

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД БАТЬКІВ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ

Наталія Гузь, Володимир Гузь

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація:

У статті висвітлено особливості психолого-педагогічного супроводу батьків дітей раннього віку в умовах зростання рівня стресу та тривоги, спричинених надзвичайними ситуаціями, що відбуваються в Україні. Наголошено, що воєнні дії, вимушене переміщення, роз'єднання родин та нестабільність соціального середовища суттєво впливають на психоемоційний стан батьків, що, у свою чергу, визначає якість їх взаємодії з дитиною раннього віку. Розкрито ключові психологічні чинники, які посилюють тривожність дорослих, та окреслено роль психолого-педагогічного супроводу у подоланні зазначених наслідків. Проаналізовано ефективні форми роботи психологів, педагогів із батьками у кризових умовах: консультативні практики, емоційно-підтримувальна комунікація, просвітницькі заходи, формування безпечного, ресурсного сімейного середовища. Результати дослідження засвідчують, що психолого-педагогічний супровід сприяє зниженню рівня стресу та тривоги батьків і створює умови для збереження емоційного благополуччя та гармонійного розвитку дітей раннього віку в умовах криз та надзвичайних ситуацій.

Ключові слова:

діти раннього віку; родина; психолого-педагогічний супровід; надзвичайні ситуації; воєнні дії; психологічна стійкість; кризові ситуації.

Resume:

Huz Nataliia, Huz Volodymyr. Psychological and pedagogical support for parents of young children in overcoming stress and anxiety.

The article examines the features of psychological and pedagogical support for parents of young children in overcoming stress and anxiety in emergency situations, particularly during military actions in Ukraine. The authors emphasize the critical impact of social instability, forced displacement, family separation, and psychological stress on the emotional state of adults, which directly affects their interaction with children and the formation of the child's basic sense of security. The article identifies key psychological factors that increase parental anxiety, including emotional exhaustion, high levels of responsibility for the child, lack of social support, past traumatic experiences, and uncertainty in parental competencies.

Modern approaches to psychological and pedagogical support are analyzed, with a focus on parental counseling with elements of psychological education, emotionally supportive communication, and educational activities. Particular attention is paid to practical methods for stabilizing the parents' psycho-emotional state and developing competent behavioral patterns in interaction with young children. Examples are provided of individual consultations, short supportive sessions, and parent training programs, including the «Stress-Free Parenting» program, which aims to develop positive parenting skills, emotional self-regulation, and adaptive responses to stressful situations.

The article reviews both domestic and international research (J. Bowlby, M. Ainsworth, A. Schore), highlighting the influence of parental anxiety on children's emotional development and stress-response systems. The importance of early intervention and psycho-pedagogical parental education is emphasized for increasing family psychological resilience and ensuring harmonious development of children in crisis conditions.

The study demonstrates that systematic psychological and pedagogical support for parents of young children reduces stress and anxiety in adults, creates an emotionally resourceful family environment, and provides conditions for the stable psycho-emotional development of children. Practical implementation of the developed methods and programs can serve as an effective tool for supporting families in emergency situations and enhancing the psychological resilience of the population.

Key words:

children of early age; family; psychological and pedagogical support; emergency situations; military actions; psychological resilience; crisis situations.

Постановка проблеми. Сучасні соціально-політичні реалії України позначені високим рівнем нестабільності, невизначеності та тривалими загрозами безпеці населення. Воєнні дії, вимушене переміщення, роз'єднання родин, економічні труднощі та постійний інформаційний тиск спричиняють суттєве психоемоційне навантаження на українське суспільство. У таких обставинах сім'ї з дітьми раннього віку належать до групи підвищеного ризику, оскільки батьківські моделі реагування та здатність забезпечити психоемоційну підтримку істотно впливають на якість раннього розвитку дитини та формування її базового відчуття захищеності.

Варто зазначити, що під впливом тривалого стресу та загрози життю у дорослих нерідко виникають підвищена тривожність, емоційне виснаження та порушення адаптаційних механізмів. Сукупність цих чинників суттєво послаблює психологічну стійкість батьків і може

спричиняти ризики їхньої дезадаптації. За даними UNICEF (2025), 47% українців повідомляють про високий рівень стресу, а близько 20% демонструють одночасно низьку стресостійкість і труднощі в подоланні повсякденних психологічних викликів. Саме тому виникає необхідність створення умов безперервного доступу сімей до якісних соціально-психологічних послуг та ресурсів, спрямованих на підтримку психічного благополуччя, незалежно від життєвих обставин та регіону проживання (UNICEF, 2025).

Наукові дані свідчать, що психоемоційний стан батьків у періоди суспільних криз безпосередньо впливає на розвиток дитини: високий рівень напруги дорослих є предиктором порушень емоційної регуляції, страхів, поведінкових труднощів та зниження відчуття базової безпеки у дітей раннього та дошкільного віку. Дослідження, проведені в умовах воєнного стану (Дзюбко, Мельник, 2024), підтверджують,

що переживання хронічного стресу у батьків корелює з підвищеним ризиком розвитку у дітей посттравматичних стресових реакцій, тривожних і невротичних проявів (Дзюбко, 2024, с. 827).

