

Додаток до журналу
*„Практична психологія
та соціальна робота”*

Діти – батьки – сім’я

Випуск 2

Київ

**Видавництво
Науковий світ®**

2004

ББК 74.90я43

Д49

Видання здійснено Християнським дитячим фондом, Українською асоціацією соціальних педагогів та спеціалістів із соціальної роботи в рамках проекту „Покращення якості соціальних послуг дітям та сім’ям у громадах” за підтримки Дирекції з питань розвитку та співробітництва Швейцарії.

Редакційна колегія:

Лактіонова Г.М. – доктор педагогічних наук;

Зверєва І.Д. – доктор педагогічних наук;

Кононко О.Л. – доктор психологічних наук, професор;

Харченко С.Я. – доктор педагогічних наук, професор;

Губенко О.В. – кандидат психологічних наук;

Алексєєнко Т.Ф. – кандидат педагогічних наук;

Безпалько О.В. – кандидат педагогічних наук, доцент.

Д49 **Діти – батьки – сім’я:** Випуск 2. – К.: Наук. світ, 2004. – 102 с.

ISBN 966-675-277-8

Вміщені статті та тренінги з проблеми виховання дітей в сучасній сім’ї.

ББК 74.90я43

ISBN 966-675-277-8

© CCF, 2004

З М І С Т

Погляд науковців на проблему

Радчук Г.К. Усвідомлене материнство як актуальна проблема сьогодення

Песоцька О.П. Сімейне виховання без конфліктів та покарань

Тіунова О.В. Казка в день народження „Я”

Братусь І.В. Малюк і телевізор

Технології роботи соціального працівника/педагога

Веретенко Т.Г., Гусак Н.І. Методика підготовки юнаків-старшокласників до виконання соціальних ролей чоловіка та батька

Кошечко Н.В. Тренінг „Конструктивне вирішення конфліктів у сімейних взаємостосунках”

Ігротека

Автори випуску

Г.К. Радчук

**УСВІДОМЛЕНЕ МАТЕРИНСТВО ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА
СЬОГОДЕННЯ**

Актуальність вивчення проблеми усвідомленого материнства продиктована суперечностями між гостротою демографічних проблем, пов'язаних із різким падінням народжуваності, величезною кількістю сімей, що розлучаються, збільшенням осиротілих дітей при живих батьках, зростанням випадків жорстокого поводження з дітьми, нерозробленістю програм соціальної та психологічної допомоги сім'ї і, в першу чергу, жінці.

Важливість материнської поведінки для розвитку дитини, її складна структура і шлях розвитку, багатозначність культурних та індивідуальних варіантів, а також велика кількість сучасних досліджень у цій царині дозволяють говорити про материнство як самостійну реальність, яка вимагає розробки цілісного наукового підходу для її дослідження. У психологічній літературі багато уваги приділяється біологічним основам материнства, а також умовам і факторам його індивідуального розвитку. Якщо узагальнювати всі основні напрями досліджень, то можна констатувати той факт, що материнство як психосоціальний феномен розглядається з двох основних позицій: материнство як забезпечення умов для розвитку дитини і материнство як частина особистісної сфери жінки.

Соціально-політична емансипація жінок робить їх сімейні ролі, включаючи материнство, менш значущими для них. Самоповага жінки, окрім материнства, має інші основи – професійні досягнення, соціальну незалежність, самостійно досягнуте соціальне становище. Деякі традиційно-материнські функції в інституті сім'ї беруть на себе суспільні інститути і професіонали (лікарі, вихователі, спеціалізовані заклади та

ін.). Утім, це аж ніяк не применшує цінностей материнської любові й потреби в ній, але істотно змінює характер материнської поведінки. Дослідження різних культурних варіантів материнства в сучасному світі також свідчить про вплив моделей сім'ї, дитинства і цінностей, визнаних у даній культурі, на поведінку і переживання жінки.

Отже, материнство – це одна із соціальних жіночих ролей. Тому, навіть, якщо потреба бути матір'ю і закладена в жіночій природі, суспільні норми і цінності мають визначальний вплив на прояв материнського ставлення.

В сучасній психології вплив культурних та індивідуальних особливостей матері на розвиток дитини вважається дуже значущим, найбільш це стосується напрямів, пов'язаних з розвитком особистісних новоутворень. Особливості розвитку дитини, які вимагають забезпечення зі сторони материнських функцій, розглядаються різними розділами психології. Кожний розділ має в цьому розвитку свій предмет дослідження, і залежно від цього оцінює та інтерпретує функції матері. З метою аналізу материнських функцій доцільно зупинитися на наступних:

1. Когнітивна психологія. Тут вивчається розвиток зв'язків дитини із зовнішнім світом. Роль матері розглядається у двох аспектах: як надання необхідної дитині стимуляції та як забезпечення фізичного і психічного комфорту, що також необхідно для її нормального розвитку. При цьому акцент робиться на першому, а друге розглядається як умова, але не входить у предмет дослідження.
2. Розвиток емоційної сфери. Цей розділ досліджує вікові особливості емоційної сфери дитини, розвиток фізіологічних і психологічних механізмів, які їх забезпечують. Роль матері має вирішальне значення. Вона знаходить вияв у емоційній поведінці матері, якості догляду, важливим також є своєчасне і адекватне забезпечення

фізіологічних потреб дитини. Велика увага приділяється ставленню матері до дитини і стилю материнсько-дитячої взаємодії.

3. Розвиток особистості. Тут виділяються структура особистості й етапи її розвитку. Роль матері визнається вирішальною, особливо в становленні базових, ядерних структур особистості в ранньому онтогенезі. Функції матері пов'язані зі своєчасним і якісним задоволенням потреб дитини, в любові до неї, наданні їй підтримки.
4. Розвиток окремих структур суб'єктивного досвіду (самосвідомість, Я-концепція, мотивація досягнень, прив'язаність та ін.). У цих напрямках поглиблено вивчається становлення окремих структур особистості або змісту суб'єктивного досвіду, які мають значення в розвитку особистості дитини. До них можна віднести пренатальну психологію. Роль матері оцінюється як вирішальна.
5. Дослідження структури діяльності дитини та її розвиток в онтогенезі. Даний напрям традиційно розвивається в рамках діяльнісного підходу. Тут розроблені система періодизації дитячого розвитку як зміни провідних видів діяльності, періодизація розвитку спілкування, становлення знакової функції в онтогенезі, самосвідомості. Роль дорослого розглядається в розвитку не тільки змісту, але і структури потребово-мотиваційної сфери дитини і структури її взаємостосунків зі світом.

Всі вказані напрями інтерпретують феномени психічного розвитку дитини в аспекті свого предмета дослідження. Проте функція матері присутня завжди. Разом з тим важко оцінити, розвиток яких саме структур психіки дитини може слугувати показником оптимального виконання матір'ю її функцій. Хоча в усіх випадках можна виділити одну структуру, що оцінюється в психології як така, що забезпечує успішність всіх аспектів психічного розвитку дитини. Незалежно від конкретних культурних та індивідуальних фізіологічних особливостей дитини необхідною умовою її розвитку є ставлення до світу, яке

характеризується як "базове довір'я", "впевненість у підтримці", "активне і довірливе ставлення до світу" і т.п., що дозволяє дитині відчувати емоційний комфорт і впевненість у будь-яких стосунках зі світом. Різноманітність термінів, які описують цю структуру, утруднює її аналіз і виділення тих функцій матері, що забезпечують її формування і культурні особливості. Термін "емоційне благополуччя" найточніше передає зміст і роль цієї структури у розвитку дитини. Саме емоційне благополуччя дитини дає можливість оцінювати успішність виконання матір'ю її функцій, оскільки свідчить про позитивну оцінку дитиною світу і себе в цьому світі в конкретних умовах свого життя. Про це писав і Дж. Боулбі – автор теорії прихильності. Його ідея полягала в тому, що в перші місяці життя дитини встановлюється тісний зв'язок між нею та матір'ю. Його не можна звести ні до сексуальності, ні до інстинктивної поведінки. Різкий розрив цього зв'язку призводить до серйозних порушень у психічному розвитку дитини, перш за все в структурі особистості. Ці порушення можуть проявитися не одразу, а значно пізніше – в підлітковому віці. Боулбі доводив, що мати для маленької дитини є надійним захистом, своєрідною базою, яку вона час від часу залишає, намагаючись дослідити навколишній світ. Проте ця дослідницька активність стабільна і адекватна саме в тих випадках, коли дитина впевнена, що у будь-який момент може повернутись під захист матері. Отже, основна мета формування емоційного зв'язку між матір'ю і дитиною – дати дитині відчуття захищеності й безпеки. Саме тепло і ласка, які йдуть від матері у перші місяці життя дитини, на його думку, є більш важливими, ніж правильний догляд та навчання. Праці Боулбі привели в 50-х рр. в Англії до зміни умов госпіталізації маленьких дітей, яких не розлучають з матір'ю. В цьому дана теорія є вельми подібною до висновків Еріксона і Лісіної про значення для немовлят емоційного спілкування з дорослими.

В такому зв'язку дуже гостро постає проблема девіантного материнства. Сюди слід віднести проблеми, пов'язані не лише з матерями, котрі відмовляються від своїх дітей і проявляють у ставленні до них відкрити зневагу і насилля, але і проблеми порушень материнсько-дитячих стосунків, що стають причинами зниження емоційного благополуччя дитини, її відхилень від оптимального психічного розвитку. Окрім того, в сучасному суспільстві спостерігається розрив міжпоколінних зв'язків, втрата традиційних способів передачі досвіду. Жінка на порозі материнства не має уявлення про елементарні особливості розвитку дитини й щодо своїх функцій в догляді за нею та в спілкуванні. Тому, крім виникнення потреби у підвищенні своєї батьківської компетентності, відбувається усвідомлення недостатності емоційних переживань, неготовності до виникнення материнських почуттів. Все це зумовлює спрямований усвідомлений розвиток не лише інформаційних, але й емоційних основ материнської сфери. І цілком можливо, що приведе не лише до нової моделі материнства і формування відповідного змісту материнської сфери жінки, але також стане ефективним для виховання дитини з високим рівнем емоційного благополуччя.

Література

1. Брутман В.Й., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери // Психолог. ж-л. – №2. – 2000. – С. 79-78.
2. Филиппова Г.Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии // Вопр. психологии. – 2001. – №2. – С.22-37.

СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ БЕЗ КОНФЛИКТОВ И НАКАЗАНИЙ

Семья – главная естественная среда для физического, духовного, интеллектуального, культурного, социального развития ребенка.

Важнейшими особенностями жизнедеятельности семьи выступают устойчивые межличностные отношения, хорошо налаженный быт, благоприятная нравственно-психологическая атмосфера. Поэтому наиболее актуальными для современных родителей являются вопросы взаимодействия с детьми, выбор достаточно эффективных форм и методов семейного воспитания.

Конфликты детей и родителей, наказания по отношению к детям часто встречаются во многих семьях.

Взрослые, как правило, виновниками конфликтных взаимоотношений считают детей, так как глубоко убеждены, что их действия идут ребенку на пользу, что, если бы он выполнял их требования, то не было бы ссор, конфликтов, трудностей. Это очень удобная, но в корне неверная позиция, так как смыслом действий взрослых становится достижение послушания, а не забота о развитии ребенка как личности. Наказание свидетельствует не только о воспитательном бессилии родителей, но и их неуважении к ребенку, неверии в его стремление стать лучше. Наказание больно ранит ребенка, вызывает в нем чувство обиды, желание отомстить, унижает его достоинство, подавляет потребность в самовыражении, свободе волеизъявления [5, 144].

Существует 4 мотива, по которым дети «плохо» себя ведут: привлечение внимания, влияние, месть и избегание неудачи [1].

1. Привлечение внимания – поведение по типу «мне нужно твое особое внимание». Когда родители как бы не видят ребенка, не реагируют на его присутствие, он начинает вести себя отрицательно: лишь бы обратили на него внимание. К сожалению, родители чаще всего обращают внимание на плохое, а не на хорошее поведение ребенка. И в мозгу его формируется условный рефлекс: хочешь внимания – веди себя плохо.

2. Влияние – поведение по типу «ты мне ничего не сделаешь». В современной жизни дети мало видят примеры равноправных, партнерских отношений. Существует мода на «сильную», агрессивную личность. Отличительным признаком цели «влияния» от цели «привлечения внимания» является то, как поведет себя ребенок после того, как ему сделали замечание. Если он прекратит себя плохо вести,

то это означает, то он достиг своей цели. Если его поведение стало хуже, значит его цель – влияние.

3. Мечь – поведение, суть которого «вредить в ответ на обиду». Через мечь ребенок избавляется от внутренней боли, которую нанесли, может быть, сами родители, не заметив этого, а, может, кто-то другой. Ощувив свою никчемность, страх, обиду, маленький человек испытывает желание выместить это на ком-нибудь.

4. Избегание неудачи – поведение, суть которого «не буду и пытаться – все равно не получится». Такое поведение свойственно тихим, безынициативным детям, которые лишней раз стараются подчеркнуть свои слабости, убедить взрослых в своей беспомощности, ожидая в ответ жалости и помощи в элементарных вещах.

Строить отношение с детьми с разными мотивами следует по-разному. Нарочитого поведения ребенка, который хочет привлечь внимание, иногда полезно вообще не замечать, чтобы не закреплять такой тип поведения. Вместе с тем нужно уделять больше внимания ребенку, так как потребность быть замеченным родителями очень важна для него. По отношению к поведению, в основе которого мотив «влияние», взрослый должен продемонстрировать свое твердое поведение, лишнее агрессии, и тем самым убедить ребенка в том, что быть сильным – означает просто быть уверенным в себе. Если мотив поведения – мечь, нельзя предъявлять ребенку встречные обвинения, наказывать его. Нужно найти в себе силы сделать первый шаг к примирению. Для ребенка, избегающего неудачи, нужна поддержка с целью развития умений, навыков, положительных сдвигов в поведении.

До подросткового возраста ребенок впитывает все устои семьи. Родителям необходимо постоянно производить оценку своих поступков, так как главным рычагом родительского воспитания является их авторитет. В младшем и школьном возрасте – авторитет любви, ласки; с взрослением – это авторитет уважения. Высокие моральные качества, знания и ум, храбрость и сила родителей – вот основа такого авторитета. Но авторитетом нельзя подавлять ребенка. Воспитывающее воздействие он оказывает лишь при условии взаимоуважения детей и родителей.

Постоянное общение с ребенком дает возможность родителям хорошо изучить его. С подростком сложнее, так как родительские представления не успевают за его бурным развитием, и взрослые продолжают обращаться с ним, как с ребенком. Именно в этот период формируются дальнейшие отношения родителей и детей. Подросток требует к себе особого подхода, добивается большей самостоятельности, настаивает на том, чтобы считались с его мнением.

Его самолюбие оказывается уязвимым, если он не получает в семье должного уважения и внимания.

Именно в этом возрасте, когда эмоции, преобладая над разумом, приводят подростка к разного рода нежелательным поступкам, между ним и родителями возникают конфликты.

Психологи выделяют следующие типы конфликтов подростков с родителями: конфликт неустойчивости родительского отношения (постоянная смена критериев оценки ребенка); конфликт сверхзаботы (излишняя опека и сверхожидания); конфликт неуважения права на самостоятельность (тотальность указаний и контроля); конфликт отцовского авторитета (стремление добиваться в конфликте своего любой ценой).

Обычно ребенок на притязания и конфликтные действия родителей отвечает такими реакциями (стратегиями), как:

- реакция оппозиции (демонстративные действия негативного характера);
- реакция отказа (неподчинение требованиям родителей);
- реакция изоляции (стремление избежать нежелательных конфликтов с родителями, сокрытие информации и действий).

Конструктивному поведению родителей в конфликтных ситуациях с детьми может способствовать следующее:

- всегда помнить об индивидуальности ребенка;
- учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения; стараться понять требования ребенка;
- противоречия воспринимать как факторы нормального развития; проявлять постоянство по отношению к ребенку;
- помнить, что для перемен нужно время;
- одобрять разные варианты конструктивного поведения;
- совместно искать выходы путем перемены в ситуации;
- предлагать на выбор несколько вариантов;
- ограниченно применять наказания, соблюдая при этом их справедливость и необходимость;
- разъяснять возможности негативных последствий;
- расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений;
- использовать положительный пример других детей и родителей;
- дать ребенку возможность почувствовать неизбежность негативных последствий его проступков;
- больше давать ребенку самостоятельности, не подавлять его инициативу.

Правильно выбранные родителями примеры и методы воспитания формируют поведение ребенка. Среди множества методов и приемов гуманной педагогики следует выделить такие: метод положительного подкрепления, использование естественных последствий, предоставление выбора, положительный пример, совместное принятие правил.

Метод положительного подкрепления связан с выработкой условного рефлекса на какое-либо действие, ведущее к увеличению вероятности повторного совершения действия. Положительное подкрепление – это реакция взрослого на позитивные действия ребенка (слово, улыбка, похвала, одобрение, ласка).

Если родители хотят, чтобы ребенок предупредил их о том, что он задерживается, то нужно напомнить ему об этом, а при его телефонном звонке проявить радость и одобрение. Вероятность частоты звонков увеличится, то есть поведение ребенка подкрепляется положительно. Если родители принимают отрицательное подкрепление, то есть делают замечания, которые вызывают раздражение, то создается ситуация, при которой ребенок, чтобы избежать неприятностей, старается не звонить.

Не эффективны слишком раннее или запоздалое подкрепление.

Подкрепляется только то поведение, которое совершается в данное время.

В использовании процесса формирования поведения существует несколько типичных ошибок.

Первая ошибка заключается в том, что родители не закрепляют положительное поведение детей просто потому, что не имеют времени или желания заметить его. *Девочка пришла к маме на кухню с предложением помочь вымыть посуду. Понятно, что с помощью дочери мама будет мыть эту посуду дольше. Посуды много, в комнате ждут гости, девочка может разбить что-то из сервиза и поэтому мама отказывается от ее помощи. Через несколько лет мама сетует на то, что дочь совсем не помогает ей на кухне.*

Вторая ошибка состоит в том, что, если родители предполагают сформировать поведение ребенка, то важно не говорить о подкреплении, а совершать его. Разговоры о том, что ребенок получит вознаграждение, если вынесет мусор, наведет порядок в своей комнате, сложит аккуратно свои вещи, не будет курить, могут разрушить все. Говоря ребенку об этом, родители совершают подкуп или дают обещание. В такой ситуации подкрепление не происходит. Чтобы добиться результатов, надо осуществлять формирование поведения, а не говорить о нем.

Третья ошибка – непоследовательность в подкреплениях. Нельзя нарушать режим для ребенка. *Если родители не разрешают смотреть телевизор после десяти часов вечера, а ребенок просит при гостях посмотреть кино и родители соглашаются, то одного раза достаточно, чтобы закрепить рефлекс – проси при посторонних, и обязательно получишь. Довольно часто дети выпрашивают у родителей с помощью нытья какое-либо лакомство (конфеты, мороженое, чипсы) или новую игрушку и добиваться своего, при этом выводя родителей из себя. В этом случае также происходит закрепление рефлекса – желаемого можно добиться долгим нытьем. Чтобы этого не произошло, необходимо спокойно объяснить причины отказа и твердо отказать.*

Применение приема естественных последствий формирует у детей понимание результатов своих поступков, ответственность за принятие решений, дисциплинированность.

Если ваш сын не пришел вовремя к столу, то будет есть холодные слипшиеся макароны. Если он не надел шарф и перчатки, то холодный ветер убедительно «скажет» ему, что он не прав. Если в этих случаях родители не будут тратить энергию на доказательства своей правоты, то последствия сами научат ребенка.

Еще одним важным приемом «гуманистической модели» семейного воспитания являются прием предоставления выбора.

Сын попросил у мамы разрешения пойти к другу. Мама хотела запретить, но сдержалась и предложила ему саму посчитать, сколько времени необходимо для выполнения домашнего задания, сколько, чтобы выспаться и вовремя пойти в школу. Сын после некоторого размышления решил все-таки сходить к другу на пятнадцать минут, после чего вернулся и сделал уроки.

Этот прием учит ребенка самостоятельно справляться с проблемами, формирует ответственность за поиск и принятие решений, дает родителям возможность преодолеть привычное стремление оказать нажим на ребенка или использовать запрет на его действия.

Дети являются «зеркальным» отражением своих родителей. Нравственные качества человека, жизненные установки, стиль поведения – все это формируется в семье и часто отражает облик его родителей. Поэтому положительный пример родителей является одним из основных методов воспитания без наказания.

Отец сделал замечание сыну, что тот курит. Сын поинтересовался, почему курит отец. После некоторого размышления отец принял решение бросить курить. Взаимопонимание и доверие между ними значительно возросло. Сейчас не курят оба.

А.С. Макаренко был глубоко убежден, что «родительские требования к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом – вот первый и самый главный метод воспитания» [7, 237].

В семье, где родители относятся к детям с любовью и уважением, чаще всего практикуется метод совместного принятия правил, для которого характерно равноправное участие всех членов семьи в решении той или иной проблемы, неукоснительное соблюдение всеми выработанных правил.

На семейном совете разбирали, как добиться того, чтобы в доме был порядок, кто должен убирать. В конце концов приняли решение не разбрасывать свои вещи и напоминать друг другу об этом. Порядок в квартире заметно улучшился.

Современные родители должны обладать важнейшей способностью к рефлексии на индивидуальные и возрастные особенности ребенка, готовностью к сознательному поиску наиболее эффективных методов и приемов его индивидуального воспитания, что позволит им успешно преодолевать возникающие противоречия, избежать конфликтов, применения наказания.

Литература

1. Городок Г, Городок М. Эффективное воспитание без наказаний: Пособие для родителей и учителей. – Житомир, 2003.
2. Домашнее насилие: как защитить ребенка / Сост. А. Мурашкевич. – Луганск, 2004.
3. Дмитренко М.І., Тронін М.В., Власов П.О. Попередження насильства в сім'ї: Метод. рек. – Д.: ДЮІ МВС України, 2001.
4. Макаренко А.С. Книга для родителей. – К., 1987.
5. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб., 2002.
6. Мустаева Ф.А. Основы социальной педагогики: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2001.
7. Мы и конфликт: Метод. рек./ Сост. Д. Боков. – Луганск, 2003.

КАЗКА В ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ “Я”

Сьогодні все популярнішим стає простий, але напрочуд ефективний метод психологічної допомоги – **казкотерапія**.

Символи, образи, закладені в казках та міфах на несвідомому рівні, мають величезний вплив, заряджають невичерпною енергією, надають життєвої сили для подолання будь-яких перешкод, відкривають людині нові, ще незнайомі обрії світосприйняття. Казкотерапію застосовують не тільки для малят, але й у дорослому віці. Адже для будь-якої людини є саме її казка, для будь-якої ситуації можна знайти казку, притчу, які допоможуть знайти відповідь на складні запитання.

А ще у казці та казковій грі усе можливо. З якою легкістю переносить дитина в гру казкові пригоди Кота у чоботях, перемагає ворогів і розвіює чари злого чаклуна! Варто лише махнути уявною чарівною паличкою, і звичайна квартира перетворюється на казковий палац, а тато з мамою – на Короля з Королевою.

Казкотерапія – це не тільки читання казок, це їх придумування, програвання, малювання, ліпка, виготовлення декорацій і ляльок, а головне – отримання величезного задоволення від спільного творчого процесу і батьків, і дітей.

У чому полягає позитивний вплив методів казкотерапії на дитину?

1. Казка допомагає пізнати оточуючий світ. Може дати відповіді на тисячі “Чому?”. Знаючи особливості дитячого бачення світу, дорослий не уникатиме цих запитань, але й не буде давати на них “істинні”, науково обґрунтовані відповіді. Скоріше він відповість на них у фантастичній, казковій формі, тим самим введе їх в світ дитячої свідомості не всупереч, а відповідно його власним внутрішнім законам. Саме ці закони допомагають дитині впоратися з великим об’ємом інформації при браку знань, об’єднати різноманітні незрозумілі явища в єдине, хоч і тимчасове ціле, отже – по-своєму зрозуміти цей світ.
2. Торкаючись емоційного життя дитини, казка дає їй втіху, полегшення, малює могутні словесні картини і креслить символи, що можуть бути використані нею для розуміння і висловлювання своїх почуттів.
3. Казка розповідає про героїв і моделює ситуації, над якими варто подумати, які можна скопіювати і оцінити. Пропонує дітям творче проникнення в емоційні аспекти людської поведінки. Розвиває здібність до зорової уяви, що особливо корисно, оскільки у малюків часто не виходить “побачити” шлях з емоційної безвиході. Казка

стимулює “внутрішній погляд”. Оповідувач емоційно вільний спрямовувати хід казки на власний вибір, знаючи, що, які б картинки не викликав сюжет в уяві, навіть найстрашніші, вони “реальні” лише у тимчасовому керованому змісті.

4. У непрямій формі дитина отримує морально-етичний урок і, наслідуючи героя, може змінити свою негативну поведінку. Жодна нотація та повчання батьків не матиме такого глибокого впливу, як казка. Адже вона вчить, не нав'язуючи свою думку.
5. Казка дає можливість налагодити близький емоційний контакт дорослого з дитиною. Отож, було б непогано створити своєрідний ритуал читання казок :
 - відвести в день для цього спеціальний час, коли вам ніщо не заважатиме;
 - розповідати або читати казки у спокійній чи таємничо забарвленій атмосфері;
 - починати і закінчувати по-особливому, наприклад, заплющивши очі “спіймати” історію руками в повітрі, або словами “Жили собі, були собі...”, по закінченні розповіді заспівати разом улюблену пісеньку.

