

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ У РОБОТІ ДИТЯЧОГО ПСИХОЛОГА

Тaufінцева Світлана Ігорівна
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
ORCID: 0000-0002-2280-7556

У статті розглядається значення психоедукаційного підходу для створення сприятливих умов у сімейному середовищі, яке підтримує емоційний і психологічний розвиток дитини. Психоедукація стає важливим інструментом не лише для просвітницької діяльності психолога, але й для побудови партнерських відносин між фахівцем та батьками, заснованих на довірі та взаємодопомозі. Такий підхід допомагає дорослим краще розуміти потреби дитини, адекватно реагувати на її поведінкові прояви, особливо в умовах стресу, конфліктів чи адаптації до нових життєвих умов. Відзначено, що незалежно від типу батьків, які звертаються до психолога (турботливі, закриті, претензійні, травмовані), усі вони мають спільну мету – допомогти дитині відчувати себе краще та навчитися з нею взаємодіяти. За допомогою психоедукації психолог допомагає батькам розуміти механізми розвитку дітей, їхні емоційні потреби та труднощі, з якими вони можуть зіткнутися. Це стає особливо актуальним у контексті соціальних викликів, як-от війна, яка підвищує рівень стресу в родині і потребує спеціалізованої психологічної підтримки для запобігання розвитку психосоматичних та емоційних проблем. Проаналізовано низку практичних етапів у здійсненні психоедукаційної роботи з батьками, а саме: налагодження довіри, нормалізацію потреби

в підтримці, пояснення стану дитини, визначення меж конфіденційності та діагностики, а також надання ресурсів і рекомендацій для батьків. Зокрема, за допомогою психоедукаційних зустрічей батьки отримують розширену інформацію про механізми поведінки дитини, дізнаються про способи реагування на емоційні прояви та краще розуміють процеси, що відбуваються з їхніми дітьми.

Визначення напрямів психоедукації як інструменту підтримки батьків у роботі дитячого психолога виявило її значущість для формування позитивного, турботливого й ефективного середовища для дітей. Психоедукаційні заходи дають змогу не лише підвищити обізнаність батьків про особливості розвитку, емоційних потреб і психологічних викликів дитини, але й покращують навички батьків у підтримці її благополуччя та розвитку. Такий підхід допомагає батькам знижувати власну тривожність, підвищувати їхню психологічну стійкість і стимулює розвиток відповідального, адекватного реагування на поведінкові й емоційні прояви дитини.

Ключові слова: психоедукація, батьківська зустріч, психоедукація в роботі дитячого психолога.

Tafintseva S. PSYCHOEDUCATION AS A TOOL OF PARENTS SUPPORTING IN THE WORK OF A CHILD PSYCHOLOGIST

The article discusses the importance of the psychoeducational approach for creating favourable conditions in the family environment that support the emotional and psychological development of the child. Psychoeducation is becoming an important tool not only for the educational activities of a psychologist, but also for building partnerships between a specialist and parents based on trust and mutual support. This approach helps adults to understand better the needs of the child, to respond adequately to their behavioural manifestations, especially in conditions of stress, conflict or adaptation to new life conditions. It is noted that regardless of the type of parents who visit a psychologist (caring, closed, pretentious, traumatised, etc.), they all have a common goal – to help the child feel better and learn to interact with him or her. With the help of psychoeducation, a psychologist helps parents understand the mechanisms of child development, their emotional needs, and the difficulties they may face. This becomes especially relevant in the context of social challenges, such as war, which increases the level of stress in families and requires specialised psychological support to prevent the development of psychosomatic and emotional problems. The article analyses a number of practical stages in the implementation of psychoeducational work with parents, including: building trust, normalising the need of supporting, explaining the child's condition, defining the boundaries of confidentiality and diagnosis, as well as providing resources and recommendations for parents. In particular, through psychoeducational meetings, parents receive expanded information about the mechanisms of their child's behaviour, learn ways to respond to emotional manifestations and better understand the processes that are happening with their children.

Psychoeducational activities not only raise parents' awareness of the child's developmental characteristics, emotional needs and psychological challenges, but also improve their skills in supporting the child's well-being and development. This approach helps parents to reduce their own anxiety, increase their psychological resilience, and stimulates the development of a responsible, adequate response to the child's behavioural and emotional manifestations.

Key words: psychoeducation, parents' meeting, psychoeducation in the work of a child psychologist.

