

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
імені ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

Кафедра журналістики

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: **Серія епізодів подкасту:**

«(Не) погана мама — чесно про дітей і себе»

**Студентки 3 курсу
групи зЖст
спеціальності 061 «Журналістика»**

Гамолі Марії

Науковий керівник:
Нагорна Юлія Олександрівна,
асистент кафедри журналістики

Анотація

Гамоля М. І. Серія епізодів подкасту: «(Не) Погана Мама».

Кваліфікаційна робота на здобуття кваліфікації бакалавра зі спеціальності 061 Журналістика. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2026. с.

Кваліфікаційну роботу зреалізовано у форматі авторського сайту на ресурсі

<https://sites.google.com/view/nepohanamama/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0>

Розроблено серію із п'яти епізодів присвячені темі вихованню дітей, та нелегкому батьківству, в сучасних умовах життя, за допомогою методів спостереження, аналізу, моніторингу. Представлено аудіоматеріали, власні тексти та фото.

Жанрове втілення продукту є інформаційно-аналітичне, та за тематико освітнє. Формат продукту монологічний подкаст, та із серіями де є запрошені експерти у діалогічному форматі. Робота подається державною мовою, та подається у доступній легкій формі, та пропонується на широку аудиторію.

Кваліфікаційна робота демонструє знання здобувачки щодо розробки і створення медіапродукту подкаст та його успішної реалізації.

Ключові слова: подкаст, медіакомунікації, створення подкастів, батьківство.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТВОРЮВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОДУКТУ.....	8
2.СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	15
3.СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	16
4.ТЕХНІЧНІ І ПРОГРАМНІ ЗАСОБИ.....	17
5.ОПИС ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОДУКТУ.....	21
5.1 Технічні характеристики.....	21
5.2 Структура продукту.....	22
5.3 Опис авторської документації.....	24
5.4 Авторська документація.....	26
6. РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ПРОДУКТУ.....	36
6.1 Умови впровадження	36
6.2 Специфікація аудиторії.....	36
6.3 Результативність продукту.....	37
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

У сучасному медіапросторі, для споживачів продукту, зростає попит на швидке отримання інформації, незалежно від місця знаходження користувача. Українські медіа спостерігають необхідність модернізування публікації новин, адже зараз телебачення та онлайн сайти – поступово, втрачають популярність та аудиторію.

Одним із новітніх та яскравих медіаформатів, що активно набирає популярність і впізнаваність, є подкасти. Подкаст – аудіо- або відео формат, що охоплює конкретну тему, та має чітку структуру розмови. На сьогодні доступність подкастів дуже широка, адже їх завантажують на популярні стрімінгові платформи, такі як: YouTube, AppleMusic, Spotify та ін., або на власні сайти.

У контексті виховання дітей, коли в нашому житті дуже багато стресових ситуацій, для молодих батьків використання подкастів є вагомим необхідністю. Подкасти надають широку, конкретну інформацію за запитом, та не потребують додаткових зусиль аби ознайомитись із нею.

У першу чергу, подкасти – це про зручність, бо батькам не доводиться витрачати час для прочитання книг або журналів, які стосуються дитячого виховання, а можуть увімкнути аудіо- або відео подкаст на фоні коли їдуть у автомобілі, готують на кухні або займаються хатніми справами. Це дозволяє краще сприймати інформацію і робить її доступнішою для широкого кола, та для людей із певними обмеженнями.

Подкасти є широким джерелом для навчання і освіти. Записи дискусій, лекцій на дошкільну тему, експертних розповідей, та інших освітніх матеріалів завантажені і доступні у будь який час. Це сприяє поширенню знань, пізнання компетентних експертів, підвищенню професійної кваліфікації і навчає людей у часи, коли традиційні методи отримання інформації (книги, статті) не достатньо ефективні.

На сьогоднішній день радіо, що було на FM-частотах, поступово опановує формат подкасту, адже воно було прототипом для сучасного розуміння прослуховування новин, цікавих тем та ін.

Загалом, подкаст – це універсальний інструмент для обміну інформацією, бо він максимально невимушений якщо звичайні методи отримання інформації не в доступі. Використання подкастів позитивно впливає на розвиток, дозволяє забезпечити швидку комунікацію, та сприяє корисному навчанню.

Актуальність теми зумовлена відсутністю схожими в українському медіапросторі серії подкастів на тему виховання дітей, та розуміння батьківства без ідеальності, що значно відстає від зарубіжних.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що серія подкастів може бути представлена на сайті кафедри журналістики Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка в рубриці «Подкасти». Також даний матеріал можна розповсюдити для викладання певних дисциплін, таких як: Аудіо-відео подкасти, Соціальні мережі у роботі журналіста.

Унікальність кваліфікаційної роботи впливає із обмеження інформації на українському медіаринку схожих за тематикою подкастів, що полягає у комплексному підході до вивчення розвитку і розуміння дитячої психіки і поведінки. Використовуючи аудіоформат, такий як аудіоподкаст, в якому враховують емоційний вплив зовнішніх чинників, сучасні реалії життя, стратегії стимулювання критичного мислення і творчого підходу на розвиток дітей дошкільного і шкільного віку, а також інтегруються сучасні стратегії у навчальних процес.

Мета кваліфікаційної роботи – створити серію аудіоподкасту про реальні проблеми з якими стикаються батьки, та показати, що існують методи доступного і інтерактивного навчання боротьби із проблемами з якими стикаються більшість батьків, зокрема про психологічну підтримку молодих

мам; у такий спосіб презентувати здобуті знання і доробки для успішної реалізації авторського задуму у форматі власного сайту із вкладкою «Подкасти».

Реалізація мети передбачає виконання таких *завдань*:

- проаналізувати джерела інформації на тему створення подкастів, методів розповсюдження і їх просування;
- дослідити сучасні подкасти українського виробництва, та порівняти їх із зарубіжними в одній жанровій категорії;
- здійснити аналіз технічних особливостей побудови аудіоряду для формату подкаст;
- обґрунтувати ефективність сучасних видів подкасту, та аудиторію, що споживатиме;
- розробити методичні рекомендації та інструменти для педагогів і батьків щодо розвитку і моральної підтримки під час розвитку дітей;
- створити серію аудіоподкастів на тему популяризації реального виховання дітей, та відкрити нову тему для українського суспільства.

Методи, за допомогою яких виконано роботу:

- Аналіз специфіки створення і розповсюдження подкастів в українському медіапросторі.
- Вивчення наукової літератури для окреслення теоретичної бази дослідження та формування засади дослідницької проблематики.
- Спостереження тенденції розвитку подкастів, як навчального продукту в українській медіасфері
- Моніторинг медіа для відстеження актуальних тем для привертання уваги аудиторії.

- Аналіз подкастів в українському медіа (Українська правда, Хороших батьків не блокують, Репетиція змін). За допомогою аналізу визначались тематичні характеристики і особливості викладу інформації для українського слухача.
- Систематизація та узагальнення результатів подкасту, як рівноцінного продукту для отримання необхідної інформації в медіа.
- Анкетування допомагає окреслити категорію молодих батьків, вчителів і вихователів, та практичних психологів для глибшого розуміння теми батьківства.

У результаті дослідження виявлено, що журналістська робота в сфері створення формату подкаст має навчальну і наукову значущість. Також було встановлено, що в українському суспільстві існує потреба у подкастах на тематику батьківства, на відмінно від зарубіжних авторів. А також наведено практичні приклади реалізації теми в обох країнах.

Дана робота має не лише теоретичне значення, а й практичну значущість для подальшого розкриття теми і розвитку сфери в різних напрямках.

У ході дослідження було створено серію епізодів, що реалізовані у аудіоподкаст, які популяризують сучасні педагогічні практики та забезпечують якісний інструмент для обміну педагогічного досвіду між експертами і зацікавленими особами.

