

**Психолого-педагогічна
робота у загальноосвітніх
навчальних закладах
з профілактики насильства
над дітьми
(методичний посібник)**

*Рекомендовано Вченою радою
Інституту психології
і соціальної педагогіки
Київського університету
імені Бориса Грінченка
(протокол №1 від 09. 09. 2009 року)*

Київ – 2009

УДК.316. 334. 57– 053. 68 (477)
ББК 60. 58 (4 УКР)

Підготовка матеріалів та їх видання здійснено Українським фондом «Благополуччя дітей» у рамках проекту «Впровадження моделі структурної профілактики насильства щодо дітей» за підтримки міжнародної організації «Brot für die Welt» (Німеччина).

За загальною редакцією Т.П. Цюман.

Автори-упорядники: *Вовчок Тетяна Володимирівна* – соціальний педагог спеціалізованої школи № 76 з поглибленим вивченням української мови та літератури імені Олеса Гончара Святошинського району м. Києва; *Степура Ніна Петрівна* – практичний психолог-методист, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, середньої загальноосвітньої школи № 262 – загальноосвітній навчальний заклад I – III ступенів Подільського району м. Києва (стор. 7 - 106); *Даниленко Ірина Станіславівна* – практичний психолог I-ї категорії спеціалізованої школи інформаційних технологій № 304 Святошинського району міста Києва; *Синиця Олена Віталіївна* – головний спеціаліст Подільського районного у м. Києві Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (стор. 107 - 229); *Дрізо Віра Василівна* – практичний психолог I-ї категорії, завідувач психологічною службою Подільського районного у м. Києві Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді; *Гулак Ірина Миколаївна* – практичний психолог, начальник відділу соціальної роботи Подільського районного у м. Києві Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (стор. 231 - 326).

Рецензенти:

Л.В. Повалій – ст. наук. співробітник,
Т.Г. Веретенко – кандидат педагогічних наук, доцент,
В.І. Юрченко – кандидат психологічних наук, доцент

С 36 Психолого-педагогічна робота у загальноосвітніх навчальних закладах з профілактики насильства над дітьми: Метод. посіб. / Автори-упоряд.: Вовчок Т.В., Степура Н.П., Даниленко І.С. та ін.; За заг. ред. Т.П. Цюман. – К.: ВПЦ «Експрес»– 2009. – 328 с.

Методичний посібник підготовлений в рамках проекту «Впровадження пілотної моделі структурної профілактики насильства щодо дітей» з урахуванням особливостей освітнього шкільного середовища та можливостей індивідуального розвитку особистості.

Видання буде корисним практичним психологам, соціальним педагогам, спеціалістам соціальних служб а також усім, хто працює у сфері профілактики насильства щодо дітей.

The methodical manual was developed in the frame of the project “Overcoming Violence – Piloting a Model for the Structural Prevention of Violence towards Children”. The features of educational school environment and possibilities of personal individual development were taken into consideration.

The publication will be interesting for practical psychologists, social pedagogues, specialists of social services and for all persons who work in the sphere of child abuse prevention.

ISBN 978 - 966 - 8674 - 12 - 9

© Український фонд
«Благополуччя дітей», 2009

ЗМІСТ

Передмова.....	5
Соціально-просвітницька діяльність з попередження насильства щодо дітей.....	7
Батьки і діти: партнерське спілкування	107
Навички ефективного ненасильницького спілкування.....	231

ПЕРЕДМОВА

Насильство, за визначенням світової спільноти, не лише ставить людину в залежне становище, а й принижує її гідність, наносить шкоду її психічному та фізичному здоров'ю, стає серйозною перепорою у подальшому житті.

Без сумніву, проблема насильства в сім'ї, як для багатьох інших країн, стоїть досить гостро й для України. Її небезпечність полягає у тому, що різноманітні прояви насильства та жорстокого поводження не лише руйнують відносини в родині, стають причиною глибоких психологічних травм, а й виступають однією із передумов руйнації правових, моральних та духовних засад суспільства.

Водночас проблема насильства в сім'ї була й залишається складною для дослідження, а отже й для визначення шляхів запобігання цьому явищу. Актуальним залишається завдання – змінювати ставлення громади – терпиме, споглядальне, пасивне, а іноді й байдуже – до насильства в сім'ї.

Появі цієї публікації передувала довготривала, плідна співпраця Українського фонду «Благополуччя дітей» та практичних психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників м. Києва в рамках проекту «Впровадження пілотної моделі структурної профілактики насильства щодо дітей в сім'ї», що здійснювався за підтримки «Brot für die Welt» (Німеччина). На глибоке переконання учасників та керівників проекту, використання підходів структурної профілактики у сфері насильства дозволить спрямувати діяльність представників різних організацій та служб на зміну поведінки особистості, обставин, в яких вона перебуває, та прийняти відповідні рішення на рівнях: особистості, організацій та держави в цілому.

Вашій увазі пропонується методичний посібник до циклу семінарів-тренінгів в контексті психолого-педагогічної роботи з профілактики насильства щодо дітей у сім'ї. Початок цієї роботи варто розпочинати із навчання спеціалістів (практичних психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників та ін.), які дотич-

ні до профілактичної роботи у школах, соціальних службах та інших установах, де акцент робиться на соціально-профілактичних заходах (семінар-тренінг «Соціально-просвітницька діяльність з попередження насильства щодо дітей»). Одна із умов створення середовища, яке здатне протистояти різноманітним проявам насильства щодо дітей, пов'язана із системною, послідовною роботою із батьками (семінар-тренінг «Батьки та діти: партнерське спілкування»). Завершує цикл семінар-тренінг для дітей віком 14 – 16 років «Навички ефективного ненасильницького спілкування».

Окремі слова подяки адресуємо фахівцям та тренерам Всеукраїнської благодійної організації «Український фонд «Благополуччя дітей», Зимівець Наталії Володимирівні, Петрочко Жанні Василівні, Троценко Наталії Євгеніївні, Малієнко Юлії Михайлівні, дирекції Інституту психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка, в особі Безпалько Ольги Володимирівні, Головному управлінню освіти і науки м. Києва, практичним психологам, соціальним педагогам, соціальним працівникам м. Києва, всім тим, хто приймав участь у апробації матеріалів, чії слухні рекомендації та побажання значною мірою покращили їх.

Цілком зрозуміло, що запропоновані матеріали лише частково розкривають окремі підходи у висвітленні складної та багатогранної проблеми. Відгуки, зауваження, побажання та пропозиції просимо надсилати на адресу staff@ccf.kiev.ua.

**Тетяна Цюман, редактор видання,
кандидат педагогічних наук**

**Соціально-просвітницька
діяльність з попередження
насильства щодо дітей
(методичні матеріали до тренінгу)**

ЗМІСТ

Передмова.....	11
Загальна інформація про тренінг	13
Ресурси	15
Хід проведення тренінгу	20
Додатки.....	49
Список використаних джерел	105

ПЕРЕДМОВА

Насильство та жорстоке поводження з дітьми, на жаль, стали для сучасного українського суспільства звичними явищами. Не поодинокими є випадки, коли замовчується не лише факт насильства, й приховуються його наслідки. Особливу увагу у вирішенні цього питання слід зосередити на профілактичній, просвітницькій роботі, перш за все, із сім'єю. З іншого боку, сім'ї необхідно надати психологічну допомогу, виправити стосунки, щоб діти мали можливість жити з власними батьками. Такі обставини вимагають втручання з боку служб, у тому числі освітянських закладів.

Надзвичайно актуальним стає питання підвищення інформованості якнайширшого загалу населення про недопущення будь-яких проявів насильства стосовно дітей та шляхи його подолання. І надзвичайно важлива роль у здійсненні інформаційно-просвітницької роботи щодо запобігання насильства в сім'ї належить педагогам загальноосвітніх шкіл, психологам та соціальним педагогам, спеціалістам громадських та державних організацій, що працюють з дітьми, молоддю та сім'ями, адже саме вони є ланкою, яка пов'язує дітей та їхніх батьків, саме вони мають прямий контакт з дітьми і можуть розпізнати у сім'ях своїх вихованців ситуації насильства та сприяти їх подоланню, а також інформувати школярів про існування такої проблеми, як насильство у сім'ї, та механізми її попередження.

Тренінгова програма для практичних психологів, соціальних педагогів, які здійснюють соціально-просвітницьку діяльність у сфері профілактики насильства серед дітей у загальноосвітніх навчальних закладах м. Києва була розроблена в рамках проекту «Впровадження пілотної моделі структурної профілактики насильства щодо дітей», що здійснюється Українським фондом «Благополуччя дітей» за підтримки міжнародної організації «Brot fur die Welt» (Німеччина) у партнерстві з Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту, Державною соціальною службою для сім'ї, дітей та молоді, Київським міським центром соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, Київською міською службою у справах дітей.

Основна мета програми – навчити фахівців проводити просвітницькі заняття з попередження насильства щодо дітей. Дана програма складена згідно принципів навчання дорослих, логіко-структурної схеми побудови тренінгових програм, з урахуванням вітчизняних та міжнародних тенденцій у сфері структурної профілактики насильства щодо дітей.

Програма передбачає використання інноваційних за своїм змістом та формою інтерактивних тренінгових методів, а саме: робота в малих групах, розгляд проблемних ситуацій (метод кейсів), групу та індивідуальну рефлексію.

Разом з тим подана програма містить поєднання необхідної теоретичної та практичної інформації з урахуванням особливостей освітнього шкільного середовища та можливостей індивідуально-го розвитку особистості.

Будемо вдячні всім користувачам програми за відгуки та пропозиції.

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ТРЕНІНГ

Мета: сформувати навички проведення просвітницьких занять з попередження насильства щодо дітей за розробленими програмами.

Завдання:

- надати інформацію про насильство, його види, форми та причини;
- ознайомити учасників із сучасними підходами до профілактики в контексті підтримки та покращення якості життя;
- відпрацювати навички проведення просвітницьких занять з попередження насильства щодо дітей за готовими програмами.

Категорія учасників: практичні психологи, соціальні педагоги загальноосвітніх навчальних закладів.

Кількість учасників тренінгу: 20 – 25 осіб.

Час, необхідний для проведення тренінгу: 5 днів.

Кількість ведучих: 2 особи.

Тренінгове приміщення: простора кімната зі стільцями, розташованими у формі кола та необхідним обладнанням.

Форма проведення: соціально-просвітницький тренінг.

Основні поняття

Дитина – особа віком до 18 років (повноліття), якщо згідно із законом, застосованим до неї, вона не набуває прав повнолітньої раніше (*Закон України «Про охорону дитинства»*).

Насильство – фізичний або психологічний вплив однієї людини на іншу, що порушує конституційне право людини на особистісну недоторканість (у фізичному і духовному розумінні) (*Словник-довідник для соціальних педагогів та соціальних працівників / за заг. ред. А.Й. Капської, І.М. Пінчук, С.В. Толстоухової*).

Насильство – застосування грубої фізичної сили одного суб'єкта над іншим чи морального тиску на нього (*Словарь соци-*

ального педагога и социального работника / под ред. И.И. Калачевой, Я.Л. Коломинского, А.И. Левко).

Насильство – навмисне застосування людиною, групою різних форм примусу по відношенню до конкретної особи, групи з метою досягнення певної мети (утиск конституційних прав та свобод громадянина, нанесення шкоди чи загроза фізичному, психічному стану) (*Словарь социального педагога / Авт. сост. Л.В. Мардахаев*).

Насильство в сім'ї – будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї по відношенню до іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина іносять йому моральну шкоду, шкоду його фізичному чи психічному здоров'ю (*Закон України «Про попередження насильства в сім'ї»*)

Жорстоке поводження з дитиною означає будь-які форми фізичного, психологічного, сексуального або економічного та соціального насилля над дитиною в сім'ї або поза нею (*спільний Наказ Державного комітету України у справах сім'ї та молоді, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України про затвердження Порядку розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або реальної загрози його вчинення від 16 січня 2004 р. № 5/34/24/11*).

Структурна профілактика – це системна, скоординована діяльність, яка охоплює всі рівні профілактики та спрямована на зміну поведінки особистості, обставин, в яких вона перебуває, та передбачає прийняття відповідних рішень на рівні особистості, організацій та держави.

РЕСУРСИ

№ з/п	Назва	Кількість
1.	Модуль тренінгу	25 шт
2.	Фліпчарт	1 шт
3.	Альбоми для фліпчарту	3-4 шт
4.	Кодоскоп	1 шт
5.	Плівка для кодоскопа	1 набір
6.	Папір білий формату А4	1 пачка
7.	Папір кольоровий	4 набори
8.	Post-it (різних кольорів)	4 блоки
9.	Маркер чорний	5 шт
10.	Маркер синій	5 шт
11.	Маркер червоний	5 шт
12.	Маркер зелений	5 шт
13.	Скотч	4 шт
14.	Ножиці	4 шт
15.	Клей ПВА	2 шт
16.	Клей-олівець	3 шт
17.	Ручки	25 шт
18.	Блокноти/зошити	25 шт
19.	Бейджі	25 шт
20.	Вхідні анкети	25 шт
21.	Підсумкові анкети	25 шт
22.	Непрозора хустина або шарф	8 шт
23.	Картка для розподілу на групи	5 комплектів (25 шт)

ЗМІСТ ТРЕНІНГУ

Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв
І день		
Інформування про насильство		
Мета: надати учасникам інформацію про феномен насильства, його види, форми та причини		
10.00 – 11.30	Сесія 1	
	Привітання, знайомство із ведучими, вхідне анкетування	15
	Вправа «Знайомство»	30
	Прийняття правил роботи в групі	25
	Вправа «Визначення очікувань»	20
11.30 – 12.00	<i>Перерва</i>	30
12.00 – 13.30	Сесія 2	
	Вправа «Черевички»	45
	Вправа «Ставлення до проблеми насильства в суспільстві»	45
13.30 – 14.30	<i>Перерва</i>	60
14.30 – 16.00	Сесія 3	
	Визначення понять «насильство» та «жорстоке поводження»	40
	Вправа «Види та форми насильства»	50
16.00 – 16.30	<i>Перерва</i>	30
16.30 – 18.00	Сесія 4	
	Вправа «Причини насильства»	60
	Інформаційне повідомлення «Насильство щодо дітей в Україні» – статистика та результати опитування	15
	Вправа на завершення дня	15

II день		
Профілактична робота з попередження насильства щодо дітей		
Мета: ознайомити учасників із сучасними підходами до профілактики в контексті підтримки та покращення якості життя		
10.00 – 11.30	Сесія 1	
	Ранкове привітання	5
	Вправа «Знайомство»	15
	Вправа «Зворотній перегляд»	20
	Повто Повторення правил роботи групи	10
	Вправа «Дії різних груп населення щодо попередження насильства»	40
11.30 – 12.00	<i>Перерва</i>	30
12.00 – 13.30	Сесія 2	
	Вправа «Що таке профілактика?»	50
	Вправа «Види профілактики»	40
13.30 – 14.30	<i>Перерва</i>	30
14.30 – 18.00	Сесія 3	
	Вправа «Профілактика»	60
	Вправа «Принципи профілактичної роботи»	30
16.00 – 16.30	<i>Перерва</i>	30
16.30 – 18.00	Сесія 4	
	Вправа «Особливості просвітницької діяльності з дітьми та дорослими»	30
	Вправа на завершення	25
	Заключне слово	5
III день		
Тренінг як форма профілактичної роботи з попередження насильства щодо дітей		
Мета: надати учасникам інформацію про схему педагогічної взаємодії як основу соціально-просвітницького тренінгу, ознайомити з методами СПТ з попередження насильства		
10.00 – 11.30	Сесія 1	

	Привітання	5
	Знайомство	40
	Повторення правил роботи групи	20
	Очікування	10
	Рефлексія попереднього дня	15
11.30 – 12.00	<i>Перерва</i>	30
12.00 – 13.30	Сесія 2	
	Інформаційне повідомлення «Модель Д. Колба»	25
	Вправа «Компоненти тренінгу»	45
	Інформаційне повідомлення «Структура тренінгового заняття»	20
13.30 – 14.30	<i>Перерва</i>	60
14.30 – 16.00	Сесія 3	
	Вправа «Аналіз програми просвітницького заняття «Батьки та діти: партнерське спілкування»	80
16.00 – 16.30	<i>Перерва</i>	30
16.30 – 18.00	Сесія 4	
	Вправа «Підготовка до практичної презентації програми»	70
	Вправа «Підведення підсумків»	15
	Заключне слово	5
IV день		
Мета: відпрацювати навички проведення просвітницького заняття «Батьки та діти: партнерське спілкування»		
10.00 – 13.30	Сесія 1-2	
	Привітання	5
	Вправа «Знайомство»	25
	Практичне представлення вправ	120
11.30 – 12.00	<i>Перерва</i>	30
	Обговорення	30
13.30 – 14.30	<i>Перерва</i>	60

14.30 – 16.00	Сесія 3	
	Практичне представлення вправ	120
16.00 – 16.30	<i>Перерва</i>	30
16.30 – 18.00	Сесія 4	
	Обговорення	30
	Вправа «Підведення підсумків»	25
	Заключне слово	5
V день		
Мета: відпрацювати навички проведення просвітницького заняття «Батьки та діти: партнерське спілкування»		
10.00 – 13.30	Сесія 1-2	
	Привітання	5
	Вправа «Знайомство»	25
	Практичне представлення вправ	120
11.30 – 12.00	<i>Перерва</i>	30
	Обговорення	30
13.30 – 14.30	<i>Перерва</i>	60
14.30 – 16.00	Сесія 3	
	Практичне представлення вправ	120
16.00 – 16.30	<i>Перерва</i>	30
16.30 – 18.00	Сесія 4	
	Вправа «Професійна скарбничка»	40
	Вправа «Підведення підсумків». Анкетування	35
	Заключне слово	15

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

І ДЕНЬ

Інформування про насильство

Мета: надати учасникам інформацію про феномен насильства, його види, форми та причини.

СЕСІЯ 1

Вступ

Час: 15 хвилин.

Ресурси: комп'ютер з проектором, вхідна анкета – 25 шт
(Додаток 1).

Хід проведення

Привітання учасників; представлення тренерів, презентація діяльності Українського фонду «Благополуччя дітей» (Додаток 2).
Познайомити учасників з регламентом роботи. Вирішення організаційних питань. Заповнення «Вхідних анкет».

До уваги ведучого!

На окремому аркуші паперу (бажано формату А1) заздалегідь занотувати тему, мету та завдань тренінгового курсу, а також регламент роботи й прикріпити на стінах тренінгової кімнати.

Вправа «Знайомство»

Мета: познайомити учасників, сприяти створенню комфортної атмосфери для ефективної роботи в групі.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: бейджі, фломастери.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам дати відповіді на такі запитання:

- Ім'я, прізвище.
- Яку організацію представляєте, ким працюєте?
- Яким чином тема семінару відповідає Вашим професійним інтересам?

Запитання для обговорення:

1. Які думки виникали у Вас під час виконання цієї вправи?
2. З якою метою була виконана дана вправа?

Прийняття правил роботи в групі

Мета: обґрунтувати необхідність вироблення та дотримання в групі правил та прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгових занять.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: дошка, маркери, лист формату А1 (1 шт).

Хід проведення

Ведучий пропонує сформулювати правила роботи групи, які допоможуть учасникам ефективно працювати. Учасники висловлюють свої пропозиції методом мозкового штурму. Кожна з позицій обговорюється в групі і, якщо всі згодні, записується на аркуші формату А1 фломастером червоного кольору.

Запитання для обговорення:

1. З якою метою під час тренінгових занять приймаються правила роботи?
2. Чому дотримуватись правил не завжди легко?
3. Що необхідно для виконання прийнятих нами правил?

До уваги ведучого!

Правила формуються у позитивному форматі дії, наприклад, «Дотримуватись регламенту», «Працювати на результат» тощо.

Занотовані на папері правила розміщуються на стіні кімнати і використовуються протягом усіх 5-ти днів роботи даної групи. Орієнтовними правилами можуть бути такі:

- *говорити по черзі (правило руки);*
- *дотримуватись регламенту (вчасно розпочинати заняття, вчасно завершувати роботи у мікрогрупах і т. ін.);*
- *бути позитивним до себе та інших;*
- *правило двох рук (якщо хоча б одній людині в колі не зручно, наприклад, тому що стає шумно, вона має право підняти*

- обидві руки, повертаючи увагу оточуючих);*
- *бути активним;*
 - *працювати у групі від початку і до кінця.*

Вправа «Визначення очікувань»

Мета: виявити очікування учасників від тренінгових занять, визначити спільні очікування щодо подальшої роботи над формуванням умінь і навичок з попередження насильства щодо дітей.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: дошка, маркери, листи формату А1, стікери 3-х кольорів (25х3).

Хід проведення

Учасникам пропонують записати на стікерах відповіді на питання:

- Про що я хочу дізнатися?
- Які вміння я хочу отримати?
- Які мої побоювання?

На наступному етапі учасники презентують свої очікування та приклеюють стікери на відповідний аркуш в одну з трьох колонок

Хочу знати

Хочу вміти

Побоювання

На завершення ведучий узагальнює очікування та ще раз наголошує на меті та завданнях тренінгу.

Запитання для обговорення:

1. З якою метою визначались очікування?
2. Чому було запропоновано об'єднати очікування у три групи?
3. Які дії потрібно виконати ведучим та учасникам, щоб очікування виправдалися?

СЕСІЯ 2

Вправа «Черевички»

Мета: познайомити учасників із поняттям «насильство» через призму власного досвіду.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: непрозорі пов'язки на очі (5 – 8 штук).

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам визначити 5 – 8 добровольців для виконання наступної вправи та вийти на середину кола. Групі з числа добровільних учасників зав'язують очі та пропонують зняти взуття з однієї ноги. Решта учасників залишаються у колі та слідкують за подіями, які розгортаються. Учасникам, у яких зав'язані очі, ведучий дає завдання: «Знайти другий черевик та одягнути його, лише після цього можна розв'язати очі». Щоб ускладнити завдання, ведучий різними способами, іноді не завжди коректними, заважає учасникам розшукати та взути свою пару. Вправа завершується, коли хтось знайде та одягне черевик або раніше, якщо час (10 хвилин) вийде.

Запитання для обговорення:

1. Які почуття виникали під час участі у вправі в учасників із зав'язаними очима?
2. Що відчували ті, хто спостерігав?
3. Чому не допомагали тим, хто шукав взуття?
4. З якою метою була виконана дана вправа?
5. Які асоціації зі словом «насильство» виникали при виконанні вправи?

До уваги ведучого!

При відповіді на останнє запитання, ведучий ретельно занотує усі асоціації учасників на окремому аркуші паперу.

Вправа «Ставлення до проблеми насильства у суспільстві»

Мета: визначити точки зору окремих груп населення відносно проблеми насильства щодо дітей (діти, батьки, пересічні громадяни, педагоги, представники правоохоронних органів, засобів масової інформації (ЗМІ), органів влади).

Час: 40 хвилин.

Ресурси: плакати формату А1 (7 шт), маркери, листки з написами «діти», «батьки», «пересічні громадяни», «педагоги», «представники правоохоронних органів», «представники ЗМІ», «представники органів влади».

Хід проведення

Ведучий об'єднує учасників у 7 груп (за днями тижня), кожна з яких отримує аркуш формату А1 і завдання: «Протягом 10 хвилин, спираючись на власний досвід, визначити точку зору певної групи населення з проблеми насильства щодо дітей і записати це на аркуші».

Після виконання завдання кожна група презентує свої напрацювання, на завершення проводиться групове обговорення.

Запитання для обговорення:

1. Чому були обрані саме такі категорії пересічних громадян?
2. Чому, на Ваш погляд, саме такої точки зору з проблеми насильства щодо дітей дотримуються певні групи населення?
3. Чи збігається дана точка з Вашою особистою?
4. Які висновки можна зробити після виконання вправи?

До уваги ведучого!

Аркуші із зазначеними на них точках зору певних груп населення необхідно прикріпити на стінах тренінгової кімнати на деякій відстані один від одного.

СЕСІЯ 3

Визначення понять «наси́льство» та «жорсто́ке пово́дження»

Мета: визначити розуміння учасниками понять «наси́льство» та «жорсто́ке пово́дження», узагальнити та дати офіційні тлумачення.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: плакати формату А1 (6 шт), маркери, інформаційні матеріали (*Додаток 2*).

Хід проведення

Учасникам пропонується протягом 5 хвилин назвати власні асоціації до слів «наси́льство» та «жорсто́ке пово́дження». Усі відповіді учасників записуються на окремих плакатах. Ведучий об'єднує учасників у 4 групи (за порами року) і дає завдання: користуючись записами на плакатах протягом 10 хвилин необхідно:

- 1, 3 групі – дати своє визначення поняття «наси́льство» та занотувати його;
- 2, 4 групі – дати своє визначення поняття «жорсто́ке пово́дження» та занотувати його.

Потім групи по черзі презентують свої визначення. Ведучий підсумовує роботу і пропонує познайомитися із загальноприйнятими тлумаченнями понять (*Додаток 3*).

Запитання для обговорення:

1. Чи існує різниця між насильством та жорстоким поведінням? Якщо так, то яка саме?
2. У своїй роботі ми частіше є свідками насильства чи жорстокого поведіння? Чому?

До уваги ведучого!

Пропоновані ведучим Визначення понять «наси́льство» та «жорсто́ке пово́дження» можуть демонструватись з допомогою проектора.

Вправа «Види і форми насильства»

Мета: ознайомити учасників із видами та формами насильства.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: плакати формату А1 (5шт), маркери, інформаційні матеріали (*Додаток 4*).

Хід проведення

Учасники об'єднуються у 5 груп (розрахувавшись від 1 до 5), кожна з яких отримує інформаційні матеріали (*Додаток 4*).

Завдання для роботи в групах:

- 1) дати визначення наступним поняттям: фізичне насильство, психологічне насильство, сексуальне насильство, економічне насильство, сімейне насильство;
- 2) спираючись на роздаткові матеріали, визначити основні прояви таких видів насильства як: фізичне насильство, психологічне насильство, сексуальне насильство, економічне насильство, сімейне насильство.

Через 10 хвилин учасники об'єднуються в групи так, щоб були по одному з попередніх груп, і по черзі розповідають найбільш важливу інформацію.

Ведучий пропонує узагальнити отриману інформацію у вигляді таблиці, яку разом із учасниками заповнює за зразком:

Вид насильства	Прояви
Фізичне	
Психологічне	
Сексуальне	
Економічне	
Сімейне	

Запитання для обговорення:

1. Яку нову інформацію Ви отримали, виконуючи дану вправу?
2. Які із перерахованих проявів різних видів насильства Ви зустрічаєте у своїй професійній діяльності?

СЕСІЯ 4

Вправа «Причини насильства»

Мета: визначити причини насильства щодо дітей в сім'ї та класифікувати їх.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: плакати формату А1 (3 шт), маркери, інформаційні матеріали (*Додатки 5 та 6*).

Хід проведення

Ведучий об'єднує учасників у 3 групи (за кольорами світлофора – жовтий, зелений, червоний) і дає завдання: користуючись інформаційними матеріалами (*Додатки 5 та 6*), протягом 15 хвилин визначити та зобразити у вигляді малюнка або схеми причини насильства щодо дітей в сім'ї: I група – соціально-економічні причини; II група – причини, зумовлені особистістю батьків; III група – причини, зумовлені особистістю дитини. Завершивши роботу, кожна група презентує своє графічне зображення причин насильства щодо дітей.

Запитання для обговорення:

1. З якими причинами насильства ми найчастіше маємо справу?
2. Як, на Вашу думку, усуваючи лише одну причину, чи можемо ми стверджувати, що рецидивів насильства щодо дитину у майбутньому не буде?

Інформаційне повідомлення

«Насильство щодо дітей в Україні» (статистичні дані та результати опитування)

Мета: показати невідповідність зареєстрованих випадків насильства та реального стану справ з приводу насильства щодо дітей у сім'ї.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: комп'ютер, проектор, презентація (*Додатки 7 та 8*).

Хід проведення

Ведучий надає учасникам інформацію про опитування різних

категорій населення, статистичні дані правоохоронних органів про випадки насильства щодо дітей, використовуючи матеріали *Додатків 7 та 8*. На завершення проводить загальне обговорення.

Запитання для обговорення:

1. Як Ви вважаєте, якби всі випадки насильства були зафіксовані, то якою була б статистика?

До уваги ведучого!

Статистичні дані та результати опитування можуть коригуватися відповідно регіону та періодично оновлюватися.

Вправа на завершення дня

Мета: підвести підсумки дня.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: різнокольорові стікери (по 25 шт 3-х різних кольорів), аркуш формату А1.

Хід проведення

Ведучий дає завдання учасникам на окремих різнокольорових стікерах записати відповіді на питання:

- Що нового я дізнався/лась?
- Що хочу детальніше розглянути?
- Як зможу використати новий досвід у роботі?

На завершення учасники приклеюють стікери на аркуш формату А1 під відповідним запитаннями, які заздалегідь підготовлені ведучим, за бажанням коментують записи.

Ведучі повідомляють про мету та дату наступної зустрічі.

II ДЕНЬ

Профілактична робота з попередження насильства щодо дітей

Мета: ознайомити учасників із сучасними підходами до профілактики в контексті підтримки та покращення якості життя.

СЕСІЯ 1

Ранкове привітання

Мета: ознайомити учасників тренінгу із завданнями та регламентом роботи дня.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: аркуш формату А1 із записом теми та мети даного заняття.

Хід проведення

Привітання учасників; представлення ведучих, знайомство учасників з темою, метою та регламентом роботи, вирішення організаційних питань.

Вправа «Знайомство»

Мета: продовжити знайомство учасників, сприяти створенню комфортної атмосфери для ефективної роботи в групі.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: аркуш формату А1 (1 шт), фліпчарт.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам представитися та дати відповідь на запитання:

- Яким чином, інформацію, отриману минулого заняття Ви використаєте у своїй роботі?

Запитання для обговорення:

1. З якою метою кожне заняття починається із знайомства?

Вправа «Зворотній перегляд»

Мета: налаштувати учасників на роботу, пригадати основні поняття, що були опановані, з'ясувати рівень сприйняття матеріалу попереднього дня тренінгу.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: аркуш формату А1 (1 шт), фліпчарт, маркери.

Хід проведення

Учасники пригадують вправи попереднього дня у зворотному порядку – від останньої до першої, а ведучий записує їх назви на аркуші фліпчарту, починаючи знизу.

Запитання для обговорення:

1. Чому ми розпочали роботу з пригадування того, що відбувалося попереднього дня?

Повторення правил роботи групи

Мета: пригадати правила роботи групи, сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: картки, на кожній з яких написано по одному правилу, що були прийняті групою напередодні; аркуші паперу формату А4 (за кількістю правил), маркери.

Хід проведення

За допомогою лічилки учасники утворюють мікрогрупи за кількістю правил роботи групи. Завдання для роботи в мікрогрупах: протягом 5 хвилин пригадати від 1 до 3 прислів'їв або приказок, які б ілюстрували дане правило.

На завершення учасники озвучують прислів'я та приказки.

Запитання для обговорення:

1. Чому необхідно було знову повернутися до засад роботи групи?
2. Яке з правил було найбільш ефективним минулого разу, а яке враховували менш за все?

Вправа «Дії різних груп населення щодо попередження насильства»

Мета: виявити спільні дії різних верств населення щодо попередження насильства.

Час: 40 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, папір А1 (7 шт), маркери, матеріали з вправи першого дня «Ставлення різних верств населення до проблеми насильства» (назви груп + аркуші із записами).

Хід проведення

Учасники збираються у групи, в яких працювали першого дня (7 груп). Завдання для роботи в групах: на папері формату А1 протягом 10 хвилин записати конкретні дії з попередження насильства щодо дітей відповідних груп населення, які вони здійснюють на сьогодні.

Після закінчення роботи учасники по черзі презентують свої «дії з попередження насильства». Ведучий коротко підсумовує роботу кожної групи, аналізуючи, наскільки запропоновані учасниками дії відповідають реальному стану речей. Після обговорення ведучий розміщує результати роботи кожної групи так, щоб ними можна було користуватися в подальшому.

Запитання для обговорення:

1. Що з перерахованого реально працює? (Запитувати після кожного представлення і підкреслювати маркером іншого кольору)
2. Яким чином пов'язана діяльність даної групи із її ставленням до цієї проблеми?
3. Яким чином Ви зможете використати набутий досвід?

До уваги ведучого!

Наголосити, що записуємо дії, характерні для більшості представників даних груп. Особливу увагу надати діям батьків та дітей. Під час аналізу роботи ведучий може користуватися допомогою інших груп.

СЕСІЯ 2

Вправа «Що таке профілактика?»

Мета: дати визначення поняттям «профілактика», «структурна профілактика».

Час: 50 хвилин.

Ресурси : фліпчарт, аркуші формату А1 (4 шт) та А4 (8 шт), маркери.

Хід проведення

Учасникам пропонується висловити свої думки щодо поняття «профілактика» і записати їх.

Ведучий об'єднує учасників у групи по 3 (за рахунком по кількості потрібних груп – наприклад: від 1 до 8, потім запропонувати об'єднатись одиницям, двійкам, трійкам і т.п.) і пропонує записати одне визначення поняття «профілактика».

Ведучий об'єднує учасників у групи по 6 (по дві трійки) і пропонує записати спільне визначення поняття «профілактика» на аркуші формату А1.

Потім групи по колу передають своє визначення і учасники обговорюють (уточнюють, ставлять питання, записуючи їх під визначеннями) всі чужі напрацювання.

Отримавши власні, проаналізовані іншими учасниками напрацювання, група формулює остаточне визначення і презентує його у великому колі.

Ведучий: на сьогоднішній день не існує одного загальноприйнятого визначення профілактики, тому ми пропонуємо розглянути офіційні визначення (прокоментувати кожне написане висловлювання) (*Додаток 9*).

Ведучий надає інформацію про структурну профілактику, використовуючи додаткові матеріали (*Додаток 10*).

Запитання для обговорення:

1. Які думки виникали у Вас під час виконання вправи?
2. В чому суть структурної профілактики?
3. Що було для Вас новим у визначеннях даного поняття?

Вправа «Види профілактики»

Мета: диференціювати поняття первинної, вторинної та третинної профілактики, визначити їх завдання.

Час: 40 хвилин.

Ресурси: тексти з описом окремо первинної, вторинної та третинної профілактики (*Додатки 11, 12, 13*), аркуші формату А1 (3 шт), маркери.

Хід проведення

Учасники об'єднуються у 3 групи (за назвами видів профілактики – первинна, вторинна, третинна), кожна отримує опис одного виду профілактики (*Додатки 11, 12, 13*).

Завдання для мікрогруп: протягом 15 хвилин опрацювати інформацію та визначити мету, завдання та цільові групи кожного виду профілактики для презентації іншим групам. На завершення представники кожної групи презентують по черзі свою роботу.

Запитання для обговорення:

1. Який вид профілактики, на Вашу думку, є головним? Чому?
2. Кому важливо знати про профілактику? Чому?
3. Чому ми так детально розглядаємо всі види профілактики?

До уваги ведучого!

Бажано не коментувати висловлювання під час обговорення, а записувати їх на окремому аркуші. Це допоможе в коментуванні наступної вправи.

СЕСІЯ 3

Вправа «Профілактика»¹

Мета: показати необхідність узгодження дій при проведенні профілактичної роботи на всіх її рівнях, підвести учасників до розуміння методу структурної профілактики.

Час: 60 хвилин.

Ресурси: 60 аркушів паперу формату А5, 3 пари ножиць, 3 набори маркерів (чорного, червоного, синього, зеленого кольорів).

Хід проведення

Ведучі об'єднують учасників у 3 мікрогрупи (вибрати 3-х лідерів, які набирають собі команди). Далі пропонується кожній мікрогрупі обрати по одному наглядачу, які разом із лідерами та іншим ведучим виходять із кімнати для отримання завдань. Решта учасників також отримує завдання від ведучого.

До уваги ведучого!

Лідери мікрогруп та спостерігачі інструктуються разом. Решта учасників не повинна знати зміст отриманих ними завдань

¹ Структурна профілактика як метод запобігання новим випадкам ВІЛ-інфікування та покращення якості життя людей, які живуть з ВІЛ/СНІД: методичні матеріали для тренера / Автори-упоряд.: В.В. Молочний, Т.П. Цюман, В.В. Лях; За заг. ред.: І.Д. Звереві. – К.: Наук. Світ, 2006. – 93 с.: іл.- (Б-ка соц. працівника/соц. педагог).

Завдання для лідерів мікрогруп:

Вам необхідно скласти на підлозі слово «профілактика» з паперових літер, які вирізаються з аркушів білого паперу А5. Учасники Вашої мікрогрупи можуть Вам допомагати. Але, увага, виготовляючи кожну літеру, необхідно суворо дотримуватися інструкції:

I етап. Виконується тільки сидячи: учасник бере в руки один аркуш паперу А5 і чорний маркер та малює на папері контур певної літери.

II етап. Виконується тільки стоячи: учасник бере в руки аркуш паперу з намальованим контуром і ножиці, вирізає літеру по контуру та кладе її на підлогу.

Кожний з етапів може виконувати один або різні учасники. Літери виготовляються тільки за порядком їх розташування в слові.

Спостерігач може забрати собі літеру, виготовлену не за інструкцією. Якщо це трапилось, її необхідно виготовити знову.

Під час виконання завдання тренер може ввести додаткові інструкції.

На виконання завдання відведено 15 хвилин.

З того моменту, коли Ви зайдете до кімнати, Ви не маєте права вимовити жодного слова, доки не виконаєте завдання.

Завдання для спостерігачів:

Вам необхідно уважно слідкувати за всім, що відбувається в мікрогрупі, наприкінці вправи Ви розповісте про свої спостереження.

Якщо інструкція з виготовлення літери буде порушена (наприклад: літера намальована маркером не чорного кольору, її малювала людина, яка стояла, або вирізала людина, яка сиділа, літери виготовлялися не за порядком їх розташування в слові тощо), Вам необхідно забрати цю букву собі.

Ви не маєте права втручатися в процес роботи групи, робити зауваження, коментарі, допомагати або заважати учасникам.

З того моменту, коли Ви зайдете до кімнати, Ви не маєте права вимовляти жодного слова, доки мікрогрупа не виконає завдання.

Завдання для учасників мікрогруп:

Ваш лідер отримав завдання скласти на підлозі слово «профі-

лактика» з паперових літер, які вирізаються з аркушів білого паперу А5. Вам необхідно допомогти йому виконати це завдання.

Спостерігач може забрати собі літеру, при виготовленні якої, на його думку, були зроблені помилки. Якщо це трапилось, її необхідно виготовити знову. Сперечатись із спостерігачем, задавати йому якісь запитання Ви не маєте права.

Кожна група отримує тільки 20 аркушів білого паперу, одні ножиці та один набір маркерів.

Кожна мікрогрупа отримує по 20 аркушів білого паперу А5, ножиці та набір маркерів (чорного, червоного, синього, зеленого кольорів). Після чого ведучий запрошує до кімнати лідерів і спостерігачів та дає старт виконанню завдання.

Через 7 хвилин ведучий забирає у кожної мікрогрупи два маркери таким чином, щоб в першій залишилися чорний і червоний маркери, у другій – чорний і синій, у третій – чорний і зелений. Потім він проголошує: «Ви зможете виконати завдання тільки в тому разі, якщо всі літери будуть різнокольорові».

До уваги ведучого!

Якщо протягом 15 хвилин учасники не справляться з завданням, ведучий припиняє його виконання

Наприкінці вправи ведучий запрошує всіх учасників повернутися у загальне коло та проводить обговорення.

Запитання для обговорення

Запитання для учасників мікрогруп:

1. Чи вдалося Вам допомогти лідеру виконати завдання? Що цьому сприяло чи заважало?
2. Чому спостерігач іноді забирав букви?
3. Чи задоволені Ви власною роботою? Чому?

Запитання для лідерів мікрогруп:

1. Допомогали чи заважали Вам виконувати завдання інші члени мікрогрупи? Чому?
2. Що необхідно було б зробити, щоб скоріше виконати завдання?
3. Чи задоволені Ви власною роботою? Чому?

Запитання для спостерігачів:

1. Яким чином розвивалися події в групі за якою Ви спостерігали?
2. Чи вдалося лідеру узгодити свої дії з іншими членами мікрогрупи? Чому?
3. Як учасники реагували на те, що Ви забирали букви?
4. Як діяли учасники, отримавши додаткове завдання від тренера?

Запитання для всіх учасників:

1. Яке відношення має ця вправа до теми нашого тренінгу?
2. Якщо спроектувати цю вправу на профілактичну роботу, то чий ролі виконували лідери, учасники мікрогруп, спостерігачі та тренери?
3. Які висновки можна зробити після виконання цієї вправи?

Вправа «Принципи профілактичної роботи»

Мета: визначити основні принципи профілактичної роботи.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: папір формату А1, Додаток 14, маркери.

Хід проведення

Учасники об'єднуються у 3-4 групи та дають відповідь на запитання: «Як необхідно діяти, щоб профілактика була ефективною?». У кожній групі хтось один обирається секретарем та записує основні думки, потім група аналізує записане, узагальнює та представляє у загальному колі. Ведучий коротко підсумовує роботу кожної групи, виділяючи спільні принципи (*Додаток 14*).

Запитання для обговорення:

1. Який із принципів профілактичної роботи є для Вас найбільш важливим?
2. Яких принципів найважче дотримуватись у роботі?

СЕСІЯ 4

Вправа «Особливості просвітницької діяльності з дітьми та дорослими»²

Мета: ознайомити учасників із особливостями профілактичної роботи з дітьми та дорослими.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: папір формату А1, маркери.

Хід проведення

Ведучий пригадує інформацію з попередніх вправ, коротко підсумовуючи, що до недавнього часу профілактика будь-якого явища розглядалась, як його недопущення, «протидія». При такому підході сам термін ніс в собі негативний контекст, конфліктність, приховану агресію.

Сучасні підходи до профілактики базуються на принциповій програмній тезі про те, **що профілактика – це активний поступальний процес створення умов і формування особистих якостей, які підтримують благополуччя.** Профілактика ставить своєю метою підвищення якості життя. Залежно від того, на кого спрямована профілактична робота, тобто, хто є об'єктом її впливу, виділяють первинну, вторинну і третинну профілактики. Про це мова йшла раніше. Отож, первинна профілактика має на меті створення умов, для зменшення ситуацій з ризиком насильства через підвищення рівня соціалізації дітей, підлітків та молоді, а також забезпечення умов для ефективного виконання функцій сім'єю (репродуктивної, педагогічної та ін.). Основний метод – просвітницька діяльність, інформаційна підтримка. **Просвітницька діяльність** – це активне поширення знань, інформаційна підтримка та позитивний вплив у процесі індивідуального, групового, масового спілкування в умовах навчально-виховного закладу, за місцем проживання, в місцях масових зборів і відпочинку дітей та молоді.

² За матеріалами: Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я дітей та молоді: потенціал громади: Методичні матеріали до тренінгу / Упоряд. Н.В.Зимівець; За заг. ред. Г.М.Лактіонової. – К.: Науковий світ, 2006. – С. 80–83.

Принципи ефективної просвітницької діяльності:

- адресність – відповідність діяльності рівню психічного і фізичного розвитку, культурним і соціальним особливостям цільової групи, національним, регіональним відмінностям, стереотипам масової свідомості та іншим чинникам;
- коректність у поданні інформації – точка зору аргументується, спосіб поведінки пропонується, але ніщо не нав'язується;
- повага до позиції, почуттів і емоцій учасників;
- спадкоємність, послідовність – робота спирається на базові знання учасників;
- комплексність – інформування здійснюється з урахуванням мотивації й орієнтоване на формування навичок відповідальної поведінки, збереження здоров'я;
- контроль і підтримка – супервізія діяльності фахівців, які задіяні у просвітницькій програмі відповідно до її цілей, завдань та їх навчання.

Запитання для обговорення:

1. Як Ви можете використати отриману інформацію в своїй діяльності?

Вправа на завершення

Мета: дати учасникам можливість пригадати основні моменти дня та проаналізувати власні надбання за другий день тренінгу.

Час з обговоренням: 20 хвилин.

Ресурси: стікери трьох кольорів, фліпчарт, аркуші формату А1 (3 шт).

Хід проведення

Кожному з учасників видається три різнокольорових стікери. На кожному з них вони мають дати відповідь на такі запитання.

- Як я працював(ла) сьогодні?
- Як працювала група?
- Яка ідея у мене виникла?

Після закінчення роботи стікери приклеюються на фліпчарті,

на якому написані запитання. За бажанням учасників вони можуть озвучити свої відповіді.

До уваги ведучого!

На аркуші фліпчарту заздалегідь повинні бути написані запитання (намальовані піктограми) та наклеєні стікери певного кольору.

ІІІ ДЕНЬ

Тренінг як форма профілактичної роботи з попередження насильства щодо дітей

Мета: надати учасникам інформацію про схему педагогічної взаємодії як основу соціально-просвітницького тренінгу, ознайомити з методами СПТ з попередження насильства.

СЕСІЯ 1

Вправа «Знайомство»

Мета: створити доброзичливу обстановку для ефективної роботи, виявити досвід участі у тренінгах.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: комп'ютер з проектором, презентація, аркуші формату А1 (1 шт), маркери.

Хід проведення

Перед початком роботи ведучий знайомить учасників із регламентом заняття, презентує мету та завдання роботи. Далі ведучий об'єднує учасників у пари (порахувати всіх учасників і попросити об'єднатись так, щоб в сумі було число на один більше, ніж загальна кількість присутніх) та пропонують взяти один у одного інтерв'ю за зразком:

- ім'я;
- самий яскравий приклад участі у тренінгу;
- скільки разів були: учасниками тренінгу; ведучими; авторами тренінгових програм;
- назвати асоціацію до слова ведучий.

Короткі відомості про учасників фіксуються ведучими на аркушах формату А1 за зразком:

Участь у тренінгах	Досвід проведення тренінгів	Досвід авторства тренінгів	Ведучий групи – це ...

Запитання для обговорення:

1. Яким чином ми можемо використати це у роботі групи?

До уваги ведучого!

Мета та завдання даного дня та серії занять, записані ведучим маркером червоного кольору на окремих аркушах, розміщуються на видному місці. Напрацювання, зроблені учасниками у процесі інтерв'ю, розміщуються у тренінговій кімнаті на видному місці.

Повторення правил роботи групи

Мета: повторити правила роботи на тренінгу, показати залежність ефективної роботи на тренінгу від прийнятих правил.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: плакат з правилами; аркуші, на яких записані по одному правилу.

Хід проведення

Ведучий об'єднує учасників у групи за кількістю прийнятих правил і дає завдання: «Протягом 1 хвилини підготувати та представити пантоміму, яка б ілюструвала те чи інше правило».

Після виступу мікрогрупи учасники в колі називають правило, яке було представлено.

Запитання для обговорення:

1. Чому ми знову повертаємось до правил?
2. Для чого повторювались правила?
3. Чи потрібні правила в профілактичній роботі, які саме і чому?

Вправа «Очікування»

Мета: визначити очікування учасників щодо роботи протягом даного дня.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: аркуші формату А1 (1 шт), маркери.

Хід проведення

Учасники по черзі продовжують речення: «Від сьогоднішньої роботи я очікую ...». Ведучий робить відповідні записи на аркуші формату А1.

Запитання для обговорення:

1. Яку роль відіграють очікування у роботі групи?

До уваги ведучого!

Заздалегідь, ведучий на аркуші формату А1 робить напис: «Від сьогоднішньої роботи я очікую ...». Записи (аркуші формату А1) розміщуються на стіні тренінгової кімнати.

Рефлексія попереднього дня

Мета: пригадати роботу під час попереднього заняття.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: плакати формату А1 (2 шт), маркери, стікери 2-х кольорів (по 25 шт).

Хід проведення

Учасники дають відповіді на запитання, роблячи записи на різнокольорових стікерах:

- Яка інформація попереднього дня була для Вас важливою?
- Що у роботі минулого дня було для Вас зайвим?

На завершення учасники прикріплюють стікери на відповідний аркуш і за бажанням озвучують їх.

До уваги ведучого!

Заздалегідь ведучий на аркушах формату А1 занотовує запитання: «Яка інформація попереднього дня була для Вас важливою?» та «Що у роботі минулого дня було для Вас зайвим?» та прикріплює стікери відповідного кольору. Відповіді учасників на аркушах формату А1 розміщуються на стіні тренінгової кімнати.

СЕСІЯ 2**Інформаційне повідомлення «Модель Д. Колба»**

Мета: надати учасникам інформацію про особливості навчання дорослих із використанням навчання орієнтованого на досвід (на прикладі моделі Д.Колба).

Час: 25 хвилин.

Ресурси: плакати формату А1 (1 шт), Додатки 15 – 18, маркери.

Хід проведення

Ведучий знайомить учасників із особливостями навчання дорослої аудиторії, використовуючи інформаційні матеріали. Детально ведучий зупиняється на поясненні циклу навчання за моделлю Д. Колба та описі її етапів, а також ілюструє матеріал з інформацією про категорію стилів навчання. Варто також зупинитись на розповіді про специфіку засвоєння навчального матеріалу представниками різних стилів навчання.

Запитання для обговорення:

1. Яким чином дана інформація допоможе у професійній діяльності?
2. На що варто звертати увагу людині, яка проводить заняття у тренінговій формі?

Вправа «Компоненти тренінгу»

Мета: визначити найважливіші складники тренінгу, їх заємозв'язок.

Час: 45 хвилин.

Ресурси: аркуші формату А5 (125 шт) та А4 (20 шт), маркери, аркуші з написами (Мета, Методи, Зміст, Учасники, Ведучий, Рамкові умови, Інше), *Додатки 19 – 21.*

Хід проведення

Ведучий об'єднує учасників у 4 групи (за назвами квітів або дерев), дає кожному по 5 аркушів паперу формату А5 і пропонує індивідуально протягом 5 хвилин намалювати найважливіші інструменти, які необхідні для успішного проведення тренінгового заняття. Після виконання завдання індивідуально у мікрогрупах обговорюються малюнки та обираються 5 найважливіших і на аркушах формату А4 створюються нові графічні зображення. Через 20 хвилин представники груп презентують свої напрацювання, розташовуючи малюнки навпроти одного із запропонованих компонентів (Мета, Методи, Зміст, Учасники, Ведучий, Рамкові умови, Інше). За допомогою Додатків 18 – 20 ведучі конкретизують розглянуті поняття та зв'язки між ними.

Запитання для обговорення:

1. Яка, на Вашу думку, різниця між існуючими видами тренінгу?
2. У чому, на Вашу думку, специфіка соціально-просвітницького тренінгу?

До уваги ведучого!

Аркуші з написами (Мета, Методи, Зміст, Учасники, Ведучий, Рамкові умови) ведучий розташовує у центрі кола у вигляді правильного шестикутника, напис «Інше» – поза фігурою.

Інформаційне повідомлення

«Структура тренінгового заняття»

Мета: надати інформацію про структуру тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: презентація, роздаткові матеріали (*Додаток 22*).

Хід проведення

Ведучий за допомогою матеріалу попередньої вправи («Компонен-

ти тренінгу») та *Додатка 22* демонструє загальну структуру тренінгового заняття, логічний зв'язок його частин та їх змістову наповненість.

Запитання для обговорення:

1. Чи варто, на Вашу думку, дотримуватись структури тренінгового заняття?
2. Яким чином структура тренінгового заняття впливає на процес засвоєння учасниками нових знань та формування відповідних умінь?

До уваги ведучого!

У процесі презентації інформаційного матеріалу ведучому варто повертатись до попереднього матеріалу.

СЕСІЯ 3

Вправа «Аналіз програми соціально-просвітницького тренінгу «Батьки та діти: партнерське спілкування»

Мета: відпрацювати навички аналізу тренінгового заняття за відповідністю структурі, меті та завданням.

Час: 80 хвилин.

Ресурси: програма просвітницького тренінгу «Батьки та діти: партнерське спілкування» (25 екземплярів), плакати формату А1 (3 шт), маркери.

Хід проведення

На початку ведучий коротко знайомить учасників із програмою, наголошуючи про особливості її створення. Далі кожен учасник для ознайомлення отримує методичні рекомендації до проведення просвітницького тренінгу «Батьки та діти: партнерське спілкування» та протягом 30 хвилин аналізує за наступним алгоритмом:

1. Чи відповідає структура даної програми структурі тренінгового заняття?

2. Чи відповідає даний тренінговий модуль темі попередження насильства щодо дітей?
3. Чи пов'язані логічно представлені вправи?

Потім ведучий об'єднує учасників у 3 групи таким чином: у центр кола виходять троє добровольців, кожний з яких обирає по одному учаснику для утворення групи, в якій вони працюватимуть протягом наступних двох днів. Обраний учасник стає перед лідером і називає наступного члена своєї команди. Так продовжується доки всі учасники не об'єднаються у групи.

Завдання для груп: протягом 30 хвилин написати рецензію на тренінговий модуль, в якій відобразити відповідність: а) змісту програми заявленій темі; б) плану – структурі; в) логічність використання вправ, а також визначити сильні сторони програми і пропозиції щодо її покращення.

По закінченні роботи мікрогрупи протягом 1 хвилини презентують свої рецензії, при цьому намагаючись не повторювати сказане попередніми групами.

Запитання для обговорення:

1. Які вправи на Вашу думку є найважливішими?
2. Чи можна досягнути мети, порушивши порядок виконання вправ або виконуючи лише деякі з них?

СЕСІЯ 4

Вправа «Підготовка до практичної презентації»

Мета: підготувати учасників до проведення просвітницького заняття.

Час: 60 хвилин.

Ресурси: програма соціально-просвітницького тренінгового курсу «Батьки та діти: партнерське спілкування» (25 екземплярів), аркуші паперу формату А1 (3 шт), маркери.