Вступ. Важливість психоедукації для батьків особливо зростає в умовах сучасних викликів, коли емоційне та психологічне благополуччя дітей зазнає негативного впливу від стресових факторів,

як-от соціальні, економічні та політичні кризи. Психоедукація надає батькам інструменти для кращого розуміння поведінкових проявів своїх дітей та ефективних стратегій для їх підтримки, що є важливою складовою успішної роботи дитячого психолога. За допомогою психоедукації батьки навчаються розпізнавати ранні ознаки проблем і вчасно реагувати на них, зменшуючи ризик розвитку серйозних психологічних розладів.

Крім того, дитячий психолог, використовуючи психоедукаційні підходи на зустрічах із батьками, може налагодити партнерську співпрацю, яка полегшує процес адаптації дітей у кризових ситуаціях, покращує емоційну атмосферу в сім'ї та сприяє вихованню стресостійкості. Це підвищує ефективність терапевтичної роботи, спрямованої на гармонійний розвиток дитини, і робить процес психологічної допомоги більш доступним та зрозумілим для батьків. Таким чином, психоедукація є актуальним інструментом у роботі дитячого психолога, оскільки забезпечує емоційну підтримку сімей та зміцнює їхню компетентність у питаннях виховання й турботи про психічне здоров'я дітей.

Матеріали та методи. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про суттєвий інтерес науковців до проблем психоедукації та підтримки психічного здоров'я у соціальному контексті. М. Миколайчук [1] у своїй праці розглядає культуру психічного здоров'я молоді як стратегічно важливу проблему, особливо в умовах сучасного суспільства, підкреслюючи важливість превентивних заходів для забезпечення психологічного благополуччя. Дослідження Л. Коробки [2] стосується соціально-психологічних технологій, спрямованих на боротьбу зі стигматизацією, що є важливим у роботі з батьками, які потребують підтримки у вихованні дітей в умовах неприйняття суспільством. Вагомий внесок у розвиток психоедукації здійснила О. Борисова [3], яка описала моделі психоедукаційної підтримки. Це доповнюється роботою І. Сухіної [4], котра підкреслює значення психоедукації для батьків дітей з особливими потребами в умовах війни, де наголос ставиться на допомогу в адаптації сімей до нових реалій. Значна увага приділяється також підготовці психологів до практики психоедукації, про що свідчить дослідження Д. Бульченко та І. Тодорової [5], яке описує способи навчання фахівців роботі з психоедукаційними методами. Важливим внеском є праця колективу авторів під керівництвом В. Панка та І. Ткачук [6], які аналізують аспекти консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що зазнали негативних наслідків війни, і наголошують на необхідності адаптованих методів роботи з такими групами. Зарубіжні дослідження, зокрема стаття М. Фуско [7], розглядають психоедукацію у контексті побудови відносин із батьками та зменшення стигматизації, що полегшує сприйняття й обговорення психопедагогічних оцінок дитини. Дослідження Дж. Берге та колег [8] демонструє позитивний вплив психоедукаційних зустрічей із батьками на поведінку всієї сім'ї, що підтверджує ефективність таких втручань для благополуччя родин. Таким чином, різноманітні дослідження підкреслюють важливість психоедукації як інструменту для підтримки батьків і забезпечення гармонійного розвитку дітей у непростих соціальних умовах, окреслюючи перспективи подальших досліджень у напрямі розробки адаптивних та ефективних методів психоедукації. Таким чином, метою статті є визначення напрямів психоедукації як інструменту підтримки батьків у роботі дитячого психолога.

Результати. Дослідниця М. Миколайчук означає психоедукацію як «пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх наслідки для особистості» [1]. Головний співробітник інституту соціальної та політичної психології НАПН України Л. Коробка визначає психоедукацію (психоосвіта) як «форму роботи, що базується на поясненні і донесенні до людей необхідної, правдивої, науково обґрунтованої інформації про сутність, причини та наслідки того чи іншого феномену, явища (у нашому випадку це проблема стигматизації, упереджень, психологічних труднощів осіб, які зазнають стигматизації, та їхнього оточення тощо)» [2, с. 76]. Дослідниця конкретизує, що саме психоедукація передбачає інформування зацікавлених осіб про наявні ресурси підтримки, зокрема інформаційні, групи взаємопідтримки в системі освіти, у громаді тощо, вважаючи, що психоедукація може фокусуватися на поглибленні знань про стигматизацію, її передумови та наслідки; про психологічні труднощі й потреби особи в інформаційній чи психологічній підтримці тощо [2, с. 76]. Д. Бульченко та І. Тодорова розглядають психоедукацію як «метод психологічної допомоги через надання людині релевантної психологічної інформації у доступній для розуміння формі з метою профілактики і запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів, формування уявлення про власне психічне здоров'я та навичок турботи про нього, роз'яснення можливих шляхів розв'язання наявних психологічних проблем, навчання потрібним навичкам, здійснення підтримки та мотиваційного впливу» [5, с. 53].