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання психолого-педагогічного супроводу батьків, спрямованого на зниження їхнього рівня стресу, формування навичок емоційної саморегуляції, відновлення психологічних ресурсів та підтримку конструктивної взаємодії з дитиною раннього віку. Системна, професійно організована допомога педагогів, психологів і соціальних служб є ключовою умовою збереження емоційного благополуччя родин та забезпечення гармонійного розвитку дітей раннього віку в умовах криз і надзвичайних ситуацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впливу стресу та кризових умов на психоемоційний стан батьків і розвиток дітей раннього та дошкільного віку активно досліджується сучасними вітчизняними та зарубіжними науковцями. У вітчизняній науковій думці питання психолого-педагогічної допомоги дітям у стресових станах та формування їх психологічної стійкості досліджують І. Біла, С. Гончаренко, З. Кісарчук, О. Ковальова, Л. Кондратенко, Г. Лазос, А. Мороз, Я. Омельченко, Е. Панасенко, Н. Пророк та ін. Дослідження Е. Панасенко, А. Мороз та О. Ковальової (2019) демонструють ефективність психолого-педагогічного супроводу дошкільників у стресових станах, який включає організацію фізичної активності, релаксаційних пауз, корекційних заходів, водних процедур і загартування, а також розвиток навичок саморегуляції та розпізнавання власних емоцій (Панасенко, 2019, с. 1).

Особлива увага приділяється профілактиці та корекції стресу, посттравматичного стресового розладу у дітей та дорослих (І. Дзюбко, О. Ілашук, М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Ляпунова, І. Мельник, О. Негрій, Є. П'ятницька, Д. Романовська, О. Черепанова). Одним із ефективних напрямів підтримки сімей у кризових умовах є психолого-педагогічне просвітництво батьків. Так, у дослідженні Т. Піроженко (2021) доведено, що психолого-педагогічна просвіта батьків сприяє формуванню безпечного та емоційно ресурсного середовища, підвищенню психологічної стійкості дорослих та забезпеченню гармонійного розвитку дитини раннього та дошкільного віку. Авторка підкреслює, що ефективна просвітницька робота передбачає партнерство педагогів із родиною, врахування ціннісних орієнтацій батьків, особистісних якостей та особливостей впливу сім'ї на становлення дитини (Піроженко, 2021, с. 1).

Сучасні підходи також передбачають застосування практичних методів оцінки ресурсів родини. Зокрема, В. Ляпунова та О. Негрій (2024) наголошують на важливості використання Есо-тапс для розуміння сильних сторін та ресурсів родини, постраждалої внаслідок надзвичайних ситуацій. Даний практичний інструмент дозволяє візуалізувати соціальні зв'язки, рівень підтримки та потенційні ризики для дитини, а також планувати індивідуальні програми психолого-педагогічного супроводу. Використання Есо-тапс сприяє підвищенню психологічної стійкості батьків та створенню безпечного та емоційно ресурсного середовища для дітей раннього та дошкільного віку (Ляпунова, 2024, с. 55).

У зарубіжній науці дана проблематика ґрунтовно досліджується в межах теорії раннього розвитку, нейропсихології та теорії прив'язаності (J. Bowlby, 1982; M. Ainsworth, M. Blehar, E. Waters, S. Wall, 1978; A. Schore, 2001). Вчені підкреслюють, що стосунки з дорослим є центральним механізмом регуляції дитячого стресу, а високий рівень тривоги батьків порушує розвиток системи стрес-реагування дитини (Schore, 2001, с. 201).

Міжнародні організації, зокрема UNICEF та WHO, наголошують на критичній важливості підтримки батьків у періоди гуманітарних криз. Згідно з даними UNICEF стабільність дорослого є ключовим предиктором емоційного благополуччя дитини раннього віку, а програми раннього втручання та просвітницькі заходи з батьками сприяють підвищенню психологічної стійкості сімей (UNICEF, 2025).

Разом із тим, проблема психолого-педагогічного супроводу батьків дітей раннього віку у подоланні стресу та тривоги в науковому просторі залишається недостатньо дослідженою. Незважаючи на окремі вітчизняні та міжнародні дослідження, бракує системного аналізу та методик, які практично орієнтовані на підтримку батьків саме в контексті психолого-педагогічного супроводу, що робить тему актуальною для подальших наукових пошуків і впровадження у практику закладів дошкільної освіти.

Формулювання цілей статті. Мета статті – визначити ключові підходи та форми психолого-педагогічного супроводу батьків дітей раннього віку, які ефективно сприяють зниженню стресу й тривожності в умовах надзвичайних ситуацій (зокрема воєнних дій).

Виклад основного матеріалу дослідження. Надзвичайні ситуації, до яких належать воєнні дії, природні катастрофи, техногенні аварії та соціальні кризи, чинять комплексний та глибокий вплив на психоемоційний стан батьків і дітей раннього віку. У дорослих такі умови часто провокують тривалі стресові реакції, що

проявляються у підвищеній тривожності, емоційному виснаженні, дратівливості, зниженні концентрації уваги та здатності приймати ефективні рішення. Хронічне психоемоційне навантаження порушує адаптаційні механізми, зменшує психологічну стійкість та ресурси для вирішення повсякденних завдань, що значно впливає на здатність батьків створювати стабільне і безпечне середовище для дітей.

У свою чергу, психоемоційний стан дитини раннього віку безпосередньо залежить від поведінки та реакцій дорослого. Під впливом тривалого стресу батьків у дітей можуть з'являтися прояви підвищеної тривожності, страху, плаксивості, порушення сну, відмова від активної взаємодії та ігрової діяльності. Також спостерігаються труднощі у формуванні базового відчуття безпеки та довіри до навколишнього світу, що є критично важливим для розвитку емоційної регуляції, самостійності та соціальних навичок у ранньому віці (Ляпунова, 2024, с. 56). Крім того, діти можуть демонструвати поведінкові прояви, пов'язані з емоційним перенавантаженням, такі як гіперактивність, агресивність або замкнутість.