Казка може стати у пригоді в найскладніші, кризові, як їх називають психологи, періоди життя. Одним із таких періодів є три роки. Які ж небажані сюрпризи очікують батьків трирічної дитини, і як їх подолати за допомогою казкотерапії? Спробуємо дати відповідь у нашій статті.

Хто вони, трирічні?

Трирічні малюки вражають нас своєю невичерпною енергією, необмеженими потребами; їх захоплюваність і дійовий ентузіазм не дають нам залишатися у спокої, змушують бути завжди наготові до нових несподіванок.

Дитина починає знайомитися із собою до кінця другого року життя. Це знайомство стосується спочатку зовнішнього образу, а потім внутрішнього світу. Ставлення до себе діти запозичують в дорослих. Вони називають себе в третій особі і нерідко розмовляють із собою як із третьою особою, мов зі стороннім: вмовляють, сварять, дякують.

Один із найбільш важливих моментів розвитку дитини раннього віку полягає в тому, що вона починає усвідомлювати себе окремою людиною, незмінною при зміні ситуації. Хоча вона ще не відділяє своїх почуттів та бажань від зовнішніх причин, що їх викликають. Дитина безперервно знаходиться у русі, в дії, її внутрішній стан увесь час змінюється, і в цій мінливості для неї важливі тільки ті люди і предмети, на які спрямовані її бажання та дії.

Чим більше дитина самотійно може виконувати різні дії, тим більше усвідомлює себе як окрема особистість. Зовні це розуміння

виражається в тому, що вона вже говорить про себе не в третій особі, а в першій: “Я бігаю”, “Дай мені ляльку”.

Відокремлення себе від інших людей і усвідомлення власних можливостей, що зросли, в свою чергу приводить до появи нового ставлення дитини до дорослих. Вона починає порівнювати себе з дорослими і хоче бути такою ж, виконувати такі самі дії, користуватися такою ж незалежністю і самостійністю. Діти прагнуть реалізувати бажання “бути дорослими” вже зараз. Найбільш яскраво це виражається у формі прагнення до самостійності, протиставлення своїх бажань бажанням дорослих.

Так виникає *криза трьох років*.

Дорослі в цей період переживають значні труднощі у взаємостосунках з дитиною, стикаються з її впертістю, негативізмом. Діти не тільки протестують проти надлишкової опіки, але й часто спеціально роблять заборонені речі. Характерно, що прояви впертості й негативізму спрямовані головним чином проти дорослих, які постійно доглядають за дитиною, опікають її. Тому саме від них залежить, який перебіг матиме цей період.

Прагнення поводитися з дитиною по-старому призведуть до закріплення негативних рис поведінки, їх збереження упродовж усього періоду дошкільного дитинства. Тактовна поведінка дорослих, надання дитині максимуму можливостей, самостійності, як правило, пом'якшує прояви негативізму. Однак дорослий повинен пам'ятати, що усвідомлення дітьми своїх можливостей здебільшого не відповідає цим можливостям.

Трирічні діти можуть бути настільки впевненими у своїх можливостях, що вони все знають, усе вміють, і, як їм здається, проблема тільки в дорослих, які їх обмежують. Іноді бувають настільки захоплені грою “не насправді”, чи фантазіями, чи просто грою уяви, що не помічають межі між реальним і уявним. І все ж малята бояться достатньо реальних речей – бути покинутими чи загубленими.

Їх домагання непомірно великі. Прагнучи бути схожим на дорослого, дитина хоче не тільки самостійно, без допомоги мами, увімкнути світло чи сісти за стіл, але й піти в магазин, зварити обід, поїздити в автомобілі в якості шофера. Звичайно, задовольнити ці прагнення батьки не можуть. Для їх реалізації є тільки одна форма – форма гри.

Незалежність – шлях до розвитку, але дітей потрібно також заохочувати до відповідальності за прості речі. Між тим необхідно визнавати, що їх можливості обмежені, діти можуть забути, відволіктися, розгубитися чи заплутатися.

Виконання невеличкою завдання у допустимих межах дає трирічному малюкові неймовірне задоволення. Найбільш важливим є стимулювання його до незалежності в плані власного тіла і власних потреб. Трирічні, як правило, прагнуть їсти самостійно, мати право голосу у виборі їжі та одягу. Не можна дозволяти дитині дивитися будь-які телепередачі тільки тому, що вона навчилася вмикати телевізор.

Помилкою батьків є думка: "Краще сам зроблю, буде надійніше і швидше". Три роки – час, коли дитина вже повинна пробувати сама.

Криза трьох років – явище плинне. Але пов'язані з нею новоутворення – **усвідомлення себе окремою людиною** – важливий крок в психічному розвитку.

Як діяти батькам

Отже, у вашої трирічної дитини швидко змінюється настрій і супроводжується це вибухом емоцій. Почуття проявляються дуже інтенсивно, але швидко вгамовуються. Якась дрібничка здається дитині катастрофою, ніби весь світ розлетівся на дрібні частинки тільки тому, що ви придбали блакитний олівець замість малинового, тістечко з кремом замість шоколадного морозива .

З іншого боку, буває, що така ж дрібниця залишається поза увагою. Реакцію дитини так само, як і настрої, інколи не можна точно передбачити, тому зрозуміти, як дитина відгукується на щось, завжди дивно і цікаво. Навіть коли ви впевнені на всі сто відсотків, може відбутися дещо протилежне від очікуваного.

Діти вже можуть відчувати і передавати словами ті почуття і думки, які їх переповнюють. Вони знаходять свій вихід у поведінці. Але інколи не можуть розібратися, що ж саме відчувають і що до чого. Тому дорослому складно відреагувати відповідним чином. Досить важко дивитися на роздратовану дитину, тому що ви майже безсилі допомогти їй, доки вона сама не зрозуміє причину свого розпаду. Як правило, усім задоволена, щаслива дитина говорить без будь-яких труднощів, нещасна ж стає мовчазною.

Деякі діти в роздратуванні починають кричати, можуть вдарити рукою чи ногою, гримають дверима, ховаються в своїй кімнаті чи втікають. Тут важливо спробувати допомогти малюку перетворити його почуття в слова, щоб і ви і він могли зрозуміти, що відбулося, що все це значить, навіть якщо нічого вже не можна виправити.

Гніватися можуть усі: і трирічні, і дорослі – їхні батьки. Це достатньо природно, але створюється враження, що гнів – це даремна витрата сил. Тільки потрібно зрозуміти і прийняти, що ми всі без винятку гніваємося, однак в нас, нормальних людей, це ні до яких

поганих наслідків у більшості випадків не призводить. Різниця між роздратованою дитиною і роздратованими батьками в тому, що дорослий, будемо сподіватися, знає, як подолати свій гнів. Дорослий вміє бути жорстким, ясным і визначеним, але не надміру: він постійно себе контролює. Дорослі знають, як уникнути ексцесів – можуть вийти з кімнати, прогулятися з собакою. Трирічні ще не володіють такими знаннями, їх роздратування видно неозброєним оком.

Андрійко, якому три роки, падає на підлогу в магазині, захлинаючись в істериці. Розгублена мама стоїть поруч і з кожною хвилиною також втрачає над собою контроль, тому що ніякі слова на хлопчика не діють – він хотів велику дорогу іграшку, але мама сказала: “Ні”. Вона відчуває свою провину, тому що ця іграшка занадто дорога. Деякі покупці дивляться на них з розумінням і співчуттям, інші, схоже, з осудом: ”Навіщо з дитини так знуцатися?”

Знайома картина, чи не правда? Ситуація, в якій потрібно приймати рішення негайно, а, головне, без суттєвих втрат для обох.

Якщо ця ситуація є для вас близькою, вийти з неї допоможе ваша батьківська інтуїція, а от розмова повинна обов'язково відбутися, коли емоційна буря стихне. Розмова про те, що ви не завжди маєте змогу виконувати всі бажання дитини, і як важко інколи говорити у відповідь: ”Ні”. Поясніть малюку, що завжди зможете захистити його і забезпечити безпеку навіть у ті моменти, коли він буде дуже на вас гніватися, а такі моменти будуть, тому, що вам не раз доведеться сказати: “Ні”.

Так, інколи в дітей трапляються емоційні вибухи, але їм потрібні поруч спокійні, але рішучі дорослі. Коли дорослий не виявляє спокою, дитина лякається. В дітей є потреба гніватися, але їм необхідне підтвердження того, що дорослий витримає це і подолає. Дорослі також мають право на гнів, і добре, коли дитина бачить, що дорослий може подолати своє почуття.

Вибухи гніву у трирічних дітей можуть викликати хвилювання, розгубленість, або навіть і страх. Якщо здається, що дитина насправді втратила над собою контроль, можна взяти її на руки і тримати, доки не заспокоїться.

Насправді дитина все більше поводить себе так, щоб перевірити емоційний стан чи емоційну відповідь інших людей. Шукає підтвердження благополуччя свого і своєї сім'ї.

Дітям необхідно твердо говорити “ні”, вони повинні знати: дорослі розуміють те, що говорять і будуть стояти на цьому. Тому важливо, щоб дорослі, які оточують дитину, висловлювали однакову позицію. Якщо є розходження у поглядах, необхідно, щоб вирішили, як усі вони будуть поводитися в конкретних ситуаціях. Дуже шкідливо, якщо батьки

спершу переконують дитину в чомусь, а потім сперечаються одне з одним.

Дисципліна важлива. Діти повинні знати, що можна, а чого не можна. При цьому розумно приймати до уваги різні правила, але вибрати найбільш важливі. Також усім має бути відомо, які саме покарання очікують у випадку, коли правила порушуються.

Чи можна бити дитину? Ні! Будь-які, навіть незначні, прояви насилля неприпустимі. В якому б гніві і розпачі ви не були, не можна втрачати терпіння. Втрата контролю над собою є лише ознакою слабкості.

Хоча трапляються випадки, коли необхідні досить рішучі дії дорослих. Якщо дитина ось-ось збирається вибігти на дорогу назустріч автомобілю, чи визирає у відчинене вікно, то в першу чергу важливо зупинити – чи то за руку, чи за плече, нехай навіть буде боляче. Адже вирішується питання безпеки дитини, і в такі моменти немає сенсу пояснювати, чи запитувати, що робити.

Якщо є проблема, це не значить, що існує готова відповідь, як її вирішити. Найбільш розумним і важливим є те, що ви робите – що ближче вам і що ви впевнено зможете довести до кінця, але не забувайте при цьому зважувати всі “за” і “проти”. У складних ситуаціях не можна діяти спересердя, знайдіть час спершу подумати.

При цьому варто дотримуватися таких правил.

- Покажіть, що ви осуджуєте те, що відбулося в даній ситуації, а не саму дитину.
- Навчіть дитину поважати права і потреби інших людей.
- Прогнозуйте розвиток напружених ситуацій.
- Заохочуйте прояви самоконтролю.
- Подавайте хороший приклад справедливості й самоконтролю.
- Застосовуючи дисциплінарні заходи, поведіться ясно, послідовно і розумно.
- Якщо можете, замість простої заборони пропонуйте альтернативи.
- Намагайтеся поєднувати підтримку і несхвалення, хорошу і погану оцінку поведінки.
- Вибачайтеся, якщо неправі.

Для того, щоб ваша спільна прогулянка не перетворилася у емоційно виснажливе “перетягування каната”, важливо:

- Попередньо обговорити прогулянку з дитиною (хоча б за 10 хвилин до початку).
- Перед тим, як зайти в магазин, домовтеся з малюком про те, що купите йому якусь особливу річ.

- Проходячи по магазину, зіграйте в своєрідну гру, – натякніть про те, що збираєтеся купити в наступну чергу і запропонуйте відгадати цю річ. Часто причина небажаної і суперечливої поведінки малюка під час походу до магазину полягає в тому, що він не відчуває уваги до себе з боку батьків.
- Запропонуйте дитині несподівану розвагу, відчувши, що вона виявляє хвилювання.
- Визначте певну суму грошей, що в змозі витратити на задоволення дитячих бажань.
- Організуйте допомогу вам з боку дитини з урахуванням її можливостей.

Казка допоможе у вихованні

Тільки тоді, коли емоції вгамувалися, дитина заспокоїлася, можна спокійно з нею поговорити або через казку висвітлити проблему, оскільки повчання можуть бути не такими ефективними, як емоційне сприйняття казкових подій. У цьому випадку найкраще використовувати психокорекційні казки, в яких головний герой дуже схожий на малюка і має такий самий характер, а події розгортаються так само, як у вашій проблемній ситуації.

Психокорекційні казки створюються для м'якого впливу на поведінку дитини. Під корекцією тут розуміється “заміщення” неефективного стилю поведінки на більш продуктивний, а також пояснення дитині змісту того, що відбувається.

Ви легко можете придумати психокорекційну казку самі, підключивши свою творчу фантазію. В залежності від прихованих мотивів поведінки малюка використовуйте різні прийоми побудови казки.

Якщо дитина хоче привернути до себе увагу, у психокорекційну казку включайте моделі соціально прийнятих позитивних способів залучення уваги оточуючих.

Бажанє мати владу над ситуацією, дорослими, однолітками, тоді запропонуйте позитивну модель прояву лідерських якостей, наприклад, прояв турботи сильнішого до своїх друзів.

Хоче за щось помститися дорослому. В казці акцентуйте увагу на скривленому баченні героєм проблеми і конструктивній моделі поведінки.

Дитині страшно, тривожно, вона хоче уникнути невдачі. В цьому випадку хай герої казки нададуть головному герою підтримку і запропонують способи подолання страху.

При несформованому почутті міри казка може довести ситуацію до абсурду, показуючи наслідки вчинків героя і залишає вибір стилю поведінки за дитиною.

Створити психокорекційну казку вам допоможе життєвий досвід. Адже багато ситуацій вже були пережиті вами в дитинстві і ви б змогли ними поділитися в казковій формі. Казку можна просто розповісти малюку, не обговорюючи. Таким чином дасте йому можливість побути наодинці з самим собою і подумати. Навіть якщо малюк не був у захопленні з приводу казки, вона все-одно торкнеться його душі, і через якийсь час поведінка зміниться. Вам залишиться тільки зачекати. Якщо ж малюк захоче, можна обговорити з ним казку, сформулювати “казковий урок”, програти її з допомогою ляльок, малюнків, пісочниці й мініатюрних фігурок.

І все буде, як у казці...

Три роки – найцікавіший період в житті людини. Це час активного пізнання себе і оточуючого світу, це перший етап становлення людини. А будь-яке становлення не відбувається тихо і спокійно. Тому ваше сприйняття бурхливої революційної зміни у дитині великою мірою визначатиме, чи це буде період безрезультатної боротьби, чи інтенсивного розвитку як дитини, так і вас самих.

Спробуйте розслабитися і сприймати вашу дитину на цій фазі розвитку такою, якою вона є, пам'ятаючи, що цей період промайне дуже швидко. Те, що ви стримуєтеся, щоб не зірвати злість на ній, маєте задоволення від кожної секунди спілкування з дитиною, дасть свої плоди. Вам потрібно буде пережити не одну кризу; і буде здаватися, що всі ресурси вичерпані, але одного разу, як промінь сонця серед хмар, несподівано для вас все залишиться позаду, в пам'яті не залишиться нічого поганого.

І тільки ви з вашим малюком вже стоїте на порозі нового, ще не пережитого відчуття, нової цікавої життєвої сторінки...

Казка про хлопчика Вередунчика

Жив собі на світі один маленький хлопчик. Був він такий гарненький – біляві кучері, блакитні оченята. І усі-усі без винятку його дуже любили. А особливо мама...

Але хлопчикові завжди не щастило: на день народження дарували не такі цікаві і яскраві іграшки, як Петрику, на обід замість улюбленого шоколаду була каша, а увечері, коли починалися найцікавіші пригоди,

потрібно було вкладатися спати. Все це дуже турбувало хлопчика. Він починав вередувати, за що й отримав прізвисько Вередунчик.

І от одного разу він вирішив покликати на допомогу добру фею, щоб вона хоч якось зарадила цій біді. Прилетіла добра фея і пожаліла Вередунчика: “Бідний маленький хлопчику, все у твоєму житті навпаки, не так, як ти хочеш. Гарзд. Я тобі спробую допомогти. Тепер усе-усе буде по-твоєму. Варто лише сказати: ”Хочу!”

Щастю Вередунчика не було меж, адже тепер можна робити все, що заманеться, і ніхто не скаже жодного слова! Тепер всі можливості були в руках хлопчика і надокучливі дорослі, які тільки без кінця говорили, що можна, а чого ні, стали йому не потрібні.

“Хочу, щоб зникли всі дорослі!”, - сказав малюк. І вони зникли. “Оце так дива! Хочу, щоб усі Петрикові іграшки стали моїми!” В одну мить через відкрите вікно влетіли всі Петрикові іграшки. Але Вередунчик так захопився новою грою “Хочу!”, що навіть не звернув на них уваги, та й Петрикові іграшки враз виявилися такими ж звичайними, як і його власні.

“Хочу усі солодоці, - тістечка, торти, морозиво, цукерки з вітрини нашого магазину!”. І хоч кожного разу, коли Вередунчик проходив з мамою повз вітрину, він був готовий скуштувати усе, тепер, коли гора солодоців лежала перед ним, у нього не було жодного бажання ласувати.

Хлопчик все замовляв і замовляв свої раніше нездійсненні бажання. Так швидко промайнув день, Вередунчик дуже втомився і враз йому стало так сумно. “Хто сьогодні вкладе мене в ліжечко, заспіває пісеньку, розповість казку?” Адже на його бажання разом зі всіма дорослими зникла і мама.

Заплакав гірко-гірко малюк і знову покликав на допомогу добру фею. “Не хочу нічого-нічого, тільки, щоб все було, як раніше!”. Пригорнула фея до себе малюка, заспокоїла. І здивований Вередунчик побачив, що то була зовсім не фея, а його рідна матуся.

Більше Вередунчик ніколи не вередував, був слухняним і тепер його стали називати Веселунчик.

Младенец и телевизор

Малыш рядом с вами. Нежный, удивительный, неповторимый. Взгляд его глубок и внимателен, пронизателен и бесхитростен. Малыш излучает совершенно особый свет, который дарит нам радость и дает силы для совместного роста. Дом, где живет маленький ребенок, наполнен присутствием чудесной жизни, которая происходит между младенцем и мамой, младенцем и папой, людьми, которые приходят в гости. Дом – колыбель первого опыта на Земле. Дом и его уклад, его устройство может создавать чувство защищенности, спокойствия, радости, умиротворения. Древняя мудрость гласит: «Чем наполнен дом, тем и наполнено сердце».

Младенец познает мир всем своим существом. Как губка, впитывает все, что происходит в доме: стиль взаимоотношений, его убранство, атмосферу, звуки, ритмы. Все для него значимо: касание материнских рук, голос матери, отца, близких, звуки и запахи, наполняющие дом, его будничные и воскресные ритмы. Младенец ощущает каждой клеточкой своего тела все. Это для него важно, как вертится мир вокруг него и он в нем.

Заглянем в современный дом. Какие звуки наполняют наше жилище? Звуки природы или звуки машин? Чего больше в наших квартирах и домах? Что слышат наши дети? Конечно, голоса – взрослых и детей, речь – украинскую и русскую. Голос может быть радостным, бодрым, оживленным, добрым, мягким, взволнованным, тревожным, раздраженным, безразличным, интересующимся, нежным. Тембр и интонация передают то, что наполняет человека более чем слова. Для ребенка важен тон, по его звучанию дитя определяет наше настроение, душевное и физическое состояние. Спокойные ритмы и звуки успокаивают малыша. Недаром колыбельная, исполненная мамой, завораживающе действует на ребенка. Хаотичные, высокие, напряженные звуки вызывают тревогу, незащищенность, как у ребенка, так и у взрослого.

Младенец слышит и другие звуки, которые сегодня прижились в наших домах, и без них современная жизнь уже не мыслима. Жужжит, гудит стиральная машина, шипит электрочайник, звонит телефон, разговаривает телевизор, поет магнитофон, гудит компьютер, потрескивает холодильник. Еще пол века назад дети росли в окружении других звуков. В тишине слышны звуки капли, песни ветра, танец огня в печи, размеренные голоса взрослых за общей трапезой, стук спиц и швейной машинки, песнопения, скрип шагов и многое другое.

Звуки электрических приборов – часть современной жизни. Они заполнили наши дома и влияют на процесс воспитания и развития ребенка. Телевизор поселился в доме и стал его господином во многих случаях. Сегодня большинство горожан не мыслят себе трапезу без телевизора, который дает информацию, впечатления. Мы просыпаемся и засыпаем под звуки телевизора, общаемся друг с другом и с друзьями на его фоне, отмечаем праздники с ним, делимся впечатлениями о нем и его программах. Общение с «ящиком» заменяет нам душевные разговоры с близкими за чаем, семейное пение, чтение вслух, рукоделие, другие виды деятельности. Телевизор стал нашим добрым другом и, конечно, он – неотъемлемая часть жизни наших детей. Малыши и взрослые живут в иллюзорном мире, созданным на экране телевизора. Так ли полезно общение с телевизором для детей и взрослых?

В данной статье мы поговорим о том, как телевизор может повлиять на ребенка раннего возраста. Сам, конечно, младенец телевизор не включит, поэтому речь пойдет и о взаимодействии взрослого с телевизором.

Несколько фактов из современных исследований помогут нам понять: полезно ли смотреть телевизор в раннем возрасте.

Излучение

Любой телевизионный аппарат производит радиоактивное излучение.

Матиас Биль в своей книге «Мир показывает лицо» описывает, что излучение на месте зрителя равно 0,05 рентген в неделю.

Известно, что к излучениям более восприимчивы дети и подростки, которые сегодня подвержены различным заболеваниям. Необходимо особенно заботиться о малышах, изолируя их от телевизионного излучения.

Немецкий психолог Марта Хаймеран рассказывает об опытах, подтверждающих пагубное влияние телевизионного излучения на живой организм. Оказывается, что мелкие аквариумные рыбки, мыши и маленькие птички, которых держат вблизи от телевизора, быстро погибают. Это объясняется и особенностью звуков, исходящих от телевизионного аппарата.

«В каждом приборе, имеющем частоту строк более чем 15 600 Гц/сек, возникает разрушительный для жизни высокий постоянный звук, граничащий с областью самых низких ультразвуков. Он буквально действует вышеупомянутым животным на нервы, как бы разрывая их на части». Взрослые, как правило, не воспринимают этот звук сознательно, тогда как многие дети слышат его – высокий, свистящий звук. Как подтверждают данные исследований немецких, американских ученых,

телевизионное излучение отрицательно воздействует на весь человеческий организм. Оно воздействует на мозг, замедляет процессы обмена веществ, пульс становится реже на 7 ударов в минуту или на 420 ударов в час, возникает пассивность в процессах нервной системы и обменных процессах. Помимо этого известно, что телевизионное излучение влияет на формирование иммунной системы, понижая ее способности.

Влияние на зрение

В первые четыре года жизни при естественных условиях у ребенка развиваются острота зрения и объемно-пространственное зрение.

Тонкая моторика, управляющая глазной мускулатурой и необходимая для целенаправленного сканирования поля зрения, к четырехлетнему возрасту еще не сформирована. Ее формирование заканчивается примерно в 9-летнем возрасте. Согласно последним исследованиям, важные составляющие управлением зрением становятся полностью доступны в 18-летнем возрасте.

Райнер Пацлаф

Для того, чтобы разобраться, как телевизор может повлиять на развитие органов зрения, Райнер Пацлав в своей книге «Застывший взгляд» описывает механизм телевизионной трансляции. Телеэкран состоит из 625 строк, в каждой из которых – 833 точки. Электронный луч, исходящий из трубки Брауна, столкнувшись с экраном, создает на нем крошечную световую точку. Эта световая точка обходит всю поверхность экрана, следуя по световой сетке. Процесс телепередачи происходит с огромной скоростью: световой луч 25 раз в секунду обходит 520 625 точек раstra, что составляет 13 млн. точек/сек. За секунду проецируется 25 кадров, каждый кадр состоит из двух частичных кадров, таким образом за 1,5 секунды воспроизводится 50 не полносоставных кадров. За 100 минут на экране телевизора сменяется почти 150 тысяч кадров. Ученые установили, что глаза никогда не видят на телеэкране готовой, полносоставной картины, которую могли бы сканировать естественным образом. На сетчатке глаза возникают отдельные разобранные на части образы, которые быстро исчезают. В то время как при разглядывании людей, природы, реальных предметов, картин возникают цельные образы.

Скорость телетрансляции губительна для человеческого глаза, особенно для формирующейся зрительной системы маленького ребенка. Исследования медиков и психологов показали, что во время просмотра телевизора человеческий глаз подвергается пулеметному огню неподвижных, стационарных световых картинок.

Данные исследований, проведенных в США, показали, что дети, которые сидят перед телевизором, склонны к близорукости. Из-за недостатка в здоровом движении у них зафиксированы такие нарушения, как деформация скелета и атрофия мускулатуры. Специалисты отметили, что у детей, смотрящих телевизор, наблюдается нарушение в работе центральной и периферической нервной системы, а также в психической жизни. Это проявляется в нарушении сна, гиперактивности или, наоборот, в пассивности, приводит к ослаблению способностей к творчеству, самостоятельной игре, нарушению моторики, вызывает ряд других проблем. Наблюдается у детей младшего и среднего школьного возраста.