Дослідниця І. Сухіна визначає загальну орієнтацію психоедукаційного процесу в роботі психолога. Це звернення фокусу уваги на: загальну картину психічних розладів з їх позитивними, негативними симптомами та емоційними наслідками; різні типи захворювань, їх перебіг, причини захворювань; розпізнавання індивідуальних ранніх симптомів порушення психічного здоров'я; визначення факторів, що впливають на стан здоров'я [4, с. 11].

На її думку, психоедукація є важливою для близького оточення, оскільки рідні можуть бути підтримкою та сприяти зціленню особи (дитини-клієнта), яка пережила травматичний досвід. Адже саме навчання родичів і близьких з розумінням ставитися до такої особи допомагає створити сприятливу атмосферу для відновлення та спільного подолання проявів посттравматичного стресового розладу [4, с. 12].

На думку О. Борисової, формування в отримувача послуг (клієнта) чіткого розуміння свого внутрішнього стану сприяє заспокоєнню, адже нерозуміння викликає в людини страх і тривогу, ліками від яких є підвищення власної компетенції щодо конкретного питання чи аспекту, і здійснювати інформування краще за певним алгоритмом, створивши цілісний і лаконічний інформаційний блок (психоедукаційну модель), що буде подаватися простою мовою та супроводжуватися конкретними прикладами й метафорою [3, с. 10]. Цей алгоритм моделі вона реалізує за такою структурою:

1. Теоретична інформація, підібрана таким чином, щоб найбільш чітко і зрозуміло описувати окреме явище людської психіки.

2. Конкретні приклади, якими супроводжується теоретична інформація, на яких демонструється взаємозв'язок подій зовнішнього життя і реакцій людської психіки на них.

3. Супровід викладання інформації метафорою, яку можна зобразити на малюнку або схемі, оскільки доповнення матеріалу, що подається в усній формі, візуальним однозначно покращує його сприйняття і гарантує більш глибоке розуміння інформації [3, с. 10–11].

Нам імпонує підхід групи українських науковців (Д. Бульченко, І. Тодорова) [5 с. 53] стосовно визначення цілі, змісту, методів, цільової аудиторії та вимог до компетентностей психолога під час здійснення психоедукаційної роботи (табл. 1).

На основі аналізу й узагальнення даних наукових джерел ми визначаємо психоедукацію як напрям психологічної допомоги, який передбачає отримання батьками дитини-клієнта базових знань про її психічне здоров'я, специфіку її певних поведінкових та/або емоційних порушень, способи їх подолання та підтримки. Вона допомагає батькам краще розуміти, що відбувається з психікою їх дитини, і навчитися керувати ситуацією для надання ефективної підтримки.

Таким чином, для дитячих психологів психоедукація є важливим інструментом, що допомагає батькам краще розуміти поведінку й потреби дитини, надаючи можливість забезпечити їй оптимальні умови для розвитку та подолання труднощів.

У науковому доробку української науки ми не зустріли визначення «батьківські зустрічі з дитячим психологом». Переважно йдеться про консультування батьків, здійснення психолого-педагогічного супроводу сім'ї, сімейне консультування та ін. Знаходимо згадки про батьківські зустрічі в контексті реалізації інклюзивної компоненти: під час здійснення психоедукаційної роботи з батьками дітей з особливими освітніми потребами. Найбільш наближене трактування ми знаходимо в публікації дослідників О. Галян та З. Борисенко, які вважають, що, здійснюючи роботу з батьками, психолог повинен допомогти їм усвідомити реальну перспективу розвитку дитини, надати інформацію про можливі труднощі в соціальному та психічному розвитку, навчити ідентифікувати їх, реалізовувати домашню програму психологічної допомоги своїй дитині. Йдеться про використання ресурсів консультативної роботи з родиною [9, с. 46]. Авторський колектив українських науковців наголошує