В ході наукового дослідження ми ставимо завдання – здійснити визначення ключових понять, що є фундаментальними для розуміння особливостей психолого-педагогічного супроводу батьків у кризових умовах: «діти раннього віку», «психолого-педагогічний супровід», «стрес» та «тривога».

Діти раннього віку – це категорія дітей віком від народження до трьох років, для яких характерні інтенсивний фізичний, психічний та соціальний розвиток, формування базових емоційних та когнітивних структур, а також особлива залежність від дорослих у забезпеченні безпеки, задоволенні потреб та розвитку навичок саморегуляції (Про дошкільну освіту..., 2024). Саме в цей період відбувається формування основ емоційної стабільності, соціальних взаємодій та когнітивних здібностей, що робить ранній вік критично важливим для формування психологічного благополуччя дитини.

Психолого-педагогічний супровід визначається як системна діяльність практичного психолога та корекційного педагога, спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-педагогічних і психотерапевтичних умов. Така діяльність забезпечує засвоєння знань, умінь і навичок, успішну адаптацію, реабілітацію, особистісне становлення особи, нормалізацію сімейних стосунків та інтеграцію у соціум (Про реабілітацію осіб з інвалідністю..., 2006).

В освітньому контексті психолого-педагогічний супровід виступає як комплексна

система заходів із організації освітнього процесу та розвитку дитини, передбачена індивідуальною програмою розвитку (Про освіту..., 2017). У випадку дітей раннього віку та їх батьків у кризових умовах та надзвичайних ситуаціях ця система включає заходи, спрямовані на зниження рівня стресу та тривоги у батьків, формування навичок емоційної саморегуляції, відновлення психологічних ресурсів та підтримку конструктивної взаємодії з дитиною.

Стрес (англ. «stress» – напруга) – це стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби та втечі (Психологічна допомога дітям..., 2015, с. 9); це багаторівневе утворення або явище, що впливає на здоров'я та благополуччя дитини (Панасенко, 2019, с. 2); це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою (UNICEF, 2025); це сприйняття загрози – стан тривоги (Іванова, 2020, с. 74).

У сучасних умовах, коли сім'ї стикаються з надзвичайними ситуаціями, рівень стресу серед батьків і дітей суттєво зростає. Під впливом тривалого стресу у дорослих виникають підвищена тривожність, емоційне виснаження та порушення адаптаційних механізмів, що безпосередньо впливає на взаємодію з дитиною та її психоемоційний розвиток. При цьому діти не завжди переживають стрес так само, як дорослі. Якщо у дорослих стрес переважно пов'язаний із роботою чи соціальними обов'язками, у дітей він зазвичай виникає у відповідь на неможливість впоратися зі складними, загрозливими або болісними ситуаціями.

Тривога – це фізіологічна реакція на ситуацію небезпеки (З. Фрейд, 1895); це симптом неврозу (А. Адлер); на суб'єктивному рівні тривога виступає як переживання чогось неприємного, невизначеного або потенційно загрозливого і сигналізує індивіду про необхідність підвищеної уваги та готовності до дій (Іванова, 2020, с. 75). У контексті сімей, що переживають надзвичайні ситуації, тривожність батьків безпосередньо впливає на розвиток дітей раннього віку. Діти відчують емоційний стан дорослого і реагують на нього формуванням власних страхів, порушеннями емоційної регуляції, зниженням відчуття базової безпеки та труднощами у соціальній адаптації.

У ході нашого дослідження було окреслено низку ключових психологічних чинників, що підсилюють тривожність батьків у кризових та нестабільних умовах. Серед найбільш виражених:

- емоційне виснаження, що формується внаслідок хронічного стресу, надмірного

навантаження або тривалого перебування у ситуації невизначеності;

- високий рівень відповідальності за дитину, який у поєднанні з обмеженими ресурсами (часовими, емоційними чи соціальними) провокує відчуття безсилля та тривоги;
- недостатність соціальної підтримки, що позбавляє дорослого можливості розділити переживання, отримати пораду чи відпочинок;
- минулі травматичні досвіди, які активізуються в умовах загрози та підсилюють реакції страху й тривоги;
- невпевненість у власних батьківських компетентностях, що часто проявляється у молодих або емоційно виснажених батьків.

На сьогодні в Україні реалізуються заходи психолого-педагогічна підтримки батьків дітей раннього віку та забезпечується їх доступ до надійних інформаційних ресурсів, які допомагають ефективно реагувати на стресові чинники воєнного часу. Серед таких ресурсів виділяємо платформу «Dovidka.info» (<https://surl.li/zprkjl>), що надає комплексні поради з безпеки, медицини та спротиву. Метою створення та запуску платформи «Dovidka.info» було надання важливої інформації, яка допомагає кожному громадянину ефективно реагувати на загрози та підтримувати безпечне середовище для себе та своєї родини. Зокрема, електронна брошура «Життя під час війни. Поради з безпеки, медицини та спротиву» (<https://surl.li/bdxcwc>) містить практичні рекомендації щодо дій у надзвичайних ситуаціях та збереження психічного здоров'я під час війни. Також корисною є попередня версія брошури «У разі надзвичайної ситуації або війни» (<https://surl.li/dy wzlu>), яка допомагає батькам планувати та організовувати безпечне середовище для дітей у складних обставинах.

Важливе місце серед сучасних українських ініціатив психолого-педагогічної підтримки посідає Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (<https://howareu.com/>), що започаткована з ініціативи Першої леді України та реалізована за підтримки Бюро ВООЗ в Україні та Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України. У межах програми створено безоплатну освітню платформу «Ти як?» (<https://surl.li/qjjrqh>), спрямовану на підвищення психологічної грамотності громадян та формування навичок турботи про власне ментальне здоров'я й добробут дітей.

