

Лук'янчук Н. В.

Український гуманітарний інститут

ПРОПЕДЕВТИКА СВІДОМОГО БАТЬКІВСТВА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену пропедевтики свідомого батьківства в умовах сучасних соціокультурних викликів. Наукове осмислення цієї теми відбувається в контексті глибоких трансформацій, пов'язаних із пандемією COVID-19, війною в Україні, зміною структури сім'ї, гендерних ролей і цінностей молодого покоління. Пропедевтика розглядається не як суто медична або побутова підготовка, а як цілісний психолого-педагогічний процес, що містить емоційну, мотиваційну, когнітивну та ціннісну готовність до усвідомленого виконання батьківських функцій.

У центрі уваги – необхідність розвитку емоційної зрілості, відповідальності, здатності до рефлексії й партнерської взаємодії як базових характеристик зрілого батьківства. Представлено міждисциплінарне бачення пропедевтики як важливої складової сучасної психології розвитку, яка потребує інтеграції ресурсів освіти, охорони здоров'я та соціального супроводу. Вивчаються міжнародні практики (США, Європа, Азія), що дозволяє зробити порівняльний аналіз ефективних моделей підтримки майбутніх батьків у різних культурних контекстах.

Особливу увагу приділено проблемі психологічної підтримки в умовах тривалих криз: війни, втрати, соціальної нестабільності. У статті представлено авторську структуру навчальної програми «Батьківство з любов'ю та розумінням», яка спрямована на формування батьківської суб'єктності, емоційної стійкості та навичок ненасильницької комунікації. Зазначено, що підготовка до батьківства має стати частиною національної стратегії психоемоційного здоров'я молоді, профілактики сімейного дистресу та міжпоколіннєвої трансляції негативних моделей виховання.

У підсумку обґрунтовано, що пропедевтика свідомого батьківства є не лише індивідуальним ресурсом гармонізації майбутнього сімейного життя, а й суспільним механізмом підтримки стабільного розвитку, гуманізації виховання та зміцнення ментального здоров'я нації.

Ключові слова: свідоме батьківство, пропедевтика, психологічна готовність, партнерська терапія, психоедукація.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, в якому відбуваються динамічні соціальні зміни, воєнна реальність, інформаційне перевантаження і трансформація родинних цінностей, підготовка до батьківства (пропедевтика) набуває особливої значущості. Раніше цей процес найчастіше розглядався як природний етап життєвого циклу, що не потребує цілеспрямованого навчання чи психологічної підтримки. Втім, численні дослідження останніх десятиліть свідчать про зворотне [10, 11, 13].

Пропедевтика свідомого батьківства – це не лише інформування про фізіологію та догляд за дитиною, а й глибоке опрацювання психологічної, емоційної, моральної та соціальної готовності особи до виконання нової ролі. Сучасна молодь часто виявляє невпевненість у здатності бути «достатньо хорошими» батьками, що може провокувати тривогу, уникнення відповідальності або

ж відтворення негативних батьківських моделей, засвоєних у дитинстві [24, 12].

Крім того, досвід повномасштабної війни в Україні 2022–2025 років, тривалий період пандемії COVID-19 2020–2022 років, втрата соціальної стабільності, розрив звичних моделей взаємодії та зростання кількості неповних родин поставили багатьох майбутніх батьків у ситуацію підвищеного ризику психоемоційного виснаження. У цих умовах ефективна підготовка до батьківства має базуватись на засадах психологічної освіти, розвитку емоційного інтелекту, формуванні стресостійкості та гнучкості.

Тому актуальність проблеми зумовлюється можливістю зростання запитів на курси батьківства, психопрофілактику та підтримку жінок під час вагітності; відсутністю системної державної програми з підготовки до відповідального/свідомого батьківства; збільшенням кількості батьків,

які потребують супроводу під час адаптації до нової ролі; поширенням сімейних моделей, що не забезпечують дитині стабільного емоційного середовища; соціальним запитом на профілактику жорстокого поводження з дітьми та психоемоційного нехтування тощо.