1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОДУКТУ

У сучасному інформаційному просторі явище подкастинг має вагоме значення, адже через свою популярність аудіовізуальні матеріали поширюються, та мають вагомий внесок у розвиток даної специфіки. За останні роки розвитку і модернізації обміну новин і інформації, подкаст, як новітній вид програм, значно просунув потенціал і вплив на суспільство.

Згідно із історичними даними, подкаст, як діючий інструмент, пов'язаний з історією випуску першого покоління iPod, який був презентований компанією Apple у 2001 році. Саме компанія Apple була однією із перших промоутерів подкастів, та на сьогодні є лідером із прослуховування і завантаження аудіофайлів до iTunes. Проте подкастинг, як медіаформат, у сучасному розумінні, активно розпочинається у 2004 році, коли Адам Каррі (колишній ведучий MTV), та Дейв Вінер (розробник програмного забезпечення) вирішили створити онлайн-радіо на iPod. Концепція створення подкастів надавала можливість завантажувати аудіофайли з веб-стрічок RSS і транслювати їх на iPod, тому і назва програми була «iPodder»[1]. Наразі користувачі можуть не обмежуватися, та використовувати програми для прослуховування подкастів за власним вибором.

В Україні розвиток подкасту повільно набирав обертів, почали з'являтися професійні студії звукозапису, що орієнтувалися на запис і створення подкастів. Проте значним поштовхом стала пандемія COVID-19. Українські медіа масово почали шукати способи комунікації із аудиторією. Саме тоді активувались подкасти від Української правди, Суспільне та Радіо Свобода, що користуються своєю популярністю.

Станом на 2026 рік, українські подкасти стали методом передачі важливої інформації у військовий час. Користувачі можуть прослухати новини від юридичних осіб, представників благодійних фондів та влади у невимушеній формі, та у онлайн форматі. Це значно покращує обізнаність суспільства у

поточних справах країни. Для прикладу подкаст на ютуб каналі Сергія Притули, під назвою «Гуртом та вщент»[3] разом із Антоном Тимошенко, налічує більше 60 випусків, та кількісь переглядів не менше 100 тис. Це свідчить про популярність даного продукту, адже там підіймаються гострі політичні теми.

I. Страшко пояснює, що подкаст виступає цифровою «формою» зберігання людського досвіду, що призначений для багаторазового відтворення і передавання від людини до людини, від людини до суспільства[10,87].

Важливою перевагою подкастів є неприв'язка до часу, бо під час радіомовлення слухач може чути різні думки або людей, а запис подкасту відбувається з конкретною темою та із конкретними особами. Споживач контенту фокусується на інформації, що подає автор на якого він підписався і за яким стежить. Це дає можливість автору подкасту зосередити увагу на власній темі і популяризувати власний бренд.

Подкасти бувають різних видів, та для різної категорії людей. Александр Санто виділяє 8 найбільш поширених типів подкастів: подкаст-інтерв'ю, розмовний, монологічний, розслідувальний, подкаст круглого столу, театральні подкасти, гібридні подкасти, подкасти зі зміненим змістом[11].

Подкаст-інтерв'ю – найпоширеніший вид подкасту. У ньому беруть участь не менше двох осіб, а саме один або два ведучих і гість або навпаки. Даний тип максимально близький для суспільства, бо надає слухачам запитання і відповіді.

Подкаст у формі інтерв'ю вимагає від ведучого певних навичок комунікації, обізнаності і вміння цікаво тримати слухача протягом тривалого часу. Прикладом такого виду є подкасти на каналі Василя Тимошенко. Де ведучий запрошує гостей і протягом епізоду задає актуальні запитання та проводить бесіду.

Розмовний вид подкасту – вимагає від автора компетентності у обраній темі. Тут також можлива присутність більше одного ведучого, але розмова ведеться у формі діалогу. Автор зачіпає гостру тему і наводить факти, приклади з життя, актуальні новини. Часто такий формат супроводжується гумором і жартами.

Монологічний подкаст – це подкаст, де автор протягом всього випуску веде монолог. Епізод веде експерт у своїй галузі, а аудиторія підписується, щоб дізнатися більше про зацікавлену тему. Даний формат подкасту притаманний науковцям які готові ділитися власним досвідом і знаннями.

Даний формат повинен супроводжуватися великою кількістю фактів, безперервною розмовою і професійною подачею.

Розслідувальний подкаст – вид подкасту, де кожен епізод розкриває нову тему або продовжує попередню. Ведучі обирають історію, та досліджують її протягом епізоду, переважно закінчуючи її в кінці.

Театральні подкасти – це художній вид, що дуже схожий на прослуховування аудіокниги. У цьому випадку автор намагається розкрити історію, яка розважить свою аудиторію. Ще над такими подкастами можуть працювати цілі групи творців звуку, музики і постановок. Сценаристи намагаються передати через аудіо цілу постановку.

Подкаст круглого столу – це вид подкасту, що є наближеним до шоу. Вони відбуваються у відеоформаті, та мають у собі групу постійних ведучих або змінних. Мета даного типу – отримати від глядів прихильність і відчуття присутності. Дані подкасти зосереджені на легкій обстановці, гумористичній атмосфері і знімаються у тихому місці. Прикладом є шоу на ютуб каналі STAND UP Battle Club у рубриці Історії. Тут є постійний ведучий Володимир Жогло, та в залежності від тематики випуску, гості. Подкаст несе у собі розважальний контент.

Гібридні подкасти – це вид подкасту в якому автор може використовувати у випусках різні типи. Один випуск може бути подкаст-інтерв'ю проте далі автор може розповідати моногол на дотичну тему.

Подкасти зі зміненим змістом – це вид подкасту більш притаманний великим брендовим компаніям. Якщо на сайті бренду опублікована певна інформація, то згодом її можна перетворити у формат подкасту. Це допомагає збільшити обсяг публікацій, та охопити ширшу аудиторію.

За тривалістю епізодів середній хронометраж складає 25-40 хвилин, що забезпечує баланс і не перенавантажує слухачів. Окремі випадки дозволяють авторам записувати подкасти більше однієї години. Це притаманно вже популярним авторам у своїй ніші які розвивають конкретну тему або зробили собі ім'я у медіапросторі.

Популярність подкастів активно зростає, та цьому сприяє розвиток студій запису подкастів, які є у вільному доступі. На сьогодні високоякісний подкаст можна створити навіть вдома облаштувавши зону для запису і придбавши необхідні технічні інструменти, такі як: мікрофон, навушники, шумопоглинач звуків та ін. Така тенденція демократизує подкаст, як частину медіаформату, що притаманна ЗМІ, та напряду впливає на монетизацію проєктів.

В Україні ринок та аудиторія подкастів динамічна. За даними дослідження Суспільного у 2021 році, лише 8,3% українців слухають подкасти, з них 57,2% – чоловіки, та середній вік 31 рік[6]. Суспільне провело ще одне дослідження у 2025 році, опитавши найпопулярніших авторів подкастів. За цими даними у подкастів Суспільного мовлення прослуховування зросли до 2,7 мільйона прослуховувань, що у порівнянні із 2023 роком було 1,1 мільйон[7]. Також подкасти від Української правди набрали більше популярності. За словами творця подкасту УП «Клятві питання», Федора Попадюка, рекламодавці почали активніше співпрацювати із людьми, що створюють подкасти.

