

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, СОЦІОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ
АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ СІМЕЙ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ У
КРИЗОВИХ УМОВАХ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: здобувач освіти IV курсу 411 групи

Спеціальності 231 Соціальна робота

Освітньо-професійної програми «Соціальна робота»

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

денної форми навчання

Олександр МИХАЙЛИК

Керівник: доцент, к.п.н., Володимир ГУРІЧ

Рецензент: доцент, к.п.н., Іванна КУЛИК

Івано-Франківськ – 2026

	2
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації дітей	7
1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації в сучасній науці....	7
1.2. Характеристика кризових сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, як соціального середовища розвитку дитини.....	8
1.3. Наукові підходи до проблеми адаптації дітей із кризових сімей	11
РОЗДІЛ 2. Соціальні та психологічні чинники і механізми адаптації дітей із кризових сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах.....	14
2.1. Соціальні чинники адаптації дітей із кризових сімей.....	14
2.2. Психологічні чинники адаптації дітей із кризових сімей.....	19
2.3. Соціально-психологічні механізми адаптації дітей у процесі соціальної роботи.....	22
РОЗДІЛ 3. Розробка соціального проєкту з підтримки соціально-психологічної адаптації дітей із кризових сімей	27
3.1. Основні напрями, етапи та зміст заходів соціального проєкту	27
3.2. Критерії та показники оцінювання ефективності соціального проєкту.....	28
3.3. Соціальний проєкт підтримки соціально-психологічної адаптації дітей із кризових сімей.....	29
ВИСНОВКИ.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38
ДОДАТКИ	43
Додаток А.....	43
Додаток Б.....	45
Додаток В.....	46
Додаток Г.....	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. На функціонування сім'ї як базового соціального інституту значний вплив мають суспільні, соціальні та економічні зміни. Економічна нестабільність, раптова втрата доходу чи роботи, вимушене переселення, випадки домашнього насильства, алкогольна чи наркотична залежність, розлучення, важкі хвороби або смерть членів родини стають причиною збільшення кількості сімей, що опинилися у складних життєвих обставинах. У таких ситуаціях найбільш вразливою соціальною групою стають діти. Саме вони залежать від стабільності сімейного середовища, здатності родини виконувати свої захисні, виховні та соціальні функції.

На соціалізацію дитини кризовий стан сім'ї має вкрай негативний вплив. Він ускладнює її адаптацію в суспільстві. Через погіршення емоційних зв'язків між членами сім'ї, недостатню кількість підтримки, уваги, соціальних і матеріальних ресурсів підвищується дитяча тривожність, замкненість, агресивність, невпевненість у своїх силах. Також можуть виникати труднощі у навчанні та спілкуванні з однолітками. Усе це значно підвищує ризик соціальної дезадаптації, призводячи в подальшому до відчуження, ускладнюючи інтеграцію дитини у соціальне середовище.

Проблема соціально-психологічної адаптації дітей, що переживають кризові явища, є однією з актуальних у соціальній роботі. Вона полягає у захисті прав дитини, її інтересів, у профілактиці негативних соціальних явищ, створенні умов гармонійного та всебічного становлення особистості. Соціальна робота з такими дітьми включає комплексний підхід, починаючи з соціального супроводу, консультування, соціальної підтримки і закінчуючи тісною взаємодією між родиною та соціальними інституціями, залученням фахівців різних галузей.

Соціально-психологічна адаптація дітей у соціальній роботі – не лише внутрішній психологічний процес. Вона є наслідком тісної взаємодії індивідуальних можливостей дитини, сімейного середовища та системи соціальної підтримки. Результативність цього процесу безпосередньо залежить від узгодженого функціонування соціальних та психологічних механізмів, допомагаючи дитині пристосуватися до складних життєвих обставин. Саме тому, на нашу думку, глибокий аналіз чинників адаптації та механізмів, які сприятимуть підвищенню ефективності соціальної роботи, є надзвичайно актуальним.

У галузі соціальної роботи, психології та педагогіки є чимало науковців, які досліджують соціально-психологічну адаптацію дітей із сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах. Серед них – І. Зверева, О. Безпалько, Я. Сікора, А. Капська, З. Кияниця, Ж. Петрочко, О. Кузьмук, С. Силкіна, Н. Шевченко, Н. Кучинова, С. Максименко та інші. Але незважаючи на це, аналізована проблема все ж потребує подальшого теоретичного узагальнення та систематизації саме з позицій соціальної роботи. Виникає необхідність проаналізувати взаємозв'язок соціальних і психологічних чинників адаптації, ролі соціального працівника у створенні відповідних умов, що допоможуть усунути негативні наслідки сімейної кризи. Зважаючи на вищенаведені факти, темою нашої кваліфікаційної роботи обрано **«Особливості соціально-психологічних механізмів адаптації дітей із сімей, що перебувають у кризових умовах»**.

Мета роботи: комплексний теоретичний аналіз механізмів соціально-психологічної адаптації дітей із сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах та переживають кризові явища; визначення ролі соціальної роботи у мінімізації негативних наслідків сімейної дезадаптації.

Виходячи з поставленої мети дослідження, нами передбачено розв'язання таких основних **завдань**:

- у контексті соціальної роботи здійснити аналіз наукових підходів до проблеми соціально-психологічної адаптації дітей із сімей, що переживають кризові явища;
- визначити детермінанти (соціальні та психологічні), що перешкоджають успішній адаптації дитини у кризовому середовищі (соціумі);
- проаналізувати соціально-психологічні механізми адаптації дітей із кризових сімей у процесі соціальної роботи;
- розробити цільовий соціальний проєкт, спрямований на фасилітацію адаптаційних процесів у дітей із сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

Об’єкт дослідження – соціальна робота з дітьми та сім’ями, що переживають кризові явища та перебувають у складних життєвих обставинах.

Предмет дослідження – соціально-психологічні механізми адаптації дітей із кризових сімей у процесі соціальної роботи.

Для досягнення поставленої мети нами було використано комплекс **методів** дослідження: аналіз і синтез наукових джерел, порівняльний аналіз, класифікація й узагальнення даних, проектування.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування сформульованих теоретичних положень та висновків у діяльності соціальних працівників, центрів соціальної підтримки дітей, сімей та молоді, а також у процесі підготовки майбутніх фахівців із соціальної роботи.

Актуальність роботи полягає у необхідності детального теоретичного розгляду соціально-психологічних механізмів адаптації дітей із кризових сімей та характеристиці ефективних напрямів соціальної роботи, що спрямовані на підтримку дітей із таких родин. Результати, отримані у процесі дослідження, можуть становити теоретичну основу для покращення практики соціального супроводу

дітей із сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, та підвищити результативність роботи фахівців соціальної сфери.

У процесі підготовки роботи частково було використано цифрові інструменти на основі технологій штучного інтелекту як допоміжний засіб для мовного редагування тексту, уточнення формулювань та структурування матеріалу. Усі теоретичні узагальнення, аналіз наукових джерел, формулювання висновків та розробка практичної частини дослідження здійснювалися автором самостійно. Використання таких інструментів мало допоміжний характер і не впливало на самостійність проведеного дослідження.

Апробація результатів дослідження. Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до наукової теми кафедри філософії, соціології та соціальної роботи «Сучасні технології формування професійної активності в умовах трансформації сучасного українського суспільства» (державний реєстраційний № 0117U006790). Тему роботи обговорено та затверджено на засіданні кафедри філософії, соціології та соціальної роботи, а також наказом по Херсонському державному університету. Матеріали дослідження обговорювались на засіданнях кафедри філософії, соціології та соціальної роботи (протокол від 02.03.2026 р. № 7).

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (26 пунктів) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 48 сторінок, з яких 38 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО_ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ

1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації в сучасній науці

Проблема адаптації особистості є однією з головних у соціальних та гуманітарних науках. Унікальність цього терміну полягає в тому, що він є міждисциплінарним і широко використовується у психології, соціальній роботі, педагогіці та інших наукових галузях. Це, власне, і пояснює наявність великої кількості підходів до його дефініції. Сучасні науковці, зокрема О. Петринич та М. Компанович, визначають соціально-психологічну адаптацію «як процес, так і результат встановлення взаємовідносин між особистістю людини та її соціальним середовищем»[16, с.43]. Цей підхід підкреслює, що адаптація є не лише процесом пристосування, а й результатом включення особистості у соціальне середовище.