Наукова та практична значущість пропедевтики свідомого батьківства підкріплена численними емпіричними дослідженнями. Зокрема, результати лонгітюдних спостережень показують, що майбутні батьки, які проходили спеціальну підготовку, демонструють нижчий рівень батьківського стресу, кращу емоційну регуляцію та вищу задоволеність сімейним життям [15, 18].

Водночас, в українському соціокультурному середовищі спостерігається дефіцит уваги до психологічного аспекту батьківства. Значна частина інформації, що подається у жіночих консультаціях чи школах здоров'я, зосереджена переважно на медичних або побутових питаннях. У той же час потреба у психолого-освітніх програмах, які охоплюють емоційні, партнерські, ціннісні аспекти, залишається незадоволеною.

Таким чином, проблема пропедевтики свідомого батьківства є не лише актуальною, а й вимагає міждисциплінарного підходу, інтеграції психологічних, педагогічних, соціальних та медичних знань. Вона має бути пріоритетною у державних програмах підтримки сім'ї та батьківства, а також у сфері професійної підготовки фахівців, що працюють із майбутніми батьками.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженні Д. С. Бойка розглядається психологічна готовність до батьківства як умова ефективного становлення батьківства. Автор описує варіанти становлення цієї готовності, відповідні стратегії батьківства та психологічні ефекти їх реалізації. Також розроблено та емпірично перевірено тренінг, який оптимізує становлення психологічної готовності до батьківства [1].

У статті «Соціально-психологічні фактори та умови формування відповідального батьківства» досліджуються соціально-психологічні фактори, які детермінують формування системи батьківства, та умови формування відповідального батьківства. Автори Ю. Савченко та М. Козир акцентують увагу на тому, що уявлення молоді про батьківство найчастіше залежить від його образу у батьківській сім'ї і соціокультурних стереотипів, та підкреслюють важливість системного підходу до розуміння цього явища [6].

Аналізують поняття підготовки до батьківства, що містять психологічні аспекти, такі як емоційна

стійкість, когнітивна готовність та соціальна підтримка Георгетта Спітері та її колеги. Автори підкреслюють важливість проактивних заходів для покращення психологічного благополуччя майбутніх батьків [21].

Американська дослідниця Аманда Шеффілд Моррис є відомою в галузі розвитку емоційної регуляції та стійкості з точки зору оптимального розвитку дітей та підлітків, а також впливу батьківства на психологічне благополуччя. Вона підкреслює важливість емоційної стійкості та соціальної підтримки в процесі підготовки до батьківства [17].

Засновниця Інституту усвідомленого батьківства Алета Солтер, ще з 1984 року досліджує й описує основні припущення та аспекти усвідомленого батьківства, вплив стресу та травми на дітей і роль батьків у забезпеченні емоційної підтримки [20]. Вона акцентує увагу на важливості проактивних підходів до виховання та підготовки до батьківства [19].

Постановка завдання. Метою статті є здійснення теоретико-методологічного аналізу феномену пропедевтики свідомого батьківства в сучасному соціальному контексті, обґрунтування її актуальності як психопрофілактичного ресурсу для формування емоційної зрілості та батьківської відповідальності, а також розробка практичних рекомендацій щодо впровадження програм підготовки до усвідомленого батьківства з урахуванням психосоціальних викликів сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Феномен пропедевтики свідомого батьківства в сучасному соціальному контексті набуває все більшого значення в усьому світі. Пропедевтика свідомого батьківства передбачає підготовку майбутніх батьків до усвідомленого, емоційно зрілого та відповідального виховання дітей. У різних регіонах світу вже реалізуються ініціативи, спрямовані на підтримку та розвиток цього підходу.

В Україні активно впроваджується програма «Школа відповідального батьківства», яка здійснюється за підтримки ЮНІСЕФ та громадської організації «Ін Тач Юкрейн Фундейшн». Ця програма охоплює сім регіонів країни: Дніпропетровську, Житомирську, Закарпатську, Київську, Львівську, Одеську, Чернігівську та Волинську області. Учасники програми навчаються сучасних практик та підходів до виховання дітей, зокрема важливості раннього розвитку та емоційної підтримки дитини [23].