Таблиця 1

**Структурні компоненти психоедукаційної роботи психолога
(за Д. Бульченко та І. Тодоровою)**

№	Компонент	Зміст компонента
1	Мета	Надання актуальних знань щодо конкретного запиту, підвищення усвідомленості стосовно свого психічного здоров'я, формування навичок контролю над симптомами захворювання та поведінкою
2	Зміст	Визначається проблемою клієнта та концепцією роботи практичного психолога, містить відомості щодо ознак проблеми та рецидиву, стратегію та тактику розв'язання проблем, прогноз, спростування міфів та стигми
3	Методи	Бесіда, групові дискусії, вправи на розвиток навичок, друковані інформаційні матеріали, відеофільми, індивідуальні та групові лекції, тренінги, семінари
4	Цільова аудиторія	Клієнти / пацієнти та їхні родичи, сім'ї, клієнти, які звернулися по психологічну допомогу
5	Вимоги до компетентності	Володіння відповідним обсягом психологічних знань, здатність доступно роз'яснювати психічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання, складати й реалізовувати програму психоедукації, встановлювати стосунки на засадах емпатії та толерантності, володіння методикою проведення індивідуальної, групової та сімейної психоедукації, вміння модифікувати зміст інформації відповідно до потреб і можливостей клієнта тощо

на тому, що розпочинати роботу з батьками фахівцю-психологу потрібно з просвіти, профілактики та діагностики, щоб встановити контакт з батьками, презентувати себе й окреслити сфери професійної діяльності; психоедукація батьків має будуватися за принципами андрогогіки (педагогіка дорослих); саме після успішної психоедукаційної роботи з актуальних для батьків тем (теми можна з'ясувати під час бесід та діагностики) глибші теми можуть розглядатися на групових консультаціях, а особисті історії – на індивідуальних [6, с. 115].

Отже, зважаючи на відсутність єдиного визначення поняття «батьківські зустрічі з дитячим психологом», можна констатувати, що в українській науці воно часто розглядається через призму консультацій і психолого-педагогічного супроводу. Існують такі близькі концепції, як консультування та психоедукація, особливо для батьків дітей з особливими потребами, де завданням є допомогти родинам краще зрозуміти психологічний розвиток дитини та її соціальні виклики. Саме ці аспекти дають змогу побудувати основу для психоедукаційної роботи, яка надає можливість ознайомити батьків з труднощами й очікуваннями в розвитку дитини, формуючи їхнє бачення щодо підтримки та супроводу.

Щоб реалізувати таку підтримку на практиці, дитячому психологу важливо враховувати різні типи батьків, які можуть брати участь у цих зустрічах, адже кожна група має свої потреби та стиль взаємодії. Типологія батьків дає змогу не лише адаптувати психоедукаційну програму, але й забезпечити більш індивідуальний підхід, формуючи відносини довіри й підтримки. Тому наступним кроком є аналіз можливих типів батьків, з якими доведеться працювати, і визначення, як найефективніше взаємодіяти з ними в рамках батьківських зустрічей.

За результатами дослідження групи практичних психологів Харківської області визначено такі основні категорії сучасних батьків на зустрічі з психологом:

1. Зацікавлені, допитливі, активні, емоційно відкриті – приходять, цікавляться результатами, слухають, обговорюють, діють – готові до взаємодії із педагогами та закладом освіти.

2. Розумні – мають майже енциклопедичні знання та діють, прогресивні, цікавляться психологією та педагогікою, мають вищу педагогічну чи психологічну освіту.

3. Турботливі – тривожні батьки, які народили дитину в зрілому віці, або дитина була хворобливою від народження чи народилася в тяжких пологах. Такі батьки демонструють гіперопіку, бажання зробити для дитини найкраще, іноді примусово.

4. Претензійні – батьки, які вважають що їм всі винні, вимагають у закладі освіти різні види послуг й допомоги, самі більшою мірою не готові працювати ані з власною дитиною, ані над собою. До цієї групи відносимо батьків із завищеними вимогами до закладу освіти, батьків, які обіймають керівні посади, приходять за готовим результатом, батьки, які не обговорюють проблему, а йдуть скаржитись, конфліктні, самовпевнені та ті, які сплатили благодійні внески закладу освіти й вимагають увесь спектр послуг.

5. Закриті – батьки, які не бажають, щоб сторонні фахівці втручалися в їх життя та вказували, що їм робити. До цієї групи відносимо батьків, які належать до сект, релігійних груп та організації, батьки, що не визнають проблему.