Хід проведення

Учасники працюють у попередньо утворених групах протягом 40 хвилин над завданнями: 1) обрати із запропонованого тренінгового курсу вправи, які група хоче опрацювати, але так щоб збереглась логіка та відповідність темі; 2) розробити структуру (за прикладом структури програми) та розподілити між учасниками дні, сесії, вправи так, щоб була охоплена вся програма, враховуючи час для презентації 2 години. Результати роботи учасники оформляють на аркушах паперу формату А1 та презентують перед групою.

Запитання для обговорення:

1. Чи не порушена, на Вашу думку, логіка авторів тренінгового курсу?
2. Який принцип при розподілі між учасниками вправ був закладений у Вашій групі?

До уваги ведучого!

Ведучому варто ретельно слідкувати за логікою добору вправ для майбутньої презентації учасників перед групою, співставляючи її із метою та завданням тренінгового курсу.

Вправа «Підведення підсумків»

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: аркуш «Від сьогоднішньої роботи я очікую ...» (із вправи «Очікування»), маркери.

Хід проведення

Учасники аналізують записи на аркуші «Від сьогоднішньої роботи я очікую ...» і дають відповіді на питання: наскільки робота сьогоднішнього дня відповідала очікуванням, представленим на початку роботи. Наприкінці, ведучий повідомляє дату наступного заняття.

IV – V ДЕНЬ

Мета: відпрацювати навички проведення соціально-просвітницького заняття.

Вправа «Знайомство»

Мета: створити доброзичливу обстановку для ефективної роботи.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: плакати формату А1 (3 шт), маркери.

Хід проведення

Ведучі пропонують по черзі назвати ім'я та продовжити такі речення:

- сьогодні я планую навчитися....
- мені допоможе у цьому таке правило....

Вислови учасників нотуються ведучими на аркуші формату А1.

Запитання для обговорення:

1. Яким чином ми можемо використати свої відповіді у роботі групи?

Вправа «Практичне представлення вправ»

Мета: відпрацювати навички проведення вправ тренінгового курсу «Батьки і діти: партнерське спілкування».

Час: 2 год. 30 хвилин на дві мікрогрупи.

Ресурси: готують учасники відповідно до обраних ними вправ.

Хід проведення

Учасники мікрогрупи протягом 2 год. проводять попередньо обрані вправи із програми «Батьки та діти: партнерське спілкування».

Запитання для обговорення:

1. Яким чином проведені вправи допомогли досягти мети та завдань тренінгового курсу?
2. Наскільки зрозуміло прописана вправа?
3. Прокоментуйте виконання вправи як учасники.
4. Що, на Вашу думку, потребує вдосконалення?

Вправа «Підведення підсумків» (для четвертого дня роботи)

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників.

Час: 25 хвилин.

Хід проведення

Учасники аналізують роботу протягом дня і дають відповіді на питання:

- Як мені сьогодні працювалося?
- Що нового я сьогодні навчився (навчилася)?

На завершення ведучий повідомляє дату наступного заняття.

Вправа «Професійна скарбничка»

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників.

Час: 25 хвилин.

Ресурси: кольорові аркуші паперу формату А4 та А1, маркери.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам протягом 5 хвилин записати на окремих аркушах відповідь на запитання: яким чином будуть використані отримані знання та набуті навички у професійній діяльності. Далі учасники презентують свої записи і прикріплюють їх на фліпчарті. На наступному етапі учасники протягом 15 хвилин заповнюють підсумкову анкету (*Додаток 25*). На завершення ведучий повідомляє про можливість отримати консультацію щодо роботи з батьками за тренінговим курсом.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета учасника

Прізвище, ім'я, по батькові	
Дата народження	
Контактні телефони	Роб. _____ Моб. _____ Дом. _____
Повна назва організації, яку Ви представляєте, Ваша посада	
Ваша базова освіта	
З якими цільовими групами Ви переважно працюєте?	
На яких семінарах, тренінгах, в яких Ви брали участь, розглядалися питання з попередження насильства щодо дітей?	
Якої інформації з даної теми Вам бракує як спеціалісту?	
Яких професійних умінь, навичок Ви сподіваєтесь набути на цьому тренінгу?	

Дякуємо за співпрацю !

Додаток 2

Інформація про Фонд

Український фонд «Благополуччя дітей» (нова назва Християнського дитячого фонду) розпочав свою діяльність у травні 1997 року. Фонд є однією з перших громадських організацій, що виступила партнером державних структур у підготовці фахівців, які працюють з дітьми, зокрема соціальних працівників і соціальних педагогів.

За цей час Фонд:

- здійснив понад 30 проектів у різних регіонах України, спрямованих на поліпшення якості соціальних послуг дітям та сім'ям;
- підготував більш ніж 100 публікацій, серед яких – навчальні посібники, методичні матеріали, наукові статті;
- створив Тренерську студію, що об'єднує 68 фахівців-тренерів та впроваджує 24 тренінгові модулі за різними напрямками соціальної роботи з дітьми та сім'ями;
- заснував 4 інформаційно-консультаційні центри підтримки сім'ї, 4 регіональні ресурсні та 3 консультативні центри з питань соціальної роботи з дітьми та сім'ями;
- розробив та впровадив програми для 11 курсів підвищення кваліфікації практиків соціальної сфери, на яких пройшли навчання понад 300 фахівців.

Український фонд «Благополуччя дітей» став відомим як один із лідерів у сфері розробки та реалізації інноваційних програм, спрямованих на підвищення виховного потенціалу сім'ї, мобілізацію ресурсів громад задля забезпечення найкращих інтересів дитини.

Український фонд «Благополуччя дітей» був однією з трьох українських недержавних організацій, що у 2001 році брали участь у роботі Спеціальної сесії Генеральної асамблеї ООН, де розглядалися питання виживання, захисту і розвитку дітей у 90-ті роки

XX ст. Ця подія засвідчила визнання його як провідної організації, що працює в інтересах дітей на теренах України.

Нині Український фонд «Благополуччя дітей» є однією з 32 організацій, які утворюють міжнародну мережу, що працює для 7,6 мільйонів дітей по всьому світу, незважаючи на їх расову приналежність, стать або віросповідання (www.childfund.org.ua).

Додаток 3

Насильство – фізичний або психологічний вплив однієї людини на іншу, що порушує конституційне право людини на особистісну недоторканість (у фізичному і духовному розумінні) (*Словник-довідник для соціальних педагогів та соціальних працівників / за заг. ред. А.Й. Капської, І.М. Пінчук, С.В. Толстоухової*).

Насильство – застосування грубої фізичної сили одного суб'єкта над іншим чи морального тиску на нього (*Словарь социального педагога и социального работника /под ред. И.И. Калачевой, Я.Л. Коломинского, А.И. Левко*).

Насильство – навмисне застосування людиною, групою різних форм примусу по відношенню до конкретної особи, групи з метою досягнення певної мети (утиск конституційних прав та свобод громадянина, нанесення шкоди чи загроза фізичному, психічному стану) (*Словарь социального педагога /Авт. сост. Л.В. Мардахаев*).

За характером насильницьких дій:

- Фізичне
- Сексуальне
- Психологічне (емоційне)
- Економічне
- Харасмент (виробниче)
- Медичне
- Інституційне

За характером об'єкта насильства:

- Вік
- Стать
- Стан здоров'я
- Родинні відносини
- Етнічна приналежність
- Соціальний статус
- Професія та ін.

Додаток 4

Види і форми насильства³

У даний час у міжнародному професійному співтоваристві соціальних працівників і практичних психологів найчастіше використовуються дві класифікації видів насильства, відповідно до яких розробляються і впроваджуються спеціалізовані дослідницькі, превентивні й корекційні програми.

Перша класифікація ґрунтується на характері насильницьких дій і містить у собі такі види насильства, як фізичне, сексуальне, психологічне (емоційне) і економічне. Деякими авторами сексуальне насильство трактується як різновид фізичного, а психологічне й емоційне насильство, навпаки, як види розділяються. Іноді окремо розглядаються такі різновиди насильства, як зневага, медичне насильство, а в останні роки все частіше виділяються харасмент (вербальні й невербальні домагання й зловживання сексуального характеру, особливо у виробничих відносинах) і інституційне насильство (військовий обов'язок, заборона на штучне переривання вагітності й ін.). Очевидно, що в більшості випадків насильство носить інтегративний характер, зокрема, будь-який вид насильства завжди своєю складовою частиною має психологічне/емоційне насильство.

Друга класифікація фокусується на характеристиках об'єкта насильства. До таких характеристик можуть відноситися:

- вік (наприклад, насильство над дітьми або старими);
- стать (насильство над жінками);
- стан здоров'я (насильство над інвалідами й недієздатними);
- родинні відносини (сімейне насильство, інцест);
- етнічна приналежність;
- соціальний статус;
- професія й ін.

³ За матеріалами тренінгу “Сучасні підходи до організації профілактики насильства щодо дітей” (11 – 13 червня 2008 р., м. Київ) – тренери: Цюман Т.П., Петрочко Ж.В.

Іноді систематизують типові обставини здійснення насильницьких дій (наприклад, згвалтування під час побачення).

У контексті даної типології виділяють так звані групи ризику.

До **фізичного насильства** відносять такі форми, як побої, різкі й (або) несподівані удари, ляпаси, поштовхи, стусани, струси, небажані дотики, кидання в людину різних предметів, будь-яке неவிпадкове нанесення тілесного ушкодження й (або) заподіяння фізичного болю, насильницький примус до чого-небудь, а також введення відносно людини різного роду заборон, обмежень її прав і волі. Фізичне насильство включає також погрози (у тому числі зброєю) і такі непрямі дії, як руйнування особистої власності, закривання у ванній кімнаті або в інших місцях та ін.

З правової точки зору фізичне насильство – це реальне, або потенційне заподіяння фізичної шкоди, під яким розуміється порушення анатомо-фізіологічної цілісності людини за допомогою застосування фізичної сили, холодної й вогнепальної зброї або інших предметів, рідин, сипучих речовин і т.д., а також вплив на внутрішні органи людини без ушкоджень зовнішніх тканин шляхом отруєння або споювання одурманюючими засобами.

Зневага – систематична нездатність або небажання забезпечити основні потреби залежного члена родини (наприклад, дитини, інваліда або старого) у їжі, одязі, медичному догляді, захисті й прихильності, що може призвести до погіршення фізичного або психічного здоров'я, затримки або порушення розвитку і в результаті кваліфікується як порушення прав людини. Термін «пасивна зневага» використовується тоді, коли має місце ситуація ізоляції мало або недієздатної людини, залишення її на самоті й (або) ігнорування.

Психологічне (емоційне) насильство реалізується в різних формах: ізоляція від членів родини, друзів, погрози застосування насильства, приниження гідності, крик, лайка й образи, ігнорування, знуцання, заподіяння душевних страждань, формування й розвиток почуття безсилля й страху, зниження самооцінки

людини, звинувачення в божевільлі, штучне створення ситуацій, у яких один із членів родини почуває себе психічно ненормальним. Психологічне насильство виражається також у формі образ, погроз, брутальності, висміювання, заборон на зустрічі із друзями й заняття улюбленою справою, знущанні і вбивстві тварин, дорогих людині, у відсутності прийняття, підтримки й ін.

Психологічне (емоційне) насильство найчастіше буває важко розпізнати й ідентифікувати, тому що на відміну від фізичного насильства в цьому випадку явні ознаки насильства найчастіше непомітні, а наслідки можуть бути надзвичайно важкими.

У вітчизняному законодавстві відносно психологічного насильства вживається словосполучення «загроза застосування насильства», під яким розуміється лякання, залякування жертви застосуванням фізичного насильства. Крім того, психологічне насильство може включати заподіяння душевної або психологічної травми й обмеження свободи волевиявлення (незалежно від реальності настання фізичної шкоди).

Сексуальне насильство – будь-який вид домагання, що виражається як у формі нав'язаних сексуальних доторкань, примуса до сексу, так і здійснення сексуальних дій (аж до зґвалтування або інцесту) кого-небудь зі членів родини проти його (її) волі.

Сексуальне насильство звичайно містить у собі як фізичне, так і психологічне насильство й особливо травмує жертву. У багатьох потерпілих від сексуального насильства розвиваються почуття розгубленості й зраженості, туга й депресія, їх мучать нічні кошмари й спогади, підвищуються дратівливість і ймовірність психоемоційних зривів аж до суїциду.

Економічне насильство – одноосібний контроль за витратою грошей (залежному члену родини видається тільки строго визначена сума грошей, за яку він (вона) повинен(а) повністю відзвітуватися), позбавлення права голосу при витраті грошей, присвоєння одними членами родини власності або заощаджень без згоди інших, примус до роботи або заборона працювати.

Медичне насильство – недбалість і несвоєчасність, проявлені при видачі лікарських препаратів, навмисна відмова хворому в одержанні необхідних ліків або, навпаки, навмисне передозування або нав'язування субстанцій, що призводять до звикання й залежності.

Під **сімейним насильством** розуміють агресивні й ворожі дії відносно членів родини, у результаті яких об'єкту насильства можуть бути заподіяні шкода, травма, приниження або іноді смерть. Такі дії можуть бути фізичним і сексуальним насильством, псуванням особистого майна й незадоволенням базових потреб.

Крім того, насильницькі дії можна умовно розділити на дві групи:

- а) персоніфіковані, тобто детерміновані контекстом міжособистісних або внутрісімейних відносин і спрямовані на конкретну людину;
- б) деперсоніфіковані, тобто обумовлені головним чином якими-небудь зовнішніми причинами й (або) внутрішнім психологічним станом агресора, спрямовані на досягнення будь-яких цілей (матеріальних або психологічних) і початково не включені в контекст взаємин з об'єктом насильства.

Соціальні й культурні фактори ризиків застосування насильства⁴

Як зазначають Зинов'єва Н.О. та Михайлова Н.Ф., зневазі й насильству щодо дітей сприяють певні соціальні й культурні умови.

1. Відсутність у суспільній свідомості чіткої оцінки фізичних покарань. Чи можна привчити дитину до порядку, застосовуючи фізичне й емоційне насильство? Якщо так, то якою мірою? Наприклад, Levinson (1989) трактує фізичне покарання як застосування з боку опікуна до дитини сили з метою її дисциплінування, мотивації зміни або припинення небажаної/несхвалюваної поведінки. Під час консультування дуже часто доводиться стикатись з тим, що фізичне покарання в нашій культурі (ляпас, потиличник, покарання паском) вважається поширеною й природною формою виховання й не розглядається як насильство. Різниця лише в тому, що хтось застосовує це лише у виняткових випадках, а хтось це практикує досить часто. Це підтверджується й закордонними дослідженнями. Barry (1980) відзначає, що батьки вважають фізичне покарання необхідним у випадку негайного припинення конкретної поведінки дитини або прищеплювання їй загальноприйнятих норм і правил. Думки ж учителів з цього приводу розділилися: частина з них вважає покарання допустимим для підтримки порядку, інші відкидають і вважають його непотрібним і таким, що суперечить правам дитини (Tite, 1993). Однак більшість вчителів вважає покарання, що викликають травми, насильством, але тільки не багато хто з них є супротивниками ляпасів. Тому часто дитина сприймає виявлене стосовно неї насильство як «заслужене» покарання й не скаржиться нікому.

⁴ За матеріалами тренінгу «Сучасні підходи до організації профілактики насильства щодо дітей» (11 – 13 червня 2008 р., м. Київ) – тренери: Цюман Т.П., Петрочко Ж.В.

2. Демонстрація насильства в засобах масової інформації.

Насильство, яке практично щодня демонструється за допомогою ТВ (мультфільми, фільми, передачі) і відео, зміцнює думку дитини або підлітка про насильство як цінність і спосіб засвоєння прийнятної поведінки. Дитина легко засвоює побачені цінності, манери й норми поведінки, оскільки процеси осмислення, оцінки й розмежування реальності й фантазій розвинені ще недостатньо. Побачену агресію вона може переносити у своє повсякденне життя із власними цілями. Крім того, росте толерантність, ступінь допустимості насильства. Вже перші висновки отримали в США: в одному із штатів збільшили кількість фільмів з демонстрацією актів насильства на ТВ на 10%, внаслідок чого число випадків насильства на вулицях зросло на 5% (Цицарев С.В., 2001). Головним чином це впливає на підлітків, які мають підвищений рівень агресивності в силу вікових особливостей.

3. Права громадян на недоторканність приватного життя, особисту й сімейну таємницю, закріплені в Конституції, не дозволяють вчасно встановити факт насильства й здійснити втручання. Родина ж завжди прагне не виносити сміття з хати й перешкоджає встановленню істини. Будь-які спроби правоохоронних органів і соціальних служб розглядаються як втручання в приватне життя. Поширена думка про те, що виховання дітей – це внутрішня сімейна справа, що родина сама повинна справлятися із проблемами й ніхто не має права втручатися в цей процес, по суті справи розв'язує руки батькам-гвалтівникам.

4. Відсутність ефективної превентивної політики держави. Тільки в останні роки стали створюватися кризові центри, телефони довіри, притулки й соціальні готелі для жертв насильства. Але практично відсутні освітні й реабілітаційні програми призначені для груп ризику – програми підтримки (для підлітків, засуджених умовно за насильство й сексуальне в тому числі), спеціальні навчальні програми для батьків, схильних до насильства, патронаж над жертвами сексуального насильства й т.д. Подібні програми

вже існують у США й Канаді, але у нас поки відсутні. Один із способів профілактики полягає у створенні навчальних програм, що включають спеціальну сексильну освіту, основи безпечного спілкування, що охоплюють дітей, підлітків, батьків, педагогів, соціальних працівників і міліцію.

5. Недостатнє розуміння суспільством насильства як соціальної проблеми. М. Роуз Ессекс (1994) вказує, що часом важко уявити і усвідомити, що діти можуть бути залучені в які-небудь види сексуальної поведінки. У дійсності ж діти з наймолодшого віку залучені до різного роду сексуальних дій, причому їхній спектр розподілений від нормативного до вкрай патологічного. Не вироблено чітких критеріїв, за якими можна кваліфікувати насильство на основі як формальних, так і неформальних законів. Не так легко визначити, які форми контакту між дитиною й дорослим, крім власне статевого акту, підлягають юридичній забороні, у яких випадках сексуальна стимуляція дитини може розглядатися як прояв батьківської любові, а в яких – звабленням. Не відпрацьований механізм вирішення подібних ситуацій, необхідне проведення навчання фахівців, що працюють з дітьми. Вчителі, лікарі, вихователі, як правило, першими помічають ознаки насильства над дітьми. Дуже важливо, щоб вони вміли це розпізнавати, знали, як поводитися з дитиною, яка зазнала жорстокого поводження, а також при яких ситуаціях і у які органи (процедурні правила) варто негайно повідомляти. Якщо буде визначений механізм реагування на факти насильства й процедурні правила (наприклад, у випадку консультації дитини: де, хто і як має право консультиувати, хто й за що несе відповідальність?), то скоротиться різниця у кількості реальних і встановлених випадків. Причинами відмови від повідомлення можуть бути непевність у розпізнанні (чи є це насильством?), страх порушити права батьків або ускладнити свої відносини з родиною й, головне, відносини між родиною й жертвою. Безсилля структур влади, відсутність підтримки з боку школи й суспільства негативно позначаються на розв'язанні даної проблеми.

6. Низька правова грамотність населення. Недостатня поінформованість населення про права й захист дитини, закріплених у чинних законах і Конвенції, де дитина розглядається як повноправна особистість, і кожен громадянин зобов'язаний повідомляти в органи, що надають допомогу дітям – жертвам насильства.

7. Погана поінформованість дітей про свої права. Діти часто не знають, що є повноправними особами й мають право на захист і допомогу суспільства. Вони не знають, у які органи варто звернутися за захистом, які соціальні установи можуть надати їм допомогу. Тому вчителі повинні бути підготовлені для бесід з дітьми на теми насильства, захисту їхніх прав, щоб останні навчилися самі захищати себе.

8. Удосконалювання законодавства. Закони про захист прав неповнолітніх є занадто декларативними й вимагають конкретизації й удосконалювання. Наприклад, на позбавлення батьківських прав потрібно досить тривалий час аж до декількох років. У цей час діти змушені перебувати в декількох притулках, у результаті страждає їх емоційний і соціальний розвиток, а з віком зменшується ймовірність їхньої успішної адаптації (Poitras, 1992). Якщо усунуто безпосередню небезпеку для дитини, то часто зупиняється й кримінальне переслідування. Не всі випадки доходять до суду. Дитина нерідко направляє з одного місця в інше для проведення додаткових психіатричних і психологічних експертиз і т.д. Тоді як у цей час дуже важливо, щоб постраждала дитина якомога раніше одержала всебічну психологічну, медичну й соціальну допомогу. У зв'язку із цим необхідно організувати тісне співробітництво між залученими в процес державними й недержавними установами, що займаються дітьми.

Додаток 6

Фактори ризику застосування насильства на рівні родини⁵

Browne (1988) вважав, що насильство в родині провокують ситуативні (порушені сімейні відносини, низька самооцінка, небажаність дитини) і структурні (безробіття, соціальна ізоляція, фінансові труднощі) стресори. Стабільні й безпечні сімейні відносини знижують негативний вплив стресорів і збільшують частоту використання конструктивних, адекватних копінг-стратегій подолання труднощів (Михайлова Н.Ф., 1998; Пападопулу М, 2001). Нестабільні відносини разом з іншими стресорами можуть сприяти проявам насильства. Насильство над дитиною зустрічається в усіх соціальних прошарках суспільства, оскільки всі родини так чи інакше підпадають під негативний вплив нестабільної економічної системи. Однак, на думку Straus (1980), у родинях, що живуть нижче межі бідності, це відбувається у два рази частіше, ніж у родинях із кращим економічним становищем.

Соціально-економічні фактори ризику насильства в родині

- 1. Низькі доходи і постійна нестача грошей викликають напруженість, пов'язану з незадоволеністю основних потреб членів родини.**
- 2. Безробіття або тимчасова робота, а також низький трудовий статус (особливо в батьків).** Працюючі матері менше схильні до насильства.
- 3. Більша родина вимагає більших емоційних і матеріальних витрат.**
- 4. Молоді батьки.** Народження першої дитини разом із незрілістю особистості батьків, низьким рівнем освіти і професійної підготовки погіршує соціально-економічні умови родини.

⁵ За матеріалами тренінгу «Сучасні підходи до організації профілактики насильства щодо дітей» (11 – 13 червня 2008 р., м. Київ) – тренери: Цюман Т.П., Петрочко Ж.В.

5. **Неповна родина.** Наявність тільки одного з батьків значно погіршує матеріальне становище.
6. **Приналежність до групових меншин.** Приналежність до релігійної секти, проживання у вузькому колі людей – селі, маленькому містечку, у поєднанні з безробіттям і низьким рівнем освіти приводять до соціальної ізоляції й обмежують можливість підтримки й соціального контролю. У США частота випадків застосовуваного до дітей насильства в бідних районах вища.
7. **Погані житлові умови, перенаселеність житлової площі** призводить до додаткової напруженості, що може спровокувати насильство.
8. **Відсутність соціальної допомоги** як від держави, так і від громадських організацій залишає родину наодинці зі своїми проблемами. Хронічні стресові ситуації викликають у батьків фрустрацію й безпорадність, впливаючи на психологічний клімат родини.

Фактори ризику, обумовлені структурою родини й моделлю спілкування

Browne (1988) і Straus (1980) у результаті досліджень визначили фактори й умови, які сприяють жорсткому поводженню з дітьми:

1. Родина батька-одинака, а також багатодітність родини. У неповній родині більше передумов для переживання стресу, ніж у звичайній родині (більш важке матеріальне становище, дефіцит вільного часу у батьків, неможливість надати потрібну увагу кожній дитині й т.д.). Неприятливим фактором є нестабільність родини, коли мати часто міняє співмешканців, що істотно ускладнює формування сімейної системи. По-перше, відносини між дітьми й співмешканцем складаються по-різному і часто невизначені; по-друге, вони відрізняються нестабільністю, що багато в чому обумовлене статусом нового члена родини – «каліф на годину».

2. Вітчим у родині або прийомні батьки. На думку Finkelhor'a

(1986), ризик сексуального насильства над дівчинкою збільшується в родинях з вітчимом.

3. Конфліктні або насильницькі відносини між членами родини. Дослідженнями підтверджується, що батьки, які застосовують насильство для розв'язування конфліктів між собою, схильні використовувати його з метою підпорядкування й стосовно дітей. Жінки, що піддаються насильству чоловіка, ймовірно частіше проявляють його до своїх дітей. У родинях з нерівномірним розподілом влади між батьками при домінуючій гіперпротекції застосування насильства над дітьми найбільш ймовірно. Також родини з розмитими, невизначеними сімейними ролями й функціями, із двояким типом виховання, коли до дітей застосовуються непослідовні й суперечливі вимоги, мають високий ризик застосування насильства над дітьми. Родини, у яких проявляють насильство до дітей, мають недостатні й порушені емоційні зв'язки й комунікація між членами родини, як наслідок цього – несформована й неефективна психологічна підтримка, що відповідає низькому рівню сімейної згуртованості (Михайлова Н. Ф., 1998, 2001).

4. Проблеми між подружжям (сексуальна незадоволеність, відсутність або недостатність емоційної підтримки й ін.). Характер емоційної підтримки впливає на психологічне благополуччя матері й в кінцевому рахунку – на її відносини з дітьми. Cooney (1995) вважає, що кинута або незадоволена відносинами із чоловіком жінка, з високим ступенем ймовірності не зможе виявити ніжність й установити близькість зі своєю дитиною. Lynch (1976) у результаті своїх досліджень приходиться до висновків, які інтерпретує в рамках психоаналітичного підходу. З його погляду, ревниві батьки можуть сприймати дитину як суперника, внаслідок чого вони схильні емоційно ігнорувати її і вступати в боротьбу за любов і прихильність матері, замість того щоб підтримувати й допомагати дитині.

5. Міжпоколінна передача. Батьки, що зазнавали або бачили в дитинстві насильство, схильні до нього у спілкуванні зі своїми дітьми. З раннього віку батьки-жертви засвоїли патерн агресивної по-

ведінки стосовно інших людей і членів родини зокрема. Насильство для них – первинний і звичний спосіб розв’язання соціальних конфліктів. Батьків, що страждали в дитинстві від насильства, відрізняє низька самооцінка, соціальна ізоляція, переживання хронічних повсякденних стресів, труднощі при формуванні близьких відносин, особливо зі своїми дітьми. Травматичний досвід дитинства знижує їхню батьківську компетентність. Пережита ними занедбаність, зневага й відсутність любові, іноді в поєднанні з вимогами беззаперечного підпорядкування, сформували недовіру до людей і власної дитини зокрема. Дуже часто вони повторюють ту ж модель поведінки: суворі вимоги й покарання. Тим батькам, яким вдалося вирватися із замкнутого кола й перервати успадкування «сімейного прокляття», все-таки вдалося отримати емоційну підтримку як від дорослого в дитинстві, так і в даний момент – з боку партнера.

6. Проблеми взаємин батьків і дитини. Якщо між батьками і дитиною не формується прихильність, то зростає ризик насильства. Крім того, у старшому віці у дитини можуть бути труднощі у формуванні самостійності й близьких відносин, оскільки відсутні потрібні умови й зразки для набуття основних навичок спілкування з людьми, засвоєння діючих норм моралі, розвитку вміння вирішувати проблеми, емоційні зв’язки. Це підтверджується дослідженнями, які проводилися в родинях хворих на наркоманію, токсикоманію (Olson D., Killorin E., 1984) і алкоголізм (Bonk J., 1984), у родинях підвищеного ризику з деструктивними відносинами між батьками і підлітками (Garbarino J., Sebes J., Schellenbach C., 1985), у неповних і делінквентних родинях (Rodick J., Henggler S., Hanson C., 1986), у родинях осіб, що вчинили сексуальні злочини (Carnes P., 1985). На дитину в таких родинях реагують швидше негативно, ніж позитивно, батьки не зацікавлені в її всебічному розвитку, у них немає планів щодо її подальшого виховання й навчання і т.д.

7. Емоційна й фізична ізоляція родини. Ізоляція проявляється у відсутності соціальних контактів, формальної і неформальної підтримки. Якість соціальної підтримки для батьків є більш важливою,

ніж кількість (Seagull, 1987). Дослідження Smith, Lynch й ін. показали, що в матерів, що вчиняють насильство, з великою ймовірністю немає нікого, кому б вони могли довіритися або до кого звернутися зі своїми проблемами. Дуже часто вони не мали гарного контакту зі своєю матір'ю, що, у свою чергу, могло відобразитися на формуванні ролі матері. У них не було можливості залишити дитину на чиєсь піклування, щоб мати час для себе. Ситуацію ускладнювало те, що батьки не брали участі у вихованні дітей. Ці батьки часто не знали про можливості надання соціальної допомоги й практично були неспроможні і безпомічні в пошуках підтримки.

Фактори ризику, обумовлені особистістю батька

1. Особливості особистості батьків. Ризик насильства зростає, якщо батьки мали такі психологічні особливості, як ригідність, домінування, тривожність, роздратованість, (особливо на провокуючу поведінку дитини), низька самооцінка, депресивність, імпульсивність, залежність, низький рівень емпатії і відкритості, низька стресостійкість, емоційна лабільність, агресивність, замкнутість, підозрілість і проблеми самоідентифікації (Кристел Алтосаар, 2000).

2. Негативне відношення батьків до оточення і неадекватні соціальні очікування стосовно дитини. У цьому випадку батьки оцінюють поведінку дитини як сильний стресор. Їм властиве невдоволення й негативне самовідчуття. Вони почувають себе нещасними, незадоволеними своїм сімейним життям, такими, що страждають від стресу.

3. Низький рівень соціальних навичок. Відсутнє вміння вести переговори, вирішувати конфлікти й проблеми, справлятися зі стресом, просити допомоги в інших. При цьому працюють механізми психологічного захисту – наявність проблеми заперечується, щоб не приймати допомогу. Насильство над дітьми є сімейним секретом, що ретельно приховується і відкрито не обговорюється, оскільки викликає страх, обвинувачення, сором, почуття вини й т.ін.

4. Психічне здоров'я батьків. Виражені психопатологічні від-

хилення, знервованість, депресивність, схильність до суїцидів збільшують ризик застосування насильства щодо дітей.

5. Алкоголізм і наркоманія батьків і як наслідок психофармакологічні проблеми й афективні порушення: агресивність, гіперсексуальність, дратівливість, порушення координації, послаблений контроль над своєю поведінкою, зниження критики, зміни особистості та ін. проблеми.

6. Проблеми зі здоров'ям. До факторів, що збільшують ризик насильства, на думку Lynch (1975), відноситься патологічна вагітність, що переривалася, важкі пологи. Все це впливає на нервову систему й робить жінку нерезистентною до стресора.

7. Емоційна спрощеність і розумова відсталість. Батьки не завжди розуміють стан, особливо хворої дитини, перебіг її хвороби і наслідки, тому можуть залишити дитину без необхідної допомоги (Johnson, 1993).

8. Нерозвиненість батьківських навичок і почуттів. Дефіцит батьківських почуттів і навичок найчастіше характерний для молодих, розумово відсталих, психічно хворих батьків. Молодий батько знервований, тому що завжди відчуває страх, що не впорається з обов'язками. При цьому депресія й тривога знижують толерантність до стресу, здатність справлятися з труднощами у вихованні (Михайлова Н.Ф., 1998). У батьків, що страждають нервово-психічними розладами, частіше виникає тривога й недовіра до себе як особистості і як до батька. Молоді батьки, ще будучи незрілими, не можуть взяти на себе відповідальність, не мають необхідних знань про розвиток і виховання дитини. У батьків, які схильні до насильства, часто відсутні навички, що дозволяють їм впоратися з агресивною поведінкою дитини. Вони не в змозі приборкати власну агресію і гнів стосовно дитини, як правило, не розуміють її потреб, не здатні оцінити її вміння і здібності, у результаті чого пред'являють до неї вимоги, які вона не може виконати. Зі страху втратити контроль над дитиною, молоді батьки часто використовують авторитарний метод виховання, а покарання роз-

глядають як спосіб корекції поведінки дитини. Іноді це зумовлено незнанням інших можливостей. Є категорія батьків, які переконані, що дитина існує для задоволення їхніх емоційних потреб, що вона повинна бути слухняною, чуйною, ласкавою, тямущою, не засмучувати, любити й радувати їх. Таким чином, відповідальність за проблеми дитинства перекладається на саму дитину, роль дорослого в них заперечується.

Особистість дитини як фактор насильства

Ряд досліджень виявили групу властивостей особистості дитини, що викликають у батьків невдоволення, роздратування й наступне за цим насильство.

Lynch (1975), Lystad, Straus й ін. вважають, що високий ризик стати жертвами насильства мають діти з такими проблемами у психічному й фізичному розвитку:

- небажані діти, а також ті, які були народжені після втрати батьками попередньої дитини;
- недоношені діти, що мають при народженні низьку вагу;
- діти, які живуть у багатодітній родині, де проміжки між народженнями дітей були невеликими (погодки);
- діти із вродженими або із набутими каліцтвами, низьким інтелектом, з порушеннями здоров'я (спадковий синдром, хронічні захворювання, у тому числі й психічні);
- з розладами і особливостями поведінки (дратівливість, гнівливість, імпульсивність, гіперактивність, непередбачуваність поведінки, порушення сну, енурез);
- з деякими особливостями особистості (вимоглива без міри, замкнута, апатична, байдужа, залежна);
- із звичками, що дратують батьків;
- з низькими соціальними навичками;
- з особливостями зовнішності, що відрізняє їх від інших або важко переживається батьками, з якими вони ніяк не можуть змиритися (наприклад, «не тієї» статі);

- діти, чиє виношування й народження було дуже важким для матерів;
- діти, які часто хворіли і були розлучені з матір'ю протягом першого року життя.

Агресивна поведінка дитини, важкий характер, особливі потреби (наприклад, годування хворої дитини, потреба в рутинному порядку при аутизмі, неуважність, незручність і надлишкова рухливість при ММД і т.д.) збільшують у родині дистрес і ймовірність прояву насильства щодо дитини.

Особливо важливо, чи володіють батьки навичками спілкування з агресивною дитиною або дитиною, що має особливі потреби; чи вміють вони знімати виникаюче напруження адекватними, конструктивними способами. Часто «важкі» діти стають жертвами насильства багаторазово, і в школі, і дома.

Таким чином, насильство над дитиною варто розглядати в соціально-культурному й психологічному контексті, що варто враховувати при превенції, виявленні і втручанні. Необхідно пам'ятати також і про те, що до насильства завжди веде комплексний вплив факторів ризику навколишнього середовища, родини й індивідуального рівня.

Додаток 7

Інформація про факти насильства⁶

За даними Міністерства внутрішніх справ України на профілактичному обліку за 2007 р. перебувало **87 831** особа, які вчинили насильство в сім'ї. З них:

- **77 664** чоловіків;
- **9098** жінок;
- **1069** дітей.

У 2007 р. взято на облік більше 65 тисяч осіб, з яких за насильство:

- фізичне – **37 728** осіб;
- психологічне – **24 382** особи;
- економічне – **2916** осіб.

Винесено **76 865** попереджень, близько 5830 захисних приписів. **Фізичне та психологічне насильства є найбільш розповсюдженими видами насильства, на які припадає 95% випадків.**

За даними МВС України, в 2007 році по фактах сімейного насильства було складено 91 598 протоколів.

Статистика Міністерства внутрішніх справ України свідчить про неухильне щорічне зростання кількості зареєстрованих злочинів, пов'язаних з **насильством** в сім'ї (в 2007 році було здійснено 78 145 виїздів на сімейні конфлікти, в 2008 – 84 041), винесених захисних приписів (від 55 711 в 2007 році до 61 565 в 2008), осіб, поставлених на облік за скоєння насильства в сім'ї (47 984 в 2007 році та 50 277 у 2008).

⁶ <http://www.kmu.gov.ua/>

Додаток 8

Дії держави⁷

Протягом 2006 року було здійснено 80 тис. рейдів з метою виявлення неблагополучних сімей.

На початок 2007 року на профілактичному обліку перебували:

- **понад 9,3 тис. сімей та 7 тис. батьків;**
- **2,4 тис. батьків було притягнуто до адміністративної відповідальності за вчинення насильства в сім'ї;**
- **24 тис. – за невиконання обов'язків з виховання своїх дітей.**

Щорічно збільшується чисельність порушених кримінальних справ за злісне невиконання обов'язків стосовно догляду за дитиною:

2002 р. – 127, 2003 р. – 338, 2004 р. – 709, 2005 р. – 749, 2006 р. – 746.

Посилюється боротьба з торгівлею дітьми, дитячою проституцією і дитячою порнографією:

2004 р. порушено 15 кримінальних справ по фактах торгівлі дітьми, 2005 р. – 39, у 2006 р. – 52.

⁷ За матеріалами тренінгу «Сучасні підходи до організації профілактики насильства щодо дітей» (11 – 13 червня 2008 р., м. Київ) – тренери Цюман Т.П., Петрочко Ж.В.

Додаток 9

Профілактика соціальна (грецьк. *prophylakticos* – запобіжний) – діяльність, спрямована на запобігання виникненню, поширенню чи загостренню негативних соціальних явищ та їх небезпечним наслідкам. Соціальна профілактика – це один із напрямів реалізації соціальної політики, який здійснюють шляхом прийняття відповідного законодавства, економічними заходами, діяльністю установ освіти, охорони здоров'я, соціальної роботи культури, правоохоронних органів, засобів масової інформації тощо.

Предмет соціальної профілактики в соціально-педагогічній діяльності – незайнятість молоді, бездоглядність дітей і жорстоке поводження з ними, протиправна, агресивна, адиктивна та ризикована поведінка, насильство в молодіжному середовищі, захворювання, спричинені соціальними умовами, способом життя та поведінкою людей, та їх наслідки, суїцидальна поведінка, молодіжний екстремізм і звернення молоді до деструктивних релігійних течій та антисоціальних субкультур тощо.

Мета соціальної профілактики – не тільки попередження проблем і негативних явищ, а й створення умов для повноцінного функціонування суспільства та життєдіяльності окремих осіб. Основні напрями профілактики: виявлення, усунення чи нейтралізація чинників, що породжують негативні соціальні явища та соціальні проблеми, сприяють їх загостренню та заважають розвитку людини, а також формування в людей якостей, необхідних для подолання проблем і задоволення потреб нешкідливим чином.

Цільові групи соціальної профілактики – це окремі особи, соціальні групи, верстви населення, які страждають або можуть постраждати від проблем чи негативних явищ, ті, що своїми діями, поведінкою, способом життя спричиняють проблеми, а також особи, соціальні групи й організації, від дій яких залежить подолання причин негативних явищ та їх наслідків. Загальна профілактика охоплює широкі верстви суспільства загалом. Її мета – подолання

загальних, універсальних причин негативних явищ. Спеціальна профілактика спрямована на ті групи, які знаходяться в особливих умовах, що збільшують ризик виникнення та загострення проблеми чи формування в них небезпечної поведінки (групи ризику).

Особливості профілактичної роботи

Проблема насильства торкається питань гідності людини, прав людини, медико-соціального забезпечення, інформування та виховання, морально-етичних аспектів, і не в останню чергу також політично-соціального та культурного аспекту.

Цілі профілактичної роботи:

- зменшення негативних наслідків на всіх рівнях;
- покращення якості життя людей, які зазнали насильства;
- мобілізація потенціалу суспільства;
- зменшення ризику повторних випадків насильства;
- зміцнення потенціалу суспільства.

Стратегічні напрямки та принципи успішності:

- бути зорієнтованими на потреби;
- бути пов'язаними з культурою тих, з ким ведеться робота;
- базуватись на соціальному вченні (тобто стимулювати розвиток та трансформацію особистості);
- стимулювати відповідальність та самодопомогу;
- враховувати життєву позицію постраждалих;
- носити партнерський характер.

Додаток 10

Структурна профілактика⁸**Загальна філософія профілактичної роботи:**

- кожен повинен вміти себе захищати;
- не поширювати страх/покарання, а показувати та формувати вміння захищати себе, що в кінцевому рахунку приводить до захисту інших;
- уникати відмежувань та формувати суспільну солідарність з людьми, які зазнають/зазнали насильства.

Структурна профілактика – не попередження, а підтримка та покращення якості життя

Підтримка розглядається в контексті запобігання новим випадкам насильства та покращення якості життя людей, які зазнали насильства. Таким чином підтримка:

- не може обмежуватись лише індивідуальними змінами в поведінці;
- повинна здійснюватись у відповідності зі стратегіями, які мають вплив на обставини, за яких відбувається певна поведінка;
- повинна впливати на політичні, соціальні та культурні фактори, які в свою чергу мають вплив на поведінку;
- є комбінацією з профілактики в поведінці та профілактики впливу обставин.

Якість життя – розвиток благополуччя людини у всіх сферах її життя.

⁸За матеріалами тренінгу «Сучасні підходи до організації профілактики насильства щодо дітей» (11 – 13 червня 2008 р., м. Київ) – тренери Цюман Т.П., Петрочко Ж.В.

Додаток 11

Первинна профілактика⁹ – діяльність, спрямована на попередження виникнення та поширення певного негативного явища та проблем, пов'язаних із ним;

- розглядається як комплекс соціальних, просвітницьких і медико-психологічних заходів, спрямованих на формування навичок відповідальної безпечної поведінки;
- це сукупність заходів, спрямованих на розвиток умов, що сприяють здоров'ю та попередженню негативного впливу факторів на здоров'я.

Первинна профілактика, переважно соціальна, може стати масовою (наприклад, боротьба за чистоту атмосферного повітря в містах) і індивідуальною (поведінковою).

Первинна профілактика – найбільш масова та найбільш неспецифічна, її контингент включає загальну популяцію дітей, підлітків і молоді, а метою є формування активного, адаптивного, високофункціонального життєвого стилю, спрямованого на здоров'я. Первинна профілактика є найбільш ефективною. Зусилля первинної профілактики спрямовані не стільки на попередження хвороби, скільки на формування здорового способу життя.

Первинна профілактика має наступні завдання:

- удосконалювання, підвищення ефективності використовуваних молоді людиною активних, конструктивних поведінкових стратегій;
- збільшення потенціалу особистісних ресурсів (формування позитивної, стійкої Я-концепції, підвищення ефективності функціонування соціально-підтримуючих мереж, розвиток емпатії, внутрішнього контролю власної поведінки і т.д.).

⁹Цюман Т.П. Профілактична практика // Практика в системі професійної підготовки психологів. Навч.-метод. посібник // Автори-упорядники: Г.К. Радчук, М.М. Шпак, З.М. Зубик, Т.П. Цюман / За заг. ред. Г.К. Радчук – Тернопіль: ТНПУ, 2005. – С. 55 – 67.

Основними способами реалізації завдань первинної профілактики є:

- навчання здорового способу життя: усвідомлення, розвиток і тренування визначених умінь справлятися з вимогами соціального середовища, керувати своєю поведінкою;
- надання дітям і підліткам психологічної і соціальної підтримки адекватними підтримуючими системами і структурами.

Виконання завдань первинної профілактики повинне здійснюватися спеціально навченими у сфері профілактики психологами, медичними і соціальними психологами і педагогами.

Первинна профілактика більшою мірою носить інформаційний характер, оскільки спрямована на формування в особистості неприйняття та категоричну відмову від певних стандартів поведінки та негативних звичок.

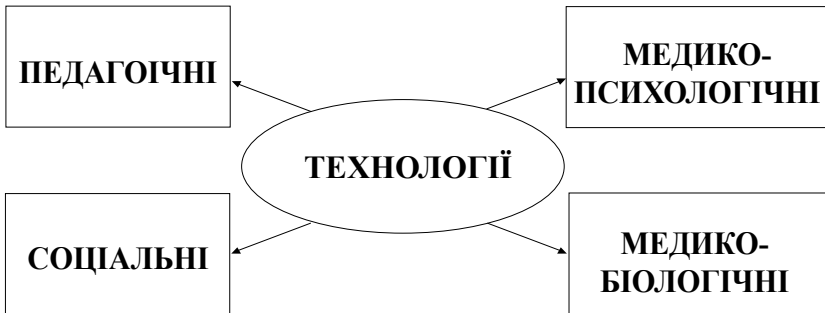
Її змістом є:

- надання підліткам та молоді інформації про наслідки асоціальних дій, вживання різних видів алкогольних, наркотичних та токсичних речовин;
- роз'яснення правових норм стосовно різних аспектів асоціальної поведінки;
- популяризація переваг здорового способу життя;
- формування у підлітків та молоді навичок культурного проведення дозвілля;
- створення умов для самореалізації особистості в різних видах творчої, інтелектуальної, громадської діяльності.

Технології первинної профілактики

Усі три види впливу є надзвичайно важливими. Тільки здійснюючи системний профілактичний вплив, можна розраховувати на позитивний ефект.

Існує ряд технологій, які умовно можна поділити на педагогічні, соціальні, медико-психологічні, медико-біологічні (мал.1).



Мал.1. Технології профілактичних впливів при первинній, вторинній, третинній профілактиці

Медико-психологічні технології

Мета цього виду технологій – адаптація до вимог соціального середовища, формування і розвиток соціальної і персональної компетентності, ресурсів особистості, адаптивних стратегій поведінки, ефективного життєвого стилю та поведінки.

Їх здійсненням можуть займатися спеціалісти у сфері профілактики, які володіють знаннями і вміннями, пов'язаними з медико-психологічними формами роботи з населенням (мал.2).



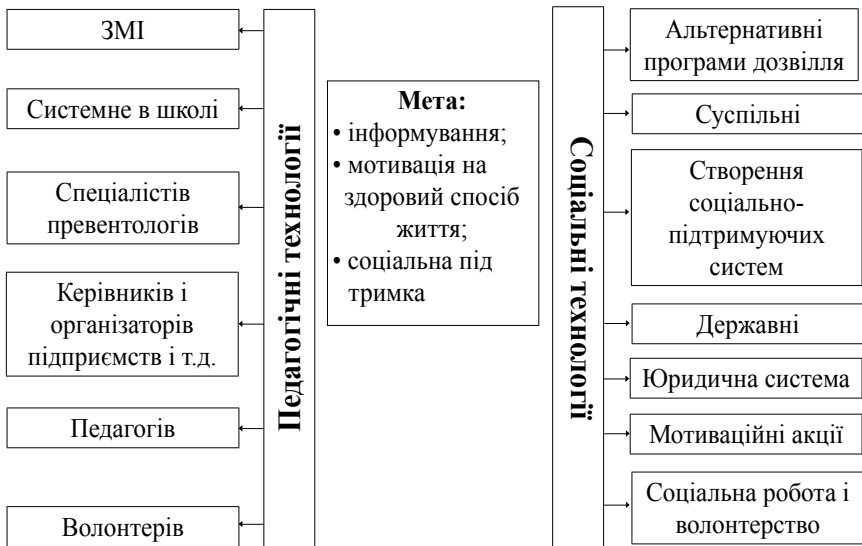
Мал.2. Медико-психологічні технології первинної профілактики

Соціально-педагогічні технології

Мета даного виду технологій – представлення об'єктивної інформації, створення мотивації на здоровий спосіб життя, створення мережі соціальної підтримки. Досягнення даної мети може йти різними шляхами: за допомогою ЗМІ, навчання в школі, підготовки спеціалістів, які можуть в подальшому працювати з населенням. Спеціалісти готуються з числа керівників і організаторів закладів освіти, охорони здоров'я, ЗМІ, політичних діячів і адміністративних працівників, педагогів, психологів, соціальних працівників, волонтерів.

Не менш важливим завданням є навчання волонтерів, бажаючих допомагати спеціалістам в проведенні профілактичних заходів.

До цього виду технологій відносять також альтернативні програми проведення дозвілля; заходів, спрямованих на формування здорового способу життя (мал.3).



Мал. 3. Соціальні і педагогічні технології первинної профілактики

Додаток 12

Вторинна профілактика¹⁰

Представляє собою комплекс соціальних, просвітницьких і медико-психологічних заходів, що спрямовані на попередження формування (розвитку) хвороби і ускладнень та підтримку якості життя, формування навичок життя, які підтримують благополуччя; сукупність заходів, спрямованих на попередження захворювань; діяльність, спрямована на попередження загострення негативних явищ та їх наслідків, на запобігання поглибленню соціальної дезадаптації осіб, яким властива асоціальна чи небезпечна поведінка.

Вторинна профілактика може бути масовою (наприклад, кампанія по імунізації, масові медичні обстеження) і індивідуальною (визначення схильності до будь-яких захворювань, донозологічна діагностика).

Вторинна профілактика має на меті обмеження поширення окремих негативних явищ, що мають місце в суспільстві чи соціальній групі. Вторинна профілактика серед дітей, підлітків і молоді містить у собі як соціально-психологічні, так і медичні заходи неспецифічного характеру, її контингентом є діти і підлітки з ризикованою поведінкою (бездоглядні діти, діти з кризових сімей, діти вулиці).

За своєю спрямованістю на контингенти ризику вторинна профілактика є масовою, залишаючись при цьому індивідуальною у відношенні конкретної дитини чи підлітка.

Метою вторинної профілактики є зміна мало адаптивної дисфункціональної ризикованої поведінки на адаптивну форму поведінки.

Вторинна профілактика має наступні завдання:

- розвиток активних стратегій поведінки, що допомагає подолати проблему;
- підвищення потенціалу особистісних ресурсів.

¹⁰ Цюман Т.П. Профілактична практика // Практика в системі професійної підготовки психологів. Навч.-метод. посібник // Автори-упорядники: Г.К. Радчук, М.М. Шпак, З.М. Зубик, Т.П. Цюман / За заг. ред. Г.К. Радчук – Тернопіль: ТНПУ, 2005. – С. 55 – 67.

Виконання програм вторинної профілактики повинно здійснюватися спеціально навченими професіоналами-психотерапевтами, психологами, соціальними працівниками, педагогами і мережею непрофесіоналів – членів груп само- і взаємодопомоги, консультантами. Ефект від програм вторинної профілактики більш швидкий, але менш універсальний і діючий, ніж від первинної.

Технології вторинної профілактики

Медико-психологічні і психотерапевтичні технології:

- Допомогти людям усвідомити та подолати бар'єри (емоційні, когнітивні і поведінкові), перешкоджають розумінню необхідності змін власної поведінки.
- Допомогти людям змінити дезадаптивні форми поведінки.
- Допомогти людям в розвитку здорових, адаптивних форм поведінки.

Ці завдання можна здійснити за допомогою проведення тренінгів, індивідуальної та групової терапії і психокорекції, які спрямовані на розвиток особистих ресурсів і середовища; оволодінні навичками стійкої до проблем поведінки.

Соціальні технології

Мета цих технологій – психосоціальна адаптація. До соціальних технологій відносяться:

- підготовка і включення в роботу психотерапевтичної групи консультантів (з числа залежних та дезадаптованих осіб), які можуть підтримати мотивацію на зміну у членів групи;
- розвиток та формування навичок поведінки, здатної долати проблеми.

Медико-біологічні технології

Мета технологій – нормалізація порушень фізичного та психічного розвитку.

Додаток 13

Третинна профілактика¹¹ – це сукупність заходів, спрямованих на попередження переходу гострого захворювання (або травми) у хронічне або в більш важку стадію, загострень протягом хвороби, непрацездатності та інвалідності, а також передчасної смертності;

- комплекс соціальних, просвітницьких і медико-психологічних заходів, спрямованих на мінімізацію наслідків хвороби, попередження зривів і рецидивів хвороби, сприяючих відновленню та підтримці характеристик якості життя.

Тому соціально-педагогічна діяльність в межах третинної профілактики зосереджується в різноманітних осередках допомоги особистості: реабілітаційних центрах, дружніх клініках для молоді, анонімних кабінетах, громадських приймальнях.

Третинна профілактика серед дітей, підлітків і молоді є переважно медико-соціальною, індивідуальною і направлена на попередження переходу сформованого захворювання в його більш важку форму, наслідків у вигляді стійкої дезадаптації.

Метою третинної профілактики є максимальне збільшення терміну ремісій.

При проведенні третинної профілактики різко зростає роль професіоналів – психотерапевтів, терапевтів, соціальних працівників і психологів, а також непрофесіоналів-консультантів, членів соціально-підтримуючих груп і співтовариств.

¹¹ Цюман Т.П. Профілактична практика // Практика в системі професійної підготовки психологів. Навч.-метод. посібник // Автори-упорядники: Г.К. Радчук, М.М. Шпак, З.М. Зубик, Т.П. Цюман / За заг. ред. Г.К. Радчук – Тернопіль: ТНПУ, 2005. – С. 55 – 67.

Технології третинної профілактики

Технології третинної профілактики (реабілітації) умовно можна поділити на медико-психологічні та психотерапевтичні, соціально-педагогічні та медико-біологічні.



Мал.4. Медико-психологічні та психотерапевтичні технології третинної профілактики

Одним із основних напрямків **психопрофілактичної роботи третинного характеру** є робота з особами, які отримали інвалідність в зв'язку з вродженими чи набутими тяжкими соматичними чи психічними захворюваннями, сенсорної, рухової, мовної та інтелектуальної недостатності. Основною метою роботи є необ-

хідність забезпечення включення цих людей в активне суспільне життя, розвитку у них почуття самодостатності та реальних перспектив для подальшого життя, вміння жити із своїми особливостями, будуючи при цьому адекватні стосунки із оточуючими.