У Сполучених Штатах Америки одним із провідних підходів до свідомого батьківства

є програма «Conscious Discipline», яка пропонує навчальні матеріали та тренінги для батьків і вихователів. Ця програма спрямована на розвиток емоційної компетентності, побудову безпечних стосунків та ефективне вирішення конфліктів у сім'ї [9].

У Європі також реалізуються різноманітні програми, спрямовані на підтримку свідомого батьківства. Наприклад, у рамках проєкту «Parent Education based on European democratic values» розроблено посібник з найкращих практик демократичного виховання батьків, що акцентує увагу на розвитку батьківських компетентностей та підтримці позитивного виховання [14].

В Азії, зокрема в країнах Східної Азії, впроваджуються програми, спрямовані на підтримку батьків у вихованні дітей. Наприклад, у Таїланді реалізуються програми, які охоплюють період від вагітності до шести років життя дитини, зосереджуючись на ранньому розвитку та підтримці батьківських навичок [22].

Загалом, у різних регіонах світу спостерігається зростаюча увага до пропедевтики свідомого батьківства, що свідчить про усвідомлення важливості підготовки батьків до відповідального та емоційно зрілого виховання дітей.

У сучасному науково-практичному дискурсі дедалі більше уваги приділяється необхідності фахової підготовки психологів до супроводу майбутніх батьків. На підставі концептуального аналізу підготовки до батьківства [21], сформульовано рекомендації, що можуть стати основою для інтегрованих програм психологічної підтримки. Автори застосували методологію аналізу концептів Walker & Avant, що дозволило розкрити багатовимірну природу батьківської готовності, яка містить у собі емоційну стабільність, соціальну адаптацію, здатність до емпатії та рефлексії [21].

У дослідженнях психологів та психотерапевтів встановлено, що індивіди, які брали участь у спеціальних тренінгах до народження дитини, демонстрували підвищену стабільність у стосунках, вищу залученість у догляд за дитиною та меншу схильність до післяпологового стресу. Психологічне консультування з елементами когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес значно підвищувало адаптаційні ресурси родини [15, 13].

З огляду сучасних національних програм, можемо виокремити кілька основних напрямів роботи психолога з майбутніми батьками.

1. Індивідуальне консультування. Зосереджене на діагностиці психологічної готовності до батьківства, роботі з тривожністю, страхами,

конфліктними установками щодо ролі батька чи матері. Цей напрям має терапевтичний потенціал у профілактиці післяпологової депресії та криз ідентичності, пов'язаних з появою дитини [15].

2. Групові тренінги. Спрямовані на розвиток емоційної компетентності, формування навичок ефективної комунікації, вирішення конфліктів та зміцнення партнерських стосунків. У фокусі таких тренінгів – моделювання ситуацій, пов'язаних із доглядом за дитиною, а також взаємодія з іншими учасниками групи для зменшення відчуття ізоляваності.

3. Партнерська терапія. Передбачає системну роботу з парою, яка готується до народження дитини. Зокрема, дослідження підтверджують, що партнерська взаємна підтримка є вагомим чинником стресостійкості та позитивного досвіду батьківства [13].

4. Психоедукація. Розглядає поширення знань про фізіологічні, психологічні та поведінкові особливості дитини, значення емоційної прив'язаності, а також інформування про стратегії адаптації до нових умов. Вона сприяє зниженню невизначеності та зміцненню суб'єктної позиції майбутніх батьків.

Також дослідження, які були проведені на основі методу аналізу концептів Walker & Avant, окреслили певні характеристики підготовки до батьківства:

- його значна багатовимірність, а саме психологічна, матеріальна, соціальна та духовна компоненти;
- гендерну та часову специфіку;
- залежність від соціокультурного контексту;
- наявність зовнішніх модулюючих чинників – законодавства, релігії, традицій [21].