Окремої уваги заслуговує проєкт «ПОРУЧ» (<https://poruch.me/>) з психосоціальної підтримки та збереження психічного здоров'я дітей,

батьків/осіб, які їх замінюють, та фахівців, що працюють з дітьми. Проєкт реалізується Міністерством освіти і науки України спільно з UNICEF, Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер». У межах проєкту проводяться групові та індивідуальні заняття, спрямовані на розвиток стресостійкості, навичок емоційної регуляції та конструктивної поведінки у кризових умовах. Психологи проєкту працюють для того, щоб досвід кожного та кожної не залишився непереборною травмою на все життя.

Важливим інструментом сучасної психолого-педагогічної підтримки також є психологічна платформа-каталог «Resilience.help» (<https://www.resilience.help/en/>), що реалізує громадська організація «SmartOsvita» за підтримки Міжнародного фонду «Відродження» в рамках Програми соціального капіталу. Вона надає вчителям, батькам та шкільним психологам безкоштовний доступ до перевірених світових методик із розвитку психологічної стійкості, подолання наслідків травми та формування навичок самодопомоги. Результати впровадження свідчать про їхню ефективність: 94% учасників відзначили покращення здатності контролювати власний емоційний стан, а частка осіб із високим рівнем стресу зменшилася до 2,8%. Такий ресурс суттєво розширює можливості українських педагогів у наданні кваліфікованої допомоги дітям і забезпеченні емоційної стабільності освітнього процесу в умовах війни.

Незважаючи на наявність окремих ресурсів, актуальною залишається потреба у створенні стандартизованих психолого-педагогічних програм підтримки батьків, які б ґрунтувалися на сучасних наукових даних і відповідали міжнародним рекомендаціям. Одним із прикладів такої інноваційної практики є програма «Батьківство без стресу» (Журавель, 2022), що була апробована у прифронтових регіонах України та передбачає тренінгову підготовку фахівців для роботи з батьками та особами, які їх замінюють. Її метою є покращення взаємодії між батьками та дітьми через розвиток компетентностей у сфері позитивного батьківства, здатності розпізнавати стресові реакції дітей і застосовувати ефективні стратегії реагування, а також формування навичок першої психологічної допомоги та саморегуляції дорослих.

Програма базується на принципах позитивного батьківства, що передбачає емоційно стабільну взаємодію, чутливість до потреб дитини, встановлення реалістичних меж та розвиток самоконтролю, а також на основі теорії прив'язаності J. Bowlby (Дж. Боулбі), яка

підкреслює значення надійної емоційної прив'язаності для психічного розвитку дитини. Важливим компонентом програми є інтеграція когнітивно-поведінкових методів, що дозволяють учасникам усвідомлювати та коригувати неадаптивні переконання й поведінкові стратегії, які впливають на реакції на стрес та конфліктні ситуації.

Структурно програма «Батьківство без стресу» включає три модулі:

- базовий модуль – для батьків дітей різного віку (8 занять), що поєднує інформаційні та практичні вправи;
- модуль для батьків дошкільнят і молодших школярів – акцент на позитивному вихованні, ненасильницькій дисципліні та взаємодії з дитиною у вікових кризах;
- модуль для батьків підлітків – охоплює сучасні ризики, комунікацію щодо сексуальності та проблеми булінгу.

Методологічно програма спирається на концепцію динамічної батьківської компетентності, розвиток якої можливий через усвідомлення власних потреб, планування діяльності та спеціальні практичні дії. Використання підходів когнітивно-поведінкової психології та стрес-моделі Н. Selye (Г. Сельє) дозволяє учасникам розпізнавати, оцінювати та адаптивно реагувати на стресові ситуації як у власному житті, так і у взаємодії з дітьми (Журавель, 2022, с. 5). Програма демонструє конкретні шляхи підтримки батьків у кризових умовах, спрямовані на зниження стресу, формування емоційної стійкості та розвиток компетентного батьківського поведінкового репертуару. Вона дозволяє на практичному рівні ілюструвати механізми психолого-педагогічного супроводу сімей, що безпосередньо впливають на психоемоційний розвиток дітей раннього віку та є ефективним інструментом для роботи у кризових умовах.

Підкреслюємо, що психолого-педагогічний супровід має бути спрямований не лише на інформування, а й на забезпечення стабільної системи підтримки, що допомагає батькам набувати ресурсності й формувати ефективні копінг-стратегії. Йдеться про цілеспрямований комплекс заходів, який включає як емоційну підтримку дорослих, так і розвиток їхніх виховних компетентностей, уміння усвідомлювати власні емоційні стани та своєчасно коригувати їх.

Саме тому виділяємо ефективні форми роботи педагогів/психологів із батьками у кризових умовах, кожна з яких виконує специфічну функцію, але в сукупності вони забезпечують цілісний вплив на зниження тривожності

дорослих та покращення психологічного клімату в сім'ї, зокрема:

1. Консультативні практики з елементами психологічної освіти. Консультативна робота є базовою формою психолого-педагогічного супроводу, оскільки дозволяє батькам отримати адресну підтримку, що враховує їхні індивідуальні потреби, рівень тривожності, специфіку сімейної ситуації та особливості розвитку дитини раннього віку. У кризових умовах саме індивідуальні консультації стають інструментом зниження емоційної напруги, формування відчуття контролю над ситуацією та підвищення батьківської впевненості.