Что происходит с ребенком первого года жизни, который пребывает рядом с включенным телевизором, а не смотрит его сознательно? Его глаза подвергаются воздействию быстро сменяющихся кадров, глаз не успевает воспринимать информацию и перерабатывать ее, быстро устает. Излучение влияет на ребенка более, чем на взрослого. Малыш, как правило, подвижен, и мы не можем контролировать его дистанцию от телевизора, таким образом, он получает большее количество рентген, чем взрослый.

Влияние на психику

Психика ребенка подобна нежному цветку, прекрасна и хрупка. Мозг новорожденного составляет по весу и размеру примерно 25% от мозга взрослого. К концу первого года жизни размер и масса головного мозга составляет уже 50%, а на втором году жизни уже 75% мозга взрослого. В первые месяцы жизни происходит быстрое развитие сенсорных и моторных зон мозга. Если на этапе раннего возраста ребенок имел ограниченный доступ к разнообразным активным видам деятельности, то многие нейронные связи не образуются и объем мозга остается на 25-30% меньшим.

Телевизор как объект, предлагаемый современной культурой, противоречит природе ребенка. Телевизионный мир предлагает человеку массу ярких, волнующих впечатлений, которые оседают в подсознании. Что сегодня сходит с телеэкрана? Всем знаком этот список: преобладают поп-музыка, мыльные оперы, сериалы из жизни бандитов, фильмы ужасов, фильмы о любви, ток-шоу, новости. Что касается взрослого человека, безусловно, он имеет способность фильтровать происходящее в телевизоре, однако его подсознание также подвержено влиянию образов кинофильмов, телепередач, рекламных роликов. Если телевизор смотрит ребенок, информация, транслирующаяся извне, оседает в глубинах его подсознания. Некоторые мамы рассказывают, что ребенок спит при включенном телевизоре. Так ли это безопасно? Во время сна ребенок не видит то,

что происходит на экране, но он продолжает слышать высокочастотные звуки, его мозг продолжает фиксировать звуковую информацию и улавливает ее смысловой контекст. Ничего, казалось бы, не происходит. Стоит спросить себя: «Какая информация транслируется в мозг моего ребенка? Чему она может научить? Как может повлиять на малыша?».

Жизнь преподносит нам различные примеры. Родители уложили 4-х месячную малышку спать, а сами ночью смотрели фильм «Матрица», находясь в соседней комнате. Телевизор работал в режиме средней громкости. И эту ночь, и всю последующую неделю малышка беспокойно спала, плакала, беспричинно кричала. Потом мама вспоминала, что фильм впечатлил ее, в некотором смысле напугал; и это состояние передалось ребенку.

Дети запечатлевают образы, исходящие с экрана, тонко и неуловимо для нас. Как повлияет на ребенка случайный фильм или рекламный ролик, трудно сказать. Совершенно точно – влияние существует, при этом имеет непредсказуемый характер. Невинный фильм для взрослых, рассказывающий о жизни современного дна, перемешанный с рекламой, может внушить ребенку такие мысли и чувства, которые мы не хотели бы культивировать. Откуда рождаются детские страхи, страх темноты, закрытого пространства, громких звуков? Откуда берутся агрессивные проявления у детей, которых этому не учили? Может быть, истоки преступности среди детей берут свое начало, в том числе, и с экрана телевизора?

Влияние на привычки

Первые семь лет жизни дети подражают тому, что видят. Подражают активно, не анализируя, что происходит вокруг. Подражают нашим манерам, мимике, жестам, интонациям, структуре речи, нашим привычкам, мало того, подражают нашим чувствам и мыслям.

Прием пищи во многих семьях связан с просмотром телевизора, просто нет времени на разделение того и другого. Ребенок учиться этой привычке автоматически. Папа и мама так делают, значит так надо делать, рассуждает малыш. Вместе с кашей, йогуртом, яблочком ребенок поглощает телевизионные сюжеты. То, что может переварить желудок, не всегда переваривается в голове.

Взрослые восхищенно рассказывают о том, как дети повторяют рекламные строки. Дети с удовольствием повторяют знакомые рекламные строки для гостей, знакомых и усваивают: «Учи рекламу – будешь весь во внимании». Известные слоганы прокручиваются в маленькой головке и запечатлеваются на долгие годы, впоследствии влияют на поведение и выбор. Дети учатся хотеть то, что предлагает реклама: майонез, кока-колу, разрушающую желудок и печень,

паштеты, наполненные консервантами, купить «Баунти». Подкрепляя детей своей радостью за познание рекламных роликов, мы обучаем их запоминать то, что они слышат с экрана телевизора, не задумываясь о смысле происходящего. Это тоже определенная привычка.

Помимо всего, постоянное обращение к телевизионной культуре дома с раннего возраста воспитывает привычку смотреть телевизор во время общения с родственниками, друзьями, во время важных разговоров, за трапезой. Через несколько лет мы обнаруживаем, что ребенок и не повернется к нам, увлеченный телепередачей, когда мы к нему обращаемся.

«Почему он делает уроки при включенном телевизоре?», – спрашивают родители младших школьников.

«Мы так его не воспитывали, это он сам, непонятно, в кого он такой у нас», – комментируют родители. А действительно, не они воспитали вкусы и привычки – телевизор.

Быть или не быть телевизору в доме?

Младенец и телевизор несовместимы. Природа ребенка и просмотр телевизора – антиподы. Ребенок подвижен. Телевизор статичен. У малыша бурлит фантазия. Телевизор парализует ее, навязывая свои образы. Просмотр телевизора влияет на физическое, психическое, духовное и социальное здоровье человека.

Исследователи влияний телетрансляций на развитие организма человека рекомендуют изолировать телевизор от ребенка, выделить ему отдельную комнату и определенные часы для общения с ним, которые не должны пересекаться с временем, отведенным для общения с ребенком.

Сегодня специалисты психологи, педагоги, медики рекомендуют свести контакт с телевизором к нулю и заменить его деятельностью, необходимой для развития и воспитания зрелой личности: играми, домашними делами, совместными прогулками, рукоделием, чтением, пением – палитрой маленьких и великих дел детского мира.

Т.Г. Веретенко, Н.І. Гусак

**МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ-СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО
ВИКОНАННЯ СОЦІАЛЬНИХ РОЛЕЙ ЧОЛОВІКА ТА БАТЬКА**

Сучасна соціально-економічна ситуація в Україні зумовлює значні ускладнення у виконанні сім'єю своїх функцій. Деформація соціальних і моральних цінностей, яка спостерігається в останні роки, серйозно розхитала підвалини сім'ї. Особливо гострою є сукупність протиріч між:

- зростанням ролі сім'ї як основи сучасного суспільства та неготовністю юнаків до створення сім'ї;
- визнанням зростаючої ролі жінки у суспільстві та небажанням чоловіка прийняти це у власній сім'ї;
- розумінням сімейних цінностей і стандартів статево-рольової поведінки та нестабільністю сучасних подружніх стосунків, зростанням числа розлучень, особливо серед молоді;
- декларованою рівністю жінок та чоловіків у сім'ї та існуючою реальною тенденцією невиконання чоловіками у повній мірі своїх соціальних ролей чоловіка та батька;
- гармонізацією сексуально-емоційних відносин у сім'ї та пропагандою ранніх статевоїх відносин, невпорядкованістю сексуального життя.

Сім'я та сімейні стосунки знаходилися у центрі уваги дослідників у останні десятиріччя ХХ ст., але саме з позицій вирішення жіночих проблем. Сучасна молода сім'я, подробиці її життя, конфлікти розглядалися з точки зору жінки і матері. Більшість досліджень з проблем сім'ї проводилася виключно серед жінок. Навіть наслідки

розлучень досліджувались з позицій жінки та дитини. Чоловіки ж потрапляли у поле зору дослідників лише тому, що відігравали певну роль у житті жінки. Незважаючи на те, що спеціальних досліджень чоловічих проблем у сім'ї не проводилось, утвердився вельми неблаговидний образ чоловіка: вимагає багато уваги й турботи, чоловік з нього поганий, батько байдужий. Як відмічають дослідники сімейних проблем, сьогодні цей портрет вже не відповідає дійсності. На запитання, де чоловіки переживають найкращі свої години, 84% відповіли – вдома, разом із сім'єю. Психологи не погоджуються з твердженням, що материнський вплив у вихованні сильніший за батьківській. Батько менше опікає дітей, але при цьому він надає їм більшої самостійності, бо так вимагає сьогодення – підростаюча дитина впевненіша у собі, швидше адаптується у суспільстві, здатна керувати своєю поведінкою. Якщо з мамами радяться про буденні справи, то з батьком – про життя, оточуючий світ, його складнощі. Якщо від матері дитина чекає тепла, співчуття, то від батька – поради, допомоги в осмисленні вражень. Все це свідчить про необхідність підготовки юнаків-старшокласників до виконання соціальних ролей чоловіка та батька [1,2, 7].

Унаслідок вивчення наукових джерел, аналізу особливостей навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах, а також багаторічного педагогічного досвіду нами запропоновано створення ефективного виховного мікросередовища, у якому б здійснювалися:

- позитивний вплив навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи на соціалізацію юнаків-старшокласників та їх підготовку до виконання соціальних ролей чоловіка та батька;

- використання виховного потенціалу навчальних дисциплін, що синтезують знання і уявлення про природу людини, суспільство та сім'ю, складність сімейних відносин, особливостей сімейних функцій та необхідності їх усвідомленого виконання;

- гуманізація відносин між вихователями та юнаками у процесі позаурочної виховної роботи, яка дозволяє створити діалоговий режим спільної діяльності у шкільному соціумі;

- розробка та впровадження у навчально-виховний процес спецкурсу "Майбутній чоловік та батько";

- вплив особистості батька та інших членів сім'ї на процес підготовки юнаків до виконання соціальних ролей чоловіка та батька;

- вплив найближчого соціального середовища, особливості поглядів однолітків на становлення світогляду юнаків-старшокласників, стосунки з особами протилежної статі;

- сприяння соціальних служб ефективному вирішенню проблем спілкування юнаків-старшокласників з дівчатами, статевій поінформованості, вирішенню власних фізіологічних, психологічних та сексуальних проблем.

Великого значення в організації та дієвості сприятливого мікросередовища набуває взаємодія колективу однодумців: учителів, вихователів, батьків, працівників соціальних служб (психологів, лікарів, соціальних педагогів та соціальних працівників).

В основу підготовки юнаків-старшокласників було покладено новий підхід до виконання сімейних ролей та функцій чоловіками і жінками. Він базується на принципах психологічної рівності статей і взаємозамінності гендерних ролей [2, 3, 4, 5, 6]. Дослідна робота проводилася з урахуванням необхідності здійснення різних аспектів

підготовки юнаків-старшокласників до гідного виконання соціальних ролей батька і чоловіка, а саме:

- загальносоціального, який передбачає розкриття різними засобами особливостей проведення сімейної політики в Україні, аналіз суспільної суті шлюбно-сімейних стосунків, показ значущості сім'ї як найважливішого осередку суспільства, а також соціально-педагогічних ролей чоловіка і батька;

- етичного, що полягає у вихованні в юнаків у першу чергу таких духовно-моральних цінностей загальнолюдського характеру, як поважливе ставлення до представників іншої статі; дружня прихильність і любов до матері й батька, старших і молодших родичів; відповідальність, вірність, чесність; стриманість, доброта, поступливість; усвідомлення морально-етичних основ шлюбно-сімейних стосунків; любов до своєї коханої як основа щасливого шлюбу; почуття обов'язку перед дружиною і сім'єю; культура інтимних почуттів; правильні власні уявлення про ідеального чоловіка і батька;

- правового, що ґрунтується на ознайомленні учнів з основами українського законодавства про шлюб і сім'ю, з найважливішими положеннями сімейного права, з обов'язками подружжя стосовно одне одного, дітей та суспільства;

- психологічного, який передбачає формування в юнаків об'єктивних понять про особистість сучасного громадянина і сім'янина, щодо особливостей психології міжособистісних стосунків юнацтва, психологічних основ шлюбу і сімейного життя, про чуттєво-емоційну сферу взаємовідносин, необхідних для сімейного життя, відповідні навички спілкування;

- фізіолого-гігієнічного, що включає в себе інформацію наукового характеру про фізіологічні особливості чоловічого і жіночого

організмів, відомості й рекомендації особистісно-життєвого плану подружнього життя;

- педагогічного, який сприяє формуванню в юнаків позитивних уявлень про роль сім'ї у вихованні дітей та її педагогічний потенціал, про специфіку сімейного виховання і виховні функції батька, шляхи підвищення педагогічної культури майбутніх батьків, можливості їх самовдосконалення та самовиховання;

- господарсько-економічного, який передбачає озброєння старшокласників знаннями про бюджет сім'ї та культуру сімейного побуту, уміння вести домашнє господарство.

Незважаючи на те, що навчальні шкільні дисципліни дають можливість ознайомити юнаків з основними знаннями про соціальні ролі чоловіка та батька у сім'ї, вони не є повними й достатніми. Це і привело нас до думки про необхідність створення спеціального курсу, який би значно розширив підготовку юнаків-старшокласників до сімейного життя і виконання соціальних ролей чоловіка та батька, який одержав назву "Майбутній чоловік та батько". У спецкурсі розкриваються й аналізуються такі напрями виховання юнаків як майбутніх чоловіків та батьків:

- формування в юнаків-старшокласників упевненості в соціальній і особистісній значущості, всебічна підготовка себе до створення дружної та благополучної сім'ї як осередку і основи суспільства;

- розширення уявлень і понять юнаків про взаємовідносини статей, особливості життя сучасної молоді сім'ї, про актуальні проблеми виховання дітей в дусі загальнолюдських цінностей;

- орієнтація вихованців на вічні ідеали сім'ї та справжнього сім'янина як втілення загальнолюдської мрії про емпатичні стосунки між люблячими одне одного чоловіком і жінкою, між усіма родичами;

- накопичення в юнаків необхідних знань про фізіологію і психологію представників своєї та протилежної статі;

- послідовне збагачення статевої культури молодих людей, що націлює їх на самостійне оволодіння сукупністю наукових відомостей про сімейно-шлюбні стосунки і виконання соціальних ролей чоловіка і батька;

- пробудження і розвиток у старшокласників ряду особистісних потреб, пов'язаних з посиленою самопідготовкою до створення і функціонування повноцінної гармонійної сім'ї зі сприятливим внутрішньосімейним кліматом;

- вироблення у вихованців умінь і навичок спілкування, керування власними емоціями;

- формування в юнаків трудових умінь і навичок, необхідних задовольнити насущні потреби сімейного побуту;

- поповнення і вдосконалення у старшокласників, які знаходяться на порозі самостійного життя і створення власної сім'ї, запасу економічних знань, що дозволить їм у майбутньому дбайливо вести домашнє господарство і раціонально розпоряджатися сімейним бюджетом.

Експериментальний спецкурс “Майбутній чоловік і батько” знайомить юнаків з кількома блоками проблем, які охоплюють світ почуттів (любов, дружба, ревності і т.п.), таємниці людської психіки (особливості особистості, статі, сумісності, тощо), характеристику внутрішньосімейних відносин (психологічний клімат, конфлікти, інтимні стосунки, сексуальна культура, гармонія інтимних відносин), сімейну педагогіку.

Основними методичними засобами, що ми їх використовуємо в експериментальному спецкурсі, є проблемні ситуації та рольові ігри як

найбільш адекватні особливостям юнацького віку. Звертаючись до цих методичних засобів, ми виходили не стільки з вікових особливостей юнаків-старшокласників, як з того факту, що сімейне життя складається зі значної кількості типових моментів-ситуацій. При цьому спирались на дані сучасної психології про наявність у свідомості людей своєрідних “типів сценаріїв” найрізноманітніших сімейних ситуацій. Саме ці типові сценарії застосовуються членами сім’ї, коли їм треба розібратися у тій чи іншій сімейній ситуації, в поведінці інших членів сім’ї, скласти уявлення про те, що відбувається в сім’ї. Для нас проблемно-оцінна ситуація – не лише спосіб конструювання “типових сценаріїв”, необхідних для майбутнього сімейного життя, але й ключ, який отримує юнак через певне інтелектуальне і чуттєво-емоційне напруження до аналізу та оцінки реальної сімейної життєдіяльності й за допомогою активізації оцінної діяльності – до корекції внутрішньосімейних відносин.

У системі занять спецкурсу була організована дискусія „Вік кохати – чи всі на це здатні?”. В результаті її юнаки зробили висновок, що любов – складне почуття, яке проходить декілька стадій свого становлення: любов-пристрась, любов-ніжність, любов-довіра, любов-повага.

За нашими дослідженнями, юнаки, котрі хочуть пізнати велике кохання, розпливчасто уявляють собі спільне життя з коханою. Вони мріють про постійне перебування з нею, про можливість отримання інтимної насолоди. Тобто у більшості випадків щасливе сімейне життя ототожнюють із сексуальним. І зовсім не пов’язують любов з відповідальністю, почуттям обов’язку за ті відносини, що встановляться в сім’ї.

Безумовно, інтимна сторона сімейного життя має велике значення. Статева близькість закоханих досягається тоді, коли поєднуються не тільки тіла, але й думки, бажання, сподівання. Із цього приводу були проведені два практичних заняття: „Відверто про інтимне” та „Про найінтимніше”, на яких разом з юнаками вчитель, психолог та лікар виявляли особливості досягнення гармонії інтимного життя майбутнього подружжя.

Шкільний психолог на занятті “Від Я до Ми” підвела юнаків до висновку, що чоловікам перш за все необхідні знання не з “техніки” шлюбу, а з психології. Адже людська сексуальність ґрунтується на сплаві фізіології та психології. Чуттєвість фізичної близькості залежить від духовної близькості закоханих. А тому юнакам потрібна не пряма сексуальна інформація, а знання психології інтимного життя.

Активна участь юнаків у цих заходах формує у них власні позиції щодо любові та щасливого сімейного життя, готовність до виконання феліцитологічної функції.

З метою формування уявлень про розподіл домашніх обов’язків нами було організовано обговорення питання: „Яку домашню роботу ти хотів би виконувати сам, яку – спільно з дружиною, яку – по черзі з нею?”.

На жаль, у свідомості більшості юнаків існує думка про розподіл домашніх обов’язків на чоловічі та жіночі, хоча вони і відмічають соціально активну роль сучасної жінки і необхідність справедливості у розподілі обов’язків, що зводиться до закону: „Поспішай зробити все, що можеш, щоб полегшити життя близьким”. Так, Остап, Василь та інші юнаки висловили думку про неможливість постійного закріплення певних обов’язків за кожним членом сім’ї, бо життя змінюється і це викликає відповідні зміни навантаження на членів сім’ї, а, отже,

потребує постійного перерозподілу домашніх обов'язків. Цікавим було обговорення необхідності виконання чоловіками таких домашніх справ, як прання, прасування, приготування їжі, прибирання квартири, побутових приміщень та миття посуду. Обговорення показало, що більшість юнаків не беруть участі у виконанні таких домашніх справ, хоча розуміють їх необхідність. Проте відсутність належних умінь та навичок пояснювалося невиконанням домашніх обов'язків у батьківських сім'ях. Сергій К. та Сашко Н. відмітили, що набуття навичок та умінь у виконанні домашніх справ повинно проходити ще у батьківській сім'ї, що дасть можливість зекономити час та напруження, а іноді й уникнути конфліктів у власній сім'ї.

Учитель курсу на практичних заняттях провів спеціальний тренінг спільно з дівчатами. Юнаки та дівчата поєдналися у пари. Нашою метою було навчити молодь розподіляти сімейні кошти разом та нести спільну відповідальність за їх витрату. Такий підхід забезпечував урахування особистісних інтересів чоловіка і дружини та попереджував „економічну кризу” молодої сім'ї. Кожна пара, маючи власні інтереси та побажання, розраховувала сімейний бюджет. Статті витрат були запропоновані вчителем (оскільки більшість старшокласників не змогла їх визначити): плата за комунальні послуги; харчування; транспортні витрати; домашнє господарювання; косметичні засоби; фонд культурного дозвілля; особисті витрати; сімейні заощадження.

Кожній парі пропонувалася однакова сума сімейного бюджету, однак складним виявився розподіл коштів за статтями витрат. На початку їх вистачало лише на дві перші статті. Проте знання та урахування різних потреб дівчат і юнаків, аналіз розподілу сімейного бюджету батьківської сім'ї, спільне обговорення необхідних витрат на придбання майна дозволили їм скорегувати сімейний бюджет. На нашу

думку, важливим моментом навчання щодо розподілу сімейного бюджету було спільне з дівчиною у парі планування витрат у майбутній сім'ї.

Економічній проблемі молодій сім'ї були присвячені й заняття спецкурсу: „Уроки економії у побуті”, „Чи вмієте ви рахувати?”, „Навіщо наука господарю?”, „Економія – справа жіноча?” Крім того, нами із старшокласниками аналізувалися різні варіанти вирішення економічної проблеми у батьківських сім'ях. Як результат наші старшокласники дійшли таких варіантів вирішення економічної проблеми молодій сім'ї:

- необхідно жити за сімейним бюджетом, заощаджуючи кожен гривню, не допускаючи зайвих витрат;
- якщо не вистачає коштів, слід змінити роботу на більш оплачувану або шукати додаткових заробітків;
- підвищувати освітній рівень та професійну кваліфікацію, що дасть змогу посісти високооплачувану посаду;
- звертатися за матеріальною допомогою до батьків тільки у разі особливої необхідності.

Не відкидаючи можливість батьківської допомоги, юнаки націлені на матеріальну незалежність від батьків та самостійність у становленні молодій сім'ї.

Не менш важливим для виконання ролі батька є розуміння репродуктивної функції, пов'язаної з народженням дітей. Підготовка юнаків до виконання цієї ролі містила таку тематику занять: „Батьківство”(лекція), „Щастя батьківства” (бесіда), „Чоловіча рука” (тренінг), „Свято батьків”(свято у мікрорайоні), „Ти + Я – починається сім'я” (вечір запитань та відповідей). Цикл бесід лікаря, психолога, соціального педагога „Коли стати батьком?”, „Бажана дитина”,

„Підготовка юнака до батьківства”, „Трохи про спадкоємність”. Це вимагало погодження та цілеспрямованої дії представників соціальних інститутів соціально-виховного середовища: вчителів, батьків, юристів, психолога, лікарів, соціального педагога.

Заняття мали на меті підготувати юнаків до усвідомленого батьківства. У зв'язку із цим акцентувалася увага всіх фахівців на тому, що, незважаючи на акселерацію, фізична, інтелектуальна та соціальна зрілість у 15 – 17-річних юнаків ще не наступає, тому державою встановлений мінімальний вік для вступу чоловіка до шлюбу – не раніше 18 років. Особливо це важливо для народження дитини, адже фізичний розвиток організму юнака ще не закінчився: не сформовані нервова, серцево-судинна та інші системи, залози внутрішньої секреції. Тому для забезпечення здоров'я, повноцінного фізичного і розумового розвитку дітей необхідно планувати їх народження у встановлений природою кращий для батьківства вік (жінка – 19-28, чоловік – 23-30).

Із проблемою народження дитини тісно пов'язана болюча проблема сучасності – вживання молодими людьми алкоголю, наркотичних речовин та звичка палити. Нас цікавило це питання з погляду впливу цих речовин на репродуктивну функцію чоловіка. Лікар та соціальний працівник організували відвідування юнаками інтернату, де перебувають діти з фізичними вадами, більшість яких були народжені батьками - алкоголіками і наркоманами.

Юнаки-старшокласники після відвідування інтернату і спостереження за такими дітьми пережили сильне емоційне потрясіння. При обговоренні побаченого з лікарем вони відверто висловилися, що не вірили у такі наслідки дії популярних серед молоді наркотичних та алкогольних речовин на дітей, батьки яких уживали „цю отруту”.

На важливості збереження репродуктивного здоров'я наголошували і вчителі фізичної культури, валеології, пропагуючи здоровий спосіб життя. Збереження репродуктивного здоров'я, почуття відповідальності за сім'ю та здоров'я власних майбутніх дітей є запорукою щасливого сімейного життя.

На заняттях спецкурсу юнаки обговорювали проблему розгулу інстинкту, сексу „у чистому вигляді”, що призводять до деградації та втрати любові. Дане заняття дало можливість розглянути і пояснити найбільш цікаві для юнаків-старшокласників питання:

- Чи впливає вік батька на здоров'я дитини та яким чином?
- Коли краще ставати батьком?
- Чи існує нижня та верхня межа батьківства?
- Що таке бажана та небажана дитина?
- Як планувати народження дитини?
- Як запобігти проблемам спадкоємності?

Батьківська любов, роль батька у вихованні дитини – сьогодні надзвичайно актуальні питання. Саме поняття „батьківська любов” є складним. Воно інтегрує у собі і батьківський обов'язок, і турботу, відповідальність, зусилля, що вкладаються у виховання, керівництво дитиною у навчанні й т. ін.; до того ж означає особливу теплоту, близькість, емоційну захопленість чоловіка своєю дитиною. Недаремно у країнах Заходу, і останнім часом в Україні, практикується народження дитини у присутності батька. Чоловік, перебуваючи поруч із дружиною під час пологів, гостріше переживає появу на світ дитини. Емоційний стрес, який він переживає, як уважають психологи та соціальні педагоги, здатний стати фундаментом глибокого і стійкого батьківського почуття.