6. Зайняті – батьки, які не можуть повноцінно виконувати свої батьківські обов'язки через актуальні проблеми, серед яких розлучення, смерть близької людини, надмірна зайнятість на роботі.

7. Травмовані – батьки, які виховувалися без власних батьків, ставали жертвами домашнього насильства, батьки із залежністю та співзалежністю.

8. Некомпетентні – батьки, які не мають досвіду батьківства (молоді батьки), порівнюють свою дитину із собою чи зі старшими / іншими дітьми як приклад для наслідування, які не цікавляться питанням виховання дитини, неосвічені.

9. Недбалі – батьки, які безвідповідально або недбало ставляться до власних дітей, які здійснюють насильство над дітьми та ін. [6, с. 112].

Незалежно від особливостей та категорій, до яких належать батьки, вони всі приходять до кабінету дитячого психолога, сподіваючись отримати підтримку та краще зрозуміти свою дитину. В кожного з них є свої причини звернення, індивідуальні підходи до виховання та рівень готовності співпрацювати. Але їх усіх об'єднує одна важлива мета – бажання допомогти дитині почуватися краще, зрозуміти її потреби та труднощі, а також зробити її життя більш стабільним і комфортним. Ця загальна потреба в підтримці та порадах з боку спеціаліста показує, наскільки важливу роль психолог відіграє у взаємодії між батьками й дитиною, незалежно від рівня знань, досвіду чи стилю виховання батьків. Тому дитячий психолог повинен бути готовим до роботи з різними категоріями батьків, розуміючи їхні переживання й запити та знаходячи способи спілкування й допомоги кожній родині.

Ми визначаємо батьківські зустрічі з психологом як групові чи індивідуальні консультації для батьків, спрямовані на підтримку у вихованні та розвитку дітей, а також вирішення особистих питань, які можуть впливати на стосунки в сім'ї. Метою таких зустрічей із дитячим психологом є: допомога батькам краще зрозуміти психологічні особливості дитини, її потреби, емоції та поведінкові реакції;

надання підтримки та інструментів для збереження здорових стосунків у родині; сприяння розвитку усвідомленого батьківства.

Основні завдання батьківських зустрічей: а) навчання ефективній комунікації з дітьми, особливо в конфліктних ситуаціях; б) розвиток емоційної компетентності батьків – як впоратися зі стресом, тривогою, втомою та ін.; в) ознайомлення з ефективними методами виховання, які допомагають розвивати самостійність, упевненість, адаптивність дитини; г) підтримка батьків у розв'язанні особистих та сімейних проблем, що впливають на взаємини з дітьми; д) підвищення обізнаності про вікові кризи й етапи розвитку дітей, щоб уникати непорозумінь і невиправданих очікувань.

Такі зустрічі допомагають батькам краще розуміти, що відбувається в житті та психіці їхньої дитини, знижують стрес і напругу в родині та сприяють створенню довірливих, теплих стосунків. Це простір, де можна ставити запитання, ділитися досвідом і отримувати підтримку саме завдяки психоедукації.

Група науковців Дж. Бергне, Д. Лоу, Дж. Джонсон та М. Уеллс під час емпіричного дослідження впливу психоедукаційної роботи із сім'ями дітей відмічають таке: учасники сповістили про статистично значуще поліпшення функціонування сім'ї, усунення поганої поведінки дітей та більш ефективне функціонування пар після участі у психопросвітницькій групі для батьків [8].

Шкільний психолог М. Фуско виділяє основні етапи здійснення психоедукації з батьками дітей: побудова стосунків і формування довіри; описування контексту; нормалізація підтримки та зменшення можливої стигматизації; надання психопедагогічної оцінки стану дитини; роз'яснення процесів, що відбуваються з дитиною; узгодження питань конфіденційності та діагностики; надання ресурсів та підтримки; надання батькам відповідної інформації (психоедукація); попередній перегляд того, що в межах компетенції батьків і що в межах компетенції психолога [7].