У межах таких зустрічей педагог або психолог може здійснювати комплексну роботу, що включає:

- діагностичні бесіди для визначення причин зростання тривожності батьків (наприклад, труднощі адаптації дитини до дитячого садка, наявність соматичних страхів, переживання щодо безпеки під час надзвичайних ситуацій, сумніви у власній виховній компетентності);
- психопросвітницькі роз'яснення, спрямовані на формування у батьків цілісного розуміння вікових закономірностей розвитку дітей до трьох років, механізмів дитячої та дорослої тривожності, ролі рутин, ритуалів та безпечної взаємодії у стабілізації емоційного стану;
- надання покрокових рекомендацій, які допомагають організувати щоденну взаємодію з дитиною (створення послідовного режиму дня, застосування технік ненасильницького спілкування, використання вправ на заземлення та дихальних технік для батьків, рекомендації щодо реагування на дитячі страхи та регресивні реакції);
- формування навичок емоційного віддзеркалення, що допомагає дитині усвідомлювати та стабілізувати свої емоції шляхом коректного їх озвучування дорослим;
- пояснення моделей реагування дитини на стрес, включно з поведінковими, когнітивними та соматичними проявами, та способів їх пом'якшення за допомогою підтримувальних стратегій.

Приклад проведення індивідуальної консультації:

«Переживання стресу у дітей до трьох років»

Мета: надання батькам науково обґрунтованих рекомендацій щодо розпізнавання проявів стресу у дітей раннього віку та

формування ефективних стратегій їх підтримки в умовах підвищеної тривожності й емоційного напруження.

Завдання: визначити індивідуальні чинники, що спричиняють стресові прояви у дитини та посилюють тривожність батьків; проаналізувати специфіку поведінкових, емоційних і соматичних реакцій малюка на стрес; ознайомити батьків із базовими принципами психоемоційної підтримки дітей раннього віку; сформувати алгоритм щоденних дій для стабілізації стану дитини та дорослого; розвинути навички конструктивної взаємодії, що мінімізують повторне виникнення стресових реакцій.

Зміст: у процесі індивідуальної зустрічі фахівець (педагог або практичний психолог) проводить уточнювальну бесіду з батьками, спрямовану на з'ясування обставин, що передували появі стресових симптомів у дитини (зміна середовища, розлука з близькими, сенсорне перевантаження, конфліктні події в сім'ї, перебування у небезпечних умовах). Після аналізу ситуації спеціаліст подає науково верифіковані пояснення щодо типових реакцій дітей до трьох років: порушення сну, регресивні форми поведінки, підвищена плаксивість, уникнення контакту, гіперактивність, посилена потреба у фізичному наближенні до дорослого.

Далі батькам пропонуються конкретні та практично орієнтовані стратегії: використання техніки «емоційного віддзеркалення», яка допомагає дитині ідентифікувати власні переживання; впровадження заспокійливих ритуалів (вечірні проговорення дня, ритмічні колискові дії, тихі сенсорні ігри); застосування технік тілесного заспокоєння (теплі обійми, повільні погладження, укладання в «кокончик» із пледом); забезпечення передбачуваності режиму дня, що знижує тривожність та формує базове відчуття безпеки; правила безпечних меж, які допомагають дитині структурувати поведінку й уникати імпульсивних реакцій.

Завершується консультація виробленням короткострокового індивідуального плану дій для родини та рекомендаціями щодо подальшого супроводу, включно з можливістю повторних зустрічей для моніторингу стану батьків і дитини.

2. Емоційно-підтримувальна комунікація.

Емоційно-підтримувальна комунікація виступає ключовою формою психолого-педагогічного супроводу батьків у кризових умовах, оскільки дозволяє створити атмосферу безпеки та довіри, необхідну для ефективної взаємодії з педагогом або психологом. Основна мета цього підходу – зниження рівня тривожності дорослих, підвищення психологічної стійкості та формування конструктивних стратегій реагування на стресові чинники.

Ключові компоненти емоційно-підтримувальної взаємодії:

- активне слухання – педагог або психолог повністю зосереджується на словах батьків, демонструючи увагу як вербально (повторюючи або уточнюючи сказане), так і невербально (погляд, кивок, відкриті пози). Допомагає батькам відчувати, що їхні переживання зрозумілі та прийняті без осуду;
- емпатія та валідація переживань – визнання емоцій батьків як нормальних у конкретній кризовій ситуації («Ваше хвилювання зрозуміле, адже адаптація дитини до нових умов завжди складна»). Валідація сприяє зниженню почуття провини, сорому чи ізоляції, що часто супроводжує батьків у кризових умовах;
- регуляція емоційного стану дорослого – педагог демонструє техніки саморегуляції (глибоке дихання, короткі релаксаційні вправи, емоційне «віддзеркалення»), які батьки можуть застосовувати у повсякденному житті. Під час зустрічі педагог може моделювати прийоми зменшення емоційної напруги, що дозволяє батькам побачити конкретні способи стабілізації власного стану;
- формування партнерства між педагогом і сім'єю – взаємодія будується на принципах взаємоповаги, довіри та спільної відповідальності за емоційне благополуччя дитини. Педагог підтримує батьків у виборі стратегій виховання та реагування на стресові ситуації, пояснює наслідки різних підходів і надає практичні рекомендації;
- конструктивне перенаправлення емоцій – під час комунікації педагог допомагає батькам перетворювати негативні емоції на продуктивні дії (наприклад, замість тривоги щодо здоров'я дитини – створення безпечного режиму дня та адаптаційних ритуалів);
- інтеграція психологічних знань – батьки отримують інформацію про особливості емоційного розвитку дітей раннього віку, вплив батьківської тривожності на дитину та способи підтримки позитивної взаємодії.