Не менш важливою функцією сучасного шлюбу стала психологічна або комунікативна: сім'я створюється, перш за все, для можливості людського спілкування. Аналізуючи особливості подружнього спілкування, ми звертали увагу юнаків на такі особливості міжстатевого спілкування, в яких обов'язково проявляється „характер” чоловічого і жіночого сприйняття. Для жінки важливо, що саме і як говорить їй чоловік. Із цією метою наші юнаки одержали завдання-тренінг, де вони повинні були казати своїм однокласницям компліменти: яка вона красуня, розумна, чудово сьогодні виглядає, як їй пасує зачіска, одяг. Заняття організовувалося таким чином: старшокласники рухалися по кімнаті, зустрічаючись одне з одним, вітались, говорили приємні слова. Як правило, чоловіки більш стримані у прояві своїх почуттів; тому такі тренінги дають їм можливість навчитися виражати в майбутньому усю гаму почуттів до коханої. На жаль, наші юнаки-старшокласники, як показало дослідження, у батьківських сім'ях не отримали досвіду говорити ніжні, лагідні слова. Батьки стримано проявляють свої почуття і до дружини, і до дітей. Організація таких тренінгів не потребує багато часу та органічно доповнює позакласні виховні заходи, проте досвід міжстатевого спілкування, який юнаки отримують, є життєво необхідним.

Нашим завданням було формування умінь та навичок стриманого, привітного, доброзичливого стилю спілкування юнаків. Із цією метою у роботі брав участь психолог школи, який проводив факультативні курси: „Психологія спілкування”, „Мистецтво спілкування”, „Мистецтво спілкування та взаєморозуміння”. На цих заняттях, з урахуванням побажань юнаків-старшокласників, були розглянуті такі питання:

- Що люди очікують від спілкування одне з одним у сім'ї?

- Чи помічаєте Ви особливості спілкування з батьками, товаришами, коханою дівчиною?
- Чи подобається Вам, як спілкуються з Вами члени сім'ї?
- Яку позицію Ви займаєте у спілкуванні з людьми: рівності, підпорядкованості, зверхності?
- Яку позицію Ви оберете у Вашому майбутньому подружньому спілкуванні?
- Чи можливо спілкуванням згладити конфлікти у майбутній сім'ї?

На заняттях спецкурсу психолог, соціальний педагог організували тренінги безконфліктного спілкування. Одним із завдань тренінгу було визначення та обговорення правил спілкування. До таких правил, на думку юнаків, належать:

- у спілкуванні слухай співрозмовника, а не себе;
- поважно стався до погляду іншого, навіть якщо він здається тобі абсурдним;
- ніколи не підвищуй голосу;
- будь тактовним і терпимим у спілкуванні;
- навчися бачити і відчувати стан людини, яка спілкується з тобою;
- передбачай реакцію на свої слова;
- не дозволяй собі грубощі стосовно близької людини;
- розвивай навички співчуття, без яких не буде спілкування;
- працюй над собою задля єдиної розкоші на світі – розкоші людського спілкування.

Ці правила особливо важливі для майбутнього сімейного та подружнього спілкування. Не менш значимим для навчання спілкуванню з майбутніми членами сім'ї мають слова та вислови, які вживають чоловіки. Є слова, що здатні викликати конфлікти і роздратування, навіть якщо вони сказані спокійним тоном, а є такі, які

можуть лікувати образи, підвищувати настрій. Так, на одному із занять юнаки одержали завдання: виписати з наведених висловлювань ті, які вони вважають можливими та неможливими для вживання у сімейному спілкуванні. Доповніть цей список та внесіть до нього ті висловлювання, які особливо впливають на Вас.

Ти у мене найчарівніша.

Це твоя жіноча логіка.

Яка ж ти все-таки дурепа.

Ближче за тебе у світі немає нікого.

Скільки разів тобі треба нагадувати.

Тільки з тобою я відпочиваю душею.

Лагіднішої та ніжнішої, ніж ти, немає.

І чого ти до мене чіпляєшся.

Невже ти цього не розумієш.

Бути з тобою – це велике щастя.

Ти така сама, як твоя мати.

Такі заняття навчають юнаків сліdkувати за своїми словами, інтонацією, привчають контролювати і свою поведінку, що позитивно впливає на гармонію сімейних відносин.

У рамках спецкурсу „Майбутній чоловік та батько” були проведені тематичні диспути, конкурси, тематичні КВК, вечори, театр психологічних мініатюр, бліц-турніри, тренінги.

Як підсумок, ми запропонували юнакам гру-дискусію „Модель ідеального чоловіка”. Метою даної гри було обговорення найважливіших рис характеру майбутнього чоловіка та складання моделі (характеристики) ідеального чоловіка. Ведучий пропонує учням-юнакам назвати якості особистості, властиві справжньому сім'янину. Юнаки по черзі записують їх на дошці. Кожна якість, важлива на їх

думку, обговорюється. У результаті на дошці з'являється список якостей – „модель ідеального чоловіка”.

Далі група юнаків поділяється на підгрупи по три – п'ять чоловік. У кожній з підгруп проводиться порівняльна оцінка кожної якості, незалежно від інших підгруп, та визначається її рангове місце. Потім порівнюються результати всіх підгруп та обчислюється середнє арифметичне для кожної якості й визначається її загальне рангове місце. Після цього учні ще раз обговорюють, чому одна якість одержала перше рангове місце, а інша – останнє. У результаті проведеної гри юнаки-старшокласники одержують колективно створену модель ідеального сім'янина.

Таким чином, проведені різноманітні заняття і заходи спецкурсу дали можливість поглибити знання юнаків-старшокласників про соціальні ролі чоловіка та батька, сформувати уміння та навички виконання сімейних функцій, що забезпечило підготовку юнаків до виконання соціальних ролей чоловіка та батька у майбутній сім'ї.

Література

1. Антонов А.И., Борисов В.А. Кризис семьи и пути его преодоления. – М.: Мол. гвардия, 1990. – 147 с.
2. Гендерний паритет в умовах розбудови сучасного українського суспільства / Г. Алексєєва, О. Балакірева, В. Бондаровська та ін. – К.: Вид-во Укр. ін-ту соц. дослідж., 2002. – 122 с.
3. Ильин Е.П. Мужчины и женщины в семье // Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – М.;Х.;Минск.;Питер, 2003. – С.253 – 295.

4. Кон И.С. Половые различия и дифференциация социальных ролей // Соотношение биологического и социального в человеке. – М., 1979. – С. 763 – 767.
5. Кравець В.П. Підготовка учнівської молоді до виконання батьківських ролей: гендерний аспект // Наук. зап. Терноп. держ. пед. ун – ту (Сер. „Педагогіка”). – Т., 2003. – С. 33 – 45.
6. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М., 2003. – 319 с.
7. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини: Метод. матеріали для тренера / За заг. ред. Г.М. Лактіонової. – К.: Наук.світ, 2003. – 107 с.

Н.В.Кошечко

ТРЕНІНГ «КОНСТРУКТИВНЕ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОСТСУНКАХ»

Передмова

Конфлікти – дуже давнє явище суспільства взагалі й кожної людини зокрема. Історія людства – не що інше, як відображення різноманітних конфліктів, шляхів їх розв'язання та результатів наслідків, що є складовими частинами кожної епохи. Проблема конфліктних відносин була актуальною завжди, в різні віки. З впевненістю можна сказати, що перші внутрішньоособистісні конфлікти виникли з появою перших людей. Але в ті часи на теоретичну сторону конфлікту не зверталась особлива увага. Лише в нашу добу були написані праці, які детально, по-науковому дають нам поняття суті конфлікту, його ролі в житті людини, вказують шляхи розв'язання.

У наш складний час проблема конфліктних взаємовідносин набула особливо важливого значення. Та це і зрозуміло. Адже у всіх сферах суспільного життя – економічній, політичній, культурній і т.п. – постійно тримається висока напруга. Вона має об'єктивні причини. "Завдяки" їм ми можемо спостерігати різноманітні суперечки і сугічки

в суспільстві. Грунтом, основою для виникнення конфлікту може бути навіть дрібниця, що стала останньою краплею і переповнила вінця терпіння людей. Як наслідок маємо і суб'єктивні причини: незадоволення собою та іншими сприяє виникненню конфліктів, викликає негативні емоції, роздратування, нестриманість. Людина знаходиться у стані переборювання труднощів, тобто внутрішнього конфлікту.

Наше суспільство є дуже конфліктним. Люди знервовані, втомлені й роздратовані нестабільністю, невпевненістю у завтрашньому дні. В їхньому житті постійно відбуваються різні за типами конфлікти, що не тільки виснажують, а й “програмують” долю на майбутнє. В такій ситуації є необхідність вивчення не тільки причин, що викликають конфлікти, але також їх перебігу та наслідків. Особливу увагу необхідно звернути на способи запобігання, в одних випадках, та шляхи конструктивного розв'язання конфліктів – в інших.

Актуальність даної теми пов'язана із вирішенням практичних потреб суспільства стосовно проблем, конфліктів молоді. Ми маємо страшну статистику, яка свідчить: смертність (15%) перевищує народжуваність (11%) [61, с. 5]. Інститут сім'ї, на який покладено функцію відновлення населення, занепадає. З 10 середньостатистичних подружніх пар розлучаються 6 (7) [61, с. 6]. Це свідчить про невміння вирішувати свої, як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні конфлікти. І це невміння передається підростаючому поколінню, молоді, програмуючи її на невдачі в житті.

Звичайно, є об'єктивні причини конфліктів : фінансово-економічні, житлово-побутові та інші проблеми; також особливості, ускладнення конфліктної ситуації і т. п. Та частіше *справа в людині*, в її баченні проблеми: “Важливо не те, на *“що”* я дивлюсь, а, як я *“це”* бачу. Подібною є думка В. Франкла: “Якщо знаєш *“для чого”* (ти живеш, смисл буття), то можна винести будь-яке *“як”*” [50]. Окрім того, обсяг даного тренінгу та його мета не потребують дослідження об'єктивних причин конфліктів. Автор основний акцент робить на вузько-спеціалізованому вивченні суб'єктивних чинників конфлікту. Адже, ми можемо впливати саме на останні фактори, змінювати себе, прагнути особистісного розвитку. Вплинути ж на політико-економічну нестабільність ми неспроможні. Підтвердженням тому – слова Р. Нейборо: “Господь, дай мені терпіння прийняти те, що я не силах змінити; дай мені сили змінити те, що я можу; і дай мені мудрість навчитися відрізняти одне від іншого” [4, с. 37].

Потрібно зазначити, що вищевказаному вмінню конструктивно розв'язувати конфлікти, яке є основою соціального життя людини, ніде не вчать.

Сучасне підростаюче покоління навчають у дитячих садочках, школах і вищих навчальних закладах різним дисциплінам, наукам. Молоді люди опановують ті чи інші спеціальності, але найголовніша професія залишилась поза увагою підготовчих інституцій – це професія матері та батька, або свідомих батьків. В ідеалі результатом їхньої діяльності повинна бути гармонійно розвинена здорова особистість.

Ключовими елементами поняття усвідомленого батьківства є вміння бути позитивним, оптимістичним та здібність конструктивно розв'язувати конфлікти різних типів. Як показує досвід, щоб набути вищезначених вмінь, потрібне не теоретичне студіювання літератури, а конкретне практичне вправлення, яке забезпечується специфікою тренінгової роботи. Саме даний вид діяльності, як зазначають науковці [64], є найбільш ефективною формою навчальної роботи з молоддю.

У даній публікації тренінг розрахований на 10 годин. У ньому не ставиться на меті висвітлити всі аспекти, пов'язані з вирішенням конфліктів різних типів. Матеріал тренінгу відповідає на основні питання, що стосуються методів розв'язання конфліктів.

Враховуючи високий рівень зайнятості молоді, яка у переважній більшості і вчиться, і працює, тренінг розрахований на невелику кількість годин. Дані заняття, що подаються у компактній формі, є початком та базисом для подальшої внутрішньої роботи учасників тренінгу. На шляху особистісного зростання до гармонійності власного "Я" молоді люди пройдуть ще низку тренінгів відповідного гатунку. Адже, проблеми, що накопичились протягом життя, неможливо і взагалі абсурдно вирішити за допомогою тільки одного тренінгу. Окрім того, матеріали сесій, які містяться у додатках, передбачають поглиблену самостійну роботу вищезначеної категорії населення та можливості творчого пошуку для тренера, зважаючи на специфіку групи.

Даний тренінг, за внутрішньою логікою побудови першої сесії, націлений на поглиблене вивчення властивостей особистості, пізнання її внутрішнього світу та його проявів у конфліктах. Друга сесія містить інформаційні матеріали про специфіку особистісного життя іншої людини. Третя сесія пропонує ефективні шляхи вирішення конфліктів. Під час четвертої основний акцент ставиться на конструктивному спілкуванні, в якості загального методу розв'язання конфліктів, який забезпечує результати п'ятої сесії – формування гармонійних, конструктивно-конфліктних стосунків із соціумом.

Даний тренінг був успішно апробований у вищих навчальних закладах м. Києва. В ньому брали участь 130 студентів. Результативність даного тренінгу можна відслідкувати за вхідним та

вихідним анкетуванням, тестуванням та віддаленим у часі показником використання знань, умінь, навичок, отриманих у процесі тренінгу в практичній діяльності, у буденному житті.

Тренінг є результатом співпраці Київської міської організації «Екологія сім'ї», Християнського дитячого фонду та Київського педагогічного коледжу при університеті імені Тараса Шевченка.

Мета тренінгу: формувати в учасників навички конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів у сімейних взаємостосунках.

Завдання тренінгу:

- обґрунтувати важливість конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів;
- розкрити сутність прояву психічних властивостей особистості під час розв'язання конфліктів;
- поінформувати про специфіку чоловічого та жіночого сприйняття явища конфлікту і відповідну поведінку в ньому;
- проаналізувати ефективні прийоми, форми, моделі спілкування в конфлікті;
- подати рекомендації молодому подружжю щодо поведінки в конфлікті;
- допомогти учасникам обмінятися досвідом і знаннями з вирішення конфліктних ситуацій.

Загальна інформація:

Тип тренінгу: просвітницький

Цільові групи тренінгу: підлітки, молодь, молоді сім'ї.

Кількість учасників: 10-16 осіб.

Час, необхідний для проведення тренінгу: 5 занять по 2 години.

Кількість тренерів: 1 особа.

Приміщення: простора кімната зі стільцями, розставленими у формі кола; 4 столи для проведення роботи в групах.

Структура тренінгу

Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хвилин
Сесія I «Пізнай себе у конфлікті»	2 години
Відкриття тренінгу, привітання учасників, презентація мети й завдань тренінгу, представлення тренера	10
Вправа «Моє життєве кредо» (знайомство та з'ясування очікувань від тренінгу)	20
Прийняття правил роботи групи	10
Вправа «Слухові асоціації до поняття «конфлікт»»	10
Вправа – малювання образів «Візуальні асоціації до поняття «конфлікт»»	20
Робота в міні-групах «Конфлікт – це...»	15
Міні-лекція «Вплив специфіки внутрішнього світу, властивостей особистості на розв'язання конфлікту, можливості його профілактики»	15
Вправа «Мій улюблений казковий герой»	10
Вправа на завершення сесії «Позитивний досвід»	5
Ритуал прощання «Імпульс»	5
Сесія II «Конфлікт очима чоловіка та жінки»	2 години
Привітання «...тільки очима та мімікою обличчя»	10
Вправа на активізацію «Розмова рук»	15
Вправа «Розтули кулака»	10
Робота в міні-групах «Кольорові окуляри»	15
Міні-лекція «Особливості сприйняття й поведінки чоловіка і жінки в конфлікті»	15
Колаж «'Я' в конфлікті»	25
Вправа «Дві кізочки»	15
Вправа на завершення сесії «Я розумію, я почуваю»	10
Ритуал прощання «Спокійний танок»	5
Сесія III «Мистецтво вирішення конфлікту»	2 години
Привітання «...тільки очима, мімікою обличчя та жестами рук»	10
Вправа на активізацію «Напад – захист»	20
Вправа «Кинь сніжку»	15
Вправа «Дракон, що ловить свій хвіст»	10

Робота в міні-групах «Розв’язання внутрішньоособистісних, міжособистісних, міжгрупових конфліктів»	25
Міні-лекція «Шляхи вирішення конфліктів»	15
Вправа «Похвали себе»	10
Вправа на завершення сесії «Мій алгоритм розв’язання конфлікту»	10
Ритуал прощання «Вибір є!»	5
Сесія IV «Ефективне спілкування в конфлікті»	2 години
Привітання «...очима, мімікою обличчя, жестами рук, мовою тіла, шепотом»	10
Вправа на активізацію «Сліпий, глухий, німий створюють скульптуру»	10
Вправа «Кошик ідей»	10
Вправа «Діалог»	20
Вправа «Позитивне мислення»	10
Міні-лекція «Вчимось слухати»	20
Вправа «Я-, Ти-висловлювання»	15
Вправа «Зони спілкування»	10
Вправа «Зверху, знизу, на рівних»	10
Вправа на завершення сесії «Слова схвалення»	5
Сесія V «Конфлікт це можливість, а не проблема»	2 години
Привітання «Довільним чином»	5
Вправа на активізацію «Веселий потяг»	10
Вправа – груповий малюнок «З конструктивними конфліктами – у майбутнє»	20
Вправа «Центр Всесвіту»	10
Вправа «Уклади дитину спати»	15
Робота в міні-групах «Рекомендовані стратегії поведінки у конфлікті (для молоді, батьків, літніх осіб)»	20
Вправа «Довіра»	10
Вправа на завершення сесії «Я залишаю собі...»	15
Підведення підсумків тренінгу	10
Ритуал прощання «Лотос»	5

Хід проведення тренінгу

Сесія I «Пізнай себе у конфлікті»

Мета: подати інформацію про актуальність проблеми конфлікту, його поняття, функції, динаміку та ознайомити з впливом психологічних особливостей особистості на вирішення конфлікту.

Завдання:

- познайомити учасників тренінгу, створити комфортну, доброзичливу атмосферу для подальшої роботи;
- вирішити загально-організаційні питання;
- з'ясувати очікування учасників тренінгу;
- представити інформаційно-методичні матеріали про актуальність проблеми конфлікту, його поняття, функції, динаміку й забезпечити їх засвоєння;
- поглибити пізнання внутрішнього світу учасників;
- сприяти самоаналізу, самовивченню особистості.

Час: 2 години.

Обладнання: аркуш ватману, де записані мета і завдання тренінгу, або кодоскоп, плівки з інформацією, бейджи, кольорові паперові стандартні міні-футболки, кольорові фломастери, маркери, фарби, олівці, кольорова крейда, ножиці, білі аркуші ватману, аркуші паперу формату А-4, інформаційні матеріали в додатках А і Б.

Зміст роботи

Відкриття тренінгу, привітання учасників, презентація мети і завдань тренінгу, представлення тренера

Час: 10 хвилин.

Обладнання: аркуш ватману, де записані мета та завдання тренінгу, або кодоскоп, плівки з інформацією.

Хід проведення

Привітання учасників, представлення тренера, інформування щодо особливостей тренінгової роботи. Презентація мети і завдань тренінгу.

Знайомство за методикою «Моє життєве кредо»

Час: 20 хвилин.

Мета: познайомити учасників групи, з'ясувати очікування від тренінгу, сприяти створенню позитивної атмосфери.

Обладнання: бейджи, кольорові фломастери, маркери, олівці, кольорова крейда, ножиці, кольорові паперові стандартні міні-футболки.

Хід проведення

Тренер пропонує кожному учаснику вибрати одну, заздалегідь заготовлену ведучим, кольорову (за палітрою тесту Люшера – вісім кольорів) паперову стандартну міні-футболку. Через 5 хвилин учасники по черзі презентують своє ім'я, життєвий девіз, принципи, хобі, приватну інформацію про себе, за бажанням, написану в центрі футболки. На її рукавах учасники відтворюють очікування від тренінгу.

До уваги тренера!

Руки, рукава і т. п. за тестом «Неіснуюча тварина» містять прихований символічний зміст – маніпулювання, конкретної дії та спонукання до неї. Учасники мають не тільки загальні очікування, а й конкретну можливість втілити їх у практику життя за допомогою тренінгу.

Наприкінці обговорення тренер робить узагальнення, висновки, об'єднуючи висловлювання учасників, та повертає увагу до намальованої миски (варіант – пральної машини), в якій розмістились футболки. Тренер зазначає, що на початку процесу учасники зняли з себе «стару одягу», протягом взаємодії вона переться, очищується, а потім одягається на оновлену особистість.

Прийняття правил роботи групи

Час: 10 хвилин.

Мета: створення комфортної робочої атмосфери, сприяння ефективній роботі в групі.

Обладнання: білий аркуш ватману, маркери.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам поміркувати над наступним питанням: що необхідно для створення робочої атмосфери, почуття комфорту для всіх учасників? Методом мозкового штурму учасники пропонують свої варіанти правил. Тренер записує їх на ватмані. Правила є необхідною умовою екологічної співпраці у групі, вони являють собою регулятори конструктивної взаємодії учасників.

До уваги тренера!

Правила можуть бути приблизно такі:

- працювати «тут і тепер»;
- говорити від «Я»;
- зберігати конфіденційність;
- дотримуватись регламенту;
- висловлюватись по черзі (правило руки);
- дотримуватись правила «стоп»;
- працювати в групі від початку до кінця;

• бути активними.

1. Даний перелік правил можна завчасно написати на ватмані й представити на розсуд учасників, при необхідності вони можуть його доповнити.

2. Доцільно після прийняття правил ще раз звернути увагу учасників на необхідність їх ретельного дотримання. А в разі потреби слід робити це й надалі.

Вправа «Слухові асоціації до поняття «конфлікт»»

Час: 10 хвилин.

Мета: подати, описати асоціації до поняття «конфлікт».

Обладнання: аркуш ватману, маркери.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам називати слова, які у них асоціюються зі словом «конфлікт», по черзі на кожен букву цього слова:

К-

О-

Н-

Ф-

Л-

І-

К-

Т-

Він зачитує всі слова і підсумовує особистісну, емоційну сутність даного поняття для присутніх. Але окрім суб'єктивного бачення існує наукове загальноприйняте, яке буде розглянуто пізніше.

Вправа – малювання образів «Візуальні асоціації до поняття «конфлікт»»

Час: 20 хвилин.

Мета: представити та проінтерпретувати візуальні асоціації до поняття «конфлікт».

Обладнання: аркуші паперу формату А-4, фарби, олівці, кольорова крейда.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам намалювати й через 5 хвилин представити свої візуальні асоціації до поняття «конфлікт».

До уваги тренера!

Учасники кладуть свої роботи в коло і жваво по черзі їх обговорюють, прояснюючи глибинну природу суті поняття «конфлікт».

Робота в міні-групах «Конфлікт – це...»

Час: 15 хвилин.

Мета: визначити поняття «конфлікт», «міжособистісний конфлікт», «внутрішньоособистісний конфлікт».

Обладнання: три аркуші ватману, маркери.

Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у три міні-групи за довільною ознакою, наприклад, за кольором очей – синіх, зелених, карих тощо. Кожна група отримує ватман, на якому записує свої ідеї, визначення. Після самостійної роботи протягом 5-7 хвилин перша група подає визначення поняття «конфлікт», друга презентує поняття «міжособистісний конфлікт», третя – «внутрішньоособистісний конфлікт». Вправа закінчується груповим обговоренням основних понять.

До уваги тренера!

Після обговорення тренер повідомляє учасникам загальноприйняті визначення поняття «конфлікт» та його видів. Зокрема, «конфлікт» в глобальному загальному розумінні – це зіткнення інтересів; суперечка протирічних, несумісних одна з одною тенденцій (див. Додаток А).

Міні-лекція «Вплив специфіки внутрішнього світу, властивостей особистості на розв'язання конфлікту, можливості його профілактики»

Час: 15 хвилин.

Мета: ознайомити учасників з впливом темпераменту, характеру, самооцінки, ролей і т. п. на розв'язання конфлікту; виявити можливості його профілактики.

Обладнання: інформаційні матеріали в додатку Б.

Хід проведення

Тренер подає учасникам міні-лекцію, яка міститься в додатках.

До уваги тренера!

Наприкінці міні-лекції рекомендується використовувати відео-матеріал з даної тематики. Наприклад, уривки з відеофільму «Діамантова рука», в якому чітко представлені основні типи темпераментів, характерів та способи вирішення конфліктів.

Вправа «Мій улюблений казковий герой»

Час: 10 хвилин.

Мета: приблизно, поверхово окреслити засвоєні з дитинства можливі варіанти життєвих сценаріїв особистості, а звідси – і способи дії в конфлікті.

Хід проведення

Після релаксації учасникам пропонується пригадати з дитинства улюбленого казкового героя та проаналізувати позитивні й негативні моменти його поведінки. Бажано провести аналогію між казковим героєм і собою, відслідкувавши певні елементи поведінки; поділитися, за бажанням, отриманою інформацією.

Вправа на завершення сесії «Позитивний досвід»

Час: 5 хвилин.

Мета: підвести підсумки сесії, зняти втому.

Обладнання: мушля.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам підвестися, встати в коло і передати по черзі по колу справа – наліво мушлю, «наповнюючи» її власним позитивним досвідом, набутим завдяки даній сесії.

Ритуал прощання «Імпульс»

Час: 5 хвилин.

Мета: сприяти згуртуванню групи.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам, стоячи у колі (див. попередню вправу), взятись за руки і по черзі передати «імпульс», швидко один раз стискаючи долоню сусіда справа – наліво. Тренер першим посилає сигнал і останнім його приймає, сповіщаючи про отримання піднятою рукою.

Сесія II «Конфлікт очима чоловіка та жінки»

Мета: поінформувати про специфіку чоловічого та жіночого сприйняття явища конфлікту і відповідну поведінку в ньому; забезпечити засвоєння даного матеріалу.