На основі твердження М. Фуско [7] можна зробити висновок, що психоедукація батьків на зустрічах із психологом має структуруватися як поступовий процес, де кожен етап відіграє важливу роль для досягнення довіри, відкритості та готовності батьків до активної співпраці. Початкові етапи, як-от побудова стосунків і нормалізація підтримки, створюють базу для подальшого обговорення важливих аспектів психічного здоров'я дитини та сприяють зменшенню стигматизації. Це особливо важливо для батьків, які можуть мати упередження щодо психологічної підтримки. Далі, за словами М. Фуско, надання психолого-педагогічної оцінки та роз'яснення батькам процесів, які відбуваються з їхньою дитиною, допомагає їм краще зрозуміти та прийняти особливості її поведінки чи розвитку. Узгодження питань конфіденційності та діагностики забезпечує захист інтересів дитини і сприяє прозорості у відносинах між психологом і батьками. Завершальні етапи, як-от надання ресурсів, конкретної інформації та визначення меж компетенції психолога й батьків, формують чітке уявлення про ролі кожної зі сторін. Це дає змогу батькам відчувати підтримку і водночас отримати необхідні знання для кращого розуміння й допомоги своїй дитині. Таким чином, у рамках дослідження психоедукації батьків на зустрічах із психологом можна сказати, що така структурована система є ефективною моделлю, яка надає можливість створити сприятливе середовище для навчання, взаємодії та підтримки батьків. Це також відкриває перспективи подальших досліджень щодо оптимальних методів для кожного етапу та специфічних інструментів для роботи з різними категоріями батьків.

Аналіз публікацій за темою дослідження та власний практичний досвід дозволяє виділити напрями психоедукаційної роботи на батьківських зустрічах:

1. Розуміння дитячого розвитку. Пояснення батькам особливостей розвитку дитини на різних вікових етапах, типових емоційних і поведінкових реакцій, а також ключових етапів психологічного зростання. Зокрема, як змінюються соціальні й емоційні потреби дитини у віці від періоду раннього дитинства до підліткового або юнацького періоду. Адже знання вікових особливостей дітей допомагає батькам розуміти, як їх дитина сприймає світ, формує цінності та вирішує проблеми на різних етапах життя. Наприклад, у дошкільному віці діти мають сильну потребу в батьківському схваленні та прийнятті, тоді як підлітки частіше шукають незалежність. Приклад із практики: *на зустрічі з батьками шестирічної дівчинки, яка недавно стала уникати спілкування з однолітками, психолог пояснює, що це може бути пов'язано з природними соціальними труднощами цього віку. Батькам рекомендується підтримувати її через спільні ігри, моделюючи ефективні комунікативні навички.*

2. Емоційна грамотність і розвиток саморегуляції. Навчання батьків розуміти та підтримувати емоційний розвиток дитини, а також допомагати їй у саморегуляції. Це може передбачати техніки для розвитку емоційного інтелекту, способи заохочення позитивного вираження емоцій та навчання навичок управління стресом. Емоційна грамотність полягає у здатності розпізнавати, називати й контролювати емоції. Діти, що навчаються цьому від батьків, краще справляються зі стресом і можуть ефективно розв'язувати конфлікти. Приклад із практики: *психолог працює з батьками дев'ятирічного хлопчика, який часто плаче через невдачі в школі. Їм рекомендують навчати його простих технік дихання й «емоційного тайм-ауту», коли він відчуває сильні емоції. Ця практика допоможе йому опанувати навички саморегуляції.*

3. Психологічна стійкість і подолання стресу. Інформування батьків про те, як допомагати дітям розвивати стійкість у складних ситуаціях і справлятися з життєвими викликами. Можна обговорити стратегії підтримки дитини в стресових обставинах, як-от адаптація до школи, зміна оточення, сімейні конфлікти або конфлікти в шкільному колективі. Психологічна стійкість формується через досвід подолання труднощів та адаптацію до змін. Для дітей важливо бачити приклад батьків у подоланні проблем, а також отримувати підтримку в складних ситуаціях. Приклад із практики: *батькам дитини, яка тривожиться перед іспитами, радять вчити її технік релаксації та разом обговорювати невеликі, контрольовані успіхи, які вона може досягти перед іспитом. Це надає їй відчуття контролю та впевненості.*

4. Соціальна взаємодія і розвиток навичок спілкування. Це теми, присвячені розвитку комунікативних навичок, соціальної компетентності та способам подолання труднощів у спілкуванні. Наприклад, як підтримувати дитину у випадках конфліктів з однолітками чи труднощів із новими знайомствами. Цей аспект охоплює розвиток умінь ефективно взаємодіяти, поважати інших, вирішувати конфлікти. Діти, які вміють спілкуватися, легше інтегруються в колектив і почуваються впевненіше серед однолітків. Приклад із практики: *батьки семирічного хлопчика помітили, що він конфліктує з друзями через небажання ділитися іграшками. Психолог пропонує їм разом із дитиною грати в ігри, де потрібно співпрацювати (наприклад, збирати пазли чи створення спільного колажу). Це допомагає дитині навчатися взаємодіяти з іншими.*