За популярністю подкасти можна поділити на 10 категорій:

1. Новини (політика)
2. Гумор (комедійні сценарії, гості коміки або стендапери)
3. Розваги
4. Музика (прослуховування сучасних пісень, критика виконавців)
5. Сторітелінг (передача ідей або історій, обмін досвідом через розповідь)
6. Спорт
7. Освіта
8. Розвиток технологій
9. Здоров'я, або краса
10. Бізнес

Прослуховування кожної з категорій залежить від віку, статі та досвідченості потенційної аудиторії. Чоловікам більш притаманні політичні або новинні подкасти, або подкасти про спорт. Менша кількість чоловіків цікавиться темами сторітелінгу або краси. Жіночу аудиторію слухачок більш приваблює тематика історій, музики або здоро'я, це приблизно 50% прослуховування.

Специфіка підготовки до створення аудіоподкасту

Пошук власної аудиторії розпочинається із вибору тематики і про що буде подкаст в цілому. Потрібно забезпечити якісний скрипт для плану епізодів і хронологічну послідовність. Виклад ідей і обирання жанру має відповідати темі подкасту. Для прикладу освітній подкаст про батьківство, аудиторія – молоді батьки, мами, вік від 20 років.

Технологічні аспекти створення подкастів потребують належної підготовки і фінансового забезпечення. Це допоможе професійно надати слухачам якісний контент.

Забезпечення обладнанням. Для створення подкасту потрібно обрати якісне обладнання. Головним елементом є мікрофон. Найкращим варіантом буде обрати компенсаторний мікрофон який має функцію шумопоглинання, та забезпечує чисте звучання. Навушники для подкасту потрібний елемент для

контролю запису, перевірки на шум, занадто голосного або тихого звучання та комфортного регулювання якості звуку під час монтажу.

Після запису подкаст переходить до другого важливого кроку – обробка звуку. Редактори для аудіофайлів допомагають прибрати із звуку зайвий шум, зробити звук глибшим, голоснішим і якіснішим. Звукові редактори створюють аудіофайл у подкаст. Існує безліч таких програм, як безкоштовні так і платні. Популярними є: Adobe Audition, Audacity, Ocenaudio та інші.

Додавання музичних вставок, та авторських фраз допоможе асоціювати подкаст під конкретних творців. Музичні вставки можна обрати на платформах без авторського права, адже існує музика у стандартних програмах або у онлайн-бібліотеках.

Формат подкасту повинен бути зручним для споживачів. Зручними для завантаження є файли формату MP3, менш популярним є формат WAV, що забезпечують надійну підтримку від популярних програм і приємне звучання.

Підготовка до запису подкастів і робота над монтажем повинна принести хороший результат автору. Якість звуку і дотримання правил безпеки, а саме унікальність контенту без присвоєння власності, приверне увагу слухачів і дасть можливість розвивати сферу подкасту в різних жанрах.

За допомогою платформ Spotify, YouTube, Apple Podcasts потрібно реалізувати розповсюдження подкасту. Для цього необхідно популяризувати його через соціальні мережі Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat, що допоможе залучити аудиторію і монетизувати подкаст або ж замовити рекламу.

Проаналізувавши ці аспекти можна здійснити аналіз ефективності проведеної роботи. Оцінка результатів допоможе розглянути подкаст у готовому, випущеному форматі, перегляд відгуків від слухачів допоможе сформулювати розуміння аудиторії, її потреб і покращення контенту. Аудиторія показує, що працює, а що варто змінити. Завдяки відгукам можна проаналізувати хто саме дивиться подкаст і на що найбільше йде фідбек. За

допомогою коментарів можна розглянути і сильні сторони подкасту, подачу і технічні аспекти. За умов постійного стрімінгу і взаємодії з слухачами формуватиметься спільнота.

Висновки.

У розділі теоретико-методологічних засад створення інформаційного продукту ми розглянули подкаст як сучасну частину нової медіа спільноти, його історію заснування, типологію і жанрову особливість.

Подкаст, як засіб обміну інформацією недостатньо закріпився для глобальної популярності, але показники зросту щорічно збільшуються. На це впливає темп життя сучасних людей, адже можна спостерігати, що більшість надають перевагу мультифункціональності, тобто одночасно слухати щось і займатися особистими справами. Тому і аудиторія подкастів – далекобійники, ті, хто любить бігати, фрілансели або мами у декреті. Даний вид забезпечує асинхронність і відсутність прив'язки до екрану, що не може порівнятися із іншими форматами.

Розвиток подкастингу в світі і в Україні пов'язаний із технологічним розвитком і модернізацією публікації новин. Лише за десятиліття великі медіа публікують власний контент у розділі «подкасти», та окремі журналісти можуть мати приватні сторінки для авторського подкасту. Це забезпечило довіру до такого виду медіа і допомогло не зникнути з екранів у складні часи.

Для авторів і сценаристів подкаст – це чудова можливість створили власний продукт з необмеженою тематикою і часом. Кількість епізодів і хронометраж дозволяє вкласти все задумане і знайти свою аудиторію. Формат подкасту теж може бути різним як аудіо- або відеоподкаст.

У ході дослідження було виявлено, що подкаст – це перспективний напрямок для журналістів та студентів вищих навчальних закладів. Такий формат допоможе розвивати власні якості, дикцію і відкриє нові формати для розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бенківська А. Подкастинг як інструмент маркетингових комунікацій.
2. Гайдай М. Подкасти як новий формат масової комунікації. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2019. 198 с.
3. Гиріна Т. Аудіоподкастинг як новітня форма поглиблення історичних знань України. Образ. 2017. Вип. 3 (27). С. 134–140.
4. Гринчук С. Новітні технології в журналістиці: подкастинг та відеоблоги. Одеса: ОНУ імені Мечникова, 2020. 196 с.
5. Дмитровський О.: Типологія українських подкастів – найважливішого сегмента інтернет-радіо. Теле- та радіожурналістика. 2015. Випуск 14. С. 149–154. URL: <https://tinyurl.com/mv3eu6pj>
6. Зеленко Л. Як створити трендовий подкаст. Про те, які тренди існують у подкаст-світі та як їх використати. URL: <https://skvot.io/uk/blog/how-tocreate-a-trendy-podcast>.
7. Кузьменко П. Аудіожурналістика: сучасні тренди. Тернопіль: ТНПУ, 2019. 174 с.
8. Медіанаративи. Подкастинг як перспективний напрям медіадіяльності / О. Кирилова та ін. Дніпро : Л Р , 2022. 116 с.
9. Прохоренко М. Кращі сервіси для подкастерів у 2022. Laba URL: tinyurl.com/mw39aumd
10. Страшко І. В. Подкаст: погляд крізь призму соціальної філософії. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. 2017. Вип. 71. - С. 83-89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpgvzdia_2017_71_12
11. Santo A. : 8 Types of Podcasts: The Complete Guide to Audio Content Marketing. Brafton. URL: <https://www.brafton.com/blog/video-marketing/types-ofpodcasts/>.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Коріновська А. Скільки українців слухають подкасти – дослідження Суспільного. Суспільне Новини. URL: <https://suspilne.media/amp/176455-skilki-ukrainsiv-sluhaut-podkasti-doslidzenna-suspilnogo/>
2. Кравченко М. Я подкастер. Де мої гроші? Media Lab. URL: <https://medialab.online/news/de-moi-hroshi/>.
3. Подкаст – що це таке, види та формати подкастів. Хто такий Подкастер. Termin In Ua. URL: <https://termin.in.ua/podkast-podkaster/>.
4. Притула С. Гуртом та вщент. YouTube. 16.04.2026. URL: <https://www.youtube.com/@Prytula/videos>.
5. Про авторське право і суміжні права: Закон України від 15.04.2023 № 2974- IX від 20.03.2023 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2811-20>
6. Желєзна В. Як минув 2024 рік для українських подкастів. Суспільне Культура. URL: <https://suspilne.media/culture/920165-ak-minuv-2024-rik-dla-ukrainskih-podkativ/>
7. Що таке подкаст: повний гід від витоків до сучасних трендів. My Planet. URL: <https://myplanet.com.ua/shho-take-podkast-povnyj-gid-vid-vytokiv-do-suchasnyh-trendiv/>

4. ТЕХНІЧНІ І ПРОГРАМНІ ЗАСОБИ

Ноутбук - Lenovo V15-IIL Iron Grey

- Ім'я пристрою: Lenovo V15-IIL
- Процесор: Intel Core i3-1005G1 / i5-1035G1 / i7-1065G7 (10-е покоління)
- ОЗП: До 12 ГБ (4 ГБ вбудованої + 8 ГБ SO-DIMM) DDR4-2666
- Тип системи: Windows 10 Pro / Windows 10 Home / FreeDOS / Без ОС
- Графіка: Intel UHD Graphics (вбудована) / Intel Iris Plus Graphics / NVIDIA GeForce MX330 (дискретна, 2 ГБ GDDR5)
- Дисплей: 15.6" HD (1366x768) або FHD (1920x1080), антибліковий
- Накопичувач: HDD до 2 ТБ / SSD до 512 ГБ (M.2 2242 або M.2 2280)
- Камера: 0.3 МП, фіксований фокус
- Мікрофон: Один вбудований мікрофон
- Аудіо: Стереодинаміки (1.5W x2), Dolby Audio
- Батарея: Вбудована Li-Polymer 30Wh або 35Wh (до 6 годин автономної роботи)
- Порти: HDMI 1.4b, USB 2.0, 2x USB 3.1 Gen 1, комбінований аудіороз'єм (3.5 мм), кардрідер (SD, SDHC, SDXC, MMC)
- Бездротові технології: Wi-Fi, Bluetooth

Телефон:

- Ім'я пристрою: iPhone 14 Pro
- Процесор: Apple A16 Bionic (6-ядерний CPU, 5-ядерний GPU)
- ОЗП: 6 ГБ
- Тип системи: iOS 16 (оновлюється до iOS 18.4)
- Дисплей: 6.1" LTPO Super Retina XDR OLED, 120 Гц, HDR10, Dolby Vision
- Мікрофон: Вбудовані мікрофони з підтримкою шумозаглушення
- Аудіо: Стереодинаміки, підтримка Dolby Atmos
- Батарея: 3200 мАг, швидка зарядка (PD2.0, 15W MagSafe)
- Порти: Lightning (USB 2.0)

- Бездротові технології: 5G, Wi-Fi 6, Bluetooth 5.3, NFC
- Захист: IP68 (водо- та пилонапроникність до 6 м на 30 хв)

Мікрофон:

- Ім'я: бездротовий петличний мікрофон K9 XuanLiYuan
- Тип: Петличний мікрофон
- Колір: Чорний
- Робоча частота: 2.4 ГГц
- Чутливість: -42 дБ
- Дальність дії: До 15 метрів
- Роз'єм: USB Type-C
- Тип підключення: Бездротове
- Модель: K9

Програмне забезпечення:

Редагування звуку:

- Audacity – безкоштовний, відкритий редактор аудіо, ідеальний для початківців.
- Adobe Audition – професійний редактор із розширеними функціями обробки звуку.
- Reaper – потужний DAW із гнучкими можливостями редагування.

Запис та обробка голосу

- SquadCast – платформа для запису віддалених інтерв'ю з високою якістю звуку.
- Zencastr – онлайн-сервіс для запису подкастів із роздільними аудіодоріжками.
- Hindenburg Journalist – спеціалізований редактор для подкастерів та журналістів.

Створення зображень та графіки

- Canva – простий у використанні редактор для створення обкладинок подкастів.

- Adobe Photoshop – професійний редактор для детальної графічної роботи.
- AI-редактор для формування фото у будь якому стилі.

Хостинг та розповсюдження

- Anchor – безкоштовна платформа для хостингу та розповсюдження подкастів.
- WordPress – зручний у використанні, та розповсюдженні. Є повністю безкоштовний і із зручним конструктором для створення сайту.

Характеристика «сирого» аудіоподкасту:

Формат: WAV / MP3 / AAC

Частота дискретизації: 44.1 кГц / 48 кГц

Бітрейт: 128 кбіт/с – 320 кбіт/с

Канали: Моно / Стерео

Розмір файлу: Від 5 МБ до 50 МБ

Тривалість: 30-35 хвилин

Чистота запису: Без обробки шумозаглушення, компресії або еквалізації

Характеристика змонтованого аудіоподкасту:

Формат: MP3 / WAV / AAC (оптимізований для подкаст-платформ)

Частота дискретизації: 44.1 кГц / 48 кГц (стандарт для якісного аудіо)

Бітрейт: 192–320 кбіт/с (збалансована якість і розмір файлу)

Канали: Стерео (для природного звучання) / Моно (для економії місця)

Розмір файлу: Від 20 МБ до 100 МБ

Тривалість: 25-30 хвилин (залежно від формату подкасту)

Обробка звуку:

- Шумозаглушення: Видалення фонових шумів для чистого звучання
- Компресія: Вирівнювання гучності для комфортного прослуховування
- Еквалізація: Покращення тембру голосу та балансу частот
- Нормалізація: Оптимізація рівня гучності для всіх сегментів
- Ефекти: Додавання музичних вставок, джінглів, переходів

Структура епізоду

Вступ: Коротке привітання, представлення теми та гостей

Основна частина: Обговорення, інтерв'ю, аналітика

Заклучна частина: Висновки, заклик до дії, подяка слухачам

Аутро: Фінальна музична вставка

Метадані

Назва сайту: «(Не) погана мама»

Вкладки у сайті:

- Головна сторінка
- Про нас
- Блог
- Подкасти
- Варто прочитати

Автор: Марія Гамоля

Дата випуску: 10.03.2026

Ключові слова: батьківство, дошкільнята, розвиток дітей, виховання, емоційний вплив.

Обкладинка: зображення подкасту.

5. ОПИС ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОДУКТУ

5.1 Технічні характеристики

Технічний носій для роботи із монтажем звуку і додавання звуків для продукту використовується : ноутбук - Lenovo V15-III Iron Grey. Його характеристики:

- Ім'я пристрою: Lenovo V15-III
- Процесор: Intel Core i3-1005G1 / i5-1035G1 / i7-1065G7 (10-е покоління)
- ОЗП: До 12 ГБ (4 ГБ вбудованої + 8 ГБ SO-DIMM) DDR4-2666
- Тип системи: Windows 10 Pro / Windows 10 Home / FreeDOS / Без ОС
- Графіка: Intel UHD Graphics (вбудована) / Intel Iris Plus Graphics / NVIDIA GeForce MX330 (дискретна, 2 ГБ GDDR5)
- Дисплей: 15.6" HD (1366x768) або FHD (1920x1080), антибліковий
- Мікрофон: Один вбудований мікрофон
- Аудіо: Стереодинаміки (1.5W x2), Dolby Audio
- Батарея: Вбудована Li-Polymer 30Wh або 35Wh (до 6 годин автономної роботи)
- Порти: HDMI 1.4b, USB 2.0, 2x USB 3.1 Gen 1, комбінований аудіороз'єм (3.5 мм), кардрідер (SD, SDHC, SDXC, MMC)
- Бездротові технології: Wi-Fi, Bluetooth

Для запису подкасту використовується професійний мікрофон K9 XuanLiYuan. Його характеристики:

- Тип: Петличний мікрофон
- Колір: Чорний
- Робоча частота: 2.4 ГГц
- Чутливість: -42 дБ
- Дальність дії: До 15 метрів
- Роз'єм: USB Type-C
- Тип підключення: Бездротове

- Модель: K9

Навушники:

- Модель: Bluetooth JBL 510 by HARMAN black.
- Сумісність з Android та iOS
- Вбудований mp3-плеєр
- Висока якість стерео-звуку
- Високий ступінь пилю-вологозахисту IP67
- Відсутність проводів
- Надійна і комфортна фіксація
- Активне шумозаглушення
- Автоматичне з'єднання
- Хороша шумоізоляція для кращої чіткості звучання
- Мають складну конструкцію
- Можливість дротового підключення 3,5 мм (підключення до будь-яких пристроїв)
- Потужне звучання з насиченими басами
- Імпеданс: 32 Ом
- Чутливість: 115 дБ
- Версія Bluetooth: 5.0 +EDR.

Аудіофайли подкасту, збережені на пристрої для редагування та використання, займають близько 30 ГБ. Додаткові матеріали, що надсилаються зберігаються на Google Диск для зручного доступу та спільної роботи. Мобільне програмне забезпечення для запису, редагування та публікації подкасту займає приблизно 20 ГБ.

5.2 Структура продукту

Інформаційний продукт реалізовано у форматі аудіоподкасту на авторському сайті у програмі Google Sites. За допомогою конструктора у редакторі Google Sites створено ряд вкладок для наповнення сайту. Продукт представляє собою серію із 5 випусків, кожен з яких у індивідуальній тематиці стосовно виховання дітей.

Кожен випуск триває від 20 хвилин, та розташований у рубриці «Подкасти», що полегшує його пошук. До випусків представлено коротку анотацію, та гостей які присутні під час запису. Перший епізод подкасту спрямований розповісти про реальний бік батьківства — без ідеалізації, з його складними емоціями, втомою та внутрішніми сумнівами. Ведуча у монологічному випуску розповідає про втрату очікувань, через приклади інших сімей.

У наступному випуску епізоду подкасту йдеться про те, чи завжди лагідне батьківство є ефективним і чому воно не працює як універсальний метод. Було запрошено експертку, Оксану Новікову.

У третьому випуску йдеться про роль батька у житті дитини — від перших років життя до дорослішання. Як тато впливає на формування характеру, самооцінки та емоційної стабільності дитини, та чому його присутність важлива не менше за материнську. Разом з експертом обговорено наукові підходи психологів, етапи розвитку дитини та наслідки відсутності батька.

Четвертий випуск подкасту присвячений формуванню фінансової грамотності у дітей та ролі батьків у цьому процесі. Разом з експертом обговорено про те, чому все починається з дорослих, як правильно давати кишенькові гроші та вчити дитину планувати бюджет, а також як у повсякденному житті пояснювати поняття витрат, пріоритетів і заощаджень..

У фінальному, п'ятому випуску подкасту «(Не) погана мама» говоримо про питання, яке хвилює майже кожну маму: «Коли стане легше?» Обговорюється вірусний Threads-допис і чесні коментарі жінок про безсонні ночі, втому, кризу трьох років, садочок і моменти, коли нарешті можна перевести подих. Це епізод про реальне материнство без ідеальної картинки — з труднощами, підтримкою та нагадуванням, що ви не одні.

Окрім самого аудіоформату, подкаст «(Не) погана мама» активно підтримується сучасним візуальним контентом — стильними обкладинками

епізодів, анонсами та короткими відеофрагментами для соціальних мереж, а також додатковими матеріалами, які допомагають глибше розкрити теми випусків. Кожен епізод проходить професійну обробку звуку: очищення від зайвих шумів, налаштування звучання голосів, вирівнювання гучності та додавання музичного оформлення для створення комфортної атмосфери прослуховування.

5.3. Опис авторської документації

Інформаційним продуктом авторського проєкту є подкаст «(Не) погана мама», присвячений тематиці сучасного материнства, психологічної підтримки жінок та обговоренню реальних труднощів батьківства без ідеалізації. Основною метою проєкту є створення комфортного медіапростору для мам, у якому через щирі розмови, життєві історії та експертні коментарі висвітлюються актуальні проблеми виховання дітей, емоційного вигорання, самореалізації жінки після народження дитини та сімейної комунікації.

Тематичне наповнення подкасту охоплює питання емоційного стану матерів, адаптації до батьківства, труднощів перших років життя дитини, кризових періодів розвитку, ролі батька у вихованні, підтримки в сім'ї, а також теми психологічного комфорту й особистих кордонів. Для кожного епізоду обирається окрема тема, яка є актуальною для цільової аудиторії та активно обговорюється у соціальних мережах або суспільстві.

У роботі використано жанр подкасту-розмови з елементами інтерв'ю та дискусії. Обраний формат є доцільним, оскільки дозволяє створити атмосферу довіри та невимушеного спілкування між ведучою, експертами й аудиторією. Жанр розмовного подкасту сприяє кращому емоційному сприйняттю інформації, допомагає слухачам асоціювати себе з героями історій та формує відчуття підтримки. Крім того, використання реальних життєвих прикладів підвищує рівень довіри до контенту та робить його ближчим до аудиторії.

Для участі в подкасті запрошуюються експерти у сфері психології, педагогіки, дитячого розвитку, сімейних відносин та фінансової грамотності. Доцільність залучення експертів полягає у необхідності професійного

пояснення складних тем, надання практичних порад та підвищення інформаційної цінності випусків. Також героями подкасту стають молоді мами, які діляться власним досвідом, труднощами та способами подолання емоційного виснаження. Поєднання експертної думки та особистих історій дозволяє зробити контент більш живим, щирим і переконливим.

Візуальне оформлення інформаційного продукту побудоване у сучасному мінімалістичному стилі з використанням теплих кольорів, що асоціюються зі спокоєм, підтримкою та домашнім затишком. Основними кольорами є бежеві, світло-коричневі, кремові та пастельні відтінки. Таке колористичне вирішення сприяє формуванню позитивного емоційного враження та відповідає тематиці подкасту.

Авторський інформаційний продукт створений і розміщений на власному сайті, розробленому на платформі [Google Sites](#). Основний контент подкасту представлений у вкладці [«Подкасти»](#), де розміщені випуски, їхній опис та супровідні матеріали. Окрім цього, структура сайту містить вкладки «Головне», «Блог» та «Варто почитати», що забезпечують зручну навігацію для аудиторії та доповнюють інформаційний продукт текстовими матеріалами, рекомендаціями й тематичними публікаціями.

Для оформлення обкладинок, анонсів та публікацій у соціальних мережах використовуються фотографії ведучих, тематичні ілюстрації та графічні елементи, створені автором проєкту або взяті з відкритих платформ із безкоштовною ліцензією, зокрема Canva, Unsplash та Freepik. Зображення для кожного випуску подкасту були додатково згенеровані за допомогою технологій штучного інтелекту на основі реальних фотографій героїв подкасту. Візуальні елементи підбираються відповідно до тематики окремого випуску та спрямовані на привернення уваги аудиторії у соціальних мережах.

Шрифтове оформлення подкасту виконане з використанням сучасних читабельних шрифтів без зарубок, зокрема Montserrat та Open Sans. Вибір таких шрифтів обумовлений їхньою універсальністю, зручністю для сприйняття та відповідністю сучасним тенденціям цифрового дизайну. Для заголовків

використовуються більш акцентні та напівжирні варіанти шрифтів, тоді як основний текст оформлюється у спокійному стилі для легкого читання.

Таким чином, усі складові елементи авторського інформаційного продукту — тематичне наповнення, жанрове рішення, добір експертів, візуальне оформлення, шрифти та кольорова гама — створюють цілісний медіапроект, орієнтований на підтримку, інформування та емоційне залучення аудиторії.

5.4. Авторська документація

Реалізація сценарного плану авторського інформаційного продукту здійснювалася відповідно до концепції подкасту «(Не) погана мама», який поєднує елементи інтерв'ю, розмовного жанру та тематичних обговорень. Кожен випуск створювався за попередньо розробленою структурою, що включала вступну частину, основний тематичний блок, обговорення особистих історій або коментарів із соціальних мереж, експертний аналіз теми та фінальний підсумок.