Завдання:

- створити атмосферу довіри, сприяти згуртуванню групи;
- сприяти розумінню особливостей жіночого і чоловічого психологічного світу;
- подати інформацію, на конкретних прикладах, про стилі вирішення конфліктів;
- представити інформацію про ролі «Я» в конфлікті;

- розвивати внутрішні рефлексивні засоби і можливість розуміти “іншого”.

Час: 2 год.

Обладнання: кольорові окуляри з жовтими, синіми, зеленими, рожевими скельцями, 4 аркуші ватману, маркери, олівці, скотч, кольорова крейда, журнали з картинками, ножиці, кольоровий папір, листівки, бісер, стрічки, клей, фарби, пластилін, тканини, нитки, м'яч, інформаційні матеріали в додатку В.

Зміст роботи

Привітання «...тільки очима та мімікою обличчя»

Час: 10 хвилин.

Мета: створити доброзичливу атмосферу в групі та усвідомити значення і роль невербальних засобів спілкування в конфлікті.

Хід проведення

Тренер подає наступну інструкцію: «Привітайтеся один з одним беззвучно, тільки очима та мімікою обличчя». Ведучий здійснює групову рефлексію; обговорюється актуальний стан учасників, з'ясовується самопочуття, настрої, з яким прийшли учасники. Проговорюються почуття, що їх учасники відстежили, вітаючись очима. Тренер вказує на важливість і значимість невербального спілкування поряд зі словесним. Зазначає, що чоловікам важливо «бачити» інформацію, а жінкам – «чути».

Вправа на активізацію «Розмова рук»

Час: 15 хвилин.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у пари, розрахувавшись на перші й другі номери, та поговорити беззвучно руками: привітатись, передати якусь інформацію, продемонструвати певні почуття. Учасники відслідковують положення рук (зверху, знизу, боком), зокрема при вітанні. Дані рухи в загальному вигляді характеризують внутрішню позицію людини та її стилі вирішення конфліктів, які детально будуть подані далі.

Вправа «Розтули кулака»

Час: 10 хвилин.

Мета: визначити загальні способи вирішення конфліктів; з'ясувати специфіку поведінки та стилів розв'язання конфліктів учасниками чоловічої та жіночої статі.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у пари, як у попередній вправі. Перші номери міцно стискають кулак протягом 2-3 хвилин, завдання других номерів – розкрити його у будь-який спосіб. Потім учасники міняються ролями. Вправа завершується груповою рефлексією. Особливий акцент робиться на аналізі переживань, почуттів учасників тренінгу в штучно змодельованій конфліктній ситуації.

Робота в міні-групах «Кольорові окуляри»

Час: 15 хвилин.

Мета: проілюструвати особливості психологічних сфер чоловіка та жінки в сприйнятті й поведінці у конфлікті.

Обладнання: кольорові окуляри з жовтими, синіми, зеленими, рожевими скельцями, 4 аркуші ватману.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у міні-групи за ознакою улюбленого кольору – жовтого, синього, зеленого, рожевого. Кожна міні-група отримує окуляри зі скельцями відповідного улюбленого кольору і вибирає собі довільну назву. Потім протягом наступних 5-7 хвилин учасники записують на ватмані свою назву та власні спостереження за оточуючим світом, його властивостями, які вони бачать крізь окуляри. Після цього міні-групи презентують своє бачення навколишньої дійсності й обговорюють істинність та хибність власного групового досвіду.

До уваги тренера!

Тренер зазначає, що всі групи дивились на одне й те саме середовище, але бачили його по-різному (важливо не на що ти дивишся, а як ти це бачиш) – в залежності від природи раніше заданого сприймання. Дана закономірність простежується й у сприйманні явища конфлікту чоловічою та жіночою статтю. Це має історичні еволюційні корені – десятками тисячоліть відшліфовувались кардинально різні механізми бачення навколишнього світу. А звідси маємо і відомий міжстатевий конфлікт. Основою для його вирішення є усвідомлення та прийняття як даності факту специфіки сприймання чоловіками та жінками світу взагалі. Це і не погано, і не гарно, просто дві психологічні сфери є різними. Дане твердження потрібно засвоїти як аксіому для більш конструктивного співіснування.

Для успішної взаємодії необхідно не лише диференціювати особливості психологічних сфер жінки та чоловіка, а й знати специфіку своїх психологічних механізмів, чітко усвідомлювати свої можливості й обмеженості у взаємодії.

Вправа закінчується аналізом (Додаток В).

Міні-лекція з елементами пошукового методу «Особливості сприйняття й поведінки чоловіка і жінки в конфлікті».

Час: 15 хвилин.

Мета: ознайомити з конкретними особливостями сприйняття та поведінки чоловіка і жінки в конфлікті.

Обладнання: інформаційний матеріал у додатку В, два аркуші ватману.

Хід проведення

Попередня вправа дає можливість зрозуміти наявність відмінностей у сприйнятті, розумінні, тощо жінок та чоловіків, що є частою причиною конфліктів. Тому спочатку протягом 5 хвилин учасникам пропонується робота у двох групах з визначення конкретних особливостей жіночого і чоловічого внутрішнього світу, проявів поведінки. Дані ідеї оформлюються групами на ватманах та презентуються на загал. Далі відбувається обговорення визначених позицій та підведення підсумків ведучим. Тренер дає узагальнений коментар і переходить до викладання лекційного матеріалу (Додаток В).

До уваги тренера!

Бажано, щоб специфіку чоловічого світу представляла одностатева, «жіноча», команда і навпаки.

Колаж «'Я' в конфлікті»

Час: 25 хвилин.

Мета: усвідомити різні ролі, позиції, субособистості в конкретній людині.

Обладнання: ватман, маркери, олівці, скотч, кольорова крейда, журнали з картинками, ножиці, кольоровий папір, листівки, бісер, стрічки, клей, фарби, пластилін, тканини, нитки, тощо.

Хід проведення

Тренер пропонує групі створити індивідуальні колажі за темою «'Я' в конфлікті». Ведучий заохочує учасників використовувати різні матеріали для їх виготовлення. На створення колажу відводиться 10 хвилин. Потім учасники, за бажанням, презентують свій доробок, розкриваючи його зміст. Тренер підводить підсумки і зазначає, що колаж – один з ефективних методів арт-терапії. Остання свідчить, що

проста взаємодія з матеріалами, а особливо з природними, містить в собі значний психотерапевтичний ефект.

До уваги тренера!

Під час роботи групи над створенням колажу тренер може створити музичний фон (для покращання настрою групи, створення робочої атмосфери).

Вправа «Дві кізочки та два козлика» (за мотивами української народної казки)

Час: 15 хвилин.

Мета: ефективно вирішити штучно змодельований конфлікт, подати можливі способи його розв'язання.

Обладнання: крейда.

Хід проведення

На підлозі тренер малює дуже вузьку стежку. Далі ведучий образно змальовує ситуацію для учасників: по один бік стежки – глибока прірва, з іншого – навісна скеля. Потрібно перейти удвох, один навпроти одного, стежку й не зірватись у прірву.

Учасники об'єднуються у пари за наступною ознакою: ті, хто народились влітку, із «зимовими», а «весняні» з «осінніми». Програють ситуацію. Після завершення вправи відбувається групова рефлексія.

Вправа на завершення сесії «Я розумію..., я відчуваю...»

Час: 10 хвилин.

Мета: узагальнити та систематизувати отриману інформацію.

Обладнання: м'яч.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам підвестися, встати в коло та пограти в гандбол. Ведучий кидає по колу м'яч. Кожного разу, коли той потрапляє до рук, необхідно передати його іншому, пригадавши при цьому отриману протягом сесії інформацію та сформувавши її за ступенем новизни у такі вислови-висновки: «Я розумію, що... Я відчуваю, що...».

Ритуал прощання «Спокійний танок»

Час: 5 хвилин.

Мета: зняти втому, сприяти підвищенню настрою.

Хід проведення

Учасники стоять в колі, як під час виконання попередньої вправи. Тренер просить поставити ноги на ширину плечей таким чином, щоб доторкнутись ступнів сусідів; покласти руки на плечі сусідів, заплющити очі, та повільно погойдуючись за годинникової стрілкою, пригадати позитивні моменти сесії.

Сесія III «Мистецтво вирішення конфлікту»

Мета: поінформувати про шляхи вирішення конфліктів та забезпечити засвоєння даного інформаційного матеріалу.

Завдання:

- сприяти спонтанному вияву агресії учасників;
- забезпечити трансформацію агресії у конструктивне русло;
- подати способи самодопомоги у складних конфліктних ситуаціях;
- відпрацювати можливі шляхи вирішення конфліктів різних типів;
- стимулювати розвиток емпатійності, толерантності учасників.

Час: 2 год.

Обладнання: м'які іграшки малих та середніх розмірів – «сніжки» – (за кількістю учасників); стільці, поставлені півколом, один навпроти одного – «фортеці» – на відстані 5-7 метрів, три аркуші ватману, маркери, скотч, роздаткові папери з позначками, інформаційні матеріали в додатку Г.

Зміст роботи

Привітання «...тільки очима, мімікою обличчя та жестами рук»

Час: 10 хвилин.

Мета: сприяти згуртованості групи, відкритості, створенню творчої атмосфери тренінгу.

Хід проведення

Тренер подає наступну інструкцію: «Привітайтеся один з одним беззвучно – тільки очима, мімікою обличчя та жестами рук». Ведучий підкреслює полегшення у виконанні вправи та певне зниження рівня штучності завдяки введенню жестів рук.

Вправа на активізацію «Напад - захист»

Час: 20 хвилин.

Мета: відпрацювати: а) вміння говорити «ні» у складних конфліктних ситуаціях; б) навички аргументації власної точки зору; в) вміння відстоювати власні переконання та досягати поставлених завдань з урахуванням інтересів опонентів.

Хід проведення

Проведення даної вправи можливе у двох варіантах.

1. Тренер пропонує учасникам знайти у колі найменш знайому людину й створити з нею пару. В утворених діадах довільним чином розподіляються ролі „того, хто нападає”, і „того, хто захищається”. Пара за спільною домовленістю обирає реальну конфліктну ситуацію і програє її. Під час виконання вправи учасники чітко дотримуються отриманих ролей – перший звинувачує, критикує, робить зауваження, наполягає на своїй точці зору, нав'язує свої переконання тощо; другий, навпаки, виправдовується, згоджується, поступається своїми інтересами, відчуває свою провину тощо. Учасники відслідковують свої почуття, думки під час програвання ситуації. Через 5 хвилин вони міняються ролями і повторюють вправу знову. Ще через 5 хвилин учасники визначають найбільш комфортну для них позицію у конфлікті. Далі оцінюють її недоліки та переваги і синтезують, акумулюють отриманий досвід у внутрішній план «Я». За бажанням, учасники діляться набутим особистісним досвідом.

2. Тренер пропонує учасникам знайти у колі найменш знайому людину і створити з нею пару. Ролі чоловіка (ім'я) та жінки (ім'я), які прилетіли літаком у провінційне місто Сибіру взимку у відрядження на одну добу, розподіляються довільним чином. Ведучий зазначає, що головні герої не знайомі й працюють у різних організаціях за різним фахом, мають суттєву різницю у віці, освіті, інтересах, хобі тощо. Жінка приїхала раніше, дуже втомилась, і, оселившись у двомісному номері готелю (всі останні були зайняті), після напруженого робочого дня лягла спати. Вона оплатила повну вартість апартаменту. Потім приїздить чоловік, який, за порадою адміністратора, звертається до вищевказаної особи з проханням надати, за його ж кошти, нічліг. Завдання „жінок” – відмовити, виставити за двері, „чоловіків” – залишитись у номері. Учасники програють ситуацію, наповнюючи її особистим змістом.

Подальша інструкція тренера звучить наступним чином: «На ранок наступного дня трапилось стихійне лихо – завірюха, снігопад і т. п. Жоден транспорт в аеропорт (знаходиться у 60 км) не ходить, окрім субмарини-снігоступу. Жінці дуже потрібно потрапити в аеропорт і додому. Від цього залежить її подальша кар'єра і, можливо, доля її дитини. Ситуація кардинально змінюється – жінка повинна досягти поставленої мети, а чоловік – відмовити (за бажанням)». Учасники програють ситуацію, наповнюючи її особистим змістом.

Після завершення вправи відбувається групова рефлексія.

Вправа «Кинь сніжку»

Час: 15 хвилин.

Мета: сприяти виявленню спонтанної агресії, тим самим звільняючи та очищуючи внутрішній план особистості.

Обладнання: м'які іграшки малих та середніх розмірів – «сніжки» – (за кількістю учасників); стільці, поставлені півколами одне навпроти одного – «фортеці» – на відстані 5-7 метрів.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у дві групи, діставши зі зворотної спинки стільця прикріплену скотчем характерну позначку – одну (перша група) чи дві (друга група) блискавки (символ конфлікту, напруги). Потім учасники розходяться по фортецях. Ведучий пропонує уявити багатосніжну зиму, пригадати дитячу гру в сніжки та пограти в неї 7 хвилин, використовуючи в якості сніжок м'які іграшки. Залишок часу, 7-8 хвилин, група використовує на обговорення набутого особистісного досвіду. Особливий акцент робиться на потребі людини конструктивно проявляти свої емоції, почуття, «випускати пару, щоб не вибухнути».

Вправа «Дракон, що ловить свій хвіст»

Час: 10 хвилин.

Мета: забезпечити трансформацію агресії у конструктивне русло.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам встати в коло, повернутися ліворуч, створивши колону, покласти руки на талію сусіда попереду. Потім він розмикає коло й призначає „голову” та „хвіст” дракона. За командою ведучого голова прагне наздогнати та вкусити свій хвіст, який тікає. Якщо це їй вдається, вона стає «хвостом» (учасник переходить в протилежний кінець колони), а головує наступний учасник колони. По завершенні вправи відбувається групова рефлексія.

Робота в міні-групах «Розв'язання внутрішньоособистісних, міжособистісних, міжгрупових конфліктів»

Час: 25 хвилин.

Мета: засвоїти шляхи вирішення конфліктів різних типів.

Обладнання: три аркуші ватману, маркери.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у міні-групи за ознакою емоції (радість, печаль, яка виникає у конфлікті), записаної на папері, що його учасники витягують з кошика. Тренер зазначає, що отриману емоцію потрібно показати пантомімою і таким чином, відслідкувавши її зовнішні прояви, об'єднатись у групи.

Кожна група отримує ватман, на якому записує протягом 5-7 хвилин можливі варіанти вирішення конфліктів: внутрішньоособистісних – група «Радість»; міжособистісних – група «Печаль»; міжгрупових – група «Байдужість». Потім групи презентують свої ідеї. Відбувається жваве обговорення сутності проблеми. Тренер подає узагальнений коментар і переходить до викладання лекційного матеріалу (Додаток Г).

Міні-лекція «Шляхи вирішення конфліктів»

Час: 15 хвилин.

Мета: подати інформаційні матеріали про шляхи вирішення конфліктів.

Обладнання: інформаційні матеріали в додатку Г.

Хід проведення

Тренер представляє зазначені вище матеріали у формі бесіди.

Вправа «Похвали себе»

Час: 10 хвилин.

Мета: створення позитивного настрою учасників, підвищення самооцінки.

Хід проведення

Тренер просить учасників ланцюгом по черзі за годинниковою стрілкою похвалити себе за ту рису свого характеру, в якій вони впевнені.

Вправа на завершення сесії «Мій алгоритм розв'язання конфлікту»

Час: 10 хвилин.

Мета: повторення та узагальнення отриманого особистісного досвіду.

Хід проведення

Учасникам пропонується вказати довільним чином на найбільш істотні моменти при вирішенні конфлікту, спираючись на позитивний особистісний досвід.

Ритуал прощання «Вибір є!»

Час: 5 хвилин.

Мета: створення позитивного, оптимістичного налаштування учасників у конфлікті.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам підвестися, встати в коло та по черзі простягти вперед праву руку, долонею вниз, накриваючи при цьому руку попереднього учасника. Першою є долоня тренера, який після останньої покладеної руки учасника говорить: «Вибір є завжди! Потрібно лише його побачити або звернутись за допомогою до компетентної особи».

Сесія IV «Ефективне спілкування в конфлікті»

Мета: поінформувати учасників щодо ефективних прийомів, способів, моделей спілкування та відпрацювати їх.

Завдання:

- подати інформаційні матеріали про важливість вміння слухати;
- відпрацювати навички активного і пасивного слухання;
- розвивати навички розуміння;
- сприяти вмінню позитивно спілкуватися;
- сприяти усвідомленню проблемних сфер у взаємодії та стимулювати до здійснення пробних дій у встановленні позитивного контакту;
- стимулювати самовдосконалення та особистісний ріст учасників тренінгу.

Час: 2 години.

Обладнання: папір, маркери, фліпчарт, ручки.

Зміст роботи

Привітання «...очима, мімікою обличчя, жестами рук, мовою тіла, шепотом»

Мета: розвивати внутрішні рефлексивні засоби і можливості для розуміння «іншого»; навчитися створювати комфортну, доброзичливу атмосферу в групі.

Час: 10 хвилин.

Хід проведення

Обговорення актуального стану. Мотивація учасників на подальшу глибоку й щирю взаємодію. Тренер основний акцент робить на важливості мовного, вербального спілкування, на його перевагах та недоліках. Висловлювання учасників стосовно даної теми.

Вправа на активізацію «Сліпий, глухий, німий створюють скульптуру»

Час: 10 хвилин.

Мета: сприяти згуртованості групи, виробити навички взаємодопомоги, ефективної співпраці в колективі.

Хід проведення

Тренер прохає всіх учасників вишикуватись у шеренгу. Далі звучить наступна інструкція: «Люди, у яких взуття чорного кольору, зробіть крок вперед. Ті з них, хто має русий колір волосся, повторіть крок і т. п., поки в новій шерензі не залишиться тільки три особи». Їм ведучий каже шепотом на вухо кожному з трьох (сліпий, глухий, німий) назву скульптури. Сліпий, глухий, німий починають її створювати, чітко дотримуючись власних характеристик дефекту сприйняття. Завдання групи – відгадати назву скульптури.

Вправа «Кошик ідей»

Час: 10 хвилин.

Мета: лаконічно й інформативно подати основні поняття теми «Спілкування».

Обладнання: папір, маркери.

Хід проведення

Методом «мозкового штурму» учасники подають свої асоціації до слова «спілкування». «Для мене спілкування – це...».

Тренер записує варіанти і наводить визначення поняття «спілкування». Спілкування – це процес обміну інформацією за допомогою вербальних та невербальних засобів. Вербальні засоби – мова, голос, тембр, ритм, інтонація. Невербальні засоби – вираз очей, погляд, міміка, жести, поза, постава. Кожна людина демонструє (в залежності від національності, рівня культури, звичаїв тощо) різне поєднання, співвідношення вербальних та невербальних засобів. В основному дана поведінка закладається батьками в сім'ї. Учасники визначають специфічні риси своєї поведінки.

Вправа «Діалог»

Мета: відстежити свої поведінкові вербальні та невербальні реакції; побачити себе «з боку» за допомогою партнера.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, ручки, маркери.

Хід проведення

Тренер об'єднує групу у трійки – 1-ші, 2-гі та 3-ті номери за ознакою порядку при лічбі тощо. 1 і 2 утворюють пари, 3 – спостерігають за ситуацією. Ведучий просить номери 1 розповісти номерам 2 про якийсь конфлікт, можливо, про якусь проблему. Через 3-4 хвилини вони міняються ролями. Потім у кожній міні-групі відбувається групова рефлексія, під час якої учасники не лише аналізують вербальні та невербальні засоби своєї поведінки, але й відповідні реакції партнера та почуття, що виникали у них під час діалогу. При цьому вони пробують відповісти на запитання: «Які вербальні (мова, голос, тембр, ритм, інтонація...) та невербальні (вираз очей, погляд, міміка, жести, поза, постава...) засоби є конструктивними (позитивно впливають...), а які – деструктивними (викликають роздратування, гнів...)?». Спостерігачі (3-ті номери) встановлюють зворотний зв'язок. Висновки оформлюються на фліпчарті:

Вербальні засоби

«+» конструктивні (перша колонка) «-» деструктивні (друга колонка).

Невербальні засоби

«+» конструктивні (перша колонка) «-» деструктивні (друга колонка).

Фліпчарт – один, кожна міні-група має маркер і повинна вписати свої висновки. (Вправа виявляє «приховані» групові процеси, групову взаємодію). Тренер, після прочитання вголос, обводить на фліпчарті висловлювання, що повторюються по одному разу, і підсумовує отриману інформацію.

Запитання для обговорення:

Запитайте учасників, які їх відчуття, коли їх слухають і не слухають. В колі за допомогою м'яча учасники можуть поділитися враженнями – „Що для мене в цьому матеріалі найцінніше”.

До уваги тренера!

Тренерові бажано, переглянувши з групою відеозапис сесії, зробити певні пояснення, сфокусувати увагу учасників на важливих моментах у процесі роботи.

Вправа «Позитивне мислення»

Мета: відстежити емоції, почуття, думки під час виконання вправи; відпрацювати навички позитивного мислення – без «не».

Час: 10 хвилин.

Хід проведення

Тренер об'єднує групу у пари за довільною ознакою. Ведучий подає 10 мовних кліше: «НЕ запізнись», «НЕ забудь», «НЕ йди» т. п. Завдання – переробити їх у позитивний варіант «обережно», «поспіши», «запам'ятай», «постривай», «зачекай» і зіставити звучання та забарвлення своїх емоцій під час їх прослуховування. Кожне кліше творчо програється у парі, після чого перші та другі номери міняються ролями і т. п.

Міні-лекція «Вчимось слухати»

Мета: подати інформацію про активне і пасивне слухання.

Час: 20 хвилин.

Хід проведення

Вчимось слухати

- мову;
- вибіркові слова і вислови;

- тон, тембр голосу, темп мови;
- мовчання;
- обличчя, тіло, поставу, одяг.
У чому цінність, коли мене слухають?
- я можу озвучити свої думки;
- я можу прояснити думку;
- я можу дати волю емоціям;
- мене можуть підтримати;
- я маю цінність як особистість.

Позитивне ставлення до слухання може виражатися вербальним (так, Я розумію, Я чую, що ти говориш...) і невербальним (кивок головою, вираз обличчя, очей, положення тіла і т. ін.) способами.

Вправа «Я...Ти...»

Мета: подати матеріал та відпрацювати навички стосовно «Я-висловлювань», «ТИ-висловлювань» у процесі спілкування.

Час: 15 хвилин.

Хід проведення

Тренер подає групі коротку інформацію про «Я-висловлювання» й «ТИ-висловлювання». Об'єднує групу у трійки – 1-ші, 2-гі та 3-ті номери за ознакою порядку при лічбі тощо. 1 і 2 утворюють пари, 3 – спостерігають за ситуацією. Ведучий просить номери 1 (роль матері) сказати фразу «Знову ти прийшов дуже пізно!» («ТИ-висловлювання») і отримати реакцію номера 2 (роль сина). Потім «мати» каже: «Я відчуваю занепокоєння, образу, роздратування. Я хвилююсь .., коли люди приходять невчасно, не тоді коли обіцяли, а особливо мені моторошно, коли на вулиці ніч ...» і отримує реакцію «сина». Номери 1 та 2 міняються ролями і знову програють ситуацію. Далі в кожній міні-групі відбувається групова рефлексія, під час якої учасники не тільки аналізують свої почуття і поведінку, але й відповідні реакції партнера. При цьому учасники прагнуть відповісти на запитання: «Які висловлювання є більш конструктивними (позитивно впливають...), а які – деструктивними (викликають опір, захист, роздратування, гнів...)?». Спостерігачі (3-ті номери) дають зворотний зв'язок.

Вправа «Зони спілкування»

Мета: подати інформацію про зони спілкування та визначити свою оптимальну зону.

Час: 10 хвилин.

Хід проведення

Тренер об'єднує групу у 1-ші та 2-гі номери («по черзі розрахуйсь»), які утворюють пари. Дається наступна інструкція: «Сядьте на відстані 4 м» (таку відстань батьки використовують, коли спілкуються з дитиною з іншої кімнати, тощо). Поспілкуйтесь з партнером. Які у Вас виникли переживання, емоції, думки, комфорт-дискомфорт? «Сядьте на відстані 1,2-3,6 м». Поспілкуйтесь. Що Ви відчуваєте, комфорт-дискомфорт? «Сядьте на відстані 46 см-1,2 м». Поспілкуйтесь. Як Ви почуваетесь зараз, комфорт-дискомфорт? «Сядьте на відстані 15-46 см». Поспілкуйтесь. Поділіться враженнями про своє самопочуття тепер. Яка зона для вас є оптимальною, комфортною?

Тренер подає інформацію про зони спілкування – 1. Інтимна зона (від 15 до 46 см.); 2. Особиста зона (від 46 см до 1,2 м); 3. Соціальна зона (від 1,2 до 3,6 м); 4. Суспільна зона (від 3,6 і далі).

До уваги тренера!

Тренер підкреслює важливість гнучкого використання різних зон у спілкуванні, в залежності від ситуації; основний акцент рекомендує робити на інтимній та особистій зонах.

Вправа «Зверху, знизу, на рівних»

Мета: представити інформацію про рівні спілкування та визначити найефективніший з них.

Час: 10 хвилин.

Хід проведення

Тренер об'єднує групу у 1-ші та 2-гі номери за бажанням, які утворюють пари. (Як у попередній вправі). Дається наступна інструкція: 1-ші номери стоять, 2-гі сидять. Завдання – розіграти проблемну ситуацію протягом 3 хв. й відстежити свої емоції та переживання. Потім 1-ші номери сідають, 2-гі стоять і розігрують ситуацію далі. Через 3 хв. 2-гі номери сідають й ведеться розмова „на рівних”.