5. Особливості поведінки та методи виховання. Обговорення типових проблем поведінки в дітей, як-от агресія, впертість, тривожність тощо, і підходи до їх корекції. Психолог може ознайомити батьків з такими ефективними виховними стратегіями, як встановлення чітких правил, позитивне підкріплення та конструктивні методи дисципліни. Теоретичні основи поведінкової терапії показують, що позитивні підкріплення та надання вибору допомагають дитині формувати бажані моделі поведінки. Приклад із практики: *психолог радить батькам п'ятирічного хлопчика, який проявляє агресію, хвалити його щоразу, коли він стримує свої емоції або обирає конструктивну поведінку. Заохочення позитивного ставлення допомагає скоротити прояви агресії.*

6. Виклики підліткового віку. Окрему увагу може бути присвячено питанням підліткових змін, труднощів самоідентифікації, формування особистості, а також способам підтримки батьками дитини в цей складний період. Підлітки проходять період самопізнання й формування особистості. Вони прагнуть незалежності, але часто мають потребу в батьківській підтримці, щоб краще орієнтуватися в складному перехідному віці. Приклад із практики: *психолог зустрічається з батьками 14-річної дівчини, яка почала захоплюватися екстремальним спортом, що викликає тривогу в батьків. Їм радять обговорити її захоплення, показати інтерес і встановити чіткі правила, одночасно підтримуючи її індивідуальні вибори.*

7. Травматичний досвід та його наслідки. Важливо, щоб батьки знали, як можуть допомогти дитині справитися з важкими подіями, включно з адаптацією після пережитих травматичних ситуацій (особливо актуально під час війни). Теми можуть охоплювати ознаки посттравматичного стресу, психосоматичні прояви та методи м'якої психологічної підтримки. Важливо, щоб батьки розуміли прояви травми та знали, як правильно підтримувати дитину, що пережила складний досвід. Наприклад, після переживань, пов'язаних із війною, діти можуть мати труднощі зі сном, тривожність або відчувати страх. Приклад із практики: *батьки 12-річного хлопчика, який відчуває тривогу через звуки сирен, вчать у психолога методів зниження страху, як-от заспокійливі ігри або сімейні ритуали на кшталт вечірніх читань. Це допомагає дитині справлятися з травматичним досвідом.*

Психоедукація не лише допомагає батькам краще розуміти свою дитину, але й формує в них навички для ефективної взаємодії та підтримки, що сприяє здоровому розвитку дитини та створенню стабільного сімейного середовища. Кожна із цих тем дає можливість батькам глибше зрозуміти психологічні потреби своєї дитини та створити підтримуюче середовище, що сприяє емоційному та соціальному розвитку. Такий підхід допомагає не лише налагодити стосунки в сім'ї, а й покращити психологічне благополуччя дитини.

Висновки. Дослідження, що охоплює різні категорії сучасних батьків, які звертаються за підтримкою до дитячого психолога, демонструє загальну потребу в покращенні взаєморозуміння з дітьми, розвитку здорових методів виховання та створенні комфортного емоційного середовища для дитини. Незалежно від рівня обізнаності батьків або їхньої емоційної готовності до взаємодії, усі вони шукають професійної допомоги, щоб вирішувати виховні та психологічні питання. Це свідчить про важливість психоедукації як інструменту, що допомагає батькам краще розуміти психоемоційні потреби дитини, що особливо актуально в періоди життєвих і соціальних змін. Перспективи подальших досліджень полягають: у визначенні впливу психоедукаційних зустрічей на дитячо-батьківські відносини, вивченні того, як регулярна участь на психоедукаційних зустрічах із дитячим психологом впливає на поліпшення стосунків між батьками і дітьми, а також на самопочуття та розвиток дитини; інтеграції

психоедукації з методами ігрової терапії та арттерапії. Оскільки ці методи допомагають дітям відреагувати на травматичний досвід та покращити психоемоційний стан, вони можуть стати основою для спеціальних психоедукаційних модулів, які навчатимуть батьків конструктивних форм взаємодії з дитиною. Ці напрями досліджень можуть допомогти вдосконалити практичну готовність дитячих психологів, розширюючи можливості надання психоемоційної допомоги як дітям, так і їхнім батькам, зміцнюючи сімейну взаємодію.