Паралельно в Україні розробляються численні програми, які покликані забезпечити якісну підготовку до батьківства. Серед них: «Школа відповідального батьківства» (ЮНІСЕФ), курс «Родина для дитини», Школа для майбутніх батьків «Doctor Sam», а також курси, які впроваджуються освітніми закладами та громадськими організаціями [2–5, 7, 8, 16]. Усі вони мають значну методичну та психолого-освітню складову, але рідко передбачають системну психологічну супервізію або оцінку ефективності впливу на психоемоційний стан батьків. Емпіричні дослідження підтверджують, що своєчасна психопедагогічна підготовка батьків:

- значно знижує рівень тривожності та стресу, пов'язаних із очікуванням дитини та адаптацією до батьківської ролі [15];

- сприяє формуванню здорової прив'язаності між дитиною та батьками, що є основою емоційної безпеки та психічної стабільності у майбутньому [18];

- запобігає проявам батьківського вигорання, депресії після пологів, а також агресивної чи занадто авторитарної поведінки стосовно дитини [1];

- підвищує батьківську компетентність і рефлексивність, формує відповідальне ставлення до виховання та партнерства у родині [16].

Крім того, підготовка до батьківства створює передумови для профілактики міжпоколіннєвої передачі негативних моделей взаємодії. Вона дозволяє осмислити власний досвід дитинства, усвідомити свої психологічні патерни, а також запобігти їх відтворенню в новому поколінні. Як наслідок – формується культура турботливого, усвідомленого батьківства, яке базується на підтримці, взаємоповазі, ненасильницькому вихованні.

Таким чином, підготовка до свідомого батьківства виконує не лише індивідуальну, а й соціальну функцію: вона знижує ризики психологічного дистресу в родині, зменшує ймовірність домашнього насильства, сприяє соціальній згуртованості та зростанню добробуту сімей. У глобальному контексті – це один з ключових інструментів забезпечення психічного здоров'я наступного покоління та стабільного розвитку суспільства.

У цьому контексті розробка та впровадження програм пропедевтики свідомого батьківства має стати одним із пріоритетів державної політики в галузі охорони здоров'я, освіти та соціального захисту. Особливої актуальності ця тема набуває в Україні, де багато сімей пережили втрати, травми, зміну життєвих обставин через війну.

Отже, за нашими міркуваннями/дослідженнями та промтом платформа ChatGPT створила структуру авторської програми підготовки до свідомого батьківства, адаптованої до сучасних українських умов (воєнне- та післявоєнне суспільство, інформаційне навантаження, зміна сімейних моделей). Наприклад, програма може бути використана у школах батьківства, тренінгових центрах, медичних закладах або онлайн-платформах.

Назва програми: «Батьківство з любов'ю та розумінням: психологічна підготовка до відповідального батьківства».

Цільова аудиторія: майбутні батьки (вагітні, сімейні пари, усиновлювачі, патронатні вихователі). Молоді батьки дітей віком до 3 років. Педагоги та психологи, які працюють із батьками.

Тривалість програми: 6 модулів по 2 заняття (12 занять по 90 хвилин).

Формат: очний або онлайн.

Модуль 1. Усвідомлене батьківство: мотивації та очікування.

Батьківство як вибір і покликання. Автоматизовані сценарії (успадковані з дитинства). Особиста мотивація: чому я хочу бути батьком / матір'ю? Міфи і реальність батьківства.

Методи: арт-техніки, рефлексивні вправи, опитувальники.

Модуль 2. Психологічна готовність до батьківства.

Емоційна стійкість. Рівень самооцінки та стресостійкість. Готовність до змін та криз. Взаємна підтримка в парі.

Методи: майндфулнес, когнітивна реструктуризація, партнерські вправи.

Модуль 3. Основи емоційного зв'язку з дитиною.

Теорія прив'язаності (Bowlby, Ainsworth). Формування базової довіри. Як читати сигнали немовляти. Роль тілесного контакту, голосу, погляду.

Методи: вправи на емпатію, відеоаналіз, рольові ігри

Модуль 4. Виховання без насильства.

Розпізнавання агресії та емоційного вигорання. Як бути «достатньо хорошим» батьком/матір'ю (Winnicott). Дисципліна без криків: методика «спокійного керівництва». Як не повторювати токсичні патерни.

Методи: кейси, аналіз ситуацій, моделювання реакцій

Модуль 5. Гендерні ролі та батьківство в сучасному світі.