Додаток 14

Основні принципи профілактичної роботи¹²

1. **Принцип системності** передбачає розробку та проведення програмних профілактичних заходів на основі системного аналізу актуальної соціальної ситуації в країні.
2. **Принцип стратегічної цілісності** визначає єдину стратегію профілактичної діяльності, обумовлену конкретними напрямками і конкретними заходами.
3. **Принцип багатоаспектності** передбачає поєднання різноманітних аспектів профілактичної діяльності: особистісно-центрованого, поведінково-центрованого та зосередженого на середовищі аспектах.
4. **Принцип ситуативної адекватності профілактичної діяльності** означає відповідність профілактичних дій реальній соціально-економічній, соціально-психологічній ситуації в країні.
5. **Принцип солідарності** передбачає міжсекторну взаємодію різних державних та недержавних структур з використанням системи соціальних замовлень.
6. **Принцип легітимності** передбачає реалізацію цільової профілактичної діяльності на основі прийняття її ідеології та довірчої підтримки більшості населення. Профілактичні дії не повинні порушувати права людини.
7. **Принцип полімодальності та максимальної диференціації** передбачає гнучке застосування в профілактичній діяльності різноманітних підходів, методів, а не зосередження лише на одному.

¹² За матеріалами тренінгу «Сучасні підходи до організації профілактики насильства щодо дітей» (11 – 13 червня 2008 р. Київ) – тренери Цюман Т.П., Петрочко Ж.В.

Додаток 15

Навчання, що ґрунтується на досвіді. Модель Д. Колба¹³

Навчальний компонент тренінгового циклу ґрунтується на моделі експериментального навчання (заснованого на досвіді), розробленої Д. Колбом. У цій моделі, яку сам автор вважає заснованою на ідеях Дж.Дьюї та К.Левіна, процес навчання розглядається як складова з чотирьох послідовних етапів:

конкретного досвіду, рефлексивного спостереження, абстрактної концептуалізації та активного експериментування.



На першому етапі циклу учасники або використовують той досвід, який у них є, або, як буває значно частіше, набувають цей досвід за допомогою спеціально організованої взаємодії, безпосередньо під час навчальної діяльності.

Ведучий групи створює умови для актуалізації або набуття досвіду учасників.

¹³ Цюман Т.П. Формування культури життєвого самовизначення старшокласників засобами освітнього тренінгу – дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед наук. – К., 2008. – 311 с.

Відбувається актуалізація професійного простору до майбутньої діяльності та формування мотивації, що реалізується завдяки спеціально організованій взаємодії в процесі навчальної діяльності.

Виділяється проблема, з якою група буде працювати протягом навчального курсу, актуалізуються попередні знання з проблеми.

На другому етапі створюються умови для критичного спостереження та **рефлексії набутого досвіду**, обговорення думок, пов'язаних з його набуттям. Дана фаза допомагає учасникам тренінгу розширити рамки досвіду: спостерігаючи, порівнюючи, аналізуючи. Разом з тим фаза рефлексивного спостереження розширює ціннісні та поведінкові компоненти учасника групи. Ведучий створює умови для різноманітних навчальних ситуацій, обговорення, отримання зворотного зв'язку.

У ході **третього етапу** циклу – абстрактної концептуалізації – вирішуючи завдання даного етапу, учасники навчальної програми співвідносять власні висновки, зроблені на попередніх заняттях з науковими теоріями, які стосуються теми, використовуючи професійну рефлексію та поглиблюючи усвідомлення своїх професійних можливостей. Можуть виникнути труднощі із «зустріччю досвіду» на Я – ТИ рівні, тому ведучому варто правильно організувати цю зустріч. Як результат спільної діяльності виникає унікальне знання цінність якого не у інформативності його змісту, а у його творчому характері. Результати взаємодії на цьому етапі виражені у формі висновків, які розроблені учасниками завдяки спільній рефлексії.

На заключному етапі циклу особливе значення має **можливість перевірити сформульовані висновки**. Частіше ця перевірка проходить під час практики, що в кінцевому рахунку приводить до набуття нового конкретного досвіду, який стає початком нового циклу навчання.

Додаток 16

Категорії стилів навчання¹⁴

Реєстр стилів навчання і нижче наведені пояснення базуються на тисячах тестів і соціологічних дослідженнях. Безумовно, профіль стилів навчання може демонструвати певні тенденції, не може однак бути критерієм для класифікації людей.

Високі результати на осі Конкретного Досвіду (КД) вказують на поглинаючу особистість, що у навчанні керується досвідом, висновки якого спираються переважно на почуття. Особистості з високим КД, як правило, є апатичні і «зорієнтовані на людей». Як правило, вважають теорію непридатною і бажають трактувати кожен ситуацію як особливу. Найкраще вчать на конкретних прикладах чи досвіді. Особистості з високим КД, як правило, в своєму підході до навчання більше направлені на інших учасників, ніж на авторитети, а найчастіше користуються зворотнім зв'язком і дискусіями з іншими учнями з високим КД.

Високий результат на осі Абстрактної Концептуалізації (АК) визначає аналітичний концептуальний підхід до навчання, що значною мірою опирається на логічне мислення та раціональну оцінку. Особистості з високим АК, як правило, є більше зорієнтовані на предмети і символи, ніж на інших людей. Найкраще вчать у безособових ситуаціях, що керуються авторитетом, в яких робиться наголос на теорію і систематичний аналіз. Неструктуралізовані методи навчання, такі, як вправи і «симуляції», що їх метою є «відкриття прихованих знань для особистостей» з високим АК мало придатні і навіть ускладнюють навчання.

Високий результат на осі Активного Експериментування (АЕ) визначає активну «діяльну» орієнтацію на навчанні, яка базується на експериментуванні.

¹⁴ Семінар-тренінг «Тренінг як форма профілактичної роботи з попередження жорстокого поводження з дітьми» (11 – 13 червня 2008 р.) – тренери Цюман Т.П., Зимівець Н.В.

Особистості з високим АЕ вчаться найкраще, коли можуть заангажуватись в такі речі, як проекти, домашні роботи або дискусії у малих групах. Не люблять пасивних ситуацій, таких же лекцій. Це, як правило, особистості екстравертні.

Високий результат на осі Рефлексивного Спостереження (РС) означає підходи до навчання, що є споглядальними, нейтральними і умовними. Особистості з високим РС, як правило, виробляють свій власний погляд на підставі уважного спостереження і воліють вибирати такі освітні (навчальні) ситуації, як лекції, які б дозволили їм зайняти позицію спостерігача. Ці особистості є, як правило, інтровертами.

Додаток 17

Переваги осіб певного стилю навчання¹⁵**Конкретний досвід****Люблять:**

- ділитися почуттями і досвідом;
- персональний відгук на їхню діяльність;
- приятних вчителів;
- увагу зі сторони інших;
- використовувати навички в реальних ситуаціях;
- самостійне мислення.

Не люблять:

- теоретичних занять;
- перечитування лекцій.

Рефлексивне спостереження**Люблять:**

- точку зору експерта і менше дискусії;
- оцінювати ідеї і думки за власними критеріями;
- мати час на роздуми.

Не люблять:

- занять, пов'язаних з фахом «виконавця»;
- відігрівання ролей;
- оцінок інших учасників;
- занять, спрямованих на реалізацію завдання.

¹⁵ Семінар-тренінг «Тренінг як форма профілактичної роботи з попередження жорстокого поведіння з дітьми» (11 – 13 червня 2008 р.) – тренери Цюман Т.П., Зимівець Н.В.

Абстрактна концептуалізація

Люблять:

- будувати теорії на основі дослідження конкретних випадків;
- теоретичних рішень;
- «експертів»;
- графіки і таблиці;
- добре організовані заняття.

Не люблять:

- групових вправ;
- симуляції;
- автономії і самостійності;
- ділитися особистими почуттями.

Активне експериментування

Люблять:

- дискусії у малих групах;
- проекти;
- завдання для виконання після занять;
- практичні проблеми;
- вдосконалювати майстерність.

Не люблять:

- лекції;
- оцінку роботи (добре чи погано виконано);
- вчителя в ролі чемпіона церемонії;
- занадто сильний контроль.

Додаток 18

Ефекти від переважання одного стилю навчання тренером ¹⁶

	Я добре себе почувую, коли проводжу:	Ти маєш схильність забувати про:	Якщо Ти не надаєш перевагу цьому стилю, пам'ятай про:
КД	-практичні вправи, побудовані на конкретному досвіді; -вправи, у яких учасники використовуються, як «матеріал для вправ»	-факт, що не завжди вдається звести до прийомів, правил та «золотих правил»; -значення теоретичних основ	-використання життєвого досвіду учасників у рамках навчання; -створення можливостей випробувувати на практиці здобуті знання та вміння
РС	-аналіз сценок, зіграних учасниками (на відео), аналіз конкретних випадків; -вправи з олівцем і папером, які не потребують публічних виступів і виявлення власних почуттів; -даю точні інструкції	-потреби зберігати високий темп навчання; -практичні вправи з групами; -значення заохочення до участі у вправах	-здіяювання спостерігачів у вправах і надання їм часу для представлення звіту; -залишення достатньої кількості часу на підсумок висновків занять, побудованих на вправах
АК	-лекції, аналіз конкретних випадків; -заняття в групі та дискусії, які спонукають учасників самостійно задавати запитання; -заняття з використанням індивідуальних завдань	-чітке та зрозуміле пояснення цілей та структури твого навчання; -відповідність рівня знань знанням та вмінням учасників; -особистим відчуттям учасників	-завжди, якщо є на це можливість, співставляйте практику і теорію; -допомагайте учасникам робити висновки та узагальнення на базі власного досвіду

¹⁶ Семінар-тренінг «Тренінг як форма профілактичної роботи з попередження жорстокого поводження з дітьми» (11 – 13 червня 2008 р.) – тренери Цюман Т.П., Зимівець Н.В.

АЕ	<ul style="list-style-type: none"> -створення можливостей взаємодії між учасниками; -відкрите виявлення емоцій та досвіду; -гнучке ставлення до навчальної програми; -практичні вправи (ігри, симуляції, відігрівання ролей) 	<ul style="list-style-type: none"> -факт, що у декого з учасників практичні вправи можуть викликати занепокоєння; -значення створення безпечної атмосфери, яка допомагає ризикувати; -значення теорії та особистих відчуттів, якщо це пов'язано з практичними заняттями, які проводяться 	<ul style="list-style-type: none"> -створити можливість для того, щоб спробував практичні вміння учасників; -дати учасникам такі завдання, які вивільнять та посилять їх здібності
----	--	---	--

Додаток 19

Тренінг як інтерактивна форма навчання¹⁷

На сьогоднішній день не існує загальноприйнятого поняття «тренінг», що дозволяє розширено трактувати даний метод і позначати цим терміном сукупність різних форм, прийомів, способів і засобів, які використовуються в соціально-психологічній практиці.

Термін «тренінг» (від англ. training) має низку значень: навчання, тренування, дресування. Така багатозначність властива і науковим визначенням тренінгу. Наприклад, Ю.Н. Ємельянов [4, 41] визначає його як групу методів розвитку здібностей до навчання та оволодіння складними видами діяльності. Досить часто тренінг розуміють як перепрограмування моделі управління поведінкою та діяльністю [16, 35].

У вітчизняній психологічній думці поширеним є визначення **тренінгу** як одного із **активних методів навчання** або соціально-психологічного тренінгу. Л.А.Петровська [11, 9] трактує соціально-психологічний тренінг «як засіб впливу, націлений на розвиток знань, соціальних установок, навичок та досвіду в галузі міжособистісного спілкування». Г.А. Ковальов [7, 127 – 136] відносить соціально-психологічний тренінг до методів активного соціально-психологічного навчання через комплекс завдань соціально-дидактичного спрямування. А.П. Ситников дає таке визначення тренінгу: «Тренінги (навчальні ігри) є синтетичною антропотехнікою, яка поєднує в собі учбову та ігрову діяльність, що здійснюється в умовах моделювання різноманітних ігрових ситуацій...» [14, 325]. Під **антропотехнікою** він розуміє галузь акмеологічної практики, спрямовану на перетворення природних здібностей людини та формування на їх основі культурного феномена професійної майстерності. Він розрізняє три основних антропотехніки: научіння, учіння та гру.

¹⁷Цюман Т.П. Технологія організації та проведення тренінгу – К: Навч. книга, 2002 р.

З урахуванням указаних складових, специфічними рисами та парадигмами тренінгу є:

- **дотримання певних принципів групової роботи;**
- **спрямованість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку**, при цьому допомога виходить не тільки від ведучого групи, скільки від самих учасників;
- **наявність більш чи менш постійної групи** (переважно від 7 до 15 осіб), що періодично збирається на зустрічі чи працює безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони);
- **певна просторова організація** (частіше за все, робота в зручному ізольованому приміщенні, де учасники переважну частину часу перебувають в колі);
- **акцент на взаємостосунках учасників групи**, для аналізу ситуації «тут і зараз»;
- **використання активних методів групової роботи;**
- **об'єктивація суб'єктивних почуттів та емоцій учасників групи** стосовно один одного та подій, які відбуваються в групі, вербалізована рефлексія;
- **атмосфера розкнутості та свободи спілкування між учасниками групи, клімат психологічної безпеки.**

Соціально-просвітницький тренінг – як форма навчання дорослих¹⁸

Особливий вид тренінгової роботи – соціально-просвітницький тренінг [10, 3].

Соціально-просвітницький тренінг розрахований на:

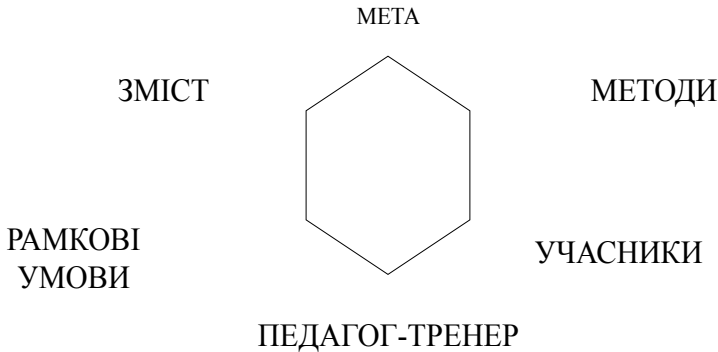
- підготовку фахівців, навчання спеціалістів, які працюють з молоддю в сфері освіти, інформаційних технологій, розваг, тощо, а також підлітків-інструкторів;
- оволодіння знаннями;
- формування вмінь, знань і навичок, які сприятимуть усвідомленому вибору варіантів поведінки;
- розвиток установок, усвідомлення потреб і мотивів.

Даний підхід базується на вірі в те, що люди ефективніше вчаться, коли цінуються їхні власні знання та активність, а також можливість аналізу власного досвіду в комфортному середовищі.

Ідеї соціально-просвітницького тренінгу базуються на поглядах бразильського вихователя Паоло Фрейде, який вважав, що освіта ґрунтується на «банківському» підході, коли інформація зберігається в пасивних куточках пам'яті, звільняючи її; освіта має допомагати ставити правильні запитання та надавати можливість будувати схеми для відповіді на них та їх активного вирішення; вона повинна базуватись на потребах людей та їхньому життєвому досвіду; освітній процес є процесом обміну й діалогу або відображення та дії.

Згідно з цими ідеями тренінговий процес реалізується в межах шести, тісно пов'язаних між собою, компонентів, що складають схему педагогічної взаємодії, запропонованої директором Міждисциплінарного центру дидактики вищої школи Більфельдського університету В.Д. Вебером [9, 45]:

¹⁸ Превентивна робота з молоддю за методом "Рівний - рівному". Навч. посібник / За ред. І.Д.Зверевой. - К.: 2002.



Мета. Метою просвітницької роботи є інформування. Тренінг виступає інструментом такої роботи, сприяючи розв'язанню конкретних питань. Метою просвітницького тренінгу є підвищення рівня інформованості щодо проблеми; зміна ставлення до проблеми; формування позитивної мотивації; вироблення та розвиток навичок адаптивної поведінки.

Зміст тренінгу визначається із заявленої мети та цільової групи.

Методи. Під методом соціально-просвітницького тренінгу розуміють метод навчання, тобто обмежений рамковими умовами спосіб реалізації мети тренінгу через взаємодію суб'єктів освітньої діяльності.

Рамкові умови. Для здійснення ефективного тренінгового процесу слід враховувати організаційні моменти: стан приміщення, добір необхідного роздаткового матеріалу, час початку та закінчення, тривалість тренінгу.

Учасники. Визначається цільова група, на яку спрямований тренінг. Саме від цільової групи залежить мета, визначається зміст тренінгового процесу відповідно до якого добираються методи тренінгу.

Педагог-тренер. Від його вмінь і кваліфікації залежить успіх тренінгового процесу.

Додаток 21

Структура соціально-просвітницького тренінгу¹⁹

В загальному вигляді структура занять налічує три основних елементи [3, 39]:

- Початок.
- Основна частина.
- Заключна частина.

Початок тренінгу містить наступні компоненти:

Вступ

1. **Визначити умови проведення тренінгу:** необхідно наголосити, яким проблемам присвячене заняття, які питання в ньому розглядатимуться.
2. **Визначити актуальні проблеми.** Пояснення причин проведення даного тренінгу, його переваги перед іншими.
3. **Зацікавити учасників.** Люди охоче вчаться, коли вони зацікавлені. Слід продемонструвати, наскільки програма тренінгового заняття є цікавою, інформація – змістовною, корисною і необхідною.
4. **Представити програму тренінгових занять.** Частіше за все тренери використовують при представленні програми поняття регламенту, де чітко зафіксовані основні моменти тренінгових занять: час проведення та ключові елементи.
5. **Розповісти про себе.**
6. **Познайомити учасників тренінгового курсу.** Дана процедура може відбуватися з використанням різноманітних технік знайомства.
7. **Зменшити хвилювання учасників групи.** Варто надати групі можливість обговорити своє хвилювання, визначити їх очікування, тим самим завоювати їх прихильність.
8. **Прийняття правил роботи під час тренінгових занять.** Дана частина введення є надзвичайно важливою, оскільки зорієнтована на майбутнє і значною мірою визначає ефективність усього тренінгового процесу.

¹⁹ Преветивна робота з молоддю за методом “Рівний - рівному”. Навч. посібник / За ред. І.Д.Звереві. - К.: 2002.

Основна частина зумовлена завданнями та змістом тренінгового курсу. Однак є декілька правил характерних для основної частини тренінгу:

1. Дослідження предмета. Необхідно зібрати всі матеріали та інформацію, яка стосується теми тренінгу. Це надає впевненості тренеру.
2. Розподіл зібраної інформації за темами, які учасники повинні знати, які їм потрібно знати та які вони можуть знати.
3. Розподіл часу це важливий компонент тренінгового курсу. Залежно від основних завдань доцільно чітко визначити час на висвітлення тих питань, які учасники повинні знати.
4. Організація матеріалу (див. Характеристику основних методів тренінгу).

Заключна частина – це можливість:

- дати відповіді на питання, які в ході основної частини були недостатньо висвітлені;
- визначити, наскільки учасники групи результативно засвоїли запропонований матеріал та інформацію (теоретичний матеріал, практичні навички);
- визначити, чи справдилися очікування учасників групи;
- визначити перспективи застосування отриманих знань і вмінь в реальному житті учасників.

Важливо, щоб учасники групи, які пройшли навчання за програмою тренінгу, закінчили роботу з високою мотивацією до подальшої діяльності та почуттям впевненості в собі.

Структура соціально-просвітницького тренінгу налічує всі вище перераховані структурні елементи. Однак об'ємне співвідношення цих елементів може бути різним. Це залежить від мети тренінгу, цільової групи, тривалості тренінгу, рівня підготовленості групи.

Додаток 22

Структура тренінгового заняття²⁰

Вступ		Презентація мети та завдань тренінгу
Знайомство	5	Взаємопрезентація ведучого та учасників тренінгу – відбувається за традиційною для тренінгів схемою
Прийняття правил роботи групи	5	Своєрідне народження групи, де виробляються спільні норми для ефективної взаємодії
Очікування учасників	3	Традиційний обмін очікуваннями від тренінгу. Для тренера важливо враховувати очікування учасників, оскільки від цього залежить ефективність тренінгового процесу
Оцінка рівня інформованості	5 – 10	Своєрідний зріз знань стосовно проблематики тренінгу
Актуалізація проблеми	10 – 30	Важливий елемент тренінгу, оскільки скеровує інтерес до проблеми та формує мотивацію
Інформаційний блок	20 – 40	Являє собою кілька розподілених і логічно завершених частин
Процес набуття практичних навичок	20 – 60	Спрямований на вироблення в учасників навичок комунікації, прийняття рішень, зміни стратегії поведіння
Завершення роботи. Одержання зворотного зв'язку		Своєрідне підведення підсумків тренінгу та оцінка зміни рівня інформованості учасників

²⁰ Семінар-тренінг «Тренінг як форма профілактичної роботи з попередження жорстокого поведіння з дітьми» (11 – 13 червня 2008 р.) – тренери Цюман Т.П., Зимівець Н.В.

Додаток 23

Що має знати і вміти ведучий?²¹

Тренери керують процесом тренінгу, надають інформацію, допомагають учасникам систематизувати свої знання та набути необхідних навиків.

Говорячи про тренерство, важливо виявити свою роль в цьому процесі.

Ви – вчитель? Слухач? Консультант? Менеджер? Тренер? Всі ці ролі вузькі і несуть визначені певні професійні навантаження. Кожна з них окремо не характеризує всіх функцій тренера. Роль має конкретний зміст діяльності, а в цілому все це складає роботу тренерів. Як менеджери ми керуємо процесом тренінгу. Як вчителі ми надаємо інформацію й забезпечуємо зворотній зв'язок для кращого засвоєння матеріалу. Як тренери ми керуємо процесом тренінгу: допомагаємо розкрити можливості, систематизувати знання, набути навичок. Як консультанти ми пропонуємо учасникам шляхи розвитку їх особистості. Для успішної роботи потрібно навчитися об'єднувати всі ці уміння та навички.

Успішного тренера характеризує:

- позитивне ставлення до себе та інших;
- активна життєва позиція;
- досконале володіння матеріалом;
- володіння навиками успішного спілкування;
- вміння слухати і чути аудиторію;
- володіння навиками роботи з аудиторією;
- володіння навиками вербальної і невербальної поведінки;
- постійне вдосконалення своїх знань та умінь.

Ви будете проводити заняття разом з іншим тренером, тобто працювати в команді.

²¹ За матеріалами тренінгу «Тренінг як форма профілактичної роботи з попередження жорстокого поводження з дітьми» (11 – 13 червня 2008 р.) – тренери Цюман Т.П., Зимівець Н.В.

Тренери в команді:

- намагаються досягти успішних результатів спільної роботи;
- ділять відповідальність за підготовку і результат роботи;
- підтримують один одного і вміють допомогти.

Командна робота тренерів – складова успішного тренінгу. Вона передбачає: узгодження порядку тренінгу; виявлення, хто конкретно буде проводить певні вправи. При розподілі вправ варто враховувати досвід, знання і бажання кожного тренера.

Незалежно від того, хто проводить вправу, важливо увесь цей час знаходитись в процесі тренінгу: уважно слухати, підтримувати дисципліну, вести записи, допомагати «ведучому» проводити вправу, при необхідності доповнити інформацію. Пам'ятайте, що для учасників має значення те, що сказано, а не ким сказано.

Не забувайте слово «дякуємо!». Воно допоможе у багатьох ситуаціях: при заохоченні, підтримці, активізації, вдячності, оцінці без виділення, «стоп» та інших.

Обов'язково обговорюйте роботу в кінці дня і коригуйте плани на наступний день. Процес обговорення починайте з успішних моментів, потім варто обміркувати й розібрати дискомфортні ситуації. Не приховуйте свої почуття, пам'ятайте, що всі люди різні, і те, що на одну людину впливає, іншу залишає байдужою.

Подібні обговорення збагачують тренерський досвід та підвищують ефективність тренінгової роботи в цілому.

Додаток 24

«Знайте відповідь яку хочете отримати»²²

Передбачливі	Мабуть, ви некомфортно себе почуваете...
Гіпотетичні	Що, на вашу думку, могло відбутись, якби...
Стверджувальні	Здається, ви хотіли щось сказати (повідомити)...
Мовчазні	Запитання-паузи
Перефразовуючі	Якщо вас вірно зрозуміли, то ви мали на увазі...
Резюмуючі	Таким чином, ви говорите про...

Формулюючи запитання, варто пам'ятати:**Запитання не повинно:**

- передбачати однозначну відповідь «так» чи «ні»;
- бути в контексті оцінки;
- створювати можливість емоційного приєднання до ведучого;
- бути риторичним.

Запитання повинно:

- бути відкритим;
- передбачати розгорнуту відповідь;
- виключати можливість маніпулювання;
- слугувати усвідомленій меті, а не бути засобом емоційного розвантаження ведучого.

Алгоритм надання інформації

1. Яку інформація хочемо передати? – **Що ?**
2. Кому? – **Цільова група.**
3. Для чого їм ця інформація? – **Мотивація цільової групи для її сприйняття.**
4. Як, яким чином передати цю інформацію? – **Форми передачі інформації (зустрічі з фахівцями, тренінги, акції тощо).**
5. Оцінка процесу надання інформації. – **Анкетування.**

²² За матеріалами тренінгу «Тренінг як форма профілактичної роботи з попередження жорстокого поводження з дітьми» (11 – 13 червня 2008 р.) – тренери Цюман Т.П., Зимівець Н.В.

Додаток 25

ПІДСУМКОВА АНКЕТА УЧАСНИКА СЕМІНАРУ**1. Для Вас семінар був:**

- Дуже корисним
 Корисним
 Не корисним

Прокоментуйте, будь-ласка, відповідь _____

2. Зазначте, будь ласка, чи відповідає зміст семінару Вашим професійним запитам:

Так, тому що _____

Ні, тому що _____

3. Результатом участі у семінарі для Вас стало:

Отримання нової інформації (вказіть якої саме) _____

Набуття практичних навичок (зазначте яких) _____

4. Що дала участь у семінарі для Вашого професійного зростання _____

особистісного зростання _____

5. Вкажіть, будь ласка, як і де Ви використаєте отриману інформацію?

6. Які питання, на Вашу думку, доцільно ще було б додатково розглянути з теми семінару?

Прізвище, ім'я _____

Посада, організація _____

Дякуємо за співпрацю!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Активні методи* просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки: посібник для спеціалістів приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній / За заг. ред. Р.Г. Вайноле, Т.Л. Лях; Авт. – упор. : Безпалько О.В., Зимівець Н.В., Захарченко І.В., Журавель Т.В., Лютий В.П., Лях В.В., Лях Т.Л., Петрович В.С., Закусило О.Ю., Цюман Т.П. – К., 2007.–190 с.
2. *Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф.* Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – СПб.: Речь, 2003. – 248 с.
3. *Насилие в семье: с чего начинается семейное неблагополучие:* Научно-методическое пособие / Под ред. Л.С. Алексеевой. – М.: Государственный НИИ семьи и воспитания, 2000. – 136 с.
4. *Насилие в семье: особенности психологической реабилитации.* Учебное пособие / Под. Ред. Н.М. Платоновой и Ю.П. Платонова. – СПб.: Речь, 2004. – 154 с.
5. *Подхватилин Н.В.* Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: Практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.
6. *Предупреждение* подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой, – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2000. – 256 с.
7. *Психологическая помощь* пострадавшим от семейного насилия: Научно-методическое пособие / Под. Ред. Л.С. Алексеевой. – М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2000. – 160 с.
8. *Сибиряков С.Л.* Ребенок в опасности (как предупредить беду: наркоманию, пьянство, насилие, преступность...). – СПб.: Издательство «Юридический центр Пресс», 2002. – 114 с.
9. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С.* Профилактика наркомании у подростков: от теории к практики. М.: Генезис, 2001. – 216 с.

10. *Соціальна педагогіка*: мала енциклопедія / За заг. Ред. проф. І.Д. Звереві. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 336 с.
11. *Сучасні підходи до організації профілактики насильства щодо дітей*. Матеріали тренінгу Українського фонду «Благополуччя дітей» – Київ, 2008р.
12. *Тренінг як форма профілактичної роботи з попередження жорстокого поводження з дітьми*. Матеріали тренінгу Українського фонду «Благополуччя дітей» – Київ, 2008.
13. *Цюман Т.П.* Профілактична практика // Практика в системі професійної підготовки психологів. Навч.-метод. посібник // Автори-упорядники: Г.К. Радчук, М.М. Шпак, З.М. Зубик, Т.П. Цюман / За заг. ред. Г.К. Радчук – Тернопіль: ТНПУ, 2005. – С. 55-67.
14. *Структурна профілактика як метод запобігання новим випадкам ВІЛ-інфікування та покращення якості життя людей, які живуть з ВІЛ/СНІД: методичні матеріали для тренера* / Автори-упоряд.: В.В. Молочний, Т.П. Цюман, В.В. Лях; За заг. ред. І.Д. Звереві. – К.: Наук. світ, 2006. – 93 с.

Батьки і діти: партнерське спілкування

(методичні матеріали до тренінгу)

ЗМІСТ

Передмова.....	111
Загальна інформація про тренінг	113
Ресурси	115
Хід проведення тренінгу	117
Додатки.....	175
Список використаних джерел	227

ПЕРЕДМОВА

Програма «Батьки і діти: партнерське спілкування» була розроблена в рамках проекту «Впровадження моделі структурної профілактики насильства щодо дітей», що реалізує Український фонд «Благополуччя дітей» за підтримки міжнародної організації «Brot für die Welt» (Німеччина).

Особливість цієї програми полягає у тому, що батькам надаються можливості відпрацювати навички ефективної взаємодії та спілкування з дітьми різного віку без насильства, що є запорукою виховання гармонійно розвиненої, зрілої і відповідальної особистості.

Для програми «Батьки і діти: партнерське спілкування» характерні: чітка логіка, взаємозв'язок між частинами навчального матеріалу, різноманітність інтерактивних методик.

Програма представляє собою цілісний, послідовний тренінг, розрахований на 18 годин, представлений у вигляді 6 тренінгових занять по три години. Кожна частина складається з двох сесій, де використані різні тренінгові методи, а саме: рольова гра, мінілекція, мозковий штурм, обговорення в загальному колі і т. д.

Програма поєднує в собі поширення інформації з актуальних для батьків питань та поетапного відпрацювання навичок, наприклад, спілкування з дитиною без агресії, злості, без конфлікту, за принципом «вчуся не карати, а домовлятися». Разом з тим, в програмі закладено знайомство з основними положеннями нормативних документів про попередження насильства щодо дітей та права і обов'язки батьків та дітей.

Практичність тренінгової програми спрямована на актуалізацію батьківського потенціалу, який опирається на існуючий батьківський досвід.

Програма побудована за основними принципами навчання дорослих. Зокрема, принцип сумісної діяльності, який реалізується через взаємодію учасника з ведучим та іншими учасниками; опора на досвід учасників – реалізується через вправи на актуалізацію батьківських знань; використання різних методів та інтерактивних

технік навчання; практичне використання отриманих знань і навичок протягом заняття, яке реалізується через проведення ролевих ігор та обговорення їх у колі.

Таким чином, поступове усвідомлення в ході занять особливостей власного спілкування, причин неконтрольованих виявів агресії до дитини, усвідомлення особистісних особливостей, дає можливість в подальшому змінити ставлення до спілкування з власною дитиною.

Дану програму можна модифікувати таким чином: 3 заняття по 6 годин за умови, якщо не порушено логіку, послідовність та актуальність заявленої теми.

Автори висловлюють подяку за особливу допомогу, поради та рекомендації Піренко Тетяні Іванівні – начальнику відділу профілактики та контролю за установами служби у справах дітей Дарницької районної державної адміністрації м. Києва та Пунді Катерині Михайлівні – провідному спеціалісту відділу профілактики та контролю за установами служби у справах дітей Оболонської районної державної адміністрації м. Києва.

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ТРЕНІНГ

Мета: сформувати навички спілкування та взаємодії з дитиною без насильства для її повноцінного розвитку.

Завдання:

- ознайомити батьків із різними стилями сімейного виховання;
- надати інформацію про психофізіологічні особливості та специфіку взаємодії з дітьми різного віку;
- ознайомити учасників про причини та наслідки насильства над дитиною в сім'ї;
- проінформувати учасників про права та обов'язки батьків та дітей (відповідно до законодавства України);
- відпрацювати комунікативні навички взаємодії з дитиною.

Категорія учасників: батьки, опікуни (піклувальники), прийомні батьки, усиновителі, батьки-вихователі.

Кількість учасників тренінгу: 12 – 20 осіб.

Тривалість тренінгу: 18 годин (6 днів по 3 години).

Тренінгове приміщення: простора кімната зі стільцями, розташованими у формі кола, дошка (фліпчарт).

Форма проведення: соціально-просвітницький тренінг.

Основні поняття

Дитина – особа віком до 18 років (повноліття), якщо згідно з законом, застосованим до неї, вона не набуває прав повнолітньої раніше. (Закон України «Про охорону дитинства» / (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, № 30, ст. 142).

Насильство в сім'ї – будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї по відношенню до іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина і наносять йому моральну шкоду, шкоду його фізичному чи психічному здоров'ю (Закон України «Про попередження насильства в сім'ї» (Відомості Верховної ради України, 2002, № 10, ст. 70).

Жорстоке поводження з дитиною означає будь-які форми фізичного, психологічного, сексуального або економічного та соціального насильства над дитиною в сім'ї або поза нею (Наказ Державного комітету у справах сім'ї та молоді, Міністерства внутрішніх справ, Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я «Про затвердження Порядку розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або реальної загрози його вчинення» № 5/34/24/11 від 16.01.2004).

Структурна профілактика – це системна, скоординована діяльність, яка охоплює всі рівні профілактики та спрямована на зміну поведінки особистості, обставин, в яких вона перебуває, та передбачає прийняття відповідних рішень на рівнях: особистості, організацій та держави.

РЕСУРСИ

№ з/п	Назва	Кількість
1.	Малюнок дерева на великому ватмані	1 шт
2.	Фліпчарт	1 шт
3.	Альбоми для фліпчарту	2 блокноти
4.	Post-it (різних кольорів)	3 блоки
5.	Маркери кольорові:	12 шт
	чорні	3 шт
	зелені	3 шт
	червоні	3 шт
	сині	3 шт
6.	Скотч	3 шт
7.	Ножиці	3 шт
8.	Клей ПВА	3 шт
9.	Бланки «Вхідних анкет»	за кількістю учасників
10.	Програма семінару	за кількістю учасників
11.	Підсумкові анкети	за кількістю учасників
12.	Ручки	за кількістю учасників
13.	Картки з характеристиками стилів сімейного виховання (один набір для кожної групи)	3 набори
14.	Кольорова крейда (різні кольори)	1 набір
15.	Бейджі	за кількістю учасників
16.	Кольоровий папір	3 уп
17.	Шоколадні батончики	2 шт

18.	Інформаційний матеріал «Що таке «взаємодія»	1 шт
19.	Інформаційний матеріал «Вікова періодизація»	1 шт.
20.	Картки з назвами 8 тварин (по 2 однакові)	16 шт
21.	Картки з порадами	6 наборів
22.	Інформаційний матеріал «Що таке «покарання»	1 шт
23.	Інформаційний матеріал «Чотири типи насильства»	4 шт
24.	Інформаційний матеріал «Права та обов'язки батьків та дітей»	за кількістю учасників
25.	Інформаційний матеріал «Послідовні кроки, які ведуть до розв'язання конфлікту»	1 шт
26.	Інформаційний матеріал «Неефективні шляхи спілкування з дитиною»	за кількістю учасників
27.	Інформаційний матеріал «Активне слухання»	6 шт
28.	Інформаційний матеріал схема «Я-повідомлення»	1 шт
29.	Блокноти/зошити	за кількістю учасників
30.	Інформаційний матеріал «Алгоритм опису поведінки»	1 шт
31.	Картки з твердженнями	за кількістю учасників
32.	Картки з описом ситуацій	4 шт
33.	Картки з прізвиськом родини та статусом (дідусь, бабуся, тато, мама, дитина)	4 набори
34.	Набір фарб, пензликів	3 набори

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв
I день		
Сесія 1		
1 год. 25 хв	Відкриття тренінгу	15
	Вправа на знайомство «Дерево»	20
	Обговорення правил роботи в групі	10
	Визначення очікувань учасників	15
	Вправа «Моя дитина»	25
<i>Перерва (5 хвилин)</i>		
Сесія 2		
1 год. 40 хв	Вправа «Ідеальна дитина»	40
	Рухлива гра «Мені подобається, коли...»	5
	Вправа «Стилі виховання»	40
	Руханка «Родина Петренків»	5 – 7
	Вправа на завершення «Батьківський щоденник»	10
II день		
Сесія 3		
1 год. 25 хв	Привітання. Рефлексія попереднього дня. Повторення правил роботи групи	15

	Вправа «Класифікація вікових періодів»	40
	Вправа «Знайди пару»	5
	Вправа «Вузенький місток»	15
	Вправа «Що таке взаємодія?»	10
<i>Перерва (5 хвилин)</i>		
Сесія 4		
1 год. 35 хв	Вправа «Особливості взаємодії батьків з дитиною на різних вікових етапах»	45
	Вправа «Атоми»	5
	Вправа «Способи взаємодії з дитиною»	35
	Вправа на завершення «Батьківський щоденник»	10
III день		
Сесія 5		
1 год. 35 хв	Рефлексія попереднього дня. Повторення правил роботи групи	15
	Вправа «Як ви розумієте «покарання»	10
	Вправа «Покарання» («Мета покарання», «Види покарань»)	40
	Вправа на зняття емоційної напруги «Землетрус»	10
	Вправа «Наслідки покарань»	20

<i>Перерва (5 хвилин)</i>		
Сесія 6		
1 год. 30 хв.	Вправа «Які дії дорослої людини можна вважати насильством над дитиною»	35
	Рухлива гра «Персей та медуза «Горгона»	5
	Вправа «Наслідки насильства та його вплив на розвиток дитини»	25
	Права та обов'язки батьків та дітей в рамках законодавства України щодо насильства над дітьми	15
	Вправа на завершення «Батьківський щоденник»	10
IV день		
Сесія 7		
1 год. 35 хв.	Привітання. Рефлексія попереднього дня. Повторення правил роботи групи	15
	Вправа «Як ви розумієте спілкування?»	10
	Вправа «Неефективні шляхи спілкування з дитиною»	20
	Вправа «Павутиння і павук»	5
	«Ефективне спілкування з дитиною»: I етап. Вправа «Активне слухання»	45
<i>Перерва (5 хвилин)</i>		
Сесія 8		
1 год. 35 хв.	II етап. Вправа «Активне слухання»	45
	Вправа «Я-повідомлення» I частина	10
	Вправа «Я-повідомлення». II частина	30
	Вправа на завершення «Батьківський щоденник»	10
V день		

1 год. 30 хв.	Привітання. Рефлексія попереднього дня. Повторення правил роботи групи	15
	Вправа «Правила в сім'ї»	20
	Вправа «Як ви розумієте «конфлікт»	15
	Вправа «Причини конфліктів»	15
	Рухлива гра «Ящірки»	10
	Вправа «Послідовні кроки, які ведуть до розв'язання конфліктів»	15
<i>Перерва (5 хвилин)</i>		
Сесія 10		
1 год. 40 хв	Вправа «Як ми долаємо конфлікти»	35
	Рухлива гра «Передай оплеск»	5
	Вправа «Заохочення»	20
	Вправа «Позитивне спілкування»	30
	Вправа на завершення «Батьківський щоденник»	10
VI день		
Сесія 11		
1 год. 25 хв	Привітання. Рефлексія попереднього дня. Повторення правил роботи групи	15
	Мозковий штурм «Коли ми хвалимо наших дітей»	20
	Вправа «Опис поведінки»	30
	Вправа «Коло часу»	20
<i>Перерва (5 хвилин)</i>		
Сесія 12		
1 год. 30 хв	Вправа «Образ щасливої дитини»	40

	Вправа «Лист подяки дитині»	20
	Підсумок. Висновки ведучого повернення до очікувань, підсумкова анкета	20
	Прощання. Вправа «Я всім вам бажаю...»	10

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

І ДЕНЬ

СЕСІЯ 1

Відкриття тренінгу

Час: 15 хвилин.

Ресурси: тема, мета, завдання тренінгу, записані на аркушах фліпчарту, бланки вхідних анкет.

Хід проведення

Ведучі представляють себе, презентують мету, завдання, програму тренінгу, коментують передумови звернення до даної теми (Вступ), знайомлять із діяльністю Українського фонду «Благополуччя дітей» (*Додаток 2*), а також знайомлять учасників з регламентом роботи, при потребі вирішують організаційні питання. Наприкінці учасники заповнюють вхідні анкети (*Додаток 1*).

Вступ ведучого

Ми живемо у світі, однією з характерних ознак якого є насильство. Проблема сімейного насильства є надзвичайно гострою для України. Сім'я, сприймається нами як безпечне і захищене місце, де можна знайти відпочинок і порозуміння. Проте, ми всі знаємо про існування сімей, у яких люди постійно ведуть війни, а страждають від цього ті, хто слабший, менш захищений. Насильство зустрічається у стосунках між чоловіком і дружиною, між дорослими дітьми і батьками похилого віку. Аби попередити насильство і як явище, і як прояви поведінки, незалежно від віку, ми звернулися до теми насильства над дітьми у сім'ї.

Наш тренінг має на меті допомогти Вам виховувати своїх дітей без насильства, зрозуміти, які саме дії кваліфікуються, як насильство, показати, які бувають наслідки виховання із використанням примусу, покарання та насильства.

Вправа на знайомство «Дерево»¹

Мета: познайомити учасників тренінгу, сприяти згуртованості групи та створенню комфортної атмосфери для успішної роботи.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: вирізані з паперу кольорові листочки для дерева (за кількістю учасників тренінгу), 1 аркуш паперу формату А1 із зображенням на ньому деревом, скотч або клей, плакат із запитаннями до самопрезентації батьків. (Якщо технічні можливості організаторів тренінгу високі, можна використовувати проектор із заздалегідь підготовленим текстом).

Хід проведення

Ведучий роздає кожному учаснику контури листя, вирізані з паперу. На цих контурах учасники пишуть ім'я своєї дитини (дітей або вихованців) та усно продовжують незакінчені речення:

- Мене звати ...
- Я мати/батько ... (кількість) дітей ...
- Моя дитина для мене...
- Разом з моєю дитиною мені подобається ...

Під час самопрезентації учасників ведучий прикріплює листя на гілки дерева, батьки розповідають про своїх дітей.

Запитання для обговорення:

1. Які Ваші враження від власної розповіді?
2. Які думки у Вас виникали, коли Ви слухали розповідь інших?

¹ Адаптовано авторами згідно до версії посібника «Основи батьківської компетенції»: Навч. посіб. / Упор.: Т.Г.Веретенко, І.Д.Зверева, Н.Ю. Шевченко; За заг. ред. І.Д.Звереві. – К.: Наук. світ, 2006. – С. 15.

До уваги ведучого!

Питання до самопрезентації вивішуються на флінчарт або проєктуються. Самопрезентацію учасникам важливо закінчувати інформацією про те, що їм подобається робити як батькам. Під час обговорення варто наголосити на тому, що батьки можуть мати певні проблеми та сумніви щодо методів виховання, які вони використовують, і саме участь у подібних тренінгах є одним із шляхів підвищення їх батьківської компетентності. Ведучий повинен слідкувати, щоб батьки говорили відповідно до запитань, не відхиляючись від теми.

Вироблення правил роботи групи «Сімейний статут»²

Мета: обґрунтувати необхідність вироблення і дотримання певних правил, на яких базується взаємодія людей у групі, прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: заздалегідь прикріплений на видному місці ватман із написом «Сімейний статут».

Хід проведення

Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання: Що таке правила? Чи повинні бути правила в сім'ї? Далі тренер пропонує учасникам для успішного обговорення проблем та питань уявити себе членами великої сім'ї. Для того, щоб уникнути сімейних конфліктів та непорозумінь, доцільно виробити й прийняти своєрідний «сімейний статут», який закріплюватиме правила поведінки, права та обов'язки «членів сім'ї». Методом мозкового штурму учасники пропонують свої варіанти правил. Один із ведучих записує їх на ватмані.

² Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини: Методичні матеріали для тренера / Авт.-упор. О.В.Безпалько, Т.Л.Лях, В.В. Молочний, Т.П. Цюман; Під заг. ред. Г.М.Лактіонової. – К.: Наук. світ, 2004. – С. 11.

До уваги ведучого!

1. Необхідно звернути увагу учасників на те, що правила – це певні норми поведінки, дотримання яких можна було б проконтролювати.
2. Орієнтовними правилами можуть бути такі:
 - Говорити по черзі (правило руки);
 - Дотримуватись регламенту;
 - Бути позитивним до себе та інших;
 - Правило двох рук (якщо хоча б одній людині в колі не зручно, наприклад, тому що стає шумно, вона має право підняти обидві руки, повертаючи увагу оточуючих);
 - Бути активним;
 - Працювати у групі від початку і до кінця.
3. Доцільно після прийняття правил ще раз звернути увагу учасників на необхідність їх ретельного дотримання. А, в разі потреби, робити це й надалі.

Визначення очікувань учасників

Мета: визначити результати власної роботи для кожного учасника групи з формування умінь та навичок конструктивної взаємодії з дитиною.

Ресурси: стікери трьох кольорів, фліпчарт, плакат з питаннями до очікувань.

Час: 15 хвилин.

Хід проведення

Учасники отримують стікери трьох кольорів – зеленого, жовтого та рожевого кольорів та занотовують на них відповіді на наступні запитання:

- яку інформацію я хочу отримати, чого хочу навчитись (використовується стікер зеленого кольору);
- яким чином, відповідно до теми, я можу збагатити роботу групи (використовується стікер жовтого кольору);
- мої побоювання щодо роботи протягом шести днів (використовується стікер рожевого кольору).

На наступному етапі по черзі презентують свої очікування, при потребі коментуючи їх, й на завершення прикріплюють їх на

окремому аркуші паперу формату А1 із написом «Очікування». Наприкінці, ведучий узагальнює очікування, звертаючись до мети та завдань тренінгу.

Вправа «Моя дитина»

Мета: актуалізувати спогади про позитивні якості власної дитини для підсилення мотивації до самовдосконалення.

Час: 25 хвилин.

Ресурси: по одному аркушу паперу А4 для кожного учасника, ручки або олівці.

Хід проведення

Ведучий наголошує, що робота групи, спрямована на побудову ефективної взаємодії з дитиною, а тому цілком доцільно «ввести» в коло, особливих «учасників тренінгу» – дітей.

На наступному етапі, ведучий роздає учасникам аркуш паперу формату А4 і просить намалювати сонце з промінцями. Кількість промінців повинна бути не менше ніж 10. У центрі сонця учасники пишуть ім'я своєї дитини (дітей), а на кожному окремому промінці сонця дають відповідь на питання: **«За що я можу поважати свою дитину»**. Наприклад: «Тому що вона добра, розумна, кмітлива, моя дитина, тому що вона є і т.д.» Учасникам слід пригадати максимальну кількість позитивних якостей своєї дитини. На виконання завдання відводиться 15 хвилин.

Запитання для обговорення:

1. Що Ви відчували під час виконання цього завдання?
2. Чи складно було виконати це завдання? Якщо так, то чому?

До уваги ведучого!

Під час виконання цього завдання у деякого з батьків можуть виникати негативні емоції або просто труднощі із пригадуванням позитивних рис власної дитини. Ведучому у цьому випадку варто утримуватись від коментарів, а лише заохочувати учасників до виконання завдання. Важливо, щоб батьки зрозуміли чи знають вони власну дитину, і які емоції викликають у них думки про дитину.

СЕСІЯ 2**Вправа «Ідеальна дитина»**

Мета: надати учасникам можливість усвідомити, що ідеальних дітей не існує.

Час: 40 хвилин.

Ресурси: кольоровий папір, клей, ножиці, фломастери або маркери (по одному набору для кожної групи), альбом для фліпчарту.

Хід проведення

Етап I. Ведучий об'єднує учасників у 3 групи за кольорами (жовтий, зелений, червоний) й пропонує протягом 20 хвилин створити об'ємну фігуру (модель) ідеальної дитини, а також поміркувати над запитанням: «Яка вона ідеальна дитина?», записуючи відповіді на аркуші паперу.

Етап II. Ведучий пропонує одному з учасників презентувати створену групою фігуру ідеальної дитини (описати її: яка вона зовнішньо, за характером, якими можуть бути її вчинки, стосунки з близькими та друзями і т. ін.). Час виконання – 10 хвилин.

Запитання для обговорення:

1. Які Ваші враження від створених Вами «ідеальних дітей»?
2. Що об'єднує презентовані моделі і чим вони відрізняються?

Висновок ведучого

Ми всі звернули увагу на те, що всі моделі, створені Вами, відрізняються одна від одної, вони всі різні. Але у нас було однакове для всіх завдання: створити ідеальну дитину. І що у нас вийшло? Одне завдання, однакові умови, однакові засоби, а всі моделі дітей

різні! Ми хотіли отримати модель ідеальної дитини. І всі моделі повинні були бути однаково ідеальними. Але вийшли зовсім не схожі, не ідеальні, а зовсім різні. Таким чином, як би ми не намагалися зробити дитину ідеальною, вона залишиться самотньою, не схожою на інших, але все ж чудовою. Кожна дитина, якою б вона не була, заслуговує на добрі слова, чекає цих слів від дорослих, чекає на безумовне прийняття і любов, не залежно від того, якою вона є.

Рухлива гра «Мені подобається, коли...»

Мета: зняти напругу, відпочити.

Час: 5 хвилин.

Хід проведення

Учасники сидять у колі. Один із учасників повідомляє про те, що йому подобається. Наприклад: «Мені подобається, коли люди носять джинси»; «Мені подобається довге волосся»; «Мені подобається синій колір» і т. д.

Учасники, які мають схожі ознаки, намагаються швидко помінятися місцями між собою. Хто залишився без пари, повідомляє про свої уподобання.

Вправа «Стилі сімейного виховання»³

Мета: ознайомити учасників із різними стилями сімейного виховання, визначити свій власний домінуючий стиль батьківства та його позитивні і негативні сторони (інформаційне повідомлення, робота в групах, обговорення).

Час: 40 хвилин.

Ресурси: альбом для фліпчарту, маркери, картки з характеристиками стилів сімейного виховання (один набір для кожної групи) (*Додаток 3*), плакат з запитаннями для обговорення.

³ Адаптовано авторами згідно до версії «Підготовка кандидатів у прийомні батьки та батьки-вихователі». Посібник тренера./ Т.Ф. Алексеєнко, А.Ф. Андрейчак, Т.В. Войцях, А.В. Гулевська-Черниш, І.Д. Зверева та ін.; За заг. ред.:Г.М. Лактіонової. – К.: Наук. світ, 2006 (сесія 2). – С.17.

Хід проведення

I частина

Інформаційне повідомлення

Наш стиль батьківства є нашим підходом, який ми застосовуємо у процесі виховання дітей, нашим переконанням щодо встановлення правил в сім'ї. Усі ми як батьки схильні застосовувати певні моделі поведінки, особливо, коли намагаємося примусити дітей робити те, що нам потрібно або ми хочемо.

Стиль сімейного виховання, залежно від міри його «жорсткості – м'якості», у психолого-педагогічній літературі визначається як: авторитарний, демократичний або ліберальний (з великою кількістю проміжних варіантів). Вони відрізняються за чотирма параметрами: прояв батьківської теплоти, стратегія створення та підтримки дисципліни, спосіб спілкування та очікування, які покладаються на дитину.

II частина

Робота в групах, обговорення у колі

Мета: закріпити отримані знання по стилям виховання.

Час: 35 хвилин.

Хід проведення

Після інформаційного повідомлення ведучий пропонує учасникам об'єднатися у 3 групи (за стилями виховання – авторитарний, демократичний та ліберальний). Протягом 10 хвилин учасникам необхідно визначити й занотувати на аркуші паперу позитивні та негативні сторони того стилю виховання, який об'єднав їх у мікрогрупу. Для більш успішної роботи групи, ведучий роздає учасникам картки із характеристиками стилів сімейного виховання і пропонує їх використовувати як допоміжний ресурс (*Додаток 3*). На наступному етапі учасники презентують результати своєї роботи (10 хв) та обговорюють у колі (15 хв).

До уваги ведучого!

При обговоренні у загальному колі, ведучому варто заохочувати висловлювання кожного учасника, оскільки важливо, щоб кожен зміг визначити, який стиль виховання переважає у його сім'ї.

Запитання для обговорення:

1. Чи впізнаєте Ви, у представлених характеристиках, елементи стилю виховання у Вашій сім'ї?
2. Яким чином вплинув на Вас стиль сімейного виховання Ваших батьків?
3. Як Ви вважаєте, чи може бути один стиль однаково ефективний у всіх?

Рухлива гра «Родина Петренків»⁴

Мета: зняти емоційну напругу, об'єднати учасників у 4 групи для подальшої роботи.

Час: 5 – 7 хвилин.

Ресурси: картки з прізвищем родини та статусом (дідусь, бабуся, тато, мама, дитина – кількість членів родини залежить від кількості учасників), стільці.

Хід проведення

Ведучий об'єднує учасників у 4 групи за допомогою методики «Родина». Учасникам роздають картки з написаним прізвищем родини та їх статусом. Учасники однієї родини повинні за максимально короткий термін знайти один одного і сісти на один стілець. Першим сідає дідусь, потім бабуся, потім тато, потім мама, потім дитина. Всі сідають один одному на коліна.

Родина залишається разом протягом наступного завдання. Прізвища родин: Петренко, Григоренко, Іваненко, Василенко.

⁴ Основи батьківської компетенції: Навч. посіб./Упор.:Т.Г.Веретенко, І.Д.Зверева, Н.Ю. Шевченко; За заг. ред. І.Д.Зверевої. – К.: Наук. світ,2006. – С. 32.

Вправа на завершення «Батьківський щоденник»

Мета: висловити своє враження від роботи протягом заняття, надати можливість проаналізувати власне батьківство, виходячи з отриманої інформації.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: зошит для записів, ручка, фліпчарт, альбом для фліпчарту.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам пригадати, які вправи виконувалися протягом дня (вправи, які називають учасники ведучий занотує на аркуші фліпчарту) та прокоментувати враження від їх виконання.