Література:

1. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства. *Наукові конференції*. 2013. Випуск 9. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654>.
2. Коробка Л. М. Соціально-психологічні технології протидії стигматизації та підтримки стигматизованих осіб. *Проблеми політичної психології*: збірник наукових праць. 2022. Випуск 11 (25). С. 67–84.
3. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Випуск 3. С. 7–12.
4. Сухіна І. Психоедукація батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни як напрям роботи психолога. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2023. № 3 (111). С. 7–31.
5. Бульченко Д. В., Тодорова І. С. Підготовка майбутнього психолога до застосування психоедукації. *Габітус*. 2024. Випуск 60. С. 50–54.
6. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол. ; заг. ред. В. Панок, І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
7. Fusco M. How to Talk to Parents about Psychoeducational Assessments. *Linden Global Learning*. 2024. URL: <https://www.linden-education.com/post/how-to-talk-to-parents-about-psychoeducational-assessments>.
8. Berge J.M., Law D.D., Johnson J., Wells M.G. Effectiveness of a Psychoeducational Parenting Group on Child, Parent and Family Behavior: A Pilot Study in a Family Practice Clinic with an Underserved Population. *Fam Syst Health*. 2013. Vol. 28 (3). P. 224–235.
9. Галян О., Борисенко З. Психологічні аспекти супроводу батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2, № 2. С. 44–49.

References:

1. Mykolaichuk, M. (2013). *Kultura psyykhychnoho zdorovia molodi yak stratehichna problema suchasnoho suspilstva* [The culture of youth mental health as a strategic problem of modern society]. *Naukovi konferentsii*, 9. Retrieved from: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654> [in Ukrainian].
2. Korobka, L. M. (2022). *Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii protydii styhmatyzatsii ta pidtrymky styhmatyzovuvanykh osib* [Socio-psychological technologies for counteracting stigmatization and supporting stigmatized individuals]. *Problemy politychnoi psykholohii* : zbirnyk naukovykh prats, 11 (25), 67–84 [in Ukrainian].
3. Borysova, O. O. (2023). *Psykhoedukatsiini modeli v protsesi psykho-reabilitatsii uchasykiv boiovykh dii: poniattia ta funktsii, pryklad* [Psychoeducational models in the process of psychological rehabilitation of combatants: Concepts and functions, example]. *Naukovyi Visnyk Uzhhorodskoho Natsionalnoho Universytetu*, 3, 7–12 [in Ukrainian].
4. Sukhina, I. (2023). *Psykhoedukatsiia batkiv ditei z osoblyvymy osvitynymi potrebamy v umovakh viiny yak napriam roboty psykholoha* [Psychoeducation of parents of children with special educational needs in wartime as a direction of a psychologist's work]. *Osoblyva dytyna: navchannia i vykhovannia*, 3 (111), 7–31 [in Ukrainian].
5. Bulchenko, D. V., & Todorova, I.S. (2024). *Pidhotovka maibutnoho psykholoha do zastosuvannia psykhoedukatsii* [Preparing future psychologists for psychoeducation application]. *Habitus*, 60, 50–54 [in Ukrainian].
6. Panok V. & Tkachuk I. (Eds.) (2019). *Konsultuvannia v systemi psykhosotsialnoi dopomohy ditiam i simiam, shcho opynylys u skladnykh zhyttievykh obstavynakh vnaslidok viiskovykh dii* [Counseling in the system of psychosocial support for children and families in difficult life circumstances due to military actions]. Kyiv: UNMTs praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty [in Ukrainian].
7. Fusco, M. (2024). How to talk to parents about psychoeducational assessments. *Linden Global Learning*. Retrieved from: <https://www.linden-education.com/post/how-to-talk-to-parents-about-psychoeducational-assessments> [in English].
8. Berge, J. M., Law, D. D., Johnson, J., & Wells, M. G. (2013). Effectiveness of a psychoeducational parenting group on child, parent, and family behavior: A pilot study in a family practice clinic with an underserved population. *Family Systems & Health*, 28 (3), 224–235 [in English].
9. Halian, O., & Borysenko, Z. (2019). *Psykhologichni aspekty suprovodu batkiv ditei z osoblyvymy osvitynymi potrebamy* [Psychological aspects of supporting parents of children with special educational needs]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 2 (2), 44–49 [in Ukrainian].

Статтю прийнято до публікації 26.05.2025 р.