Запис подкастів проводився у домашній студії у тихому приміщенні з використанням мікрофонів, навушників та програм для аудіомонтажу. Такий формат був обраний для створення комфортної атмосфери спілкування та забезпечення якісного звучання аудіоконтенту. Основними учасниками подкасту є ведуча, запрошені експерти та герої випусків, які діляться власним досвідом і практичними порадами.

Сценарний план кожного випуску містив чіткий розподіл часу між тематичними блоками. У вступі ведуча коротко представляла тему епізоду та пояснювала її актуальність. Основна частина випуску передбачала обговорення проблематики, аналіз реальних життєвих ситуацій, коментарів із соціальних мереж або історій героїв подкасту. Експертний блок містив професійні пояснення, рекомендації та поради для слухачів. Завершальна частина включала короткий висновок, емоційне підсумування теми та звернення до аудиторії.

Окрему роль у реалізації сценарного плану відігравали публікації на авторському сайті, створеному на платформі [Google Sites](#). На сайті у вкладці [«Подкасти»](#) розміщувалися аудіовипуски, короткі описи епізодів, обкладинки та додаткові матеріали. У вкладці «Блог» публікувалися тематичні тексти та роздуми, пов'язані з темами подкастів, а розділ «Варто почитати» містить корисні книги для прочитання.

Для кожного випуску створювався окремий візуальний супровід, який відповідав тематиці епізоду та підтримував загальну стилістику проєкту. Обкладинки подкастів генерувалися за допомогою технологій штучного інтелекту на основі реальних фотографій героїв подкасту (Додаток А). Це дозволило створити впізнаваний стиль інформаційного продукту та забезпечити єдине візуальне оформлення всіх матеріалів.

Короткий сценарій першого епізоду «Коли ми стаємо батьками?»:

Ведуча Марія	Привіт. Я рада вітати вас у цьому подкасті. Це простір про батьківство без ідеалізації — чесно, глибоко і з великою кількістю підмоги. Тут ми будемо говорити про те, про що часто мовчать: не лише про радість дітей, а й про складні емоції, які приходять разом із цим досвідом. У батьківстві є одна важлива річ, яку багато хто не очікує — це відчуття втрати. Коли в нашому житті з'являється дитина, ми одночасно щось здобуємо і щось губимо. Ми можемо втрачати уявлення про те, якими ми будемо як батьки. Ми можемо втрачати образ «ідеальної» дитини. Ми можемо втрачати картинку сім'ї, яку колись намалювали у своїй голові. І це нормально. Бо кожна зміна — це не лише про нове, а й про прощання зі старим. І разом із цим приходить почуття, яке не завжди легко прийняти — смуток. Не завжди про нього говорять, але воно є. І воно природне. Сьогодні я хочу розповісти про одну сім'ю. Це батьки двох дітей з нейрорізноманітністю. У їхніх дітей є СДУГ, а в молодшої дитини — ще й розлад аутистичного спектра. І хоча ці батьки дуже відповідальні, багато читають, вивчають, пробують різні підходи — вони все одно часто відчувають невпевненість. Їм здається, що вони не справляються так добре, як хотіли б. Що все відбувається не так, як вони уявляли. І тут знову з'являється тема, про яку ми говорили — смуток. Бо іноді ми не сумуємо за дитиною як такою. Ми сумуємо за досвідом, який уявляли: спокійні вечери, легке спілкування, відчуття
-----------------	--

контролю. І коли цього немає — це може боліти. Багато батьків намагаються сказати собі: «Просто прийми це», «Не порівнюй», «Так воно є». І це справді важливо. Але правда в тому, що це не завжди легко.

Коли батьки починають говорити собі такі речі: «Мені складно, але я стараюсь», «Я помиляюсь, але це нормально», «Я вчуся» — щось змінюється. З'являється більше опори всередині.

Бо правда в тому, що в батьківстві немає ідеальності. Є процес.

Ще одна важлива тема — це хаос. Багато сімей живуть у відчутті постійного безладу: діти не сидять спокійно, відволікаються, конфліктують, не відповідають очікуванням.

І тут важливо змінити не тільки поведінку, а й погляд.

Другий дуже влучний мислитель — Росс Грін, творець праці «Вибухова дитина». Його головна думка звучить просто, проте дуже глибоко: «діти поведуться належно, якщо здатні».

Ця фраза прямо влучає у ядро нашої теми подкасту. Бо якщо вже говорити про почуття провини батьків, про порівняння з іншими, про думку «я недостатньо гарний». І підхід Гріна допомагає зняти частину цього тиску.

Він пояснює, що складна поведінка дитини — це не про небажання, а про дефіцит умінь: самоконтролю, пластичності мислення, спроможності долати розчарування. І замість того, щоб карати чи примушувати, він радить інше: з'ясувати, якої саме здібності бракує, і посприяти її розвитку.

Насамкінець, якщо інтегрувати цих двох діячів у твій виклад, вони посилюють основний посил: батьківство — це не про керування й бездоганність, а про осмислення, шлях і зв'язок. І найголовніше — вони дарують батькам відчуття полегшення: з дитиною «все гаразд», і з ними самими теж усе згідно.

Якраз до цієї теми нещодавно мені потрапив допис у соціальній мережі Threads. Його написала мама шестирічної дівчинки. Вона ділилася тим, що відчуває сильне виснаження і розгубленість, бо її донька останнім часом стала дуже емоційною: часто плаче, ображається через дрібниці, може різко реагувати, відмовляється слухатися і ніби «випробовує межі».

Я сьогодні знову зірвалась на свою дитину.

І мені дуже соромно це писати.

Моїй доньці 6 років. І останнім часом я її ніби не впізнаю. Вона може заплакати через дрібницю, образитися, закритися або

	навпаки — почати кричати так, що я просто гублюсь. Я читаю про «лагідне батьківство», стараюсь говорити спокійно, пояснювати, бути поруч... Але іноді в мене просто не вистачає ресурсу. Сьогодні була ситуація на вулиці. Вона захотіла іграшку, я сказала «ні». І почалась істерика. Прямо посеред людей.
--	--

Короткий сценарій другого епізоду «Чи завжди лагідне батьківство працює?»:

Ведуча Марія	Привіт, ви слухаєте подкаст «(Не) ПОГАНА МАМА», і сьогодні ми говоримо про тему, яка буквально розриває батьківські чати і соцмережі — чи завжди лагідне батьківство працює?, але одразу уточнимо, ця розмова буде важливою і для татусів, бо саме вони часто опиняються між двох вогнів — «будь м'яким» і «будь авторитетом». сьогодні зі мною експерт — практикуючий дитячий психолог, психотерапевт і блогер, людина, яка працює не з ідеальними кейсами з інтернету, а з реальними сім'ями, де діти кричать, б'ються і не хочуть одягати куртку, і ми будемо чесно розбиратись, де працює лагідне батьківство, а де ні, Оксана Новікова.
Експерт Оксана Новікова	Вітаю, і це дуже важлива тема, тому що зараз є тенденція до крайнощів — або «тільки лагідність», або «тільки жорсткість», а правда, як завжди, посередині
Ведуча Марія	Давай почнемо з контексту, бо ця розмова частково натхненна статтею Кари Гудвін про лагідне батьківство, де вона аналізує дослідження і ставить дуже незручне питання — а чи завжди ці методи ефективні.
Експерт Оксана Новікова	Так, і там є посилання на дослідження Lazelere та колег 2018 року, яке показує дуже цікаву річ — лагідні методи, такі як пояснення або пропонування вибору, працюють, але не завжди і не для всіх ситуацій
Ведуча Марія	І тут, мені здається, багато батьків відчують полегшення, бо є відчуття провини, коли ти пояснюєш, домовляєшся, а дитина просто кричить «ні» і кидає іграшки.
Експерт	Абсолютно, і тут важливо сказати головне — якщо лагідне