Групове обговорення. Який рівень найкомфортніший для Вас? Ваші аргументи: що він Вам дає? Висновки – теоретична інформація тренера стосовно рівнів спілкування та підсумок (краще вести розмову саме „на рівних”, очі в очі).

Вправа на завершення «Слова схвалення»

Мета: отримати комплімент, похвалу, позитивний емоційний заряд стосовно певних якостей особистості учасників.

Час: 5 хвилин.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам стати в коло і уявити себе дитиною будь-якого віку. Які слова схвалення, похвалу Вам у дитинстві хотілось почути або, які з них для Вас були найважливішими? Тепер ці слова чи фразу «подаруйте» сусіду зліва. Він, у свою чергу, робить те саме стосовно свого сусіда зліва; і так по колу, аж поки воно не зімкнеться.

Сесія V «Конфлікт це можливість, а не проблема»

Мета: формування гармонійних, конструктивно-конфліктних стосунків із соціумом.

Завдання:

- сприяти згуртованості групи, установленню тісних позитивних стосунків між її членами;
- забезпечити задоволення базових психологічних потреб людини у прийнятті, розумінні, схваленні;
- формувати образ бажаних взаємин з партнером та можливостей йому слідувати;
- демонструвати навички позитивного спілкування;
- розробити рекомендації стосовно ефективного вирішення конфліктів.

Час: 2 год.

Обладнання: склеєні скотчем аркуші ватману (4 або 8), стілець, матеріали для імпровізованого ліжка, атрибути одягу мами та дитини (халат і т. п.), 3 аркуші ватману, маркери, кольорові паперові стандартні міні-футболки.

Зміст роботи

Привітання «Довільним чином»

Час: 5 хвилин.

Мета: підтримувати, наповнювати емоційну атмосферу щирості, довіри; сприяти розвитку групи.

Хід проведення

Тренер обговорює актуальний стан учасників тренінгу.

Вправа на активізацію «Веселий потяг»

Час: 10 хвилин.

Мета: сприяти позитивній конструктивній міжособистісній взаємодії учасників тренінгу.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам встати у коло, повернутися ліворуч, створивши колону, покласти руки на талію сусіда попереду та заплющити очі, уявляючи себе вагоном потягу. Тренер розмикає коло та

призначає «голову» потягу, в якій очі відкриті. За командою ведучого «голова» їде, проводить свої вагони по різній місцевості з перешкодами. Основні завдання вагонів – довіритися «голові» потягу, виконувати всі її рухи, тримати очі заплющеними та відстежувати свої переживання. Після завершення вправи учасники діляться своїми почуттями, емоціями, думками з приводу отриманого особистісного досвіду.

Вправа - груповий малюнок «З конструктивними конфліктами – у майбутнє»

Час: 20 хвилин.

Мета: намалювати образи свого конструктивно-конфліктного майбутнього.

Обладнання: склеєні скотчем аркуші ватману (4 або 8).

Хід проведення

Тренер пропонує намалювати протягом 5-10 хвилин груповий малюнок за альтернативними темами, які подасть група, або за даною ним темою. (Вправа виявляє рівень довіри, згуртованості в групі тощо). Далі відбувається аналіз твору групи – поєднання кольорів, відтінків, тонів; ліній, форм, предметів, їх розташування; оцінка загальної композиції та гармонійності твору...

Вправа «Центр Всесвіту»

Час: 10 хвилин.

Мета: забезпечити задоволення базових психологічних потреб людини у прийнятті, розумінні, схваленні.

Обладнання: стілець.

Хід проведення

Тренер пропонує, за бажанням, одному учаснику групи, який максимально потребує в даний момент психологічної допомоги та підтримки, сісти на стілець, що ставиться в центрі кола. Всі учасники тренінгу проявляють вербально та невербально позитивні почуття до даної людини, насичуючи її базові психологічні потреби. Вправа завершується груповою рефлексією.

Вправа «Уклади дитину спати»

Час: 15 хвилин.

Мета: демонструвати навички позитивного спілкування та слухання в конфліктній ситуації.

Обладнання: матеріали для імпровізованого ліжка, атрибути одягу мами та дитини (халат і т. п.).

Хід проведення

Тренер потребує двох добровольців, які виконуватимуть ролі вередливої дитини, котра не хоче лягати спати, й терплячої, позитивно налаштованої матері, якій терміново потрібно вкласти дитя у ліжко. Конфліктна ситуація програться в центрі кола. Діючі особи можуть використовувати цінні поради учасників із загального кола або мінятися з ними місцями для більш ефективного вирішення конфліктної ситуації. Добре, коли кожен учасник побував у ролі дитини або матері.

Робота в міні-групах «Рекомендовані стратегії поведінки у конфлікті (для молоді, батьків, літніх осіб)»

Час: 20 хвилин.

Мета: розробити рекомендації стосовно ефективного вирішення конфліктів.

Обладнання: 3 аркуші ватману, маркери.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у міні-групи за ознакою наслідку конструктивного конфлікту (гармонія, згода, спокій), записаного на папері, що прикріплений скотчем під стільцем. Далі тренер зазначає, що отриману інформацію потрібно показати аудіально і таким чином, відслідкувавши її зовнішні прояви, об'єднатись у групи.

Кожна група отримує ватман, на якому записує протягом 5-7 хвилин можливі рекомендації щодо вирішення конфліктів: внутрішньоособистісних – група «Гармонія»; міжособистісних – група «Згода»; міжгрупових – група «Спокій». Потім групи презентують свої ідеї та відбувається їх обговорення. Тренер дає узагальнений коментар і робить висновки (див. Додаток Д).

Вправа «Довіра»

Час: 10 хвилин.

Мета: сприяти згуртованості групи, встановленню довірливих стосунків між її членами.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам стати у тісне коло, виставити уперед долоні паралельно тулубу й вибрати добровольця, який, заплющивши очі, буде хилитись, падати у різні боки, а коло повинно його підхопити, не дозволити впасти.

Дана вправа визначає рівень довіри в групі.

Вправа на завершення сесії «Я залишаю собі...»

Час: 15 хвилин.

Мета: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація отриманого особистісного досвіду.

Обладнання:

Хід проведення

Тренер привертає увагу учасників до ретельно «випраних» та розвішених на шворці для білизни вже сухих футболках. Кожний учасник знаходить свою та ділиться враженнями про можливу зміну девізу тощо. Потім учасники «вдягаються» у нове вбрання, прикріплюючи футболку зліва на грудях і підсумовують результати взаємодії.

Підведення підсумків тренінгу

Час: 10 хвилин.

Мета: визначити особистісні та групові результати тренінгу.

Хід проведення

Висловлювання учасників та тренера стосовно отриманого позитивного особистісного досвіду, виповнення очікувань від тренінгу.

Ритуал прощання «Лотос»

Час: 5 хвилин.

Мета: завершення позитивом, теплими довірливими стосунками тренінгу.

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам стати таким чином, щоб утворити прекрасну квітку лотоса, яка, погойдуючись на прозорій воді, поступово розпускається під лагідним промінням вранішнього сонця.

Література

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное консультирование. – М.: Знание, 1994. – 147 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Просвещение, 1990. – 432 с.
3. Анцупов А. Я. Шипилов А. И. Конфликтология. - М.: ЮНИТИ, 1999. - 551с.
4. Анцупов А. Я. Проблема конфликта: исторический обзор. – М.: Наука, 1992. – 247 с.
5. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. - М.: Смысл, 1994. – 323 с.
6. Бандурко А.М., Друзь В.А. Конфліктологія. – Х.: Фоліо, 1997. – 335 с.

7. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. – Х.: Фоліо, 1996. – 238 с.
8. Бурлачук Л. Ф. Введение в проективную психологию. – К.: Ника-Центр, 1997. – 128 с.
9. Берн Э. Игры, в которые играют люди, и люди, которые играют в игры. – М.: Лист-Нью, 1997. – 336 с.
10. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. – СПб.: Братство, 1994. – 223 с.
11. Бородкин Е.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт. – Новосибирск: Наука, 1989. – 186 с.
12. Гришина Н.В. К вопросу о предрасположенности к конфликтному поведению. Психические состояния. – Л.: Прогрес, 1981. – 161 с.
13. Дюркгейм Е. О разделении общественного труда. Метод социологии. – М.: Наука, 1991. – 126 с.
14. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность. Конфликт. Гармония. – К.: Знание, 1989. – 156 с.
15. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. – М.: Рос. пед. агентство, 1995. – 183 с.
16. Зиммель Г. Конфликты в современной культуре. – М.: Наука, 1963. – 243 с.
17. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій. – Луцьк: Вид-во Волин. ун-ту, 1997. – 178 с.
18. Еникеева Д.Д. Популярные основы психиатрии. – Донецк: Сталкер, 1997. – 432 с.
19. Калина Н.Ф. Основы психотерапии. – М.: Ваклер, 1996. – 272 с.
20. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М.: Знание, 1985. – 304 с.
21. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. – 144 с.
22. Кон И.С. В поисках себя. – М.: Просвещение, 1984. – 335 с.
23. Кон И.С. Психология старшеклассника. – М.: Просвещение, 1982. – 207 с.
24. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Акад. проект, 1999. – 240 с.
25. Кэмбел Р. Как на самом деле любить детей. – М.: Знание, 1988. – 105 с.
26. Ликсон Ч. Конфликт. Семь шагов к миру. – СПб.: Питер, 1997. – 162 с.
27. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л.: Прогрес, 1983. – 256 с.
28. Леонгард К. Акцентуированные личности. – М.: Просвещение, 1989. – 374 с.

29. Лупьян Я.А. Барьеры общения. Конфликты. Стресс. – Минск: Амалфея, 1996. – 202 с.
30. Максимов М. Не только любовь. – М.: Знание, 1992. – 66 с.
31. Мей Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Клас, 1994. – 184 с.
32. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. – М.: Смысл, 1998. – 109 с.
33. Мелибруда Е. Я, ты, мы. – Новосибирск: Наука, 1989. – 245 с.
34. Мескон, Альберт, Хедоури. Основы менеджмента. Конфликт. Стресс. – М.: Знание, 1989. – 443 с.
35. Натазон Э.Ш. Психологический анализ поступков учеников. – М.: Просвещение, 1991. – 125 с.
36. Немов Р.С. Психодиагностика. – М.: Владос, 1998. – 630 с.
37. Пиз А. Язык телодвижений. – Луганск: Глобус, 1998. – 200 с.
38. Пірен М. Основи конфліктології. – К.: Освіта, 1997. – 210 с.
39. Психология: Словарь. – М.: Просвещение, 1990. – 494 с.
40. Рейнуотер Дж. Как стать собственным психотерапевтом. – М.: Кофр, 1996. – 218 с.
41. Рейнхард Л. Трансформация. – М.: Казимир, 1994. – 250 с.
42. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. – М.: Просвещение, 1991. – 127 с.
43. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. – М.: Ваклер, 1997. – 316 с.
44. Сатир В. Как построить себя и свою семью. – М.: Педагогика-прес, 1992. – 191 с.
45. Сенке В.Я. Умейте владеть собой, или Беседы о здоровой и больной личности. – Новосибирск: Наука, 1991. – 235 с.
46. Скотт Д.Г. Конфликты и пути их преодоления. – К.: Внешторгиздат, 1991. – 190 с.
47. Столин В.В., Бодалев А.А. Семья в психологической консультации. – М.: Знание, 1989. – 194 с.
48. Тутушкина М.К. Психологическая помощь и консультирование. – СПб.: Дидактика Плюс, 1998. – 348 с.
49. Ушаков Г.К. Пограничные нервно-психические расстройства. – М.: Наука, 1978. – 176 с.
50. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогрес, 1990. – 368 с.
51. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М.: Наука, 1991. – 456 с.
52. Фромм Э. Иметь или быть? – М.: Прогрес, 1990. – 336 с.
53. Херсонский П.Г., Дворяк С.В. Психология и психопрофилактика семейных конфликтов. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.

54. Холл С. Кэлвин, Г. Линдсей. Теории личности. – М.: КПС, 1997. – 720 с.
55. Хорни К. Наши внутренние конфликты. – СПб.: Лань, 1997. – 238 с.
56. Шейнов В.П. Конфликты в нашей жизни, их разрешение. – Минск: Амалфея, 1997. – 182 с.
57. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: Владос, 1998. – 512 с.
58. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. – Л.: Прогрес, 1989. – 246 с.
59. Юнг К. Проблемы души нашего времени. – М.: Наука, 1994. – 336 с.
60. Юрлов Ю.Н. Внутриличностные конфликты курсантов высшего военного училища и их разрешение: Дис. канд. психол. наук. – М., 1996. – 201 с.
61. Ядов В.А. Социологическое исследование: методология, программа, методы. – М.: Наука, 1987. – 245 с.
62. Яценко Т.С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению. – М.: Просвещение, 1993. – 207 с.
63. Якубова Ю.М. Батьків не обирають. – К.: АЛД, 1997. – 141 с.
64. Я хочу бути тренером: настільна книга тренера-початківця/Автори-упоряд.: Петрович В.С., Закусило О.Ю. – Луцьк, 2004. – 70 с.

Додаток А

Поняття, структура, динаміка конфлікту

Кожного дня людина стикається з різноманітними конфліктами. Ця закономірність не оминає і життя молоді. Конфлікти потребують розв'язання. Для того, щоб вирішити конфлікт, потрібно вивчити його суть. Тут вимальовується схема.

Схема 1

Динаміка набуття досвіду в розв'язанні конфліктів.



Знання, які не перевірені практикою, не є повноцінними. Шляхи розв'язання – це застосування не тільки методу спроб і помилок, а й навчання на чужих невдачах. Теоретичними проблемами вивчення внутрішніх конфліктів займалось багато вітчизняних і зарубіжних науковців. Чимало суперечностей виникає щодо функції, динаміки конфліктів. Та погляди збігаються, коли вони торкаються джерел виникнення конфліктів. Зокрема, існують такі визначення конфлікту.

Конфлікт – це зіткнення протиріч, плід непорозумінь, помилок, особистісних індивідуальних якостей опонентів, неспівпадання бажань та інтересів окремих людей або однієї особистості, а також протиріччя між потребами і можливостями [39, с.261].

Найбільш спільне джерело конфліктів – духовно і соціально-історичні протиріччя реального світу. На цій основі окремо виділяють соціальний конфлікт. **Соціальний конфлікт** – це будь-яка соціальна ситуація або процес, в якому дві або більше соціальних одиниць пов'язані в крайньому разі однією формою психологічного або інтерактивного антагонізмів.

Вперше теорія конфліктів була ґрунтовно розроблена **Г.Гегелем**. За час, що минув, різні науковці переосмислили її. Але основа залишилася майже тією самою. Визначення конфлікту за Гегелем наводиться як узагальнення, підсумок вищеперелічених означень конфлікту.

Конфлікт – «протилежність, що існує в ситуації, створює можливість і необхідність дії, яка полягає у боротьбі, “акціях і реакціях” діючих сил; вичерпавши взаємні вимоги, протилежності зливаються в гармонійному ідеалі, або ж сама особистість відчуває себе гармонійною».

Внутрішньоособистісний конфлікт – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій, в свідомості окремої людини [45, с.48].

1) **Внутрішньоособистісний конфлікт** – стан невдоволення людини будь-якими обставинами її життя, пов'язаний із суперечливими інтересам, прагненнями, потребами, які породжують афекти та стреси [38, с.61].

2) **Внутрішньоособистісний конфлікт** – це психологічний механізм індивіда, в якому відбуваються зіткнення різної або протилежної інформації, функціональних вимог, які впливають з різних статусів; це протиріччя між інтересами, інформацією і цінностями індивіда [15, с.42].

Що ж до ступеня висвітленості проблеми конфлікту та її **теоретико-методологічної основи**, то маємо дві протилежні концепції конфлікту. Суть першої полягає у можливості повного викорінення

конфліктів методами «соціальної інженерії». Основа другої – твердження, що конфлікти вічні та постійні супутники групового життя в будь-якому суспільстві [34, с.67].

Автори, які належать до школи наукового управління (М.Deutsch, М.Мескон), розробили механізми, що усувають умови, які сприяють появі конфліктів [34, с.74]. Вони знаходять доводи на користь цієї ідеї в тому, що зіткнення думок, протиріч має лише руйнівну дію. Більшість людей прагнуть уникати конфліктних відносин, «заганяти їх в себе». Це – дуже шкідливо. Наприклад, Мелібруда вважає: *"За психосоматичними захворюваннями завжди стоять нерозв'язані внутрішні конфлікти, почуття провини, невиконані бажання і почуття, яким не був даний вихід"* [33, с.47]. Люди свідомо їх пригнічують, витісняють у підсвідомість. Усе життя ми тренуємо своє вміння не дозволяти жахам спливати на поверхню, витрачаємо велику кількість психічної енергії даремно. Але за законом збереження енергії страхи, конфлікти нікуди не зникли безслідно. І тіло реагує на них: страх викликає, наприклад, серцебиття, тахікардію.

Існує ще одна думка щодо ролі конфліктів. Її дотримуються автори школи "людських відносин" Альберт, Хедоурі [34, с.71]. Вони вважають, що конфліктів можна і потрібно уникати. Ці автори визнають можливість виникнення протиріч між мотивами особистості. Але вони розглядають конфлікт, як ознаку неефективної самоорганізації і поганого самоуправління.

На думку автора, всі ці теорії дещо хибні. Конфлікти – невід'ємна частина людського буття, і не можна говорити про те, що вони не приносять користі, є патологічними. Виникають конфлікти через несхожість людей, через те, що уявлення, почуття у кожного з нас не одні й ті самі, й часом приходять в зіткнення один з одним. Потрібно враховувати, що люди мають різний професійний рівень, власний життєвий досвід, індивідуальні риси характеру і темпераменту, різну стать. Можна зробити висновок, що конфлікти охоплюють всі види і рівні відносин людини із самою собою, оточуючою дійсністю. Конфлікти вічні й завжди актуальні. І чим витратити енергію на пошук засобів уникнення конфліктів, краще замислитись, чи існує якась можливість конструктивної й успішної поведінки у конфліктах. Потрібно пам'ятати, що на всі випадки життя рецептів немає. У використанні щодо людських відносин будь-який висновок, схема потребують не механічного виконання, а творчого переосмислення в кожному окремому випадку.

Внутрішні конфлікти підпорядковуються закону збереження енергії : енергія не зникає і не виникає з нічого, а перетворюється з одного виду в інший. Весь життєвий шлях людини формується і

розвивається у процесі безпосереднього становлення і розв'язання протиріч. Уявлення людини про те, як її сприймають оточуючі, визначає її поведінку. Людина приписує їм ті оцінки і судження, які в дійсності виносить собі сама. Існує образ реального та ідеального "Я". Молода людина у своїх контактах потрапляє у цілий клубок уявлень і відносин:

Реальний А	Реальний В
Уявлення А про себе	Уявлення В про себе
Уявлення А про В	Уявлення В про А

Внутрішній конфлікт може набувати різних форм. Одна з найпоширеніших – рольовий конфлікт, коли людині ставлять вимоги, що протирічать одна одній, або не узгоджуються з особистими потребами чи цінностями. Також конфлікт може бути наслідком перевантаження. Внутрішньоособистісний конфлікт неможливо розглядати окремо від темпераменту, рис характеру, самооцінки особистості. Саме вони накладають відповідний відбиток на конфлікт.

Структура конфлікту – це перелік необхідних і достатніх елементів, які характеризують конфлікт при одномоментному статичному зрізі. М.Пірен [38, с.70] виділила такі **елементи внутрішньоособистісного конфлікту**: **1)** сторони конфлікту – це *окремі аспекти особистості* : погляди, переконання, цінності; **2)** умови перебігу конфлікту – це *соціально-психологічне середовище*, представлене різними соціальними групами; **3)** образи перебігу конфліктної ситуації – це *внутрішні картини ситуації* : уявлення людини про себе (мотиви, цілі), про середовище; це ідеальні картини конфліктної ситуації; **4)** конфліктна поведінка – *це набір можливих дій*; **5)** результат конфліктних дій.

Схема 2

Вітчизняні науковці бачать структуру конфлікту в лаконічній формулі:



Конфліктна ситуація – це накопичені протиріччя, які складають істинну причину конфлікту. В основі конфлікту лежить конфліктна проблема. Це перешкода при реалізації мети особистості. Починається проблема з відчуття небажання або бажання чогось. Для того, щоб конфлікт відбувся, потрібно, щоб протирічні психічні системи індивіда стикнулись у взаємодії. Такі дії називаються інцидентом. Інцидент – це

збіг обставин, які є лише приводом до конфлікту. Конфліктна ситуація може існувати, не переходячи в стадію інциденту. Після запитання: «Що таке конфлікт?», відразу постає друге: «Чому виникають конфлікти?». Джерелом конфліктів є різноманітні протиріччя в досягненнях певних цілей.

Головну роль у виникненні конфліктів відіграють **конфліктогени**. Це – емоції, слова, дії, які можуть призвести до конфлікту [56, с.34]. Основна закономірність: ескалація конфліктогенів. На конфліктоген на нашу адресу ми прагнемо відповісти більш сильним конфліктогеном. Звідси те, що потерпілий хоче компенсувати свій психологічний програш. Тому він відчуває бажання позбавитись роздратування. Окрім того, відповідь повинна бути не слабшою, і для впевненості робиться «із запасом». Причинами конфліктів є: прагнення до панування; прояв агресії – природної (розв'язання внутрішніх проблем за рахунок оточуючих – ситуативної (це відповідь на внутрішні конфлікти через збіг обставин); прояв егоїзму.

Для того, щоб запобігти виникненню конфліктів з цих причин потрібно: **1)** Усвідомити, що прагнення до панування веде у протилежний бік від цілі особистості – гармонії. «Ріки і струмки віддають свою воду морям тому, що ті нижче їх. Так і людина, бажаючи піднятися, повинна тримати себе нижче інших» (Лао Цзи). Ще Будда сказав: «Істинна перемога та, коли ніхто не відчуває себе переможеним». **2)** Потрібно розумно знімати агресію. Адже: «Язва шлунку – не від того, що ми їмо, а від того, що їсть нас». «Те, що почато в гніві, закінчується в соромі» (Л.Толстой) [22, с.73].

Способи зняття агресивності

Таблиця 1

Пасивний	Активний	Логічний
<p>“Поплакаться” комусь, пожалітись, виговоритись; зі сльозами виводяться ферменти – супутники стресу.</p>	<p>Будується на руховій активності: адреналін, супутник напруги, згоряє під час :</p> <p>а) фізичної роботи, пов'язаної з порушенням цілісності (рубання, копання);</p> <p>б) спортивних занять, які включають удари (бокс, футбол) або є циклічними.</p>	<p>Це спосіб раціональних людей. Їм головне дійти до суті явища. Аналітична робота заспокоює, оскільки забирає багато енергії; емоції відходять</p>

3) Егоїсту потрібно проаналізувати своє життя, і він побачить, що довкола – вакуум, у результаті він у програші. А хіба така у нього мета? «Бережися того, що не схвалює твоя совість» (Л.Толстой) [23, с. 72].

Отож, ми бачимо, як причини внутрішнього конфлікту провокують конфлікт міжособистісний.

Додаток Б

Вплив соціуму та властивостей особистості на розв'язання конфліктів молоддю

Вплив соціуму на розв'язання конфліктів

Молодь є істотою соціальною. І перший інститут соціалізації в її житті – сім'я. Дуже важливі перші кроки життя дитини, коли закладаються основи її особистості. Багато конфліктів є саме наслідками виховання, поведінки в сім'ї.

Розглядаючи психоформулюючий вплив на особистість, Е. Берн [8, с. 125] акцентує роль батьківського впливу в житті дитини, який визначається такими факторами: 1) Індивідуально-психологічні властивості батьків (адаптивність-неадаптивність, стриманість-імпульсивність і т.п.). 2) Виховний стиль батьків, в якому знаходять відображення, світогляд і зовнішні події життя.

Дуже багато конфліктів виникає між дорослими і юнацтвом в результаті неможливості проникнути у внутрішній світ особистості. Батьки часто застосовують покарання і нагороду. На їх думку, – це засоби, за допомогою яких можна викликати у своїх дітей приємні або неприємні переживання. Дорослі гадають, що «діти» будуть з більшою охотою робити те, за що їх нагородили, або перестануть робити те, за що вони були покарані. Між ними існує система зв'язків. Прийнято виділяти мінімум чотири: силові, емоційні, когнітивні, нормативні. Виникнення конфлікту в системі "батьки-діти" можливе по всіх напрямках. Дуже частою причиною виникнення конфліктів є неправильне виховання. А.Адлер [51, с.87] визначив два полюси неправильного виховання: гіперпротекція, гіпопротекція. А.Личко [27, с.176] виділив декілька варіантів завищеної опіки: потворююча гіперпротекція; домінуюча гіперпротекція; виховання в дусі завищеної моральної відповідальності; виховання за типом «кумир сім'ї».

Власний досвід та спостереження дають змогу зазначити, що любов матері та батька часто різняться за своєю природою. Материнська свідомість говорить: «Нема злодіяння, нема злочину, яке б могло позбавити тебе моєї любові, і мого бажання, щоб ти жив і був

щасливий». Батьківська свідомість твердить: «Ти скоїв зло, ти не можеш уникнути наслідків свого вчинку, і, якщо ти хочеш, щоб я любив тебе, ти повинен виправити свою поведінку».

Таким чином, неправильне виховання спотворює характер молодого людини, приречує її на невротичні зриви, на важкі взаємовідносини з оточуючими.