Вперше термін «адаптація» (від лат. *adapto* – пристосування) використав німецький фізіолог Герман Ауберт, який у 1865 році використав його, описуючи зміни чутливості органів чуття (зокрема зорової адаптації) під впливом пристосування до зовнішніх подразників.

Поява цього поняття у контексті соціальної роботи та соціальних наук відбулася завдяки запозиченню біологічних моделей еволюціонізму. Герберт Спенсер – видатний англійський філософ і соціолог – здійснив справжній прорив, перенісши ідею пристосування організму на суспільні інститути. У своїх працях вчений розглядав соціум як живий організм, що розвивається від простого до складного.

У галузі соціальної роботи основи розуміння адаптації як професійної категорії заклала Мері Річмонд. У своїй відомій праці «*Social Diagnosis*» (1917) американська діячка хоч і не завжди вживала термін

«адаптація» у сучасному розумінні, та фактично описала цей процес. Створивши концепцію соціального діагнозу, Мері Річмонд наголосила на необхідності коригування відносин між людиною і соціальним оточенням для досягнення гармонійного функціонування [18].

Сучасні фахівці (І. Зверева, О. Безпалько, С. Харченко та інші) зазвичай поділяють процес адаптації на два ключові типи: активний та пасивний. Активна адаптація передбачає, що людина не просто підлаштовується під обставини, а енергійно взаємодіє з оточенням. У цьому випадку індивід намагається впливати на середовище, «трансформувати його під власні потреби, долати бар'єри та навіть сприяти вдосконаленню суспільних механізмів» [2, с. 26]. Пасивна адаптація має інший вектор. Тут людина не прагне змінювати зовнішню дійсність. Вона радше «інертно реагує на встановлені правила, оцінки та моделі поведінки, майже не залучаючи свої внутрішні психологічні чи біологічні ресурси для повноцінного пристосування» [2, с. 27].

Дитинство є критично важливим етапом для формування соціально-психологічної адаптації. Саме в цей час закладається фундамент особистості та система її цінностей, а також вибудовуються базові моделі поведінки та соціальні навички. Дитина крок за кроком опановує мистецтво взаємодії з навколишнім світом, вчиться відповідати запитам родини, освітніх установ, знаходити спільну мову з однолітками та орієнтуватися у складних суспільних процесах. Результативність такого пристосування значною мірою диктується умовами соціалізації, де першочергову роль відіграє саме сімейний мікроклімат.

У сфері соціальної роботи адаптаційні процеси розглядаються не просто як внутрішня справа індивіда, а як складне соціально зумовлене явище. Воно формується під тиском різноманітних зовнішніх обставин. Сучасні фахівці фокусують увагу на тому, наскільки соціальне середовище є сприятливим, чи має дитина доступ до необхідних ресурсів та чи відчуває вона підтримку з боку родини й державних інституцій.

Відтак, у цій галузі соціально-психологічна адаптація сприймається як підсумок взаємодії особистісного потенціалу дитини та розгалуженої системи суспільної допомоги.

Якщо процес адаптації гальмується, це може спровокувати явище дезадаптації. Її симптомами часто стають помітні відхилення у поведінці, комунікативні бар'єри, втрата інтересу до навчання, емоційна нестабільність та відчуття соціальної самотності. Саме тому ґрунтовне дослідження механізмів дитячої адаптації залишається одним із пріоритетних для соціальної роботи.

1.2. Характеристика кризових сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, як соціального середовища розвитку дитини

У сучасній літературі існує багато різних визначень і тлумачень поняття «сім'я». Об'єднує їх те, що більшість дослідників визначають сім'ю як малу соціальну групу, як певний соціальний інститут та відповідну систему відносин. Так, у Сімейному кодексі України сім'я визначається як «первинний та основний осередок суспільства, до складу якого входять особи, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом та мають спільні права та обов'язки» [21].

У соціологічному Словнику термінів і понять за редакцією Є. Біленького і М. Козловця сім'я розглядається «як заснована на шлюбі або кровній спорідненості чи усиновленні мала соціальна група, члени якої пов'язані спільним побутом, взаємною відповідальністю і взаємодопомогою» [3, с. 251-252].

Сім'ю, за поглядами А. Капської, О. Безпалько та Р. Вайноли, можна розуміти як невелику, але динамічну спільноту людей, які мешкають разом і пов'язані між собою різними формами родинних відносин – шлюбом, кровною спорідненістю, усиновленням чи опікою. Їх

об'єднує не лише спільне життя, а й участь у формуванні та задоволенні соціальних, економічних й інших потреб, а також взаємна моральна підтримка й відповідальність одне перед одним [11].

Отже, сім'я виступає першим і найголовнішим соціальним осередком, у якому дитина народжується, росте, починає розвиватися, опановує певні життєві уміння та навички, соціальні ролі, емоційні зв'язки, ціннісні орієнтири. Але часто відбувається так, що через певні обставини родина втрачає можливість виконувати свої ключові функції та забезпечувати повноцінний розвиток дитини. Це призводить до виникнення кризового стану сім'ї.

За визначенням Є. Сухиної, «сім'я, що перебуває у складних життєвих обставинах, – це сім'я, яка втратила свої виховні можливості через виникнення таких умов, що порушують нормальну життєдіяльність одного або кількох членів сім'ї, наслідки яких вони не можуть подолати самотійно» [22]. У Законі України «Про соціальні послуги» наведено такі чинники, що можуть призвести до складних життєвих обставин: «матеріальна скрута, втрата роботи, невиліковні (довготривалі) хвороби, психічні та поведінкові розлади, залежність від алкоголю та наркотиків, інвалідність, бездомність, жорстоке поводження з дитиною, насильство в сім'ї, ухилення батьками або особами, які їх замінюють, від виконання своїх обов'язків із виховання дитини, перебування в місцях позбавлення волі, жорстоке поводження з дитиною, воєнні (бойові) дії, вимушене переселення» [10].

Кризовий стан сім'ї не дає можливості дитині розвиватися гармонійно і повноцінно. Він безпосередньо впливає на становлення її особистості та здатності взаємодіяти з соціумом. У родині порушується емоційний стан, батьки приділяють неналежну увагу турботі та підтримці дитини, обмежується доступ до різноманітних ресурсів – освітніх, культурних, соціальних. У таких обставинах дитина відчуває тривогу, замкнутість або надмірну агресивність, нестабільність, невпевненість у

собі, що негативно впливає на поведінку та здатність адаптуватися до соціального середовища.

У межах соціальної роботи сім'я, що перебуває у складних життєвих обставинах, розглядається як така, що потребує соціального супроводу та підтримки. Соціальний працівник повинен зосередити свою увагу не тільки на допомозі дитині, а працювати комплексно – з усією сім'єю – заради відновлення її стабільності та сприятливого середовища для розвитку дитини. Отже, аналіз кризової сім'ї, що перебуває у складних життєвих обставинах, як соціального простору, у якому розвивається дитяча особистість, є важливим кроком для розуміння механізмів її соціально-психологічної адаптації.

1.3. Наукові підходи до проблеми адаптації дітей із кризових сімей

У сучасній науковій літературі проблема адаптації дітей із кризових сімей, що знаходяться у складних життєвих обставинах, розглядається через декілька підходів, що тісно пов'язані між собою і доповнюють один одного. На нашу думку, важливою умовою є те, щоб з боку соціальної роботи ці підходи розглядались не окремо, а комплексно. Тільки так можливо у повному обсязі осмислити зміст і механізми пристосування дітей із сімей, що переживають кризові явища.

Перш за все дослідники виділяють психологічний підхід. У працях українських учених (К. Андросович, Я. Сікора) адаптація пояснюється як процес пристосування особистості до нових або ускладнених життєвих обставин через активізацію її психічних ресурсів. З цієї позиції робиться акцент саме на емоційному стані дитини, рівні її тривожності, сформованості навичок саморегуляції та стресостійкості [1, 20]. Для соціальної роботи це означає обов'язковість індивідуальної підтримки дитини, становлення і психологічних ресурсів. Успішність адаптації за

такого підходу пов'язана з особистісними характеристиками та умінням долати соціально-психологічні перешкоди.

Не менш важливим є соціологічний підхід, який переносить увагу з внутрішнього світу дитини на умови її життєдіяльності. І. Зверева, спираючись на цей підхід, розглядає адаптацію як «результат входження особистості у систему соціальних взаємин та засвоєння норм і правил суспільства» [9]. Тобто труднощі, які переживають діти з кризових сімей, є наслідками несприятливих соціальних умов, таких як бідність, соціальна обмеженість, відсутність доступу до ресурсів підтримки. Ці умови унеможливають повноцінну соціалізацію дитини. Для фахівця із соціальної роботи це підкреслює необхідність розширити соціальні можливості, зміцнити механізми підтримки та подолання соціальної нерівності.