Оксана Новікова	батьківство «не спрацювало» в конкретний момент, це не означає, що ви поганий батько або мама, це означає, що ситуація потребує іншого інструменту
Ведуча Марія	Давай розкладемо це на прикладах із життя, от класична ситуація — дитина не хоче одягати куртку, що робить «лагідний» батько
Експерт Оксана Новікова	Він пропонує вибір, наприклад «ти хочеш червону чи зелену куртку?» або пояснює «надворі холодно, ти можеш замерзнути», і в більшості випадків для маленьких дітей це працює, особливо якщо це просто небажання або протест «для галочки»
Ведуча Марія	Давай чесно скажемо, чому лагідне батьківство іноді не працює
Експерт Оксана Новікова	Тому що його часто спрощують до формули «не можна забороняти і треба все пояснювати», але справжнє лагідне батьківство — це про контакт плюс межі, і якщо немає меж — це вже не про виховання,
Ведуча Марія	Тобто м'яке батьківство — це не про досконалість?
Експерт Оксана Новікова	Зовсім ні. Це про усвідомленість. Тато у цій системі — не «другорядний учасник», а повноцінний емоційний дорослий. І навіть якщо він мовчазний, стриманий, менш ніжний — він все одно може бути м'яким у своїй манері.
Ведуча Марія	Якщо підсумувати: м'яке батьківство для тата — це не про зміну натури, а про зміну реакцій. Це про те, щоб не калічити дитину, навіть коли сам не розумієш, як чинити вірно.

Короткий сценарій третього епізоду «Роль батька у житті дитини»:

Ведуча Марія	Дуже часто можна почути фразу: «Головне — щоб тато забезпечував сім'ю». , що мама — це головна людина для дитини до 5 років, а тато ніби «додаток». Але чи справді роль батька лише в цьому? Розібратися в цій темі нам допоможе психолог, спеціаліст
-----------------	---

	на платформі розмова Ярослав Михайчук.
Експерт Ярослав Михайчук	Ні, роль батька значно глибша. Психологи давно говорять про те, що батько — це не просто людина, яка приносить гроші в сім'ю. Це окрема емоційна фігура у житті дитини. Наприклад, британський психоаналітик Дональд Віннікотт писав про те, що саме батько допомагає дитині поступово виходити зі світу абсолютної залежності від мами й відкривати зовнішній світ. Тато ніби показує: світ не такий страшний, у ньому можна діяти, ризикувати, пробувати нове.
Ведуча Марія	Тобто тато стає таким провідником у дорослість?
Експерт Ярослав Михайчук	Саме так. І це дуже помітно навіть у дрібницях. Часто саме батько дозволяє дитині трохи більше свободи — вилізти вище на гірку, швидше поїхати на велосипеді, спробувати щось незнайоме. Через це формується сміливість, самостійність та віра у власні сили. Психолог Альфред Адлер взагалі наголошував, що дитині критично важливо відчувати підтримку та віру з боку батьків, бо саме це формує здорове відчуття власної цінності.
Ведуча Марія	А як батько впливає на емоційний розвиток дитини? : А як батько впливає на емоційний розвиток дитини?
Експерт Ярослав Михайчук	Дуже сильно. Теорія прив'язаності, яку створив Джон Боулбі, пояснює: коли дитина має стабільний емоційний зв'язок із дорослими, вона виростає більш стійкою до стресу та тривоги. І тут важлива не лише мама.
Ведуча Марія	І тут неможливо оминати тему війни. Бо зараз в Україні дуже багато дітей ростуть без фізичної присутності батька поруч.
Експерт Ярослав Михайчук	Це дуже болюча тема для України сьогодні. І тут важливо сказати головне: навіть якщо тато фізично далеко, емоційний зв'язок усе одно може зберігатися. Дитині важливо знати: «Тато про мене думає. Любить мене. Пам'ятає про мене».

Ведуча Марія	Продовжуємо нашу розмову про роль батька у житті дитини і зараз хочемо подивитися на це глибше — через вікові етапи розвитку. Бо функція батька не є статичною, вона змінюється разом із дитиною, і на кожному етапі він дає щось дуже конкретне для формування особистості.
Експерт Ярослав Михайчук	Так, і це дуже важливо розуміти. Психологи розвитку, зокрема Ерік Еріксон, підкреслювали, що дитина проходить різні психосоціальні стадії, і на кожній з них їй потрібна певна форма підтримки дорослих. У ранньому віці, приблизно 0–3 роки, батько разом із мамою формує базове відчуття безпеки. Тут його функція — це допомога мамі, фізичний контакт із немовлям, прості ігри, спокійна присутність поруч.
Ведуча Марія	І що відбувається, коли батьки не узгоджені у вихованні?
Експерт Ярослав Михайчук	Дитина починає втрачати орієнтири. Коли один дозволяє, а інший забороняє — у неї виникає внутрішній конфлікт і тривога. Тому психологи радять не ідеальність, а узгодженість.
Ведуча Марія	І, мабуть, головний висновок?
Експерт Ярослав Михайчук	Головний висновок у тому, що роль батька неможливо недооцінити. Його участь, підтримка і присутність формують основу особистості дитини — її впевненість, здатність любити, будувати стосунки, приймати рішення і рухатися вперед.

Короткий сценарій четвертого епізоду «Формування фінансової грамотності у дітей»:

Ведуча Марія	Сьогодні говоримо про те, як виховати фінансово грамотних дітей і з чого це взагалі починається, бо часто здається, що це про школу або якісь спеціальні курси, але насправді все починається з дому і з батьків. Розібратись у цьому питанні нам допоможе вчитель із курсу фінансової грамотності «Голоси дітей» Карина Осадча.
Експерт Катерина Осадча	Саме так, і перше правило дуже просте, але найважливіше — розпочніть із себе, фінансова грамотність дитини напряду залежить від фінансової поведінки батьків, діти не стільки слухають, скільки копіюють те, що бачать щодня, тому якщо дорослі не мають системи

	у витратах, заощадженнях і плануванні, дитина це теж перейме.
Ведуча Марія	Тобто фактично ми не можемо навчити дитину того, чого самі не робимо у власному житті
Експерт Катерина Осадча	Так, і тут є кілька базових принципів, які варто взяти за основу, їх можна назвати умовними законами фінансової грамотності, перший — заощаджуйте, важливо відкладати хоча б 10% від доходу, навіть якщо здається, що «ми й так живемо в скруті», бо це не руйнує бюджет, а формує звичку накопичення, і дитина бачить, що гроші не просто витрачаються, а розподіляються.
Ведуча Марія	І виходить, що фінансова грамотність — це завжди про майбутнє.
Експерт Катерина Осадча	Так, розглядайте житло як інвестицію, іноді оренда і щомісячний платіж за іпотеку можуть бути співставні, і в довгостроковій перспективі це формує власний актив, діти теж мають бачити, що великі фінансові рішення — це про планування на роки вперед.
Ведуча Марія	Переходимо до ще одного важливого інструменту фінансового виховання дітей — кишенькових грошей, але тут важливо не просто «дати гроші», а розуміти психологію цього процесу і те, як він формує поведінку дитини в майбутньому.
Експерт Катерина Осадча	Так, і тут варто спиратися не лише на практику, а й на дослідження дитячої та поведінкової психології, зокрема роботи Піаже та сучасних економічних психологів, які доводять, що фінансове мислення у дітей формується через досвід, а не через пояснення, тобто дитина вчиться не тоді, коли їй розповідають про гроші, а коли вона сама з ними взаємодіє.
Ведуча Марія	І як правильно це організувати, щоб це справді навчало, а не просто давало гроші на розваги?
Експерт Катерина Осадча	Тут ключовим є правило стабільності і відповідальності, дитині дають фіксовану суму на тиждень, і дуже важливо не компенсувати її помилки, якщо вона витратила все в перший день, це не привід давати додаткові гроші, дослідження поведінкової економіки, зокрема Даниеля Канемана, показують, що саме наслідки власних рішень формують довготривалу фінансову дисципліну.
Ведуча Марія	А як бути з тим, що іноді батьки жаліють дитину і все ж дають додаткові гроші?
Експерт	Це типова помилка, і психологічно вона формує так звану зовнішню фінансову опору, коли дитина звикає, що нестачу завжди

Катерина Осадча	компенсують інші, і дослідження показують, що це знижує здатність до саморегуляції у дорослому віці, тому важливо тримати межу: є домовлена сума, і вона не змінюється через емоції.
Ведуча Марія	І виходить, що фінансова грамотність — це не про складні лекції, а про щоденну взаємодію і гру?