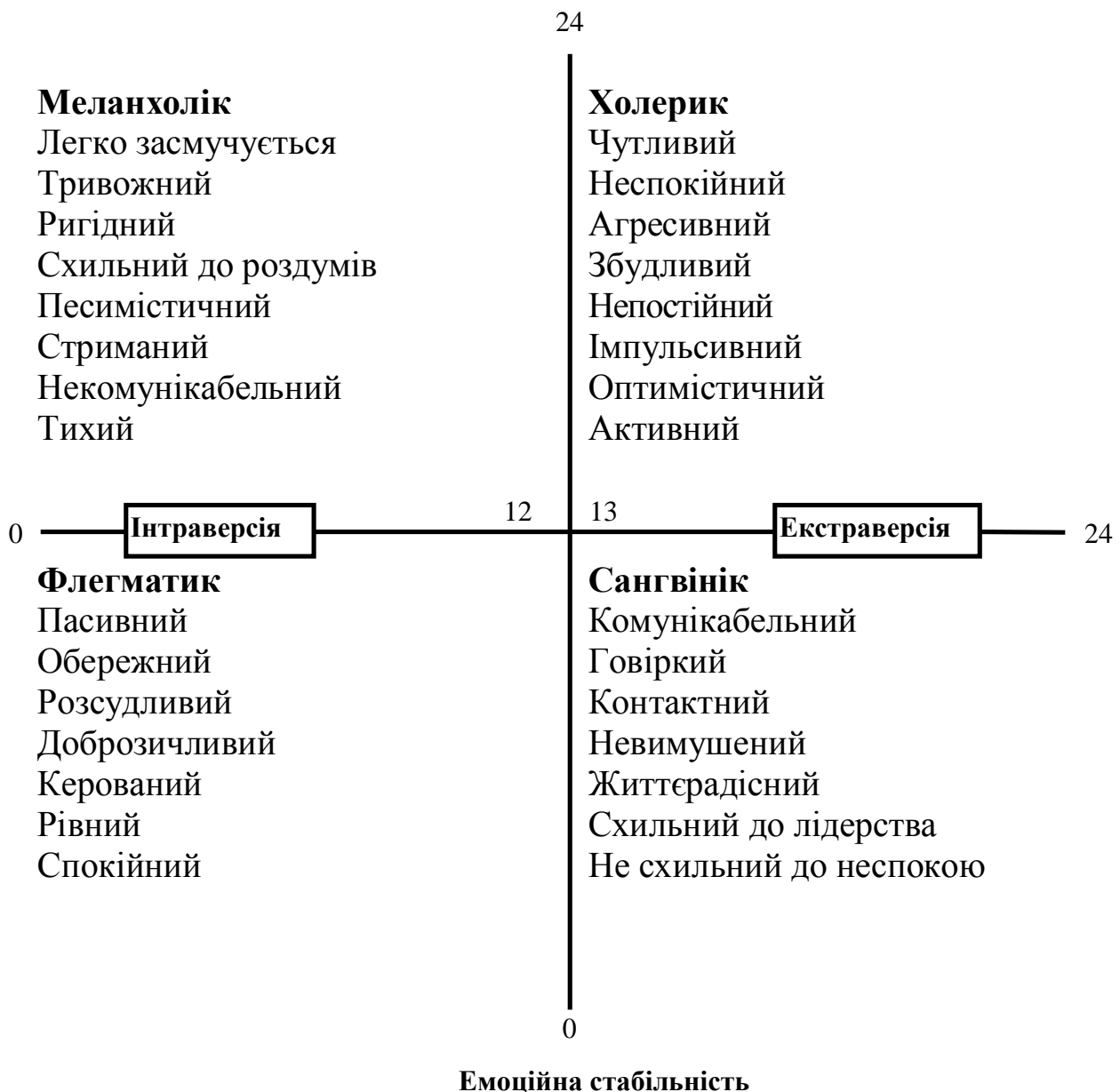
Вплив властивостей особистості на розв'язання конфліктів молоддю

Результативність розв'язання конфліктних ситуацій залежить як від ситуації, вибору засобів, так і від психологічних особливостей особистості (темпераменту, характеру, самооцінки); від внутрішніх ресурсів молодого людини.

Темперамент відіграє одну з основних ролей у конфлікті. Знання темпераменту дає можливість передбачити не тільки поведінку людини в конфлікті, а й обрати відповідні тактику і стратегію. Існує 4 типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік. В.Вунд: «*В звичайних буденних радостях і горестях життя потрібно бути сангвініком, в важливих подіях життя – меланхоліком, відносно вражень, які глибоко доторкуються до наших інтересів, – холериком і, на кінець, – флегматиком у виконанні прийнятих рішень*» [16, с. 36].

Психологами ХХ століття (Ч.Спілберг, Дж.Тейлор, Г.Айзенк, К.Юнг, Т.Лірі, Н.Норакідзе) було більш детально розроблено критерії типології темпераменту, визначено відповідні поведінкові реакції. Особливу увагу звернуто на характеристику темпераменту, де основний акцент зроблено на емоційній сфері, загальній активності, психомоториці. Дані сфери досліджені за наступними характеристиками-критеріями: збудливість, увага; емоційна чуттєвість; сила, міцність емоцій; сила негативних емоцій; резистентність; пластичність, ригідність; реактивність і т. п. Більш виваженою є типологія Айзенка (див. схему 3) [57].

Нейротизм (емоційна нестабільність)
«Коло» Айзенка



Продіагностувавши молоду людину за тестом Айзенка, психолог зможе не тільки допомогти у конкретному конфлікті, а й подати поради стосовно подальшої поведінки індивіда у конфліктних ситуаціях, запропонувати ефективний спосіб вирішення внутрішнього конфлікту в залежності від типу темпераменту.

Слід відмітити, що з віком виховання і посиленій самоконтроль особистості згладжують небажані прояви темпераменту: потрібні лише бажання і активність самого індивіда. Окрім того, кожен темперамент природно обумовлений; немає «поганих або гарних», «чистих» темпераментів. Завжди ми маємо різну за кількістю «суміш» темпераментів в людині. Можна вести мову про різні способи поведінки і діяльності людини. Кожен з нас, визначивши свій тип темпераменту,

зможе більш ефективно використовувати позитивні риси і працювати над усуненням небажаних.

Цікавий підхід запропонував Е.Кречмер і далі розвинув Х.Шелдон. Суть: побудова тіла тісно пов'язана з поведінкою і є її причиною. Зовнішній вигляд подає інформацію консультанту стосовно проблем і т. п. клієнта. Кречмер описав два типи особистості: шизотимічний і циклотимічний, крайніми патологічними формами вияву яких є шизофренія і маніакально-депресивний синдром. Ці типи мають велику варіативність: циклотиміки – «веселі любителі побалакати», «спокійні юмористи», «сентиментальні тихоні», «активні практики»; шизотиміки – «тонкі чуттєві аристократи», «ідеаліст-мрійники», «владні натурі і егоїсти», «сухарі», «безвольні»...

Потрібно відзначити типологію К.Юнга, його поділ на інтровертів та екстравертів. **Екстраверти** – комунікативні та імпульсивні, гнучкі, ініціативні, прямолінійні, орієнтовані на зовнішню оцінку. **Інтроверти** – навпаки. Окрім того, вони обережні, акуратні, педантичні. Першому і другому типу притаманні, в залежності від рівня дисгармонії, відповідні акцентуації та розлади. Звідси – внутрішній конфлікт. К.Юнг виділяє і проміжний тип – **амбівертів**, яким притаманні риси як інтра-, так і екстравертованості.

В усіх своїх проявах темперамент змінюється у процесі формування характеру, а властивості темпераменту переходять в риси характеру, зміст якого пов'язаний зі спрямованістю особистості.

Характер

Для того, щоб успішно розв'язувати конфлікти, потрібно вивчати риси характеру людей. Вони проявляються: у ставленні до інших людей і до суспільства в цілому; у відношенні до праці; у самооцінці; в характері відображаються вольові якості.

Гегель: *«Риси характеру – це весь Олімп, зібраний в грудях у людини»*. Г.Гейне : *«Талант ми вгадуємо за одним єдиним проявом, але, щоб вгадати характер, потрібні довгий час і постійне спілкування»* [45, с. 194]. Отож, характер, його властивості – джерело конфліктів. Але й конфліктні ситуації значно впливають на походження і формування його рис. В дослідженнях [22, 23] було встановлено, які довготривалі та стійкі зміни характеру відбуваються завдяки конфліктам, що були пережиті в дитинстві. Нова риса характеру формується в реальній ситуації, яка мала бути пережита (етап психічного стану), а потім закріплена. Цікаво, що за однакових зовнішніх умов у різних людей спостерігались зміни характеру в прямо протилежному напрямку. Ця різниця залежала від того, який вихід з конфліктної ситуації знаходила людина. Шкала людських характерів – багатоманітна. Однак з позиції

адаптивних можливостей можна виділити декілька варіантів особистісного складу: *нормальний, акцентуований, психопатичний, психопатичний*.

I. Нормальний. Гармонійні в психічному розумінні люди проявляють назовні збалансованість основних нервових процесів, адекватну урівноваженість кіркової та підкіркової діяльності, однакове співвідношення у функціонуванні першої і другої сигнальної систем.

II. Акцентуований. Німецький психолог К.Леонград зазначає: «У 20-50% людей деякі риси характеру або темпераменту дуже загострені. Це так звана акцентуація характеру» [28, с.12]. Вона – непостійна. Акцентуація характеру є частою причиною конфліктів. Акцентуовані натури відрізняються індивідуальними якостями, гіпертрофованими до такого ступеня, що виникає враження щодо легкої дисгармонійності психіки, її «незвичайності». Синонімами є «незвичайні натури» (описані Риделем), «погрожуючі структури» (за Байером), «своєрідні особистості» (за Гейнцом), «дискордантно-нормальні» (за Каном), «люди зовнішньої норми» (за Люксембургером). Класифікація акцентуацій характеру де в чому співпадає із систематикою психопатій. В їх побудові використано два підходи: психологічний (К.Леонград) і психіатричний (А.Личко) [27]. Обидві типології виділяють майже однакові властивості, об'єкти, але трактують їх дещо по-різному. Це видно навіть із назв.

Таблиця 2

Типологія акцентуацій характеру

За А.Личко	За К.Леонгардом
Гіпертимний тип	Гіпертимний тип
Циклоїдний тип	Циклоїдний тип
Лабільний тип	Лабільний тип
Астено-невротичний тип	Астено-невротичний тип
Сенситивний тип	Сенситивний тип
Психастенічний тип	Тривожно-педантичний тип
Шизоїдний тип	Інтровертований тип
Епілептоїдний тип	Збуджуваний тип
Істероїдний тип	Демонстративний тип
Нестійкий тип	Нестійкий тип
Конформний тип	

Іншим негараздом людської особистості є невроз. Він тісно поєднується зі стресом, що якчастіше йому передує. При вивченні даного явища на біохімічному рівні в організмі виділяються гормони стресу. Встановлено, що природнім механізмам стресу притаманна

гнучкість. Її можна розвинути. Ця обставина має велике значення для психолога, оскільки є можливість планомірно впливати на психіку молодшої людини з метою укріплення її стресостійкості. Та головною діючою особою виступає сам клієнт. Активна участь індивіда в корекції способу життя і поведінки складає основу психологічної профілактики.

Невроз, відзначає К. Хорні [55, с.16], – це конфлікт між суб'єктивно усвідомлюваними недостатніми внутрішніми ресурсами особистості й об'єктивними зовнішніми труднощами. В міру закріплення емоційної напруги виникають функціональні порушення у внутрішніх органах. Причиною неврозу може стати будь-який психогенний вплив, який глибоко зачіпає емоційну сферу людини. У своєму походженні неврози ідуть корінням у дитинство (помилки у вихованні, тощо). Для неврозів характерні такі ознаки:

- 1) Ізольованість емоційних і вольових порушень (страждає не вся особистість, а окремі її елементи).
- 2) Чіткий початок хвороби.
- 3) Зберігається критичне ставлення до свого захворювання.

При усій різноманітності неврозів їх можна звести до трьох основних форм [45, с.143]:

Неврастенії – хворіють переважно особистості із середнім типом вищої нервової діяльності.	Істерії – «художній тип» вищої нервової діяльності.	Психастенії – «мислячий» тип вищої нервової діяльності.
---	---	---

III. Препсихопатична структура особистості являє собою аномальний емоційно вольовий склад, який знаходиться на «порозі психопатії». Хоча наявні зміни в характері, але вони динамічні і, як зазначає О.В.Кебриков [45, с.83], при позитивному впливі на особистість згладжуються, а при негативному – маємо психопатію. **Психопатії** являють собою стійку аномалію характеру, яка походить від поєднання трьох факторів: конституціонально-біологічного, органічного, психогенного.

Для виявлення психопатії корисно користуватися трьома критеріями (за П.Ганнушкіним) [20, с.49]: 1) тотально дисгармонійний склад особистості, коли змінені всі її емоційні та вольові риси; 2) часті порушення соціальної адаптації (психопат сам створює навколо себе конфліктне середовище); 3) відносна стійкість, мала зворотність сформованого психопатичного обліку.

При психопатіях існує висока небезпека прояву девіантної і делінквентної поведінки. Маємо переростання внутрішнього конфлікту в соціальний.

Таблиця 3

Типологія психопатій за (Д.Єнікєєвою)

Експлозивна психопатія	Гіпертимний тип психопатії
Істерична психопатія	Гіпотимний тип психопатії
Психастенічна психопатія	Лабільний тип психопатії
Астенічна психопатія	Шизоїдний тип психопатії
Циклоїдна психопатія	Епіліптоїдний тип психопатії
Мозаїчна психопатія	Сенситивний тип психопатії
	Нестійкий тип психопатії
	Емоційно-тупий тип психопатії
	Мозаїчний тип психопатії

У психопатії складно переплелось спадкове та набуте. Процес її «лікування» дуже важкий та довготривалий.

Народна мудрість говорить: «Посієш вчинок – виросте звичка, посієш звичку – виросте характер, посієш характер – пожнеш долю».

Самооцінка

Неможливо зрозуміти витoki внутрішнього конфлікту без аналізу **самооцінки** особистості. Наші самооцінки – це своєрідні когнітивні схеми, які узагальнюють минулий досвід особистості й організують нову інформацію стосовно аспекту «Я». Самооцінка виражає рівень домагань, може бути засобом самоствердження, створення в оточуючих більш позитивного враження про себе, ніж насправді.

Індивід оцінює себе двома шляхами: 1) співставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності; 2) порівняння себе з іншими людьми.

Існують люди з високою і низькою самооцінками. Коротко прослідкуємо, як вони поведуться у конфлікті. Людина із завищеною самооцінкою переоцінює можливості свого впливу на ситуацію. Занижена самооцінка призводить до пасивності. Опонент із завищеною самооцінкою применшує можливості своїх супротивників, тому не аналізує конфліктну ситуацію, вважаючи своє бачення вірним. В індивіда із заниженою самооцінкою – все навпаки. У виборі стратегії та засобів опонент із завищеною самооцінкою обирає наступ, а із заниженою – оборону. Перший часто пускає в хід засоби, в основі яких – психологічний тиск. Такі прийоми спрямовані не на ціль, а на

особистість опонента. Досягнення цілі відбувається нечесними шляхами.

Як же досягти того, щоб оцінка людиною свого "Я" відповідала дійсності. Адже, люди не завжди бажають знати про себе правду. Б.Паскаль : «"Я" хоче бачити себе великим, а усвідомлює, що нікчемне, щасливим, а саме нещасне, досконалим, а саме переповнене недосконалою ... Це протиріччя народжує в людині найстрашнішу із всіх пристрастей: смертельну ненависть до правди, яка постійно твердить про її недоліки» [8, с.274]. Не можна ставити собі «5» або «2» на все життя. Людина повинна бути готовою постійно змінювати свої способи сприйняття і думки, що утвердилися. Самооцінка є дуже важливим компонентом особистості індивіда, який формується. Розглянувши внутрішні конфлікти, можна зробити висновок. Невміння правильно сприймати власні внутрішні конфлікти, спроби не звертати на них уваги, призводять до порушень в системі взаємовідносин людини з оточуючим світом, з іншими людьми і самою собою. Узагальнюючи попередній матеріал, можна зробити **висновок**, що хоча частіше молоді люди розв'язують міжособистісні, міжгрупові конфлікти, але в основі їх лежать усвідомлені чи несвідомі внутрішні конфлікти, які штовхають індивідів до конфліктних дій. І потрібно спочатку з'ясувати психічні якості особистості, знайти першопричину, привести особистість до адекватного розуміння себе (вирішити внутрішній конфлікт), а потім розв'язувати міжособистісний.

Додаток В

Особенности женского и мужского психического мира

(Из книг: Пиз А., Пиз Б. Язык взаимоотношений – мужчина /женщина. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 238 с.;

Анджелис Б. Секреты о мужчинах... – М.: Феникс, 1996. – 303 с.)

Вступление

Представьте себе, что вас включили в состав экспедиции на другую планету, о которой вам известно только то, что она заселена существами, внешне похожими на вас. И вот после долгого путешествия в космосе вы оказываетесь в этом далеком мире. Вы выходите из космического корабля, и вас приветствуют приятные на вид существа, которые действительно очень похожи на вас. Более того, к вашему удивлению, оказывается, что они и говорят на вашем языке.

На протяжении последующих нескольких часов вы пытаетесь заговорить с этими существами, вступить с ними в контакт. Поначалу все как будто идет хорошо. Но чем больше проходит времени, тем

больше растет напряжение между вами и этими созданиями. Несмотря на то, что инопланетяне, похоже, знают ваш язык, они упорно не понимают ваших попыток наладить с ними отношения. Вы говорите одно, а они слышат другое. Например, вы пытаетесь проявить любопытство, а они воспринимают это как критику. А если вы понаблюдаете за тем, как они общаются друг с другом, разница между вами и ими станет еще более очевидной. Представителей вашей «цивилизации» приучают ценить сотрудничество и взаимопонимание — инопланетяне же постоянно конкурируют друг с другом. Вас учили делиться своими чувствами, а они, оказывается, делают все, чтобы скрыть свои. И чем больше времени вы проводите с ними, тем больше разочаровываетесь.

В конце концов вы и ваша команда исследователей решаете покинуть это странное и непонятное место. Вы уверены, что эти существа будут счастливы, увидев, что вы оставляете их, поскольку во время вашего визита они относились к вам без особого энтузиазма. Но, к вашему большому удивлению, они вдруг становятся очень печальными, услышав о вашем отбытии, утверждают, что они замечательно провели с вами время, и умоляют не покидать их. Несмотря на их протесты, вы поднимаетесь на борт своего космического корабля, однако чувствуете себя окончательно сбитыми с толку. И когда вы усаживаетесь на свое место и ощущаете, как ракетный двигатель поднимает стальную машину в космос, вы думаете про себя: «Это была самая странная группа людей из всех, которых я когда-либо встречала. Они говорили одно, а чувствовали другое. Они вели себя, словно им все безразлично, но на самом деле это было не так. Казалось, им совсем не доставляло удовольствия наше общество, но они были весьма расстроены нашим отъездом. Ну что же, интересно было побывать у них, но вряд ли я захотела бы жить с ними».

Начиная свое путешествие в мир мужчин.

Если вы еще не поняли, то знайте, что эти инопланетяне уже приземлились, живут среди нас и зовутся «мужчинами». И если вы задумаетесь над теми громадными биологическими, психологическими и социальными различиями между нами, то окажется, что мужчины вполне могли бы быть пришельцами с другой планеты. Остановитесь на минуту и подумайте о тех различиях, с которыми вы столкнулись бы, пытаясь ужиться с кем-либо, кто был воспитан в уважении к совершенно иным ценностям, кого учили думать, вести себя и общаться

совершенно не так, как вас. Это почти невозможно, правда? И тем не менее каждый день мы бросаем вызов этим различиям и общаемся с мужчинами. И это поистине чудо, что мы вообще уживаемся с ними!

Различия между мужчинами и женщинами существовали века. Тысячелетия женщины мирились с этими различиями, адаптировались к ним и брали на себя те роли, которые им предлагали. Но где-то в начале XX века свершилась революция, приведшая к тому, что женщины по-новому взглянули на себя и потребовали от мужчин, чтобы они тоже изменили свое отношение к ним. Впервые женщины стали требовать равенства во всех сферах жизни, разрушая при этом те устоявшиеся стереотипы в понимании роли женщины, которые их матери, их бабушки, их прабабушки благодушно принимали. Появление эффективных противозачаточных средств и приход женщин в сферу общественно полезного труда дали им независимость в сфере деторождения и экономическую свободу.

Вот так и был порожден кризис во взаимоотношениях между мужчинами и женщинами. Привыкшие властвовать мужчины ожидали от женщин покорности. И теперь женщины говорили: «Нет, мы не будем больше делать этого». Правда, мы сами еще до конца не понимали, что мы должны делать как «новые женщины»...

Почему мужчины такие, какие они есть

Интересовались ли вы когда-нибудь, почему мужчины, заблудившись, предпочитают часами кружить в поисках дороги, вместо того, чтобы остановиться и спросить как проехать?

Подозревали ли вы когда-нибудь, что мужчины, которые пытаются руководить вами, втайне боятся той власти, которую вы имеете над ними?

Интересовались ли вы когда-нибудь, почему мужчинам так трудно дается сближение с вами?

Интересовались ли вы когда-нибудь, почему мужчины так раздражаются, если стараются сосредоточиться на чем-либо, а вы пытаетесь привлечь их внимание к себе?

Задавались ли вы когда-нибудь вопросом, почему мужчина будет настойчиво отрицать, что он чем-то обеспокоен или расстроен, хотя это абсолютно очевидно?

Если вы положительно ответили на большинство из этих вопросов, то вы не одиноки. Каждой женщине знакомо ощущение растерянности и недоумения, когда она, наблюдая за мужчиной,

которого любит, чувствует, что не может понять, почему он именно такой, какой он есть.

Первое, что вы должны знать:

Мужчины таковы не потому, что хотят довести женщин до бешенства; они таковы потому, что их учили быть такими тысячи лет. И это воспитание чрезвычайно осложняет мужчинам личную жизнь.

Вот некоторая основополагающая информация: 1. Почему мужчин называют одинокими охотниками и отставными воинами. 2. Почему мужчины всегда господствовали над женщинами. 3. Как мужчин воспитывают негодными для любви.

Последние теории объясняют потребность мужчин подавлять женщин из их стремления избежать сходства с женщинами, что отражает желание каждого мужчины оторваться от своей матери. Поскольку мать является для маленького мальчика наиболее близким и родным существом, его идентифицируют с ней, с женщиной, пока он не начнет отдаляться от нее. Мы все видели, как ведут себя мальчики в период полового созревания — они не хотят, чтобы матери их целовали или обнимали; в своем стремлении самоутвердиться как мужчины они могут даже уверять, что ненавидят своих матерей. Нэнси Чодорова, автор книги «Материнство», объясняет: «Внутренне мальчик пытается отказаться от своей матери, порвать связь с ней и преодолеть сильную зависимость от нее, которую все еще чувствует... Он делает это, подавляя в себе все, что считает проявлением женского начала, и, что особенно важно, пороча все, что считает женским во внешнем мире. Бунтующий маленький мальчик в мужчине все еще стремится доказать, что он и его мать не единое целое, продолжает попытки господствовать над женщинами, желая видеть их подчиненными, и как бы говорит: «Видишь, раз я господствую над тобой, я лучше тебя. Я — не ты».

Как мужчин воспитывают негодными для любви

«Мальчик!», — объявляет акушер. И с этого момента этот маленький мужчина воспитывается совершенно иначе, чем маленькая девочка из соседней родильной палаты.

Подумайте над фактами, взятыми из разных научных исследований. Родители новорожденного мальчика склонны, рисуя портрет своего сына, использовать слова «крепкий, большой, проворный, сильный». Родители новорожденной девочки, описывая ее, будут говорить, что она «нежная, маленькая, красивая». Родители действительно верят, что их ребенок обладает этими качествами,

несмотря на то, что, по наблюдениям врачей, эти две группы новорожденных либо вообще не отличаются друг от друга, либо эти различия очень незначительны.

Родители склонны предъявлять к маленьким мальчикам больше требований, чем к маленьким девочкам, ожидая, что мальчики будут более ответственными и готовыми к риску.

Родители в большей степени стремятся подтолкнуть к независимости мальчиков, чем девочек. Когда ребенок чем-нибудь напуган или ушибся, они больше жалеют девочек, чем мальчиков, и предоставляют мальчикам больше свободы в раннем детстве.

Родители поощряют в мальчиках эмоциональную сдержанность, а в девочках – эмоциональную открытость. Мальчиков учат, что испытывать сильные чувства – это не по-мужски, причем имеются в виду не только чувства, считающиеся проявлением «слабости», такие, как страх или уныние, но и такие, как страсть, привязанность к кому-либо, сильная любовь. В своей книге «Мужская сексуальность» доктор Берни Зилбергелд описывает, как мальчиков учат проявлять свои чувства: «(Их) учат, что позволительно проявлять лишь узкий круг эмоций: агрессивность, конкурентоспособность, злость... и те чувства, которые ассоциируются с самообладанием.

Общество учит его, что он должен быть настоящим мужчиной, и он стремится воплотить в себе все те качества, которые делают невозможным для него откровенность и подлинную близость с женщиной, которую он любит.

Эта схема помогает понять, с какими огромными эмоциональными проблемами сталкиваются мужчины сегодня.