Приклад проведення емоційно-підтримувальної комунікації:

«П'ятнадцятихвилинка підтримки для батьків дітей раннього віку»

Мета: забезпечити психологічну підтримку батьків у кризових умовах, сприяти зниженню їхньої тривожності та формуванню стабільного емоційного стану.

Завдання: створити безпечне середовище для відкритого обговорення емоційних переживань батьків; надати емоційну підтримку та валідацію їхніх почуттів у кризових ситуаціях; формувати довірливе партнерство між педагогом і сім'єю; допомогти батькам усвідомити позитивні аспекти взаємодії з дитиною та підкреслити успіхи малюка; сприяти виробленню ресурсних стратегій для подолання щоденних стресових ситуацій.

Зміст: формат передбачає регулярні короткі зустрічі (15 хвилин) у спокійній атмосфері під час прийому або після занять. Педагог застосовує активне слухання, емпатію, вербальну та невербальну підтримку, допомагає батькам проговорити страхи, сумніви та емоційні труднощі.

Батькам пропонуються практичні прийоми: валідація переживань, як підтвердження нормальності емоцій («Ваше хвилювання цілком зрозуміле у цій ситуації»); активне слухання (педагог перефразовує слова батьків, уточнює проблемні моменти та показує, що їхні переживання почуті); підкреслення успіхів дитини (демонстрація позитивної динаміки розвитку та досягнень малюка); підтримка партнерства (обговорення спільних дій та можливостей корекції труднощів).

Завершується зустріч виробленням конкретних рекомендацій для застосування у повсякденному житті та планування наступних контактів для моніторингу психологічного стану батьків і дитини.

3. *Просвітницькі заходи для зміцнення батьківської компетентності.* Просвітницька діяльність є невід'ємною складовою психолого-педагогічного супроводу, оскільки спрямована на формування у батьків знань, практичних умінь та компетентностей, необхідних для конструктивного реагування на стресові ситуації, підтримки психічного благополуччя дитини та розвитку власної стресостійкості. Така робота дозволяє батькам усвідомлено діяти у кризових умовах і підвищує їхню здатність до адаптивної взаємодії з дитиною.

Ключові напрями просвітницьких заходів:

- теоретична підготовка – тренінги і семінари з питань емоційної регуляції, поведінкових особливостей дітей раннього віку, механізмів формування тривожності та способів її пом'якшення;
- практичні методики саморегуляції та релаксації – майстер-класи з дихальних практик, вправ на зниження напруги та релаксацийних ігор, які можна застосовувати як індивідуально, так і разом із дитиною («сенсорні коробки», дихальні вправи «повільний вітерець», масажні ігри);

- інформаційне просвітництво – навчання батьків розпізнавати психологічні сигнали втоми, тривоги та перевантаження у дітей, надання практичних порад щодо організації безпечного та ресурсного середовища вдома, підтримки емоційного благополуччя дитини та профілактики конфліктів;
- груповий ефект та соціальна підтримка – заняття в групах сприяють відчуттю спільності серед батьків, що знижує почуття ізоляції та підвищує ефективність засвоєння нових навичок. Спільна діяльність створює підтримуюче середовище, де батьки можуть ділитися досвідом, обговорювати труднощі та обмінюватися практичними стратегіями.

Приклад проведення просвітницького заходу (тренінг):

«Емоційна аптечка для батьків»

Мета: підвищити рівень психолого-педагогічної компетентності батьків щодо саморегуляції, управління стресом та підтримки емоційного благополуччя дітей раннього віку в умовах кризових ситуацій.

Завдання: ознайомити батьків з основними механізмами формування тривожності у дорослих та дітей; надати практичні навички саморегуляції та зниження емоційного напруження; сприяти розвитку здатності усвідомлено реагувати на стресові ситуації у взаємодії з дитиною; створити атмосферу взаємної підтримки та обміну досвідом серед учасників.

Зміст: теоретичне обґрунтування важливості емоційної стабільності батьків для психічного розвитку дитини. Практичні вправи для саморегуляції: дихальні техніки, метод «заземлення» 5-4-3-2-1, короткі позитивні самонастанови. Вправи для роботи з емоційним станом дитини: спільні ігри, сенсорні вправи, техніки «емоційного віддзеркалення». Обговорення реальних життєвих ситуацій, вироблення алгоритмів конструктивного реагування на стрес. Рефлексія та рекомендації щодо застосування отриманих навичок у повсякденному житті.

4. *Формування ресурсного сімейного середовища.* Формування ресурсного сімейного середовища спрямоване на створення стабільної, передбачуваної та підтримуючої атмосфери в сім'ї, яка забезпечує емоційне благополуччя дітей раннього віку та психічну стійкість батьків. Ресурсне середовище включає комплекс організаційних, поведінкових та емоційних практик, які допомагають знизити рівень тривожності та стресу у дорослих і дітей.

Формування ресурсного сімейного середовища, як напрям психолого-педагогічного супроводу, формує в родині систему взаємопідтримки, яка забезпечує батьків необхідними ресурсами для стабільної та емоційно безпечної взаємодії з дитиною, а дитину – відчуттям передбачуваності та захищеності, що критично важливо для розвитку емоційної регуляції та соціальних навичок.

Приклад науково обґрунтованої практики (сімейний проєкт):

«Наш ресурсний тиждень»

Мета: сприяти формуванню у батьків навичок організації ресурсного сімейного середовища, підтримки емоційного благополуччя дитини та розвитку стабільних ритуалів взаємодії в сім'ї.