Чільне місце у вітчизняній науці займає соціально-педагогічний підхід, який активно розробляли О. Безпалько, Т. Журавель та інші українські дослідники. Вони визначали адаптацію як керований процес входження дитини в освітнє та соціальне середовище за умов педагогічної підтримки та виховного впливу. Головним стає питання тісної співпраці основних інституцій соціалізації – сім'ї, школи та громади [2]. Саме цілісний соціально-педагогічний супровід робить значно вищими можливості дитини на успішну інтеграцію в соціум.

У теорії та практиці соціальної роботи ці три підходи – психологічний, соціологічний та соціально-педагогічний – усе частіше інтегруються. Сучасні українські науковці наголошують, що адаптацію доцільно розглядати як рушійний процес взаємодії особистісного потенціалу, сімейних обставин та ширшого соціального контексту, адже тільки це дає змогу виявити як індивідуальні ризики, так і ті бар'єри, що перешкоджають нормальному розвитку дитини. Саме тому найбільш дієві моделі соціальної роботи поєднують індивідуальне консультування дитини, соціальний супровід сім'ї та мобілізацію ресурсів громади. Така

багаторівнева підтримка, на нашу думку, є запорукою підвищення соціально-психологічної стійкості сімей і дітей у складних життєвих обставинах.

Таким чином, у межах соціальної роботи адаптація дітей із кризових сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, є не разовим актом пристосування, а тривалим багатофункціональним процесом, успішність якого визначається поєднанням психологічних ресурсів дитини, якості соціального середовища та цілеспрямованої соціально-педагогічної підтримки. Такий комплексний підхід призводить не лише до зменшення наслідків сімейної кризи, а й забезпечує повноцінний розвиток та соціальну адаптацію дитини.

РОЗДІЛ 2.

СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ І МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ КРИЗОВИХ СІМЕЙ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

2.1. Соціальні чинники адаптації дітей із кризових сімей

Не виникає ніякого сумніву, що адаптація дитини цілком залежить від того соціального осередку, у якому вона росте і розвивається. З практики відомо, що діти з кризових сімей часто перебувають під впливом декількох негативних соціальних чинників, які призводять до того, що процес соціалізації ускладнюється, а ризик дезадаптації підвищується. Серед таких несприятливих чинників, що створюють труднощі для адаптації, можна виділити наступні: матеріальна незахищеність сім'ї, трансформація сімейних ролей, соціальне оточення, обмежений доступ до соціальних ресурсів, негативний вплив макросоціального середовища.

Розглянемо кожен з них докладніше. Так, чи не найголовнішим соціальним чинником є матеріальний добробут сім'ї, який безпосередньо впливає на процес входження дитини у соціальне середовище та пристосування до нього. За матеріалами UNICEF, бідність в Україні має багатовимірний характер і стосується не лише низьких матеріальних статків, а й обмеженого доступу до освіти, медицини та соціальних послуг. У таких умовах діти часто позбавлені повноцінного харчування, необхідних матеріалів для навчання і виховання, доступу до лікування та медикаментів, безпечного житла[7].

Коли родина перебуває за межею бідності, то це позначається не лише на побуті, а й на стосунках між батьками та дітьми. Через такі обставини діти зазвичай мають занижену самооцінку, підвищене почуття невпевненості, труднощі у спілкуванні з однолітками. Як наслідок процес адаптації стає тривалішим і складнішим [7]. З позицій соціальної роботи

матеріальний стан сім'ї треба розглядати як комплексний чинник, що охоплює економічні, освітні та соціальні аспекти життя родини. Завдання фахівця – надати не лише матеріальну допомогу, а й сприяти підтримці батьків, розвитку ресурсного становища родини та інтеграції сім'ї у соціальні мережі підтримки.

У кризових сім'ях нерідко спостерігається й порушення традиційних ролей батьків і дітей, що впливає на успішну адаптацію дитини. Як зазначають З. Кияниця та Ж. Петрочко, у таких родинах діти часто виконують обов'язки дорослих, виконують функції батьків, доглядають за молодшими братами та сестрами, допомагають по господарству, іноді навіть заробляють тощо. Це, звісно, «виходить за межі їхнього віку та психологічних ресурсів» [12]. Згідно з О. Кузьмук, у кризовій сім'ї звичні сімейні ролі можуть дисфункціонувати, що призводить до зміни або втрати стійкості в розподілі обов'язків. Діти вимушені при звичаюватися до нових умов, виконуючи завдання, які традиційно належать дорослим. «Така зміна інколи може бути позитивною, адже сприяє становленню відповідальності, самостійності, розвиткові соціальних навичок. Однак разом з цим усе це підвищує психологічне навантаження, не дає дитині розвиватися відповідно до її вікових особливостей» [14].

ПРИКЛАД: Ірина, 13 років, після хвороби матері почала виконувати частину домашніх обов'язків та доглядати за мамою і молодшою сестрою. Дівчинка навчилася планувати свій час, займалася хатньою роботою та допомагала сестрі з уроками. Через постійне навантаження і відповідальність за сім'ю Ірина була дуже втомлена, постійно відчувала стрес і менше часу приділяла власним інтересам та спілкуванню з однолітками. Цей приклад ілюструє, як заміна ролей одночасно розвиває самостійність дитини і створює ризики для її соціальної адаптації.

Соціальний працівник має оцінити, які обов'язки дитини є сприйнятними, а які – ризиковими. Він повинен нормалізувати розподіл ролей у сім'ї, надавати психологічну підтримку, забезпечити доступ до соціальних ресурсів та надавати батькам консультації щодо створення безпечних умов для розвитку дитини.

Важливим соціальним чинником адаптації дітей із кризових сімей є їх оточення, а саме родина, однолітки, друзі, педагоги, з якими вони спілкуються щодня. Як зазначають В. М. Шевченко та В. М. Синьов, від підтримки й прийняття в цих групах залежить становлення поведінкових соціальних умінь і навичок, самоконтролю, емпатії [25]. Інтеграція дитини у комфортне навчальне середовище, позитивна взаємодія з однолітками сприяє розвитку її соціальних вмінь та адаптаційних здібностей. Негативне ж або проблемне оточення навпаки – гальмує процеси адаптації та спричиняє поведінкові труднощі [25].

ПРИКЛАД: 10-річний Андрій виховується у сім'ї, що перебуває у складних життєвих обставинах (батьки зловживають спиртними напоями, не приділяють належної уваги навчанню та вихованню сина). Через напружену атмосферу вдома хлопчик був замкнутим, тримався осторонь від однокласників, не був активним на уроках, майже не брав участі у класних заходах. Учитель це помітив і почав частіше залучати Андрія до роботи в малих групах, де діти виконували спільні завдання. З часом хлопчик почав більше спілкуватися з однокласниками, у нього з'явилися друзі, навчання стало для нього цікавим. Вчасна і позитивна підтримка з боку шкільного середовища допомогла Андрієві відчувати себе частиною колективу та полегшила процес його соціальної адаптації.

Адаптація дитини – це процес тривалий, він може змінюватися залежно від віку та нових життєвих обставин. Підтримка позитивного соціального осередку забезпечує розвиток психологічної стійкості та гнучкості дитини. Соціальні працівники та педагоги повинні створювати

такі умови, у яких би інтеграція і взаємодія дітей у освітньому середовищі була безпечною. Таких підхід зробить ризики дезадаптації мінімальними.

Адаптація дітей із кризових сімей не може бути успішною, якщо дитина не матиме доступу до важливих соціальних ресурсів. Як зазначає С. Силкіна, відсутність елементарних благ та послуг (якісна освіта, медичне обслуговування, дозвілля) обмежує, стає перешкодою для повноцінного розвитку [19]. Пріоритети дитини змінюються: вона не перебуває у гармонійному дитячому середовищі, а змушена елементарно виживати. З боку соціальної роботи, ресурсна незахищеність проявляється у труднощах налагодження стосунків з оточуючими, призводить до замкнутості та ізоляції, закріплює негативні поведінкові моделі [19]. Успішна адаптація можлива лише тоді, коли сім'я, що перебуває у кризовій ситуації (а разом з нею і дитина), має доступ до низки територіальних ресурсів громади. Створення безбар'єрного простору, спрощення механізмів отримання соціальних послуг компенсує дефіцит сімейних можливостей [19].