Роль батька та матері у вихованні. Партнерські стосунки у догляді за дитиною. Моделі чоловічої та жіночої емоційності. Батьківство в неповній родині.

Методи: дебати, круглий стіл, особисті нариси

Модуль 6. Післявоєнне батьківство: виклики і ресурси.

Вплив травматичного досвіду (війна, втрати, ПТСР). Психологічна підтримка себе та дитини. Створення безпечного середовища у травматичних умовах. Де шукати допомогу (платформи, організації, фахівці)

Методи: вправи на стабілізацію, опрацювання втрат, ресурсні кола

Додаткові матеріали: щоденник майбутнього батька/матері. Пам'ятки про розвиток дитини в перший рік. Листівки «Як говорити, щоб дитина слухала». Контакти безкоштовних психологів/волонтерів.

Батьківство – це не вроджена здатність, а комплексна соціально-психологічна навичка. Дослідження вказують, що хоча біологічна здатність мати дітей є природною, вміння виховувати – це здобуте. Батьківству треба навчати так само, як і професійним, комунікативним або емоційним навичкам [11].

Таким чином, рекомендації для фахівців, сформовані на основі наукових досліджень, передбачають розробку інтегрованої, міждисциплінарної моделі супроводу батьківства, яка враховує не лише фізіологічний чи побутовий компонент, але й психологічний розвиток батьківських компетентностей, емоційного контакту, здатності до рефлексії та адаптації.

Висновки. Підготовка до свідомого батьківства – це не розкіш і не формальність,

а критично важливий елемент формування психоемоційно-зрілої, відповідальної та функціональної сім'ї в умовах сучасного соціокультурного простору. Її значущість зумовлена не лише особистими трансформаціями майбутніх батьків, а й глибокими змінами в суспільстві – динамічним ритмом життя, поствоєнною реальністю, розмиттям традиційних гендерних ролей та інформаційною перенасиченістю. Підвищення усвідомленості в батьківській ролі буде сприятиме зменшенню тривоги та почуття провини у майбутніх батьків, зміцненню емоційного зв'язку з дитиною. Пропедевтика батьківства допоможе формуванню навичок ненасильницького спілкування та саморегуляції молодого подружжя.

Список літератури:

1. Бойко, Д.С. Психологічна готовність до батьківства як умова становлення відповідального батьківства. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2020. 24 (1). С. 32–40.
2. Львівський національний університет імені Івана Франка. Психологія батьківства [Навчальна програма]. 2021. URL: <https://lnu.edu.ua>
3. Медичний центр Doctor Sam. Школа для майбутніх батьків. 2022. URL: <https://doctorsam.ua>
4. Онлайн-школа батьківства. Friendlic. 2022. URL: <https://friendlic.com.ua/school/>
5. Програма «Щасливе батьківство». Р4ЕС Україна. 2021. URL: <https://p4ec.org.ua/programs/parenting>
6. Савченко, Ю., & Козир, М. Соціально-психологічні фактори та умови формування відповідального батьківства. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2024. 1 (41). С. 77–83. URL: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2024.4111>
7. Україна для кожної дитини. Онлайн-курс «Родина для дитини». 2021. URL: <https://training.p4ec.org.ua>
8. Школа відповідального батьківства. UNICEF Ukraine. ГО «Ін Тач Юкрейн Фундейшн». 2022. URL: <https://www.unicef.org/ukraine>.
9. Bailey, B. A. Conscious Discipline: Building resilient classrooms. *Conscious Discipline Publishing*. 2020. URL: <https://consciousdiscipline.com/>
10. Bornstein, M. H. Parenting and Child Development: A Cross-Cultural Perspective. *Psychology Press. World Psychiatry*. 2013. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wps.20071>
11. Bornstein, M. H. Parenting: Science and Practice. *Handbook of Parenting Volume 2: Biology and Ecology of Parenting, Third Edition*. Edited By Marc H. Bornstein. 2019. 564 P.
12. Bowlby, J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. *Basic Books*. 1988. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1988-98501-000>
13. Cowan, C. P., & Cowan, P. A. When Partners Become Parents: The Big Life Change for Couples. *Routledge*. 1992. URL: <https://archive.org/details/whenpartnersbeco00cowa/page/n11/mode/2up>
14. EPALE. Parent education based on European democratic values: Handbook of good practices. *European Commission*. 2022. URL: <https://surl.li/shsxhxratic>
15. Feinberg, M. E., Jones, D. E., Roettger, M. E., Hostetler, M. L., Paul, I. M., & Ehrenthal, D. B. Preventive effects on birth outcomes: Buffering impact of maternal stress, depression, and anxiety. *Maternal and Child Health Journal*. 2016. 20 (1). P. 56–65. URL: <https://doi.org/10.1007/s10995-015-1805-8>
16. iResearchNet. (n.d.). Preparing for parenthood – psychological aspects. *Psychology Research and Reference*. Retrieved April 11, 2025, from URL: <https://surl.li/vrbfqp>
17. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*. 2007. 16 (2). P. 361–388. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
18. Ponnet, K., Mortelmans, D., Pasteels, I., De Kesel, R., Van Leeuwen, K., & Wouters, E. Parenting stress and mental health in single mothers: The role of financial strain, social support and work-home interference. *Community Mental Health Journal*. 2013. 49 (3). P. 361–368. URL: <https://doi.org/10.1007/s10597-012-9559-1>
19. Solter, A. Tears and Tantrums: What to Do When Babies and Children Cry. *Shining Star Press*. 2015. 196 p.

20. Solter, A. Aware Parenting. Retrieved from. *Website*. 2025. URL: <http://www.awareparenting.com/books.htm>
21. Spiteri, G., Xuereb, R. B., Carrick-Sen, D., Kaner, E., & Martin, C. R. Preparation for parenthood: A concept analysis. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 2014. 32 (2). P. 148–165. URL: <https://doi.org/10.1080/02646838.2013.869578>
22. Support Parents. *Parenting support for early childhood development in Thailand*. 2023. URL: <https://support-parents.org/thailand>.
23. UNICEF. Школа відповідального батьківства в Україні. *Ін Тач Юкрейн Фундейшн*. 2021. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parenting>.
24. Winnicott, D. W. The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development. *International Universities Press*. 1965. URL: <https://surli.cc/phqmwu>

Lukianchuk N. V. PROPAEDEUTICS OF CONSCIOUS PARENTHOOD IN THE CONTEXT OF CONTEMPORARY CHALLENGES

This article presents a theoretical and methodological analysis of the phenomenon of propaedeutics of conscious parenthood in the context of modern sociocultural challenges. The scientific reflection on this issue unfolds against the background of profound transformations associated with the COVID-19 pandemic, the war in Ukraine, changes in family structures, gender roles, and the values of the younger generation. Propaedeutics is interpreted not merely as medical or practical preparation, but as a holistic psycho-pedagogical process that involves emotional, motivational, cognitive, and axiological readiness for the conscious performance of parental roles.

The focus is on the development of emotional maturity, responsibility, reflective capacity, and partnership interaction as the fundamental characteristics of mature parenthood. An interdisciplinary vision of propaedeutics is proposed, considering it an essential domain of developmental psychology that requires the integration of educational, healthcare, and social support resources. The article explores international practices (USA, Europe, Asia), enabling a comparative analysis of effective models for supporting future parents in various cultural contexts.

Special attention is paid to the need for psychological support during prolonged crises such as war, loss, and social instability. The article presents the author's structure of the training program "Parenting with Love and Understanding," which is designed to foster parental agency, emotional resilience, and non-violent communication skills. It is argued that preparation for parenthood should become an integral part of the national strategy for youth psycho-emotional well-being, the prevention of family distress, and the interruption of intergenerational transmission of dysfunctional parenting models.

In conclusion, the article substantiates that the propaedeutics of conscious parenthood serves not only as an individual resource for achieving harmony in future family life, but also as a societal mechanism for ensuring sustainable development, humanizing childrearing, and strengthening the nation's mental health.

Key words: *conscious parenthood, propaedeutics, psychological readiness, partner therapy, psychoeducation.*