Короткий сценарій п'ятого епізоду «Коли стане легше?»:

Ведуча Марія	Сьогодні хочу розібрати один дуже життєвий пост у Threads. І мені здається, що він набрав стільки коментарів не просто так. Тому що це питання, яке хоча б раз задавала собі майже кожна мама. І звучить воно дуже просто: «Коли стане легше?» Авторка пише: «Мамські будні. Питання до всіх мам, коли вам стало легше з дитиною? Тільки давайте без цього «ніколи». Все одно настає період, коли ви почали висипатись і коли відчутно стало легше. От моєму сину майже 4 місяці, скільки ще до того «легше»?» І коментарі під цим тредом дуже показові. Вони ніби ділять материнство на маленькі етапи полегшення. Не існує однієї магічної точки, після якої все — життя знову просте й безтурботне. Ні. Мами описують це як сходинки. Наприклад, один із перших коментарів: «Коли віддала в садок на повний день». І це дуже чесно. Тому що для багатьох жінок «легше» — це не про те, що дитина стала менш улюбленою чи менш важливою. А про те, що в мамі з'явився хоча б шматок часу для себе. І мені дуже сподобався інший коментар: «Я не скажу «коли», я можу сказати — ловіть моменти, коли розумієте, що легше, і насолоджуйтесь». Це дуже доросла думка. Тому що материнство справді не працює за схемою: ось тут важко, а потім раз — і легко назавжди. Насправді життя з дитиною дуже хвилеподібне. Сьогодні дитина вперше спить довше — і тобі здається, що життя налагоджується. А завтра починається регрес сну, зуби чи новий етап розвитку — і ти знову сидиш розгублена. Соцмережі часто критикують за поверхневність, але інколи саме такі тредси працюють як маленька група підтримки. Без пафосу. Без
-----------------	---

	ідеального материнства. Просто десятки жінок, які чесно пишуть: «Так, було важко. Так, потім стало трохи легше». Ось один із коментарів: «Чим більше дитина стає самостійною, тим легше мамі, бо з'являється вільна хвилинка, щоб перевести подих». І це дуже точне формулювання. Не «стати щасливою 24 на 7». Не «насолоджуватися кожною секундою материнства». А просто — перевести подих. І це дуже суперечить тому образу «ідеальної мами», який роками продають соцмережі. Бо в Інтернеті мама часто має бути нескінченним ресурсом: усміхненою, терплячою, вдячною за кожен момент. І якщо вона втомилась — значить, щось робить неправильно. І мені здається, що головна цінність цього тредсу саме в чесності. Тут немає ідеального материнства. Ніхто не пише: «Я насолоджувалась кожною секундою». Навпаки — жінки відкрито говорять про недосип, втому, роздратування, кризові періоди, садочок як порятунок і про ті моменти, коли просто хотілося побути в тиші. Але водночас майже в кожному коментарі є надія. Маленька, дуже життєва надія. Що колись дитина почне спати всю ніч. Що колись можна буде допити каву гарячою. Що колись ви підете гуляти не з тривогою, а із задоволенням. Що колись замість постійного плачу з'являться розмови, жарти й фрази, які будете згадувати роками.
--	--

Посилання на епізоди аудіоподкасту «(Не) погана мама» –

<https://sites.google.com/view/nepohanamama/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8>

6. РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ПРОДУКТУ

6.1 Умови впровадження

Авторський інформаційний продукт — подкаст «Не погана мама» — реалізований у форматі аудіоконтенту з елементами мультимедійного супроводу та поширюється через авторський сайт, створений на платформі Google Sites, а також через соціальні мережі. Основною сферою застосування продукту є інтернет-медіапростір, зокрема платформи для прослуховування подкастів, соціальні мережі та тематичні онлайн-спільноти для батьків.

Впровадження продукту не потребує складних технічних умов, оскільки для доступу до матеріалів достатньо наявності інтернет-з'єднання та цифрового пристрою. Подкаст адаптований для мобільного перегляду й прослуховування, що забезпечує зручність користування для сучасної аудиторії.

Інтелектуальна власність на текстове, аудіо- та візуальне наповнення належить автору проєкту. Частина графічних матеріалів створена самостійно або з використанням відкритих ресурсів із безкоштовною ліцензією, зокрема Canva, Unsplash та Freerik. Обкладинки випусків створені за допомогою технологій штучного інтелекту на основі реальних фотографій героїв подкасту.

Для можливого поширення продукту у закордонному медіапросторі передбачено адаптацію контенту шляхом створення субтитрів, текстових описів епізодів та перекладу окремих матеріалів англійською мовою. Це дає можливість розширити потенційну аудиторію та зробити продукт доступним для українців за кордоном.

6.2. Специфікація аудиторії

Основною цільовою аудиторією подкасту є жінки віком від 20 до 40 років, переважно молоді мами, які цікавляться темами материнства, психологічного комфорту, виховання дітей та сімейних взаємин. Окрему частину аудиторії становлять майбутні батьки, сімейні пари, педагоги, психологи та люди, які працюють із дітьми.

За соціальним статусом аудиторія охоплює студентів, молодих батьків, жінок у декретній відпустці, працюючих матерів та представників креативних і

гуманітарних професій. Територіально продукт орієнтований насамперед на українську аудиторію, однак завдяки онлайн-формату може бути доступним для слухачів з інших країн.

Подкаст розрахований на аудиторію, яка активно користується соціальними мережами, споживає цифровий контент та цікавиться сучасними форматами медіакомунікації. Основною особливістю аудиторії є потреба у психологічній підтримці, емоційній близькості та практичних порадах у сфері батьківства.

6.3. Результативність продукту

Наявна ефективність інформаційного продукту проявляється у зацікавленості аудиторії тематикою подкасту, активності у соціальних мережах, позитивних реакціях на публікації та взаємодії слухачів із контентом. Подкаст створює простір для відкритого обговорення проблем материнства та сприяє формуванню емоційної підтримки серед аудиторії.

Прогнозована ефективність продукту полягає у подальшому розширенні аудиторії, збільшенні кількості прослуховувань і розвитку онлайн-спільноти навколо подкасту. Завдяки актуальності тематики та поширенню контенту через цифрові платформи проєкт має потенціал для популяризації культури подкастингу, розвитку медіаграмотності та створення якісного українськомовного контенту для батьків. Також особливістю є малий вибір подкасту на дану тему в українському медіапросторі.

Також прогнозується можливість співпраці з експертами, освітніми платформами та тематичними медіа, що сприятиме професійному розвитку проєкту та підвищенню його суспільної значущості.

Додаток А



Зображення епізоду подкасту 1,5



Зображення епізоду подкасту 2

Додаток Б



Зображення епізоду подкасту 3



Зображення епізоду подкасту 4