ПРИКЛАД: Христина, 9 років, проживає з мамою в кризовій родині. Через брак інформації вони довгий час не знали про місцеву соціально-педагогічну службу та спеціальні програми розвитку для дітей. Дівчинка відчувала труднощі у спілкуванні з однолітками, зовсім не мала друзів, залишалася осторонь у школі. Після того, як соціальний працівник допоміг родині долучитися до соціальних програм та позашкільних занять, Христина стала впевненішою, знайшла друзів, стала активнішою у шкільному житті. Цей приклад свідчить про те, що доступ до соціальних ресурсів суттєво впливає на процес адаптації дитини.

Отже, роль соціальної підтримки полягає у тому, щоб подолати ізольованість як основну перешкоду для гармонійного формування особистості.

Вплив макросоціального середовища є ще одним чинником, який впливає на соціальну адаптацію дитини з кризових сімей. Сьогодні цей процес ускладнений наслідками збройного конфлікту, який змінює побудову суспільних відносин і ставить дітей у стан «подвійної вразливості». За даними UNICEF, глобальні гуманітарні кризи не тільки знищують фізичну інфраструктуру, систему підтримки дітей, а й стають наслідком дезадаптації найбільш незахищених груп населення, призводять до підвищення стресу та втрати відчуття стабільності [8]. Як зазначає С. А. Силкіна, в умовах воєнного стану та вимушеної міграції ефективна адаптація буде залежати від здатності держави та громадськості надати дитині стійкий доступ до заходів психосоціальної підтримки та відповідних соціальних програм [19]. Важливим завданням соціальної роботи є залучення макрочинників (міжнародна підтримка, центри допомоги та реабілітації) для зниження негативного впливу сімейного неблагополуччя.

Аналіз соціальних чинників доводить, що адаптація дітей з кризових сімей – це наслідок тісної взаємодії між можливостями родини та перешкодами макросередовища. Руйнівним фактором виступає не лише матеріальне становище, а й зміщення функцій сімейних ролей, що змушує дитину виконувати обов'язки дорослих, жертвуючи власним розвитком. Через воєнні дії та вимушену міграцію ці процеси ускладнені станом «подвійної вразливості». Це, безсумнівно, вимагає стабілізації психологічного і соціального середовища, у якому перебуває дитина. Результативність соціальної роботи за таких обставин полягає не у пасивному наданні допомоги, а у стратегічному посередництві. Соціальний працівник, працюючи у комплексі з ресурсами громади, соціальними службами та освітніми установами, може зменшити вплив несприятливих соціальних умов і сприяти успішній адаптації дитини.

2.2. Психологічні чинники адаптації дітей із кризових сімей

Не менш важливе значення у процесі адаптації дітей із кризових сімей посідають і психологічні чинники. Вони вказують на індивідуальну можливість дитини впоратися із складними життєвими обставинами. До таких чинників належать емоційна стабільність, рівень тривожності, самооцінка, сформованість навичок саморегуляції та стресостійкість.

На дітей, що зростають у кризових сім'ях, великий вплив мають конфлікти між дорослими та постійний тиск у родині. Це негативно позначається на психоемоційному стані дітей. Вони можуть відчувати тривогу, страх, почуття невпевненості. У таких умовах дитині важко зберігати внутрішню рівновагу. А це, звісно, ускладнює її адаптацію та взаємодію з оточенням. Саме тому, на нашу думку, емоційна стабільність є важливою умовою успішного включення дитини до соціального середовища.

Фахівці стверджують, що у ситуації стресу дитині перш за все необхідні підтримка дорослих, відчуття захищеності та можливість відкрито говорити про свої переживання [17]. Важливо уважно ставитися до її емоційного стану, вислуховувати та допомагати зрозуміти власні почуття [17]. Заспокоїти дитину зможуть дихальні вправи, спокійна розмова або діяльність, що зможе переключити увагу. Такі підходи зменшують емоційне напруження.

У практиці соціальної роботи підтримка емоційного стану дитини, що перебуває у кризовій сім'ї, передбачає створення безпечного середовища, довірливого спілкування, своєчасне залучення допомоги спеціалістів. Такі дії допоможуть дитині впоратися зі стресом і полегшити процес соціальної адаптації.

Тривожність як один із чинників адаптації дітей із сімей, що переживають кризові явища, проявляється у відчутті неспокою, яке виникає при очікуванні небезпеки, невдачі або важливих змін у житті. Як зазначають дослідники, «родинний простір є місцем, де дитина відчуває

свою безпеку і захищеність; якщо в сім'ї панує спокій та гармонія, дитина відчуває себе захищеною і має відчуття стабільності» [26, с. 81]. У кризових сім'ях, де переважають конфлікти, нестабільність, надмірний контроль або суворий авторитарний стиль виховання, дитина частіше переживає страх невдачі та невпевненість у собі. У дітей тривожність може проявлятися у вигляді страхів, сльозливості, підвищеної нервозності, чутливості до критики. Також дитина може уникати певних ситуацій або діяльності [26].

У соціальній роботі важливо вчасно виявити прояви тривожної поведінки у дітей з кризових сімей та обов'язково надати підтримку. Щоб знизити рівень тривожності та налагодити успішну адаптацію до соціального оточення, фахівець повинен допомогти батькам та дитині навчитися розпізнавати емоції, створити довірливі відносини та безпечне середовище вдома і в школі.

Самооцінка дитини є показником її впевненості та здатності адаптуватися до соціального середовища. Як зазначають О. Бойко та Г. Горун, самооцінка «виступає одним із критеріїв розвитку особистості та визначає здатність дитини до ефективної соціальної взаємодії» [5, с. 29]. У дітей з кризових сімей самооцінка зазвичай низька. Вона така через відсутність підтримки з боку батьків, через надмірну критику або порівняння з іншими членами родини. Це може проявлятися у боязкості висловлювати власну думку, пасивності у навчанні та униканні колективної діяльності [5, с. 31].

Завдання соціального працівника – створити такі умови, які б сприяли зміцненню самооцінки дитини. Серед них можна виокремити залучення до участі у діяльності, де дитина може проявити себе успішною, похвалу за зусилля, підтримку в засвоєнні нових умінь та навичок, способів взаємодії з оточенням. Такі дії допомагають дитині усвідомити власну значущість, підвищити впевненість у собі.

Формування позитивної Я-концепції є важливою умовою успішної адаптації.

Не менш важливим чинником адаптації дітей із кризових сімей є сформованість навичок саморегуляції та стресостійкості. Саморегуляція включає в себе вміння дитини контролювати власні емоції та поведінку у різних життєвих ситуаціях. Л. Тютюнник наголошує, що саморегуляція допомагає особистості контролювати внутрішню рівновагу та ефективно реагувати на складні обставини [24]. Розвиток таких навичок має особливе значення для дітей, що зростають у кризових сім'ях. Адже стресові ситуації, що переживає дитина у кризовій родині, ускладнюють здатність контролювати власні емоції. Дитина реагує імпульсивно, проявляє агресію або ж замикається у собі, відгороджується від соціуму.

У практиці соціальної роботи розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості приділяють особливу увагу. Спеціалісти допомагають дітям розпізнавати і контролювати власні емоції, використовувати техніки заспокоєння, обговорювати переживання, шукати способи вирішення проблем. Завдяки цьому підвищується стресостійкість, формується стабільна поведінка, що сприяє успішній адаптації дітей.

Розглянувши психологічні чинники, ми дійшли до висновку, що вони мають не менш вагоме значення у процесі адаптації дітей, які виховуються у кризових сім'ях. Емоційна стабільність, рівень тривожності, самооцінка, сформованість навичок саморегуляції та стресостійкості показують, наскільки дитина може справлятися із складними життєвими обставинами та взаємодіяти з оточуючим середовищем. Негативна атмосфера в родині ускладнює розвиток цих якостей і робить процес адаптації складнішим. Тому одне із важливих завдань соціальної роботи полягає у підтримці таких дітей (і сімей взагалі), створення комфортного середовища для життя, сприяння розвитку психологічної стійкості, що є запорукою успішного процесу соціальної адаптації.

2.3. Соціально-психологічні механізми адаптації дітей у процесі соціальної роботи

Адаптація дітей, що виховуються у кризових сім'ях, відбувається під впливом різних соціальних і психологічних чинників. Важлива роль у цьому процесі належить соціально-психологічним механізмам, які забезпечують дитині успішне пристосування до середовища, у якому вона знаходиться, допомагають долати труднощі у спілкуванні з оточуючими. Серед найважливіших механізмів адаптації можна виділити наступні: соціальна підтримка, ідентифікація, наслідування, соціальне навчання, емоційна регуляція та формування копінг-стратегій.