Завдання: розробити та впровадити прості щоденні ритуали взаємодії для стабілізації емоційного стану дитини та дорослого; навчити батьків створювати «куточки безпеки» та інтегрувати практики сенсорної та арттерапії у домашнє середовище; сприяти усвідомленню батьками значення планування часу, зменшення стресових факторів та спільного проведення часу; формувати позитивні моделі поведінки та взаємодії в сім'ї через інтерактивні завдання та рефлексію.

Зміст: педагог надає батькам чек-лист із простими щоденними завданнями: день спільної творчості, вечір читання, прогулянка з усвідомленістю, день «без гаджетів», короткі сенсорні вправи. Батьки обговорюють результати виконання завдань на спільних консультаціях або у групових зустрічах, аналізують ефект для себе та дитини.

Рефлексія допомагає батькам визначати найбільш ефективні практики для своєї родини, адаптувати ритуали та створювати довготривалі стабільні ресурси в сімейному середовищі. Даний підхід дозволяє не лише підтримувати емоційний стан батьків і дітей, а й формує систему ресурсів сім'ї, яка підвищує стресостійкість та адаптивність у кризових умовах.

Таким чином, наведені форми психолого-педагогічного супроводу (консультативні практики, емоційно-підтримувальна комунікація, просвітницькі заходи, формування ресурсного сімейного середовища) створюють комплексний підхід до підтримки батьків дітей раннього віку. Вони спрямовані на зниження рівня стресу та тривожності дорослих, формування психологічної стійкості та ресурсності сім'ї, а також забезпечують сприятливе емоційне середовище для розвитку дитини в умовах кризових і надзвичайних ситуацій. У сукупності дані форми дозволяють поєднувати інформаційну, емоційну та практичну підтримку,

що є ключовим для ефективного психолого-педагогічного супроводу родини.

Висновки. Аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що психолого-педагогічний супровід батьків в умовах хронічного стресу передбачає комплексний підхід, який поєднує освітні, консультативні та підтримувальні компоненти. Консультаційні практики, зокрема індивідуальні та групові заняття, онлайн-зустрічі та тренінги зі стрес-менеджменту, дозволяють батькам отримати навички саморегуляції та підтримки власного емоційного стану. Емоційно-підтримувальна комунікація, що реалізується через активне слухання, емпатичне спілкування та створення безпечного простору для обговорення переживань, сприяє зниженню відчуття ізоляції та підвищенню психологічної стійкості батьків. Просвітницька робота, що включає надання інформаційних матеріалів, вебінарів та навчальних програм щодо організації режиму дня, розмови з дітьми про небезпеку та практик емоційної підтримки, дозволяє батькам свідомо будувати взаємодію з дитиною у кризовий період. Не менш важливим є формування ресурсного сімейного середовища, яке включає встановлення стабільних ритуалів, планування безпечного простору та налагодження мережі соціальної підтримки.

Таким чином, психолого-педагогічний супровід батьків дітей раннього віку є ефективним механізмом підтримки сімей в умовах надзвичайних ситуацій. Він дозволяє знизити рівень стресу та тривожності дорослих, створити умови для збереження емоційного благополуччя та забезпечити гармонійний розвиток дітей.

Підвищення ефективності психолого-педагогічної підтримки передбачає інтегрування її в систему міжвідомчої взаємодії, систематичне удосконалення національних програм підтримки батьків із урахуванням актуальних викликів і потреб родин, а також цілеспрямоване застосування сучасних освітніх та комунікаційних технологій. Ефективне впровадження зазначених програм потребує цілеспрямованого та системного їх просування, а також забезпечення доступності інформації для батьків через засоби масової інформації, цифрові платформи та інші комунікаційні канали. Особливої важливості набуває використання офлайн-форматів роботи, які передбачають безпосередню взаємодію фахівців із сім'ями, сприяють формуванню довіри, зміцненню партнерських стосунків та підвищенню практичної ефективності впроваджуваних заходів. У цьому контексті ключову роль відіграють психоедукація та просвітницькі ініціативи, спрямовані на підвищення рівня

обізнаності батьків щодо особливостей розвитку дітей, ефективних виховних стратегій і механізмів підтримки психічного здоров'я. Психоедукаційні заходи, інтегровані в інформаційні кампанії та офлайн-взаємодію,

забезпечують формування компетентностей, необхідних для своєчасного виявлення та попередження можливих труднощів, а також сприяють активному залученню сімей до участі у програмах підтримки.

Список використаних джерел

- Батьківство без стресу: посібник для спеціалістів / Т. Журавель Л. Мельник, Г. Романюк та ін. Київ, 2022. 176 с.
- Дзюбко Л. В., Мельник І. В. (2024). Психологічний супровід дітей у стані хронічного стресу в умовах війни. *Наукові перспективи* № 8 (50). С. 825-838. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8\(50\)-825-838](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8(50)-825-838)
- Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошк. навч. закл. / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер». 2015. 84 с.
- Закон України «Про освіту» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст. 380). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/ed20200318#n2227>
- Закон України «Про дошкільну освіту» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2024, № 42, ст. 258). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text>
- Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2006, № 2-3, ст. 36). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15/ed20121209/find?text=%CF%F1%E8%F5%EE%EB%EE%E3%EE-%EF%E5%E4%E0%E3%EE%E3%B3%F7%ED%E8%E9+%F1%F3%EF%F0%EE%E2%B3%E4#Text>
- Іванова Т. (2020). Тривога як психологічний феномен. *Львівського університету. Серія психологічні науки*. Вип. 6. С. 72-78. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11>
- Панасенко Е., Мороз А., Ковальова О. (2019). Психолого-педагогічний супровід дітей дошкільного віку у стресових станах. *«YoungScientist»* № 10.1 (74.1). С. 1-4.
- Піроженко Т.О. (2021). Психолого-педагогічне просвітництво батьків дітей раннього та дошкільного віку. *Наукова доповідь загальним зборам НАПН України 19 листопада 2021 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3 (2). С. 1-9. DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-1-8>
- Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник. З.Г. Кісарчук, Я.М. Омелеченко, І.М. Біла, ... Г.П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Логос. 2015. 232 с.
- Ляпунова В., Негрій О. (2024). Використання Eco-maps для розуміння сильних сторін та ресурсів родини, постраждалої внаслідок надзвичайної ситуації. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка* № 1 (32). С. 55-61.
- Bowlby J. (1982). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). New York: Basic Books. URL: https://mindsplain.com/wpcontent/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf
- Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Mary D. Salter Ainsworth, Mary C. Blehar, Everett Waters, and Sally Wall. Hillsdale, N.J., Erlbaum, New York. 1978. P. 68-70.
- Schore A. N. (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22 (1-2). P. 201-269.
- UNICEF (2025). New study outlines who needs extra support and what helps children and adults cope. URL:

References

- Batkivstvo bez stresu: posibnyk dlia spetsialistiv. T. Zhuravel, L. Melnyk, H. Romaniuk ta in. Kyiv, 2022. 176 s. [in Ukrainian]
- Dziubko L. V., Melnyk I. V. (2024). Psykholohichnyi suprovod ditei u stani khronichnoho stresu v umovakh viiny. *Naukovi perspektyvy* № 8 (50). S. 825-838. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8\(50\)-825-838](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8(50)-825-838) [in Ukrainian]
- Dopomoha ditiam, postrazhdalym v naslidok voiennoho konfliktu: dovidnyk vykhovatelja doshk. navch. zakl. / N. V. Prorok, S. A. Honcharenko, L. O. Kondratenko ta in., za red. N. V. Prorok. Sloviansk: PP «Kantsler», 2015. 84 s. [in Ukrainian]
- Zakon Ukrainy «Pro osvitu» (Vidomosti Verkhovnoi Rady (VVR), 2017, № 38-39, st. 380). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/ed20200318#n2227> [in Ukrainian]
- Zakon Ukrainy «Pro doshkilnu osvitu» (Vidomosti Verkhovnoi Rady (VVR), 2024, № 42, st. 258). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> [in Ukrainian]
- Zakon Ukrainy «Pro rehabilitatsiiu osib z invalidnistiu» (Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy (VVR), 2006, № 2-3, st. 36). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15/ed20121209/find?text=%CF%F1%E8%F5%EE%EB%EE%E3%EE-%EF%E5%E4%E0%E3%EE%E3%B3%F7%ED%E8%E9+%F1%F3%EF%F0%EE%E2%B3%E4#Text> [in Ukrainian]
- Ivanova T. (2020). Tryvoha yak psykholohichnyi fenomen. *Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky*. Vypusk 6. S. 72-78. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11> [in Ukrainian]
- Panasenko E., Moroz A., Kovalova O. (2019). Psykholohopedahohichnyi suprovod ditei doshkilnoho viku u stresovykh stanakh. *«YoungScientist»* № 10.1 (74.1). S. 1-4. [in Ukrainian]
- Pirozhenko T. O. (2021). Psykholohopedahohichne prosvitnytstvo batkiv ditei rannoho ta doshkilnoho viku. *Naukova dopovid zahalnym zboram NAPN Ukrainy 19 lystopada 2021 r. Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 3 (2). S. 1-9. DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-1-8> [in Ukrainian]
- Psykhologichna dopomoha ditiam u kryzovykh sytuatsiakh: metody i tekhniki: metodychnyi posibnyk. Z. H. Kisarchuk, Ya. M. Omelchenko, I. M. Bila, ... H. P. Lazos; za red. Z. H. Kisarchuk. K., 2015. 232 s. [in Ukrainian]
- Liapunova V., Nehrii O. (2024). Vykorystannia Eco-maps dlja rozuminnia sylnykh storin ta resursiv rodyny, postrazhdaloj v naslidok nadzvychnoi sytuatsii. *Naukovi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohika* № 1 (32). S. 55-61. [in Ukrainian]
- Bowlby J. (1982). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). New York: Basic Books. URL: https://mindsplain.com/wpcontent/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf [in English]
- Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Mary D. Salter Ainsworth, Mary C. Blehar, Everett Waters, and Sally Wall. Hillsdale, N.J., Erlbaum, New York. 1978. P. 68-70. [in English]

https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/47-per-cent-of-ukrainians-report-high-stress-levels?utm_source=

Schore A. N. (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22 (1-2). P. 201-269. [in English]

UNICEF (2025). New study outlines who needs extra support and what helps children and adults cope. URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/47-per-cent-of-ukrainians-report-high-stress-levels?utm_source= [in English]

Відомості про авторів:

Гузь Наталія Василівна

nata.guz1824@gmail.com

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя,
Запорізька обл., 69000, Україна

Гузь Володимир Васильович

vv24.org@ukr.net

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя,
Запорізька обл., 69000, Україна

doi: 10.33842/22195203-2025-35-136-40-49

Матеріал надійшов до редакції 15. 11. 2025 р.

Прийнято до друку 19. 11. 2025 р.

Information about the authors:

Huz Nataliia Vasylivna

nata.guz1824@gmail.com

Bogdan Khmelnsky Melitopol State
Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

Huz Volodymyr Vasyliovych

vv24.org@ukr.net

Bogdan Khmelnsky Melitopol State
Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

doi: 10.33842/22195203-2025-35-136-40-49

Received at the editorial office 15. 11. 2025.

Accepted for publishing 19. 11. 2025.