Висновок ведучого

Ми говорили про те, що ідеальних дітей не буває. Вони усі різні: зовнішньо, за характерами, поведінкою. Але усі вони чекають від нас розуміння й любові. Діти довіряють нам, дорослим, і ми повинні виправдати їх сподівання, працюючи над собою. Пам'ятаємо, що найбільш конструктивним є демократичний стиль виховання, а найбільш позитивні результати у вихованні дає взаємодія і діалог з дитиною.

Ведучий пропонує записати у свій батьківський щоденник відповіді на наступні питання:

- «Під час заняття я зрозумів (зрозуміла) ...»;
- «Я батько (мати), тому ...»;
- «Які ідеї та думки народились у мене ...».

За бажанням, учасники читають свої записи.

Ведучий дякує групі за спільну роботу й нагадує час і місце початку наступної зустрічі.

II ДЕНЬ

СЕСІЯ 3

Рефлексія попереднього заняття

Мета: налаштувати учасників на роботу, пригадати основні поняття, які були озвучені, з'ясувати рівень сприйняття матеріалу попереднього дня тренінгу; ознайомити учасників тренінгу із завданням та регламентом роботи дня.

Час: 5 – 7 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери, альбом для фліпчарту, роздатковий матеріал з прописаними стилями виховання.

Хід проведення

Вступне слово ведучого

На попередньому занятті ми говорили про те, що ідеальних дітей не буває, і про те, що є різні стилі батьківського виховання. Найбільш конструктивним є демократичний стиль виховання, а найбільш позитивні результати у вихованні дає взаємодія й діалог з дитиною.

До уваги ведучого!

Ведучий повинен прослідкувати, щоб у всіх учасників були матеріали з попереднього дня, а саме Додаток 3 «Стилі сімейного виховання».

Далі ведучий пропонує за допомогою мозкового штурму пригадати вправи минулого дня у зворотному напрямку (тобто від останньої до першої) та занотовує їх назви на аркуші паперу знизу, починаючи з останньої.

Повторення правил роботи групи

Мета: пригадати правила роботи групи, сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери, листки з альбому фліпчарту, на яких написані правила роботи з минулого заняття.

Хід проведення

Ведучий пропонує пригадати правила роботи в групі та прокоментувати їх.

Запитання для обговорення:

1. Для чого необхідно було знову повернутися до правил роботи в групі?
2. Яким чином виконувалися ці правила на минулому занятті?

До уваги ведучого!

Правила створюють безпечні умови роботи групи, допомагають порозумітися, не завдаючи прикростей один одному, а також забезпечують високий рівень досягнення мети тренінгової роботи.

Вправа «Класифікація вікових періодів»

Мета: визначити основні особливості розвитку дитини на різних вікових етапах.

Час: 40 хвилин.

Ресурси: папір, маркери, інформаційний матеріал (*Додаток 5*).

Хід проведення

І етап

Інформаційне повідомлення

Існує велика кількість класифікацій вікових періодів, як вітчизняних так і зарубіжних дослідників. З думками ряду авторів можна погоджуватись або дискутувати. На наш погляд, є досить цікавим підхід Грейс Келлі про особливості психофізіологічного розвитку дитини на різних вікових етапах, особливо враховуючи специфіку даного тренінгу.

Ведучий презентує заздалегідь підготовлену на фліпчарті вікову періодизацію розвитку дитини від народження до 18 років:

- від народження до 1 року – немовля;
- 1 – 3 роки – раннє дитинство;
- 3 – 6 (7) років – дошкільник;

- 6 (7) – 10 (11) років – молодший шкільний вік;
- 10 (11) – 14 (15) років – підлітковий вік (середній шкільний);
- 14 (15) – 16 (17) років – ранній юнацький вік (старший шкільний).

На наступному етапі ведучий об'єднує учасників у шість груп згідно з визначеними віковими періодами методом лічилки від 1 до 6. Об'єднуються перші номери, другі і т.д.

II етап

Усі групи, враховуючи свій батьківський досвід, протягом 15 хвилин заповнюють таблицю.

Віковий період	Що вміє робити?	Що хоче робити, але ще не вміє?

До уваги ведучого!

Ведучий наголошує на тому, що таблиця заповнюється інформацією, яку пригадують батьки зі свого власного досвіду або за результатами спостереження за іншими дітьми.

III етап

Презентація результатів роботи груп

Ведучий пропонує розглянути таблицю і порівняти наукову інформацію з результатами власних спостережень (*Додаток 5*).

Висновки ведучого

За таблицею та використовуючи інформацію, яка була направлена учасниками, ведучий підсумовує особливості розвитку дитини на різних вікових етапах.

До уваги ведучого!

Ведучому слід ретельно підготувати інформаційне повідомлення, акцентуючи увагу батьків на потреби дитини у кожен період розвитку.

Вправа «Знайди пару»⁵

Мета: зняття втоми та емоційної напруги, об'єднати учасників у пари для роботи у наступній вправі.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: картки на яких написані назви тварин.

Хід проведення

Ведучий роздає учасникам картки із написаними назвами тварин. Серед учасників є парні назви, тобто якщо у одного з учасників на картці написано «слон», то така ж картка є ще у когось з учасників. Учасники читають свої картки так, щоб інші не бачили, потім ховають їх. Завдання кожного – знайти свою пару. При цьому можна користуватися всіма виразними засобами, не можна тільки нічого говорити та видавати характерні звуки «вашої тварини». Все треба робити мовчки.

Після знаходження своєї пари треба зупинитися біля неї теж мовчки, не питаючи хто вона, не розмовляючи. Тільки після створення всіх пар ведучий з'ясовує «хто ви?».

Після завершення вправи можна запропонувати поділитися враженнями, розповісти про те, як учасники знаходили свою пару.

Вправа «Вузький місток»⁶

Мета: показати учасникам, що можна отримати позитивний результат у спільній справі лише взаємодіючи.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: довга смуга з паперу 1,5 – 2 метра, завширшки 30 см.

Хід проведення

Ведучий стелить на підлогу смугу паперу завширшки 30 см, як вузький місток. Учасники повинні пройти по містку назустріч один

⁵ Адаптовано авторами згідно до версії Психологический тренинг / упоряд. Главник О. – К.: Шкільний світ, 2002. – С.76.

⁶ Адаптовано авторами згідно до версії Венгер А.Л. На что жалуетесь? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков, Москва – Рига, 2000. – С.153.

одному, подолати його, не упавши у «воду». Після того, як всі учасники пройдуть по містку проводиться обговорення.

До уваги ведучого!

Учасники повинні домовитися на містку про те, як пройти, не упавши. Ведучий не підказує. Виконали завдання лише ті учасники, які зуміють домовитися про спільні дії. Ведучий допомагає учасникам зробити висновки про те, що у стосунках із дитиною теж необхідно домовлятися і діяти разом, не «зіштовхуючи її з містка».

Запитання для обговорення:

1. Що Ви відчували, коли зустрілися з партнером на містку?
2. Які думки виникли у Вас під час виконання цього завдання?
3. Що, на Вашу думку, необхідно зробити, щоб успішно виконати це завдання?
4. Як ви думаєте, з якою метою ми виконували цю вправу?

Вправа «Що таке взаємодія?»

Мета: визначити поняття «взаємодія»; підготувати учасників до роботи над наступною темою.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери, альбом для фліпчарту, інформаційний матеріал (*Додаток 4*).

Хід проведення

Вступне слово ведучого: «Оскільки, ми говоримо про взаємодію між дорослими і дитиною, бажано з'ясувати, що таке «взаємодія»?». Назвіть асоціації до слова «взаємодія». Ведучий занотує на аркуші паперу усі асоціації, які дають учасники, не коментуючи жодну. На завершення ведучий пропонує ознайомитись із науковим тлумаченням слова взаємодія (*Додаток 4*).

Запитання для обговорення:

1. Наскільки взаємодія відображає стилі батьківського виховання?
2. Що батьки повинні враховувати взаємодіючи з дитиною?

СЕСІЯ 4

Вправа «Особливості взаємодії батьків з дитиною на різних вікових етапах»

Мета: ознайомитись із специфікою взаємодії з дитиною на різних вікових етапах.

Час: 45 хвилин.

Ресурси: картки з написаними віковими періодами (від народження до 1 року, 1 – 3 роки; від 3 років до 6 (7) років; від 6 (7) до 10 (11) років; з 10 (11) до 14 (15) років, з 14 (15) до 16 (17) років), альбом для фліпчарту, маркери, скотч.

Хід проведення

І етап

Ведучий об'єднує учасників у 6 груп (пропонує розрахуватись від 1 до 6 та об'єднатись за номерами) та пропонує витягнути картку з перевернутим донизу написом вікового періоду. Кожна група, пригадуючи свій власний батьківський досвід, занотовує на папері, як відбувалася взаємодія з дитиною у різний віковий період.

До уваги ведучого!

Поділ на 6 груп можливий при кількості учасників не менше 15 осіб. У разі якщо група складається з 8 – 10 осіб, кількість карток на одну групу збільшується. Необхідно акцентувати увагу учасників на власному досвіді та на тому, що зазначати потрібно конкретні та спільні дії.

Якщо в групі є батьки, які не мають досвіду виховання дитини, їм можна підказати, що вони можуть пригадати про спільну взаємодію в дитинстві з власними батьками.

II етап

Презентація групами своєї роботи з паралельним обговоренням

До уваги ведучого!

Презентацію краще проводити, починаючи з наймолодшого вікового періоду і продовжувати наступним. Можна написати запитання для обговорення на плакаті, щоб відповіді учасників були конкретними і ґрунтовними.

Іноді результати роботи учасників ведучому варто доповнювати наступною інформацією: до 3 років: тілесний, емоційний контакт; ігри з іграшками; розглядання книжок; малювання; прогулянки; подорожі; гра в піску; купання; плавання в басейні.

3 3 до 7 років: спільні ігри, прогулянки; читання книжок, казок; бесіди; екскурсії; відвідування театрів, кіно з обговоренням; фізичні вправи; спільна творча діяльність.

3 7 до 11 років: рухливі ігри; походи в зоопарк, музей; відпочинок на природі, спорт; книги; ігри; комп'ютерні ігри; виконання домашніх справ разом; подорожування; турбота про домашніх тварин, рослини; пазли, конструктор, вишивка і т. д.; участь в реконструкціях; уроки.

3 11 до 15 років: спілкування; хатня робота; прийняття друзів дитини на території дитини; спільний відпочинок; спільне придбання предметів побуту; спільний перегляд, обговорення кіно; дозвіл на спілкування з друзями поза домом з умовою, що повідомляє, куди йде; спільне піклування про членів родини; спільне слухання музики; обговорення шкільних проблем; заняття спортом; підготовка до свят; певні доручення; традиції, правила, ритуали сім'ї.

Запитання для обговорення:

1. Чи важко було виконувати завдання? Чому?
2. Що можна додати до переліку, який пропонує група?
3. З якою метою ми виконували це завдання?

Вправа «Атоми»⁷

Мета: активізувати увагу учасників, настроїти їх на подальшу роботу, об'єднати у мікрогрупи для виконання наступної вправи.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: не потрібні.

Хід проведення

Учасники стоять у колі. Ведучий говорить: «Уявімо собі, що всі ми атоми. Вони мають такий вигляд (ведучий показує зігнуті у ліктях руки і притиснуті до плечей зап'ястя). Атоми постійно рухаються і час від часу об'єднуються у молекули. Число атомів у молекулі може бути різним, воно буде визначатися тим, яке число я назву. Ми всі зараз почнемо рухатися по цій кімнаті, і час від часу, я буду говорити якесь число, наприклад, три. І тоді атоми об'єднуються у молекули по три атоми в кожній. Молекули мають такий вигляд: вони стоять обличчям одне до одного в колі, торкаючись одне одного передпліччям (ведучий показує разом з двома учасниками)».

Вправа «Способи взаємодії з дитиною»⁸

Мета: ознайомити учасників із способами взаємодії з дитиною.

Час: 35 хвилин.

Ресурси: розкреслений заздалегідь аркуш альбому для фліпчарту (3 колонки з заголовками «Варто використовувати», «Задумуватись чи використовувати», «Не варто використовувати» та 6 горизонтальних смуг, які відповідатимуть певному віковому періоду), скотч, ножиці, 6 наборів карток з набором порад (*Додаток 6*).

Хід проведення

Ведучий об'єднує учасників у 6 груп (Пропонує назвати 6 різних казкових персонажів (Попелюшка, Буратіно, Колобок, Мауглі, Чер-

⁷ Тренерська валіза. – Упоряд.: О. Главник, Р.Безпальча, О.Попова – К.: Главник, 2006. – 34 с.

⁸ Використано авторами згідно до версії «Підготовка кандидатів у прийомні батьки та батьки-вихователі». Посібник тренера/ Т.Ф. Алексєєнко, А.Ф. Андрейчак, Т.В. Войцях, А.В. Гулевська-Черниш, І.Д. Зверева та ін.; За заг. ред.: Г.М. Лактіонової. – К.: Наук. світ, 2006 (сесія 5) – 24 с.

вона Шапочка та інші) та створює групу попелюшок, буратін, колобків тощо. Кожна з груп отримує один із періодів розвитку дитини від 0 до 18 років, а також набір порад, написаних на окремих смужках паперу (на виконання цього завдання потрібно 5 – 7 хвилин).

Ведучий повідомляє групам завдання: «Ми розглянули етапи розвитку дитини. На різних етапах її розвитку ми використовуємо різні підходи для налагодження позитивних взаємостосунків. Зараз вам необхідно вибрати з набору порад, які вам роздані, ті, які варто використовувати в цьому віці; над якими варто задуматися; та поради, які не варто використовувати, під час взаємодії з дитиною саме цієї вікової категорії».

Протягом 10 хвилин обрані поради прикріплюються за допомогою скотчу у відповідних колонках на плакаті.

До уваги ведучого!

Важливо звернути увагу учасників на те, що вони мають продумати, як будуть прикріплювати смужки. Можна запропонувати нарізати скотч маленькими смужками (по кількості обраних порад) і прикріпити кожну окремо до великого аркушу; можна запропонувати прикріпити всі поради, які будуть розміщені в одній колонці, на одну велику смугу скотчу.

Разом з тим, під час виконання вправи наголосити, що не всі картки можуть бути використані. Батьки обирають із запропонованих порад ті, які підходять до певного вікового періоду. Всі не вивішуються.

Презентація групами своєї роботи, обговорення.

Запитання для обговорення:

1. Якими порадами Ви б доповнили колонку «Не варто використовувати»?
2. Що із запропонованих порад візьмете у власну скарбничку?
3. Які із запропонованих порад Ви використовуєте у спілкуванні з власною дитиною?

Вправа на завершення «Батьківський щоденник»

Мета: зворотній зв'язок (висловити своє ставлення до роботи протягом дня роботи, надати можливість оцінити своє батьківство, виходячи з отриманої інформації).

Час: 10 хвилин.

Ресурси: зошит для записів, ручка, фліпчарт, альбом для фліпчарту.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам пригадати, які вправи виконувалися протягом дня (вправи, які називають учасники ведучий занотовує на аркуші фліпчарту) та прокоментувати враження від їх виконання.

Ведучий пропонує записати у свій батьківський щоденник відповіді на наступні питання:

- «Під час заняття я зрозумів (зрозуміла) ...»;
- «Я батько (мати), тому ...»;
- «Які ідеї та думки народились у мене ...».

За бажанням, учасники читають свої записи.

Ведучий дякує групі за спільну роботу й нагадує час і місце початку наступної зустрічі.

ІІІ ДЕНЬ

СЕСІЯ 5

Рефлексія попереднього заняття

Мета: сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості, пригадати правила роботи групи.

Час: 10 – 12 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери, альбом для фліпчарту.

Хід проведення

Ведучий пропонує за допомогою мозкового штурму пригадати вправи минулого дня у зворотному напрямку, тобто від останньої до першої. Ведучий записує назви цих вправ від останньої до першої, починаючи знизу.

Повторення правил роботи групи

Мета: пригадати правила роботи групи, сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери, альбом фліпчарту, стікери.

Хід проведення

Ведучий пропонує кожному учаснику написати одне правило роботи групи і приклеїти його на листок альбому для фліпчарту

Запитання для обговорення:

- 1 Чи всі правила ми пригадали?
- 2 Для чого необхідно було знову повернутися до правил роботи в групі?
- 3 Наскільки легко/складно було виконувати ці правила минулого разу?
- 4 До чого призводить порушення правил?

До уваги ведучого!

Правила створюють безпечні умови для роботи групи: завдяки ним ми знаємо, на що сподіватися. Вони допомагають порозумітися, не завдаючи прикростей один одному. Правила існують скрізь. Порушення правил провокує певні наслідки.

Вправа «Як ви розумієте покарання»

Мета: визначити поняття «покарання»; підготувати учасників до сприйняття наступної теми.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, альбом для фліпчарту, інформаційний матеріал (Додаток 7).

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам назвати асоціації, які виникають у них при згадуванні слова «покарання». Усі асоціації без коментарів та зауважень записуються на фліпчарті. Після завершення, ведучий демонструє визначення на фліпчарті.

Покарання – це засіб впливу на того, хто вчинив який-небудь злочин, має якусь провину; розплата за будь-які нерозважливі вчинки, дії.

Вправа «Покарання»

Мета: визначити мету, значення та види покарання.

Час: 40 хвилин.

Ресурси: кольорові маркери, фліпчарт, альбом для фліпчарту.

Хід проведення

I етап

Мета покарання⁹

Мета: визначити значення покарання та його мету.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери, папір.

Хід проведення

Ведучий запитує учасників: Чи караєте ви своїх дітей? У яких ситуаціях покарання необхідні? Учасники з'ясовують для чого покарання іноді потрібне та необхідне. Ведучий записує ці відповіді на аркуші.

До уваги ведучого!

Ведучий не коментує щойно записані варіанти відповідей учасників, дякує за виконання цієї роботи і повідомляє, що згодом повернуться до цього плакату.

Необхідно акцентувати увагу учасників саме на визначенні мети, з якою батьки використовують покарання. Це може бути наступне: для безпеки; для профілактики; щоб відрізняли добро від зла; для батьківського авторитету; саме так діти вчать відповідальності; щоб захистити дитину від злих наслідків її поганої поведінки; так робили їхні батьки; від безпорадності.

⁹ Адаптовано авторами згідно до версії Основи батьківської компетенції: Навч. посіб. /Упор.:Т.Г.Веретенко, І.Д.Зверева, Н.Ю. Шевченко; За заг. ред. І.Д.Зверєвої. – К.: Наук. світ, 2006. – С.49.

II етап

Види покарань¹⁰

Мета: визначити основні види покарань та стереотипи щодо їх використання.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: аркуш альбому для фліпчарту, кольорові маркери, плакат з написаними типами покарань.

Хід проведення

Продовжується робота в групі. Ведучий запитує у учасників про те, які види покарань є найбільш популярними, і занотоує їх на фліпчарті. Після того, як варіанти закінчилися, ведучий просить визначити серед них найбільш ефективні з точки зору досягнення мети.

До уваги ведучого!

Важливо, щоб ведучий виділив зазначені ефективні покарання іншим кольором маркеру.

Далі ведучий вивішує плакат із написаними типами покарань, пояснює учасникам, що означає кожен тип покарання, і просить визначити, до якого типу належать ті популярні і ефективні покарання, які вже записані учасниками на фліпчарті.

До уваги ведучого!

Типи покарання: фізичне (контактне, із застосуванням сили), психологічне (тиск, приниження, глузування, шантаж), економічне (покарання працею, штрафні матеріальні санкції).

Запитання для обговорення:

1. Які почуття у Вас виникали, коли ви виконували вправу?
2. Які думки у Вас виникали?
3. З якою метою ми, як правило, використовуємо покарання?
4. Чи досягаємо ми мети?

¹⁰ Адаптовано згідно до версії Основи батьківської компетенції: Навч. посіб. /Упор.: Т.Г.Веретенко, І.Д.Зверева, Н.Ю. Шевченко; За заг. ред.І.Д.Зверевої. – К.: Наук. світ, 2006. – С.49.

До уваги ведучого!

Бажано надрукувати питання для обговорення на плакаті, щоб відповіді учасників були точними і обґрунтованими.

Рухлива гра «Землетрус»¹¹

Мета: зняття емоційної напруги.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: не потрібні.

Хід проведення

Учасники об'єднуються в малі групи по три особи. Двоє учасників повертаються обличчям один до одного, беруться за руки й піднімають їх, таким чином, утворюючи символічний «Будинок». Третій учасник стає між ними, він – «Господар» цього «Будинку». Ведучий залишається без «Будинку». За сигналом ведучого «Господарі!» – ті, хто виконують цю роль, залишають своїх «Господарів» і займають місця в інших «Будинках». «Будинки» залишаються на місцях. Той, з учасників, хто не встиг зайняти місце, стає ведучим. Коли звучить слово «Будинок!», двоє учасників, нерозмикаючи рук, шукають свого «Господаря». «Господарі» залишаються на місцях. Той, з учасників, хто залишився без «Будинку», стає ведучим. Коли звучить слово «Землетрус», усі учасники залишають свої місця і змінюють свої ролі: одні створюють нові «Будиночки», інші – стають «Господарями». «Господар», який залишився без «Будинку» стає ведучим.

Вправа «Наслідки покарань»¹²

Мета: показати вплив та шкоду покарань на формування особистості дитини.

¹¹Чуричков А., Снегірєв В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб.: Речь, 2007. – 42 с.

¹² За матеріалами семінару-тренінгу «Основи батьківської компетентності» в рамках проекту «Впровадження моделі структурної профілактики насильства щодо дітей в сім'ї» Українського фонду «Благополуччя дітей», 24 – 26 червня 2008 р.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: плакати з попередньої вправи, 3 аркуші паперу А1 з накресленими табличками

Тип покарання	Почуття, які переживає дитина	Думки, які викликають у дітей	Поведінка
---------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------

Хід проведення

Коментар ведучого

Ми прагнемо отримати позитивний результат, виховуючи дитину, а отримуємо зовсім протилежне: псується стосунки. Діти хочуть робити зовсім протилежне, ніж хочемо ми. Мета у нас позитивна, а наслідки інші. Негативний стан, який постійно переживає дитина під час покарань закріплюється і стає рисою характеру. Ведучий об'єднує учасників у 3 групи (за типами покарань), методом розрахунку від 1 до 3. Перша група працює над описом поведінки, думок та почуттів дитини, яку карають фізично, друга – психологічно, третя – економічно.

Коментар ведучого до всього блоку

Покарання – це відчуття образи, страху, болю, які переживає дитина від дій людини, на любов якої вона розраховує. За таких умов, можна розраховувати, що мета з якою ми караємо може бути досягнута? Чи спроможна дитина засвоювати норми поведінки, коли вона переживає негативні почуття?

Покарання породжує страх. Залякана дитина лише тимчасово припиняє негативну поведінку. Це лише здається, що покарання принесло бажаний ефект. Спостерігаючи за поведінкою дитини після покарання, можна помітити, що вона шукає спосіб, щоб поквитатися зі своїми кривдниками. Дитина може драгувати молодших братів, сестер або домашніх тварин, отримувати погані оцінки в школі, псувати свої або ваші речі, утікати з дому і забувати про свої обов'язки.

Караючи, ми підмінюємо внутрішній контроль дитини за власною поведінкою – необхідністю контролю з боку інших людей.

Окрім того, покарання робить дитину недовірливою і спонукає

приховувати свої помилки. Дитина впевнюється, що діяти з позиції сили – це єдиний шлях досягнення бажаної мети.

Варто замислитись, під впливом яких почуттів ми караємо дитину: зі зла, від образи, бажаючи помститися або відчуваючи свою безпорадність? Необхідно зупинитись, заспокоїтись і спробувати перевести агресивну реакцію на негативний вчинок дитини на намагання зрозуміти, що відбувається з нею, запитати у себе: «Так чого насправді, саме зараз, я хочу навчити свою дитину?».

СЕСІЯ 6

Вправа «Які дії дорослої людини можна вважати насильством над дитиною?»

Мета: з'ясувати рівень розуміння батьками, що є насильством над дитиною.

Час: 35 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, кольорові фломастери, альбом для фліпчарту, інформаційний матеріал (*Додаток 8*).

Хід проведення

Повідомлення ведучого: тема покарань є дуже важливою, ще й тому, що покарання несуть у собі приховану погрозу: часто виховний процес із застосуванням покарань може перерости в насильство над дитиною.

Ведучий роздає учасникам інформаційний матеріал для самостійного опрацювання і пропонує протягом 10 хвилин знайти у цій інформації відповідь на питання: «Які дії дорослої людини можна вважати насильством над дитиною?».

Після самостійного опрацювання, учасники називають дії дорослої людини, які є насильством над дитиною.

До уваги ведучого!

Відповіді присутніх записуються на великому аркуші паперу без коментарів, зауважень чи запитань. Після обговорення ці записи потрібно прикріпити на стіні у робочій кімнаті. Бажаємо, щоб вони знаходились там до кінця заняття.

Далі ведучий пропонує учасникам звернути увагу на плакат, на якому зазначені види покарань (вправа «Покарання» II етап «Види покарань») та порівняти види покарань і види насильства над дитиною.

Чи є покарання насильством над дитиною?

Ведучий пропонує визначити до яких типів насильства належать названі види покарання (можна використовувати роздатковий матеріал). Учасники по колу висловлюються.

Запитання для обговорення:

1. Які думки виникали у Вас під час виконання цієї вправи?
2. Яка інформація стала для Вас новою?
3. Що, на Вашу думку, варто змінити у стосунках із дитиною?

До уваги ведучого!

Варто стимулювати висловлювання усіх учасників групи, оскільки важливим є їх ставлення до проблеми.

Висновки ведучого: Діти є найбільш незахищеною соціальною групою і вони частіше за інших стають жертвами насильства. За різними даними, у Сполучених Штатах кількість офіційних повідомлень про нещасні випадки через жорстоке поводження щодо дітей чи відсутність піклування про них, складає біля 1 мільйона на рік. Кожен день гинуть 3 дитини. У 2001 році кількість дітей, які загинули внаслідок насильства становить 1 300 осіб, а загальна цифра дітей, які постраждали від насильства – 903 000 (за даними US Department of Health and Human Service). При цьому 18,6% дітей, постраждали від фізичного насильства, 9,6% – від сексуального, 6,8% – від емоційного, 59,2% – від зневажливого ставлення [1]. На жаль, в Україні таких масштабних досліджень не проводилось. Проблема психотравмуючого впливу насильства на дитину має не тільки психологічний, а також і соціальний, юридичний (правовий) аспекти.

На думку зарубіжних та вітчизняних науковців дитина відтворює в майбутньому ту модель поведінки, з якою вона має справу у дитинстві. Тілесні покарання, навіть тоді, коли вони вмотивовані найкращими виховними бажаннями дорослих, є насильством над дитиною, яке має як фізичні, так і психологічні наслідки. Тілесні покарання є досить поширеними в українському суспільстві. Так, за даними дослідження, яке проводилось Українським фондом «Благополуччя дітей» в рамках проекту «Дитинство без насильства – покращення системи захисту дітей у Східній Європі» (2009 р.) більше третини людей в Україні вважає, що фізичне покарання дітей не тільки допустиме, але й необхідне.

Рухлива гра «Персей та медуза «Горгона»¹³

Мета: зняти втому та емоційну напругу.

Час: 5хвилин.

Ресурси: пов'язки на очі за кількістю учасників.

Хід проведення

Учасники об'єднуються у дві групи: медуза «Горгона» і «Персей». Група медуз із зав'язаними очима, стає у коло спиною до центра кола з витягнутими у сторони руками, щоб торкатися плеча сусіда. Можна рухати руками, тілом, але не можна сходити зі свого місця, присідати. Завдання медузи – не пропускати «Персея» у коло, не застосовуючи силу, достатньо лише торкнутися руками. Завдання другої команди «Персей» потрапити у коло, уникаючи дотиків медузи. Кого торкнулася медуза вибувають з гри.

Вправа «Наслідки насильства та його вплив на розвиток дитини»

Мета: ознайомити учасників із можливими наслідками насильства та його впливом на розвиток дитини.

¹³Чуричков А., Снегірєв В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб.: Речь, 2007. –62 с.

Час: 25 хвилин.

Ресурси: інформаційний матеріал (*Додаток 9*), фліпчарт, чорні маркери, альбом для фліпчарту.

Хід проведення

Ведучий зазначає, що будь-який вид насильства має наближені та віддалені наслідки. До наближених наслідків належать: фізичні травми, ушкодження, втрата свідомості, крововилив, гострі психічні порушення, прагнення утекти, сховатись або ж глибока загальмованість, зовнішня байдужість.

Серед віддалених наслідків виділяються: порушення фізичного і психічного розвитку, різні соматичні захворювання, особисті і емоційні порушення, соціальні наслідки.

Ведучий об'єднує учасників у чотири групи (можна об'єднати за кольорами: зелений, синій, червоний, жовтий). Кожна група отримує завдання опрацювати певний вид наслідків насильства над дитиною за наступною схемою:

- прочитати інформаційний матеріал (кожна група читає лише частину тексту);
- виділити головне за наслідками й впливами насильства на розвиток дитини (кожен опрацює свою частину);
- записати на папері основне з прочитаного (для кожної групи своя частина).

Презентація виконаної роботи та обговорення у загальному колі.

Запитання до всіх учасників:

1. Які думки виникали у Вас під час виконання цієї вправи?
2. Яка інформація стала для Вас новою?

Вправа «Права та обов'язки батьків та дітей в рамках законодавства України щодо насильства над дітьми»

Мета: ознайомити батьків з правами та обов'язками в рамках законодавства України щодо насильства над дітьми.

Час: 10 – 15 хвилин.

Ресурси: інформаційний матеріал (*Додаток 10*).

Хід проведення

Використовуючи інформацію з *Додатка 10*, ведучий розповідає про основні нормативні документи, які стосуються захисту дітей від насильства та жорстокого поводження.

Запитання для обговорення:

1. Що нового Ви дізналися із цієї вправи?
2. Чи важлива ця інформація для батьків? Чому?

Вправа на завершення «Батьківський щоденник»

Мета: зворотній зв'язок (висловити своє ставлення до роботи протягом тренінгу, надати можливість оцінити своє батьківство, виходячи з отриманої інформації).

Час: 10 хвилин.

Ресурси: зошит для записів, ручка, фліпчарт, альбом для фліпчарту.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам пригадати, які вправи виконувалися протягом дня (вправи, які називають учасники ведучий занотовує на аркуші фліпчарту) та прокоментувати враження від їх виконання.

Ведучий пропонує записати у свій батьківський щоденник відповіді на наступні питання:

- «Під час заняття я зрозумів (зрозуміла) ...»;
- «Я батько (мати), тому ...»;
- «Які ідеї та думки народились у мене ...».

За бажанням, учасники читають свої записи.

На завершення, ведучий дякує групі за спільну роботу й нагадує час і місце початку наступної зустрічі.

IV ДЕНЬ

СЕСІЯ 7

Рефлексія попереднього заняття

Мета: сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості, пригадати правила роботи групи.

Час: 5 – 7 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери, альбом для фліпчарту.

Хід проведення

Ведучий знайомить учасників заняття із завданням та регламентом роботи дня та пропонує за допомогою мозкового штурму пригадати вправи минулого дня у зворотному напрямку, тобто від останньої до першої. Ведучий записує назви цих вправ від останньої до першої, починаючи знизу.

Повторення правил роботи групи

Мета: пригадати правила роботи групи, сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери, альбом для фліпчарту, написані на фліпчарті правила роботи групи.

Хід проведення

Запитання для обговорення:

1. Пригадайте, чи виконувалися правила минулого разу?
2. Які правила виконуються завжди?

Вправа «Як ви розумієте спілкування?»

Мета: визначити поняття «спілкування», підготувати учасників до сприйняття наступної теми.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: папір, фліпчарт, визначення поняття «спілкування», надруковане на аркуші паперу А4.

Хід проведення

Вступне слово ведучого: Сьогодні ми вводимо новий термін «спілкування».

Методом мозкового штурму ведучий пропонує учасникам сказати, що таке спілкування? Далі ведучий демонструє на плакаті визначення терміну «спілкування», взяті зі словників:

Спілкування – складна взаємодія людей під час якої реалізується обмін думками, переживаннями, почуттями, способами поведінки, звичками, а також задовольняються потреби особистості в підтримці, співчутті, дружбі... (*УРЕ Словник: В 3-х т. – К. : – Голов. ред. УРЕ ім. М. П. Бажана, – 1988. Т. 2*);

Спілкування – специфічний для суб'єктів спосіб взаємних стосунків, спосіб буття людини у взаємозв'язках з іншими людьми..., не зводиться до обміну інформацією і контактам, а включає усвідомлювану глибину взаємовпливів людей через які одна людина своїм життям збагачує життя інших людей... (*Філософський словник / Під ред. І.Т. Фролова. – 5-е вид. – М.: Політвидав, 1987. – 330 с.*).

Запитання для обговорення:

1. Що спільного у всіх визначеннях?

Вправа «Неефективні шляхи спілкування з дитиною»

Мета: надати учасникам інформацію про неефективне спілкування батьків з дитиною.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: альбом для фліпчарту, маркери, інформаційний матеріал (*Додаток II*).

Хід проведення

Ведучий розповідає про найпоширеніші помилки, яких припускаються батьки у спілкуванні з дітьми та фіксує їх на фліпчарті. Цю інформацію краще надрукувати на аркушах паперу А4, кожен пункт окремо.

- Невідповідність зовнішніх проявів батьківської поведінки

- внутрішнім бажанням і почуттям стосовно дитини чи інших членів родини.
- Неусвідомлена відмова повідомляти дитині про власні почуття.
 - Неврівноважені емоційні прояви з боку батьків, особливо матері.
 - Занадто часте використання слів «треба», «мусиш», «повинен».
 - Впевненість, що батько розуміє ситуацію краще, аніж дитина.
 - Намагання підтримувати в очах дитини образу людини, яка все знає і ніколи не помиляється.
 - Вживання повідомлень типу «готові рішення».
 - Вживання «принижуючих» повідомлень.

Запитання для обговорення:

1. Чи відомі Вам перелічені помилки?
2. З якою метою нам необхідно знати про помилки у спілкуванні з дитиною?
3. Як і де можна використати цю інформацію?

Вправа на активізацію «Павутиння і павук»¹⁴

Мета: зняти втому, активізувати учасників.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: не потрібні.

Хід проведення

Один із учасників виходить за двері. Інші учасники стають у коло й беруться за руки. Завдання учасників: не розриваючи рук, максимально заплутатися. Учасник, який пішов за двері, повертається і намагається розплутати групу.

¹⁴ Чуричков А., Снегірєв В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб.: Речь, 2007. – 86 с.

Ефективне спілкування з дитиною

І етап

Коментар ведучого: у спілкуванні важливо враховувати особливості тих, з ким спілкуєшся. Головне у спілкуванні з дитиною – це особлива увага. Навчитись розуміти дитину не зовсім легко, ще складніше зрозуміти її почуття. Тому важливо навчитися ставити себе на місце дитини, щоб зрозуміти причини її вчинків, поведінки та слів. Пригадайте, чи намагалися ви поділитися своїми почуттями з кимось, хто відмовлявся вас слухати? Всіх неприємних відчуттів можна уникнути, якщо спілкуватися конструктивно. У психології існують особливі прийоми, які дозволяють бути почутими та правильно почути інших.

Вправа «Активне слухання»

Мета: надати учасникам уявлення про прийом ефективного спілкування – «активне слухання» та особливості його використання.

Час: 45 хвилин.

Ресурси: інформаційні матеріали для роботи в групах (*Додаток 12*), аркуші паперу А1 (3 шт), 3 набори маркерів, фломастери.

Хід проведення

І частина

Вступне слово ведучого: Кожна мати та кожен батько хоче, щоб спілкування з дитиною приносило радість, щоб було взаєморозуміння і дружба, хоча часом це не легко. Дитина своєю поведінкою часто ставить перед батьками складні завдання: як відреагувати на спалах злості, неслухняності, що робити, якщо дитина пригноблена і невпевнена у собі, як допомогти їй налагодити контакт з однолітками, як бути, якщо Ваша, надмірно активна, дитина не може всидіти на місці. У батьків виникає багато неприємних почуттів – злість, розчарування, беспорядність, почуття провини за те, що не змогли чогось навчити.

Коли дитина переживає сильні почуття: їй боляче, страшно, кривдно, соромно, вона гнівається, перше, що Ви можете зробити – це дати зрозуміти, що Ви «чуєте і бачите», що саме вона відчуває.

Щоб дитина зрозуміла, що Ви поруч із нею, готові зрозуміти та підтримати, Ви можете застосовувати спосіб, який називається «активне слухання». Цей прийом полегшує вирішення проблем дитини; у неї з'являється бажання прислухатися до думки батьків. Активне слухання допомагає виховувати самоконтроль і відповідальність, дає можливість дитині самій усвідомити свої почуття, вчитися виражати їх конструктивно.

Активно слухати, значить «повертати» дитині в розмові те, що вона Вам сказала, при цьому позначивши її почуття.

II частина

Робота в малих групах «Мозаїка»

Ведучий об'єднує учасників у 3 групи за назвами ягід (малина, полуниця, смородина). Кожна група отримує текст з інформацією про активне слухання та протягом 15 хвилин вивчає окрему його частину: 1 група вивчає для чого потрібно навчатися активному слуханню, 2 – типові помилки активного слухання, 3 – правила активного слухання.

Після опрацювання інформації учасники об'єднуються таким чином, щоб в новій групі були представники від кожної попередньої групи, тобто групи обмінюються учасниками. Учасники отримують завдання протягом 15 хвилин об'єднати всю інформацію та схематично її відтворити на аркуші паперу (відтворення може мати будь-який вигляд: карта, схема, малюнок, – головне, щоб на папері була відображена прочитана інформація). Після завершення роботи групи презентують свої результати.

Висновок ведучого: батьки можуть допомогти дитині легко вирішувати складні проблеми, якщо вона впевнена, що вони готові завжди її вислухати. Дітям необхідно розуміти, що у ті хвилини, коли їх світ руйнується, вони можуть врятуватися в тихому спокійному місці – в безумовній любові та прийнятті батьків.

СЕСІЯ 8

II етап

Вправа «Активне слухання»

Мета: відпрацювання навичок активного слухання та емпатійної реакції.

Час: 45 хвилин.

Ресурси: підготовлені картки з алгоритмом та умовами активного слухання, картки з ситуаціями (*Додаток 13*).

Хід проведення

Ведучий презентує прийоми та техніки, за яких може відбуватись активне слухання:

1. Якщо Ви хочете послухати дитину, обов'язково поверніться до неї обличчям. Важливо, щоб Ваші та її очі були на одному рівні. Якщо дитина маленька візьміть її на коліна, присядьте біля неї.
2. Не варто задавати питання. Бажано, щоб Ваші відповіді були у стверджувальній формі. Питання не відображає співчуття.
3. Важливо під час бесіди тримати паузу. Після кожної Вашої репліки краще помовчати. Пауза допомагає дитині розібратися зі своїми переживаннями і, одночасно, допомагає відчути, що Ви поруч. Після відповіді дитини теж краще помовчати, оскільки є вірогідність того, що вона щось додасть.
4. Переказ — виклад своїми словами того, що сказала дитина, з виділенням найбільш важливого. Ключові слова: «Ти говориш...», «Як я розумію...», «Іншими словами, ти вважаєш...». Батьки, які можуть повторити слова дитини допомагають розібратися їй у власних відчуттях і думках. Переказ — це своєрідний зворотний зв'язок з дитиною «Я тебе чую, слухаю і розумію».
5. Уточнення (з'ясування) стосується безпосереднього змісту того, що говорить дитина. Уточнення може бути спрямованим на конкретизацію і з'ясування чого-небудь «Ти-

сказав, що це відбувається давно. Як давно це відбувається?», «Ти саме в четвер не хочеш йти в школу». Уточнення також може стосуватися всього вислову іншої людини «Поясни, будь ласка, що це означає», «Розкажи про це детальніше».

5. Відображення почуттів – промовляння почуттів, які турбують дитину «Мені здається, ти ображений», «Мабуть, ти відчуваєш себе засмученим». Наслідки: діти менше бояться негативних відчуттів, оскільки бачать, що батьки розуміють їх. Цей прийом сприяє встановленню контакту і підвищує бажання дитини розповідати про себе.
6. Резюмування використовується в тривалих бесідах або перемовинах «Отже, ми домовилися з тобою, що...», «Твоїми основними ідеями є...». Підведення підсумків вимагає від слухача уваги й уміння коротко викладати свої й чужі думки.

До уваги вєдучого!

На окремому аркуші А4 (краще кольоровому) необхідно написати назву кожного прийому/умови та коротке його тлумачення. Важливо проговорити його значення та поцікавитись у учасників чи зрозуміли вони запропоновану інформацію. Важливо, щод під час підготовки батьками рольових ситуацій та під час їх аналізу, усі аркуші мають висіти на видному місці.

Робота в групах

Учасники об'єднуються у чотири групи. Кожна група отримує конкретну ситуацію, яку необхідно програти через 15 хвилин у великому колі, використовуючи прийоми активного слухання та отриману інформацію.

Презентація групами своєї роботи.

Запитання для обговорення:

1. Чи були складності при виконанні завдання? Які саме?
2. З якою метою виконували цю вправу?

III етап I частина

Вправа «Я-повідомлення»

Мета: надати учасникам уявлення про прийом ефективного спілкування «Я-повідомлення».

Час: 10 хвилин.

Ресурси: матеріали для інформаційного повідомлення (*Додаток 14*), маркери.

Хід проведення

Використовуючи матеріали *Додатка 14* ведучий знайомить учасників із особливістю використання «Я-повідомлень» у спілкуванні з дитиною.

До уваги ведучого!

Під час інформаційного повідомлення, ведучий може занотувати основні положення на аркуші фліпчарту, або ж заздалегідь приготувати їх та вивішувати на дошці для фліпчарту, прикріпивши скотчем.

Наприкінці повідомлення вивішується заздалегідь підготовлений плакат «Алгоритм «Я-повідомлення»».

II частина

Ведучий пропонує учасникам, користуючись наданою інформацією, виконати наступне завдання: використовуючи *Додаток 15* необхідно протягом 20 хвилин заповнити таблицю.

Запитання для обговорення:

1. Чи були складності при виконанні завдання? Які саме?
2. З якою метою виконували цю вправу?

Вправа на завершення «Батьківський щоденник»

Мета: зворотний зв'язок (висловити своє ставлення до роботи протягом заняття, надати можливість оцінити своє батьківство, виходячи з отриманої інформації).

Час: 10 хвилин.

Ресурси: зошит для записів, ручка, фліпчарт, альбом для фліпчарту.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам пригадати, які вправи виконувалися протягом дня (вправи, які називають учасники ведучий занотовує на аркуші фліпчарту) та прокоментувати враження від їх виконання.

Ведучий пропонує записати у свій батьківський щоденник відповіді на наступні питання:

- «Під час заняття я зрозумів (зрозуміла)...»;
- «Я батько (мати), тому...»;
- «Які ідеї та думки народились у мене...».

За бажанням, учасники читають свої записи.

Ведучий дякує групі за спільну роботу й нагадує час і місце початку наступної зустрічі.

У ДЕНЬ

СЕСІЯ 9

Рефлексія попереднього заняття

Мета: сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості, пригадати правила роботи групи; ознайомити учасників тренінгу із завданням та регламентом роботи дня.

Час: 5 – 7 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери, альбом для фліпчарту.

Хід проведення

Ведучий пропонує за допомогою мозкового штурму пригадати вправи минулого дня у зворотньому напрямку, тобто від останньої до першої. Ведучий записує назви цих вправ від останньої до першої, починаючи знизу.

Вправа «Правила в сім'ї»

Мета: виявити правила, які існують у сім'ї.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: не потрібні.

Хід виконання

Учасникам пропонується обговорити такі питання: Що таке правила? Для чого в нашому житті існують правила?, Чи існують правила у вашій родині? Які саме? Назвіть їх. Далі ведучий об'єднує учасників у пари та просить протягом 5 хвилин розповісти один одному про правила, які існують у їхніх родинах. Після цього один із учасників пари, підсумовуючи сказане, повідомляє інформацію, отриману в парі, в загальному колі, а ведучий записує на аркуші правила, які існують у сім'ях.

Запитання для обговорення:

1. Які правила Ви хотіли б додати у своїй сім'ї?
2. Як це можна зробити?
3. З якою метою ми виконували цю вправу?

Вправа «Як ви розумієте «конфлікт»

Мета: визначити поняття «конфлікт», актуалізація індивідуального емоційного досвіду сприймання конфлікту.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: альбом для фліпчарту, маркери.

Хід проведення

Вступне слово ведучого: ми говоримо з Вами про необхідність дотримання правил у всіх сферах життя. Систематичне порушення правил призводить до загострення стосунків, виникнення конфліктних ситуацій. У таких ситуаціях дуже часто опиняються наші діти. Вони, як дослідники, вивчають життя і дуже важливо, щоб ми, дорослі, правильно спрямовували їх дослідження. І у цьому важливу роль грає наша батьківська компетентність: вміння розуміти дитину, почути її, вміння спілкуватися з нею. Ми буваємо жорсто-

кими до своїх дітей, і діти вчаться цій жорстокості у нас, бо вони думають, що саме так правильно. Конфліктність і некерованість діти переймають у нас. І саме такі діти найбільше потерпають від насильства: дорослих, однолітків, вчителів.

Ведучий пише на великому аркуші слово «конфлікт» і пропонує учасникам перерахувати слова, які приходять на думку, коли звучить це слово (асоціації на слово «конфлікт»), наприклад, злість, боротьба, зміни, перемога, напруження і т. д. Усі асоціації учасників, без коментарів, занотовуються на аркуші паперу. На наступному етапі, ведучий об'єднує учасників у 3 міні групи та пропонує їм, відповідно до асоціацій, дати визначення поняття «конфлікт». Учасники пропонують свої визначення, а ведучий демонструє визначення на фліпчарті і коротко коментує усю інформацію, наголошуючи на тому, що конфлікт – це крок до вдосконалення стосунків, якщо у стосунках присутні взаємодія і спілкування.

До уваги ведучого!

Конфлікт – це завжди невідповідність, протиріччя чи зіткнення позицій, в основі яких лежать якісь потреби чи інтереси конфліктуючих сторін. Конфлікти супроводжують нас на кожному кроці. Ми всі різні і наші інтереси часто розходяться. Протиріччя між інтересами – це постійне джерело конфлікту. У китайській мові слово «конфлікт» позначається двома ієрогліфами, один з яких має значення «криза», другий – «можливість». Це можливість вдосконалити стосунки, якщо в сім'ї присутній демократичний стиль виховання. Якщо стосунки в сім'ї будуються на авторитарних засадах, конфлікт у такій сім'ї має негативне забарвлення і провокує руйнування стосунків між учасниками конфлікту.

Вправа «Причини конфліктів»¹⁵

Мета: визначити основні причини конфліктів.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: альбом для фліпчарту, маркери.

¹⁵ Основи батьківської компетенції: Навч. посіб. / Упор.: Т.Г.Веретенко, І.Д.Зверева, Н.Ю. Шевченко; За заг. ред. І.Д.Зверевої. – К.: Наук. світ, 2006. – С.60.

Хід проведення

Ведучий пропонує методом мозкового штурму визначити основні причини, які можуть призвести до виникнення конфліктів. Відповіді учасників фіксуються на фліпчарті. Далі ведучий подає інформаційне повідомлення про основні причини конфліктів та пропонує доповнити причини, які зазначили учасники тими причинами, які занотовані на аркуші паперу.

До уваги ведучого!

Причини конфліктів¹⁶ :

- *психологічні (залежать від особливостей особистості: конфліктність характеру; невміння спілкуватися; егоїстичність);*
- *невміння пояснити свої потреби та бажання, і як результат – накопичення негативних переживань;*
- *перекручене сприйняття того, що відбувається, негативно зафарбована емоційна оцінка ситуації;*
- *відсутність взаєморозуміння між членами сім'ї, конструктивного спілкування;*
- *відсутність поваги до особистості.*

Запитання для обговорення:

1. Чому важливо знати причини конфліктів?
2. За яких умов можна уникнути конфлікту?

Рухлива гра «Ящірки»¹⁷

Мета: зняття напруги.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: не потрібні.

Хід проведення

Усі учасники об'єднуються у групи по три і стають один за одним, поклавши руки на плечі попередньому учаснику. Трійки починають повільно рухатись уперед. На спині останнього учасника кожної групи прикріплена паперова смуга – це хвіст ящірки.

¹⁶ Соціальна психологія особистості і спілкування <http://www.readbookz.com/books/174.html>

¹⁷ Чуричков А., Снегірєв В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб.: Речь, 2007. – с. 186.

Завдання кожної групи – «відірвати» хвіст у іншої ящірки, зберігши свій. Хто «втратив» хвоста – вибуває з гри.

Вправа «Послідовні кроки, які ведуть до розв'язання конфліктів»

Мета: надати учасникам знання про можливі кроки у розв'язанні конфліктів.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: альбом для фліпчарту, маркери, інформаційний матеріал (*Додаток 16*).

Хід проведення

Інформаційне повідомлення

Для ефективного розв'язання конфліктних ситуацій якомога частіше необхідно створювати з дітьми такі ситуації, в яких виграють обидві конфліктуючі сторони. Процес мислення, заснований на спільних ідеях, є кращим з відомих методів отримання позитивного результату для обох учасників конфлікту. Спочатку цей процес може здаватися складним та обтяжливим, але вже після декількох застосувань, він стане для вас продуктивним та раціональним.

До уваги ведучого!

Інформація для вправи знаходиться у Додатку 16. На фліпчарті бажано зафіксувати стисло послідовні кроки.

Запитання для обговорення:

1. Який досвід є у Вас особисто с приводу виходу із конфліктних ситуацій?
2. Яким чином Ви можете використати отриману інформацію?

СЕСІЯ 10

Вправа «Як ми долаємо конфлікти»

Мета: відпрацювати шляхи виходу із конфліктних ситуацій, закріпити отримані знання.

Час: 35 хвилин.

Ресурси: інформаційний матеріал з попередньої вправи, опис конфліктних ситуацій (*Додаток 17*), ручки, папір А4.

Хід проведення

Ведучий об'єднує учасників у пари і роздає картки з описом ситуацій, нагадуючи про послідовні кроки розв'язання конфліктів, а також методи активного слухання та «Я-повідомлення», які теж необхідно використовувати під час роботи у парах. Учасникам необхідно зробити наступне:

- в парах протягом 15 хвилин скласти діалог між батьком/ матір'ю та дитиною та занотувати його на папері;
- продемонструвати шлях подолання конфлікту.

Презентація і обговорення у колі.

Запитання для обговорення вправи:

До учасників, які грали роль батьків:

1. Як Ви почували себе у цій ролі?
2. Про що Ви думали?
3. Що хотілося зробити?

До учасників, які грали роль дітей:

1. Як Ви почували себе у цій ролі? Що Ви відчували до батьків?
2. Про що Ви думали? Що Ви думали про батьків? Чому Ви так думали?
3. Що хотілося зробити?

Запитання до всіх учасників:

1. Які помилки Ви помітили у вирішенні конфліктної ситуації відповідно до набутих знань?
2. Яким чином можна використати досвід, отриманий в процесі виконання вправи?

До уваги ведучого!

Запитання для обговорення бажано надрукувати на папері А4 і прикріпити на флінчарті, щоб учасники мали можливість бачити запитання, на які вони дають відповідь.

Рухлива гра «Передай оплеск»

Мета: зняти емоційну напругу.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: не потрібні.

Хід проведення

Учасники стоять у колі. По черзі, по колу треба якнайшвидше передати оплеск. Наступний оплеск повинен звучати тільки після того, як прозвучить попередній, не раніше. При високій узгодженості дій оплеск рівномірно «біжить по колу».

Вправа «Заохочення»

Мета: надати учасникам інформацію про метод заохочення, як один із засобів запобігання конфліктів із дитиною.

Час: 20 хвилин.

Хід проведення**Інформаційне повідомлення з обговоренням**

Ведучий наголошує, що на дитину можна впливати двома способами: карати за неправильні дії або заохочувати правильні. Коли батьки заохочують дитину за позитивну поведінку, вона частіше поводить себе відповідним чином. Замість того, щоб вишукувати помилки дитини, звертати увагу на них, фіксувати негативну поведінку покаранням, краще зосереджуватись на моментах, коли дитина робить щось хороше. Кожного разу, коли дитина рухається у вірному напрямку, необхідно визнавати її досягнення, закріплювати позитивним заохоченням, і дитина буде поводитись належним чином. Отже, заохочення – це один з найбільш дієвих та ефективних способів взаємодії з дитиною.

Для того, щоб заохочення виконували свою виховну функцію (закріплення позитивної поведінки дитини), вони повинні бути чітко пов'язані з діями дитини.

Існує чотири основні види заохочення за поведінку¹⁸ :

- матеріальне (наприклад: іграшка, цукерка, похід в цікаве місце) – це ризикований варіант, тому що дитина, яку підкупають швидко стає дитиною, яка тільки вимагає;
- знаки відмінності (наклейка, сертифікат за гарну поведінку чи вчинок, тощо) – використовуються як матеріальне свідоцтво батьківської оцінки, яка для дитини дуже важлива;
- позитивний вплив – якщо поведінку дитини хвалять і визнають дорослі, у неї виникає потужний стимул знову поводитись позитивно;
- внутрішнє – заохочення за те, що було зроблено за власною ініціативою, тому що дитина знає, що так робити правильно, і їй добре, коли вона так робить. Це, власне, і є основою самодисципліни.