Соціальна підтримка необхідна для дітей із сімей, які перебувають у кризових та складних життєвих обставинах. Наявність дорослого, який завжди допоможе, особливо важлива для такої дитини. Тільки за таких умов формується почуття безпеки та захищеності, зменшується відчуття стресу, з'являється можливість долати труднощі.

У контексті соціальної роботи соціальна підтримка розглядається система дій, спрямованих на допомогу дитині та сім'ї у складних життєвих обставинах. Вона може мати різні форми прояву: емоційна підтримка, інформаційна допомога, посередництво між сім'єю та соціальними інституціями, забезпечення доступу до соціальних послуг. Е. Костишин та Ю. Шевців, розглядаючи соціальну підтримку, наголошують, що вона є важливою складовою професійної діяльності фахівців соціальної сфери та спрямована на захист прав дітей і задоволення їх основних потреб [13, с. 60].

Дітям із кризових сімей соціальна підтримка дає увагу та турботу, якої їм не вистачає у родинному середовищі. Соціальні працівники, соціальні педагоги, психологи, вчителі та вихователі відіграють значну роль у цьому процесі. Через спілкування з ними, через участь у групових заняттях та спеціальних програмах дитина вчиться успішній взаємодії з людьми, відновлює емоційну рівновагу, відчуває захищеність.

У соціальній роботі виділяють такі форми соціальної підтримки: індивідуальна робота з дитиною, робота з сім'єю, групові заняття, соціально-психологічні тренінги тощо. Вони допомагають дитині зрозуміти власні переживання, знаходити підтримку дорослих, розвивати здатність адекватно реагувати на складні життєві ситуації.

Важливими механізмами адаптації особистості є ідентифікація та наслідування. Ці процеси неможливо розглядати окремо один від одного. Якщо наслідування фіксується як зовнішнє відтворення дій, то ідентифікація – це глибинний психологічний процес. У науці вона розглядається як співставлення людини з іншими, у ході якого людина наслідує їхні цінності, способи поведінки та взаємодії з соціумом. Як зазначає М. Гребенюк, саме через ідентифікацію відбувається засвоєння соціального досвіду, формування уявлень про власне «Я» [6].

Для дітей з кризових сімей процеси ідентифікації та наслідування відіграють особливу роль. Дитина, виховуючись у нестабільному сімейному середовищі, зазвичай не має позитивного прикладу для наслідування у власній родині. Тому вона мимоволі копіює девіантну поведінку батьків, оскільки інших моделей для наслідування в її мікросоціумі просто не існує. Цю думку підтверджує С. Максименко, зазначаючи, що дитина засвоює соціальний досвід через активне відтворення дій дорослих [16]. Таким чином, асоціальне середовище формує хибну ідентичність.

Соціальна робота може змінити цей механізм. Коли дитина з кризової сім'ї починає спілкуватися з фахівцем, вона має змогу змінити деструктивний об'єкт наслідування (батьків) на професійно підготовлену людину. Поведінка такої людини стане позитивним зразком для формування особистості. З позицій фахівця, це вимагає не просто проведення бесід та консультацій, а створення умов, де він стане позитивним соціальним зразком для наслідування. Це перегукується з поглядами О. Безпалько, яка підкреслювала, що ідентифікація з

референтними особами є головним джерелом засвоєння соціальних норм [2].

Отже, ідентифікація та наслідування дозволяють дитині не лише вижити у кризовому середовищі, а й вибудувати нову ідентичність. Роль соціальної роботи полягає у тому, щоб допомогти дитині з кризової сім'ї здійснити перехід від наслідування деструкції до ідентифікації з конструктивними соціальними ролями [6].

Ще одним соціально-психологічним механізмом адаптації дітей із кризових сімей є соціальне навчання. Воно полягає у засвоєнні дитиною правил поведінки, норм спілкування та соціальний досвід через взаємодію з іншими людьми. Спостерігаючи за поведінкою дорослих та однолітків, дитина вчиться розуміти, як поводити себе у суспільстві. Іншими словами, соціальне навчання – це трансформація життєвого досвіду дитини, що виховується у кризовій сім'ї. Якщо в деструктивному середовищі дитина засвоїла, що агресія приносить результат, то завдання фахівця з соціальної роботи – показати ефективність інших методів. За словами С. Максименка, становлення особистості відбувається через активну взаємодію зі світом, де кожен вчинок отримує соціальний відгук. Тобто соціальне навчання «допомагає сформувати соціальні навички, розвинути почуття відповідальності та усвідомлення власної поведінки у спілкуванні з оточуючими» [16].

У соціальній роботі соціальне навчання – це один із способів підтримки дітей, що перебувають у кризових та складних життєвих обставинах. Фахівці залучають дітей до різних занять, тренінгів, групових або індивідуальних консультацій. Відвідуючи їх, дитина не лише слухає поради, а й вчиться спілкуватися з іншими, висловлювати власну думку, вирішувати конфлікти та діяти у складних ситуаціях. Усе це сприяє успішній адаптації до соціального середовища.

Важливим соціально-психологічним механізмом адаптації дітей, які зростають у кризових сім'ях, є емоційна регуляція. Це здатність

людини усвідомлювати, керувати та контролювати власні емоції у складних обставинах. Завдяки цьому вмінню дитина може зменшувати внутрішню напругу, імпульсивність, виважено реагувати на стресові ситуації.

Для дітей з кризових сімей стабільність емоційного стану має особливе значення. У таких родинах дитина часто є свідком конфліктів, стикається з нестабільністю та недостатньою підтримкою з боку дорослих. Через це вона не може справлятися з власними емоціями, стає занадто агресивною, тривожною, неконтрольованою або, навпаки, замкнутою та інертною. Г. Терещенко підкреслює, що «здатність регулювати емоційний стан допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу та краще пристосовуватися до складних життєвих умов» [23].

З емоційною регуляцією дітей тісно пов'язаним є формування у них копінг-стратегій. Під цим поняттям розуміють ті способи поведінки, які допомагають подолати труднощі та адаптуватися до складних життєвих обставин. Для дитини з кризової сім'ї такі навички – необхідний ресурс підтримки.

У науковій літературі наголошується, що копінг-поведінка «залежить від прояву специфічних когнітивних і поведінкових стратегій, котрі використовує людина для управління своїми емоційними реакціями у стресових умовах [15, с. 20]». У межах соціальної роботи це означає допомогти дитині знайти ті способи впливу, які не посилюють стрес, а призводять до його подолання. На практиці формування копінг-стратегій може відбуватися через обговорення життєвих ситуацій, пошук спільних способів для вирішення тих чи інших проблем, розвиток умінь звертатися за допомогою до дорослих або підтримувати контакт з однолітками. Згодом дитина починає розуміти свої почуття та емоції, вчиться керувати ними, контролювати поведінку, знаходити способи подолання труднощів. Це призводить до її психологічної стійкості та полегшує процес адаптації у соціальному середовищі.

Таким чином, адаптація дитини з кризової сім'ї – це перехід від пасивного виживання у стресових умовах до свідомого опанування соціального простору. Соціальна підтримка фахівців із соціальної роботи є тою рушійною силою, без якої внутрішні зміни неможливі. Соціально-психологічні механізми адаптації допомагають дитині замінити деструктивні сімейні сценарії на життєздатні моделі поведінки, забезпечують емоційну стійкість, вчать самостійно долати труднощі та переживати стресові ситуації.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА СОЦІАЛЬНОГО ПРОЄКТУ З ПІДТРИМКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ КРИЗОВИХ СІМЕЙ

3.1. Основні напрями, етапи та зміст заходів соціального проєкту

Як уже зазначалося, одним з першочергових завдань соціальної роботи є створення умов, що допоможуть успішній адаптації дітей, які перебувають у кризових та складних життєвих обставинах. І. Зверєва зазначає, що «соціальна робота спрямована на підтримку людини у вирішенні життєвих проблем та розвиток її здатності ефективно функціонувати в суспільстві» [9]. У зв'язку з цим актуальним є розробка соціального проєкту, орієнтованого на підтримку соціально-психологічної адаптації дітей із кризових сімей.

Створення соціального проєкту передбачає визначення основних напрямків діяльності, етапів реалізації та зміст практичних заходів. Одним з важливих напрямків є діагностика соціально-психологічного стану дітей. Вона допоможе виявити рівень тривожності та самооцінки, норми поведінки, наявність труднощів у спілкуванні. Тут можна використати анкетування, бесіди, спостереження.

Наступним важливим напрямом є проведення корекційної та розвивальної роботи з дітьми (як індивідуальної, так і групової). Вона може включати тренінги, індивідуальні консультації, групові дискусії, вправи на розвиток комунікативних умінь, формування позитивної самооцінки та навичок емоційної стресостійкості. У процесі таких занять діти з кризових сімей вчать ся чути і розуміти себе, усвідомлювати свої емоції, вирішувати конфлікти, зменшувати рівень тривожності, підтримувати позитивні взаємини з оточуючими.

Реалізація проєкту передбачає кілька етапів. Це забезпечує послідовність та ефективність заходів. Перший етап – підготовчий, у якому визначається мета, завдання, цільова група, планування діяльності та первинна діагностика. Другий – основний, який включає проведення тренінгові заняття, індивідуальні та групові консультації, а також інші заходи, спрямовані на підтримку дітей з кризових сімей. Останній етап – підсумковий. До нього входить повторна діагностика, аналіз отриманих результатів, оцінювання проведеної роботи, визначення подальших перспектив.

Отже, основні напрями, етапи та зміст заходів соціального проєкту забезпечує системний та цілісний підхід до підтримки дітей із кризових сімей та створення умов для їх успішної соціально-психологічної адаптації.

3.2. Критерії та показники оцінювання ефективності соціального проєкту

Оцінювання ефективності соціального проєкту має важливе значення. Цей процес дає зрозуміти, наскільки запропоновані заходи сприяли досягненню поставленої мети та покращенню соціально-психологічного стану дітей з кризових сімей.

Для оцінювання ефективності соціального проєкту використовуються певні критерії та показники. Одним з таких критеріїв є рівень соціально-психологічної адаптації дітей. Показниками цього критерію виступають налагодження взаємодії з однолітками, підвищення соціальної активності та зниження рівня конфліктної поведінки.

Наступним критерієм оцінювання соціального проєкту є емоційний стан дітей. Його показники – налагодження емоційного стану дитини, зниження рівня тривожності, страху та агресії, підвищення впевненості в

собі, покращення настрою, формування позитивного ставлення до своїх можливостей.

Також важливим критерієм є сформованість навичок подолання стресу. Показником цього критерію може бути уміння дитини конструктивно реагувати на складні життєві обставини, здатність контролювати сласні емоції, використовувати дієві моделі подолання труднощів.

Не менш важливим критерієм оцінювання ефективності соціального проєкту є зміни у родинному середовищі. Вони безпосередньо впливають на можливості адаптації дитини. Показниками цього критерію є покращення взаємостосунків між батьками та дитиною, зростання відповідальності батьків за виховання та розвиток дитини, підвищення рівня батьківської компетентності.

Окрему групу критеріїв становлять показники, які відображають рівень міжвідомчої взаємодії та залучення ресурсів громади. До них належать активність спільної діяльності соціальних служб, закладів освіти та громадських організацій, розширення доступу сімей, що перебувають у кризових ситуаціях, до соціальних послуг, позитивні відгуки фахівців та учасників проєкту.

Оцінювання ефективності соціального проєкту може здійснюватися за допомогою на основі повторного анкетування, бесід, спостереження за поведінкою дитини, аналізу результатів її діяльності. Співставлення результатів первинної та підсумкової діагностики дає змогу виявити позитивні зміни у соціально-психологічному стані дітей.

Таким чином, використання системи критеріїв та показників оцінювання ефективності соціального проєкту дає можливість оцінити його результативність, визначити ефективність та підтвердити практичну значущість.

3.3. Соціальний проєкт підтримки соціально-психологічної адаптації дітей із кризових сімей

Назва: «Крок назустріч підтримці»: програма соціально-психологічної допомоги дітям та сім'ям у кризовій ситуації

Ініціатор та виконавці проєкту. Ініціатором реалізації проєкту виступатиме центр соціальних служб або заклад освіти с. Новотроїцького Херсонської області.

До реалізації проєкту доцільно залучити фахівців різного профілю, зокрема:

- соціального працівника;
- практичного психолога;
- соціального педагога;
- педагогів закладу освіти;
- представників у справах дітей;
- за можливості – волонтерів або представників громадських організацій.

Спільна діяльність спеціалістів дозволяє забезпечити комплексну підтримку як дітям, так і сім'ям, у яких вони виховуються.

Актуальність проєкту. Соціально-психологічна адаптація дітей їх кризових сімей залишається важливою проблемою сучасної соціальної роботи. У таких родинах дитина часто стикається з нестабільністю, конфліктами, недостатністю емоційної підтримки з боку батьків, складними матеріальними умовами. Усе це негативно впливає на її психологічний стан, рівень тривожності, самооцінку, здатність налагоджувати стосунки з оточуючими.

Водночас важливо враховувати, що проблеми адаптації дитини часто пов'язані з загальною ситуацією в родині. Якщо у сім'ї напружена атмосфера, дитині складніше подолати психологічні труднощі. Тому соціальна робота повинна бути спрямована не лише на підтримку дитини, а й на допомогу сім'ї у подоланні кризових обставин.

Для невеликих громад, таких як с. Новотроїцьке Херсонської області, ця проблема відчувається особливо гостро. Діти не завжди мають можливість отримати регулярну психологічну підтримку, а доступ до спеціалізованих послуг може бути обмеженим. У результаті труднощі адаптації накопичуються і поступово позначаються на навчанні, поведінці та емоційному стані дитини.

У зв'язку з цим виникає проблема у реалізації соціального проєкту, який буде поєднувати роботу з дітьми та їхніми батьками і сприятиме формуванню більш сприятливого сімейного середовища.

Мета проєкту. Сприяти соціально-психологічній адаптації дітей із кризових сімей шляхом розвитку їхньої емоційної стійкості, формування конструктивних способів подолання труднощів та покращення сімейної взаємодії.

Завдання проєкту:

1. Виявити особливості соціально-психологічного стану дітей із кризових сімей.
2. Сприяти розвитку навичок емоційної регуляції та самоконтролю.
3. Формувати конструктивні копінг-стратегії подолання стресових ситуацій.
4. Розвивати навички спілкування та взаємодії з однолітками.
5. Підвищувати рівень самооцінки та впевненості у собі.
6. Налагоджувати позитивну взаємодію між батьками та дітьми.
7. Надати батькам рекомендації щодо створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї.

Цільова група:

- діти віком 10-15 років, які проживають у кризових сім'ях у с. Новотроїцьке Херсонської області.
- батьки або законні представники цих дітей.

Кількість учасників: 10-15 дітей та сім'ї, у яких вони проживають.

Терміни та умови реалізації

Тривалість проекту – 3 місяці.

Заняття з дітьми проводяться 1-2 рази на тиждень у формі тренінгів та групових занять.

Робота з батьками передбачає індивідуальні консультації та тематичні зустрічі.

Основні напрями та зміст діяльності:

1. ДІАГНОСТИЧНИЙ ЕТАП

На початковому етапі здійснюється вивчення соціально-психологічного стану дітей та особливостей сімейного середовища. Використовуються такі методи діагностики:

- анкетування дітей, яке допомагає визначити рівень соціальної підтримки та емоційного стану дітей (Додаток А);
- спостереження – під час занять фахівці можуть звернути увагу на рівень активності дитини, взаємодію з іншими учасниками, прояви тривожності або замкненості;
- бесіди з батьками.

2. ОСНОВНИЙ ЕТАП

2.1. Робота з дітьми

Основною формою роботи є тренінгові заняття, спрямовані на розвиток соціальних і психологічних навичок. У процесі занять використовуються групові вправи, рольові ігри, арт-терапевтичні методи, дискусії, творчі завдання.

Основні напрями роботи:

а) соціальна підтримка. Мета цього напрямку – створити для дітей атмосферу довіри та психологічної безпеки.

Заходи:

- зустріч-знайомство «Ми – команда»;
- вправи на розвиток довіри в групі;
- групові обговорення життєвих ситуацій;
- індивідуальні консультації з психологом.

б) соціальне навчання. Цей напрям спрямований на розвиток соціальних навичок.

Заходи:

тренінг «Як вирішувати конфлікти»;
рольові ігри;
вправи на розвиток співпраці;
групові дискусії.

в) розвиток емоційної саморегуляції. Мета – допомогти дітям з кризових сімей краще розуміти свої емоції.

Заходи:

вправа «Мої емоції»;
арт-терапевтичні заняття;
вправи на релаксацію;
дихальні техніки.

г) формування копінг-стратегій. Мета – навчити дітей з кризових сімей конструктивно реагувати на складні життєві ситуації.

Заходи:

заняття «Що робити, коли важко?»;
вправи на пошук ресурсів підтримки;
створення «карти ресурсів»;
обговорення життєвих ситуацій.

Тематичний план занять детальніше викладено у Додатку Б.

2.2. Робота соціального працівника/ці із сім'єю.

Важливою складовою проєкту є робота з батьками дітей, адже саме родинне середовище значною мірою впливає на психологічний стан дітей. Робота з сім'ями передбачає:

індивідуальні консультації з батьками (Додаток В);
бесіди про особливості виховання дітей у кризових умовах;
практичні рекомендації для сімей, що перебувають у кризовій ситуації (Додаток Г);

допомогу батькам у налагодженні емоційного контакту з дитиною.

Під час таких зустрічей соціальний працівник допомагає батькам усвідомити важливість підтримки дитини, навчити слухати її та створювати сприятливу атмосферу в родині.

3. ПІДСУМКОВИЙ ЕТАП

На підсумковому етапі проводиться повторна діагностика для визначення змін у соціально-психологічному стані дітей. Також здійснюється аналіз результатів реалізації проєкту та узагальнення отриманого досвіду.

Очікувані результати

Передбачається, що після реалізації проєкту:

- знизиться рівень тривожності дітей;
- покращиться їхній емоційний стан;
- підвищиться рівень самооцінки;
- покращатимуться навички спілкування та взаємодії з однолітками;
- діти навчатимуться використовувати конструктивні способи подолання труднощів;
- покращиться взаєморозуміння між батьками та дітьми.

Критерії та показники ефективності

Ефективність проєкту визначається за такими показниками:

- результати повторного анкетування;
- активність дітей під час занять;
- зміни у поведінці та емоційному стані дітей;
- відгуки батьків та педагогів.

Соціальна значущість проєкту

Реалізація вищеописаного проєкту може мати позитивний вплив не лише на дітей, що виховуються у кризових сім'ях, а й на громаду загалом. Програма допомагає створити безпечний простір, де дитина може отримати підтримку, навчитися краще розуміти себе та знаходити способи подолання труднощів.

Для невеликих населених пунктів подібні ініціативи є особливо важливими. Вони сприяють розвитку системи соціальної підтримки дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

ВИСНОВКИ

У роботі було досліджено проблему соціально-психологічної адаптації дітей, що переживають кризові явища, як одну з актуальних у соціальній роботі. Кризові та складні життєві обставини, конфлікти, емоційна нестабільність, відсутність турботи і підтримки з боку батьків негативно впливають на розвиток дитини та ускладнюють її здатність повноцінно взаємодіяти оточуючими. У таких ситуаціях необхідною є допомога соціального працівника. Його діяльність має бути спрямована на створення сприятливих умов для успішного розвитку дитини, її адаптації у соціальному середовищі.

У теоретичній частині було розглянуто теоретичні засади та підходи дослідження соціально-психологічної адаптації дітей. Ми з'ясували, що адаптаційні процеси – це складне соціально зумовлене явище, яке формується під тиском різноманітних зовнішніх обставин.

Особливу увагу було приділено соціальним та психологічним чинникам адаптації дітей з кризових сімей. Було встановлено, що матеріальна незахищеність сім'ї, трансформація сімейних ролей, соціальне оточення, обмежений доступ до соціальних ресурсів, негативний вплив макросоціального середовища, емоційна нестабільність, рівень тривожності, самооцінка, недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції та подолання стресу суттєво впливають на поведінку дитини та її здатність долати труднощі. Діти, які виховуються у кризових сім'ях, частіше відчують тривогу, невпевненість у собі, зміни настрою. Це ускладнює їхню соціальну активність, взаємодію з однолітками та дорослими, участь у навчальній діяльності. Тому підтримка як соціального, так і психологічного благополуччя дитини, що зростає у кризових та складних життєвих обставинах, є важливим напрямом соціальної роботи.

У роботі також було проаналізовано соціально-психологічні механізми адаптації дітей. До них належать соціальна підтримка, ідентифікація, наслідування, соціальне навчання, емоційна регуляція та формування копінг-стратегій. Ці механізми допомагають дитині поступово засвоювати соціальні норми, формувати навички взаємодії з іншими людьми, вчать самостійно долати труднощі та переживати стресові ситуації. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальний працівник, який організовує підтримку, створює безпечний простір для існування, сприяє розвитку соціальних та емоційних навичок дитини.

Практична частина нашого дослідження була спрямована на розробку соціального проєкту підтримки соціально-психологічної адаптації дітей із кризових сімей. Ініціатором реалізації проєкту може виступати центр соціальних служб або заклад освіти с. Новотроїцького Херсонської області. У проєкті запропоновано комплекс заходів, направлених як на роботу з дітьми, так і з їхніми батьками. Це діагностичні заходи, групові заняття з дітьми, мета яких – розвиток емоційної регуляції, формування конструктивних способів подолання стресу, розвиток комунікативних навичок. Окремим напрямком є й консультативна робота з батьками, що передбачає надання практичних рекомендацій щодо створення сприятливої психологічної атмосфери в сім'ї. Запропонований соціальний проєкт має на меті підтримку дітей у складних життєвих умовах, формування у них можливостей для подолання труднощів.

Отже, результати нашого дослідження підтверджують, що соціально-психологічна адаптація дітей із кризових сімей потребує комплексного підходу, ефективність якого значною мірою залежить від своєчасної та професійної організації соціальної підтримки. Поєднання психологічної підтримки, соціального супроводу сім'ї та створення сприятливих умов для розвитку особистості дитини дозволяє підвищити

та сприяти гармонійному розвитку дітей, які опинилися у кризових чи складних життєвих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Умови та форми процесу успішної адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київ, 2013. № 4(21). С. 121–128.
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Центр учбової літератури, 2009. URL: <https://www.studocu.com/uk/document/sums%D1%8Ckiy-derzhavniy-universitet/avtomatizatsiya-virobnichikh-protsesiv/sotsial%D1%8Cna-pedagogika-bezpal%D1%8Cko-o-v/103840022>
3. Біленький Є.А., Дебой В.М., Козловець М.А та інші. Словник термінів і понять. К.: Кондор, 2006. 372 с. URL: https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/KNIGI/KONDOR/SOCIOLOGIA_S_L_2006.pdf
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstreams/8fb8f547-171b-4ba8-a444-f3f54c981616/download>
5. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6245>
6. Гребенюк М. О. Самоідентифікація як механізм формування ідентичності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. №8. с. 219-227. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162034>
7. Дитячий фонд ООН (UNICEF). Бідність та нерівні можливості дітей в Україні. Аналітичні дані. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/child-poverty-and-disparities-ukraine>
8. Дитячий фонд ООН (UNICEF). Життя дітей під час війни. 2023. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/life-children-during-war>
9. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. І. Д. Зверевої. Київ; Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с. URL:

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3491/1/I_ZVEREVA_O_BEZPALKO_G_PETROCHKO_T_ZHURAVEL_N_ZIMOVETST_LYAKH_EDFSS_KS_P%26SR_IL.PDF?utm_source=chatgpt.com

10. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>

11. Капська А. Й., Безпалько О. В., Вайнола Р. Х. Актуальні проблеми соціально-педагогічної роботи (модульний курс дистанційного навчання) / за ред. А. Й. Капської. К., 2002. 164 с.

12. Кияниця З. П., Петрочко Ж. В. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посібник у 2-х ч. Ч. I. Сучасні орієнтири та ключові технології. Київ: ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 256 с. URL: <https://www.p4ec.org.ua/upload/education/library/1513689511.pdf>

13. Костишин Е. І., Шевців Ю. О. Соціальна підтримка дітей, які постраждали від збройного конфлікту в Україні. *Публічне управління та соціальна робота*, Т. 1, 2024. С. 58-64. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1319/2024-1-9>

14. Кузьмук О. М. Кризова сім'я як приклад соціально вразливої категорії населення: соціологічний аналіз феномену. *Нова парадигма*. 2015. Вип. 126. С. 208-217. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nopa_2015_126_25

15. Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*, №2, 2010. С. 18-27. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e326cdf3-8b60-44fc-91ac-dc1297cdd95a/content>

16. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с. URL: <https://share.google/FFVVj3CsgAu4SATv9>

17. Поради від експертів ЮНІСЕФ. Як підтримати дітей у стресових ситуаціях. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisef-yak-pidtrimati-ditey-u-stresovikh-situatsiyakh>

18. Richmond, M. E. Social Diagnosis. New York: Russell Sage Foundation, 1917. URL: <https://ru.scribd.com/document/398590622/1917-Richmond-Social-Diagnosis-OCR-C>
19. Силкіна С. А. Соціальна адаптація дітей внутрішньо переміщених осіб в умовах нового поселення. *Освіта та педагогічна наука*. 2022. №3 (181). С. 69-79. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9712/Sylkina.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
20. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 2(51). С. 135–139. URL: <https://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/267703>
21. Сімейний кодекс України: Закон від 10.01.2002 № 2947-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>
22. Сухина Є. Робота з сім'ями, що потрапили в складні життєві обставини. Сайт IQ ХОЛДИНГ. 29.03.2015. URL: <https://iqholding.com.ua/articles/robota-z-sim%E2%80%99yami-shcho-potrapili-v-skladni-zhitt%D1%94vi-obstavini>
23. Терещенко Г. Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2025. № 2 (67). С. 114–118. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.17>
24. Тютюнник Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 5 (87). С. 207–215. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-207-215>
25. Шевченко В. М., Синьов В. М. Інтеграція дітей з особливими освітніми потребами в соціальне середовище в сучасних умовах. *Inclusion and Diversity*. 2024. Вип. 3. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/inclusion/article/view/215>

26. Шевченко Н. Ф., Кучинова Н. М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному колі. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (3), 79–86. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-11>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації дітей

Мета анкети: з'ясувати особливості емоційного стану дітей, рівень соціальної підтримки та способи реагування на складні життєві ситуації.

Інструкція для учасників:

Прочитай запитання і обери варіант відповіді, який найбільше відповідає твоїй думці.

Запитання:

1. Чи легко тобі розповідати іншим людям про свої переживання?

- ☐ так
- ☐ інколи
- ☐ ні

2. До кого ти найчастіше звертаєшся, коли тобі важко?

- ☐ батьки
- ☐ друзі
- ☐ вчителі
- ☐ ніхто

3. Як часто ти відчуваєш тривогу або сильне хвилювання?

- ☐ часто
- ☐ інколи
- ☐ майже ніколи

4. Що ти зазвичай робиш, коли засмучуєшся?

- ☐ намагаюся поговорити з кимось
- ☐ залишаюся наодинці
- ☐ відволікаюся на інші справи
- ☐ не знаю, що робити

5. Чи легко тобі знайомитися і спілкуватися з однолітками?

- ☐ так

- ☐ інколи
 - ☐ ні
6. Чи відчуваєш ти підтримку з боку дорослих?
- ☐ так
 - ☐ інколи
 - ☐ ні
7. Як ти зазвичай поводишся у складній ситуації?
- ☐ намагаюся знайти рішення
 - ☐ прошу допомоги
 - ☐ уникаю проблеми
8. Чи часто ти відчуваєш впевненість у собі?
- ☐ часто
 - ☐ інколи
 - ☐ рідко
9. Чи допомагає тобі хтось впоратися зі стресом?
- ☐ так
 - ☐ інколи
 - ☐ ні
10. Що найчастіше допомагає тобі заспокоїтися?
- ☐ розмова з кимось
 - ☐ музика / малювання / хобі
 - ☐ прогулянка
 - ☐ нічого не допомагає

Анкета дозволяє отримати загальне уявлення про емоційний стан дітей, рівень соціальної підтримки та способи подолання труднощів.

**Тематичний план занять у межах соціального проєкту «Крок
назустріч підтримці»**

№	Тема заняття	Мета	Основні вправи та види роботи
1	Знайомство та створення безпечного простору	Сформувати атмосферу довіри в групі	Вправа «Знайомство у колі», гра «Спільні інтереси», обговорення правил групи
2	Мої емоції	Навчити дітей розпізнавати та називати власні емоції	Вправа «Емоційні картки», обговорення ситуацій, малюнок «Мій настрій»
3	Як справлятися з хвилюванням	Розвивати навички емоційної регуляції	Дихальні вправи, техніка «Спокійне дихання», вправа «Мій безпечний простір»
4	Самооцінка та впевненість у собі	Підвищити рівень самооцінки	Вправа «Мої сильні сторони», групове обговорення, гра «Компліменти»
5	Спілкування без конфліктів	Розвивати навички конструктивної взаємодії	Рольові ігри, вправа «Я-повідомлення», аналіз життєвих ситуацій
6	Соціальна підтримка	Показати значення підтримки з боку інших людей	Вправа «Коло підтримки», обговорення «Хто може допомогти?»
7	Що робити, коли важко?	Формувати конструктивні способи подолання труднощів	Вправа «Пошук рішень», обговорення проблемних ситуацій
8	Стратегії подолання стресу	Ознайомити дітей з різними копінг-стратегіями	Вправа «Мої способи справлятися зі стресом», створення «карти ресурсів»
9	Довіра та підтримка у групі	Розвивати взаємодопомогу між учасниками	Групові ігри на довіру, вправа «Підтримай друга»
10	Підбиття підсумків	Узагальнити отриманий досвід	Вправа «Що я взяв із собою», групове обговорення, рефлексія

План консультацій для батьків дітей із кризових сімей

У межах реалізації соціального проєкту важливим напрямом є робота з батьками, адже саме сімейне середовище значною мірою впливає на психологічний стан дитини та її здатність адаптуватися до соціального середовища. З цією метою передбачається проведення серії консультацій, спрямованих на підвищення батьківської компетентності та покращення взаємин у родині.

1. Консультація «Психологічні потреби дитини»

Метою зустрічі є ознайомлення батьків із основними психологічними потребами дітей та особливостями їхнього емоційного розвитку. Під час консультації обговорюється значення підтримки, уваги та позитивного спілкування у формуванні впевненості дитини у собі.

2. Консультація «Емоційна підтримка дитини у складних життєвих обставинах»

Під час зустрічі розглядаються способи надання емоційної підтримки дитині, яка переживає стрес або тривогу. Батьки отримують поради щодо того, як правильно реагувати на переживання дитини, слухати її та допомагати їй висловлювати свої почуття.

3. Консультація «Конфлікти у сім'ї та шляхи їх вирішення»

Метою консультації є допомога батькам у розумінні причин сімейних конфліктів та пошуку конструктивних способів їх вирішення. Обговорюються правила спокійного спілкування, поваги до думки один одного та важливість створення безпечної атмосфери для дитини.

4. Консультація «Формування довірливих стосунків з дитиною»

У межах консультації розглядаються питання довіри між батьками та дітьми. Соціальний працівник пояснює, як налагодити відкритий діалог з дитиною, підтримувати її у складних ситуаціях та допомагати їй відчувати себе значущою у сім'ї.

5. Підсумкова консультація

На завершальному етапі обговорюються зміни, які відбулися у взаємодії між батьками та дітьми, а також визначаються подальші кроки щодо підтримки позитивного психологічного клімату у сім'ї.

Практичні рекомендації соціального працівника для сімей, що перебувають у кризовій ситуації

У процесі соціальної роботи з кризовими сім'ями важливо не лише надавати підтримку, а й допомагати батькам змінювати підходи до взаємодії з дітьми. З цією метою соціальний працівник може надати сім'ям такі рекомендації.

1. Приділяти дитині більше уваги

Навіть короткі щоденні розмови з дитиною допомагають їй відчувати підтримку та розуміння. Важливо цікавитися її думками, переживаннями та подіями, які відбуваються у її житті.

2. Уникати агресивних форм спілкування

Підвищений тон, образи або постійна критика можуть негативно впливати на самооцінку дитини та її емоційний стан. Батькам варто намагатися висловлювати свої зауваження спокійно та конструктивно.

3. Підтримувати позитивну самооцінку дитини

Важливо помічати досягнення дитини, навіть невеликі, та заохочувати її до подальших зусиль. Слова підтримки допомагають дитині відчувати впевненість у власних можливостях.

4. Створювати сприятливу атмосферу у сім'ї

Сім'я має бути місцем, де дитина відчувається у безпеці. Тому важливо прагнути до взаємоповаги, підтримки та спокійного вирішення конфліктів.

5. За потреби звертатися по допомогу до фахівців

Якщо сім'я переживає складний період, важливо не залишатися з проблемою наодинці. Консультація соціального працівника або психолога може допомогти знайти ефективні способи подолання труднощів.