшка, дерев'яна фігурка - символ підтримки).
- ✓ Спокійна музика (опціонально).

Інструкція:

Тренер/-ка вітає всіх учасників та нагадує список **базових правил**:

- ✓ Конфіденційність (те, що сказано в колі - залишається в колі).
- ✓ Говорити тільки від себе («Я-висловлювання»).
- ✓ Не оцінювати і не радити без запиту.
- ✓ Право мовчати.
- ✓ Відносимося толерантно один до одного.

Тренер/-ка звертається до учасників, та задає питання для роздумів:

«Що сьогодні, можливо зовсім невелике, підтримало вас? Дало тепло, полегшення, посмішку?»

Тренер/-ка пропонує кожному по черзі озвучити коротку фразу та передати символ-фокус по колу - говорить той, хто його тримає:

«Мене сьогодні підтримало... (приклад: кава зранку / музика / дитина обійняла / прогулянка / думка про щось приємне тощо).»

Вправа 2. Міні-лекція «Внутрішні та зовнішні ресурси» (10 хв)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити, які ресурси вже є в їхньому житті, як вони впливають на стійкість, емоційне відновлення та підтримку у вихованні дитини.

Тренер/-ка звертається до учасників (можна риторично або запросити відповіді):

1. Що допомагає вам триматися у складний період?
2. Що вас наповнює, повертає сили, коли втома, розгубленість, чи стрес вас переповнюють?

Тренер/-ка звертається до учасників після відповідей:

«У психології ми називаємо ресурсами - те, що підтримує нас зсередини та ззовні.

Ресурси - це джерела енергії, стійкості, сили, внутрішнього відновлення.

Ресурси можуть бути різними: матеріальними, емоційними, духовними, соціальними. Важливо: не всі ресурси мають бути матеріальними. Іноді кілька хвилин тиші чи добра розмова - це вже ресурс. В психології виділяють внутрішні та зовнішні ресурси.

Внутрішні ресурси

Внутрішні ресурси - це те, що є всередині нас.

Наші якості, знання, переконання, цінності, досвід.

Приклади внутрішніх ресурсів:

- ✓ *«Я вмю слухати і бути поруч»*
- ✓ *«Я маю почуття гумору і це допомагає мені пережити труднощі»*

- ✓ *«Я не здаюсь, навіть коли важко»*
- ✓ *«Я вірю, що все тимчасово і змінюється»*
- ✓ *«Мене підтримує молитва / медитація / мої мрії»*

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Які внутрішні ресурси підтримували вас у складні моменти в житті»

Тренер/-ка продовжує розповідь після відповідей учасників:

«Зовнішні ресурси

Зовнішні ресурси - це те, що є поза нами, але ми можемо на це спиратися.

Це люди, середовище, події, час, дії, які нам допомагають.

Приклади зовнішніх ресурсів:

- ✓ *«Подруга, якій я можу написати навіть уночі»*
- ✓ *«Прогулянка на природі»*
- ✓ *«Тиша, коли діти сплять»*
- ✓ *«Улюблене хобі - вишивка / музика / книги»*
- ✓ *«Комфортний плед і чашка чаю - це про моє «місце сили»».*

Підкресліть: зовнішні ресурси - це не завжди великі речі. Це можуть бути маленькі радості щодня.

Підсумок

У кожного з нас уже є ресурси, просто ми не завжди помічаємо їх.

Важливо вміти їх розпізнавати, берегти й поповнювати.

Ресурси - це те, що підтримує і дорослого, і дитину. Якщо батько чи мама у ресурсі - дитина це відчуває.

«А зараз ми разом спробуємо знайти наші ресурси та візуалізувати їх - у праві «Карта ресурсів»».

Вправа 3 «Карта ресурсів» (15 хв)

Мета: Упорядкувати власні ресурси. Побачити свій потенціал і підтримку наочно.

Матеріали: Готовий шаблон з 6 секторами («Моя карта ресурсів») (Додаток 8.1.), Ручки, кольорові фломастери.

Сектори шаблону:

1. Люди
2. Місця
3. Діяльність
4. Риси характеру
5. Мрії
6. Духовність / сенси

Інструкція:

Тренер/-ка роздає шаблони / аркуші та пояснює кожен сектор, даючи приклади:

- ✓ Люди: «друг, який слухає», «дитина, яка обіймає».
- ✓ Місця: «кухня зранку», «парк».
- ✓ Риси: «я терпляча», «я вмію заспокоювати».
- ✓ Мрії: «навчитися малювати», «подорож».

Кожен заповнює по-своєму, додає малюнки, слова, символи.

Запитання для поглиблення (у парах або малими групами):

1. Який ресурс мене здивував?
2. Який я можу використовувати частіше?

Вправа 4 «Мій день підтримки» (15 хв)

Мета: Створити образ ресурсного дня. Визначити, які практичні ресурси вже доступні.

Матеріали: Чисті аркуші А4 або робочий аркуш із підказками. Ручки, олівці, фломастери.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників та просить уявити, ідеальний день, не фантастичний, а реальний, але дуже підтримуючий, та задає питання:

1. *Де ви?*
2. *Як починається день?*
3. *Хто поруч?*

4. *Що ви робите?*
5. *Як ви почуваетесь?*

Тренер/-ка звертається до учасників написати або змалювати цей день, фокусуючись на ресурсах, та дати відповідь на 2 запитання:

1. Що з цього я можу дати собі вже завтра?
2. Що з цього допоможе мені в батьківстві?

Вправа 5 «Серія МАК-карт «Ресурси в мені»» (10 хв)

Мета: Закріпити образ ресурсного стану в творчій формі. Зануритись у візуальне переживання ресурсу.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників та пропонує обрати одну картку (Додаток 8.2.), яка символічно відображає той ресурс, що зараз найбільше підтримує або надихає, - і поділитися чому саме цю карту вони обрали

Запитання для поглиблення:

- Що ця метафора говорить про мій внутрішній стан?
- Як я використовую цей ресурс у повсякденному житті?
- Який ресурс хотілося б посилити?

Підбиття підсумків. Вправа «Рефлексивне коло» (5 хв)

Мета: Узагальнити особистий досвід, отриманий під час зустрічі, сприяти усвідомленню власних ресурсів та змін у сприйнятті себе як батька/матері, підтримати інтеграцію нових знань і внутрішніх відкриттів у повсякденне життя, створити завершальний емоційний акцент, який зміцнює відчуття опори, важливості себе й участі в групі.

Тренер/-ка звертається до учасників для підбиття підсумків заняття та задає питання:

1. Що я беру з цієї зустрічі?
2. Який ресурс став для мене найважливішим?
3. Як я можу бути ресурсом для себе й дитини?

Тренер/-ка дякує за відкритість, підтримку, бажання самонагадує дату наступної зустрічі.

! Кожен обирає або витягує картку-фразу підтримки. Можна зробити спільне фото з колажами чи картками.

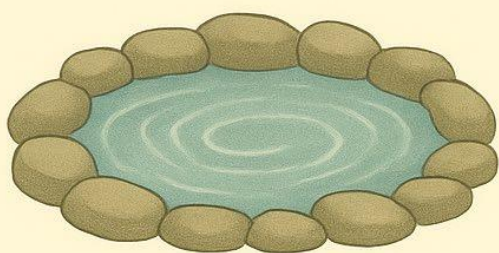
Додаток 8.1.

Карта ресурсів



Додаток 8.2.

- ✚ Джерело — чистота, оновлення, внутрішнє перезавантаження.
- ✚ Крила — свобода, натхнення, віра у себе.
- ✚ Дорога — шлях вперед, рух, навіть коли незрозуміло, куди саме.
- ✚ Обійми — тепло, підтримка, контакт, любов.
- ✚ Світло у вікні — надія, хтось чекає, ти не один.
- ✚ Коріння — сила роду, витримка, досвід.
- ✚ Маяк — орієнтир, підтримка у темряві, внутрішній компас.
- ✚ Серце — любов до себе, прийняття, ніжність.
- ✚ Книга — знання, досвід, історії, що живлять.
- ✚ Руки — дія, творення, здатність впливати на своє життя.
- ✚ Ключ — можливості, рішення, відкриття нових дверей.
- ✚ Веселка — краса після бурі, надія, гармонія, емоційне відновлення.



Джерело

чистота, оновлення,
внутрішнє перезавантаж-



Крила

свобода, натхнення,
віра у себе



Дорога

шлях вперед, рух, наїть
коли незрозуміло, куди
саме



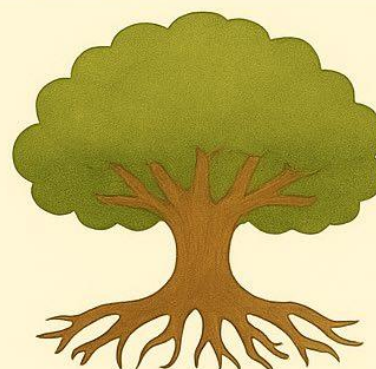
Обійми

тепло, підтримка,
контакт, любов



Світло у вікні

надія, хтось чекає, ти не
один



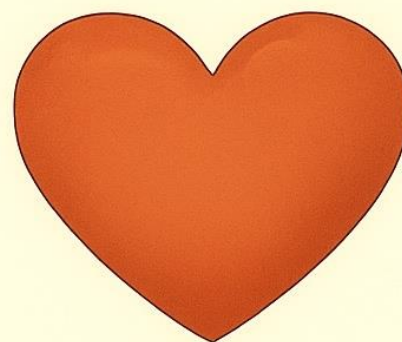
Коріння

сила роду, витримка,
досвід



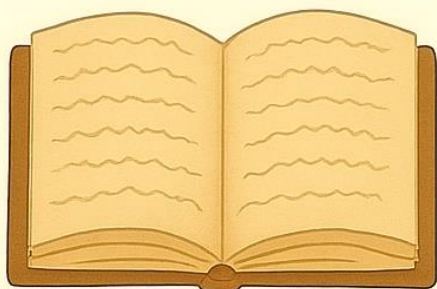
Маяк

орієнтир, підтримка
у темряві, внутрішній
компас



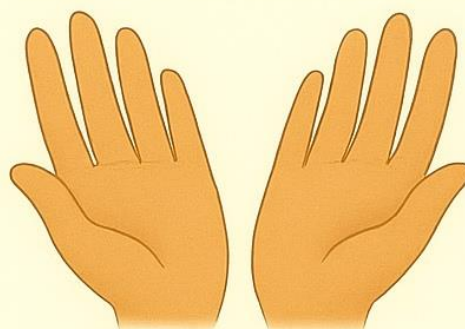
Серце

любов до себе,
прийняття, ніжність



Книга

знання, досвід, історії,
що живлять



Руки

дія, творення,
здатність впливати
на своє життя



Ключ

можливості, рішення,
відкриття нових дверей



Веселка

краса після бурі, надія,
гармонія, емоційне

Картки підтримки (20 готових фраз-ресурсів)

(Можна роздрукувати, вирізати й запропонувати тягнути навмання або обирати.)

✚ Приклади фраз:

✚ «Те, що я роблю для своєї дитини — вже достатньо.»

✚ «Навіть коли я втомлена/втомлений, я залишаюся турботливою мамою / татом.»

✚ «Піклування про себе - необхідна умова, щоб піклуватися про інших.»

✚ «Навіть маленький крок - це рух у напрямку турботи й стабільності.»

✚ «Я маю право зупинитися, зробити паузу та перепочити.»

✚ «Моя стабільність і турбота - цінний ресурс для дитини.»

✚ «Я не сам(а). Я можу звернутися по підтримку й не бути осудженим(ою).»

✚ «Сьогодні я дозволяю собі дихати глибоко та спокійно.»

✚ «Мої моменти радості та легкості - також важливі для всієї родини.»

✚ «У мені вже є внутрішня сила, яка підтримує мене щодня.»

✚ «Я обираю жити в реальності, а не гнатися за ідеалом.»

✚ «Тон, яким я говорю до себе, - приклад для моєї дитини, як говорити з собою.»

✚ «Я маю право зупинитися, коли втомилась чи втомився, і подбати про себе без докорів.»

✚ «Звернення по допомогу - ознака сили, а не слабкості.»

✚ «Я визнаю свої маленькі досягнення і ціную зусилля, які докладаю.»

✚ «Навіть у складні дні є місце для світлих моментів і тепла.»

✚ «Я вдячна/вдячний собі за турботу, яку я щодня вкладаю в батьківство.»

✚ «Я маю право помилятися. Любов до мене не зменшується через це.»

✚ «Я вже маю внутрішні ресурси, щоб бути доброю мамою / татом.»

✚ «Я жива/живий, справжня/справжній, різна/різний - і в цьому моя сила.»

Методичний сценарій тренінгу

Зустріч 9: «Батьківство без провини і страху».

Програма батьківського клубу «Коло підтримки»

Мета тренінгу:

- Підвести підсумки участі у програмі;
- Надати простір для рефлексії й обміну досвідом;
- Закріпити нові усвідомлення та знання;
- Створити атмосферу вдячності та завершеності;
- Посилити відчуття підтримки та ресурсу

Тривалість: 60 хв

Цільова аудиторія: батьки/опікуни дітей дошкільного віку

Структура зустрічі та методичні вказівки :

1. Тепле коло. Вітання. Налаштування
2. Вправа 2. Рефлексивне коло «Мій шлях»
3. Вправа 3: «Дерево вдячності»
4. Вправа 4: «Мій подарунок собі»
5. Підбиття підсумків заняття. Прощання. Вправа: «Смак підтримки»

Тепле коло. Вітання. Налаштування (10 хв)

Мета: Створити емоційно безпечний простір для завершення програми. Підготувати учасників до рефлексії та відкритого діалогу. Укріпити відчуття належності до групи. Активізувати тілесну присутність і внутрішню уважність.

Методи:

- ✓ Тілесна мікропрактика (елементи тілесної усвідомленості);
- ✓ Символічна дія «ширий жест»;
- ✓ Коло емоційного налаштування з ключовим словом.

Інструкція:

Тренер/-ка вітає всіх учасників та нагадує список **базових правил**:

- ✓ Конфіденційність (те, що сказано в колі - залишається в колі).
- ✓ Говорити тільки від себе («Я-висловлювання»).
- ✓ Не оцінювати і не радити без запиту.

- ✓ Право мовчати.
- ✓ Відносимося толерантно один до одного.

Тренер/-ка запрошує учасників утворити коло, звертаючи увагу на те, що форма кола символізує рівність, підтримку та безпечний простір, де кожен важливий.

Тілесна мікропрактика «Присутність у моменті»:

«Станьмо зручно, ноги на ширині плечей, рівно. Заплющте очі або пом'якшіть погляд. Зробіть глибокий вдих... і повільний видих... Покладіть руку на серце - відчуйте тепло під долонею, своє дихання, свій ритм. Нехай це буде маленька пауза, у якій ми скажемо собі: «Я тут. Я є. Це мій простір»...»

Символічна дія «Щирий жест»:

«Нехай наш жест руки на серці буде сьогодні символом щирості, підтримки та вдячності - собі та іншим. Залиште долоню на серці ще на мить і подумайте: з якою емоцією ви прийшли сюди сьогодні?», розплющуємо очі.

Коло «Моє слово сьогодні»:

По черзі кожен учасник ділиться одним словом, яке описує його емоційний стан у цей момент або з яким він/вона входить у завершальну зустріч.

(Наприклад: «вдячність», «гордість», «спокій», «тепло», «сум», «натхнення», «завершення»).

! Важливо, щоб усі мали можливість висловитися - в атмосфері поваги та без оцінювання. Тренер може передавати **«предмет говоріння»** (м'яку іграшку, символ, камінь тощо) для акценту уваги.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Сьогодні - особливий день. Ми завершуємо наш спільний шлях у цьому колі. Кожен із вас прийшов сюди з власною історією, з різними питаннями, тривогами, прагненнями. Ми були разом у розмовах, відкриттях, у підтримці

! Якщо група дуже сором'язлива - можна дозволити «не говорити вголос», а вибрати символічну картку чи емоцію (за бажанням).

Тренеру важливо самому щиро включитися в коло - це створює приклад довіри. Можна вмикати тиху фонову музику для створення атмосфери.

одне одного. Запрошую вас пройти цю фінальну зустріч з увагою до себе, з повагою до інших і з вдячністю за те, що ми пройшли цей шлях разом.»

Вправа 2. Рефлексивне коло «Мій шлях» (15 хв)

Мета: Стимулювати усвідомлення особистісного зростання та внутрішніх змін за період участі у програмі. Підкріпити почуття цінності пройденого шляху. Надати простір для вербалізації власного досвіду та інтеграції нових знань і відкриттів. Підсилити відчуття належності до групи через спільний досвід.

Методи:

- ✓ Рефлексивне усне коло з відкритими запитаннями;
- ✓ Використання «предмета говоріння» для підтримки атмосфери поваги й зосередженості.

Інструкція:

Тренер/-ка звертається до учасників :

«Протягом останніх тижнів ми з вами пройшли важливий шлях. Кожен із вас вніс у це коло свою унікальність, відкритість, досвід, сміливість ставити питання та шукати відповіді. Зараз я запрошую вас на коротке рефлексивне коло - це можливість озирнутися назад і побачити, що залишило слід у серці, що змінилося всередині.»

Правила безпечного простору (нагадування):

- ✓ Говоримо лише від свого імені («Я-повідомлення»);
- ✓ Усе, що сказано в колі - залишається в колі;
- ✓ Не перебиваємо, не оцінюємо, не радимо - лише слухаємо;
- ✓ Можна не відповідати на деякі питання - лише те, чим хочеться поділитися.

Тренер/-ка звертається до учасників та пропонує передавати по колу символічний предмет (наприклад, м'який камінчик, дерев'яне серце, фігурка, аромакамінь):

! Хто тримає предмет - той говорить, інші - слухають. Це фокусує увагу і дає кожному «простір бути почутим»

Запитання для рефлексії (одне або кілька на вибір):

Можна зачитати всі одразу на початку або кожне окремо з паузою.

1. З якими очікуваннями я прийшов/прийшла на першу зустріч?
2. Що я відкрив/відкрила для себе нового про себе або батьківство?
3. Що було для мене найціннішим або найбільш несподіваним у цій програмі?
4. Який момент (вправа, фраза, розмова) найбільше запам'ятався або торкнувся?
5. З чим я йду далі? Що беру з собою як ресурс чи підтримку?

! Якщо група невелика, варто пройти по всіх питаннях. Якщо велика - оберіть одне-два ключові запитання або дайте можливість кожному самому вибрати, на яке запитання він бажає відповісти.

! Якщо хтось не готовий говорити - це нормально. Дайте змогу пропустити слово без тиску. Важливо завершити коло словами підтримки та вдячності, незалежно від глибини або форми висловлювань учасників.

Учасникам дається 1–2 хвилини на відповідь. Заохочуйте не поспішати, але водночас дотримуватись часового ліміту, щоб кожен встиг висловитися.

! Рефлексивні картки:

Якщо хочете урізноманітнити формат - можна підготувати картки з питаннями та дати кожному витягнути одне навімання.

! Візуальна підтримка:

Вивести запитання на фліпчарт або екран - це зручно та візуально фокусує увагу.

Вправа 3: «Дерево вдячності» (20 хв)

Мета: Закріпити атмосферу підтримки, теплоти й довіри, що склалася в групі. Надати учасникам можливість виразити вдячність - собі, іншим, груповому процесу. Підкреслити значущість колективного досвіду. Завершити програму в ресурсному, позитивному емоційному тоні.

Метод: Арт-терапевтична символічна вправа (групове створення «крони вдячностей» на дереві). Письмова рефлексія з елементами візуалізації та тілесної дії.

Матеріали:

- ✓ Великий аркуш або ватман із зображенням ствола дерева без листя (Додаток 9.1.)
- ✓ Кольорові паперові листочки (Додаток 9.2.);
- ✓ Маркери або гелеві ручки;

- ✓ Клей-олівець або двосторонній скотч (за потреби).

Тренер/-ка налаштовує учасників на позитивні емоції::

«Протягом цього часу ми з вами створили щось більше, ніж просто групу. Це було місце, де звучали щирі слова, народжувались відкриття, відбувалися зміни. А зараз настав момент, коли ми можемо подякувати. Бо вдячність - це теж ресурс. Це як добриво, що живить наш внутрішній ґрунт.

Тренер/-ка роздає учасникам листочки та акцентує увагу:

! Кожен учасник отримує кілька «листочків» (2–3 шт.).

- ✓ На кожному листочку слід написати слово або коротку фразу вдячності. Це може бути:
 - ✓ Подяка собі (за сміливість, участь, відкритість);
 - ✓ Подяка іншим учасникам або групі загалом;
 - ✓ Подяка ведучому/ведучій, якійсь вправі, моменту, думці, новому усвідомленню;
 - ✓ Подяка життю, випадку, дитині, партнеру, часу, собі в майбутньому.

Приклади фраз:

- ✓ «Дякую собі за те, що дозволила бути чесною»
- ✓ «Вдячна за підтримку, яку тут відчула»
- ✓ «Дякую за спокій і силу, які забираю з собою»
- ✓ «Вдячна за вправу з колом емоцій — вона змінила мій погляд»

Тренер/-ка дає час на виконання завдання та пропонує створити «Дерево вдячності». Кожен з учасників підходить до плаката і приклеює свій листочок на гілки дерева. (Можна зробити це мовчки - у тиші - або, за бажанням, зачитати вголос написане).

Тренер/-ка дає змогу кожному поділитися своїми думками та звертається до учасників Коли всі листочки розміщено, тренер підходить до дерева і промовляє:

! Якщо група відкрита й емоційна - дозвольте учасникам поділитися словами вдячності вголос. Якщо переважає інтимна атмосфера - краще залишити формат мовчазного

«Подивіться, якою повною стала крона нашого дерева. Це дерево виросло з нашої уваги, щирості, сміливості бути собою. І кожен листочок - це частинка вашого серця. Нехай це дерево буде символом нашої спільної сили й довіри.»

Варіан №2 для виконання вправи: для адаптації: «Символічне слово»

Якщо обмежений час або учасники менш емоційно відкриті:

Запропонуйте кожному написати одне-єдине слово, яке символізує його досвід у програмі (наприклад: «підтримка», «усвідомлення», «надія», «прийняття»).

Потім кожен приклеює свій «листочок» на дерево - це буде своєрідний колективний «підсумковий образ».

Символічне закриття кола.

Вправа 4: «Мій подарунок собі» (10 хв)

Мета: Створити завершення, що підкреслює особисту трансформацію. Сфокусувати увагу учасників на власних внутрішніх ресурсах. Зробити м'який перехід від групової взаємодії до індивідуального проживання досвіду. Закріпити позитивний образ майбутнього та внутрішню опору.

Інструкція:

Тренер/-ка включає релаксуючу музику, запрошує учасників зручно сісти, заплющити очі або м'яко зосередити погляд, зробити кілька глибоких вдихів, Тренер/-ка зачитує повільно, *м'яким тоном*:

«Уявіть, що ви йдете стежкою вашого батьківського шляху. Ви відчуваєте землю під ногами, повітря навколо. Позаду - вже пройдена частина шляху: з її викликами, моментами сили, відкриттями, сумнівами, натхненням... Озирніться назад: що ви бачите, що згадуєте? Які моменти найбільше торкнулися вашого серця?»

«І ось, ви знову повертаєтесь поглядом уперед. У ваших руках - символічний подарунок. Це щось цінне, глибоке й ресурсне. Це - ваш особистий дарунок собі за участь у цій подорожі. Що це? Яку форму він має? Який сенс він несе?»
«Цей дарунок - ваше внутрішнє послання собі в майбутнє. Ваш нагадувач. Ваш ресурс. Візьміть його з собою.»

Тренер/-ка пропонує учасникам поступово, коли вони будуть готові, відкрити очі та зафіксувати свій подарунок на картці - намалювати, написати слово, фразу, образ або метафору, що символізує їхній внутрішній ресурс. Це може бути: «впевненість», «легкість», «право на відпочинок», «тепло», «вміння говорити ні», «бути живою», «мати підтримку», «дозвіл не бути ідеальною» тощо.

! *Якщо група емоційно насичена - залиште трохи тиші після візуалізації, перш ніж переходити до творчої частини*

Тренер/-ка пропонує учасникам поділитися своїм «подарунком»:

«Ми завершуємо нашу спільну подорож, і кожен забирає з собою те, що має значення. Якщо ви готові, можете поділитися - що ви даруєте собі з цього шляху?»

Підбиття підсумків заняття. Прощання. Вправа: «Смак підтримки» (до 5 хв)

Мета: Завершити зустріч на світлій і підтримувальній ноті. Залишити учасникам тепле індивідуальне послання. Посилити ефект групової підтримки через символічний жест.

Формат: інтерактивна вправа + солодкий символ

Методи: елемент сюрпризу, афірмація, предметний якір, тілесний контакт.

Тренер/-ка заздалегідь (Додаток 9. 3.) пише індивідуальні або універсальні побажання на кожному листочку, наприклад:

- ✓ «Нехай віра в себе зростає з кожним днем»
- ✓ «Ти маєш право бути неідеальною - і залишатися люблячою мамою»
- ✓ «Пам'ятай: твоя м'якість - це теж сила»
- ✓ «Ти - джерело тепла для себе і своєї дитини»
- ✓ «Дозволь собі відпочивати. Це теж любов»

! Фрази можуть бути ресурсними, надихаючими, з елементом афірмації. Усі - в теплій, особистісній тональності частини приклеювання.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Кожному з нас важливо іноді почути щось добре - просто так, без запиту. Сьогодні я підготувала для вас маленькі побажання - щирі слова, які хочеться залишити кожному з вас на згадку. Вони - як міні-ресурс, який ви можете взяти з собою у новий етап свого шляху.»

Тренер/-ка підходить до кожного учасника особисто, дивиться в очі, вручає солодкий подарунок із прикріпленим побажанням, за бажанням - каже кілька теплих слів. Учасники можуть одразу прочитати побажання або залишити «на потім», щоб розгорнути вдома.

Тренер/-ка звертається до учасників:

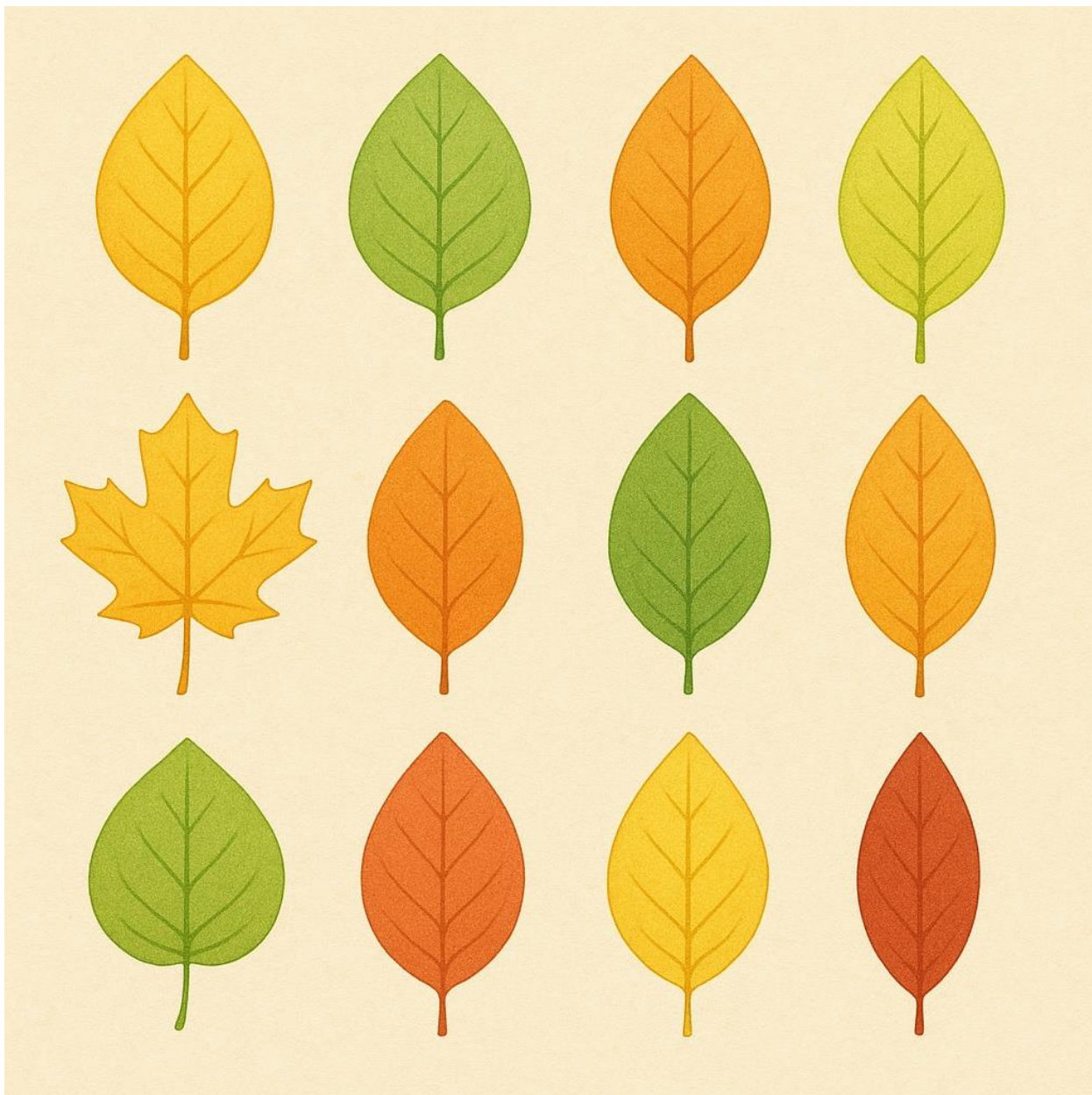
«Дорогі учасники, я щиро дякую кожному з вас за цей шлях. Ви створили тут особливий простір - простір довіри, сили, щирості й взаємної підтримки.

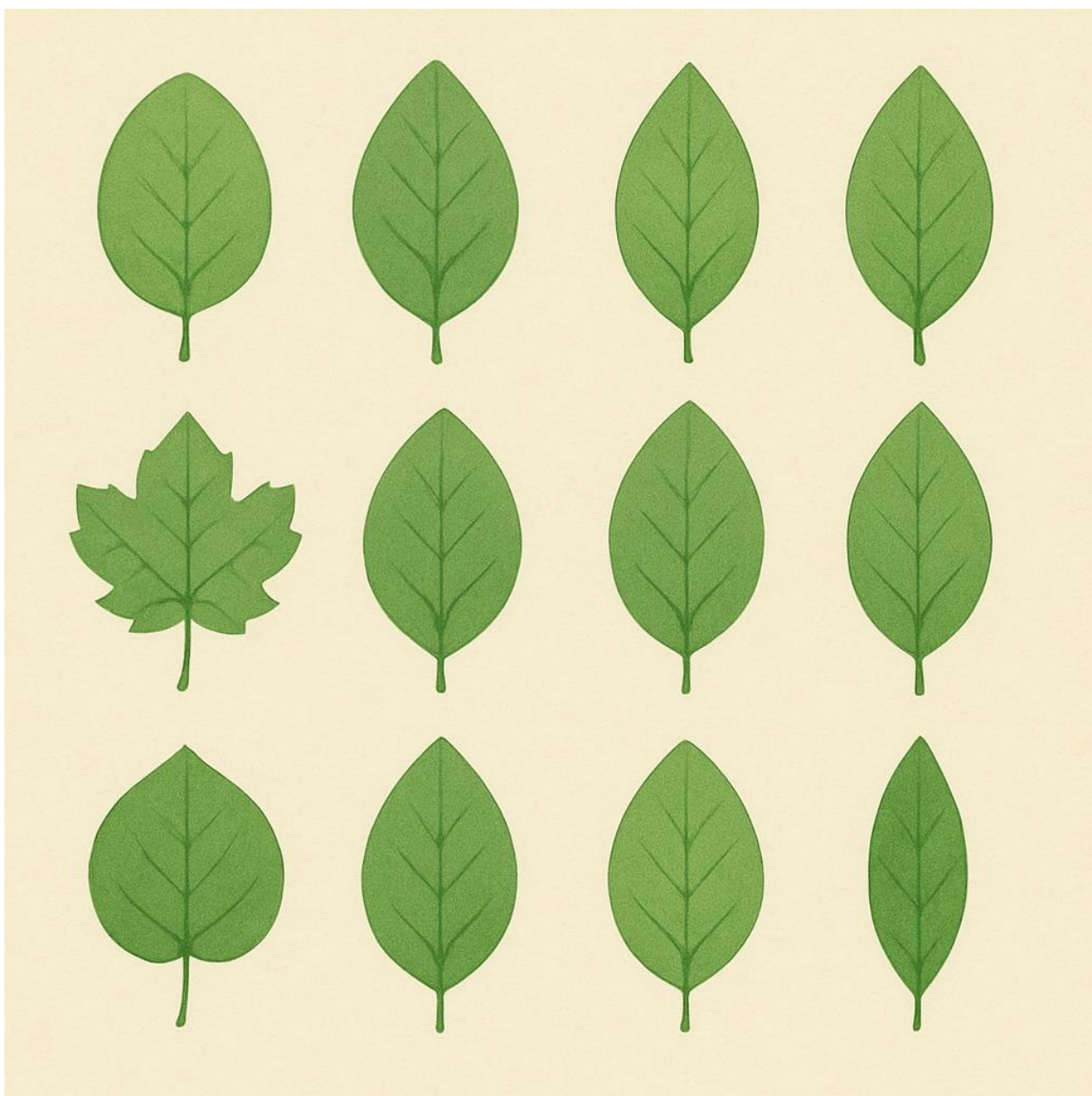
Кожна зустріч, кожне слово, кожна тиша були важливими.

Нехай усе цінне, що народилося тут - залишиться з вами. Нехай це буде не крапка, а кома - продовження шляху вже з новим досвідом, усвідомленням і силою.»

Додаток 9.1.

Додаток 9.2.





Додаток 9.3.

- ♥ Твоя турбота вже змінює світ твоєї дитини. Не забувай піклуватися і про себе.
- ♥ Ти — не ідеальний(а), але справжній(я). І саме це робить тебе найкращим(ою) для твоєї дитини.
- ♥ Відпочинок — не слабкість, а джерело сили. Дозволь собі паузу.
- ♥ Навіть у найменших діях є любов. Твоя присутність — найбільша підтримка для дитини.
- ♥ Ти вже робиш більше, ніж думаєш. Довірся собі.
- ♥ З кожною складністю ти зростаєш разом зі своєю дитиною.
- ♥ Ти маєш право на помилку. Головне — бути поруч.
- ♥ Коли ти зберігаєш тепло в серці — це найбільший ресурс для всієї родини.
- ♥ Твої обійми — безпечне місце. І для дитини, і для тебе.
- ♥ М'якість — це теж сила. Особливо в батьківстві.
- ♥ Немає “поганих днів” — є дні, в які ти залишаєшся людиною. І це прекрасно.
- ♥ Ти — мама/тато, який/яка прагне бути уважним. Це вже велика перемога.
- ♥ Поруч із тобою дитина вчиться бути собою. І це — найбільший подарунок.
- ♥ Іноді найкраще, що можна зробити — це просто бути. І цього достатньо.
- ♥ Ти не один(одна). Батьківство — спільний шлях. І твої кроки — важливі.
- ♥ Сумніви — частина шляху. Але ти йдеш з любов'ю. Це головне.
- ♥ Твій голос, твоя усмішка, твоя підтримка — вже формують майбутнє.
- ♥ Дозволь собі радіти — не лише досягненням дитини, а й своїм маленьким перемогам.
- ♥ Бути батьком/матір'ю — це мистецтво. І ти створюєш свій унікальний шедевр.
- ♥ Дякую за твою щирість і силу бути тут. Цей досвід — вже частина твого ресурсу.

Додаток 9.4.

Анкета ПІДСУМКОВА (Після завершення програми)

Мета: оцінити динаміку змін, ефективність клубу, зібрати зворотній зв'язок.

1. Що змінилося для вас після участі в клубі? (можна вибрати кілька варіантів)

- Я краще розумію свою дитину
- Я почуваюся більш спокійно і впевнено
- Я отримав(-ла) нові знання та інструменти
- Я знайшов(-ла) однодумців і підтримку
- Я відчуваю довіру до педагогів
- Інше: _____

2. Наскільки ви згодні з такими твердженнями?

(1 — зовсім не згоден/-на, 5 — повністю згоден/-на)

Твердження	1	2	3	4	5
------------	---	---	---	---	---

Програма була для мене корисною	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Я використовую знання та вправи з клубу в житті	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Я б рекомендував(-ла) цю програму іншим батькам	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

3. Найкориснішою для мене була зустріч на тему:

.....

4. Найцінніше, що я виніс/-несла з цього досвіду:

.....

5. Ваші побажання на майбутнє, відгуки, ідеї:

.....

Список використаних джерел

1. Закон України "Про освіту": закріплює право на психолого-педагогічний супровід.
2. Закон України "Про дошкільну освіту": визначає основи організації дошкільної освіти, включаючи психологічний супровід.
3. Положення про психологічну службу у системі освіти України (Наказ МОН № 864 від 22.05.2018): ключовий документ, що визначає завдання, функції, структуру та принципи діяльності психологічної служби. (Можна згадати, що він є оновленням попередніх версій і постійно актуалізується).
4. Листи Міністерства освіти і науки України: щодо організації психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану, розвитку психологічної стійкості, безпечного освітнього середовища тощо.
5. Бех, І. Д. (2012). Особистісно орієнтоване виховання: теорія і технології. Київ: Либідь.
6. Богущ, А. М., Прокопенко, О. І. (2016). Дитина у світі емоцій: психолого-педагогічний аспект. Київ: Слово.
7. Зайцева, Г. О. (2021). Розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку: практичний poradnik для педагогів та батьків. Київ: Освіта.
8. Левіна, Т. І. (2018). Соціально-педагогічні засади партнерства закладу дошкільної освіти та родини. Київ: Науковий світ.
9. Савчин, М. В. (2017). Емоційна компетентність батьків як чинник виховання дитини. Ужгород: Говерла.