Аби дитина росла щасливою, не можна забирати у неї отримані винагороди. Чим більш різноманітними та неочікуваними є заохочення, тим вони є більш дієвими.

Запитання для обговорення:

1. Як Ви ставитесь до заохочень?
2. Яке заохочення, на Вашу думку, є найбільш дієвим у Вашій родині?

Вправа «Батьки і діти»

Мета: відпрацювати навички ефективного спілкування з дитиною.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: плакати з попередніх занять «Активне слухання», «Я–повідомлення».

¹⁸ Щоб дитина росла щасливою. Поради для батьків / Паркер Джен, Стипсон Джен. – Сімф.: Вид-во «1 друкарня», – С. 243 – 245

До уваги ведучого!

Ведучий має слідкувати, щоб усі інформаційні плакати, які допомагають учасникам засвоювати набуті знання, висіли на стінах протягом усіх занять.

Хід проведення

Ведучий об'єднує учасників у дві групи: група «батьків» та група «дітей». «Діти» виходять за двері, де отримують інструкцію. Кожен з дітей придумує проблему, з якою він хотів би звернутися до «батька». «Батьки» ж отримують інструкцію не реагувати на прохання дитини під приводом зайнятості, втоми тощо. «Діти» заходять і звертаються до «батьків» зі своєю проблемою. «Батьки» не реагують.

Протягом декількох хвилин (2 – 3 хв) триває рольове програвання ситуацій. Далі учасники міняються ролями. Проте нові «батьки» отримують протилежну інструкцію: відреагувати на слова дитини з максимальною увагою, чуйністю, запропонувати свою допомогу й підтримку.

Запитання для обговорення:

1. Що Ви відчували у ролі дитини? Чому?
2. Які думки виникали у Вас, коли на Вас не реагували?
3. Що Вам хотілося зробити у цей момент? Чому?
4. Що відчувала дитина під час позитивного спілкування?
5. Яким чином Ви зможете використати досвід, отриманий у процесі виконання даної вправи?

Вправа на завершення «Батьківський щоденник»¹⁹

Мета: надати можливість оцінити своє батьківство, виходячи з отриманої інформації.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: зошит для записів, ручка, фліпчарт, альбом для фліпчарту.

¹⁹ Використано за матеріалами Головнева О.С. Тренінг гармоничних детско-родительских взаимоотношений, <http://som.fio.ru/Resources/BNA/2005/12/05.htm>

Хід проведення

Ведучий пропонує записати у свій батьківський щоденник відповіді на наступні питання:

- «Під час заняття я зрозумів (зрозуміла)...»;
- «Я батько (мати), тому...»;
- «Які ідеї та думки народились у мене...»;

За бажанням, учасники читають свої записи.

Ведучий дякує групі за спільну роботу й нагадує час і місце початку наступної зустрічі.

VI ДЕНЬ**СЕСІЯ 11****Привітання**

Мета: ознайомити учасників тренінгу із завданням та регламентом роботи дня.

Час: 5 хвилин.

Рефлексія попереднього заняття

Мета: сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості, пригадати правила роботи групи.

Час: 5 – 7 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери, альбом для фліпчарту.

Хід проведення

Ведучий пропонує за допомогою мозкового штурму пригадати вправи минулого дня у зворотньому напрямку, тобто від останньої до першої. Ведучий записує назви цих вправ від останньої до першої, починаючи знизу.

Повторення правил роботи групи

Мета: пригадати правила роботи групи, сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери, альбом для фліпчарту.

Хід проведення

Запитання для обговорення:

1. Пригадайте, чи виконувалися правила минулого разу?
2. Яких правил група дотримувалась? Чому?
3. Дотриманням яких правил виникали труднощі? Чому?
4. Що треба зробити, щоб група дотримувалась усіх правил?

Вправа «Коли ми хвалимо наших дітей»²⁰

Мета: сприяти усвідомленню батьками необхідності хвалити своїх дітей; визначити ситуації, коли діти потребують нашої похвали.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: білий аркуш, фліпчарт, маркери.

Хід проведення

Ведучий просить учасників по черзі розповісти, як вони хвалять дітей. Усі варіанти записуються на аркуші фліпчарту. Потім проходить обговорення у колі.

Запитання для обговорення:

1. Які думки виникли у Вас під час виконання цієї вправи?
2. Як Ви вважаєте, для чого ми хвалимо дітей?
3. Коли найчастіше і в яких ситуаціях Ви хвалите дітей?

До уваги ведучого!

Запитання для обговорення краще заздалегідь надрукувати і прикріпити на фліпчарті. Це допоможе батькам давати конкретні і повні відповіді на питання. Відповіді на третє запитання варто фіксувати на фліпчарті, таким чином, створюючи для батьків банк ситуацій, в яких хвалять дітей.

Далі ведучий пропонує учасникам повернутися до списку покарань, складеному на 5 сесії (вправа «Покарання») й порівняти чого в арсеналі батьків більше: покарань чи похвали.

²⁰ Основи батьківської компетентності: Навч. посібник/Упор.: Т.Г. Веретенко, І.Д. Зверева, Н.Ю.Шевченко; За заг.ред. І.Д. Зверевої. – К.: Наук.світ, 2006. – С. 57.

Коментар ведучого: Похвала викликає гордість, радість, задоволення, а також підвищує самооцінку. Похвала стимулює повторити дію, за яку ми її отримали. Вона є надзвичайно дієвою у формуванні мотивації. Саме похвала, а не матеріальні нагороди чи покарання, спонукає наших дітей змінювати свою поведінку на краще. Похвала здатна стимулювати дитину, самостійно виправляти свою поведінку.

Вправа «Опис поведінки»²¹

Мета: формувати в учасників навички опису поведінки дитини.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: плакат з правилами «Опиши поведінку» (*Додаток 18*).

Хід проведення

Вступ ведучого: В основу формування різних навичок батьківського спілкування з дітьми покладено один базовий прийом – опис поведінки. Батьки, спостерігаючи певну поведінку дитини (позитивну чи негативну), звертають увагу дитини на цю поведінку за допомогою її опису. Для того, щоб використовувати описову похвалу, необхідно навчитися описувати поведінку дитини (*Додаток 18*).

До уваги ведучого!

Бажано надрукувати або написати на аркуші паперу правила опису поведінки та прикріпити його на видноті.

Далі ведучий повідомляє, що зараз він продемонструє кілька ситуацій.

Ведучий демонструє кілька сценочок і просить учасників описати його поведінку (наприклад, сидить, закривши очі руками, і голосно плаче; розкидав речі в кімнаті і дивиться телевизор, тощо). Далі ведучий пропонує учасникам, за бажанням, теж продемонструвати певну поведінку, а решті учасникам описати її, використовуючи правила опису поведінки (*Додаток 18*).

²¹ Основи батьківської компетентності: Навч. посібник/Упор.: Т.Г. Веретенко, І.Д. Зверева, Н.Ю.Шевченко; За заг.ред. І.Д. Зверевої. – К.: Наук.світ, 2006. – С. 57.

Запитання для обговорення:

1. Чи складно було виконувати це завдання, чому?
2. Яких помилок Ви найбільше припускалися при виконанні завдання?

Вправа «Коло часу»²²

Мета: сприяти усвідомленню батьками необхідності спільного проведення часу з дітьми.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: папір білого кольору А4, кольорові олівці.

Хід проведення

Вступне слово ведучого: давайте пригадаємо, як і скільки часу ми приділяємо нашим дітям. Щоб проілюструвати наші спогляди пропонуємо зробити вправу.

Ведучий просить поділити коло на сектори, провівши лінії з центру кола таким чином, щоб кожен утворений сектор відповідав розкладу дня і тій роботі, яку батьки роблять з ранку до вечора: коли встають, лягають спати, працюють, ведуть дітей до школи, садка, дорога на роботу, тощо. Якщо важко описати типовий день, то можна запропонувати описати вчорашній. Визначте час, коли Ви могли пограти з дитиною, або час, коли Ви разом виконували яку-небудь роботу, та обведіть цю інформацію кольоровим маркером на діаграмі.

Ведучий пропонує проаналізувати це коло часу і звернути увагу на те, скільки часу учасники приділяють своїм дітям. Якщо дуже мало, то подумати який сектор витрати часу можна скоротити на користь дитини.

Запитання для обговорення:

1. Чи потребують діти спільного проведення часу з батьками?
2. Яким чином вони привертають нашу увагу?
3. Чи багато часу ми приділяємо дітям?

²² Основи батьківської компетентності: Навч. посібник / Упор.: Т.Г. Веретенко, І.Д. Зверева, Н.Ю.Шевченко; За заг.ред. І.Д. Зверевої. – К.: Наук.світ, 2006. – С. 61.

СЕСІЯ 12

Вправа «Образ щасливої дитини»

Мета: використовуючи набуті знання, створити образ щасливої дитини.

Час: 40 хвилин.

Ресурси: фарби або гуаш, папір, пензлики, ганчірка.

Хід проведення

Ведучий пропонує намалювати пензлями образ щасливої дитини, потім розповісти чому вона щаслива, пригадуючи набуті знання (за яких обставин дитина може бути щасливою?). Обговорення результатів роботи у колі.

Запитання для обговорення:

1. Коли ми можемо говорити про те, що дитина є щасливою?
2. Чи важливо Вам це знати? Чому?

Вправа «Лист подяки дитині»²³

Мета: акцентувати увагу на позитивних емоціях щодо власної дитини.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: аркуші паперу для кожного учасника, ручки.

Хід проведення

Ведучий зазначає: у життєвому неспокої, ми не завжди маємо можливість зупинитися і подякувати своїй дитині за те, що вона у нас є. Таку чудову можливість ми маємо зараз. Протягом 10 хвилин напишіть листа своїй дитині, у якому висловіть вдячність їй за те, що вона Вам дарує. На завершення, ведучий пропонує учасникам за бажанням зачитати свої листи.

Запитання для обговорення:

1. Які емоції викликав у Вас ваш лист?

²³Адаптовано авторами згідно до версії Мельник Ю., Клім С. «Енергія тренінгу». – К.: Главник, 2008. – (серія «Бібліотечка соціального працівника») – с.137.

2. Чи було щось таке, що Ви відкрили для себе у своєму листі?
3. Чи може бути продовження Вашого листа?

Вправа «Підсумок»

Мета: підвести підсумки дня і всього тренінгу, надати можливість оцінити своє батьківство, виходячи з отриманої інформації.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: альбом для фліпчарту, маркери, *Додатки 19 та 1.*

Хід проведення

Ведучий пропонує за допомогою мозкового штурму пригадати вправи цього дня у зворотньому напрямку, тобто від останньої до першої, записуючи їх назви від останньої до першої, починаючи знизу та заохочуючи їх дати відповідь на запитання: що було найцікавіше? Чи отримали ту інформацію, на яку сподівалися? Заповнення заключних анкет (*Додатки 19 та 1.*)

Вправа «Прощання»

Мета: отримати зворотній зв'язок та налаштувати на позитив.

Час: 10 хвилин.

Хід проведення

Всі учасники по колу мають продовжити речення: «Я усім бажаю...», останнім говорить ведучий.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета учасника тренінгу

Прізвище	
Ім'я	
По-батькові	
Дата народження	
Повна домашня адреса	
Контактні телефони	
Ваша базова освіта	

Анкета для батьків**Дитина – це:**

- людина, яка повинна підкорятися;
- активний член родини;
- член родини, який бере участь у виконанні певних обов'язків;
- рівноправний член родини;
- пасивний член родини.

Батьки – це:

- люди, які повчають;
- друзі, які допомагають пізнавати світ;
- люди, які керують життям дитини;
- люди, які розуміють і підтримують;
- люди, які іноді кричать.

Якими способами я намагаюся впливати на дитину?

- домовляюся з нею;
- караю її;
- ставлюся байдуже, щоб зрозуміла...;
- заохочую її.

Додаток 2

Український фонд «Благополуччя дітей» (нова назва Християнського дитячого фонду (ХДФ)) розпочав свою діяльність у травні 1997 року. Фонд є однією з перших громадських організацій, що виступила партнером державних структур у підготовці фахівців, які працюють з дітьми, зокрема соціальних працівників і соціальних педагогів.

За цей час Фонд:

- здійснив понад 30 проектів у різних регіонах України, спрямованих на поліпшення якості соціальних послуг дітям та сім'ям;
- підготував більш ніж 100 публікацій, серед яких – навчальні посібники, методичні матеріали, наукові статті;
- створив Тренерську студію, що об'єднує 68 фахівців-тренерів та впроваджує 24 тренінгові модулі за різними напрямками соціальної роботи з дітьми та сім'ями;
- заснував 4 інформаційно-консультаційні центри підтримки сім'ї, 4 регіональні ресурсні та 3 консультативні центри з питань соціальної роботи з дітьми та сім'ями;
- розробив та впровадив програми для 11 курсів підвищення кваліфікації практиків соціальної сфери, на яких пройшли навчання понад 300 фахівців.

Український фонд «Благополуччя дітей» став відомим як один із лідерів у сфері розробки та реалізації інноваційних програм, спрямованих на підвищення виховного потенціалу сім'ї, мобілізацію ресурсів громад задля забезпечення найкращих інтересів дитини.

Український фонд «Благополуччя дітей» був однією з трьох українських недержавних організацій, що у 2001 році брали участь у роботі Спеціальної сесії Генеральної асамблеї ООН, де розглядалися питання виживання, захисту і розвитку дітей у 90-ті роки ХХ ст. Ця подія засвідчила визнання його як провідної організації, що працює в інтересах дітей на теренах України.

Нині Український фонд «Благополуччя дітей» є однією з 32 організацій, які утворюють міжнародну мережу, що працює для 7,6 мільйонів дітей по всьому світу, незважаючи на їх расову приналежність, стать або віросповідання (www.childfund.org.ua).

Додаток 3

Стилі батьківського виховання**Авторитарний стиль виховання**

Для авторитарного стилю виховання характерним є прагнення старших максимально підпорядкувати своєму впливу молодших, зупиняти їх ініціативу, наполягати на виконанні своїх вимог, контролювати їх поведінку, інтереси і навіть бажання. Цьому стилю притаманна строгість і безапеляційність суджень батьків. Головним засобом виступає погроза з метою примусу.

Комунікація здійснюється у напрямку «батьки – дитина». Такий стиль може викликати у дітей відчуження від старших, ворожість до оточуючих. Авторитарному стилю виховання бракує теплоти, для нього характерна сувора дисципліна. Очікування батьків стосовно дітей досить великі.

Авторитарні батьки, як правило, мало демонструють свою любов і, здається, ніби вони емоційно усунені від своїх дітей. Батьки віддають інструкції та накази, при цьому, не звертають увагу на думку дітей і не визнають можливостей компромісу. У таких сім'ях високо цінується слухняність, повага і дотримання традицій. Правила не обговорюються. Вважається, що батьки завжди мають рацію, а непослух карається (досить часто фізично). Разом з тим, авторитарні батьки також очікують від дітей зрілості, не характерної для їхнього віку.

Батьки, які схильні до авторитарного стилю виховання, намагаються сформувати дитину на свій розсуд, нав'язуючи їй ті погляди, які вони вважають правильними; посилено прагнуть контролювати поведінку і вчинки дитини буквально у всьому, що в подальшому спричинює невпевненість у собі, агресивність та авторитарність у стосунках з однолітками. Активність самих дітей дуже низька, оскільки підхід до виховання орієнтований на батьків та їх потреби.

Як наслідок, діти звикають не обговорювати свої проблеми з

батьками (навіщо намагатися, якщо все одно ти завжди неправий або на тебе не звертають увагу?), поступово віддаляються від них і, нерідко, протестують проти їх системи цінностей та принципів. Діти, виховані у авторитарних сім'ях відрізняються від більш успішних однолітків заниженою самооцінкою, низькою рівновагою та наполегливістю у досягненні мети, залежністю від думки інших, відсутністю спонтанності у діях.

Ліберальний стиль виховання

Для ліберального стилю характерні теплі стосунки між батьками і дітьми, низька дисципліна, спілкування за типом «дитина–батьки». Ліберальні батьки немов приймають накази і інструкції з боку своїх дітей. Вони не покладають на своїх нащадків великих надій та не відчувають великої відповідальності за долю дітей. Батьки немовби самоусуваються від процесу виховання, чекаючи, що, дитина, яка виховується в атмосфері любові і вседозволеності, та отримує повну свободу дій, рано чи пізно сама дозріє до думки про самообмеження, сама ідентифікує правила і норми поведінки.

Якщо ж правила або стандарти й існують у сім'ї, то дітей не примушують виконувати їх повною мірою.

Ліберальні батьки прищеплюють своїм дітям думку, що вони можуть досягти бажаного, маніпулюючи оточуючими. Діти набувають помилкового відчуття контролю над своїми батьками, а потім намагаються керувати усіма оточуючими.

Разом з тим, діти, виховані ліберальними батьками схильні до депресії, страху, здійснення насильства.

Дітям ліберальних батьків складно адаптуватися у дитячому колективі, підтримувати стосунки з іншими людьми, сприймати вимоги і бажання інших, нести відповідальність за свої вчинки. Крім того, в глибині душі вони відчувають себе дуже невпевнено, оскільки жити в світі без рамок, на які можна спиратися – доволі складно.

Оскільки дітей не навчили контролювати себе і стежити за своєю поведінкою, то у них менше шансів розвинути відчуття самоповаги. Відсутність дисципліни викликає у них бажання самим

встановити який-небудь нагляд, тому вони докладають багато зусиль для встановлення контролю над своїми батьками.

Дослідження вказують на міцний взаємозв'язок між ліберальним стилем виховання і поганою успішністю в школі, оскільки батьки мало цікавляться освітою дітей і не проводять з ними обговорень і дискусій на різні теми. У школі дитина з такої сім'ї приречена на провал у спілкуванні – адже вона не привчена поступатися, підпорядковувати свої бажання загальним цілям.

Демократичний стиль виховання

Найбільш працемісткий та рідкісний стиль виховання – демократичний. Батьки намагаються спрямувати діяльність дитини в певне русло, але при цьому керуються не тільки своїми уявленнями про добро чи зло, але і бажаннями, потребами та можливостями дитини. Звичайно, поведінка дитини не залишається без контролю та уваги з боку дорослих, але цей контроль не є тотальним. Поступово дитині прищеплюється уміння самостійно приймати рішення на свій розсуд, але при цьому враховувати інтенси інших людей.

При делегуванні дитині певної самостійності батьки активно користуються і своїми правами. Таким чином, вирішуються доволі складні завдання виховання – по-перше, йде відмова від потурання, і одночасно дитині пояснюють, як батькам може бути соромно та сумно через її поведінку. По-друге відбувається ненав'язливе навіювання, що спирається на раціональне пояснення та переконання.

Для демократичного стилю виховання також є характерними теплі взаємовідносини між батьками та дітьми, помірні дисциплінарні вимоги та надії на майбутнє дітей, а також досить часте спілкування. Демократичні батьки турботливі та уважні, вони створюють атмосферу любові та забезпечують емоційну підтримку своїм дітям.

Загалом, для цього стилю виховання характерне взаєморозуміння між батьками і дітьми та взаємна співпраця.

Крім того, такі батьки заохочують успіхи дітей у навчанні, що

має позитивний вплив на їх успішність у школі. Це пояснюється залученістю батьків до справ і освіти дітей. Часто обговорюються прочитані книги, проводяться дискусії.

Дорослі не вважають себе безгрішними і пояснюють мотиви своїх вимог. Основними засобами виховання стають схвалення і заохочення. Вміст взаємодії у вихованні визначається не лише старшими, але і молодшими, які часто виступають ініціаторами. Комунікація має двобічний характер: від батьків до дітей, і навпаки.

Діти зростають доброзичливими, відповідальними і розуміючими. Навіть, якщо хоча б один з батьків прибічник демократичного стилю виховання, діти вже виграють. У дітей є альтернатива, їх заохочують пропонувати свої рішення і брати на себе відповідальність за свої вчинки. Результат цього – такі діти вірять у себе і в можливість виконання узятих ними зобов'язань.

Завдяки успішній взаємодії, турботі і реальним очікуванням, що покладаються на дітей, вони дістають хороші можливості для розвитку. Дослідження також показують, що такі діти менше схильні до негативного впливу з боку однолітків, і успішно будують свої взаємини з ними. Оскільки демократичний стиль виховання забезпечує баланс між контролем і незалежністю, то його результатом є компетентні, відповідальні, незалежні і упевнені в собі діти. У таких дітей вірогідність розвитку високої самооцінки, віра в себе і самоповага, істотно вищі, вони менш агресивні і зазвичай досягають більшого успіху в житті. Ці діти упевнені і відповідальні, тому вірогідність зловживання наркотиками або алкоголем значно менша, як і можливість бути залученими в злочинну діяльність.

Додаток 4

ВЗАЄМОДІЯ – у психології процес безпосереднього або опосередкованого впливу об'єктів/суб'єктів один на одного, що породжує їхню взаємну обумовленість і зв'язок (*Шапарр В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2007. – С.46*).

ВЗАЄМОДІЯ МІЖОСОБИСТІСНА — у широкому розумінні випадковий або навмисний, приватний або публічний, тривалий або короткочасний, вербальний або невербальний особистий контакт двох і більше людей, що приводить до взаємних змін їхньої поведінки, діяльності, відносин і установок (*Шапарр В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2007. – С. 47*).

Додаток 5

Вік	Період	Соці- альна ситуація розвитку	Провідна діяльність	Основні психічні новоутво- рення
0 – 1	немовля	пізнання стосунків між людьми, перше усвідомлення соціального «МИ» – я і мама	емоційне спілкування з близьким дорослим	потреба в спілкуванні, здатність до довірливого спілкування, емоційна прихильність, базове почуття безпеки, ходіння, перше слово, впізнавання близьких дорослих (комплекс пожвавлення, посмішка)
1 – 3	раннє дитинство	пізнання предметного світу, засвоєння способів дії з предметами, наслідування дій інших, повторення їх	засвоєння предметно-маніпулятивної діяльності за допомогою дорослого (види діяльності: гра, малювання, ліплення, конструювання)	розвиток мовлення, як способу комунікації, початок розуміння зв'язку між словами і реальністю, яка стоїть за ними; маніпулювання предметами, і як наслідок – формування зорового порівняння і зорового і слухового сприймання, здатність до партнерських стосунків, суб'єктність «я сам» (відокремлення себе від оточуючих, порівняння з іншими)

3 – 6 (7)	дошкільник	засвоєння соціальних норм, взаємин між людьми	сюжетно-рольова гра, моделювання в грі стосунків між людьми, приміряння на себе в символічній формі ролі дорослого; дитину цікавить сам процес гри, а не її результат; гра як засіб відображення дійсності	наочно-образне мислення, етичні інстанції, доволність поведінки (спільні з дорослим дії замінюються самостійним виконанням вказівок), потреба у значущій діяльності
6 (7) – 10 (11)	молодший шкільний вік	пізнання основ наук, розвиток пізнавально-інтелектуальної діяльності	учбова	рефлексія, доволні пізнавальні процеси, здатність мислити в умі, критерії самооцінки, самостійність, виконавчість, вміння вчитися, криза семи років
10 (11) – 14 (15)	підлітковий (середній шкільний вік)	засвоєння норм і стосунків між людьми	емоційне особистісне спілкування в учбовій та інших видах діяльності	потреба у дорослості, соціальному схваленні, визнанні, самоствердженні, стійка самооцінка, абстрактне мислення, виникає уява про себе «не як про дитину», криза 13 років
14 (15) – 16 (17)	ранній юнацький вік (старший шкільний вік)	освоєння професійних знань і вмінь	учбово-професійна, інтимно-особистісне спілкування	світогляд, я-концепція, професійні інтереси, ціннісні орієнтації (професійне і особистісне самовизначення)

Соціальна ситуація розвитку – це своєрідний зв’язок того, що сформувалося у психіці дитини з тими взаєминами, які існують між дитиною і соціальним середовищем.

Провідна діяльність – діяльність, яка на теперішній момент найбільше впливає на розвиток психіки дитини.

Психічні новоутворення – якісні особливості психіки, які вперше з’являються у певний віковий період.

Особливості розвитку дитини на різних вікових етапах²⁴

Наслідком відсутності базового почуття безпеки у немовлячому віці є підвищена тривожність у дорослому віці.

До 3 років дитина повинна мати у своєму словнику 300 слів. Основна мисленнєва операція у цьому віці – дія (більше-менше, складання невеликих пазлів і т.д.). Формується зовнішній план мислення. Це найоптимальніший період розвитку інтелекту та творчості (необхідна гра кубиками). Інтелектуальне, біологічне, соціальне утворення. Інформація іде через руку і рот. У цьому віці з’являється новоутворення «Я сам» (суб’єктність) – як наслідок – самостійність, відповідальність, впевненість у майбутньому. Криза трьох років долається у формі гри. Відбувається перехід дитини до ігрової діяльності.

З 3 до 6 років дитина оцінює свої вчинки очима інших людей (децентрація мотивів), формується етика поведінки (хороший вчинок чи поганий). Вирішальну роль у засвоєнні зразків поведінки відіграє самооцінка та оцінка, яку дають значущі дорослі іншим дорослим, дітям, героям казок і т. д. Самооцінка дитиною власних вчинків, умінь та інших якостей формується на основі оціночних суджень дорослих. Характерною є схильність дітей до самоствердження спочатку в очах дорослих, потім однолітків, а вже потім у власних очах. Це період творчої особистості. В рамках сюжетно-рольової гри формуються стосунки у дорослому житті.

²⁴ За матеріалами семінару-тренінгу «Основи батьківської компетентності» в рамках проекту Українського фонду «Благополуччя дітей» «Впровадження моделі структурної профілактики насильства щодо дітей в сім’ї» 24-26 червня 2008 р.

6 – 10 років – основний стимул у цьому віці – це інтерес, присутнє вміння вчитися. На кожному уроці бажано формувати мотивацію. Оцінювання повинне бути розгорнутим (вчитель має пояснювати, чому саме така оцінка, при цьому пояснення треба починати з позитивних моментів, далі негатив і закінчувати позитивом; так само й у стосунках, коли виникають проблеми чи непорозуміння).

Кризу семи років ще називають кризою саморегуляції, яка нагадує кризу першого року. Дитина ще не володіє своїми почуттями, не може їх стримувати і водночас не вміє керувати ними. Втративши одну форму поведінки вона ще не оволоділа іншими. Це період народження соціального «Я». У цьому віці формується характер. Самооцінка визначається оцінкою вчителя. Молодші школярі емоційно вразливі, легко піддаються навіюванню. У них розвивається почуття самолюбства, вони гнівно реагують на будь-які приниження. Розвиваються почуття симпатії.

10 – 15 років – велика потреба у емоційному спілкуванні. Якщо не задовольняються потреби підліткового віку, виникають проблеми з поведінкою. Формується новий образ свого фізичного «Я». Підлітки болісно переживають зміну своєї зовнішності. Дорослі мають виявляти граничну тактовність і глибоке розуміння проблем, які хвилюють підлітка.

Основні симптоми кризи 13 років – це зниження продуктивності навчальної діяльності, регрес при виконанні творчих завдань, водночас зберігається здатність до виконання механічних завдань (це зумовлено переходом від конкретного до логічного мислення); негативізм.

Дорослим необхідно змінювати старі неефективні педагогічні підходи на нові, які більше відповідали б саме цьому періоду. Це період становлення якісно нових взаємин із дорослими. Підлітки істотно обмежують права дорослих та розширюють свої власні, прагнуть до поведінкової самостійності, хоча повністю залежні від дорослих.

Додаток 6

Говорити ласкаві слова
Ніжно торкатися дитини
Брати дитину на руки
Цілувати, обнімати дитину
Посміхатися дитині
Читати дитині казки
Співати колискові
Допомагати дитині вчитися
Знаходити час відповідати на чисельні запитання дитини
Дарувати подарунки
Просити дитину вам допомогти
Схвалювати самостійність дитини
Радитися з дитиною, коли приймається будь-яке важливе рішення в сім'ї
Гладити дитину по голові
Допомагати дитині в подоланні труднощів
Цікавитися стосунками дитини з однолітками
Цікавитися інтересами дитини
Обговорювати з дитиною сімейні проблеми
Знаходити спільні справи
Ходити з дитиною до музеїв, парків, театрів
Довіряти дитині
Доручати дитині самостійні справи
Допомагати в розв'язанні конфліктів
Зберігати спільні таємниці
Розмовляти з дитиною про її майбутнє
Вчити поводитися з грошима

Додаток 7

Покарання — це метод педагогічного впливу, який повинен попереджувати небажані вчинки, гальмувати їх, викликати почуття провини перед собою та іншими людьми. Відомі види покарань, пов'язані з накладанням додаткових обов'язків, позбавленням або обмеженням певних прав, вираженням морального осуду, звинувачення.

(<http://www.readbookz.com/book/172/5517.html>)

Додаток 8

Чотири основних типи насильства над дитиною²⁵**1. Фізичне насильство**

Будь-яке невикладкове нанесення ушкоджень дитині у віці до 18 років: побиття, штовхання, різкі неочікувані стусани, ляпаси, небажані торкання, тілесні ушкодження, завдання фізичного болю, удари із застосуванням різних предметів, тягання за вуха, припалювання гарячими предметами, рідинами, запаленими цигарками [1], насильницьке змушення до будь-чого, введення різного роду заборон, обмеження прав і свобод. Фізичне насильство – це реальне чи потенційне нанесення фізичної шкоди.

2. Зневажливе ставлення

Систематична нездатність або небажання забезпечити основні потреби залежного члена родини (дитини) у харчуванні, одязі, медичному догляді, захисті й прихильності, що може призвести до погіршення фізичного чи психічного здоров'я, затримки чи порушення розвитку, і кваліфікується як порушення прав людини. Зневажливе ставлення також вміщує в собі ігнорування та зневажання потребами дитини в навчанні, освіті, залишення дитини без нагляду.

3. Психологічне (емоційне насильство)

Ізоляція від членів родини, друзів; погрози застосувати фізичне насильство; приниження, крик, образи, ігнорування, знущання (насмішки), завдання душевних страждань, формування і розвиток почуття страху і безпорадності, зниження самооцінки, звинувачення у безглузді, грубість, заборона зустрічатися з друзями і робити улюблену справу; відсутність підтримки і прийняття, вбивство або знущання над тваринами у присутності дитини.

²⁵ За матеріалами Тарабрина Н.В. Психологические последствия насилия у детей - <http://kluver.ru>

Крім того, до психологічного насильства також відноситься постійна неправда, обдурювання дитини, невиконання батьками своїх обіцянок, та висунення таких вимог до дитини, що не відповідають її віковим можливостям. Негативне оцінювання, акцентування уваги лише на недоліках, примушування до самотності також відноситься до психологічного (емоційного) насильства [8].

4. Сексуальне насильство

Будь-який вид домагань, які мають форму нав'язливих сексуальних торкань, примушення до сексу і учинення сексуальних дій (згвалтування, інцест) проти волі. Демонстрація дитині оголених геніталій, здійснення статевого акту на очах у дитини, спонукування дитини здійснювати подібні акти, демонстрація порнографічних та еротичних матеріалів, а також втягнення дитини у виготовлення подібних матеріалів; підглядання за дитиною під час здійснення інтимних процедур [6].

Додаток 9**Наслідки насильства та їх вплив на розвиток дитини²⁶****Порушення фізичного та психічного розвитку**

У більшості дітей, що живуть у родинах, де застосовуються тяжкі фізичні покарання, лайка є «методами виховання», а в родинах, де діти позбавлені тепла, уваги, наприклад, у родинах батьків-алкоголиків, спостерігаються ознаки затримки фізичного і нервово-психічного розвитку. Закордонні фахівці назвали цей стан дітей «нездатністю до процвітання».

Діти, що зазнавали жорстокого ставлення до себе, часто відстають у рості, масі (або у тому й іншому) від своїх однолітків. Вони пізніше починають ходити, говорити, рідше сміються, значно гірше вчаться у школі, ніж їх однолітки. У таких дітей часто спостерігаються шкідливі звички: смоктання пальців, гризіння нігтів, розгойдування, онанізм. Та й зовні діти, які живуть в умовах нехтування їх інтересами, фізичними та емоційними потребами, виглядають по-іншому, ніж діти, які живуть у нормальних умовах: у них припухлі, «сонні» очі, бліде обличчя, скуйовджене волосся, неохайний одяг, інші ознаки гігієнічної занедбаності – педикульоз, висип, поганий запах від одягу та тіла.

Різні захворювання як наслідок жорстокого поводження

Захворювання можуть мати специфічний для окремого виду насильства характер: наприклад наслідком фізичного насильства є ушкодження частин тіла і внутрішніх органів різного ступеня тяжкості, переломи кісток.

²⁶ За матеріалами – Попередження насильства над дітьми. Інформаційно-методичні матеріали та аналіз нормативно-правової бази. Укладач: Журавель Т.В.: Авт. колектив: Грицевич О.В., Лозова О.М., Онишко Ю.В. – К.: Видавничий дім «КАЛИТА», 2007. – С.44–46.

При сексуальному насильстві можуть виникати захворювання, що передаються статевим шляхом: інфекційно-запальні захворювання геніталій, сифіліс, гонорея, СНІД, гострі та хронічні інфекції сечостатевих шляхів, травми, кровотечі зі статевих органів і прямої кишки, розриви прямої кишки і піхви, випадання прямої кишки.

Незалежно від виду і характеру насильства в дітей можуть спостерігатися різні захворювання, що належать до психосоматичних: ожиріння чи, навпаки, різка втрата ваги, спричинено порушеннями апетиту. При емоційному (психічному) насильстві нерідко бувають шкірні висипки, алергічна патологія, виразка шлунка, при сексуальному насильстві – безпричинний (якщо ніяких захворювань органів черевної порожнини і малого тазу не виявляється) біль унизу живота. Часто в дітей розвиваються такі нервово-психічні захворювання, як тіки, заїкання, енурез (нетримання сечі), енкопрез (нетримання калу), деякі діти повторно потрапляють до відділення невідкладної допомоги через випадкові травми, отруєння.

Психічні особливості дітей, що постраждали від насильства

Практично всі діти, що постраждали від жорстокого поводження і зневажливого ставлення, перенесли психічну травму, у результаті чого вони розвиваються з суттєвими особистісними, емоційними і поведінковими особливостями, що негативно впливає на їх подальше життя.

Діти, що зазнали насильства, самі стають агресивними, що найчастіше виявляє дія у поводженні зі слабшими: молодшими за віком дітьми чи тваринами. Часто їх агресивність проявляється в грі, інколи спалахи гніву не мають видимої причини.

Деякі з них, навпаки, занадто пасивні, не можуть себе захистити. І в тому і в іншому випадку порушується контакт, спілкування з однолітками. У занедбаних, емоційно депривованих дітей прагнення будь-яким чином привернути до себе увагу іноді проявляється у вигляді зухвалої, ексцентричної поведінки.

Діти, що зазнали сексуального насильства, отримують невлас-

тиві для їх віку знання про сексуальні взаємини, що виявляється в їх поведінці, в іграх з іншими дітьми чи з іграшками.

Навіть маленькі діти, що не досягли шкільного віку, які постраждали від сексуального насильства, згодом самі можуть стати ініціаторами розпусних дій і втягувати в них велику кількість учасників. Найбільш універсальною і важкою реакцією на будь-яке, не тільки сексуальне насильство, є низька самооцінка, що сприяє збереженню і закріпленню психологічних порушень, пов'язаних із насильством. Особистість з низькою самооцінкою переживає почуття провини, сорому, для неї характерні постійна переконаність у власній неповноцінності, у тому, що «ти гірший за всіх». Унаслідок цього дитині важко домогтися поваги навколишніх, успіху. спілкування її з однолітками ускладнене.

Серед цих дітей, навіть у дорослому віці, фіксується високий показник депресій. Це виявляється у нападах тривожності, безпричинної туги, почуття самотності, у порушенні сну. У старшому віці у підлітків, можуть спостерігатися спроби суїциду або суїцидальна смерть.

Почуваючи себе нещасливими, знедоленими, пристосовуючись до ненормальних умов існування, намагаючись знайти вихід із ситуації, що склалася, вони і самі можуть стати шантажистами. Це, зокрема, стосується сексуального насильства, коли в обмін на обіцянку зберігати секрет і не ламати звичного сімейного життя, діти вимагають у дорослих гвалтівників гроші, солодощі, подарунки.

Соціальні наслідки жорсткого поводження з дітьми

Можна виділити два наслідки, що виявляються одночасно: втрати для жертви і для суспільства.

Діти, що зазнали будь-якого виду насильства, відчують труднощі соціалізації: у них порушені зв'язки з дорослими, відсутні відповідні навички спілкування з однолітками, вони не мають достатнього рівня знань і ерудиції, щоб завоювати авторитет у школі тощо. Вирішення своїх проблем діти – жертви насильства – часто

знаходять у кримінальному, асоціальному середовищі, а це часто пов'язано з виробленням у них пристрасті до алкоголю, наркотики, вони починають красти і здійснювати інші протиправні дії.

Дівчатка нерідко починають займатися проституцією, у хлопчиків може порушуватися статева орієнтація. І ті й інші згодом мають проблеми при створенні власної родини, вони не можуть дати своїм дітям достатньо тепла, оскільки не вирішені їх власні емоційні проблеми.

Як говорилося вище, будь-який вид насильства формує у дітей і підлітків такі особистісні та поведінкові особливості, які роблять їх малопривабливими і навіть небезпечними для суспільства.

Які ж суспільні втрати від насильства над дітьми? Це, насамперед, втрати людських життів у результаті вбивств дітей і підлітків, їх самогубств, це втрати в їх особі продуктивних членів суспільства внаслідок порушення їх психічного і фізичного здоров'я, низького освітнього і професійного рівня, кримінальної поведінки, батьків, здатних виховати здорових у фізичному і моральному плані дітей. Нарешті, це відтворення жорстокості в суспільстві, оскільки колишні жертви самі часто стають гвалтівниками.

Додаток 10

Законодавство України²⁷, а саме ст. 28 Конституції України визначає, що «Кожен має право на повагу до його гідності. Ніхто не може бути підданий катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує його гідність, поводженню чи покаранню».

Ст. 289 Цивільного кодексу України: «Право на особисту недоторканність».

Фізична особа має право на особисту недоторканність.

Фізична особа не може бути піддана катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує її гідність, поводженню чи покаранню.

Фізичне покарання батьками (усиновлювачами), опікунами, піклувальниками, вихователями малолітніх, неповнолітніх дітей та підопічних не допускається.

У разі жорстокої, аморальної поведінки фізичної особи щодо іншої особи, яка є в безпорадному стані, застосовуються заходи, встановлені цим Кодексом та іншим законом.

Сімейний кодекс в ст. 150, визначає, що батьки зобов'язані виховувати дитину у дусі поваги до прав і свобод інших людей, (...). Батьки зобов'язані піклуватися про здоров'я дитини, її фізичний, духовний та моральний розвиток, забезпечити здобуття дитиною повної загальної середньої освіти, зобов'язані поважати дитину, готувати її до самостійного життя.

Батьки мають переважне право перед іншими особами на особисте виховання дитини. Оскільки батьківські права є правами на виховання дитини, вони надаються батькам до досягнення дитиною повноліття, після чого припиняються. Батьки не можуть передавати будь-кому ці права або відмовлятися від них, але мають право залучати до виховання дитини інших осіб, передавати її на виховання фізичним та юридичним особам.

²⁷Адаптовано авторами згідно до версії «Виявлення, попередження і розгляд випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми. Методичні матеріали. –К.: Видавничий дім «КАЛИТА», 2007 – С.6,7

Батьки мають право обирати форми та методи виховання, крім тих, які суперечать закону, моральним засадам суспільства.

При неналежному виконанні батьками (одним із них) обов'язку по вихованню дітей або зловживанні батьківськими правами дитина має право противитися неналежному виконанню батьками своїх обов'язків щодо неї. Вона має право звертатися за захистом своїх прав та інтересів до органу опіки та піклування, інших органів державної влади, органів місцевого самоврядування та громадських організацій. Дитина має також право звернутися за захистом своїх прав та інтересів безпосередньо до суду, якщо вона досягла 14-річного віку.

Забороняються будь-які види експлуатації батьками своєї дитини. Забороняються фізичні покарання дитини батьками, а також застосування ними інших видів покарань, які принижують людську гідність дитини».

В Законі України «Про загальну середню освіту» зазначено:

Ст. 29. Права та обов'язки батьків або осіб, які їх замінюють.

Батьки або особи, які їх замінюють, зобов'язані: постійно дбати про фізичне здоров'я, психічний стан дітей, створювати належні умови для розвитку їх природних здібностей; поважати гідність дитини, виховувати працелюбність, почуття доброти, милосердя, шанобливе ставлення до сім'ї.

Ст. 10. Закону України «Про охорону дитинства»:

«Право на захист від усіх форм насильства».

Кожній дитині гарантується право на свободу, особисту недоторканність та захист гідності. Дисципліна і порядок у сім'ї, навчальних та інших дитячих закладах мають забезпечуватися на **принципах**, що ґрунтуються на взаємоповазі, справедливості і не виключають приниження честі та гідності дитини.

Держава здійснює захист дитини від: усіх форм фізичного і психічного насильства, образи, недбалого і жорстокого поводження з нею, експлуатації, включаючи сексуальні зловживання, у тому числі з боку батьків або осіб, які їх замінюють; втягнення у зло-

чинну діяльність, залучення до вживання алкоголю, наркотичних засобів і психотропних речовин; залучення до екстремістських релігійних психокультових угруповань та течій, використання її для створення та розповсюдження порнографічних матеріалів, примушування до проституції, жебрацтва, бродяжництва, втягнення до азартних ігор тощо.

Держава через органи опіки і піклування, служби у справах неповнолітніх, центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді у порядку, встановленому законодавством, надає дитині та особам, які піклуються про неї, необхідну допомогу у запобіганні та виявленні випадків **жорстокого поводження** з дитиною, передачі інформації про ці випадки для розгляду до відповідних уповноважених законом органів для проведення розслідування і вжиття заходів щодо припинення **насильства**.

Дитина вправі особисто звернутися до органу опіки та піклування, служби у справах неповнолітніх, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, інших уповноважених органів за захистом своїх прав, свобод і законних інтересів.

Розголошення чи публікація будь-якої інформації про дитину, що може заподіяти їй шкоду, без згоди законного представника дитини забороняється.

Рада Європи, що об'єднує 47 країн, починає широкомасштабну кампанію, метою якої є заборона в країнах-членах організації тілесних покарань дітей. Головна мета – зміна менталітету батьків в галузі виховання. У Страсбурзі вважають, що дітей необхідно аргументовано переконувати, але не карати, оскільки покарання є порушенням гідності і прав людини. До тілесних покарань Рада Європи відносить ляпаса, ляща і стусана.

Додаток 11

1. Невідповідність зовнішніх проявів батьківської поведінки внутрішнім бажанням і почуттям стосовно дитини чи інших членів родини²⁸.

Про людину кажуть, що її поведінка конгруентна, коли є певна відповідність між її думками, почуттями та зовнішніми проявами. Та чи завжди у спілкуванні з іншими людьми ми говоримо те, про що думаємо і демонструємо саме те, що відчуваємо?

Найсумніше, що звичку «грати роль» ми переносимо у стосунки із власними дітьми, які це відчувають. Можливо, вони не зрозуміють, що саме їх збентежило в «неконгруентній поведінці» батька або мами. Та наш мозок має певну властивість реагувати на деякі подразники: якщо до нього надходить суперечлива інформація – він просто «ігнорує» неузгоджену її частину.

Цю закономірність можна пояснити на прикладі конкретної ситуації.

Припустимо, син-першокласник прийшов зі школи дещо пізніше, ніж звичайно, і в дуже «незвичному» вигляді: взуття та костюм брудні, ще й на обличчі якісь подряпини. На здивування мами він жваво розповідає про Свято весни, яке було у школі. Кожний першокласник посадив власне дерево. На жаль, пагоніць виявився дещо колючим, от він і подряпався. Та головне – на шкільному подвір'ї тепер зеленітиме його дерево!

Мама каже, що дуже рада це чути. Але на її обличчі радощів не помітно – вона розмірковує, як найшвидше привести до ладу шкільний костюм. Та й хвилювання після очікування ще не зовсім минулося. Добре хоча б, що втрималась, не накричала на сина з приводу його запізнення. Отже, вираз її обличчя дещо напружений і схвильований.

²⁸ Порадник для батьків. «Батьки та діти – мистецтво діалогу»/Гридковець Л.М., Марінушкіна О.С., Мерзлякова О.Л (керівник авторського колективу), Петухов В.Е. – К.,2005 – С.104–109 та згідно версії Гордон Т. «Тренінг ефективного родителя (Parent Effective Training PET). <http://www.roditeli.com.ua/view/kniga6>

Не можна бути впевненим, що син одразу почує, що мама за нього рада. Адже він змалечку звик придивлятися до виразу її обличчя. І зараз він не бачить ознак радісного настрою або захоплення подією. Припуститися думки, що мама каже неправду, дитина також не може. Ось і надходить до мозку «розривна інформація». Швидше за все, хлопчик сприйме інформацію про негативний емоційний стан мами, а того, що вона каже про свою радість, – він навіть не почує.

Саме тому дуже часто діти перестають чути своїх батьків – спрацьовує захисна реакція. А згодом не тільки не чують – вони перестають їм вірити. На жаль, не завжди безпідставно.

2. Неусвідомлена відмова повідомляти дитину про власні почуття.

Джерело подібної стриманості – в поширених нормах поведінки, притаманних нашій культурі. По-перше, вважається небажаним звертати увагу на почуття, у всякому разі – на людях. Ще більш неприпустимим деякі вважають повідомляти інших, що саме ти відчуваєш. Це може сприйматися як ознака слабкості чи емоційної нестриманості. Хоча справжня нестриманість з'являється тоді, коли людина «емоційно вибухає», і робить це, як правило, без попередження.

Повернемось до ситуації з сином-першокласником та мамою. Якби вона не поспішала запевняти сина, що дуже рада, а розповіла йому, як хвилювалася з приводу його запізнення та про те, що її непокоїть, – чи встигне вона випрати, висушити та випрасувати костюм – все таки її реакція була б більш конгруентною. А потім вони б разом могли піти на шкільне подвір'я та помилуватися деревцем. Або навіть полити його. І це б була справжня радість, про яку можна сказати синові.

Тому якщо ваша дитина, дивлячись на вас, запитує: «Що сталося?», – не поспішайте з таким банальним «Нічого». Краще сказати: «Я сумую»; «Я хвилююся». Причини суму або хвилювання іноді немає потреби пояснювати. Головне – саме через обмін почуттями ми наближаємось до «діалогу душ».

3. Неврівноважені емоційні прояви з боку батьків, особливо матері.

Ми маємо на увазі непослідовність та незрозумілість для дитини емоційних проявів, коли схвалення або нарікання залежать від настрою когось з батьків, а не від вчинків дитини.

Наприклад, мама зранку перебуває «в доброму гуморі». Вона пригортає дитину, цілує її, захоплено грається. Для дитини вона створює ситуацію задоволення, схвалення, щастя. В такому гарному настрої мама відводить дитину у дитячий садочок, де надовго її залишає.

Коли мама знову повертається і забирає дитину додому, в неї немає часу гратися. До того ж вона втомлена після роботи та дещо роздратована. На «цій хвили» роздратування дитина їй також здається нестерпною, набридливою, примхливою. Мати карає дитину за примхи, а та не може зрозуміти, що сталося. Адже вранці поведінка була такою самою, і все було добре, а тепер стало погано. І малюкові також стає дуже погано.

У результаті малюк підсвідомо засвоює той факт, що все, що відбувається з ним на емоційному рівні, залежить не від нього самого, а від незрозумілих зовнішніх явищ. Крім того, дитина сприймає неконтрольованість емоційних станів як норму.

Ставши дорослою, така людина, бажаючи підняти свій настрій (якщо настрої не поліпшується сам собою), може вдаватися до штучних засобів його поліпшення.

Тому за будь якого настрою пам'ятайте, що дитина – дуже чутливе створіння. Якщо не можете вгамувати власні емоції – краще повідомте дитину про них. Щоб в неї не складалося враження, що вона є причиною батьківських негараздів. А взагалі регулювання власних емоційних станів – то окрема тема. Стверджуємо, що навчитися цього можна.

4. Занадто часте використання слів «треба», «мусиш», «повинен».

Шановні батьки, дитину треба виховувати правильно. Тому ви

мусите вивчити всі запропоновані рекомендації! І повинні їх дотримуватись у спілкуванні з вашими дітьми!

І які почуття у вас виникли, коли почули ці заклики? Ми ж домовились, що на почуття слід звертати увагу, і є певний сенс про них розповідати співрозмовникові. Ви відчули роздратування? Обурення? Навіть гнів?

Тоді ви добре зрозумієте, що відчувають ваші діти під час таких «гучних промов».

Ми в жодному разі не закликаємо не ставити перед дитиною жодних вимог. «Треба», «необхідно», «обов'язок» – це реалії нашого життя. Та якщо зробити це єдиними принципами спілкування із оточенням та світом взагалі – життя може здаватися нестерпним. Або нестерпним стане спілкування з вами.

5. Впевненість, що батько розуміє ситуацію краще, ніж дитина.

Батько розуміє ситуацію з точки зору власного досвіду та з огляду на ту мету, яку він перед собою поставив. Та у дитини найчастіше зовсім інші цілі. І досвід, звісно, інший. Так, досвід дещо скромніший, ніж батьківський. Та він і не буде збагачуватися, якщо в будь-якій складній ситуації батько поспішатиме пропонувати власний розв'язок складного завдання. Можливо, в якійсь ситуації цей розв'язок справді виявиться ефективним. Але найчастіше – це як вдягати на дитину власний костюм – кумедно, незручно і мало допомагає пошиттю її власного костюма.

Ще одна поширена помилка цієї категорії – коли батьки намагаються вберегти дитину від своїх помилок. Розповісти про помилки можна. Та робити їх чи ні – то вже рішення самої дитини. Адже людині передусім стає в нагоді власний досвід. Ми впритул підійшли до ще однієї помилки.

6. Намагання підтримувати в очах дитини образ людини, яка - завжди все знає і ніколи не помиляється.

По-перше, така поведінка – не послідовна. Про це ми вже говорили. По-друге, якщо дитина повірить у такий образ батька-

супермена – це може призвести до заниження самооцінки. Дуже важко бути звичайним хлопчиком чи дівчинкою з певними вадами та «талантами» робити помилки на фоні «зоряних батьків».

Та швидше за все, дитина в цей образ не повірить. Ні, вона не стане вас «ловити на гарячому» – як правило, діти дуже делікатно ставляться до тих помилок батьків, які помічають. І повага зникає не через помилку. Помиляються всі. Та тільки найсміливіші та впевнені в собі можуть спокійно в цьому зізнатися. Крім того, щирість у стосунках з дитиною, то набагато більша цінність, ніж штучно створений образ «правильного батька».

7. Вживання повідомлень типу «готові рішення».

Чи були ви коли-небудь вже готові зробити щось значуще для людини (чи змінити щось в собі), для того щоб задовольнити її потреби, коли вона раптом стає скеровувати вас, радити вам зробити точно те, що ви і без того збиралися зробити?

Напевно, ваша реакція була б: «Мені не потрібно, щоб мені про це говорили». Можливо вас би дратувало, що інша людина не довіряє вам в достатній мірі та позбавляє вас шансу зробити щось за власної ініціативи.

Часто у відповідь на поради виникає негативна реакція, пов'язана з тим, що це суперечить бажанню дитини бути самостійною. Варто дати раду, коли негативні почуття заспокоються, поділитися досвідом, обговорити, що варто робити і чого не варто робити.

1) Наказ, команда:

- «Прибереш цей бруд»;
- «Піди знайди кого-небудь, щоб пограти» тощо.

2) Попередження, погроза, застереження:

- «Якщо ти не зробиш... – то пошкодуєш»;
- «Я розгніваюсь на тебе, якщо ти не...».

3) Умовляння, заклик, моралізування викликають у дитини почуття тиску та неповноцінності:

- «Ніколи не перебивай людину, коли вона читає»;
- «Будь ласка, пограй в іншому місці»;

- «Завжди прибирай за собою».

4) Поради, рішення, пропозиції:

- «Чому б тобі не піти пограти на вулицю?»;
- «Невже ти не можеш покласти речі на місце після того, як користувався ними?».

Ці типи вербальних повідомлень передають дитині ваше рішення – та саме те, що ви вважаєте, вона має зробити.

Передача рішень може призвести до таких наслідків:

- 1) Дитина опирається, коли їй говорять, що зробити. Їй може не подобатись ваше рішення.
- 2) Проблема рішення також має наступний зміст: «Я не довірю тобі у виборі твого рішення».
- 3) Передача рішення повідомляє дитині, що ваші потреби більш важливі, ніж її власні; що вона має робити саме те, що ви вважаєте за необхідне, потрібне.

Як наслідок, діти відповідають захистом або ворожістю. Вони почувають себе приниженими, знищеними, під контролем. Деякі в дорослому житті покійно чекають, що оточуючі будуть приймати за них рішення. Звідси скарги батьків на несамостійність дітей, неухважність їх до потреб батьків. Звідки може з'явитися відповідальність, якщо батьки позбавляють дітей можливості зробити що-небудь самостійно та відповідально.

8. Вживання «принижуючих» повідомлень.

Ці повідомлення передають догану, осуд, глузування, критику. Ці повідомлення поділяються на такі категорії:

- 1) Осуд, критика, догана:
 - «Ти нестерпний»;
 - «Ти дуже неуважний»;
 - «Ти повинна краще знати».
- 2) Висміювання, посоромлення:
 - «Тобі має бути соромно»;
 - «Ти поганий».
- 3) Інтерпретація, діагноз, психоаналіз:

- «Ти просто хочеш привернути до себе увагу»;
 - «Тобі подобається випробовувати мене, поки я не зійду з глузду»;
 - «Ти завжди хочеш грати там, де я працюю».
- 4) Навчання, інструктаж:
- «Недобре перебивати інших»;
 - «Хороші діти так не роблять».

Ці повідомлення не підбадьорюють дитину як особистість, а навпаки знижують самоповагу, підкреслюють її неадекватність, а також мають такі ефекти:

- 1) Діти часто відчують провину та докори сумління, коли їх оцінюють та критикують.
- 2) Діти відчують, що батьки несправедливі – «Я не зробив нічого поганого», «Я не хотів зробити погано».
- 3) Діти часто відчують, що їх не люблять, почувають себе покинутими: «Мене не люблять, тому, що я зробив погано».
- 4) Часто діти повертають бумеранг батькам: «Ти сам не завжди охайний».
- 5) Виникає почуття неадекватності. Зменшується самоповага.

Ці повідомлення мають руйнівний вплив на розвиток «Я», на самооцінку. Це стає серйозною перешкодою в подальшому житті.

Додаток 12

Для чого потрібно навчатися активному слуханню (АС)²⁹

Багато людей вважають, що можна позбавитись власних почуттів, якщо пригнічувати їх, забувати про них або думати про що-небудь інше. Але в дійсності, люди можуть звільнити себе від почуттів, які їх турбують, коли їх спонукають продемонструвати їх відкрито.

АС допомагає дітям точно усвідомити те, що вони відчують.

АС допомагає дітям менше боятися негативних почуттів. Коли батьки показують, що вони приймають почуття дитини, це допомагає їй самій прийняти їх.

АС створює взаємини теплоти між батьками та дитиною. Коли одна людина слухає іншу з емпатією і уважно – вона приходить до розуміння іншої людини, до того, щоб цінувати її погляд на світ, в певному розумінні, **вона стає тією людиною, яка може «влізти в шкіру іншої».** В такому випадку дитина відчуває почуття близькості, турботи, любові.

АС полегшує вирішення проблем дитини.

Коли люди висловлюються з приводу проблеми, вони часто знаходять краще її рішення, ніж коли просто думають про неї.

АС впливає на дитину таким чином, що вона починає хотіти прислухатися до думок та ідей батьків.

Відомо, що коли хтось прислухається до вашої точки зору, вам потім легше вислухати його точку зору.

Правила активного слухання (АС)

Метод вимагає виконання базових правил, без яких він є не ефективним: він звучатиме фальшиво, пусто, механічно, нещиро.

²⁹ Адаптовано авторами згідно до версії «Школа для батьків»/В. Бондаровська, К. Бабенко, О. Возіянова та ін. – ПП «Заценок». – Прим. – К.: 2006. – С.159-160 та згідно версії Гордон Т. «Тренинг эффективного родителя (Parent Effective Training PET) <http://www.roditeli.com.ua/view/kniga6>

- 1) Ви повинні **хотіти чути**, що говорить дитина. Це означає, що ви **хочете** витратити час на слухання. Якщо у вас немає часу, ви повинні сказати про це.
- 2) Ви повинні **широ хотіти допомогти** дитині в її проблемі зараз. Якщо ви не бажаєте спілкуватися зараз, зачекайте доти, поки не виникне бажання.
- 3) Ви повинні **широ прийняти почуття дитини**, якими б вони не були, і як би не відрізнялися від ваших. Це правило вимагає часу на розвиток.
- 4) Ви повинні **мати глибоке почуття довіри до дитини** в тому, що вона може справлятися зі своїми почуттями, шукати вирішення своїх проблем. Ви надбаєте цю довіру, спостерігаючи, як ваша дитина вирішує свої проблеми.
- 5) Ви повинні **засвоїти**, що почуття скороминущі, а не перманентні (розчарування – надія, ненависть – любов і тому подібне). Відповідно, не потрібно боятися прояву почуттів; вони не будуть назавжди фіксовані усередині дитини.
- 6) Ви повинні дивитися на дитину як на людину, **окрему** від вас, – унікальну особу, більше не сполучену з вами, окрему особу, зі **своїм життям і своєю ідентичністю**. Ця «суверенність» дозволяє дитині мати свої власні відчуття, свою дорогу, сприйняття речей. Лише це дозволить вам допомагати своїй дитині. Ви маєте бути поряд з нею, коли вона переживає проблему, але не злито з нею.

Типові помилки у використанні активного слухання (АС)

«Ляскання дверима»

Деякі батьки починають з АС, але потім «ляскають дверима», оскільки не вислуховують дітей до кінця. Вони це роблять, оскільки їм не подобається те, що вони чують. (Починаються оцінки, мораль, поради і тому подібне).

Результат: дитина залишається зі своєю проблемою.

Дитина розуміє, що їй не довіряють: вона починає ставитися до намірів батьків з підозрою.

Батьки-«папуги»

Багато батьків просто відображають («повторюють як папуга») події з життя їх дітей, а не їх відчуття.

Приклад:

I). Дитина: *Раніше я все робила добре, а тепер я гірша, ніж будь-коли. Нічого не допомагає. Навіщо старатися?*

Батьки:

а) *ти тепер все робиш гіршим, ніж будь-коли, і нічого не допомагає (папуга);*

б) *ти дійсно розчарована і хочеш все кинути (зворотний зв'язок, декодовані відчуття).*

II) Дитина: *Поглянь, тату, я зробив літак з мого нового конструктора!*

Батьки:

а) *ти зробив літак зі свого нового конструктора (папуга);*

б) *ти дійсно гордий своїм літаком (АС, відчуття).*

Від батьків вимагається практика в тому, аби навчитися точному АС.

Вислуховування без емпатії

Реальна небезпека для батьків, які намагаються навчитися АС з книг, в тому, що вони не враховують необхідність теплоти і емпатії, які повинні супроводжувати їх зусилля.

Будь-яка людина хоче, аби інші розуміли, що саме вона відчуває, коли говорить, а не лише те, що вона говорить (особливо діти). Більшість того, що повідомляють діти, супроводжується відчуттями радості, ненависті, розчарування, страху, занепокоєння, гніву, гордості, печалі, і тому подібне, вони розраховують на емпатію. Якщо батьки не дають їм цього, діти відчувають, що їх не розуміють.

Активне слухання в неправильний момент

Часто батьки використовують АС в невідповідний момент. Буває, що діти не хочуть говорити про свої почуття, навіть спів-

чутливим вухам. Вони хочуть пожити зі своїми почуттями. Їм може бути дуже боляче говорити про них в даний момент. Батьки повинні поважати потребу дитини побути в світі її відчуттів і не примушувати її говорити про них. Іноді у дитини немає часу, щоб говорити про себе.

Іноді батьки починають проявляти інтерес і заохочувати до розмови, коли у них самих мало часу для спілкування з дітьми. Це порушує відносини з дитиною. Вона відчуватиме, що батьки недостатньо піклуються про те, щоб її вислухати.

Іноді батьків зустрічають опором, коли вони використовують АС замість того, щоб надати дитині ту або іншу допомогу. Коли дитина питає про яку-небудь інформацію, наприклад, АС може бути непотрібним.

Приклад: Дит.: *Коли ви з мамою повернетесь додому?*

Рід.: *Ти дійсно стурбований тим, коли ми повернемося додому?*

В цьому випадку дитина не вимагає підбадьорення, щоб повідомити щось більше. Він просить про щось (про допомогу), що відрізняється від тієї допомоги, яку дає АС. Це може бути фактична інформація. Якщо відповідати на це з допомогою АС, це здається дитині дивним, викличе фрустрацію і роздратування. У ці моменти потрібна пряма відповідь.

Батьки також виявляють, що діти нервуються, коли хтось з них намагається продовжувати застосовувати АС, після того, як дитина припинила свої повідомлення. Батьки повинні знати, коли зупинитися. Сигнали про це поступають від дитини: вираз обличчя, вставання, мовчання, поглядування на годинник і т.п.

Мудрі батьки зупиняються в ці моменти, навіть, якщо проблема ще не вирішена дитиною. АС тільки ставить дитину на 1-й щабель вирішення проблеми – вираз своїх відчуттів і визначення проблеми. Часто діти йдуть з проблемою і самі далі приходять до її вирішення самостійно.

Додаток 13**Ситуація 1³⁰**

Оленка повернулась додому з гарною новиною. Дівчинка відмінно склала важливий іспит у школі, до якого вона довго та старанно готувалась. Дома на неї чекають батьки.

Ситуація 2

Син повертається додому і говорить батькам, що його вчителька із літератури «свиня». Він вважає, що вона несправедлива, бо поставила йому не ту оцінку, на яку він заслуговував.

Ситуація 3

Мати взяла доньку із собою в магазин. Коли донька побачила гарну ляльку, вона почала просити маму купити її. Це була саме та лялька, яку вона мріяла отримати. Але зараз у матері немає необхідної суми на покупку.

Ситуація 4

Сьогодні дуже важливий день для Тарасика, він буде розповідати вірш на святі першого дзвоника. Хлопчик дуже хвилюється та боїться йти до школи. Він сховався, щоб мати не знайшла його.

³⁰ Основи батьківської компетентності: Навч. посібник/Упор.: Т.Г. Веретенко, І.Д. Зверєва, Н.Ю. Шевченко; За заг.ред. І.Д. Зверєвої. – К.: Наук.світ, 2006. – С. 138.

Додаток 14

Повідомлення, які найчастіше батьки посилають дітям мають ТИ-орієнтований характер: «Ну що в тебе за вигляд!», «Престань тут повзати, ти мені заважаєш!», «Ти не міг би бути тихішим!?». Такі фрази є найбільш зручними та звичними. Однак дитина у відповідь починає ображатися, захищатися, грубити. Адже, кожне Ти-повідомлення вміщує випад, критику, звинувачення дитини.

Я-повідомлення мають ряд переваг: є більш ефективними і здоровими для взаємин батька і дитини, вони у меншій мірі провокують опір.

Оскільки **«Я-повідомлення»** є чесними, вони мають тенденцію впливати на дитину таким чином, що вона сама посилає такі ж чесні повідомлення, коли виникає відповідне почуття. **Коли ми щирі у своїх відчуттях, діти стають щирими у своїх.** Діти починають відчувати: батьки їм довіряють, значить їм теж можна довіряти.

У міжособистісних відносинах «Я-повідомлення» однієї людини провокують такі ж «Я-повідомлення» від іншої. Ось чому у відносинах, що погіршуються, конфлікти часто перетворюються на взаємні образи і докори. У конфліктах дітей і батьків вони часто починаються з «Ти-повідомлень» і закінчуються боротьбою.

«Я-повідомлення» з меншою вірогідністю провокують таку боротьбу. Це не означає, що, якщо батьки вживають «Я-повідомлення», все буде чудово. Зрозуміло, що дітям буде неприємно почути, що їх поведінка створила проблему у батьків (як і дорослим буває неприємно, коли їх ставлять перед фактом, що їх поведінка заподіяла біль). Проте, **повідомити людину про те, що ви відчуваєте, є набагато менш загрозливим для неї, ніж звинувачення її в тому, що вона заподіяла щось неприємне.**

Чесність і відвертість створює інтимність у відносинах батьків і дітей – істинно людські відносини. Моя дитина пізнає мене таким, який я є; це у свою чергу заохочує дитину до того, щоб відкрити мені, яка вона. Замість того, щоб віддалятися один від одного, ми

розвиваємо відносини близькості. Наші відносини стають відвертими: дві особи, які хочуть бути відомими і відкритими одна одній.

«Я-повідомлення» дозволяють висловити негативні почуття у формі, яка не ображає дитину, а лише констатувати факт того, що відбувається.

«Я-повідомлення» дає можливість дітям ближче пізнати дорослих. Нерідко батьки закриваються бронєю «авторитету», який намагаються підтримувати за будь-яких умов.

Правила вживання «Я-повідомлень»

Приховані «Ти-повідомлення»

Звичайна помилка – посилка «Ти-повідомлення» під маскою «Я-повідомлення»: «Я відчуваю, що ...(Я відчуваю, що ти нечепура)». Потрібно опустити повідомлення «Я відчуваю, що» і говорити про те, що конкретно батьки відчувають: «Я розчарований», «Я хотів, щоб було прибрано» і т.п.

Не акцентуйте негативну сторону

Деякі батьки використовують «Я-повідомлення» для передачі своїх негативних відчуттів і забувають посилати їх для передачі позитивних відчуттів. Наприклад, підліток, всупереч домовленості, прийшов додому пізно вночі.

Можливий діалог:

Мати: «Я обурена тобою».

Дитина: «Я знаю, що запізнилася».

М.: «Я дійсно засмучена, що мені довелося не спати».

Д.: «Чому? Ти б спала і не турбувалася».

М.: «Як ти могла? Я з розуму сходила» і т.д.

Тут мати посилає тільки негативні «Я-повідомлення». Давайте проаналізуємо, які ж у цій ситуації дійсно можуть виникнути відчуття, які перші відчуття, коли дитина повернулася додому? Це відчуття величезного полегшення, що вона повернулася благополучно, цілою і неушкодженою.

Діалог з позитивним «Я-повідомленням» може бути таким:

М.: «Слава Богу, ти нарешті прийшла додому. Я така рада, яке полегшення. Я так боялася, що щось трапилося».

Д.: «Ти правда рада?».

Другий варіант – абсолютно іншої якості. Прагнучи «надати урок», ми зазвичай втрачаємо цінні можливості викласти їм набагато фундаментальніші уроки: наприклад, про те, що ми їх так сильно любимо.

Алгоритм використання «Я - повідомлень»

1. **Опис почуття** батька, пов'язаного з неприйнятною поведінкою.
2. **Опис неприйнятної поведінки.**
3. **Чим мені заважає** така поведінка, яким **потребам** не відповідає.
4. Зрозуміло і точно сформульоване **побажання та прохання** щодо очікуваного результату.

Додаток 15

Ситуація	Ти-повідомлення	Я-повідомлення
1. Батько хоче читати газету. Дитина лізе до нього на коліна. Батько роздратований	Ніколи не заважай, коли хтось читає	
2. Мати пилюсосить. Дитина висмикує шнур із розетки. Мати роздратована, поспішає	Тебе важко витримати	
3. Дитина сідає за стіл з брудними руками та обличчям	Ти як маленький, а не дорослий та самостійний хлопчик	
4. Дитина не хоче лягати спати. Батьки хочуть поговорити про свої справи; дитина поруч і заважає поговорити	Ти знаєш, що вже час спати. Ти намагаєшся докучати нам. Тобі потрібно лягати спати	
5. Дитина умовляє взяти її в кіно, але вона не прибирила в себе в кімнаті вже декілька днів, хоча і обіцяла це зробити	Ти не заслуговуєш кіно, раз ти така неуважна та егоїстична	
6. Дитина весь день похмура і мовчазна. Мати не знає, в чому справа	Йди сюди, не засмучуйся. Треба бути веселіше. Ти щось сприймаєш дуже серйозно	
7. Дитина включила музику дуже голосно, це заважає батькам розмовляти	Ти що, не можеш бути більш уважним до інших? Чому ти включив так голосно?	

8. Дитина обіцяла допомогти щось зробити поки придуть гості. Залишилася година, а робота не починалася	Ти байдикував весь день і нічого не зробив. Як можна бути таким неуважним і безвідповідальним?	
9. Дівчина не прийшла додому в означений час. Тому мати не змогла піти з нею в магазин купити взуття	Тобі повинно бути соромно! Після того, як ми домовилися, ти з'являєшся не вчасно	

Додаток 16

Як вийти з конфлікту?³¹

Для ефективного розв'язання конфліктних ситуацій якомога частіше необхідно створювати з дітьми такі ситуації, в яких виграють обидві конфліктуючі сторони. Процес мислення, заснований на спільних ідеях, є кращим з відомих нам методів отримання позитивного результату для обох учасників конфлікту. Спочатку цей процес може здаватися працемістким та обтяжливим, але вже після декількох застосувань він стане для вас вельми продуктивним та раціональним.

Крок 1. Попросіть у іншої конфліктуючої сторони дозволу детально розібратися у проблемі, що обговорюється.

Крок 2. Викладіть свою проблему якомога доступніше і зрозуміліше, виключивши різного роду звинувачення і перебільшення, спроби присоромити.

Крок 3. Поділіться з дитиною тим, які почуття ви при цьому відчуваєте.

Крок 4. Попросіть вашу дитину поділитися з вами тим, що вона відчуває і чого хоче. Це важливо знати для того, щоб знайти таке рішення, яке задовольнить вас обох.

Крок 5. Разом з дитиною на аркуші паперу складіть перелік ваших поглядів на розв'язання проблеми:

- По можливості, генеруйте ідеї, що приводять до взаємного задоволення обох конфліктуючих сторін.
- Не обмежуйте вашу уяву жорсткими рамками дійсності, дайте їй «розгулятися». Мріяти ніколи не шкідливо.
- Єдине правило – не слід критикувати чи відкидати будь-яку з ідей, яка ще не занесена на папір, і доти, доки ви не підготуєте себе до кроку 6.

³¹Адаптовано авторами згідно до версії Максимової Н.Ю., Мілютіної К.Л. «Як по-розумітися зі своїми дітьми (Конфліктологія для батьків): Методичні розробки. – К., 2004. – С.209.

Це дуже важливо: якщо хтось раптом стає недоброзичливим і починає відкрито висловлювати свою незгоду, процес буде не таким конструктивним, і ви навряд чи дійдете рішення, яке задовольнить вас усіх.

- Намагайтесь зробити цей процес якомога більше захоплюючим, веселим, цікавим.
- Підбадьорюйте та заохочуйте одне одного на подальші ідеї, наприклад: «Чудова думка, я сам ніколи до цього не додумався б чи «Це наводить мене ще на одну думку».
- Відкрийте доступ новому способу мислення. Не слід заздалегідь планувати це заняття з прихованою метою зробити все по-своєму. Нехай рішення кожного з вас будуть відвертими.

Крок 6. Дайте складений перелік вашій дитині, і нехай вона перша викреслить з нього те, що їй не влаштовує. Потім ваша черга викреслити ті пункти, з якими ви не згодні. Навіть якщо дитина ще на вміє читати, спробуйте все ж таки виконати цей крок. Для цього прочитайте їй перелік уголос. Але все, що їй не подобається, нехай вона викреслить сама, своєю рукою.

Крок 7. Знайдіть у переліку одну з пропозицій чи комбінацію пропозицій, тобто те, що залишилося не викресленим. Це і є ваш шлях до вирішення проблеми. *Вказівки:*

- Переконайтесь, що обидві сторони задоволені таким рішенням.
- Не погоджуйтесь робити те, що вас не влаштовує чи викликає почуття незадоволення.
- Кожний з вас має право накласти «вето» на будь-яке рішення.

Крок 8. Виконуйте прийняте рішення в узгодженому проміжку часу. Якщо рішення не спрацьовує, поверніться до початку процесу. Отримуйте користь зі своїх помилок та невдач, хай вони будуть початком на шляху до успіху. В процесі виконання прийнятих рішень також слід дотримуватись певних правил:

- Визначайте разом чи спрацьовує прийняте рішення, чи ні.
- Не звалюйте провину за те, що справа не просувається до завершення, одне на одного і намагайтесь не вживати виразів на кшталт «Я ж тобі казав!».
- Оцінку досягнутого успіху, давайте, базуючись на позитивних відчуттях кожного, хто з самого початку був залучений до спільних переговорів з вирішення проблеми.
- Не зупиняйтесь! Не відступайте від задуманого! Будьте впевненими у собі!

Перед тим, як вирішувати серйозні конфлікти, потренуйтеся на вирішенні незначних побутових питань. Використайте ці кроки як вправу.

ПОКАРАННЯ РАНЯТЬ, НАСЛІДКИ ВЧАТЬ³²

Замість того, щоб вигадувати покарання, дозвольте дитині відчути наслідки її поведінки.

Природні наслідки: наприклад, черговий раз запізнюється на обід – буде розігрівати обід сам, залишиться голодним, зустрінеться з моїм незадоволенням...

1. **Висловіть свої почуття, не наступаючи на характер дитини:**
«Я шаленію від того, що моя пилка залишилась надворі й поржавіла від сирості!».
2. **Окресліть свої сподівання** (правила в нормальній родині встановлюють батьки, у школі – вчителі):
«Мені важливо, щоб мої інструменти були повернені й покладені на місце!»
3. **Вкажіть (а іноді навіть допоможіть) дитині, як можна виправити шкоду:**
«Пилка зараз потребує трохи скловати і тонкого шару олії». Формування совісті – конструктивне почуття провини – виправлення помилки, шкоди...

³² Основи батьківської компетентності: Навч. посібник/Упор.: Т.Г. Веретенко, І.Д. Зверева, Н.Ю. Шевченко; За заг.ред. І.Д. Зверєвої. – К.: Наук.світ, 2006. – С. 145.

Несформована совість – наступність трактування покарання як легкого способу позбутися почуття провини, що виключає авто-рефлексію, придивляння до себе + сильні почуття типу: ворожість, злість, відчуття кривди і прагнення помсти.

4. Дайте вибір, попереджуючи про наслідки:

«Можеш брати мої інструменти, але мусиш їх повертати, інакше я позбавлю тебе права користуватись ними. Вирішуй сам, що тиобираєш...».

5. Проявіть ініціативу:

Зачиніть свою скриньку з інструментами.

Дитина запитає: «Тату, чому скринька з інструментами зачинена?».

Батько: «А ти мені скажи, чому».

6. Разом вирішіть проблему: (див. «МЕТОД ШЕСТИ КРОКІВ»)

«Можемо домовитись, що ти будеш користуватися моїми інструментами, коли захочеш, але я хочу бути впевненим, що вони завжди будуть на місці, коли мені треба».

Замість залякування, моралізування, погроз, сарказму, болісних порівнянь, наказів, осуду, принижень, прізвиськ, благань мученика, злих пророцтв.

Шість кроків методу без поразок³³

1. Розпізнати конфлікт, проблему та назвати їх:

- виберіть момент, коли дитина не захоплена чимось іншим або зарезервуйте спеціальний час;
- виразно і точно розкажіть, який конфлікт, проблема має місце і потребує роз'язання;
- поговоріть про дитячі відчуття і потреби, запитайте і вислухайте дитину: що вона про це думає, що відчуває, як це бачить, що вона має з того, що так чинить (наприклад, за-

³³ Основи батьківської компетенції: Навч. посіб./Упор.:Т.Г.Веретенко, І.Д.Зверева, Н.Ю. Шевченко; За заг. ред.І.Д.Зверевої. – К.: Наук. світ,2006. – С.151–153.

лишає після себе брудну кухню, що гарного в їхніх сварках, що гарного в їхніх бійках, який зиск вони мають з того, що розмовляють на уроках і не виконують доручення вчителя);

- поговоріть про свої почуття та потреби – безапеляційно і з усіма емоціями, які відчуваєте, розкажіть, що ви відчуваєте, і чому це для вас так важливо; вирішальною є оповідь від першої особи:

«Я» = мої почуття+мої потреби+опис фактів (а не людей)
(я дуже гніваюся, коли бачу, що старанно прибрана мною кухня після твого сніданку знову перетворюється на брудну. Я вимагаю поваги до своєї праці;)

- уникайте висловів, які принижують або звинувачують дитину («ти..., ви поведіться як...»);
- цілком виразно скажіть, що вам хочеться щоб вона разом з вами шукала такий вихід, який був би прийнятний для обох сторін і завдяки якому всі «могли б жити».

2. Разом шукати можливі рішення:

- якомога більше, якомога різноманітнішу «бурю думок»;
- спочатку висловлюються діти, потім ваші пропозиції;
- найважливіше: у цій фазі приймайте всі думки, без оцінки, без критики, без виключення;
- якщо справа стосується кількох дітей, заохотьте кожную дитину до розмови;
- запишіть усі думки.

3. Критично оцінити пропозиції рішень «А тепер давайте подумаймо, яке з цих рішень для нас найкраще», «Мені б це не сподобалось», «Це не задовольнить мої потреби», «Я вважаю, що це рішення було б не справедливим щодо мене», «Ця думка здається мені цікавою», «Таке рішення здається мені дуже етичним і розумним».

4. Наважитись на найкраще рішення:

- і зараз мисліть у напрямку до почуттів і думок дитини («Ви погоджуєтесь із цим рішенням? Це вдасться зробити? Це рішення задовольнить усіх?»);

- не трактуйте жодне рішення як остаточне, яке неможливо модифікувати («ну, добре, давайте випробуємо це рішення і побачимо, чи воно себе виправдає»);
 - закріпіть це конкретне рішення конкретними пунктами на папері;
 - переконайтеся, що кожен знає що і як він повинен зробити.
5. Виконати прийняте рішення:
- розробити деталі виконання: що, коли, до якого часу, що необхідно, як часто, в які дні...;
 - встановіть термін наступної зустрічі, щоб оцінити ефект (ефективність думки, а не дитини!).
6. Пізніша критична оцінка – обов’язково у визначений раніше термін:
- «як справджується наше рішення, чи я (ти) надалі задоволений нашою угодою? Що необхідно для удосконалення нашого задуму, щоб краще досягти спільної мети»;
 - встановіть термін наступної зустрічі щоб оцінити ефект.

Додаток 17

Конфліктні ситуації**Ситуація 1**

Нічий апельсин потрапляє в поле зору одночасно двох осіб, причому в даний момент апельсин не завадив би кожному з них.

Що робити?

Ситуація 2

Брат з сестрою сиділи на кухні за столом. На столі стояла пляшка молока.

- Пляшка моя! – закричав хлопчик та вхопив пляшку.

- Ні, моя! – закричала дівчинка. Вона вихопила пляшку у брата.

Ситуація 3

Підходячи до будинку, Ви зустрічаєте власного сина: обличчя брудне, гудзик відірваний, сорочка вибилась зі штанів. Перехожі озираються, посміхаються, але Вам неприємно дивитись на неохайний вигляд сина, Вам трохи соромно перед сусідами. Однак дитина нічого не помічає, він чудово провів час і тепер радіє зустрічі з Вами.

Ситуація 4

Коля накопив гроші – з тих кишенькових, які йому давали батьки, – і вирішив витратити їх на жувальні гумки та марки. Проте батьки хотіли, щоб замість жувальних гумок син купив собі яку-небудь гру. Хлопчик наполягав на своєму, батьки – на своєму. Закінчилось взаємними докорами, образами та сваркою.

Ситуація 5

Повернувшись з роботи, мати побачила у свого дванадцятилітнього сина Петра його друга Мішу: хлопчики разом робили уроки. Вони почали просити маму дозволити подивитись дуже цікаву телепрограму, яка починалась о 23 годині. Батьки Міши дозволили йому залишитись ночувати в гостях.

Але мама була дуже втомлена і збиралась лягти спати о 22 годині.

А телевізор стояв у її кімнаті. Крім того, хлопчикам зранку треба було йти у школу, і тому не варто було так порушувати режим.

Що робити?

Додаток 18

Опис поведінки³⁴

В основу формування різних навичок батьківського спілкування з дітьми покладено один базовий прийом – опис поведінки. Якщо батьки спостерігають певну поведінку дитини (позитивну чи негативну), то вони звертають увагу дитини на цю поведінку за допомогою її опису. Коли батьки вдаються до опису поведінки, вони мають пам'ятати кілька правил.

Алгоритм опису поведінки

1. Намагайтеся, щоб дитина дивилася на вас. Досвід показує, що коли люди дивляться один на одного, їм легше зрозуміти один одного.
2. Дивіться на дитину. Сконцентруйте на дитині свою увагу, а не на тому, як вона буде реагувати.
3. Тон вашого голосу повинен збігатися із ситуацією. Він повинен бути твердим, коли ви будете говорити дитині про необхідність щось змінити в її поведінці, і радісним, коли будете хвалити дитину.
4. Намагайтеся, щоб нічого не заважало вашій розмові. Знайдіть для розмови тихе, спокійне місце.
5. Намагайтеся знаходитися на одному рівні з дитиною під час розмови. Якщо ви будете дивитися на дитину з висоти свого росту, вона може відчувати себе маленькою та наляканою.

Приклади:

- «Діма, чому за присутності сторонніх людей ти поводишся як маленький?» – **оцінка, а не опис поведінки.**
- «Діма, коли приходять гості, спочатку привітайся з ними, а потім можеш піти до себе гратися» – **Опис поведінки.**

³⁴ Основи батьківської компетентності: Навч. посібник/Упор.: Т.Г. Веретенко, І.Д. Зверева, Н.Ю. Шевченко; За заг.ред. І.Д. Зверєвої. – К.: Наук.світ, 2006. – С. 57.

- «Будь ласка, коли ми підемо до магазину, поведь себе нормально». Дитині не зрозуміло, що таке «нормально». – **оцінка поведінки.**
- «Будь ласка, коли ми підемо до магазину, я прошу тебе, щоб ти спокійно йшов разом зі мною, допомагав мені шукати необхідні продукти, допомагав мені їх нести» – **Опис поведінки.**

Додаток 19

Заключна анкета для учасників тренінгу

Твердження	Повністю згоден	Частково згоден	Частково не згоден	Повністю не згоден
На тренінгу я набув багато нової інформації за темою				
В ході тренінгу я відчував себе комфортно				
Інформація, отримана на тренінгу, стане в нагоді мені надалі				
Я обов'язково поділюся з друзями отриманою інформацією				
В ході тренінгу я отримав відповіді на всі свої питання				

Які теми зацікавили найбільше:

На які теми бажано звернути більше уваги:

Побажання щодо організації тренінгу:

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Алексеева И.А., Новосельский И.Г.* Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. – М.: Генезис, 2005. – 256 с.
2. *Венгер А.Л.* На что жалуетесь? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков. Москва–Рига, 2000. –184 с.
3. *Виявлення, попередження і розгляд випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми.* Методичні матеріали. – К.: Видавничий дім «КАЛИТА», 2007. – 56 с.
4. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 238 с.
5. *Дитина в сім'ї / Упоряд. Т. Науменко.* – К.: Ред.загально педюгаз., 2005. – 128 с. – (Б-ка «Шк. світу»).
6. *Журавльова Т.М., Сафонова Т.Я., Цимбал Е.И.* Помощь детям – жертвам насилля. – М.: Генезис, 2006. – 112 с.
7. *Основи батьківської компетентності: Навч. посібник / Упор.: Т.Г. Веретенко, І.Д. Зверева. Н.Ю. Шевченко; За заг. ред. І.Д. Зверевої.* – К.: Наук. світ, 2006. – 156 с.
8. *Попередження насильства над дітьми.* Інформаційно-методичні матеріали та аналіз нормативно-правової бази. Укладач: Журавель Т.В.: Авт. колектив: Грицевич О.В., Лозова О.М., Онишко Ю.В. – К.: Видавничий дім «КАЛИТА», 2007. – 224 с.
9. *Психологічна допомога батькам / Упоряд. О.Главник.* – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с. – (Психолог. Бібліотека).
10. *Підготовка кандидатів у прийомні батьки та батьки-вихователі. Посібник тренера / Т.Ф. Алексєєнко, А.Ф. Андрейчак, Т.В. Войцях, А.В. Гулевська-Черниш, І.Д. Зверева та ін.; За заг. ред.: Г.М. Лактіонової.* – К.: Наук. світ, 2006.
11. *Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления / Под ред. Е.Н. Волковой.* – Спб.: Питер, 2008. – 240 с.
12. *Психологічні тренінги / Упоряд. О.Главник.* – К.:

- Шкільний світ, 2002. – 112 с. – (Психолог. Бібліотека. Вип. 2).
13. *Тренерська валіза*. – Упоряд.: О.Главник, Р.Безпальча, О.Попова – К.: Главник, 2006. – С. 144. (Серія «Психол. інструментарій»).
 14. *Теплякова К.Г.* «Конфликт и общение. Тренинг для учителей»: методическое пособие для практических психологов образования и преподавателей системы повышения квалификации педагогических кадров – О., 2001. – 74 с.
 15. *Мельник Ю., Клім С.* «Енергія тренінгу». – К.: Главник, 2008. – с. 144 – (серія «Бібліотечка соціального працівника»).
 16. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л. «Як порозумітися зі своїми дітьми (Конфліктологія для батьків)»: Методичні розробки. – К., 2004. – 220 с.
 17. *Мишель Борба* «Нет плохому поведению: 38 моделей поведения ребенка и как с ними бороться: Пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2006. – 320 с.
 18. *Марковская И. М.* Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005. – 150 с.
 19. «Школа для батьків» / В. Бондаровська, К. Бабенко, О. Возіянова та ін. – ПП «Заценко». – Прим. – К.: 2006. – 338 с.
 20. *Пэнтли Э.* «Как перестать вопить, ворчать, умолять и начать жить в согласии со своими детьми». – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 311 с.
 17. *Чуричков А., Снегирёв В.* Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.
 18. *Щоб дитина росла щасливою.* Поради для батьків / Паркер Джен, Стипсон Джен. – Сімф.: Вид-во «1 друкарня», 435 с.
 19. Інтернет-джерела:
<http://www.readbookz.com/books/174.html> Соціальна психологія особистості і спілкування
<http://fil.vslovar.org.ru/1032.html>
<http://bse.sci-lib.com/article004669.html> Велика радянська енциклопедія.

<http://www.slovarnik.ru/html-economica/v/vzaimodeystvie.html>

Райзберг Б. А., Лозовский Л. Ш., Стародубцева Е. Б. Сучасний економічний словник. 5-е видання., перероб. і доп. — М.: ИНФРА-М, 2007. — 495 с.

<http://slovari.yandex.ru/dict/azbuka/article/azbuka/ps7-020.htm>

Соціальна психологія // Психологічний лексикон в 6-ти томах. М., 2005. Т. 3. С. 107.)

<http://feb-web.ru/feb/ushakov/ush-abc/03/us126917.htm> (Словник російської мови в 4-х томах 1999).

**Навички ефективного
ненасильницького
спілкування**

(методичні матеріали до тренінгу)

ЗМІСТ

Передмова.....	235
Загальна інформація про тренінг	237
Ресурси	241
Хід проведення тренінгу	246
Додатки.....	301
Список використаних джерел	325

ПЕРЕДМОВА

Тренінгові заняття «Навички ефективного ненасильницького спілкування» для підлітків віком 14 – 16 років були розроблені в рамках реалізації проекту «Впровадження пілотної моделі структурної профілактики насильства щодо дітей» (Український фонд «Благополуччя дітей»).

Разом з тим, це своєрідна спроба довести до підлітків систему спілкування відомого американського психолога доктора Маршала Б.Розенберга, названу ним «ненасильницьке спілкування». Систему, яка понад 50 років користується популярністю у більше як 30 країнах світу, довівши свою ефективність.

«Ненасильство – не стратегія, яку можна використати сьогодні і відмовитися від неї завтра. І це не та річ, що зробить вас беззахисним; ненасилля – це творення позитивних стосунків між людьми замість суперництва, що домінує в нашому світі... Сутність ненасильства – відкрити душу позитиву», – так в передмові до книги М.Розенберга написав Арун Ганді, засновник і президент Інституту ненасильства Махатми Ганді.

Формування особистості дитини починається в сім'ї, багато в чому залежить від особливостей стосунків та характеру спілкування між її членами. На жаль, уже в сім'ї діти стикаються з проявами насильства, якому не мають можливості протистояти. Саме тому, на думку авторів, дітям необхідно надати можливості відпрацювати навички ефективної взаємодії та спілкування без насильства, порівняти відчуття від насильницьких та ненасильницьких впливів на власну особистість, обрати конструктивну, свідому позицію щодо вибору, що є ознакою гармонійно розвиненої, зрілої і відповідальної особистості.

Для тренінгових занять «Навички ефективного ненасильницького спілкування» характерні: чітка логіка, взаємозв'язок між частинами навчального матеріалу, різноманітність інтерактивних методик. Це цілісний, послідовний тренінг, розрахований на 18 годин, представлений у вигляді 6 тренінгових занять по три години. Кожна частина складається з двох сесій, де використані різні тре-

нінгові методи, а саме: інформаційне повідомлення, вправи, рольові ігри, мозковий штурм, обговорення в загальному колі, малювання і т. д. Кожна зустріч починається із пригадування особливостей попередньої роботи, а інформаційний та практичний матеріал подається дозовано із поступовим ускладненням. Вправи, які рекомендовані для занять, відповідають віковим та психологічним особливостям підліткової аудиторії.

Робота під час занять поєднує в собі поширення інформації з питань ефективного спілкування та взаємодії, самопізнання та поетапного відпрацювання навичок ненасильницького спілкування. Спрямована вона на практичне використання отриманих знань і навичок та формування бажання подальшого самовдосконалення.

Автори вважають, що саме використання ненасильницької моделі спілкування Маршалла Б. Розенберга викличе цікавість, бажання оволодіти навичками. Адже мета ННС не в зміні людей і їх поведінки заради досягнення наших цілей, а в створенні стосунків, заснованих на чесності і емпатії, які в результаті задовольнять потреби усіх. До того ж в силу своєї наочності, яскравості та театральності ця система добре сприймається підлітками. Таким чином, поступове усвідомлення в ході занять особливостей власного спілкування, причин неконтрольованих виявів агресії до оточуючих, усвідомлення особистісних якостей, знання інших моделей поведінки дає можливість в подальшому змінити поведінкові паттерни на більш конструктивні.

Автори будуть вдячні за відгуки та пропозиції всім користувачам програми.

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ТРЕНІНГ

Мета: сформувати у підлітків навички ненасильницького спілкування для подальшої реалізації у житті та діяльності.

Завдання:

- надати учасникам інформацію про емоції, емоційні стани, почуття, потреби та сформувати навички їх регулювання;
- ознайомити учасників із різними моделями спілкування та їх особливостями;
- відпрацювати навички ефективної взаємодії при використанні різних моделей спілкування.

Категорія учасників: підлітки 14 – 16 років (можлива модифікація під інші вікові групи).

Кількість учасників тренінгу: 8 – 12 осіб.

Тривалість тренінгу: 18 годин (6 днів по 3 години).

Тренінгове приміщення: простора кімната зі стільцями, розташованими у формі кола, необхідне обладнання, дошка (фліпчарт).

Форма проведення: соціально-психологічний тренінг.

Основні поняття

Спілкування¹ – 1) взаємодія людей, тобто їх вплив один на одного; 2) обмін інформацією між людьми при їх взаємодії один з одним. Прагнення до спілкування займає значне, а іноді провідне місце серед мотивів, які спонукають людину до практичної діяльності.

Насильство² – використання своєї переваги над іншою людиною (фізичної, емоційної, суспільної); тривалі негативні дії сильнішою стороною або групою осіб (насильниками) стосовно слабшої особи (жертви).

¹ Немов Р.С. Психологія: Словарь-справочник: В 2 ч. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Ч.2. – С. 751.

² За матеріалами семінару-тренінгу «Можливості міжсекторної взаємодії у сфері профілактики насильства щодо дітей у сім'ї» 29 вересня – 1 жовтня 2008 року, м. Київ, тренери – Зимівець Н.В. Цюман Т.П.

Ненасильство³ – (ненасильницьке спілкування) у розумінні М.Розенберга) – природній для людини стан співпереживання, при якому душа вільна від насильства. Його мета – створення чесних, доброзичливих, відкритих, шанобливих стосунків, які задовольняють потреби усіх.

Емпатія⁴ – співпереживання, співчуття, здатність розуміти психологічні стани інших людей.

Емоції⁵ – це реакції, які виникають у відповідь на дію зовнішніх і внутрішніх подразників та проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо.

Емоція⁶ – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Розрізняють прості та складні емоції. Переживання, задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції, вони властиві і людям і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції та почуття. Характерна ознака складних емоцій полягає в тому, що вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення (наприклад, переживання задоволення від сприймання музики, пейзажу; інтересу до будь-якої теми...).

Почуття⁷ – це специфічні людські, узагальнені переживання, ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції – радість, любов, гордість, або гнів, сором, сум, тощо.

Настрій⁸ – це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Виразно він не спрямований на щось конкретне.

³ М.Розенберг. Язык жизни – ненасильственное общение. М., София. – 169 с.

⁴ Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Ч.2. – С. 329.

⁵ Шабатура М.Н. та ін. Біологія людини: Підруч. Для 9-го кл. серед. загальноосвіт. навч. закл. /М.Н.Шабатура, Н.Ю.Матяш, В.О.Мотузний. – 2-ге вид., перероб. – К.: Генеза, 2001, – С. 69.

⁶ Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 197 с.

⁷ Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 197 с.

⁸ Там же. – 201 с.

Причини настроїв – найрізноманітніші: непідготовленість до діяльності, страх перед очікуваною невдачею, хворобливі стани, приємні звістки, тощо. Марновірство – віра в прикмети, особливо негативні, викликає пасивність, страх, розладнує психічну діяльність особистості.

Афекти⁹ – це сильне, короткочасне збудження, яке виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки.

Стрес¹⁰, як і афект, виникає за напружених умов життя та діяльності, у небезпечних ситуаціях, що виявляються несподівано і потребує негайних заходів.

Пристрасті¹¹ – це сильні, стійкі, тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, у зосередженні їх на одній меті. Це суттєва сила людини, що енергійно прагне до свого предмета. Має вибірковий характер, виявляється в емоційній, пізнавальній, вольовій сферах, у наполегливості.

Навички¹² – це такі способи виконання дій, за яких вони завдяки багаторазовому повторенню стають автоматичними, тобто виконуються підсвідомо. В основі утворення навичок лежить утворення динамічних стереотипів. Навички формуються протягом навчання і відповідного послідовного та цілеспрямованого тренування.

Звички¹³ – це типові для людини дії або особливості поведінки, які стали її потребою. Стереотипні навички та звички зберігаються протягом багатьох років і складають основу поведінки людини.

⁹ Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 197 с. – 202с.

¹⁰ Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 197 с. – 202 с.

¹¹ Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 197 с.– 203 с.

¹² Шабатура М.Н. та ін. Біологія людини: Підруч. для 9-го кл. серед. загальноосвіт. навч. закл. /М.Н.Шабатура, Н.Ю.Матяш, В.О.Мотузний. – 2-ге вид., перероб. – К.: Генеза, 2001, – С. 50.

¹³ Шабатура М.Н. та ін. Біологія людини: Підруч. для 9-го кл. серед. загальноосвіт. навч. закл. /М.Н.Шабатура, Н.Ю.Матяш, В.О.Мотузний. – 2-ге вид., перероб. – К.: Генеза, 2001, – С. 51.

Особистість¹⁴ – соціальна істота, активний діяч суспільного розвитку. Характерними ознаками особистості є наявність у неї свідомості, виконувати нею суспільної ролі, суспільно-корисна спрямованість її діяльності.

Індивідуальність¹⁵ – своєрідне, неповторне поєднання таких психологічних особливостей людини, як характер, темперамент, особливості перебігу психічних процесів (сприймання, пам'ять, мислення, мова, почуттів, волі), особливості її мотиваційної сфери, спрямованості.

¹⁴ Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 45 с.

¹⁵ Там же – 45 с.

РЕСУРСИ

№ з/п	Назва	Кількість
1.	Фліпчарт	1 шт
2.	Альбоми для фліпчарту	2 блокноти
3.	Post-it (різних кольорів)	3 блоки
4.	Маркери кольорові: чорні, зелені, червоні, сині (по 3 шт. кожного кольору)	12 шт
5.	Скотч	3 шт
6.	Ножиці	3 шт
7.	Клей ПВА	3шт (невеликі)
8.	Бланки «Вхідних анкет»	за кількістю учасників
9.	Програма семінару	за кількістю учасників
10.	Підсумкові анкети	за кількістю учасників
11.	Ручки	за кількістю учасників
12.	Кольорова галька, скло, дрібні іграшки	1 набір
13.	Бейджі	за кількістю учасників
14.	Інформаційний матеріал «Що таке «взаємодія»	1 шт
15.	Інформаційний матеріал «Психологічна структура особистості»	1 шт
16.	Картки з назвами ролей	16 шт
17.	Списки почуттів, емоцій, потреб	6 наборів
18.	Інформаційний матеріал «комунікативна компетентність»	1 шт

19.	Інформаційний матеріал «Чотири кроки ННС»	за кількістю учасників
20.	Інформаційний матеріал «Послідовні кроки, які ведуть до розв'язання конфлікту»	1 шт
21.	Блокноти/зошити	за кількістю учасників
22.	Інформаційний матеріал «Алгоритм опису поведінки»	1 шт
23.	Картки з твердженнями	за кількістю учасників
24.	Картки з описом ситуацій	4 шт
25.	Набір фарб, пензликів, олівців	3 набори

ЗМІСТ ТРЕНІНГУ

Час	Зміст	Тривалість
I день		
Сесія 1		
1 год. 32 хв	Відкриття тренінгу	10
	Вправа «Знайомство»	15
	Визначення очікувань учасників	7
	Обговорення правил роботи в групі	20
	Вправа «Серветка»	10
	Інформаційне повідомлення про людину, особистість, індивідуальність	15
	Психогеометричний тест Сельми Делінгер	15
	<i>Перерва</i>	30
Сесія 2		
55 хв	Інформаційне повідомлення «Спілкування»	20
	Вправа «Море хвилюється...»	25
	Вправа «Добрі побажання»	10
II день		
Сесія 3		
1 год. 50 хв	Привітання, рефлексія попереднього дня. Повторення правил роботи в групі	25
	Інформаційне повідомлення (частина 1)	20
	Вправа на взаємну координацію дій	10
	Інформаційне повідомлення (частина 2)	20
	Вправа на особистий простір	10
	Вправа «Спина до спини»	10
	Вправа «Образ по колу»	15
	<i>Перерва</i>	30
Сесія 4		
55 хв	Вправа «Зрозумій мене»	15
	Вправа «Безлюдний острів»	40

III день		
Сесія 5		
1 год. 35 хв	Привітання, рефлексія попереднього дня. Повторення правил роботи в групі	25
	Вправа «І це добре, і це погано...»	10
	Інформаційне повідомлення про емоції та потреби	20
	Вправа «Незакінчене речення»	10
	Вправа «Вгадай емоцію»	30
	<i>Перерва</i>	30
Сесія 6		
50 хв	Вправа «Ранжування емоцій»	20
	Вправа «Дзеркало»	15
	Візуалізація «Мій острів»	15
IV день		
Сесія 7		
1 год. 50 хв	Привітання	5
	Вправа «Обмін інформацією по колу»	10
	Повторення правил роботи в групі	5
	Вправа «Згадуємо те, про що дізнались на попередній сесії»	10
	Інформаційне повідомлення про спостереження, слухання, емпатію як базові навички ненасильницького спілкування	20
	Вправа «Тестування. Діагностика емпатії»	20
	Вправа «Інтерв'ю»	20
	Інформаційне повідомлення про систему ненасильницького спілкування Маршала Розенберга	20
	<i>Перерва</i>	30
Сесія 8		
35 хв	Інформаційне повідомлення про стиль Жирафа	20
	Вправа «Коли я...»	10
	Вправа «Австралійський дощ»	5

V день		
Сесія 9		
55 хв	Привітання. Повторення правил роботи в групі	15
	Вправа «Обговорення матеріалу попередньої сесії»	10
	Вправа «Розв'язання ситуативних завдань»	30
	<i>Перерва</i>	30
Сесія 10		
1 год. 10 хв	Рольові ігри	60
	Вправа «Коло зворотного зв'язку»	10
VI день		
Сесія 11		
45 хв	Привітання. Повторення правил роботи в групі	10
	Рефлексія попереднього дня	20
	Вправа «Переклад з мови Вовка на мову Жирафа»	15
	<i>Перерва</i>	30
Сесія 12		
1 год. 00 хв	Вправа «Малюнок по колу»	30
	Вправа «Комплімент собі»	10
	Вправа «Бажаю всім...»	20

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

І ДЕНЬ

СЕСІЯ 1

Відкриття тренінгу

Час: 10 хвилин.

Ресурси: інформація на плакатах (тема, завдання, мета).

Хід проведення

Ведучі вітають учасників, представляють себе, презентують мету, завдання, програму тренінгу, коментують передумови звернення до даної теми (Вступ).

Вступ ведучого

Мета нашого тренінгу сформувати у вас навички ненасильницького спілкування з тим, щоб надалі ви могли їх використовувати у своєму житті та діяльності.

Під час цього тренінгу ми ознайомимо вас з емоційними станами людини, як їх можна регулювати, не виказуючи агресії, надамо інформацію про вербальне та невербальне спілкування, його вплив на міжособистісні стосунки. Розкажемо про різні моделі спілкування та їх особливості, а також відпрацюємо навички ефективної взаємодії.

Сподіваємось, наш тренінг буде для вас цікавим, захоплюючим і вельми корисним. Бажаємо успіхів!

Вправа «Знайомство»

Мета: познайомити учасників, сприяти створенню доброзичливої атмосфери для подальшої роботи групи.

Час проведення: 15 хвилин.

Ресурси: листи фліпчарту, маркери.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам представитись по колу за наступною схемою:

- назвати своє ім'я;
- розповісти історію, з ним пов'язану (або назвати символічний зміст імені);
- назвати справу, яку роблять із задоволенням.

Запитання для обговорення:

1. Що нового Ви дізнались один про одного, виконуючи цю вправу?
2. Чи виникали у Вас труднощі при виконанні вправи? Якщо так, то з чим вони були пов'язані?

До уваги ведучого!

Варто заохочувати учасників до виконання вправи. Якщо учасникам складно розпочати презентацію по колу, ведучому доречно подати приклад, розпочавши представлення самому.

Визначення очікувань учасників

Мета: визначити результати, які учасники групи планують отримати у процесі роботи на тренінгу.

Час проведення: 7 хвилин.

Ресурси: лист ватману, маркери, фліпчарт.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам по колу завершити речення: «Від тренінгу я очікую...». Усі висловлювання учасників ведучий занотовує на окремому аркуші паперу.

До уваги ведучого!

Завдання ведучого – вислухати уважно, підтримати, заохотити до вільного висловлення думок. Якщо є побажання – взяти до уваги.

Обговорення правил роботи в групі

Мета: обґрунтувати необхідність вироблення і дотримання певних правил, на яких базується взаємодія людей у групі, прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурси: лист ватману, маркери, фліпчарт.

Хід проведення

Ведучий обгрунтовує необхідність правил роботи в групі, пропонує учасникам висловитися, які правила необхідні для безпеки та ефективності виконання завдань тренінгу. При потребі сам пропонує перші правила. Учасники вносять свої пропозиції методом мозкового штурму. Кожна пропозиція обговорюється в групі і, якщо всі згодні, записується на аркуші фліпчарту.

До уваги ведучого!

Ведучий може запропонувати правила, на які спирається робота в групі, або група сама пропонує правила, за якими буде працювати протягом шести днів, які вони записують на аркуші фліпчарту.

Вправа «Серветка»

Мета: надати уявлення про унікальність та неповторність кожної людини, налаштувати на роботу.

Час проведення: 10 хвилин.

Ресурси: звичайні паперові серветки по одній на кожного учасника.

Хід проведення

Ведучий роздає кожному учаснику по серветці і дає інструкцію: «Візьміть, будь ласка, серветку в руки, розгорніть її повністю і покажіть один одному. Зверніть увагу на те, що всі серветки однакові. Згорніть серветку навпіл і відірвіть клаптик. Тепер згорніть ще раз навпіл і знову відірвіть клаптик. Ще раз повторіть те саме. Тепер розгорніть, будь ласка, свою серветку і покажіть всім. Всі робили такі сніжинки на Новий рік? Знайдіть, будь ласка, дві однакові. Інструкція була для всіх однакова, всі робили одні ті самі дії, а серветки виявилися різними у всіх. Так і люди – всі різні, кожен з своїми індивідуальними особливостями».

До уваги ведучого!

Акцентувати увагу учасників на унікальності та неповторності кожної людини. Після того, як всі впевняться в тому, що однакових серветок немає, ведучий малює схему «людина – індивід – індивідуальність» та пояснює її. Після теоретичного блоку учасникам пропонується друге знайомство.

Вправа «Інформаційне повідомлення про людину, особистість, індивідуальність»

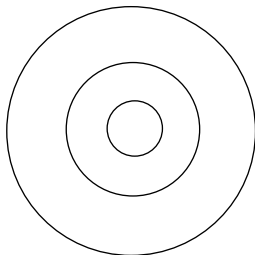
Мета: надати учасникам інформацію про важливість спілкування ненасильницькими засобами.

Час проведення: 15 хвилин.

Ресурси: плакат із схемою «Людина – особистість – індивідуальність», *Додаток 1.*

Хід проведення

Далі ведучий малює схему «Людина – особистість – індивідуальність» та детально пояснює її: «Непросто пояснити, хто така людина. Це – і біологічна істота, і творець цивілізації, і геній, і злодій, і переможець будь-яких обставин, і вразлива, боязка дитина. Вчений, вчитель, учень, тато, онук, президент – все це може стосуватися однієї людини. Завдання кожної людини – пройти шлях від біологічної істоти до індивідуальності».



Людина – біологічний вид, homo sapiens.

Особистість¹⁶ – соціальна істота, активний діяч суспільного розвитку. Характерними ознаками особистості є наявність у неї свідомості, виконуванні нею суспільної ролі, суспільно-корисна спрямованість її діяльності.

Індивідуальність¹⁷ – своєрідне, неповторне поєднання таких психологічних особливостей людини, як характер, темперамент, особливості перебігу психічних процесів (сприймання, пам'ять, мислення, мова, почуттів, волі), особливості її мотиваційної сфери, спрямованості.

Психометричний тест Сельми Делінгер¹⁸

Мета: провести самодіагностику учасників.

Час проведення: 15 хвилин.

Ресурси: аркуш паперу із зображенням 5 геометричних фігур – прямокутника, квадрата, трикутника, зигзага та кола, *Додаток 2*.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам здійснити самодіагностику, використовуючи психометричний тест С.Делінгер. Для цього він дає наступну інструкцію: «Подивіться на п'ять фігур, які зображені на аркуші. Оберіть з них ту фігуру, по відношенню до якої Ви можете сказати: «Це – я! Ця фігура відповідає мені найбільше!». Особливо аналізувати не варто, цінним є перше враження. Якщо ви відчуваєте певні труднощі, оберіть з фігур ту, яка перша привернула вашу увагу. Схематично намалюйте її під номером один. На наступному етапі оберіть із тих фігур, які залишилися, ще одну та намалюйте її під номером два. Нарешті, яка фігура вам подобається найменше? Яку з них ви вибрали б останньою? Намалюйте її під номером три.

¹⁶ Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 45 с.

¹⁷ Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 45 с.

¹⁸ Горбатов Д.С. Практикум по психологическому исследованию: Учеб.пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 142 с.

Перед вами ряд геометричних фігур, за яким можна зробити деякі висновки про особливості вашого характеру, звички, типові форми поведінки, манеру спілкування з людьми тощо. Справа в тому, що ті, хто вибирає певну сукупність фігур, як правило, схожі один на одного за якостями особистості та особливостями поведінки.

Яку б фігуру ви не поставили на перше місце – це ваша основна, домінуюча форма. Зазвичай, ми поводимо себе відповідно до неї. Друга фігура – основний модулятор, вона доповнює типову поведінку своїми додатковими відтінками. Варто звернути особливу увагу на третю фігуру. З одного боку, ми буваємо і такими, в ситуаціях, коли самі не подобаємось собі. Тоді ми поводимо себе так, як це характерно для людей, які вибирають цю фігуру в якості домінуючої. З іншого боку, взаємодія з тими, хто вибирає цю фігуру першою, створює для нас найбільші труднощі. Іноді такі люди приваблюють нас, іноді – вкрай неприємні. Отже, особливості цих людей необхідно знати більш повно.

Наше завдання – не тільки інтерпретувати результати виконання проективної психометричної методики, але й навчитись визначати типи особистостей за деякими особливостями їх зовнішнього вигляду, спілкування і поведінки. Це дасть можливість більш ефективно організувати взаємодію з людьми.

Запитання для обговорення:

1. Чи погоджуєтесь Ви з тими результатами, які були отримані?
2. Що про себе нового Ви дізнались?
3. Що вас зацікавило?
4. Які запитання у Вас виникли?

До уваги ведучого!

При потребі ведучий може коротко проінформувати учасників про особливості психогеомерії. До прикладу, психогеомерія – один із напрямків у сучасній соціально-психологічній практиці. Запропонована американським психологом С. Делінгер класифікація типів особистостей вміщує опис комплексів характерологічних якостей та специфіки поведінки тих або інших людей в повсякденних ситуаціях. Разом з тим, учасникам варто пояснити, що результати, отримані у процесі проведення тесту, потребують підтвердження іншими психологічними процедурами. У будь-якому випадку, необхідно звертатись до фахівця-психолога за професійним тлумаченням.

СЕСІЯ 2**Інформаційне повідомлення «Спілкування»**

Мета: надати учасникам інформацію про особливості спілкування.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, ватман, маркер, таблиці.

Хід проведення

Ми з вами визначилися, що особистість – суспільна істота і тому спілкування з іншими є її важливою потребою. Спілкування – це різноманітні контакти між людьми у житті: у грі, у процесі спільної діяльності, у навчанні, на відпочинку. Вміння передавати інформацію, ділитися почуттями, вчитися – це і є спілкування. Вміння успішно спілкуватись – це запорука успіху у житті, спосіб уникнути неприємностей і конфліктів, а також можливість успішного розв'язання конфліктів, якщо вони виникли.

СПІЛКУВАННЯ¹⁹

Засоби:

- вербальні;
- невербальні;

Функції:

- обмін інформацією;
- вплив на інших;
- взаємоприйняття;
- взаєморозуміння

Різновиди спілкування

Залежно від контингенту учасників	За тривалістю	За включеністю	За завершеністю
міжособистісне	короткочасне	опосередковане	завершене
особистісно-групове	довготривале	безпосереднє	незавершене
міжгрупове			

Для спілкування важливо, які відносини склалися між членами контактної групи. В різних групах ми себе поводимо по-різному і використовуємо різні манери, інтонаційне забарвлення, слова, жести, голос. Щоб навчитися успішно спілкуватися з оточуючими, необхідно:

- 1) знати, що ви робите, для чого, і які можуть бути наслідки;
- 2) набути комунікативних навичок (потренуватися) і пам'ятати про них під час спілкування;
- 3) застосовувати у житті набуті навички, тобто не автоматично реагувати на ситуацію, а відповідати адекватно на ситуацію.

У спілкуванні кожен з нас проявляється як індивідуальність (пам'ятаєте, про це ми вже говорили?).

¹⁹ Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 112 с.

Засоби спілкування ми розглянемо з вами пізніше. Зараз мені б хотілося наголосити на двох важливих для спілкування аспектах: повага до тих, з ким спілкуємось і загальна налаштованість – позитивна чи негативна.

Запитання ведучого:

1. Чи легко Вам знаходити порозуміння з іншими?
2. Яку реакцію від оточуючих Ви очікуєте на свою поведінку та манеру спілкування?
3. Чи співпадають Ваші очікування з дійсністю?
4. Які Ваші очікування від спілкування з іншими (батьками, вчителями, однокласниками, представниками протилежної статі)?
5. Які труднощі виникають у Вас під час спілкування з іншими?

До уваги ведучого!

Протягом надання інформаційного повідомлення ведучому слід використовувати таблицю.

Думки учасників нотуються ведучим на листі ватману після уточнень і доповнень (бажано, щоб були занотовані такі категорії як: взаємоповага, вміння спілкуватися, прислухатися до думки іншого, вміння обстоювати свою думку, вміння діяти разом з іншими).

Вправа на завершення «Море хвилюється...»²⁰

Мета: надати учасникам можливість порухатись та пофантазувати.

Час проведення: 25 хвилин.

Ресурс: папір формату А4, олівці для малювання.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам встати, вільно порухатись в кімнаті і уявити собі, що кімната – це море, а вони – морські істоти, які живуть у водній стихії. Потім ведучий пропонує учасникам зосередитись та подумати: «Яка саме я істота?»

²⁰ З дитячого фольклору.

По команді ведучого учасники завмирають в образі придуманих ними істот. Кожен називає себе і коротко розповідає. На завершення ведучий пропонує намалювати вигадану істоту.

Запитання для обговорення:

1. Яким чином була обрана істота?
2. Її вік?
3. Яким чином вона рухається?
4. Де живе, з ким? Чи є у неї друзі?
5. Чи легко їй спілкуватися з іншими морськими істотами?
6. Про що вона мріє?

До уваги ведучого!

Дану вправу можна також проводити як рухавку, без додаткового змістового навантаження.

Вправа «Добрі побажання»

Мета: підвести підсумок роботи групи протягом дня.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід проведення

По черзі кожен з учасників бажає сусіду щось приємне. На завершення ведучий підсумовує добрі побажання для всієї групи.

II ДЕНЬ

СЕСІЯ 3

Привітання ведучих

Час проведення: 5 хвилин.

Вправа «Потяг»²¹

Мета: пригадати інформацію з попереднього дня роботи.

Час проведення: 15 хвилин.

²¹ За матеріалами тренінгів, на яких автори були в якості учасників.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам пригадати все, що робили на попередніх (1 і 2) сесіях наступним чином: пригадати вправи, які проводились і в якій послідовності. Кожен з учасників згадує вправу та встає в шеренгу за порядком від першої до останньої. Далі заповнюють всі прогалини інші учасники. Ведучий наголошує: «Уявіть тепер, що кожен з вас – вагон з інформацією, я – потяг. Повертаймося всі наліво, кладемо руки на плечі товаришу, який стоїть перед вами і їдемо вперед» (рухаємося по колу).

До уваги ведучого!

При потребі ведучому варто допомогти учасникам згадати матеріал першого тренінгового дня. Якщо учасники повністю не пам'ятають послідовності, можна надати підказку.

Повторення правил роботи групи

Час проведення: 5 хвилин.

До уваги ведучого!

Можна використовувати ті правила, які вже були прийняті на минулих сесіях та були збережені на фліпчарті.

Інформаційне повідомлення

Мета: ознайомити учасників із невербальними засобами спілкування (частина 1).

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурс: таблиці.

Хід проведення

Ведучий надає учасникам інформацію про особливості невербального спілкування в житті людини. Невербальні засоби спілкування є предметом досліджень таких наук як: кінесика, такесика та проксемика.

Кінесика – вивчає зовнішні прояви людських почуттів і емоцій: міміку – рух м'язів обличчя, жести – жестові рухи окремих частин тіла, пантоміміку – моторику всього тіла і пози, поставу, нахилиння, ходу. *Такесика* – вивчає дотики під час спілкування: потискання руки, поцілунок, прогладжування, відштовхування. *Проксеміка* – досліджує розміщення людей під час спілкування. Більш детальніше зупинимось на знайомстві із жестами, позами, мімікою та ходом.

В цілому світі основні комунікаційні жести не відрізняються один від одного. Але варто підкреслити, що ці складові іміджу, окрім тієї малої кількості універсальних, вміщують не тільки, а, мабуть, і не стільки міжнаціональний зміст, скільки національний та культурологічний, а ще частіше виступають поодинці, а найчастіше цілим букетом, тому важко визначити з першого погляду, про що вони точно говорять і що конкретно означають у даного індивіда, як він їх трактує. А зараз, обмежимося лише переліком можливих варіантів, а саме:

Рукоствискання	атрибут будь-якої зустрічі, використовується як привітання
Жести відкритості	«розкриті руки», «розстібування піджака» – демонструють бажання йти назустріч та встановити контакт
Жести підозрілості та приховування	потирання чола, вилиць, підборіддя, намагання прикрити обличчя руками, відводити погляд вбік
Жести та пози захисту	є ознаками того, що співбесідник відчуває небезпеку або загрозу (руки, схрещені на грудях, стиснуті в кулак пальці, схрещені руки обіймають плечі)
Жести роздумів та оцінки	відображають стан замисленості та намагання знайти рішення проблеми (рука підпирає щоку, пощипування перенісся з заплющеними очима, почісування підборіддя)

Жести сумніву та невпевненості	частіше за все пов'язані з почісуванням вказівним пальцем правої руки під мочкою вуха або бокової частини шиї, потирання носа
Жести та пози, що свідчать про небажання слухати та намагання закінчити бесіду	опущені віки (незацікавленість), почісування вуха (бажання співбесідника відгородитись від слів, які він чує), потягування мочки вуха (співбесідник хоче висловитись сам), повертання голови до дверей, коли ноги направлені до виходу (бажання скоріше закінчити бесіду), те саме і коли знімає окуляри та відкладає вбік
Жести впевнених в собі людей з відчуттям переваги над іншими	«закладання рук за спину із захватом зап'ястя», «закладання рук за голову»
Жести незгоди	можна назвати жестами витіснення, оскільки вони проявляються внаслідок стримування своєї думки (збирання неіснуючих ворсинок з костюма)
Жести готовності	сигналізують про бажання закінчити розмову або зустріч та висловлюються в подачі корпусу вперед, при цьому обидві руки або лежать на коліні або тримаються за бокові краї стільця

Міміка має дуже велике значення в практиці ділової взаємодії. Саме обличчя співрозмовника завжди притягує наш погляд. Вираз обличчя забезпечує постійний зворотній зв'язок: по ньому ми можемо визначити, зрозуміла нас людина чи ні, чи хоче щось сказати у відповідь. Міміка свідчить про емоційні реакції людини.

На думку А. Піза, проблема з неправдою полягає в тому, що несвідоме індивіда працює автоматично та незалежно від нього. Саме тому несвідомі жести та рухи тіла можуть видавати суб'єкта, коли він намагається говорити неправду. Під час обману несвідоме викидає згусток нервової енергії, яка проявляється в жестах, які суперечать тому, про що говорить індивід.

Запитання для обговорення:

1. Які жести Ви найчастіше використовуєте під час спілкування?
2. Яку інформацію Ви хочете ними передати?
3. Яку міміку Ви використовуєте в різних ситуаціях? Наведіть приклад.

До уваги ведучого!

Інформаційне повідомлення не вичерпує усіх аспектів теми, тому варто учасників спрямувати на відповідні джерела, враховуючи при цьому їх рівень підготовки.

Вправа на взаємну координацію дій²²

Мета: відпрацювати навички взаємодії у групі.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід проведення

Учасники групи стають в коло та по команді викидають вперед праву руку і довільно показують будь-яку кількість розігнутих пальців. Група має так робити до тих пір, поки кількість пальців не буде однаковою для всієї команди. Розмовляти, подавати будь-які сигнали під час виконання завдання не можна. На наступному етапі, група об'єднується у 2 групи, в кожній обирається лідер. Ведучий пропонує змагання між групами – хто швидше досягне кращого результату. Час роботи – по 2 хвилини.

Коли результат досягнуто, або ліміт часу вичерпано, можна поміняти лідерів і повторити спробу.

Запитання для обговорення:

1. Як Ви координували свої дії?
2. Кількість пальців Ви змінювали раз від разу під впливом групи, вгадуючи результат? (конформісти), або вперто переслідували свою стратегію і чекали, поки група приєднається до вас (індивідуалісти, «нонконформісти»)?
3. Як Ви почувалися в ролі лідера?

²² Семиченко В.А. Психологія спілкування. – К.: «Магістр-S», 1998. – 134 с.

До уваги ведучого!

Дуже важливо слідкувати, щоб під час виконання вправи учасники не використовували мову.

Інформаційне повідомлення

Мета: продовжити знайомство із невербальними компонентами спілкування – просторовими зонами спілкування (частина 2).

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурс: таблиці.

Хід проведення

Проксемічні особливості невербальної складової спілкування.

Простір та час також виступають в якості особливої знакової системи та несуть смислове навантаження. Так, наприклад, розміщення системи партнерів обличчям один до одного сприяє виникненню контакту, символізує увагу до промовляючого. Експериментально доведено перевагу деяких просторових форм організації спілкування (як для двох партнерів, так і для більшої аудиторії), це пов'язано з наступним: існує велика кількість інформації про те, що тварини, птахи та риби встановлюють свою сферу проживання та охороняють її. Якщо їх вчити та розуміти їхній зміст, то можна не тільки краще розуміти свою власну поведінку, але й прогнозувати реакцію іншої людини в процесі безпосереднього спілкування. Розміри особистої просторової території людини можна поділити на 4 зони:

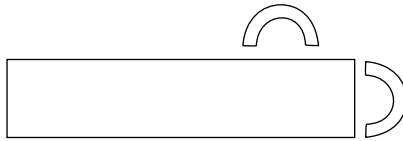
- інтимна зона – від 15 до 45 см;
- особиста зона – від 46 до 120 см;
- соціальна зона – від 120 до 360 см;
- суспільна, або публічна зона – більше ніж 360 см.

Що буває з настроєм людини, якщо незалежно від її бажання порушується інтимна просторова зона? Як приклад, можна навести ситуацію в київському метро, коли в час пік в вагон набивається людей, як «оселедців в діжці», і порушується інтимна зона кожної особистості; люди дістаються до роботи, або до дому зовсім ви-

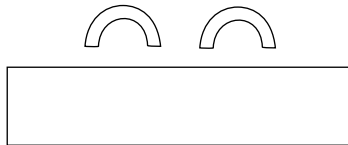
снажені, хоча ніякої важкої фізичної роботи в метро не виконували. Чи часто з вами траплялись ситуації, коли людина з вами розмовляє, порушуючи ваш інтимний простір; ви підсвідомо відсуваєтесь від неї далі, а вона знову насуває на вас? Що ви в той час відчуваєте? Так, агресію. Вам хочеться сказати такому співбесіднику: «Посунься і стій там»? Чи ви намагаєтесь втекти від нього?

Для ефективного спілкування важливо знати правильне розміщення учасників спілкування в умовах приміщення за стандартним прямокутним столом при чотирьох положеннях співбесідника:

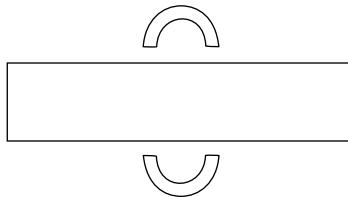
Кутова позиція – характерна для людей, що зайняті дружньою бесідою.



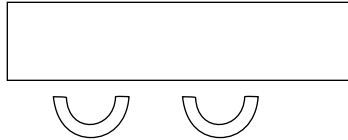
Позиція ділової взаємодії – коли двоє людей працюють в соавторстві над проблемою.



Конкурентно-захисна позиція – розміщення партнерів один проти одного, кожна з сторін відстоює свою точку зору.



Незалежна позиція – займають позицію люди, які не бажають взаємодіяти за столом один з одним. Частіше за все таке положення займають відвідувачі бібліотеки, відпочиваючі на лавочці в парку, або відвідувачі ресторанів та кафе.



Візуальний контакт – погляд, його спрямованість, частота контакту очей – один з компонентів невербального спілкування, який є важливим в формуванні позитивного іміджу індивідуального і ділового. Спрямованість погляду вказує на спрямованість уваги співбесідника і разом з тим дає зворотній зв'язок, який вказує на те, як ставиться співбесідник до тих або інших повідомлень. Коли людина прагне до більш теплих взаємин, вона шукає погляд співбесідника. Однак, якщо хтось дивиться нам у вічі занадто довго, це насторожує. Тому важливо під час розмови контролювати вираз своїх очей. Для того, щоб навчитися «технології погляду» та ефективно використовувати її в спілкуванні з іншими людьми потрібно тренуватись.

Запитання для обговорення:

1. Яка інформація була для Вас новою?
2. Що для Вас було незрозумілим, що здивувало?

До уваги ведучого!

Звернути увагу учасників на те, яку реакцію у них викликає порушення психологічних просторових зон?

Вправа на особистий простір²³

Мета: визначити розмір власного особистого простору.

Час проведення: 10 хвилин.

Під час розмови вони то наближаються, то віддаляються один

²³За матеріалами тренінгів, учасниками яких були автори.

від одного, відслідковуючи свої відчуття та визначаючи місце фізичного комфорту в спілкуванні. Таким чином, кожен з учасників встановлює розмір своєї особистої просторової зони.

Запитання для обговорення:

1. Що Ви відчували, коли відстань між Вами та партнером збільшувалась?
2. Що Ви відчували, коли партнер переходив межі Вашого особистого простору? Інтимного?

До уваги ведучого!

Звернути увагу учасників на те, що у кожної людини буде своя особиста психологічно комфортна зона.

Вправа «Спина до спини»²⁴

Мета: відпрацювати навички встановлення зорового контакту в ході спілкування.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід проведення

Ведучий об'єднує учасників у двійки та просить їх поставити стільці, на яких вони сиділи спинка до спинки. Партнери сідають на стільці та починають вести діалог один з одним на довільну тему. У процесі розмови вони відслідковують свої відчуття.

Запитання для обговорення:

1. Що Ви відчували, коли розмовляли з партнером без зорового контакту?
2. Чи виникало у вас бажання повернутись і подивитись на партнера? У яких випадках?
3. Чи є серед Ваших знайомих такі, з якими Вам комфортніше спілкуватись по телефону аніж очно? Чому?

²⁴ За матеріалами тренінгів, учасниками яких були автори.

До уваги ведучого!

Звернути увагу учасників на те, що зоровий контакт необхідний для більш ефективного спілкування.

Вправа «Образ по колу»²⁵

Мета: проінформувати учасників про важливість процесу сприйняття та його роль у взаєморозумінні.

Час проведення : 15 хвилин.

Хід проведення

Учасники стають у коло, повертаються спиною до середини і не підглядають. Ведучий жестами, мімікою та рухами показує сусіду зліва образ. Сусід намагається зрозуміти і відтворити цей образ якомога точніше. Учаснику треба показати своєму сусіду зліва без слів образ, що йому показав ведучий. Сусід передає далі. Образ повертається до ведучого і всі бачать, що він отримує. Після завершення вправи ведучий каже, що він передавав і показує ще раз. Учасники діляться своїми враженнями.

Запитання для обговорення:

1. Чи всі однаково зрозуміли?
2. Хто, кому і що передавав?
3. Що було важче – сприйняти чи передати?
4. Як почувалися під час вправи?
5. Які висновки можна зробити?

До уваги ведучого!

Наполягати на чіткому виконанні правила мовчання.

СЕСІЯ 4**Вправа «Зрозумій мене»²⁶**

Мета: продемонструвати учасникам різні аспекти сприйняття інформації.

²⁵ З дитячого фольклору.

²⁶ За матеріалами тренінгів, учасниками яких були автори.

Час проведення: 15 хвилин.

Хід проведення

Ведучий об'єднує учасників у трійки та розподіляє між ними ролі: оповідач, слухач, спостерігач. Завдання для роботи в трійках: перший учасник розповідає історію з свого життя (3 – 4 хвилини). Слухач може уточнювати. Завдання спостерігача – уважно спостерігати за невербальними реакціями того, хто розповідає.

Коли у всіх групах (після зупинки ведучим оповіді першого учасника) закінчилась перша частина вправи, ведучий пропонує переформатувати трійки таким чином, щоб слухач опинився в іншій групі. Тепер слухач перебирає на себе роль оповідача і від свого імені розповідає ту саму історію. Спостерігач уважно слідкує за жестами і позами обох учасників.

Через 3 – 4 хв групи знову переформатовуються, і тепер останній слухач від свого імені передає почуту історію.

Потім всі сідають в коло і по черзі останній слухач переповідає історію. Автор історії коментує – чи впізнав він свою історію, чи були спотворення, які моменти передані зовсім неправильно, що важливого не передано зовсім?

Спостерігачі по черзі розповідають про невербальні реакції першого і подальших оповідачів.

Запитання для обговорення:

1. Як Ви почували себе, коли Вашу історію розповідав інший?
2. Що Вам хотілося зробити в цей момент?
3. Чи бувають у Вас ситуації, коли Вас неправильно розуміють?
4. Як Ви вважаєте, чому так відбувається?
5. Чи бувають випадки, коли Ви неправильно розумієте партнера?
6. Як Ви поведетеся в такій ситуації?
7. Що, на Вашу думку, може покращити взаєморозуміння?

До уваги ведучого!

Важливо, щоб учасники добре зрозуміли матеріал і змогли перекласти його на свій досвід.

Вправа «Безлюдний острів»²⁷

Мета: визначення індивідуальних особливостей спілкування учасників, їх стилів взаємодії, виявлення лідерів, згуртування групи.

Час проведення: 40 хвилин.

Ресурс: різнокольорові камінці, маленькі фігурки рослин, дерев, тварин, істот з кіндерсюрпризів, або просто мініатюрних іграшок такого ж розміру; лист ватмана.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам наступну інструкцію: «На міжнародну зустріч, яка відбувалась в одній заокеанській країні, ви відправились на великому океанському лайнері. Під час подорожі почався великий шторм, лайнер отримав пробоїну і пішов на дно, але завдяки фізичній підготовці, життєвому досвіду та витримці тільки вам вдалося врятуватись з судна, яке потонуло, і дістатись острова. На жаль, всі ви є представниками різних народів і не знаєте інших мов, крім своєї. Ви мало знайомі і тому спілкування жестами та мімікою у вас викликає певні незручності, тому кожен з вас мовчки намагається пристосуватись до життя на безлюдному острові.

Вам необхідно в повному мовчанні за допомогою різнокольорових камінців, маленьких фігурок тварин, істот, рослин і дерев на листі ватмана насипати острів на якому їм треба буде спільно прожити деякий час».

Після завершення вправи кожен розповідає про те, що він будував і як планує своє життя на острові і що відчував під час виконання вправи.

Запитання для обговорення:

1. Що Ви встигли врятувати з корабля?
2. Як розіб'єте табір?
3. Які зони є в Вашому таборі (для денного перебування, для відпочинку, для приготування їжі)?
4. Чим будете займатися на острові?

²⁷ За матеріалами тренінгів, учасниками яких були автори.

5. Що будете їсти?
6. Як довго там пробудете?
7. Що саме Вам буде потрібно для життя на острові?
8. Як будете жити разом?
9. Чи є якісь правила перебування на острові і чи будете їх взагалі вводити?
10. Хто буде керувати, хто готовий до цього?
11. Як Ви плануєте вибиратися з острова?

До уваги ведучого!

Обов'язково під час виконання вправи спостерігати за поведінкою учасників, проявами їх лідерських, комунікативних, творчих здібностей і занотовувати ці спостереження до свого записника.

ІІІ ДЕНЬ

СЕСІЯ 5

Привітання ведучих

Час проведення: 5 хвилин.

Вправа «Коло вражень і очікувань»

Мета: пригадати матеріал попередньої зустрічі.

Час проведення: 15 хвилин.

Ресурси: лист ватману, маркери, фліпчарт.

Хід проведення

Ведучий ставить запитання учасникам:

- Що відбувалося у Вашому житті?
- Які думки з приводу останньої сесії?
- Чи було щось корисне?
- Використовували що-небудь з того, про що ми з вами говорили?

Після обговорення ведучий пропонує учасникам по колу завершити речення: «Від тренінгу я очікую...». Усі висловлювання учасників ведучий занотовує на окремому аркуші паперу.

До уваги ведучого!

Завдання ведучого – вислухати уважно, підтримати, заохотити до вільного висловлення думок. Якщо є побажання – взяти до уваги. Занотувати на листі ватману.

Повторення правил роботи групи

Час проведення: 5 хвилин.

До уваги ведучого!

Можна використовувати ті правила, які вже були прийняті на минулих сесіях та були збережені на фліпчарті.

Вправа «І це добре, і це погано...»

Мета: налаштувати учасників на роботу.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід проведення

Ведучий: «Пропоную почати сьогоднішній день з вправи, яка допоможе нам налаштуватись на роботу. Встаємо всі в коло і, за традицією, поділимося тими почуттями, з якими прийшли сьогодні на тренінг. Перед тим, як почати вправу, я хочу сказати декілька слів про те, що кожна подія, вчинок, явище можуть викликати різну оцінку і різне ставлення до неї у різних людей. Залежить це від обставин, настрою, віку учасника. Деякі люди схильні перебільшувати негативні сторони цих подій, а деякі, навпаки, налаштовані занадто позитивно. Кожна подія може розглядатись з різних боків: і з гарного, і з поганого. Тобто, кожна подія, кожен предмет, кожна дія мають «дві сторони медалі»: позитивну і негативну, добру і погану, чорну і білу тощо. Зараз ми потренуємось з вами у неоднозначному баченні однозначних речей, подій, явищ тощо.

Робимо це наступним чином: я проговорюю фразу: «Я прийшов на тренінг у доброму гуморі і це добре, тому що в доброму гуморі працювати краще». Другий ведучий повторює останню частину фрази і приєднує до неї «і це погано», з поясненням «тому що», напри-

клад: «В доброму гуморі працювати краще і це погано, тому що хочеться говорити про веселе, замість серйозного». Перший учасник продовжує фразу: «Хочеться говорити про веселе, замість серйозного і це добре, тому що веселе сприймається краще». – «Веселе сприймається краще і це погано, тому що я сьогодні не в тому гуморі». – «Я сьогодні не в тому гуморі і це добре, тому що ...». Наступні учасники продовжують за схемою: починає з останньої частини фрази попередника, але закінчує протилежним твердженням.

До уваги ведучого!

Слід чітко відстежувати чередування «Добре,... погано», а в кінці звернути увагу учасників на амбівалентність одних і тих же тверджень, дій. У разі, якщо учасники плутаються в чергуванні «добре» і «погано», ведучий сам повторює кінець останньої фрази до «...тому що...» і надає можливість продовжувати учасникові. Окремо звернути увагу учасників на те, що всі наші емоції і всі наші потреби мають як позитивну так і негативну сторону в залежності від життєвих обставин. Підвести учасників до сприйняття наступного інформаційного повідомлення про емоції та потреби.

Вправа «Інформаційне повідомлення про емоції та потреби»

Мета: надати учасникам інформацію про емоції та потреби людини.

Час проведення: 20 хвилин.

Хід проведення

Діяльність людини, її поведінка, завжди викликають позитивне, або негативне ставлення до неї. Це зовнішня оцінка. До нас якимось ставляться, ми викликаємо у оточуючих якісь почуття. Стикалися з цим? Так само і кожен момент життя самої людини забарвлений почуттями. Ставлення до дійсності відображається в мозку і переживається як задоволення, або незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають емоціями, почуттями. Наші дії залежать від того, які почуття переповнюють нас зараз.

Емоції та почуття, здійснюють сигнальну та регулюючу функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або стримують її. Дуже важливо для комфортного та ефективного життя розуміти і вміти розрізняти та вербалізувати (називати словами) свої і чужі емоції. Як правило, більшість людей не зовсім контролюють себе і реагують на ситуацію настільки емоційно, що потім соромляться своєї нестриманості. Звичайна відповідь підлітка на запитання дорослого: «Чому ти так зробив?» є: «Я не подумав...». Знайомо?

Зараз ми з вами будемо вчитися «думати», відповідати, а не реагувати.

Емоція²⁸ – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Розрізняють прості та складні емоції. Переживання, задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції, вони властиві і людям і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції та почуття. Характерна ознака складних емоцій полягає в тому, що вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення (наприклад, переживання задоволення від сприймання музики, пейзажу; інтересу до будь якої теми...).

Почуття – це специфічні людські, узагальнені переживання, ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції – радість, любов, гордість, або гнів, сором, сум, тощо.

Настрій – це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Виразно він не спрямований на щось конкретне. Причини настроїв – найрізноманітніші: невідповідність до діяльності, страх перед очікуваною невдачею, хворобливі стани, приємні звістки, тощо. Марновірство – віра в прикмети, особливо негативні, викликає пасивність, страх, розладнує психічну діяльність особистості.

²⁸ Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібник. – К.: МАУП, 2000. – С.199 – 203.

Афект – це сильне, короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки.

Стрес, як і афект, виникає за напружених умов життя та діяльності, у небезпечних ситуаціях, що виявляються несподівано і потребують негайних заходів.

Пристрасті – це сильні, стійкі, тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, у зосередженні їх на одній меті. Це суттєва сила людини, що енергійно прагне до свого предмета. Має вибірковий характер, виявляється в емоційній, пізнавальній, вольовій сферах, у наполегливості.

Джерелом активності особистості є потреби, під якими розуміють усвідомлення і переживання людиною необхідності в будь-чому, що необхідно в її існуванні і розвитку.

Потреба²⁹ – це нужда будь в чому, що є необхідним для підтримки життєдіяльності організму, людської особистості або соціальної групи, яка виражає залежність від об'єктивного змісту умов їх існування. Потреби людини залежать від процесу його виховання в широкому сенсі слова, тобто процесу прилучення до світу людської культури, представленої як предметно (матеріальні потреби), так і функціонально (духовні потреби). Існує декілька класифікацій потреб: за сферами діяльності (потреби в праці, спілкуванні, пізнанні, відпочинку); за об'єктом (потреби матеріальні, духовні, естетичні тощо); за їх функціональними ролями (потреби домінуючі та вторинні, стійкі та ситуативні, центральні та периферичні тощо). Потреби – передумова та результат будь-якої діяльності людини. Тому потреби виступають як основні регулятори поведінки, визначають направленість мислення, почуття, волі людини. Потреби є джерелом активності особистості. У людини процес задоволення потреб виступає як цілеспрямована діяльність.

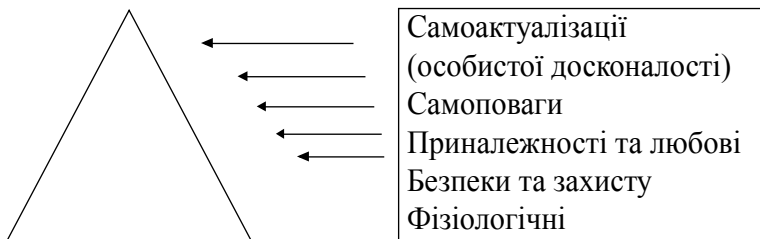
²⁹ Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. Под редакцией С.Ю.Циркина. Ассоциация детских психиатров и психологов. Санкт-Петербург: ПИТЕР, – 1999. – С.105.

Потреби об'єктивно виявляються в мотивах, які спонукають до діяльності. Мотиви стають формою прояву потреб. Об'єкти потреб, проходячи через свідомість, виступають в якості мотивів (потреби, бажання тощо), які передбачають наявність більше або менше усвідомленої мети діяльності. Важлива особливість потреб – це їхній динамічний характер, мінливість, розвиток на базі задоволених потреб нових, що пов'язано з включення індивіду в різноманітні форми та сфери діяльності. Внутрішніми спонуками до дій стають мотиви, що є результатом усвідомлення особистістю своїх потреб і виявляються в конкретних прагненнях до їх задоволення.

Комунікативна потреба.³⁰ Потреба в спілкуванні. Комунікативна потреба – потреба в іншій людині: в його вираженому емоційному ставленні і через нього – в самопізнанні і самооцінці. Потреба в спілкуванні з дорослим життєво важлива для дитини. Комунікативна потреба не є вродженою. Вона виникає в перші два місяці життя на основі первинних органічних нужд дитини та їхньої потреби в нових враженнях. Рішучим фактором стає поведінка дорослої людини, її відношення до дитини як до особистості, суб'єкта.

Мотив – це реальне спонукання, яке змушує людину діяти у певній життєвій ситуації, за певних умов.

Зараз познайомимось ближче з потребами. Зверніть увагу на малюнок.



Піраміда Маслоу. Концепція ієрархії потреб в мотивації людини.

³⁰ Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. Под редакцией С.Ю.Циркина. Ассоциация детских психиатров и психологов. Санкт-Петербург: ПИТЕР, – 1999. – С. 64 – 65.

В основі цієї схеми є припущення, що домінуючі потреби, це ті, що розміщені внизу, повинні бути більшою або меншою мірою задоволені ще до того, як людина може усвідомити наявність і бути мотивованою потребами, що розміщені вгорі. Відтак, потреби нижчого типу повинні бути задоволені повністю перед тим, як інша, розміщена вище потреба проявить себе та стане дійвою. Задоволення потреб, що розміщені внизу ієрархії, робить можливим усвідомлення потреб, що розміщені внизу ієрархії та їхню участь у мотивації. Наприклад, фізіологічні потреби повинні бути достатньою мірою задоволені перед тим, як виникнуть потреби безпеки; фізіологічні потреби та потреби безпеки та захисту повинні бути задоволені деякою мірою раніше, ніж виникнуть та будуть вимагати задоволення потреби приналежності та любові, тощо. З цього ієрархічного розміщення мотивів можуть бути і виключення. Так, А.Маслоу визнавав, що творча людина може розвивати і виражати свій талант, незважаючи на серйозні труднощі та соціальні проблеми. Також існують люди, чії цінності та ідеали настільки сильні, що вони готові скоріш переносити голод та спрагу або навіть вмерти, ніж відмовитись від них. Деякі люди можуть віддавати більшу перевагу потребам поваги, ніж потребам любові та приналежності. Таких людей більше цікавить престиж та просування по службі, ніж інтимні стосунки та сім'я. Людина одночасно може бути мотивована на двох та більше рівнях потреб.

Задоволення, або незадоволення наших потреб викликає у нас емоції, почуття.

Пропоную подивитися на таблицю емоцій.

Страх	Гнів	Смуток	Радість
Жах	Розчарування	Помста	Спокій
Острах	Нудьга	Лють	Захоплення
Тривога	Пригніченість	Злість	Ніжність
Подив	Сором	Образа	Пожавлення
Побоювання	Безнадійність	Прикрість	Полегшення
Хвилювання	Скорбота	Заздрощі	Блаженство
Невпевненість	Безпорадність	Ревнощі	Втіха

Ніяковість	Жаль	Ненавість	Вдячність
Приголомшення	Знедолення	Сказ	Піднесеність
Збентеженість	Туга	Нетерпіння	Умиротворяння
Схвильованість	Відчай	Відраза	Задоволеність
Розгубленість	Співчуття	Обурення	Нагхненність
	Втома	Вразливість	
	Заклякнення	Незадоволеність	
	Самотність		
	Провина		

А тепер до вправ!

Вправа «Незакінчене речення»

Мета: актуалізація знань учасників щодо визначення емоцій.

Час проведення: 10 хвилин.

Ресурс: аркуш паперу із незакінченими реченнями для ведучого.

Хід проведення

Учасникам по черзі пропонується закінчити речення, яке починає промовляти ведучий:

- радісно – це коли...
- сумно – це коли...
- спокійно – це коли...
- цікаво – це коли...
- приємно – це коли...
- тривожно – це коли...
- страшно – це коли...
- образливо – це коли...
- обурливо – це коли...
- нестерпно – це коли...
- відчуваюся винуватим, коли...
- відчуваю вдячність, коли...
- повага – це коли...

До уваги ведучого!

Бути уважним, дати висловитися кожному, підказати, коли треба. Важливо сформувати в учасників уявлення про різноманітність емоцій.

Вправа «Вгадай емоцію»

Мета: сформувати уявлення про емоції, їх види та роль в житті людини.

Час проведення: 30 хвилин.

Ресурс: таблиці з зображенням облич, ситуацій. Надрукована таблиця з переліком емоцій.

Хід проведення

Учасникам пропонуються таблиці із зображенням різних емоцій (жах, радість, цікавість, сум, незадоволення, байдужість, сором...). Завдання для учасників: вгадати, назвати, зобразити емоцію на своєму обличчі.

Далі один з учасників групи повертається спиною до інших. Всій групі пред'являється картка з зображенням емоції. Група демонструє цю емоцію тому учаснику, що стояв спиною. Його завдання – вгадати емоцію і сказати – чи всі однаково її зображали?

Повторюємо декілька разів, щоб всі бажаючі могли вгадати емоцію.

До уваги ведучого!

Під час проведення вправи непотрібно стримувати прояв учасниками різних видів емоцій, але необхідно весь час наголошувати, які емоції зараз проявляє учасник і що їх викликало.

СЕСІЯ 6**Вправа «Ранжування емоцій»**

Мета: надати інформацію про необхідність в житті людини всіх без винятку емоцій.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурс: виписані на стікерах назви емоцій (по одній); наборів може бути декілька для роботи в малих групах.

Хід проведення

Ведучий дає набори карток в кожен підгрупу і просить розділити картки на два стовпчика – потрібні (позитивні) і непотрібні (негативні) емоції. Коли вправу виконано, одна з груп презентує, інші доповнюють.

Запитання для обговорення:

1. Чи бувають емоції небажані?
2. Чи можна прожити тільки з позитивними емоціями?
3. Для чого існують негативні емоції?
4. Чи знаєте ви засоби керування емоціями?

До уваги ведучого!

Після закінчення ведучий підводить учасників до висновку, що кожна емоція має своє виключно необхідне значення в житті людини.

Вправа «Дзеркало»³¹

Мета: надати учасникам можливість потренуватися у відгадуванні та зображенні емоцій.

Час проведення: 15 хвилин.

Хід проведення

Спочатку учасники в двійках по черзі повторюють дзеркально дії один одного (один з них зображує дію, емоцію, намір; другий, повторюючи ці дії, намагається зрозуміти партнера). По черзі обмінюються досвідом, як зрозуміли один одного? Робиться кілька спроб.

Запитання для обговорення:

1. Чи вдалося зрозуміти та відтворити дії партнера?
2. Легше було віддзеркалювати в двійках чи по ланцюгу?
3. Що було простіше – показувати, задавати емоцію чи віддзеркалювати її?

³¹ За матеріалами тренінгів, учасниками яких були автори.

4. Щоб Ви виправили, якщо вправу повторити?
5. На що потрібно звернути увагу?

До уваги ведучого!

Звернути увагу учасників на те, що дії, які пропонується повторити партнерів не мають становити загрозу для його здоров'я та повинні бути такими, які звичайна людина в стані виконати (за вухо ногу не закладати, з меблів не стрибати тощо).

Візуалізація «Мій острів»

Мета: проаналізувати власні потреби у спілкуванні.

Час проведення: 10 – 15 хвилин.

Хід проведення

Ведучий пропонує всім учасникам сісти якомога зручніше і поринути в світ керованої фантазії.

«Уявіть собі, що вам випав шанс поїхати відпочивати на острів. Це дуже гарний острів, там є все, що потрібно, для класного відпочинку на любий смак. Ви можете відправитися туди самі, а можете – в компанії будь-яких людей. Там всім знайдеться місце. Уявіть собі, як саме ви попадаєте на острів: на пароплаві, на літаку? Або якимось інакше? Це може бути зовсім несподівано, або сплановано... і ось ви вже на острові... Як він виглядає? Де саме ви зараз знаходитесь? Чи є хто-небудь поруч? Яка пора року на острові зараз? Яка година? Як ви виглядаєте? Скільки вам років на вигляд? В чому ви одягнені? Вам зручно? Що ви відчуваєте зараз? Що хочете зробити? Ви можете зробити все, що вам заманеться, це ж ваша фантазія. Тут збуваються мрії і творяться дива. Що зараз відбувається? Як ви почуваетесь? Що ви робите?.. у вас є час, щоб насолодитися перебуванням на острові, все запам'ятати – все, що ви бачите, все, що робите, що відчуваєте... коли будете готові – повертайтеся у реальність...».

До уваги ведучого!

Після закінчення вправи проводиться коротке обговорення, необхідно вислухати кожного учасника. Якщо у когось з учасників виникли негативні почуття – дозвольте йому вийти з образу і в разі необхідності другий ведучий може вийти з ним з кімнати і відновити нормальний стан.

Запитання для обговорення:

1. Що було в подорожі найприємніше, найнеприємніше, дивне?
2. Які висновки Ви можете зробити для себе після виконання вправи?
3. Які Ваші враження від власної роботи протягом дня?

IV ДЕНЬ**СЕСІЯ 7****Привітання ведучих**

Час проведення: 5 хвилин.

Вправа «Обмін інформацією по колу»

Мета: з'ясувати, які події відбувались в житті учасників в період між зустрічами, в яких були задіяні знання та навички, отримані на попередніх сесіях тренінгу.

Час проведення: 10 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, ватман, маркер.

Хід проведення

Ведучий ставить учасникам запитання:

- Знання про почуття та емоції якимось змінило ваше ставлення до того, що відбувається навколо вас?
- Які емоції частіше доводиться спостерігати?
- Як це відбивається на вашій поведінці?
- Який емоційний стан переважає у вас особисто?
- Як це відбувається на стосунках з оточуючими?

- Які питання виникли між зустрічами?
- Що ви розповідали друзям?
- Чи не хотіли би ви щось сказати на початку роботи?
- Чи змогли ви щось використати за цей проміжок часу?

До уваги ведучого!

Ведучий занотовує питання та ситуації які виникли. В ході сесії ці питання розглядаються.

Повторення правил роботи групи

Час проведення: 5 хвилин.

До уваги ведучого!

Можна використовувати ті правила, які вже були прийняті на минулих сесіях та були збережені на фліпчарті.

Вправа «Згадуємо те, про що дізнались на попередній сесії»

Мета: пригадати, про що дізнались та чому навчились на попередній сесії. Що очікуємо від цієї зустрічі.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, ватман, маркер.

Хід проведення

Ведучий ставить учасникам запитання:

- Які питання ми розглядали минулого разу?
- Чому навчились?
- Який результат очікуємо від цієї зустрічі?

До уваги ведучого!

Ведучий занотовує.

Вправа «Інформаційне повідомлення про спостереження, слухання, емпатію як базові навички ненасильницького спілкування»

Мета: надати учасникам інформацію про спостереження, слухання, емпатію як базові навички ненасильницького спілкування.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, ватман, маркер.

Хід проведення

Слухання³² – це унікальна навичка, яка дозволяє будувати діалог зі світом і з самим собою. Без навички слухати і чути партнера не може відбутися ненасильницьке спілкування, тому що потрібно не лише почути слова партнера, а й зрозуміти потреби, які за цими словами криються.

Компетентність у спілкуванні полягає в тому, щоб в самому собі розвинути навичку спостереження, слухання, навчитися різним методам комунікації і ведення бесіди. Спостереження і слухання необхідне, коли вам потрібно розуміти думку і почуття співбесідника, вчитись задавати уточнюючі запитання, переформулювати думку своїми словами. Адже за словами в різних людей можуть стояти різні реальності.

Активне слухання включає в себе: візуальний контакт зі співбесідником, невеликий нахил в його сторону, відкрита (обличчя до обличчя) позиція по відношенню до співбесідника, повторення суті твердження оппонента, яке краще починати зі слів: «Ти вважаєш, що...».

Щоб не викликати агресію з боку співрозмовника, потрібно уникати не тільки критики і образ, але й прямих команд, порад. Висловлювання своєї точки зору краще починати займенниками: Я, МЕНІ, МЕНЕ (мені подобається, я не люблю), інакше ваш співрозмовник не буде сприймати висловлювання, які стосуються особисто вас (прийоми розуміючого слухача видаються в кінці сесії кожному учаснику).

³² За матеріалами тренінгів, учасниками яких були автори.

Прийоми розуміючого слухача:³³

1. Нереклексивне слухання – уважне мовчання, головний принцип – мінімум відповідей (невтручання): «Так-так...».
2. З'ясування – звертання до співрозмовника з приводу уточнень: «Уточніть ще раз...».
3. Перефразування – повторення думки співрозмовника своїми словами: «Іншими словами, Ви вважаєте, що...».
4. Резюмування – підведення підсумку основних думок співрозмовника: «Якщо підсумувати сказане Вами...».
5. Відображення почуттів – прагнення відтворити своїми словами почуття співрозмовника: «Мені здається, Ви почувасте себе...».
6. Емпатія (співчуття) – здатність відчутти значення для співрозмовника його власних слів, переживати такий саме стан, як у нього.
7. Емпатійна відповідь – фраза, у якій відбивається наше розуміння внутрішнього світу співрозмовника, що не випливає прямо з його слів.

Вправа «Тестування. Діагностика емпатії»³⁴

Мета: продіагностувати рівень розвитку власної емпатії.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурси: бланки опитувальників діагностики емпатії (*Додаток 3*).

Хід проведення

Інструкція, обробка та інтерпретація описані в *Додатку 3*.

До уваги ведучого!

Результати тесту для окремих учасників можуть виявитись несподіваними. У такому разі варто наголосити, що одним із завдань тренінгу є оволодіння навичками емпатійної поведінки: це процес, який потребує зусиль та часу.

³³ За матеріалами тренінгів, учасниками яких були автори.

³⁴ За матеріалами тренінгів, учасниками яких були автори.

Вправа «Інтерв'ю»³⁵

Мета: відпрацювати навички уважного слухання та передачі інформації, яку повідомляє партнер.

Час проведення: 20 хвилин.

Хід проведення

Ведучий об'єднує учасників у двійки, таким чином, щоб у парах були незнайомі люди. По черзі протягом 2 хвилин кожен розповідає партнеру інформацію про себе. Через 4 хвилини кожен учасник від імені партнера розповідає те, що почув для всієї групи. Той, від імені кого іде розповідь, коментує, виправляє, доповнює.

Запитання для обговорення:

1. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?
2. Що було легше – говорити про себе чи про іншого?
3. Як вибирали інформацію про себе?
4. Чи уточнювали інформацію, яку надавав партнер? Як спливав час? Коли швидше?
5. Як Вам сподобалась манера викладення іншою людиною тієї інформації, що стосується Вас особисто?
6. Чи виникало у Вас бажання виправити спікера, доповнити його?
7. Чи було в переказі втрачено щось важливе? Що саме?
8. Чи допомогло знайомство за допомогою інтерв'ю краще пізнати один одного?
9. Можливо комусь розповідь про самого себе з вуст сусіда допомогла краще побачити себе збоку?
10. З якими труднощами Ви зустрілись, беручи інтерв'ю і відтворюючи почуту інформацію?

До уваги ведучого!

Ведучий виконує роль спостерігача, постійно підходячи до кожної пари та спостерігаючи за поведінкою учасників.

³⁵ За матеріалами тренінгів, учасниками яких були автори.

Вправа «Інформаційне повідомлення про систему ненасильницького спілкування (ННС) Маршала Розенберга, що презентує модель спілкування Вовків, модель спілкування Жирафів»

Мета: надати учасникам інформацію про систему ненасильницького спілкування (ННС) Маршала Розенберга, презентувати модель спілкування Вовків, модель спілкування Жирафів.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, ватман, маркер, таблиці.

Хід проведення

Маршал Розенберг – засновник міжнародного «Центру ненасильницького спілкування», відомий спеціаліст з уладнання конфліктних ситуацій. Виріс він сам на неспокійних вулицях Детройта. Мабудь, звідти ідея – навчитися і навчити інших спілкуватися комфортно, без насильства, так, щоб це спілкування давало можливість для встановлення довірливих, чесних, відкритих і приязних стосунків з оточуючими.

Він започаткував навчання ненасильницькому спілкуванню, використовуючи гру про Вовків і Жирафів. Вивчаючи Вовчі звички, протиставляючи їм відкритість та чуйність Жирафів, дітям легко опанувати більш ефективні поведінкові стратегії. Автор більше 30 років викладав на практиці цей метод вчителям, батькам, менеджерам, лікарям, юристам... більш ніж в 40 країнах світу.

Чим так приваблює ця модель?

ПОЗИЦІЯ ВОВКА	ПОЗИЦІЯ ЖИРАФА
Агресивна поведінка	Доброзичливість
Негативне світосприйняття та прогнозування майбутнього	Позитивне світосприйняття та прогнозування майбутнього
Опір, захист, оцінка	Налаштованість на контакт
Маніпуляція	Задоволення потреб своїх та оточення
Домінування	Чуйність, емпатія

Ти – повідомлення	Я – повідомлення
Нав'язування своєї позиції	Розуміння себе і бажання зрозуміти іншого
Негативна інтерпретація фактів	Безоцінкове сприйняття фактів
Автоматичне реагування на ситуацію	Співчутливий аналіз ситуації

Вовки постійно відчують напад, докір, звинувачення і реагують ударом на випередження.

Жирафи доброзичливі самі, чутливі до інших і чекають від інших контакту.

Сприйняття дійсності у них вкладається в 4 моделі:

В о в к	Ж и р а ф
1 – про себе: «Зі мною щось не так!»	3 – про себе: «Що я відчуваю? Що мені потрібно зараз?»
2 – про інших: «З тобою щось не так!»	4 – про інших: «Що він зараз відчуває? Що йому потрібно зараз?»

Від цих позицій залежить наше сприйняття дійсності і наша подальша поведінка. Більш звичні для нас 1 і 2 позиція, бо ми виросли в ситуації оцінювання і діємо автоматично.

Конфлікти часто виникають саме через автоматичну негативну оцінку ситуації.

Усвідомлення цих позицій – перший крок на шляху поліпшення стосунків.

Другий крок – відпрацювання навичок позитивного сприйняття, самоусвідомлення.

Запитання для обговорення:

1. Чи зустрічали Ви такі моделі спілкування?
2. Яку модель Ви самі використовуєте?
3. Який стиль, на Вашу думку, більш ефективний? Чому саме?
4. Яка модель, на Вашу думку, придатна для встановлення довготривалих стосунків?
5. Чи важливі, на Вашу думку, гарні стосунки з іншими людьми? З ким саме? Наведіть приклад из власного життя?
6. Чи є бажання опанувати навички ефективного спілкування?

Стиль Вовка:

Вовк живе у ворожому світі хижаків, де все зрозуміло і конкретно: якщо не ти з'їси, то тебе з'їдять. Він точно знає, що правильно, а що – ні. Він впевнений, що його бачення ситуації справедливе для всього і всіх, що йому належить монополія на правду. Вовк охоче роз'яснить оточуючим про їхнє хибне сприйняття ідеалу і неправильну діяльність, при цьому він впевнений, що допомагає встановленню істини. Йому здається, що застерігаючи та погрожуючи наслідками, він вказує оточуючим на свою об'єктивність сприйняття реальності.

Вовки добре «прораховують» ситуацію і не довіряють почуттям. Вони бояться здатись смішними, або втратити контроль над ситуацією. В світі вовків є тільки конкуренція і боротьба, переможці і переможені.

Цілі виправдовують засоби.

Переможцям належить світ.

Вовки впевнені, якби оточуючі були розумнішими і діяли «як належить», то світ був би ідеальним. Вони готові навчити всіх, як правильно діяти. Вовче навчання:

1. Негативна оцінка та вказування на недоліки. Постійна критика. В хід ідуть образливі інтерпретації, характеристики, діагнози. Викрити, вказати, викликати почуття провини і сором.
2. Обов'язкове знаходження причини власних невдач ззовні.
3. Погрози.
4. «Ти повинен».
5. Негативне порівняння.

Ми не маємо необхідності вчитись у школі Вовка, тому що в сучасній культурі мова Вовка значно ближча і зрозуміліша кожному з нас. Ми живемо в світі суперництва і конкуренції. Нас з дитинства вчать бути першими і перемагати. Але життя доводить, що бути першим – не значить бути щасливим. Ми перемогли, але навіть підкорюючись, партнер готує втечу, або контрудар. Контакт не складається, і вигравши тактично, Вовки платять відсутністю

дружби, приятних стосунків і самотністю. Вовки і раді діяти інакше, але не вміють, а вчитися бояться, бо можуть здатись смішними (в розумінні Вовка, смішний – значить невдаха). Розбиратися в своїх почуттях Вовку боляче і страшно, як правило, ці почуття негативні: вина, гнів, сором. Про свої потреби Вовки теж не дуже обізнані і задовольняють єдину – домінують.

СЕСІЯ 8

Вправа «Інформаційне повідомлення про стиль Жирафа»³⁶

Мета: надати інформацію учасникам тренінгу про стиль спілкування Жирафа.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурси: Додатки 4 – 7.

Хід проведення

Жирафа М.Розенберг вибрав символом ненасильницького спілкування тому, що ця істота має найбільше серце серед усіх тварин, а його довга шия дозволяє споглядати ситуацію зверху.

Ми пропонуємо розглядати Жирафа в контексті, який був прийнятий нашою культурою – це тварина красива, сильна, шляхетна, гнучка, спокійна, врівноважена, не хижак, швидко бігає, за всім спостерігає з висоти свого росту.

Ведучий може привести як приклад вірш М.Гумільова «Жираф»:

Сегодня, я вижу, особенно грустен твой взгляд

И руки особенно тонки, колени обняв.

Послушай: далёко, далёко, на озере Чад

Изысканный бродит жираф.

Ему грациозная стройность и нега дана,

И шкуру его украшает волшебный узор,

³⁶ Руст С. Если Жираф танцует с Волком. – СПб.: Питер, 2008. – 128 с.

*С которым равняться осмелится только луна,
Дробясь и качаясь на влаге широких озер.*

*Вдали он подобен цветным парусам корабля,
И бег его плавлен, как радостный птичий полет.
Я знаю, что много чудесного видит земля,
Когда на закате он прячется в мраморный грот.*

*Я знаю веселые сказки таинственных стран
Про чёрную деву, про страсть молодого вождя,
Но ты слишком долго вдыхала тяжёлый туман,
Ты верить не хочешь во что-нибудь кроме дождя.*

*И как я тебе расскажу про тропический сад,
Про стройные пальмы, про запах немислимых трав.
Ты плачешь? Послушай... далёко, на озере Чад
Изысканный бродит жираф.*

Стиль Жирафа в контексті нашого тренінгу передбачає:

- розуміння своїх почуттів і потреб;
- емпатію, співчуття по відношенню до оточуючих;
- намагання зрозуміти потреби інших.

Спираючись на самопізнання, Жираф може (і хоче!) краще зрозуміти іншого. Його цікавить конкретика, ситуація «тепер і зараз». Головне для нього – встановлення і збереження стосунків, а не ситуативна перемога. Користується Жираф технікою, яка складається з чотирьох кроків. Родзинка техніки – позитивна внутрішня позиція: безоцінково говоримо про свої почуття з приводу фактів і при цьому слухаємо і чуємо іншого.

Таблиця М. Розенберга з книги «Язык жизни – ненасильственное общение»³⁷

Моє відношення до себе Відверто виражаю свій стан, нікого не звинувачую і не критикую	Моє відношення до інших Емпатично сприймаю твій стан, не реауюю на звинувачення і критику
Процес ненасильницького спілкування (ННС)	
<i>Крок 1. Спостереження</i>	
Що з того, що я спостерігаю (безоцінково побаченого, почутого, згаданого) сприяє або не сприяє моему благополуччю	Що з того, що ти спостерігаєш (безоцінково бачиш, чуєш, згадуєш) сприяє або не сприяє твоєму благополуччю
<i>Крок 2. Почуття</i>	
Що я відчуваю (емоції, а не думки) в зв'язку з тим, що я спостерігаю	Що ти відчуваєш (емоції, а не думки) в зв'язку з тим, що ти спостерігаєш
<i>Крок 3. Потреби</i>	
Яка моя потреба (не забаганка) визначає мої почуття. Чітко називаю те, що має покращити моє життя, але нічого не вимагаю	Яка твоя потреба (не забаганка) викликає твої почуття. Емпатично сприймаю те, що повинно покращити твоє життя і не чую ніяких вимог
<i>Крок 4. Відкриті прохання</i>	
Конкретні дії, які б я схвалив	Конкретні дії, які би ти схвалив

Ведучий може використовувати один, або другий варіант, або і перший і другий, доповнюючи викладення ННС, в залежності від того, який йому буде більш зрозумілим.

Алгоритм дій Жирафа за Сереною Руст:³⁸

Перший крок

Сталася подія, що викликала негативну емоцію – зупинись! Запитай у себе: «Що я бачу, або чую? Про що мова?» – це спостереження (Вовк би вже проінтерпретував «Цей нездара спеціально.....!»).

³⁷ Розенберг М. «Язык жизни – ненасильственное общение». – М.: София, 2009 – с. 169.

³⁸ Руст С. Если Жираф танцует с Волком. – СПб.: Питер, 2008. – 128 с.

«Різниця між спостереженням і оцінкою, як між диханням і укусом» (Еліас Канетті).

Формула для спостереження: «Коли я бачу, чую..» (що саме?).

Другий крок

Тренуємося у визначенні свого почуття і зупиняємо своє бажання негайно інтерпретувати почуте і побачене. Виходимо з того, що хоч інша людина і могла спровокувати мій стан, істинна причина моїх почуттів знаходиться в моєму внутрішньому стані. Треба розрізнити емоції і почуття – інтерпретації (останні виникають при змішуванні своїх почуттів з моральним осудом інших). (Дивись в *Додатках 4 – 6* списки почуттів та почуттів-інтерпретацій у викладенні Серени Руст). Ідентифікувати почуття легше, якщо прислухатися до своїх фізичних відчуттів («важко на серці», «ніби кип'ятком ошпарений», «ніби вдарений током», «у горлі сльози», «горло перехопило», «руки опускаються»). Дослухавшись до відчуттів, ми зможемо зрозуміти «я схвильована, налякана, стурбована...», або «я зацікавлена, приємно здивована, радісна...». Потрібне вміння, щоб знайти назву почуттям, за допомогою яких можна змалювати власний стан, і при цьому не виставляти претензій оточуючим, що вони призвели вас до цього. Так ми дамо можливість партнеру вислухати нас відкрито, не захищаючись і не виправдовуючись, не готуючись до контрудару.

Перший і другий кроки покажуть нам зв'язок обставин, між тим, що ми бачимо і чуємо та нашими (тільки нашими!) емоціями з цього приводу. Відповідальність за свої емоції – на мені самому.

Таким чином: «Коли я бачу-чую...(що саме), я відчуваю справжнє...», а не «тому що ти..., я бачу...і відчуваю...».

Третій крок

Чого я потребую саме зараз? (Дивись в *Додатку 7* список потреб у викладенні Серени Руст).

Наші емоції, як різнокольорові лампочки-детектори, підключені до енергоносіїв – наших потреб. Говоримо зараз про осно-

вположні потреби – в безпеці, розумінні, повазі, незалежності, свободі, рівноправності, цілісності, автентичності...

Потреби різні люди задовольняють по-різному, але зараз мова не про стратегії, а про істинні мотиви. Оскільки у партнерів по спілкуванню принципово одні і ті ж потреби, то вони можуть при бажанні порозумітися! Спочатку – контакт, потім – взаємодія!

«Коли я бачу-чую..., я відчуваю..., тому що мені дуже важливо....»

Четвертий крок

Що саме може інша людина (або я сама!) зробити тут і зараз для того, щоб задовольнити мою потребу (при цьому безумовно реалізуючи і свої власні). Прохання тим відрізняється від вимоги, що від прохання можна відмовитись без страху і вини. Прохання можна обговорювати, уточнювати. Якщо виконуючи прохання ви не відчуваєте задоволення і радості – щось не так з розумінням потреби.

Стиль Жирафа опанувати не легко, але цілком можливо. Обов'язкова якість Жирафа – емпатія.

Емпатія в ННС – шанобливе розуміння переживань іншого.

Вправа «Коли я...»

Мета: відпрацювати навички висловлюватися за алгоритмом ННС, сприяти створенню позитивного мікроклімату.

Час проведення: 10 хвилин.

Ресурс: м'яч.

Хід проведення

Учасники стають у коло. Ведучий пропонує, починаючи з нього, описати якусь ситуацію, визначити свою емоцію, потребу за алгоритмом М.Розенберга (наприклад, «коли я запізнююсь, я тривожусь, тому що в мене є потреба бути пунктуальною») і передає м'яч іншому учаснику.

Алгоритм: подія – почуття – потреба (про четверту складову: прохання – лише нагадуємо учасникам, але не використовуємо).

До уваги ведучого!

Дати можливість сказати кожному. Підказати ситуацію, якщо учасник не може вигадати сам.

Вправа-рухавка «Австралійський дощ»³⁹

Мета: активізувати учасників.

Час проведення: 5 –7 хвилин.

Хід проведення

Учасники стають у коло. Ведучий промовляє фразу, показує дію, учасники повторюють.

Ведучий: чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої дії. Але повторюватимете ви ці дії будете тільки після того, як їх виконає ваш сусіда справа. Як тільки дія повернеться до мене, я передам наступну дію. Почали? Слухайте уважно!

«В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).

Вітер підсилюється (ведучий тре долоні і дує).

Починає накрапати дощик (ведучий клацає пальцями).

Дощ посилюється (ведучий хлопає долонями по грудях).

Починається справжня злива (ведучий плеще себе по стегнам).

А ось справжня буря з градом (ведучий тупоче ногами).

Аж ось буря стихає (ведучий плеще себе по стегнам).

І дощ вщухає (ведучий плеще себе по стегнам).

Рідкі краплі падають на землю (ведучий клацає пальцями).

Виходить сонечко! (ведучий піднімає руки догори).

А ми чекали на тебе, сонечко!»

³⁹ Бзепалько О.В., Савич Ж. Спілкуємось та діємо. Навч.-метод. посіб. – К.: Навч. Книга, 2002. – 112 С.

У ДЕНЬ

СЕСІЯ 9

Привітання ведучих

Мета: продемонструвати стилі спілкування, які розглядалися на попередній сесії.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід проведення

Один ведучий сидить за столом, вітається демонстративно сухо і зверхньо. Другий – зустрічає учасників біля входу, посміхається, перекидається приязними фразами з учасниками.

Другий ведучий: «Ми раді знов вітати вас у цій кімнаті. А ви нічого не помітили незвичайного? Так, ми з колегою демонстрували вам стилі поведінки Вовка і Жирафа».

Запитання для обговорення:

1. Який стиль вам більше сподобався?
2. Якщо б у нас з вами сьогодні було перше знайомство, який стиль налаштував би вас краще на роботу?

Повторення правил роботи групи

Час проведення: 5 хвилин.

До уваги ведучого!

Можна використовувати ті правила, які вже були прийняті на минулих сесіях та були збережені на фліпчарті.

Вправа «Обговорення матеріалу попередньої сесії»

Мета: надати учасникам можливість згадати особливості стилів спілкування Вовка та Жирафа.

Час проведення: 10 хвилин.

Ресурси: заготовлена таблиця з характеристиками стилів спілкування Вовків та Жирафів.

Хід проведення

На попередньому занятті ми з вами познайомились з двома стилями спілкування. Згадайте, чим кожен з них характерний?

В разі виникнення запитань ведучий надає відповіді.

До уваги ведучого!

Вислухати уважно учасників, прикрепити таблицю на фліпчарт.

Вправа «Розв'язання ситуативних завдань»

Мета: відпрацювати ефективні варіанти розв'язання ситуативних завдань, використовуючи нові знання.

Час проведення: 30 хвилин.

Ресурси: заготовлена таблиця з характеристиками стилів спілкування Вовків та Жирафів. Плакат: «Большая часть молодежи воображает, что она естественна, лишь когда бывает невежлива и груба» (Ф. Ларошфуко).

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам наступні заготовлені ситуації:

Ситуація 1. Подумай, як би ти повів себе на місці героя? Оціни, які відповіді в стилі ННС.

«Сашко Біснுவатий прийшов на дискотеку зі своєю подружкою Валею Крутивітер. Поки Сашко купував помаранчевий сік, його приятель Юра Задирайло запросив Валу на танець.

Що вдіє Сашко?

1. Розіб'є апаратуру, щоб зірвати дискотеку.
2. Сік вилле на голову Валі.
3. Затіє бійку з Юрою і вчинить розбірку Валі.
4. Запропонує приятелеві разом випити сік.
5. Просто розвернеться і піде геть.
6. Ваш варіант

Ситуація 2. Оцінити, які відповіді в стилі ННС.

Петро Закусило прийшов до школи, не зробивши домашнього завдання. Несподівано вчитель викликав його до дошки, щоб від-

повісти тему, яка була задана додому на самостійний розгляд. Які варіанти вам здаються більш доцільними?

1. Уважно слухати підказки.
2. Що-небудь розповісти зі своєї біографії.
3. Робити вигляд, що нічого не чуєте.
4. Сказати, що ви все читали, але тема вам незрозуміла.
5. Сказати, що не можете сьогодні відповідати, бо у вас болить голова (живіт, вухо, глаз, нога тощо).
6. Починаєте розказувати будь-яку попередню тему, мотивуючи, що без попереднього матеріалу далі буде незрозуміло.
7. Можете розповісти анекдот або байку на вище означену тему.
8. Поділитися з класом, що ваші батьки думають з цієї теми.
9. Розказати страшилку, яка з вами сталась по дорозі в школу.
10. Мовчати як партизан.
11. Сказати правду і вибачитись. Пообіцяєте наступного разу розказати цю тему, або написати реферат.
12. Ваш варіант.

До уваги ведучого!

Ведучий під час обговорення ситуацій підкреслює, який стиль притаманний Вовкові, який Жирафу.

СЕСІЯ 10

Рольові ігри

Мета: відпрацювати навички ННС.

Час проведення: 60 хвилин.

Ресурси: Додаток 10.

Хід проведення

Учасники об'єднуються в 2 – 3 малі групи (по 4 – 5 осіб в групі). Кожній групі дається листок з написаною ситуацією. Групі потрібно придумати сценарій розвитку ситуації, розподілити ролі і презентувати у вигляді мініатюри всій групі.

Запитання для обговорення:

1. Чи могли бути інші варіанти розвитку події?

2. В якому стилі (Вовки, Жирафи) представлено подію?
3. Як інакше могла би розвиватися ситуація?
4. Як почували себе учасники в обраній ролі?

До уваги ведучого!

Як правило, обговорення викликає жвавий інтерес і займає багато часу. Але саме аналіз дає можливість для усвідомлення і змін. В ході обговорень справа ведучих – акцентувати увагу на тому, що ННС більш ефективний і в плані вирішення конкретних ситуацій, і в плані підтримання довірливих стосунків.

В Додатку 10 надано чотири ситуації для рольових ігор. Ведучий на свій розсуд, або на вибір учасників може дати будь-які з них.

Вправа «Коло зворотнього зв'язку»

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників тренінгу щодо проведеної сесії.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід проведення

Ведучий ставить групі запитання:

- Що нового ви відкрили для себе на сьогоднішній сесії?
- Що сподобалось?
- Що не сподобалось?
- Що вразило?

До уваги ведучого!

Ведучий дякує всім за активність і пропонує закінчити день аплодисментами.

IV ДЕНЬ

СЕСІЯ 11

Привітання ведучих

Час проведення: 5 хвилин.

Повторення правил роботи групи

Час проведення: 5 хвилин.

До уваги ведучого!

Можна використовувати ті правила, які вже були прийняті на минулих сесіях та були збережені на фліпчарті.

Вправа «Мозковий штурм»

Мета: пригадати інформацію з попередніх сесій.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, маркери.

Хід проведення

Ведучий пропонує тему мозкового штурму: «Чому ми разом навчилися?»

Уважно вислуховуються всі думки з тим, щоб підкорегувати план останньої сесії.

Запитання для обговорення:

1. Чому ми навчилися?
2. Які навички відпрацювали?
3. Які навички вже використовували в практиці?
4. Що з матеріалу здалося найцікавішим? Найнеобхіднішим?
5. Чи розповідали ви кому-небудь про тренінг? Що саме?

До уваги ведучого!

Матеріали обговорення корисні для аналізу тренерської програми.

Вправа «Переклад з мови Вовка на мову Жирафа»

Мета: відпрацювати навички ННС.

Час проведення: 15 хвилин.

Ресурси: виписані фрази на окремому аркуші паперу для кожного учасника; алгоритм ННС (виставлений на фліпчарті), Додаток 8.

Хід проведення

Кожному учаснику дається фраза мовою Вовка і пропонується

перекласти її на мову Жирафа. Наприклад:

Син каже мамі: «Ти примусила мене снідати, і я спізнився на урок!» (*перекладання відповідальності*).

Приклад «перекладу»: «Я чекаю на сніданок і нервуюсь, що спізнюся в школу, а мені саме сьогодні потрібно бути вчасно! Можна, я візьму з собою бутерброд?» (*подія – почуття – потреба – прохання*).

Якщо я буду прибирати постіль, то спізнюся до школи! (*перекладання відповідальності*).

Я дала тобі зошит вчора, і тому не зробила завдання! (*перекладання відповідальності*).

Зробив би вчасно уроки, мав би вільний час для футболу (*повчання*).

Мені зовсім нецікаво, як тебе вчора лаяла вчителька (*обривання на півслові*).

Чого ти сумуєш, у тебе будуть ще кращі друзі (*недоречно втішання*).

Вела б себе скромніше, не мала б неприємностей (*порада, прихована критика*).

Вкрали мобілку? А ось у мене був випадок... (*переведення уваги на себе*).

Вкрали гаманець? А я тобі казала, не клади його до задньої кишені! (*повчання, прихована критика*).

Що ти собі думаєш, купив нову мобілку і став крутим? (*критика і прихована образа*).

Ти безсовісний, я цілий день кручусь на роботі, а ти навіть хліба не купив (*ярлик, прихована образа*).

Ти віддав зошита з математики кому? Чому? Коли він поверне? (*допитування*).

Якщо ти ще раз запізнишся з прогулянки додому, я тебе більше нікуди не пушу (*погроза*).

Треба менше базікати по телефону, краще б робив уроки! (*нав'язування повинностей*).

Що ти собі думаєш? Замість того, щоб гаяти час за комп'ютером подумай про своє майбутнє (*нав'язування повинностей*).

До уваги ведучого!

Ведучий може використовувати ці твердження за власним вибором. Головне – перекласти з мови авторитарної на мову ефективної взаємодії. Всі примітки курсивом в твердженнях написані для ведучого і є ілюстрацією типових зразків висловів Вовка.

СЕСІЯ 12

Слово ведучого: «Життя пропонує нам безліч можливостей. Як ми скористуємося ними – наш вибір. Важливо тільки, щоб вибір цей був усвідомленим і щоб вів до мети, яку ми визначаємо для себе. Подумайте, що важливо для нас у житті? Які пріоритети ми маємо? Чи визначилися з цілями?»

Ключ до успіху – в усвідомленні свого вибору і своїх можливостей; віра в свої сили; використання вмінь і навичок, що вже набули і готовність вчитися далі. Ми з вами досить багато часу вчилися ефективно спілкуватись з користю для себе та без болю для інших. Сподіваємось, що ви використаєте ці знання і пропонуємо наступну вправу.

Вправа «Малюнок по колу»

Мета: використовуючи невербальне спілкування, ще раз поговорити про взаємодію та вплив кожного з особистостей на життя оточуючих.

Час проведення: 30 хвилин.

Ресурси: аркуші А4 для малювання, кольорові олівці.

Хід проведення

Ведучий надає інструкцію: «Намалюйте, будь ласка, гарний малюнок. Зміст малюнка вибираєте самі». Через 5 хвилин ведучий зупиняє процес малювання і пропонує передати малюнок по колу сусіду праворуч. Надалі кожний малюнок домальовується сусідом та передається по колу через кожні 2 хвилини, аж доки не повернеться до хазяїна.

Запитання до обговорення:

1. Як почуває себе зараз хазяїн малюнка?
2. Чи пізнає задум?
3. Чи задовольняє результат?
4. Якщо не задовольняє, то що саме?
5. Хто домальовував цю частину? Що ви мали на увазі? Поясніть, будь ласка, хазяїну.
6. Ви почули роз'яснення. Вони вас задовольняють? Ви краще почуваете себе зараз?

(В разі, коли хазяїн незадоволений втручанням в його роботу, варто запитати у обох учасників):

7. Що хочеться зробити? Домалювати? Заштрихувати? Перемалювати цю частину на щось інше, більш приємне? Зробити аплікацію? У вас безліч варіантів, виберіть свій. Головне, щоб результат вас задовольнив.

(Коли ситуація з невдоволеним учасником групи вичерпана, ведучий продовжує спільне обговорення).

8. Які відчуття, які думки у вас були, коли ви починали малювати і які зараз?
9. Як працювалось?
10. Для чого, на думку учасника, ми робимо цю вправу?
11. Чи буває так у житті? Чи переживали ви таке?

До уваги ведучого!

Всі написи курсивом призначені тільки для ведучого! В кінці вправи ведучий бере слово: «Я б хотів, щоб ви взяли з собою ці малюнки. Вони будуть нагадувати вам, що іноді, коли ми без поганих намірів, робимо, з нашої точки зору, добру справу для іншого і, без його на то дозволу втручаємось в його життя, він може почуватись обуреним, скривдженим. Така реакція нас бентежить. Наші пояснення, як правило, не полегшують ситуації. В такому разі тільки спільні зусилля і бажання зрозуміти один одного допоможуть. Переходимо на мову Жирафа і вам допоможуть ті навички, які ви відпрацьовували під час тренінгу».

Вправа «Компліменти собі...»

Мета: закріпити навички позитивного ставлення до себе.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід проведення

Ведучий пропонує всім учасникам подумати дві хвилини про свою участь у спільній роботі, а потім сказати всій групі щось на кшталт: «Я молодець, тому що на цьому тренінгу...».

До уваги ведучого!

Допомогти кожному себе похвалити за щось конкретне, зробити акцент на досягненнях.

Вправа на завершення «Бажаю всім...»

Мета: закріпити навички ненасильницького спілкування за повним алгоритмом спілкування ННС.

Час проведення: 20 хвилин.

Ресурси: таблиця «Алгоритм ННС».

Хід проведення

Ведучий пропонує, використовуючи алгоритм ННС (подія – почуття – потреба – прохання) всім учасникам на прощання сказати по черзі щось приємне для всіх товаришів по групі.

Починає ведучий: «Ми закінчили велику роботу, і я щасливий тим, що поділився з вами своїми знаннями, бажаю всім використовувати алгоритм ННС у житті і прошу учасників поділитись своїми враженнями».

До уваги ведучого!

Бажано спонукати всіх учасників до висловлення. Якщо в учасників виникають труднощі, можна допомогти сформулювати.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Між психікою тварин (здатністю відображати сигнали зовнішнього світу) і свідомістю людини існують 4 принципові відмінності.

По-перше: свідома діяльність людини виходить за межі біологічного, інстинктивного ставлення до природи.

В людському житті іноді доводиться діяти всупереч біологічним потребам. Наприклад: ми з вами встаємо вранці не тоді, коли хочеться, а тоді, коли потрібно. Наше життя регламентоване не біологічними потребами, а соціальними вимогами, правилами, нормами. Найвищий прояв свідомого керування вчинками людини – приклади героїзму, коли людина ризикує своїм життям заради цілей, далеких від біологічних потреб.

По-друге: людина, на відміну від тварин, здібна до абстрактного мислення, тому може передбачити зовнішні чинники і явища. Більше того, людина може передбачити та спланувати результат власного впливу на зовнішнє середовище. Тільки людина спромоглася не тільки виготовити, а й зберегти знаряддя праці для подальшого використання.

По-третє: більшість знань, вмінь та навичок людини не є результатом індивідуального досвіду. Вони формуються у навчанні, за допомогою інших людей і мови.

По-четверте: тільки у людини сформувалася друга сигнальна система – людська мова, за допомогою якої ми з вами можемо навчатися, спілкуватися, обмінюватися досвідом, ідеями.

У процесі еволюції психіка (притаманна всім живим істотам) як відображення об'єктивної дійсності в мозку розвивалася залежно від умов життя того чи іншого виду живих істот, набувала дедалі складніших форм. Найвищим рівнем її розвитку є властива людині свідомість.

Характерними особливостями і структурними компонентами людської свідомості є такі:

- Знання про навколишню дійсність, природу, суспільство.

Рівень свідомості безпосередньо залежить від рівня засвоєння знань і досвіду особистості. У процесі суспільно-історичного розвитку в людини розвилася потреба в знаннях, яка є найважливішою її спонукою, мотивом пізнавальної діяльності.

- Виокремлення людиною себе у предметному світі як суб'єкта пізнання, розрізнення суб'єкта «Я» і об'єкта «не Я», протиставлення себе як особистості іншому об'єктивному світові. Характерним щодо цього є самопізнання, що стало підґрунтям самосвідомості, тобто усвідомлення власних фізичних і морально-психологічних якостей.
- Цілеспрямованість, планування власної діяльності та поведінки, передбачення її результатів. Цей бік свідомості виявляється в самоконтролі та коригуванні власних дій, їх перебудові, у змісті стратегії і тактики, якщо цього потребують обставини.
- Ставлення особистості до об'єктивної дійсності, до інших людей, до самої себе. Ставлення особистості до оточення виявляється в оцінюванні та самокритиці, в яких важливу роль відіграє емоційно-вольова сфера особистості.

Завдяки свідомості, самопізнанню та самосвідомості особистість стає суб'єктом виховання, тобто сама ставить перед собою виховні цілі й досягає їх.

Індивід – це окрема жива істота, представник біологічного виду – *Homo Sapiens*, носій індивідуальних психофізичних рис.

Особистість – характеристика людини як суспільної істоти. Це стала система соціально вагомих якостей індивіда, сформованих у спільній діяльності і спілкуванні з іншими людьми.

Індивідуальність – це своєрідність природного і соціального, психіки і особистості людини, які проявляються в особливостях темпераменту, характеру, здібностей, в потребах і інтересах, в якостях пізнавальних і емоційно-вольових процесів.

Суттєві характеристики особистостей:

- сталість (послідовність і передбачуваність поведінки особистості, закономірність її вчинків);
- цілісність (обумовлена існуванням сталого зв'язку і тісною взаємодією усіх сторін особистості);
- активність (визначається намаганням особистості постійно поширювати сфери своєї діяльності, не тільки пристосовуючись до ситуації, а й перетворюючи її).

Цікаву інформацію щодо рис особистості наводить К.К.Платонов⁴⁰.

Він говорить, що в словнику російської мови С.І.Ожегова видання 1952 р., де всього 51533 слова, 1301 – стосується рис особистості. Перше – «авантюризм», останнє – «ячество». З 1301 слова 61% – погані риси, 32% – гарні, 7% – нейтральні.

Динамічна структура особистості (за Платоновим К.К.)

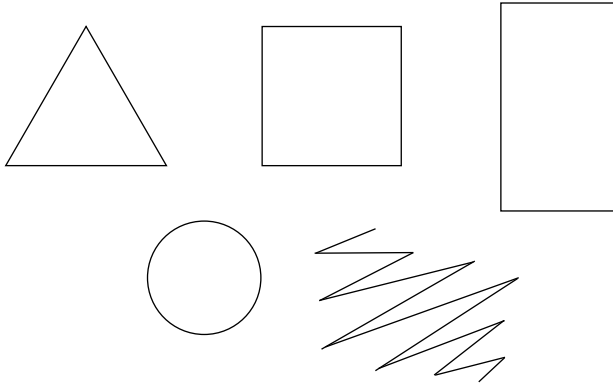
Підструктура	Підструктура підструктури	Як формуються
Спрямування	Переконання	Виховання
	Ідеали	
	Устремління	
	Інтереси	
	Потяги	
	Світосприйняття (мировоззрення)	
Досвід	Звички	Навчання
	Вміння	
	Навички	

⁴⁰ Платонов К.К. Занимательная психология. – 4-е изд., перераб. – М.: Мол. гвардия, – 52 с.

	Знання	
Психічні якості	Воля	Вправи
	Почуття, емоції	
	Сприйняття	
	Мислення	
	Пам'ять	
	Відчуття	
Біопсихічні якості	Темперамент	Тренування (повторення)
	Вікові особливості	
	Статеві	

Запам'ятовувати все це не слід, головне, щоби ви зрозуміли, навіщо ми будемо говорити про деякі складові особистості та стосунків, а ті таблички, що вас зацікавлять, ми вам роздамо за вашим бажанням.

Додаток 2

Психометричний бланк**Характеристика типів особистості****«КВАДРАТ»**

Відрізняється працелюбністю, старанністю, терпінням, методичністю та акуратністю. Зазвичай високоякісний спеціаліст в своїй галузі. Під час сприйняття інформації орієнтується на деталі та дрібниці, цифри та факти. Сильна сторона – розумовий аналіз. Ніколи не вгадує результат, але вираховує його. При цьому діє логічно і послідовно. Під час прийняття рішень детально розглядає всі варіанти. Серйозний, практичний, економний. Надає перевагу життю, розпланованому та впорядкованому до дрібниць. «Все повинно бути на своїх місцях, все повинно відбуватись в свій час», – таке уявлення квадрата про порядок. Точно дотримується всіх правил та інструкцій.

Часто через надмірну пристрасть до аналізу всіх подробиць проблеми буває неоперативним у своїх рішеннях. Не любить ризикувати. Проте всі свої рішення виконує довершено точно. Під час виявляє зайву педантичність і раціональність. В спілкуванні уникає си-

туацій, пов'язаних з бурхливими проявами емоцій. Сухість та холодність заважають швидкому встановленню особистих контактів.

Зовнішній вигляд – консервативний, охайний. Одяг, що називається, «типовий» для людини його статусу та професії. Мова «квадрата» повільна, ґрунтовна, логічна. Жести точні, скупі. Пози нерідко скуті, напружені.

«ТРИКУТНИК»

Характерна тенденція до лідерства. Схильний до конкуренції. Впевнений у собі, рішучий, нетерплячий, подекуди нетерпимий та категоричний. Дуже важко визнає свої помилки. Імпульсивний, із задоволенням ризикує. Честолюбний. Орієнтований на кар'єру, успіх у оточення. Якщо для «квадрата» справа честі – зробити свою роботу як найкраще, то для «трикутника» головне – перевершити інших, дістати високого статусу і пов'язаних з ним привілеїв.

Особливість мислення – вміння сконцентруватись на головному, на суті проблеми. Детального аналізу можливих варіантів, як попередній знак не робить. Пошук найбільш ефективного рішення зводиться до вибору найкращого з двох-трьох перспективних варіантів.

Прагматик. В будь-якій справі перш за все думає про особистий зиск, доречі, не обов'язково матеріальний. Домінуюча установка – на перемогу, вигреш, успіх. Азартний. Досить егоцентричний, яскраво виражена направленість на себе.

Енергійний. Дотепний. Блискучий оратор. Має високу працездатність. Комунікабельний.

Імідж успішної людини. Зовнішній вигляд модний, елегантний, класичний. Мова «трикутника» зрозуміла, коротка, швидка, логічна. Пози ненапружені. Жести широкі, виразні, впевнені.

«КОЛО»

Передусім зацікавлений в добрих міжособистісних відносинах з оточуючими. Доброзичливий. Вища цінність для нього – люди та їхнє благополуччя. Організує своє життя в повній відповідності з гаслом Кота Леопольда з дитячого мультика.

Великий комунікатор. Володіє високою чуттєвістю та розвинутою емпатією. Здатен відчувати чужі радість та біль як особисті. В спілкуванні здатен до невілювання кордонів між діловими та особистими відносинами. Впевнений в тому, що колег потрібно перетворити на друзів.

В конфліктах йде на поступки, піддається. В поведінці – нерішучий. Досить емоційний. Сентиментальний. Інколи схильний до меланхолії, звинувачує себе в нещастях оточуючих. Частіше безтурботно веселий, ніж зажурений та замислений. Щедрий, з радістю робить подарунки, піклується. Твердий в питаннях моралі. Вкрай чутливий до порушень принципу справедливості. Має здібності до вмовляння, переконання. Балакучий.

Мислення «кола» образне, інтуїтивне, емоційно забарвлене.

Зовнішній вигляд неофіційний, недбалий. «Коло» надає перевагу светрам та джемперам замість класичних костюмів з краватками. Мова заспокійлива, яка розслаблює, має непослідовні ухиляння від головного. Улюблений жанр «кола» – «розповідь в розповіді». Привітання підкреслено доброзичливе. Часта посмішка. Нерідкі компліменти. Останні, на відміну від «трикутників», не орієнтовані зазвичай на досягнення особистого зиску і не демонструють того, «які фрази він вміє придумувати»... Пози розслаблені. Жести вільні, плавні.

«ЗИГЗАГ»

Яскраво виражена креативність, прагнення до творчості. Спрямований в майбутнє. Мрійник. Одержимий своїми ідеями. Ентузіаст. Часто інтелектуал. Сприймає все нове, схильний бачити світ в постійній зміні.

Мислення дуже образне, інтуїтивне, мозаїчне. «Зигзагам» подобається комбінувати абсолютно різні ідеї і створювати на цій основі щось нове, оригінальне, його думка робить шалені стрибки. Характерна концептуальність. Якщо інші знаки живуть в світі людей і речей, то «зигзаг» – в світі ідей і концепцій.

Нерідко нехтує в своїх судженнях деталями. Цифри та факти необхідні йому тільки як стрибок до нової ідеї. Часто поверховий. Схильний до вибудовування спрощеної картини світу, через що деколи помиляється і в людях, і в справах. Інтереси безкінечно розкидані. Недисциплінований. Надає перевагу самостійній роботі. Непрактичний. Відрізняється байдужістю в фінансових питаннях.

«Зигзагу» інколи не вистачає «політичності». Готовий «різати правду в очі», точніше, говорити те, що йому ввижається правдою. Дотепний. Гострий на язик. В спілкуванні охоче демонструє «філософію бунтаря».

Зовнішній вигляд недбалий, подеколи неохайний. Іноді – екстравагантний та супермодний. Мова непослідовна з точки зору інших (має внутрішню послідовність, яка зрозуміла лише цьому «зигзагу»). Говорить яскраво, образно, захоплено про те, що для нього цікаво. Пози швидко змінюються, ненапружені. Жестикуляція жвава.

«ПРЯМОКУТНИК»

На відміну від інших знаків приналежність до «прямокутника» менш стабільна. Це тимчасова форма особистості, яка виникає в кризові періоди людини. Різкі зміни професійного статусу, напруженість в сімейних стосунках, загострення хвороби, довготривалий стрес, проблеми особистого життя можуть перетворити будь-кого з нас в «прямокутник» на термін від декількох годин до декількох місяців. Якими ж ми стаємо тоді?

Основним психічним станом цього знаку є стан збентеження, заплутаності, невизначеності. Як наслідок, яскраво виражена внутрішня напруга, емоційне збудження. Вчинки досить непослідовні та непередбачені. Відчувається невпевненість в собі. Довірливий, піддається навіюванню, іноді наївний.

Максимально відкритий до всього нового. Допитливий, наполегливий в тих ситуаціях, де сподівається знайти вихід з ситуації, що склалася в стані справ. Інколи сміливий до безтями.

Забудькуватий. Схильний губити речі. Непунктуальний. Часті-

ше ніж інші «прямокутник» схильний до застуд та травм. Стає мимовільним учасником різного роду інцидентів. В роботі швидко стомлюється. Часто приймає рішення або поспішні, або спізнілі. Готовий перекласти свою провину на інших, безпідставно критикувати їх. Єдиний, мабуть, знак, який надає перевагу новим друзям над старими (вони буцім-то «краще знають його»). В спілкуванні схильний імітувати поведінку інших («приміряння ролей»).

Зовнішній вигляд мінливий, недбалий, не в тон ситуації. На робочому місці зазвичай безлад. Мова невпевнена, плутана, неритмічна. Часто незграбний. Жести різкі, нервові, незакінчені. Бігаючий погляд.

Особливості поведінки тих чи інших знаків в різних ситуаціях

Ставлення до спорту

Квадрат	Спорт – це частина здорового способу життя; займатись ним необхідно вміру та регулярно.
Трикутник	Це перш за все протиборство, конкуренція; в спорті важливіше перемагати, ніж бартися участь.
Коло	Це скоріш спілкування, спосіб весело провести час разом з друзями, форма спільного відпочинку.
Зигзаг	Більшість зі всіх видів спорту надає перевагу інтелектуальним; якщо шахмати – спорт, то багато «зигзагів» завзяті спортсмени.
Прямокутник	Спортивні захоплення, як і будь-які інші, постійно міняються, недовгочасні.

Ставлення до роботи

Квадрат	Дисциплінований, старанний, методичний, консервативний, надає перевагу чіткому режиму дня, чітким інструкціям.
Трикутник	Енергійний, честолюбний, періоди бурхливої ділової активності змінюються періодами відпочинку, потім знову одержимий роботою.

Коло	Захоплений громадською діяльністю, «командний гравець», режим дня дуже гнучкий, дещо дезорганізований.
Зигзаг	Не схильний до рутинної, систематичної діяльності, надає перевагу вільному режиму, творчим формам праці, дисциплінованістю не відзначений.
Прямокутник	Нестабільний, непослідовний, інколи недбалий та неуважний; заклопотаний своїми проблемами; від стану млявого спокою здатен різко перейти до тимчасової активізації; часто наслідує стиль діяльності інших.

Поведінка у конфліктах

Квадрат	Ухилення від зіткнення, уникання, намагання спиратись на логіку, знижувати рівень емоційного напруження.
Трикутник	Конкуренція, активна атака, пряма конфронтація, однак при зустрічі противника, який по силі перевищує, вдається до тактики компроміса; гарячність і рішучість.
Коло	Поступливість, намагання зберегти добрі відносини, нерідко приносить в жертву частину власних інтересів, шукає компроміси.
Зигзаг	Бажання за будь-яку ціну уникнути втягнення в конфлікт, який не є суттєвий, актуальний, поряд з цим схильність до активної та безкомпромісної боротьби до повної перемоги, якщо предмет зіткнення має особливу значимість.
Прямокутник	Уникання відкритої конфронтації через превалювання внутрішніх проблем, нервозність, збудженість, легкість зараження чужими емоціями, непередбаченість поведінки в напруженій ситуації.

Причини основних психометричних конфліктів

Квадрат / Зигзаг	Відмінність в організованості та впорядкованості, по суті, найдисциплінованіший знак стикається з найнедисциплінованішим, самий раціональний з найбільш імпульсивним та мрійливим.
Трикутник / Коло	Відмінність в спрямованості особистостей: егоїзм і альтруїзм, категоричність і авторитарність одного проти чутливості та доброзичливості іншого.
Трикутник / Трикутник	Однаково сильні установки на перемогу та успіх.

Трикутник / Зигзаг	Перший вважає свого опонента розкиданим, поверховим та несерйозним, другий – авторитарним егоїстом та занадто прагматичним.
Квадрат/ Коло	Відмінності в спрямованості особистостей: у першого – на виконання завдання, роботу; у другого – на спілкування, емоційне благополуччя; крім того відбиваються і неспівпадання емоційного плану (сухість та холодність проти чутливості і експансивності).
Прямокутник/ Всі інші	Непередбаченість поведінки «прямокутника» максимально ускладнює взаємодію з ним для представників будь-якого знаку.

Способи ефективного подання інформації

Квадрат	Дані необхідно викладати послідовно, об'єктивно, логічно, спираючись на цифри та факти, уникаючи емоцій.
Трикутник	Впливає на враження інформація витончена, стиснута до мінімуму, подана як єдино правильний спосіб вирішення проблеми.
Коло	Інформація емоційно забарвлена нашим особистим ставленням до неї та ставленнями інших людей.
Зигзаг	Інформація, в правильність якої щиро віримо, подана як нове, унікальне, революційне вирішення проблеми.
Прямокутник	В залежності від особливостей їх актуального стану, але завжди впевнено.

Методика діагностики власного стану

Опитувальник 1.

Діагностика емпатії

(І.Юсупов, Т.Верняєва, С.Тарасов)

Емпатія (від грецького *empathia* – «співпереживання») – розуміння емоційних станів іншої людини з людиною, твариною, під час сприйняття творів мистецтва. Як індивідуально – психологічна властивість емпатія характеризує здатність людини до співпереживання і співчуття. Емпатія складає ядро комунікації. У комунікативній діяльності вона сприяє збалансованості міжособистісних стосунків, робить поведінку людини соціально обумовленою. Розвинена емпатія – один з найважливіших чинників успіху в таких видах діяльності, що потребують вживання у світ почуттів партнера по спілкуванню: у психології, педагогіці, мистецтві, медицині, журналістиці тощо. В опитувальнику 25 запитань, за якими досліджуваний має оцінити ступінь своєї згоди з ними і у відповідній графі протоколу поставити галочку. Бланк опитувальника додається в додатку даної роботи.

Обробка результатів і аналіз даних

Обробка проводиться за ключем: за кожну відповідь присвоюється 1, 2, 3 чи 4 бали, потім підраховується загальний бал за властивістю емпатії. Ступінь вираженості емпатії визначається за набраною сумою від 25 до 100 балів.

25 – 49 балів – високий рівень;

50 – 79 балів – середній рівень;

80 – 100 балів – низький рівень.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМПАТІЇ

№ з/п	Твердження
1.	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед оточуючих людей самотньо.
2.	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися.
3.	Коли хтось поруч зі мною нервується, я теж починаю нервувати.
4.	Я вважаю, що плакати від щастя безглуздо.
5.	Проблеми своїх друзів я сприймаю як свої.
6.	Іноді пісні про кохання викликають у мене низку сентиментальних почуттів.
7.	Я б сильно хвилювався, коли б мав повідомити людині неприємну новину.
8.	На мій настрій дуже впливають оточуючі.
9.	Мені хотілося б опанувати професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми.
10.	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
11.	Коли я бачу людину у сльозах, то й сам засмучуюсь.
12.	Коли я слухаю деякі пісні, іноді я почуваюся щасливим.
13.	Під час читання книжки (роману, повісті, тощо) я так переймаюсь, ніби все це відбувається зі мною або ж насправді.
14.	Коли я бачу, що з будь-ким погано поводяться, завжди серджусь.
15.	Я можу залишатися спокійним, навіть коли всі навколо хвилюються.
16.	Мені неприємно, коли люди під час перегляду кінострічки ойкають і плачуть.
17.	Коли я приймаю рішення, ставлення до нього інших, зазвичай, ніякої ролі не відіграє.
18.	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
19.	Я хвилююсь, коли бачу людей, які засмучуються через дрібниці.

20.	Я дуже засмучуюся, коли бачу страждання тварин.
21.	Безглуздо перейматися подіями в кіно чи книзі.
22.	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпомічних німічних людей похилого віку.
23.	Я дуже хвилююся, коли дивлюся фільм.
24.	Я можу залишатися байдужим до будь-якого хвилювання довкола.
25.	Маленькі діти плачуть без причини.

Додаток 4

Список № 1

Почуття, які вказують на реалізовані потреби

Натхненний	Схвильований
Окрилений	М'який
Радісний	Довірливий
Захоплений	Співчутливий
Жвавий	Ніжний
Веселий	Зацікавлений
Повний ентузіазму	Уважний
Енергійний	Активний
Виразний	Заінтригований
Мотивований	Усвідомлений
Задоволений	Натхненний
Зачарований	Творчо налаштований
Вдячний	Відкритий
Шанобливий	Товариський
Щасливий	Невимушений
Заспокоєний	Чутливий
Приємний	Відданий
Спокійний	Здивований
Розкутий	Бадьорий
Невимушений	Сміливий
Впевнений	Впевнений
Доброзичливий	Незалежний
Задоволений	Сильний
Чуйний	Повний сил
Зворушений	Сконцентрований на чомусь

Додаток 5

Список № 2

Почуття, які вказують на нереалізовані потреби

Насторожений	Втомлений
Тривожний	Зморений
Зляканий	Безсилий
Вражений	Виснажений
Приголомшений	Слабкий
Безсилий	Байдужий
Нерішучий	Незадоволений
Сором'язливий	Сумний
Ніяковий	Пригнічений
Пригноблений	Засмучений
Розлючений	Знесилений
Обурений	Зажурений
Роздратований	Нещасний
Напружений	Неспокійний
Неприродний	Стурбований
Самотній	Збитий з пантелику
Закомплексований	Нервовий
Загублений	Нетерплячий
«Паралізований»	Незадоволений
Безпомічний	Невпевнений
Безпорадний	Вразливий
	Нерішучий

Додаток 6

Список № 3

**Слова, які називають скоріше інтерпретації,
ніж почуття**

Часто ми використовуємо форму: «Я відчуваю себе (таким)». Або: «В мене таке відчуття, нібито ...». При цьому ми називаємо не відчуття, а оцінку або інтерпретацію того, що робить інша людина. Отже, «Я відчуваю, що ...»:

- мною нехтують.
- на мене нападають.
- мене експлуатують.
- мені не дають проходу.
- мене ображають.
- мене обдурюють.
- мене використовують.
- мене звинувачують.
- мене поставили в не зручне становище.
- мене принижують.
- мене зв'язали по руках і ногах.
- мене примусили.
- мене обдурили.
- щось зробили в мене за спиною.
- мене ігнорують.
- мною маніпулюють.
- мою довірливість використовують.
- мене не розуміють.
- мою думку не вважають.
- мене не сприймають серйозно.
- до мене не прислуховуються.
- мене не бачать.
- мене не поважають.
- мене не підтримують.
- мене не розуміють.
- мене не цінять.
- мене хочуть знищити.
- мене провокують.
- мене вважають винною.
- через мене переступають.
- мене вважають незначною.
- зі мною не бажають спілкуватись.
- на мене «тиснуть».
- мене притискують.

-
- мене не розуміють.
 - мене вважають недовстойною.
 - наді мною насміхаються.
 - мене «силують».
 - мене кидають.
 - мною нехтують.
 - мене невірно розуміють.
 - мене вважають неважливою.
 - мене зрадили.
 - мене вважають непотрібною.
 - мені відмовили.

Додаток 7

Список № 4

Потреби

Пильність	Самозбереження
Ініціативність	Любов
Естетика	Людяність
Уважність	Співчуття
Щирість	Близькість
Взаємодія	Відкритість
Врівноваженість	Повага
Автентичність	Спокій
Незалежність	Самовизначення
Рух	Самореалізація
Усвідомленість	Відповідальність за себе
Вдячність	Самовиражений
Ефективність	Впевненість
Причетність	Безпека на психологічному та фізичному рівнях
Емпатія	Сенс
Саморозкриття	Захист
Розрядження	Сексуальність
Розвиток	Задоволення
Досвід	Духовність
Відпочинок	Структура
Свято	Глибина
Свобода	Підтримка
Злагода	Відповідальність
Цілісність	Обов'язковість

Захищеність	Контакт
Здоров'я	Довіра
Єднання	Розуміння
Щастя	Ріст
Гармонія	Потреба бути почутим
Власна унікальність	Природність
Бездоганність	Теплота
Інтимність	Визнання
Нагхнення	Знання
Конкретність	Необхідність бути оціненим по заслугі
Конгруентність	Приналежність
Творчість	

Додаток 8

Алгоритм для використання ННС в спілкуванні

1. Описуємо факт, що спровокував ситуацію. Спостерігаємо, намагаємось виокремити тему конфлікту. Де я сам? За що «зачепився» мій співбесідник? Що побачив, почув, відчув, додумав я? А він? Навіщо мені ця розмова? А йому?

2. Які почуття пробудилися в кожному з нас в даний момент?

Наприклад: мені цікаво, приємно, радісно...

3. Які з моїх потреб є джерелом цих почуттів?

Наприклад: в мене є потреба в контакті, впевненості...

4. Що саме я хотів би зробити, або що по моїм уявленням може зробити мій партнер, аби допомогти мені реалізувати ці потреби?

Наприклад: вислухати уважно, дійти згоди, подумати над ситуацією...

Додаток 9

Опанування позитивними навичками

Взаєморозуміння виникає, якщо задоволені основні потреби партнерів.

Розібратися, відчуття – це не просто.

Починати краще з себе.

Про партнера – запитайте в нього і терпляче вислухайте, якщо він налаштований на контакт. Ні – зачекайте, дайте йому розібратись у собі, а згодом відновіть розмову. Підберіть ті слова, які ваш партнер готовий від вас зараз почути. Перефразуйте, повторіть почуте, щоб упевнитись, що зрозуміли його саме так.

Чотири кроки Жирафа ідеально працюють як на рівні окремих фактів, так і на рівні стосунків.

Взаєморозуміння виникає там, де доброзичливо і з цікавістю ми ставитимось до себе і як налаштовуємося на контакт з іншими людьми. Відштовхуємось від своїх потреб і емоцій, прислухаємось до потреб і емоцій іншого.

Хочете навчитися?

1. Спочатку доцільно присвятити час спостереженню за своїми діями. Вчимося формулювати свої спостереження без оцінки. Критерій такий: таке формулювання виключає різночитання. Як відео, або звукозапис.
2. Вчимося розрізняти почуття і інтерпретації. Співставляємо свої думки і переживання з конкретними визначеннями понять і таким чином краще їх усвідомлюємо.
3. Вивчаємо свої потреби, що проявляються в нашій поведінці. Пам'ятаємо, що істинні потреби позитивні, мають загальний характер, не залежать від часу, місця, конкретної особи.
4. Використовуємо весь свій творчий потенціал і винахідливість, виробляємо навичку в різних життєвих обставинах формулювати свої прохання таким чином, щоб відобразити в них мої потреби.

Якщо кожному з кроків ми присвятимо по два тижні – успіх гарантовано!

Додаток 10

Рольова гра № 1.

Юркові 16 років. Наближається 14 лютого, День закоханих. Однокласники домовились, що кожен з них переговорить зі своїми батьками, щоб провести вечірку вдома. Проводитися буде в того, чий батьки дадуть згоду. Юркові необхідно домовитись з батьками.

Завдання: Придумати сценарій, розподілити ролі, прорепетирувати і показати групі.

Рольова гра № 2.

Оксані 15 років і вона вчиться в школі. Одного дня вона замість уроків пішла на побачення зі своїм новим знайомим, попросивши подружку її підстрахувати. В цей день була контрольна, вчителька запитала в подружки, де Оксана. Подруга сказала, що та почувається зле і пішла додому. А в цей час в школу несподівано завітала мама Оксани...

Завдання: Придумати сценарій розвитку подій, розподілити ролі, прорепетирувати і показати групі.

Рольова гра № 3.

Катерині 16 років. Вона познайомилась з хлопцем, який запросив її в неділю на шашилки на дачу до свого приятеля, якого Катя не знає. Каті треба отримати згоду батьків.

Завдання: Придумати сценарій розвитку подій, розподілити ролі, прорепетирувати і показати групі.

Рольова гра № 4.

Сергію 14 років. В суботу має відбутись матч за участю його улюбленої команди. Він домовився з друзями йти на футбол.

В п'ятницю ввечері з'ясовується, що батьки зібрались їхати на дачу і хочуть взяти його з собою. Він у відчай. Сергію необхідно обґрунтувати, чому він не може їхати з ними разом.

Завдання: Придумати сценарій розвитку подій, розподілити ролі, прорепетирувати і показати групі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Безпалько О.В., Савич Ж.* Стілкуємось та діємо. Навч.-метод. посіб. – К.: Навч. книга, 2002. – 112 с.
2. *Большой психологический словарь* / Сост. и общ. ред. Б. Мещераков, В Зинченко, – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
3. *Бондарчук О.І., Бондарчук Л.І.* Основи психології та педагогіки: Курс лекцій. – К.: МАУП, 1999. – 168 с.: с іл. – Рос.
4. *Горбатов Д.С.* Практикум по психологическому исследованию: Учеб. пособие. – Самара: Издательский «БАХРАХ-М», 2000. – 142 с.
5. *Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М.* Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М.С. Корольчука. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2007. – 320 с.
6. *Максименко С.Д., Соловієнко В.О.* Загальна психологія: Навч. посібник. – К.: МАУП, 2000. – 256 с.
7. *Мандруючи до зрілості:* Виховання для життя в сім'ї, для підлітків 13 – 16 років / Пер. з пол. З.Городенчук. – Львів: Свічадо 2003, 224 с.
8. *Матеріали* семінару-тренінгу «Можливості міжсекторної взаємодії у сфері профілактики насильства щодо дітей у сім'ї» 29 вересня – 1 жовтня 2008 року, м. Київ, тренери – Зимівець Н.В., Цюман Т.П.
9. *Немов Р.С.* Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Ч.2. – С. 75.
10. *Платонов К.К.* Занимательная психология. – 4-е изд., перераб. – М.: Мол. гвардия, – 52 с.
11. *Потапов С., Вакса О.* Этикет для подростков, или искусство нравиться себе и другим. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2000. – 368 с. («Практическая психология»). С. 78 – 227.
12. *Райгородский Д.Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.

13. *Розенберг М.* Язык жизни – ненасильственное общение. – М., София, 2009. – 169 с.
14. *Руст С.* Если Жираф танцует в Волком. – СПб.: Питер, 2008. – 128 с.: ил. – (Серия «Сам себе психолог»).
15. *Семиченко В.А.* Психологія спілкування. – К.: «Магістр-S», 1998. – 134 с.
16. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. Под редакцией С.Ю.Циркина. Ассоциация детских психиатров и психологов. Санкт-Петербург: ПИТЕР, – 1999. – С. 105.
17. *Чепмен Гері.* П'ять мов любові у підлітків/ Пер. з англ. А.Маслюх. – Львів: Свічадо, 2005. – 312 с.
18. *Чеховских М.И.* Психология: Учеб. пособие / М.И. Чеховских. – М.: Новое знание, 2003. – 380 с.
19. *Шабатура М.Н. та ін.* Біологія людини: Підруч. для 9-го кл. серед. загальноосвіт. навч. закл. /М.Н.Шабатура, Н.Ю.Матяш, В.О.Мотузний. – 2-ге вид., перероб. – К.: Генеза, 2001, – С. 69.
20. *Шапар В.Б.* Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2007. – 640 с.

Психолого-педагогічна робота
у загальноосвітніх навчальних закладах
з профілактики насильства над дітьми

(методичний посібник)

За загальною редакцією Т. П. Цюман.

Соціально-просвітницька діяльність
з попередження насильства щодо дітей

Батьки і діти:

партнерське спілкування

Навички ефективного
ненасильницького спілкування

Автори-упорядники:

Вовчок Т.В., Степура Н.П., Даниленко І.С.,

Синиця О.В., Дрізо В.В., Гулак І.М.

Підписано до друку 2. 11. 2009 р.

Формат 60x84/16. Друк офс. Папір офс. Друк. арк. 20,5.

Тираж 500 прим. Зам. 242

ВПЦ «Експрес» м. Київ, вул. Ежена Потье, 16 а

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 1956 від 27. 09. 2004 р.