Каким учили быть мужчину	Каким мы хотим, чтобы он был
Недоверчивым и подозрительным.	Доверчивым и открытым.
Скрывающим свои чувства.	Показывающим свои чувства.
Внешне сильным и непобедимым.	Обнаруживающим свою уязвимость.
Конкурирующим. Знатком внешнего мира. Независимым (одиноким).	Сотрудничающим. Знатком внутреннего мира. Чувствующим потребность в нас.

И вот мы говорим нашим мужчинам, что все те черты характера, которые они столь старательно в себе культивировали, доводят нас до белого каления и совершенно не привлекают; что те черты, которые мы действительно хотели бы видеть в них, мужчины считают проявлением «слабости», «немужского поведения» и изо всех сил с ними борются. Если вы оцениваете ситуацию с этой точки зрения, то вам легче понять,

почему мужчины так не хотят что-либо менять в себе, почему они считают, что мы несправедливо их ругаем, и почему они оказываются столь неумелыми в обычных взаимоотношениях, в том, что не представляет никаких сложностей для нас.

Мы ожидаем от мужчин компетентности в тех вопросах, которые для них абсолютно неведомы, и в которых женщины, как правило, прекрасно разбираются — в способности выражать эмоции, быть чувствительными, тактичными, в умении любить.

Многие мужчины стремятся раскрыться, научиться глубоко чувствовать и выражать эти чувства женщинам, которых любят. Но для них это очень сложный, пугающий процесс. Мужчины, окружающие вас, нуждаются в таком сочувствии, терпении и поддержке, которые только вы способны найти в своем сердце, чтобы помочь им раскрыться.

Китайское проклятье в начале этой главы гласит: «Чтоб тебе жить во времена перемен», а мы живем именно в такое время. Старый образ жизни и любви уже изжил себя, а новый мы еще не выработали. Однако мы продолжаем строить отношения с мужчинами и сталкиваемся на этом пути со множеством разочарований. Новые времена предоставляют нам великолепные возможности подняться на высоты мудрости и самосовершенствования.

Насколько хороши ваши взаимоотношения с мужчинами

Перед вами опросный лист, имеющий целью выявить сильные и слабые стороны в ваших взаимоотношениях с мужчинами. Выберите для каждого вопроса один из следующих вариантов ответов:

А. Почти всегда

В. Часто

С. Время от времени

Д. Редко

Е. Почти никогда.

Ответьте на каждый из этих вопросов предельно честно, исходя не из того, как вы должны себя вести, а из того, как вы обычно поступаете.

1. Когда я увлечена каким-либо мужчиной, я утрачиваю часть себя, пересматривая свои взаимоотношения с другими людьми, добиваясь одобрения своих поступков, принося в жертву свои желания, или становлюсь менее уверенной в себе.

2. Я чувствую ответственность за близких мне мужчин и всячески убеждаю их делать все необходимое для их продвижения вперед.

3. Я позволяю мужчинам вести себя со мной так, как я не позволила бы вести себя ни одной женщине.
4. Я использую всю свою сексуальность, чтобы наладить свои отношения с мужчинами, флиртуя, заигрывая.
5. Страх перед реакцией мужчины на мой поступок или мои слова мешает мне делать то, что я хочу, и говорить ему то, что я действительно чувствую.
6. Я испытываю чувство обиды на мужчин за их отношение ко мне в прошлом или за то, как они ведут себя со мной сейчас.
7. Я испытываю чувство беспомощности, растерянности или смущения, когда стараюсь добиться внимания или любви со стороны мужчины или избежать проявлений злобы по отношению ко мне.
8. Я думаю, что мужчины относятся ко мне с тем уважением и оценивают меня столь высоко, как я того заслуживаю.
9. Я всегда прошу у мужчины то, чего хочу и в чем нуждаюсь.
10. Когда я нахожусь в обществе мужчин, облеченных властью, я чувствую себя комфортно и не испытываю напряжения. Я не меняю своего поведения и не чувствую себя ни подавленной, ни агрессивной, ни оробевшей.

А сейчас посчитайте свои очки. Для вопросов с 1 по 7 выставьте себе следующие оценки: А. 2 балла, В. 4 балла, С. 6 баллов, Д. 8 баллов, Е. 10 баллов. Для вопросов с 8 по 10 выставьте следующие оценки:

А. 10 баллов, В. 8 баллов, С. 6 баллов, Д. 4 балла, Е. 2 балла.

80—100 баллов. ПОЗДРАВЛЯЕМ! Ваша упорная работа над собой и над вашими отношениями с мужчинами вознаграждена; вы научились быть одновременно и сильной, и любящей женщиной. Вы сохраняете высокую самооценку даже в обществе мужчин, которые играют важную роль в вашей жизни, и вы знаете, что достойный уровень общения имеет огромное значение для установления здоровых и длительных взаимоотношений. Чтобы избежать проблем, работайте над собой в тех сферах, где ваши оценки ниже.

60—79 баллов. ВАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ НЕПЛОХИЕ, НО ОНИ МОГУ БЫТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ.

Большинство женщин подпадают под эту категорию. Вам нужно обратить внимание на некоторые тревожные моменты, чтобы в будущем не сделать более крупных ошибок. Вам нужно уделить больше внимания самовыражению и наиболее полному удовлетворению своих потребностей и избегать тех шести ошибок, которые женщины совершают во взаимоотношениях с мужчинами и которые я рассматриваю ниже в этой главе. Вы заслуживаете гораздо большей любви, чем требуете.

40—59 баллов. У ВАС БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ. Некоторые ваши отрицательные эмоциональные привычки мешают вам обрести настоящую любовь и быть оцененной по достоинству. Вас никогда не будут уважать, если вы будете продолжать во всем подчиняться мужчинам, быть «половой тряпкой» и делать вид, что все прекрасно. Пришло время менять свое поведение. Первым делом вы должны честно признаться себе, насколько вы не удовлетворены своей жизнью. Используйте все, что узнаете из этой книги, попросите помощи у друзей и дайте себе обещание начать жить как сильная женщина, какой вы хотели бы быть.

39 баллов и ниже. **ВНИМАНИЕ! ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ ОЧЕНЬ БОЛЕЗНЕННЫ.** Вы так давно страдаете и чувствуете себя нелюбимой, что уже забыли, что такое быть самой собой в обществе мужчины. Возможно, вы даже не знаете, что такое половые отношения с мужчиной. Пришло время решительных действий, но вы не сможете совершить их сами. Ищите помощи у других женщин; найдите доброжелательного и опытного врача; присоединитесь к какой-либо группе.

Шесть наиболее серьезных ошибок, которые совершают женщины во взаимоотношениях с мужчинами

1. Женщины ведут себя, как матери, и обращаются с мужчинами, как с детьми.
2. Женщины приносят себя в жертву мужчинам и ставят себя на второе место после мужчины, которого любят.
3. Женщины влюбляются в потенциальные возможности мужчин.
4. Женщины скрывают свои достоинства и компетентность.
5. Женщины добровольно подчиняются мужчинам.
6. Женщины ведут себя, как маленькие девочки, чтобы получить от мужчин то, что они хотят.

У мужчин самооценка напрямую зависит от их достижений.

Мужчинам часто трудно извиниться, потому что для них попросить прощения – означает признать, что они совершили ошибку, и, значит, они плохи.

Мужчины часто считают, что читать книги по самосовершенству или пойти на консультацию к психологу – значит признать, что ты делаешь что-то неверно, и, следовательно, ты плохой.

Специфика мозговой деятельности мужчин и женщин

Вторая причина, почему мужчины, на первый взгляд, меньше интересуются любовью и взаимоотношениями, чем женщины, в том, что их мозг устроен таким образом, что им сложнее переключаться от мыслей к чувствам, чем женщинам.

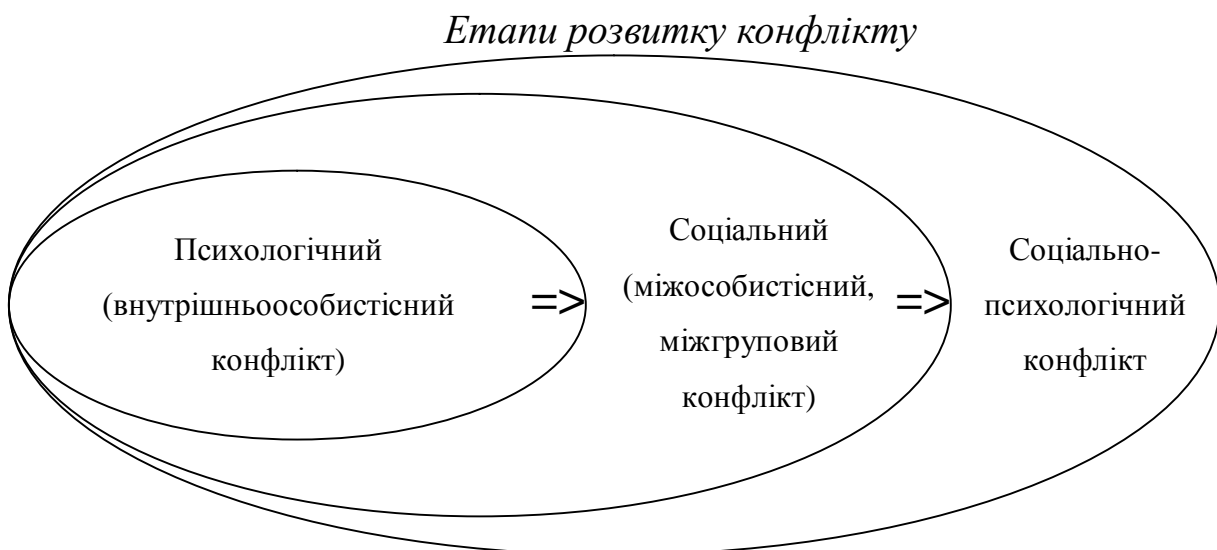
Запомните: мужчины любят, когда их понимают, а не просто осуждают за их поведение.

Обсудите, как вы можете помочь своему партнеру обрести высокую самооценку не только в работе, но и в ваших взаимоотношениях. Автор глубоко убежден, что для того, чтобы мужчины начали жить более здоровой и полноценной жизнью, они должны переориентировать свою систему приоритетов, перенести акцент с исключительно деловых финансовых успехов на достижения в сфере чувств. Мужчине так важно понять непостижимую ценность вечера, проведенного с сыном, или прогулки с женой перед обедом, или звонка любимой в середине дня, чтобы сказать ей, что он ее любит. Поговорите об этом с вашим спутником. Спросите его, чем вы можете помочь ему, как вы могли бы облегчить ваше общение.

Додаток Г

Динаміка конфлікту, шляхи його вирішення

Схема 4



(За матеріалами валеологічної освіти в Україні)

У внутрішньому конфлікті бере участь тільки одна система – це сама людина; між собою конфліктують підсистеми, як складові людської психіки. Кількість стадій в розвитку конфлікту – різна. Але у більшості випадків мова йде про **4 основні етапи** :

- I.** Виникнення конфліктної ситуації.
- II.** Усвідомлення ситуації як конфліктної.
- III.** Стадія конфліктної поведінки або взаємодії.
- IV.** Зумовлений характером взаємодії результат розв'язання конфлікту.

На особливу увагу заслуговують III і IV етапи динаміки конфлікту. Їх ми розглянемо більш детально і глибоко. Конфліктні дії різко загострюють емоційний фон перебігу внутрішнього конфлікту молодій людини; емоції в свою чергу стимулюють конфліктну поведінку. Маємо замкнуте коло. Ч.Ліксон [26, с.73] пропонує такий план розв'язання конфлікту (модифікований):

1. Відкинути емоції. Зняти маску.
2. Виявити істинну проблему.
3. Відмовитись від установки «перемога» будь-що.
4. Знайти декілька можливих варіантів вирішення.
5. Оцінити їх і вибрати найкращий.
6. Втілити задумане.

Якщо ж внутрішній конфлікт переріс у міжособистісний, Є.Мелібруда [33, с.167] пропонує одну з можливих моделей поведінки в конфліктній ситуації. Важливу роль в конструктивному розв'язанні конфлікту відіграють наступні фактори: адекватність відображення конфлікту («Ілюзія власної шляхетності», «Пошук порошинки в оці іншого», «Подвійна етика»);

◆ відкритість і ефективність спілкування конфліктуючих сторін (це основна умова конструктивного розв'язання конфлікту);

◆ створення клімату взаємної довіри і співробітництва (велике значення – стилі поведінки, типові схеми відносин з людьми опонентів);

◆ визначення суті конфлікту.

В.Шейнов [56, с.58] радить застосовувати наступні прийоми:

- 1) Запитуйте у себе «чому?» до тих пір, доки не дістанетесь першопричини.
- 2) Сформулюйте за допомогою мінімуму слів конфліктну ситуацію.
- 3) Не повторюйте слів з опису конфлікту, лише суть.
- 4) Повторіть сказане партнером для з'ясування адекватності розуміння.
- 5) Говоріть так, щоб Вас почули, і відповідно слухайте.
- 6) Визнавайте цінність стосунків і бережіть їх.

Багато в чому розв'язання конфлікту залежить не тільки від особистості, а від її оточуючих і допомоги, яку вони демонструють. Допомогати іншому – означає робити для нього те, в чому він дійсно відчуває потребу. Існує дві основні моделі допомоги:

1) Перша модель дає нібито готові рецепти розв'язання проблем. Але... переживання, які виникають у людей, – індивідуальні й не можуть бути точною копією переживань інших; тому найбільш цінними є власні способи розв'язання проблем.

2) Друга модель. Той, хто допомагає, передусім повинен максимально активізувати внутрішні ресурси того, кому він допомагає, щоб той сам вирішив свої проблеми. Перша модель – «допомога у боротьбі зі злом». Друга – «допомога в рості та особистісному розвитку». Саме другу модель повинен використовувати психолог-консультант у своїй діяльності.

Для того, щоб розв'язати конфлікт, спершу потрібно глибоко проаналізувати конфліктну ситуацію, використовуючи такий алгоритм:

I. Визначити основну проблему. Її визначення допомагає кожному опоненту оцінити свою поведінку і дії іншого в конфлікті, правильно зрозуміти ситуацію, що склалася. Потрібно поставити запитання: «Як я і мій партнер бачимо проблему?», «В яких питаннях ми з ним розходимося і в яких солідарні?», «Як можна більш лаконічно і повно визначити нашу спільну проблему?».

II. Визначити причину конфлікту.

III. Здійснити пошук можливих шляхів розв'язання конфлікту.

1) Що б я міг зробити для розв'язання конфлікту?

2) Що б міг зробити для цього мій партнер?

3) Як нам об'єднати наші зусилля?

IV. Спільне рішення про вихід із конфлікту. Приймаючи рішення, необхідно враховувати можливі наслідки кожного зі способів розв'язання конфлікту і усвідомлювати, що тільки спільні зусилля партнерів можуть дати бажаний результат.

V. Реалізація обраного спільного способу розв'язання конфлікту.

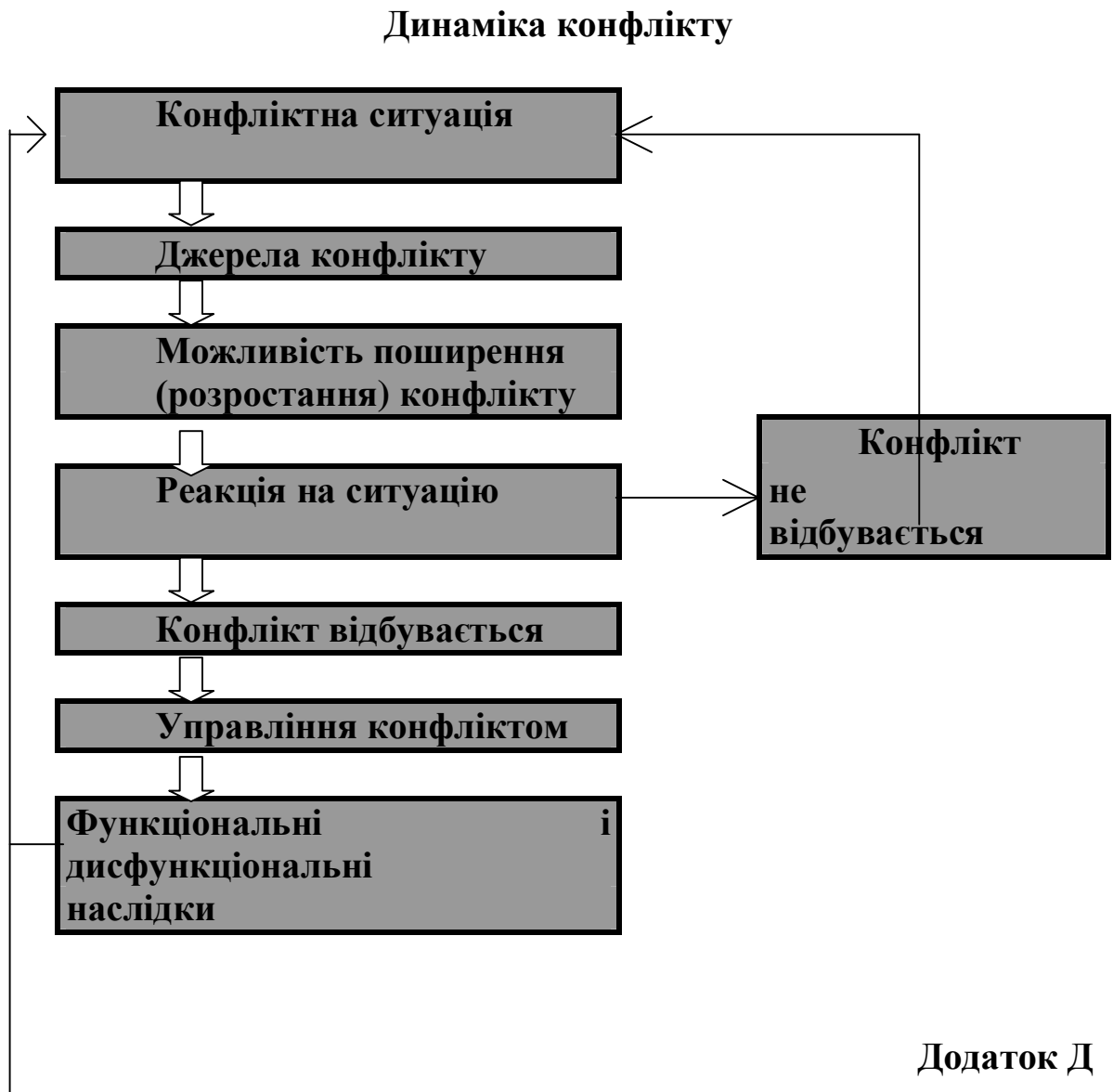
VI. Оцінка ефективності розв'язання конфлікту.

1) Якщо не вдалося вирішити проблему, потрібно повторити всі попередні кроки, проаналізувати і вилучити помилки.

Конфлікт розв'язується більш успішно, коли обидві сторони зацікавлені в досягненні деякого спільного результату. Конфлікт як процес повинен бути під контролем. *«Роль конфлікту залежить від*

того, наскільки ефективно ним керують», – вважають Мескон, Альберт, Хедоурі [34, с.176].

Схема 5



Додаток Д

Рекомендована процедура консультативної бесіди як елементу тренінгу для розв’язання конфліктів

Процедура консультативної бесіди має ряд послідовних етапів. В узагальненому і скороченому вигляді вони мають такий порядок (план чотирьох “З”):

1. З’ясування симптомів проблеми, конфлікту.
2. З’ясування їх причин.
3. Знаходження ефективних способів розв’язання конфлікту й зняття відповідних симптомів.

4. Закріплення набутого позитивного особистісного досвіду.

У більш розгорнутому вигляді дана процедура відображена у наступній динаміці консультативної бесіди. Основні етапи консультативної бесіди:

1-й етап – «*знайомство*». Тривалість його – від декількох секунд до 10-15хв.; основна мета – встановлення контакту.

Для більш успішного проходження стадії знайомства рекомендується проведення консультацій у зручному, ізольованому помешканні.

2-й етап – «*суть проблеми*». Складається зі збору інформації про саму проблему, умови її виникнення і розвиток.

3-й етап – «*бажаний результат*» від взаємодії з консультантом. Існують певні вимоги до бажаного результату.

4-й етап – «*альтернатива*». Різні способи вирішення проблеми.

5-й етап – узагальнення попередніх стадій під девізом: «*За роботу*».

Схематично даний алгоритм можна зобразити наступним чином:

1. Установлення контакту з клієнтом.
2. Збір інформації про проблему клієнта.
3. Виділення запиту клієнта. Орієнтування в його конкретному конфлікті.
4. Аналіз, разом із клієнтом, варіантів вирішення конфлікту.
5. Діяльність. Її оцінка і зворотний зв'язок.
6. Закріплення позитивного особистісного досвіду.

Варто нагадати ще декілька правил, які потрібно мати на увазі, запитуючи клієнтів:

1. Запитання "Хто, що?" частіше орієнтовані на факти, тобто запитання такого типу збільшують можливість фактологічних відповідей.
2. Запитання "Як?" здебільшого орієнтоване на людину, її поведінку, внутрішній світ.
3. Запитання "Чому?" нерідко провокують захисні реакції клієнтів, тому його бажано уникати в консультуванні. Задаючи запитання такого типу, найчастіше можна почути відповіді, що спираються на раціоналізацію, інтелектуалізацію, оскільки людині не завжди легко пояснити дійсні причини своєї поведінки.

Вкажемо на загальні поради, дотримання яких забезпечує конструктивне розв'язання конфлікту, при здійсненні самопомоги особистістю:

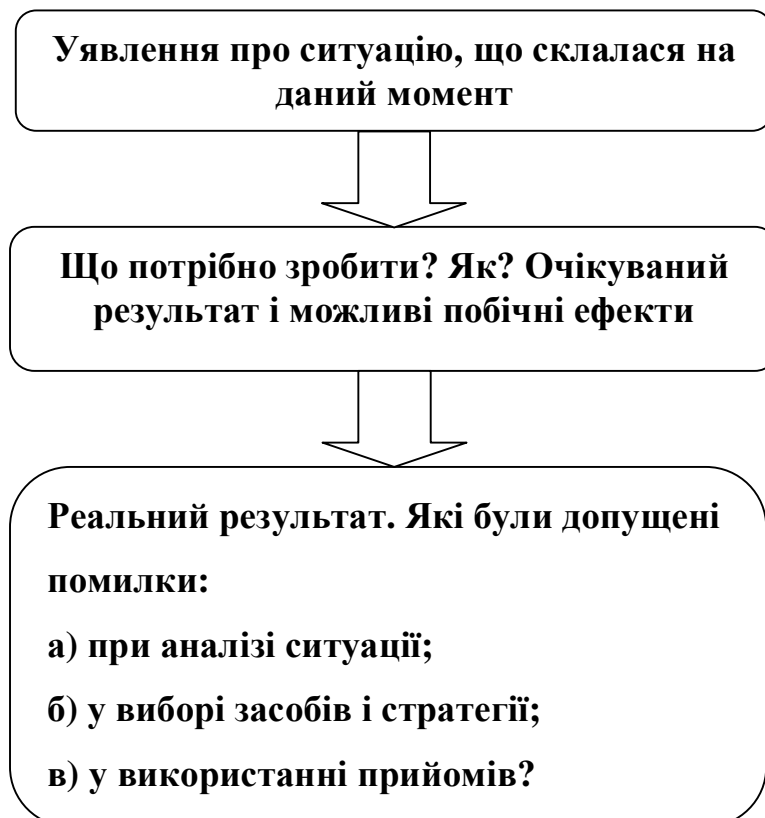
- ◆ Подумайте, чому Вас може навчити конфлікт.
- ◆ Відведіть конфлікту відповідне місце.
- ◆ Не дозволяйте негативному досвіду збити себе на манівці.

- ◆ Не давайте конфлікту підірвати внутрішню довіру до себе і знизити самооцінку.
- ◆ Пам'ятайте, що конфлікти – це лише мала частка Вашого життя.
- ◆ Звільніться від негативних емоцій.
- ◆ Навчіться прощати себе, облиште самозвинувачування.
- ◆ Розвійтеся, переключіть увагу на конкретну справу.
- ◆ Зачекайте деякий час (час лікує).

Автором рекомендовано застосовувати наступний алгоритм у вирішенні конфлікту:

1. Заспокоєння, релаксація, медитація і т. п.
2. Оцінка кожного особистісного фактора (психологічні властивості особистості тощо) з точки зору того, як його можна використати у досягненні мети й чим це утруднюється.
3. Співвідношення кожної своєї дії у конфлікті з кінцевою метою: "Для чого я це роблю?", "Чого я цим хочу досягти?".

Постійний самоаналіз у конфліктній ситуації за такою схемою :



АВТОРИ ВИПУСКУ

Братусь Іванна Володимирівна	магістр соціальної роботи Манчестерського університету, старший викладач кафедри соціальної роботи та практичної психології Академії праці та соціальних відносин
Веретенко Тетяна Григорівна	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки Харківського національного університету
Гусак Н.І.	аспірантка кафедри педагогіки Харківського національного університету
Кошечко Наталія Василівна	викладач Київського педагогічного коледжу при Національному університеті ім. Т.Г.Шевченка
Лях Тетяна Леонідівна	старший викладач кафедри соціальної роботи та практичної психології Академії праці та соціальних відносин
Радчук Галина Кіндратівна	кандидат психологічних наук, доцент, завідувача кафедрою практичної психології Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка
Песоцька Ольга Петрівна	кандидат педагогічних наук, доцент, завідувача кафедрою соціальної педагогіки Луганського державного педагогічного університету ім. Т.Шевченка
Тіунова Олена Володимирівна	викладач кафедри практичної психології Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка