

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА

БАТЬКІВСТВО БЕЗ СТРЕСУ

ПОСІБНИК ДЛЯ СПЕЦІАЛІСТІВ

Зміст

- 2 Пояснювальна записка**
- 8 МОДУЛЬ I. ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОСІБ, ЯКІ ЇХ ЗАМІНЮЮТЬ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ (БАЗОВИЙ).**
 - 8 Заняття 1.** Знайомство. Вступ до програми. Цінність батьківства
 - 25 Заняття 2.** Особливості розвитку та прояви вікових криз
 - 40 Заняття 3.** Управління стресом
 - 49 Заняття 4.** Як стабілізувати себе?
 - 58 Заняття 5.** Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі?
 - 71 Заняття 6.** Мова прийняття
 - 84 Заняття 7.** Як розв'язувати конфлікти?
 - 95 Заняття 8.** Ресурси позитивного батьківства
- 109 МОДУЛЬ II. ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОСІБ, ЯКІ ЇХ ЗАМІНЮЮТЬ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.**
 - 109 Заняття 2.1.** Що приховується за «складною» поведінкою дитини?
 - 113 Заняття 2.2.** Виховання без насильства
 - 119 Заняття 2.3.** Особливості позитивного виховання: позитивне підкріплення та заохочення
 - 125 Заняття 2.4.** Особливості позитивного виховання: наслідки небажаної поведінки
- 132 МОДУЛЬ III. ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОСІБ, ЯКІ ЇХ ЗАМІНЮЮТЬ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ПІДЛІТКІВ.**
 - 132 Заняття 3.1.** Сучасні ризики в житті підлітка: як почати розмову?
 - 141 Заняття 3.2.** Як говорити з підлітком про секс?
 - 161 Заняття 3.3.** Батькам про булінг: сутність, причини, відповідальність
- 174 Список використаних та рекомендованих джерел**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета програми:

Поліпшення стосунків між батьками й дітьми шляхом розвитку та підтримання навичок позитивного батьківства; формування навичок розпізнавання стресових реакцій дітей та ознайомлення із способами якнайкращого реагування на них; надання першої психологічної допомоги, а також сприяння розвитку стресостійкості батьків та осіб, які їх замінюють.

Завдання програми:

1. Ознайомити з особливостями та проявами вікових криз у дітей та розглянути різні стратегії взаємодії у вихованні.
2. Сприяти розумінню особливостей сприйняття стресових ситуацій дітьми різного віку, а також розвивати вміння розпізнавати можливі прояви стресових реакцій у дітей.
3. Розвивати навички моніторингу (розпізнавання) та подолання стресових реакцій у батьків (осіб, які їх замінюють).
4. Формувати базові уміння у батьків (осіб, які їх замінюють) щодо надання першої психологічної допомоги задля стабілізації психоемоційного стану дітей.
5. Сприяти розумінню учасниками важливості ненасильницьких методів взаємодії та позитивного батьківства.
6. Формувати навички успішного розв'язання конфліктів між батьками (особами, які їх замінюють) та дитиною.
7. Формувати соціально прийнятні норми поведінки у дитини, навички конструктивної взаємодії з однолітками та ефективного розв'язання конфліктів у школі, орієнтованих на співпрацю у взаємодії з іншими.
8. Мотивувати до позитивних змін у сімейній взаємодії та до зміцнення родинних зв'язків як ключового фактора стресостійкості людини.

Цільова група, на яку спрямована програма

Програма призначена для роботи з батьками та особами, які їх замінюють, що проживають у

0–15 км від лінії розмежування та зазнають найбільш негативного впливу наслідків військового конфлікту.

Методологічні засади програми

Позитивне батьківство – це умова взаємодії між батьками і дітьми, яка характеризується надійною емоційною прив'язаністю, готовністю батьків розпізнавати та задовольняти потреби дітей: у безпеці, прийнятті та турботі, відчутті автономії та компетентності, спонтанності та грі, свободі вираження потреб та емоцій, встановленні реалістичних меж, самоконтролі та дисципліні. Позитивне батьківство передбачає володіння батьками (особами, які їх замінюють) вмінням підтримувати та стабілізувати дітей в емоційно складних ситуаціях і стресі.

Для реалізації концепції позитивного батьківства батьки (особи, які їх замінюють) мають мати:

- систему специфічних (психолого-педагогічних та морально-правових) знань та навичок як результат спеціальної (батьківської) або самостійної освіти щодо особливостей розвитку та виховання дитини;
- стійку позитивну систему уявлень про себе як про батька / матір / опікуна / іншу особу, яка замінює батьків;
- зрілу структуру особистості, що включає просоціальні та конструктивні цінності та стандарти;
- розвинені комунікативні навички;
- достатньо специфічних умінь та навичок для стабілізації свого стану та надання допомоги дітям у проживанні стресових ситуацій та для виконання виховних завдань у ненасильницькі способи.

Розвиток батьківської компетентності є можливим за умови спеціально організованої діяльності, яка включає: усвідомлення потреби в розвитку батьківської компетентності, формування мотиву, планування здійснення діяльності та специфічні дії з її виконання (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн). Засадничим під час розробки нашої програми стало положення, що компетентність є динамічною характеристикою особистості, відтак її можна постійно вдосконалювати та розвивати.

Батьківська компетентність пов'язана із системою переконань та стереотипних поведінкових реакцій, які формуються на основі:

- дитячого досвіду стосунків у сім'ї;
- досвіду проживання психосоціальних криз та психотравмуючих подій упродовж життя;
- особливостей соціального середовища;
- культуральних характеристик місцевості, у якій проживає сім'я.

Від рівня розвитку батьківської компетентності та типу емоційної прив'язаності залежать стиль батьківського виховання та виховні стратегії батьків/опікунів. Психологічний клімат у родині, рівень психолого-педагогічної компетентності батьків впливають на емоційний стан дитини та зумовлюють специфіку її розвитку на кожному віковому етапі. Врешті стиль реагування на стресові фактори від батьків (осіб, які їх замінюють) передається їхнім дітям.

Найважливішим чинником успішного психічного розвитку дитини є тепле відношення з боку батьків (осіб, які їх замінюють) та надійна прив'язаність.

На переконання автора концепції прив'язаності Джона Боулбі (J. Bowlby, 1907–1990), прагнення до тісних емоційних стосунків є специфічною людською потребою, яка притаманна людині від народження до глибокої старості. Практичне застосування цієї теорії лежить у площині реальної допомоги osobam, які мають певні труднощі у стосунках. Ця концепція, визнана ВООЗ ще у 50-ті роки минулого століття, базується на емпіричних дослідженнях – спостереженнях за стосунками між батьками і дітьми.

Програма розроблена на основі зasadничих положень теорії прив'язаності. Згідно з даною теорією, людина, як і більшість усіх живих істот, володіє біологічно детермінованою «системою прив'язаності», яка активується у разі виникнення небезпеки з боку зовнішніх або внутрішніх факторів (Karl Heinz Brisch). Якщо індивід сам не в змозі подолати цю небезпеку, він починає проявляти «поведінку з ознаками прив'язаності». Дитина тягнеться до близької для неї людини, формуючи свою (характерну тільки для неї) прив'язаність. У проявах цієї прив'язаності відбувається почуття дитини, її сподівання та стратегії поведінки, які продуктували досвід спілкування з найближчими для неї особами. Наявність особи, яка забезпечує захист та опіку, а також прив'язаність до неї мають для дитини життєво важливе значення (Mary Ainsworth). Така потреба в існуванні надійної особи, яка у разі небезпеки допоможе та захистить, залишається в людині на все життя.

У дорослих у стресових ситуаціях також активізується система прив'язаності, сформована на основі досвіду раннього дитинства (Mary Main). Певні моделі прив'язаності є адаптивними, а деякі – дезадаптивними або навіть патологічними. Моделі прив'язаності зберігаються в «процедуральній пам'яті» людини у вигляді неусвідомлених шаблонів реакцій та поведінки, проте в подальшому житті вони починають впливати на розвиток близьких стосунків, особливо на реакції на небезпеку й стрес, та стратегії виховання дітей. Тому опрацювання порушень прив'язаності та отримання нових знань та навичок дають шанс на розпізнавання неусвідомлених процедуральних шаблонів та більш адаптивну поведінку.

Результати останніх досліджень дітей, які зазнали численних травм (Cohen, Deblinger, et al., 2004), а також тяжкої втрати (Cohen, Mannarino, & Knudsen 2004), показали, що **спеціальні психологічні втручання** не лише зменшують симптоми у дітей, а й усувають прояви постстратматичних розладів та депресій у батьків, які беруть активну участь у групових заняттях. При цьому увага в обох дослідженнях зосереджувалася не на зменшенні проявів симптомів у батьків, а на розв'язанні проблем дитини.

Є також інші підтвердження важливої участі батьків у психологічних втручаннях: що менший дистрес у батьків і що більша їхня підтримка, то меншого негативного впливу зазнає дитина внаслідок травми (Laor et al., 2001; Kliewer et al., 2001).

Отже, втручання, спрямовані на зменшення емоційного дистресу у батьків, пов'язаного із травмою дитини, а також вдосконалення батьківських вмінь надавати всебічну підтримку можуть покращити самопочуття дитини навіть без надання допомоги безпосередньо їй.

Під час розробки програми також використано **модель стресу** Ганса Сальє (H. Selye). Цей дослідник виявив неспецифічну (тобто не пов'язану з конкретною причиною) універсальну, або загальну, реакцію організму на зовнішні впливи (зокрема й патологічні), що потребують змін. Цю реакцію він назвав спочатку «загальним адаптаційним синдромом», а потім переименував на «стрес».

Ганс Сальє виділив три стадії стресу: (1) стадія тривоги (виникає за першої появи стресора); (2) стадія резистентності (настає у разі тривалого впливу стресора й необхідності підтримання захисних реакцій організму); (3) стадія виснаження (відображає порушення механізмів регуляції захисно-пристосувальних механізмів).

Стресори, або ситуації, що викликають стрес, можуть бути різними. Реакція на стрес може бути як адаптивною, так і неадаптивною, тобто призводити до негативних наслідків. Дослідники, вивчаючи вияви стресу на фізіологічному, психологочному й поведінковому рівнях, дійшли низки висновків. Зокрема що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи. Тобто при фізіологічному стресі реакції зазвичай є високостереотипними, при психологічному стресі – реакції індивідуальні й не завжди передбачувані.

Важливим аспектом є те, що когнітивна оцінка стресового фактора часто є визначальною (R.S. Lazarus). У нашій роботі особливу увагу приділено особливостям прояву стресових переживань на психологічному рівні: характерним перебудовам у мотиваційній структурі діяльності батьків та дітей; ролі емоційних регуляторів поведінки; стійкості різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність опрацювання інформації; індивідуальним прийомам компенсації й подолання труднощів.

Крім цього, програма включає **методи когнітивно-поведінкової психології**, які допомагають людям виявити та змінювати дисфункційні (неадаптивні) переконання, думки та моделі поведінки. У роботі з батьками (особами, які їх замінюють) та дітьми методи когнітивно-поведінкових втручань (далі – КПВ) пояснюють, як когнітивні (пізнавальні) спотворення призводять до негативних способів регуляції емоцій та розв'язання конфліктних ситуацій у родині. окремі вправи КПВ можуть допомогти учасникам зрозуміти своє мислення, що лежить в основі їхніх реакцій на стресові події та впливає на вибір методів подоланням стресових реакцій. Базовою ідеєю когнітивної моделі є така: емоційні реакції та поведінка людини залежать від «когніцій» – думок, переконань, інтерпретації себе та ситуацій, у яких людина перебуває, а також від значень, які людина надає подіям, що відбуваються. Поведінковий аспект моделі полягає в тому, що поведінка, або те, що ми робимо, відіграє ключову роль у підтриманні або зміні психологічних станів.

У цій програмі увага зосереджена здебільшого на аспектах проблемних або дисфункційних способів регуляції своїх емоцій, які лежать в основі неадаптивної поведінки. Відповідно, дисфункційні думки часто є джерелом або важливим аспектом виникнення дезадаптивної поведінки, що спричиняє негативні для батьків/опікунів наслідки (дезадаптація у суспільстві, сімейні сварки тощо).

Знання та навички, яких набудуть учасники внаслідок проходження програми

Пройшовши запропоновану програму, учасники отримають знання щодо таких питань:

- поняття позитивного батьківства; важливість для нього безпечної емоційної прив'язаності у сім'ї;
- особливості та прояви вікових криз у дітей;
- фактори виникнення стресової реакції у дорослих та дітей;
- типи стресового реагування залежно від віку;
- особливості та шляхи ефективного реагування дорослих на стресову реакцію дітей;
- поняття стресостійкості та його складники;
- основи першої психологічної допомоги в разі різних психоемоційних реакцій у дітей;
- ненасильницькі методи комунікації та виховання дітей;
- інструменти розвитку ефективної взаємодії з однолітками та успішного розв'язання конфліктів, орієнтованих на співпрацю з іншими.

Пройшовши запропоновану програму, учасники розвинуть такі навички:

- моніторинг стресових реакцій у себе та у дітей;
- використання інструментів першої психологічної допомоги для саморегуляції та стабілізації емоційного стану дітей;
- застосування навичок ненасильницької комунікації та позитивного батьківства (чутливість до актуальних потреб дитини);
- розв'язання конфліктів між дитиною та дорослим, а також між дітьми у сім'ї;
- чуйне спілкування з дитиною та допомога у розв'язанні життєвих ситуацій;
- співпраця та побудова соціально прийнятних норм поведінки, навичок конструктивної взаємодії з однолітками та ефективного розв'язання конфліктів у школі, орієнтованих на співпрацю у взаємодії з іншими.

Ресурси, необхідні для реалізації програми

Програма висуває певні вимоги до навчально-го приміщення та його технічного забезпечення, а саме:

- площа аудиторії має відповідати чисельності групи;
- стільці для учасників та ведучих мають бути розташовані по колу, за межами якого повинні стояти столи для роботи груп;
- місця учасників мають бути мобільними, столи та стільці – переміщуваними;

- приміщення має бути оснащене дошкою, блокнотом для фліпчарту та маркерами для записів;
- наявність проекційної техніки (ноутбук та проектор) та екрана.

Освітлення, температура повітря у приміщенні мають бути комфортними та безпечними для учасників програми.

Форми роботи

Основні форми проведення занять – інформаційні повідомлення та тренінг із розвитку навичок, що реалізуються в груповому форматі роботи. Така форма сприяє розвитку навичок обміну інформацією, вчить розуміти чужу та висловлювати свою думку, допомагає розвивати та відпрацьовувати на практиці необхідні навички. Під час тренінгу інформація засвоюється швидше й легше, тому що учасники мають змогу обговорити те, що є дискусійним, поставити запитання й одразу застосувати отримані знання на практиці, формуючи в такий спосіб відповідні поведінкові навички.

Групова робота у межах тренінгу реалізується за допомогою різних форм, що охоплюють інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук творчих ідей шляхом «мозкового штурму», бесіди та обговорення, роботу в групах, рольові ігри, індивідуальні та домашні завдання.

Структура програми

Тренінгову програму «Батьківство без стресу» викладено в методичному посібнику та інформаційному буклеті для учасників.

Матеріали програми наведені у вигляді серії з 3 модулів:

Модуль I. Для батьків та осіб, які їх замінюють, що виховують дітей різного віку (базовий) – 8 базових занять (3 інформаційних, 5 практичних).

Модуль II. Для батьків та осіб, які їх замінюють, що виховують дітей дошкільного та молодшого шкільного віку – 4 практичних заняття.

Модуль III. Для батьків та осіб, які їх замінюють, що виховують підлітків – 3 практичних заняття.

Кожне заняття триває 2 години (120 хвилин) і складається з трьох частин:

1. Вступна: привітання учасників програми, повторення матеріалу попереднього заняття, обговорення домашнього завдання, роз'яснення незрозумілих моментів.
2. Основна: огляд поточного заняття, викладення нового теоретичного матеріалу, виконання практичних вправ (у разі проведення практичних занять).
3. Підсумок: пояснення домашнього завдання та підбиття підсумків.

Важливим компонентом програми є те, що у проміжках між заняттями учасники виконують домашнє завдання, що дає змогу закріпити отриману на зустрічі інформацію на практиці та напрацьовувати необхідні навички. Стандартне обговорення на початку кожної сесії результатів виконання домашнього завдання дозволяє побудувати своєрідний місток між зустрічами.

Розмір та склад груп

Оптимальна чисельність групи – 6–8 осіб; максимальна можлива кількість учасників – 12 осіб. Групи можуть включати обох батьків або інших членів сім'ї, які займаються вихованням дитини (бабусі, дідусі, тітки, дядьки та ін.).

Тривалість та періодичність зустрічей

Рекомендована періодичність занять – не рідше одного разу на тиждень (за можливості – в першій половині вихідного дня).

Зміст заходів програми

МОДУЛЬ І. ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОСІБ, ЯКІ ЇХ ЗАМІНЮЮТЬ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Заняття 1 <i>(інформаційне)</i>	<p>Знайомство. Вступ до програми. Цінність батьківства Відкриття програми, ознайомлення з її метою та завданнями. Знайомство учасників із ведучими та між собою. Оголошення правил роботи групи. Ознайомлення з поняттям безпечної прив'язаності, умовами її формування та підтримання. Сприяння усвідомленню власних цінностей щодо реалізації батьківства.</p>
Заняття 2 <i>(інформаційне)</i>	<p>Особливості розвитку та прояви вікових криз Ознайомлення з поняттям «вікова криза», завданнями кожного вікового періоду, а також сприяння усвідомленню власних форм реагування та особливостей побудови взаємодії з дітьми в кризові періоди.</p>
Заняття 3 <i>(інформаційне)</i>	<p>Управління стресом Ознайомлення з поняттями «стрес» та «дистрес». Сприяння розумінню особливостей прояву впливу зазначених факторів на дорослих та дітей (залежно від віку). Підвищення обізнаності щодо важливості емоційної стабільності дорослих як ключового фактора стресостійкості дітей.</p>
Заняття 4 <i>(практичне)</i>	<p>Як стабілізувати себе? Формування знань про безпосередній вплив власного емоційного стану на спроможність дітей справлятися з впливом стресу. Розвиток навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості.</p>
Заняття 5 <i>(практичне)</i>	<p>Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі? Напрацювання алгоритму надання першої психологочної допомоги дитині залежно від її віку та реакцій, які вона демонструє.</p>
Заняття 6 <i>(практичне)</i>	<p>Мова прийняття Розвиток комунікативних навичок та способів словесної підтримки дитини, у тому числі відпрацювання відповідних вікові пояснень того, що відбулося. Формування чуйного спілкування та поваги до слів дитини.</p>
Заняття 7 <i>(практичне)</i>	<p>Як розв'язувати конфлікти? Ознайомлення з поняттям «конфлікт» та стратегіями поведінки в ньому. Напрацювання можливих потреб, які лежать в основі конфліктів, та конструктивних інструментів їх розв'язання. Розвиток навичок реагування на конфліктогенну поведінку дітей без покарання, а лише з використанням правил та дисципліни.</p>
Заняття 8 <i>(практичне)</i>	<p>Ресурси позитивного батьківства Розвиток навичок розуміння базових емоційних потреб – своїх та дитини, у тому числі тих, які лежать в основі стресового реагування, – та напрацювання конструктивних способів їх задоволення. Сприяння формуванню навичок взаємопідтримки між дорослими членами родини та позитивного клімату в сім'ї.</p>

МОДУЛЬ II. ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОСІБ, ЯКІ ЇХ ЗАМІНЮЮТЬ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Заняття 2.1 (практичне)

Що приховується за «складною» поведінкою дитини?

Формування розуміння зв'язку між поведінкою дітей та їхніми потребами.

Заняття 2.2 (практичне)

Виховання без насильства

Розвиток усвідомлення значення сімейних правил у вихованні дитини; визначення межі між виховними впливами та насильством щодо дитини.

Заняття 2.3 (практичне)

Особливості позитивного виховання: позитивне підкріплення та заохочення

Розширення знань про існуючі методи виховання та дисциплінуючі техніки.

Заняття 2.4 (практичне)

Особливості позитивного виховання: наслідки небажаної поведінки

Ознайомлення із наслідками небажаної поведінки та відпрацювання навичок їх визначення для дитини.

МОДУЛЬ III. ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОСІБ, ЯКІ ЇХ ЗАМІНЮЮТЬ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ПІДЛІТКІВ

Заняття 3.1 (практичне)

Сучасні ризики в житті підлітка: як почати розмову?

Розгляд можливих ризиків у житті сучасних підлітків та визначення того, як можна допомогти дитині в ситуації ризику.

Заняття 3.2 (практичне)

Як говорити з підлітком про секс?

Визначення поняття та специфіки формування сексуальності; розвиток усвідомлення ролі сексуальності в житті особистості, а також розроблення алгоритму початку розмови з підлітком про сексуальність та статеві стосунки.

Заняття 3.3 (практичне)

Батькам про булінг: сутність, причини, відповідальність

Розширення обізнаності щодо булінгу, його видів, причин та типових ознак, наслідків дляожної сторони та відповідальності за вчинення булінгу; напрацювання рекомендацій щодо алгоритму дій у ситуації булінгу.

МОДУЛЬ І. ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОСІБ, ЯКІ ЇХ ЗАМІНЮЮТЬ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Заняття 1

Знайомство. Вступ до програми. Цінність батьківства

Тривалість заняття – 120 хвилин.

1. Привітання

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Тривалість: 10 хвилин.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Радий/-а вітати вас на тренінгу «Батьківство без стресу»!

Ця програма розроблена на основі результатів дослідження, у якому взяли участь батьки (особи, які їх замінюють) та діти віком від 8 до 18 років, які проживають у Луганській та Донецькій областях (0–15 км від лінії розмежування).

Засвоївши цю програму, ви дізнаєтесь про:

- поняття «позитивне батьківство»;
- важливість безпечної емоційної прив'язаності у сім'ї та шляхи її формування на різних вікових етапах розвитку дитини;
- особливості та прояви вікових криз у дітей та способи правильно реагувати на них;
- типи стресового реагування залежно від віку дитини;
- особливості та шляхи ефективного реагування дорослих на стресову реакцію дітей;
- основи першої психологічної допомоги при різних психоемоційних реакціях у дітей;
- способи роз'язання конфліктів не лише вдома, але й у колі однолітків (у навчальному за кладі).

Виховання дітей – це одне з найскладніших життєвих завдань, кропітка праця, яка вимагає багато зусиль. Дорослі люди схильні вдаватися до тих методів виховання, які застосовували

їхні батьки (особи, що їх замінюють), бабусі та дідусі. Але те, які саме методи вони обирають, напряму залежить від їхнього стану:

- у спокійному та збалансованому стані люди схильяються до використання методів, які є ресурсними та дієвими;
- у стресі, напроти, втомі – покладаються на методи, які можуть призвести до конфліктів чи образ. У таких станах люди можуть використовувати ті методи, за які самі досі ображаються на своїх батьків (осіб, що їх замінюють).

Тому під час занять ми не будемо забувати про дорослих, адже стан дітей напряму залежить від стану дорослих, які їх оточують.

Наші зустрічі відбудуватимуться у форматі тренінгу. А головною особливістю тренінгових занятт є те, що ви матимете змогу апробувати отримані знання одразу на практиці. Більша частина матеріалу матиме такий виклад, щоб ви змогли попрактикуватися під час заняття. Сподіваємося, що атмосфера в групі буде дружньою і комфортною для всіх і ви зможете поділитися своїми думками, поставити запитання та розповісти особисті історії на теми, що обговорюватимуться. Тому для початку нам потрібно познайомитися».

2. Вправа на знайомство «Наш вулик».

Мета: познайомитися з учасниками програми, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти ефективній взаємодії між учасниками.

Ресурси: плакат на аркуші фліпчарту з намальованим вуликом (Додаток 1.1.), вирізані бджілки в кількості відповідно до числа учасників (Додаток 1.2.).

Тривалість: 10 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка просить учасників обрати одну із запропонованих бджілок.

На другому етапі тренер/-ка пропонує учасникам написати на бджілках:

- ім'я (як можна звертатися до учасника/-ці);
- цінність батьківства для учасника/-ці на даний момент.

Та третьому етапі тренер/-ка просить учасників презентувати свою бджілку, відповівши на поставлені запитання. Після того як всі представилися, тренер/-ка пропонує розмістити всіх бджілок на аркуші фліпчарти з намальованим на ньому вуликом (Додаток 1.1.).

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренер/-ка разом із учасниками обирає бджілку та презентує її групі.

Запитання для обговорення:

- Які асоціації у вас виникають зі створеним нами вуликом?

3. Прийняття правил «Соти».

Мета: напрацювати спільні правила роботи в групі, сприяти налагодженню неформальної, однак робочої атмосфери.

Ресурси: аркуш фліпчарти із намальованими на ньому сотами (Додаток 1.3.); вирізані соти як пазл до намальованих на аркуші фліпчарти – шість сот на кожну групу; маркери.

Тривалість: 15 хвилин.

На першому етапі вправи тренер/-ка ініціює обговорення у великій групі, запитуючи в учасників:

- Що таке правила?
- Яка роль правил у нашому житті?
- Як називаються правила, за якими функціонує, наприклад, держава? (Закони) Де вони прописані?
- Чи є якісь правила, за якими функціонує сім'я? Чи вони прописуються? (Можна наголосити на тому, що в Україні існує Сімейний кодекс, яким визначені основні умови безпечного існування членів родини.)
- Чи існують якісь правила, за якими функціону-

ють різні групи людей? (Можна навести приклад субкультур, професійних спілок, глядачів у театри.)

Після обговорення тренер/-ка наголошує:

«І наша група має розробити свої власні правила взаємодії, для того щоб усім було комфортно взаємодіяти у ній та щоб досягнення мети було безпечним і швидшим».

На другому етапі тренер/-ка об'єднує учасників у три-четири групи (залежно від кількості учасників). Кожна група отримує набір сот. Групи отримують завдання на кожній соті записати одне правило, яке б допомагало ефективно працювати під час занять. На виконання цього завдання діється 5 хвилин.

На третьому етапі тренер/-ка переконується, чи правильно учасники зрозуміли завдання, запитуючи: «Назвіть, будь ласка, якими б могли бути такі правила?» (Достатньо буде одного-двох прикладів.)

Після того як час на виконання завдання вийшов, учасники груп презентують свої напрацювання, по черзі називаючи по одному. Тренер/-ка прикріплює правила на аркуш фліпчарти із намальованими сотами (Додаток 1.3.). Якщо правила повторюються, то тренер/-ка кріпить лише одне правило – тієї групі, яка його презентувала першою.

Коли соти з правилами створені, тренер/-ка пропонує закріпити (прийняти) правила оплесками.

Запитання для обговорення:

- Чи легко було створювати соти-правила у своїй міні-групі? Які виникали складнощі?
- Як ви гадаєте, навіщо ми це зробили?
- Як ви вважаєте, який метод прийняття правил можна використовувати у своїй сім'ї?

4. Інформаційне повідомлення «Надійна система прив'язаності як внутрішня опора для формування стресостійкості».

Мета: ознайомити батьків (осіб, які їх замінюють) з теорією прив'язаності та пояснити її зв'язок із навичками саморегуляції; сприяти усвідомленню того, як наша власна історія прив'язаності впливає на стиль виховання дітей та піклування про них.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери, проектор, ноутбук, відео, Додаток 1.4.

Тривалість: 40 хвилин.

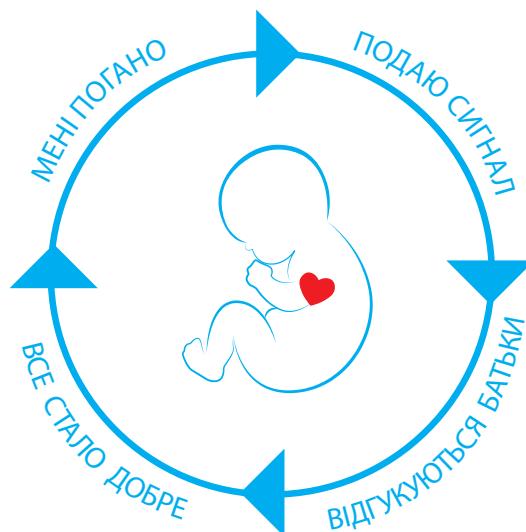
На **першому етапі** тренер/-ка звертається до групи:

«Сьогодні ми говоримо про теорію прив'язаності/прихильності (в цій програмі ми будемо використовувати термін «прив'язаність») та її вплив на наші стосунки. Чи чув хтось із присутніх про систему прив'язаності?»

Тренер/-ка вислуховує відповіді учасників та продовжує:

«Розробник концепції прив'язаності – видатний англійський дослідник психічного розвитку дитини Джон Боулбі – стверджував, що між немовлятами й тими, хто про них піклується, налагоджується особливий зв'язок.

Адже новонароджена людина не може сама дбати про себе – не може задовольняти власні потреби, забезпечувати своє існування. Вона повністю залежить від дорослої людини, яка потрібна їй для виживання».



Тренер/-ка малює на аркуші фліпчарту немовля.

«*Які потреби виникають у немовляти?*»

Тренер/-ка вислуховує відповіді та над зображенням немовляти записує слово «Потреби».

«*А як дитина сигналізує дорослому про свої потреби?*»

Тренер/-ка записує слово «Сигнал» та з'єднує його стрілкою зі словом «Потреби».

«*Що відбувається далі?*» (*«Приходить дорослий та намагається відгадати потребу дитини та задоволити її».*)

Тренер/-ка записує слово «Дорослий» та з'єднує його стрілкою зі словом «Сигнал».

Говорить: «*В ідеальному варіанті потреба дитини залишається задоволеною».*

«Але все по порядку. Дитина народжується нездатною до самостійного життя, а саме до забезпечення своїх базових потреб. Для виживання її необхідно мати поряд значимого дорослого (це можуть бути батьки або інші близькі особи, які їх замінюють). Зв'язок із значимими дорослими/дорослими називається **прив'язаністю**. Що кращий такий зв'язок, то надійніша прив'язаність.

Отже, що необхідно робити дорослим?

1. Почути сигнал.
2. Зрозуміти, про що він.
3. Задоволити потребу.

Важливо пам'ятати: те, в який спосіб задоволяються потреби дитини значимими дорослими/дорослими, формує тип прив'язаності.

Є чотири типи прив'язаності.

Тип прив'язаності	Історія взаємодії з дорослим	Стратегія немовляти, коли воно засмучене
Надійний (50–60%)	Дорослий послідовно реагує на всі сигнали від немовляти, помічає всі бажання дитини, більшу частину часу присвячує їх задоволенню.	Плач чи крик як сигнали про незадоволену потребу. Немовля знає, що дорослий його заспокоїть. Зв'язок із дорослим є НАДІЙНИМ.

Тип прив'язаності	Історія взаємодії з дорослим	Стратегія немовляти, коли воно засмучене
Униклий (30–40%)	Дорослий не реагує на сигнали від малюка або «читує» їх хибно. Коли немовля засмучене, його не втішають. У дитини не настає розслаблення після сигналізування про потреби.	На глибинному рівні немовля засвоює, що плач чи крик не допоможуть задоволити потребу і що контакт із іншим навряд чи принесе задоволення або стишення. Тому немовля вчиться не проявляти своїх реакцій прив'язаності (крику, плачу, бігання за батьками у пошуку близькості). Такі діти натомість тримаються на певній дистанції від об'єкта прив'язаності. Поведінка уникнення для них є найкращим способом подолати стрес.
Амбівалентний (10–20%)	Дорослий непослідовно реагує на сигнали від немовляти.	Немовля плаче (його важко заспокоїти), намагаючись у такий спосіб привернути увагу дорослого. Діти проявляють фізичну і/або вербальну агресію, у такий спосіб висловлюючи свою потребу в близькості до об'єкта прив'язаності.
Дезорганізований (% коливається залежно від вибірки)	Дорослий – джерело страху, травматичних переживань.	Немовля не має чіткої стратегії поведінки, коли засмучене. Така дитина не вміє адекватно поводитися в стресових ситуаціях. Демонструє суперечливу поведінку (підбігає до матері, завмирає, відбігає від неї). Знерухомлення та моторна стереотипія для стороннього спостерігача здаються дезорганізованою поведінкою.

Але й тут не все так просто, адже новонароджена дитина не може сказати про те, що її турбує. Вона може просигналізувати, а завдання дорослого – зрозуміти, що саме необхідно зробити, та задовольнити цю потребу.

Мірою зростання дитини зростають і її потреби. І здається, що коли дитина починає говорити, стає легше зрозуміти, що саме необхідно зробити дорослому, але насправді це не так. Дитина може сказати, що вона голодна або хоче до туалету. Але є й інші потреби, пов'язані з віком. Про них вона не може розповісти, оскільки сама погано розуміє, що саме з нею відбувається. Часто дорослі розцінюють дитячі спроби просигналізувати про свої потреби як вередування.

Тому важливо розуміти, що саме з дитиною відбувається, для того, щоб сформувати у неї надійну систему прив'язаності».

На другому етапі тренер/-ка пропонує учасникам переглянути відео **«Незнайома ситуація¹»**:

«Зараз ми подивимося відео про різні стилі прив'язаності. Уважно спостерігайте за тим, як немовлята реагують, коли возз'єднуються зі своїми матерями».

Запитання для обговорення:

- Які у вас виникли думки та роздуми під час перегляду відео?
- Що ви помітили в поведінці дитини?
- В одному дослідженні батьки подивилися це відео та оцінили поведінку немовлят із уникливиим типом прив'язаності як більш бажану, ніж поведінку дітей із надійною чи амбівалентною прив'язаністю. Чому, на вашу думку, так сталося?

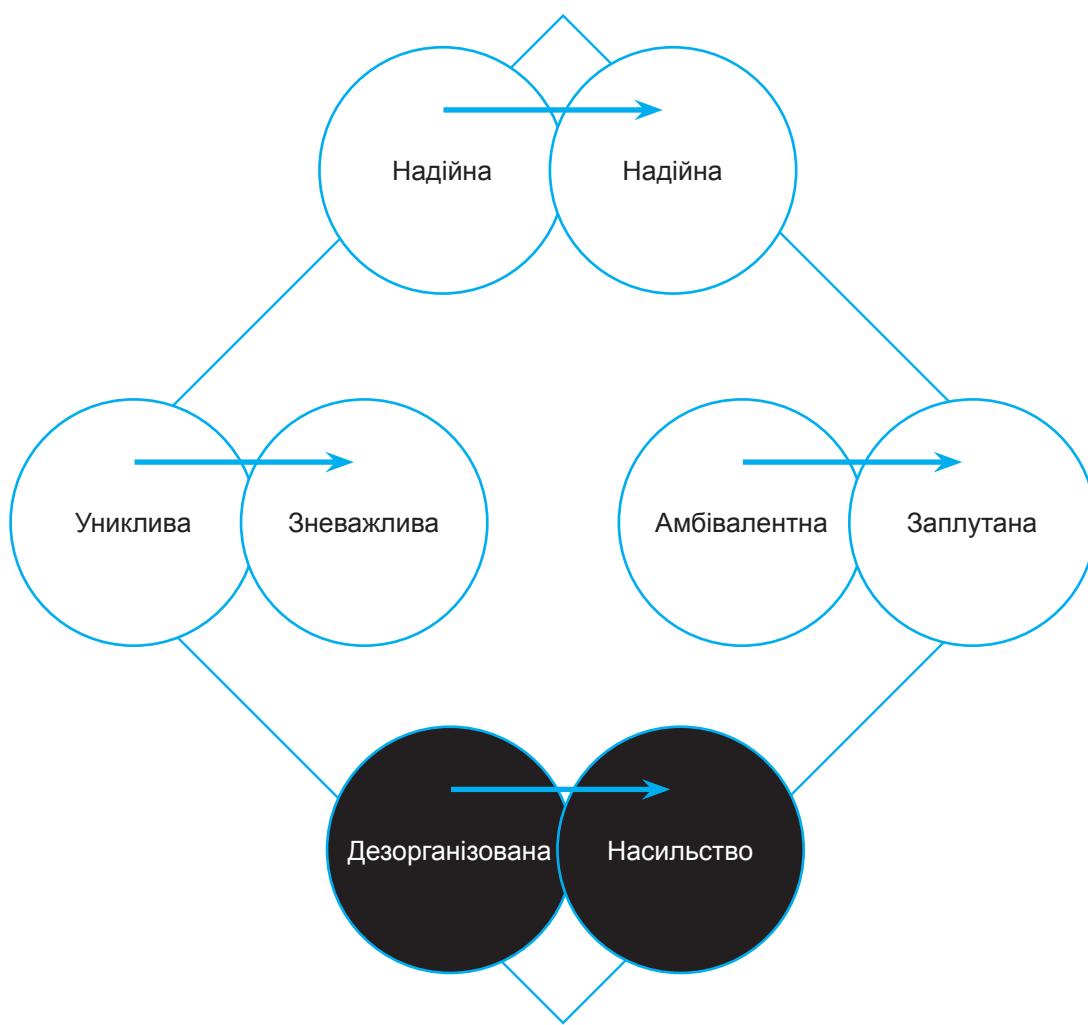
¹ Посилання на відео: <https://youtu.be/x2usVu8O2YY>

Далі тренер/-ка продовжує:

«Спробуймо зосередитися на стратегіях усвідомлення, які є дуже важливими. Вони передбачають, що дорослі, які піклуються про дітей, усвідомлюють те, що вони привносять у взаємодію з дітьми – свої думки, вірування та поведінку. І головне те, що дорослий знає про власні сильні та вразливі сторони. Власна історія формування прив'язаності дорослого

дуже впливає на тип догляду, який він надає дитині. За винятком випадків проживання певних життєвих обставин чи терапевтичного зцілення, тип прив'язаності, який формується у дитинстві, зберігається впродовж усього життя.

Отриманий у дитинстві досвід трансформується у стратегії побудови стосунків у дорослому віці. Розгляньмо їх детальніше.



Як проявляються різні типи прив'язаності у дорослому віці

Дорослий із надійною прив'язаністю:

- здатний піклуватися;
- готовий приймати піклування;
- усвідомлює свої емоції та потреби;
- вміє домовлятися про задоволення своїх потреб;
- може бути автономним;
- здатний бути у зв'язку і взаємозалежності;
- вміє відновлюватися після стресів в адаптивні способи;
- здатний регулювати свої імпульси.

Дорослий із уникливиом типом прив'язаності:

- емоційно закритий, відсторонений;
- дистанціюється від своїх почуттів та потреб;
- не любить обіймів, доторків чи проявів почуттів; фізичні прояви близькості даються йому нелегко;
- використовує неадаптивні способи регуляції емоцій (алкоголь, переїдання, комп'ютерні ігри, трудоголізм, надмірний шопінг);
- спрямовує свою енергію (виявляє інтерес) здебільшого на предмети/речі, а не на людей.

Дорослий із амбівалентною прив'язаністю:

- нає'язливий у стосунках;
- дуже швидко зближується;
- може бути «контролером»;
- виявляє невербалну та вербалну агресію в ситуаціях пошуку підтримки та контакту з іншими;
- має різкі зміни настрою та поведінкових статей – від адаптивних до дисфункційних;
- може відчувати гнів чи обурення по відношенню до власних батьків.

Дезорганізація у ранньому дитинстві може привести до неподоланої травми в дорослому віці. Дорослий із дезорганізованою прив'язаністю:

- може демонструвати стани трансу та ступору (дисоціацію);
- може мати поведінкові та/або емоційні розлади;
- буде хаотичні/непередбачувані стосунки;
- може жити в умовах насильства чи сам створювати ситуації насильства».

Запитання для обговорення:

- Чи замислювалися ви над тим, як досвід вашого власного дитинства може впливати на те, як ви поводитеся з дітьми, або на інші ваші стосунки?
- Як ваше власне минуле впливає на типи поведінки, що зачіпають вас за живе? Наведіть кілька прикладів.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренер/-ка може доповнити свою розповідь інформацією із Додатка 1.4., обравши ту її частину, яка буде більш актуальною для присутньої на занятті категорії батьків. Якщо дозволяє час, учасників можна об'єднати в групи за віком їхніх дітей (матеріал Додатка дозволяє створити п'ять груп: перша – від народження до 1 року; друга – від 1 до 3 років; третя – від 3 до 6 років; четверта – від 6 до 12 років; п'ята – від 12 до 18 років) та роздати їм для ознайомлення та підготовки презентації на загал матеріал про розвиток прив'язаності дитини на відповідному віковому етапі.

5. Вправа «Медаль за батьківство».

Мета: нормалізувати складнощі у виховному процесі, знизити тривожність батьків та акцентувати наявні компетентні аспекти батьківства учасників; розвивати навички самоприйняття та самоемпатії.

Ресурси: вирізані медалі на кольорових стрічках (Додаток 1.5.), бланки для похвальних грамот (Додаток 1.6.).

Тривалість: 35 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка говорить:

«Коли люди стають батьками, вони самі на догоду суспільству стають дуже вимогливими до себе. Батьківство – це справді дуже відповідальна справа. Батькам потрібно завжди бути послідовними, безумовно приймати дітей, бути чесними й не повторювати помилок власних батьків. І часто внутрішній голос говорить: «Треба більше ...краще ...частіше.» І це все хороші настанови, які мають на меті зробити нас кращими батьками, а наших дітей – щасливішими. Та на практиці такі думки швидше дезорганізують нас і призводять до погіршення настрою та негативних способів себе втішити, ніж мотивують нас щось змінювати. У батьківстві багато завдань і викликів, які спонукають нас до саморозвитку. І заради цього ми тут зібралися сьогодні. Та не менш важливою є інша навичка. Як ви думаете, яка? Мова йде про вміння бачити свої сильні та ресурсні сторони. І якраз цю навичку ми з вами сьогодні опануємо.

Зараз я озевчу інструкцію до наступної вправи. Ми будемо виконувати її в парах. (Якщо група готова розбитися на пари сама, можна дати учасникам таку можливість, щоб додати їм відчуття безпеки.)

Завдання виконуватиметься в два етапи. На **першому етапі** перший/-а учасник/-ця (№1) займає позицію журналіста/-ки, що проводить розслідування, прагне виявити ті цінні моменти батьківства в учасника/-ці №2, які є ресурсними, і записує почуте в похвальній лист. Якщо слухати співчутливо й уважно, то можна почути те найважливіше, що може бути і не висловлене учасником/-цею №2. Нам іноді буває важко себе хвалити, тому завдання учасника/-ці №1 – розпитувати ретельно й шукати саме сильні сторони батьківства. У пригоді вам стануть виведені на екран переліки запитань та тем.

Можна розпитувати про:

- наміри, цілі й смисли, що допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями;
- цінності та переконання, що наснажують у батьківстві;
- надії і мрії, які підтримують у складних ситуаціях;
- керівні життєві принципи;
- добровільно взяті на себе зобов'язання, прихильності, обіцянки, що роблять вас хорошими батьками або вихователями.

Допоможіть напарнику/-ці оцінити їхнє материнство/батьківство з позитивного боку та сконцентруйтесь на такому:

1. Що є доброго у ваших стосунках із вашою дитиною/дітьми на даний момент?
2. У чому ви відчуваєте себе підготовленою/им у кризових ситуаціях?
3. Чим ваші діти завдячують вам?
4. Пригадайте ситуацію, коли ваша дитина вийшла з себе і ви відреагували так, що ваша реакція покращила ситуацію.

На виконання вправи у вас по 15 хвилин на кожного/-у в парі. Після сигналу тренера/-ки міняємося ролями (№2 стає №1).

Останнім етапом виконання вправи буде вручення медалей та грамот».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Учасникам може бути складно шукати позитивні сторони батьківства та хвалити себе, тому тут важлива делікатна активність тренера/-ки та допомога з прикладами.

6. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, і настає час прощання та отримання домашнього завдання.

На занятті ми ознайомилися з теорією прив'язаності та її зв'язком зі стресостійкістю й саморегуляцією. Ми зробили перші кроки в нашій програмі, де перед нами ще є шлях довжиною в сім зустрічей та безліччю цікавих завдань та відкриттів. Та для того, щоб у нас були ресурси здолати цей шлях із самовдосконалення, важливо пам'ятати про свої сильні сторони. Згадування частіше своїх досягнень покращує настрій та наснажує для подальших дій.

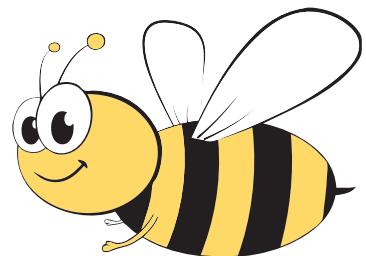
На наших заняттях ви отримуватимете невеличкі домашні завдання для закріплення здобутих знань. Вони будуть практичними, і їх виконання не забере багато часу.

Ваше завдання сьогодні буде таким: згадайте вдома вправу, де ми тренували вміння бачити свої сильні та ресурсні сторони. Якраз цю навичку вам важливо буде потренувати вдома. Під час обіду чи вечери або в будь-який зручний для вас час запитайте та розкажіть про свої сильні сторони членам вашої родини. Добре було б зробити це традицією – говорити одне одному хороши та надихаючі слова, бачити ресурси та позитив одне в одному».

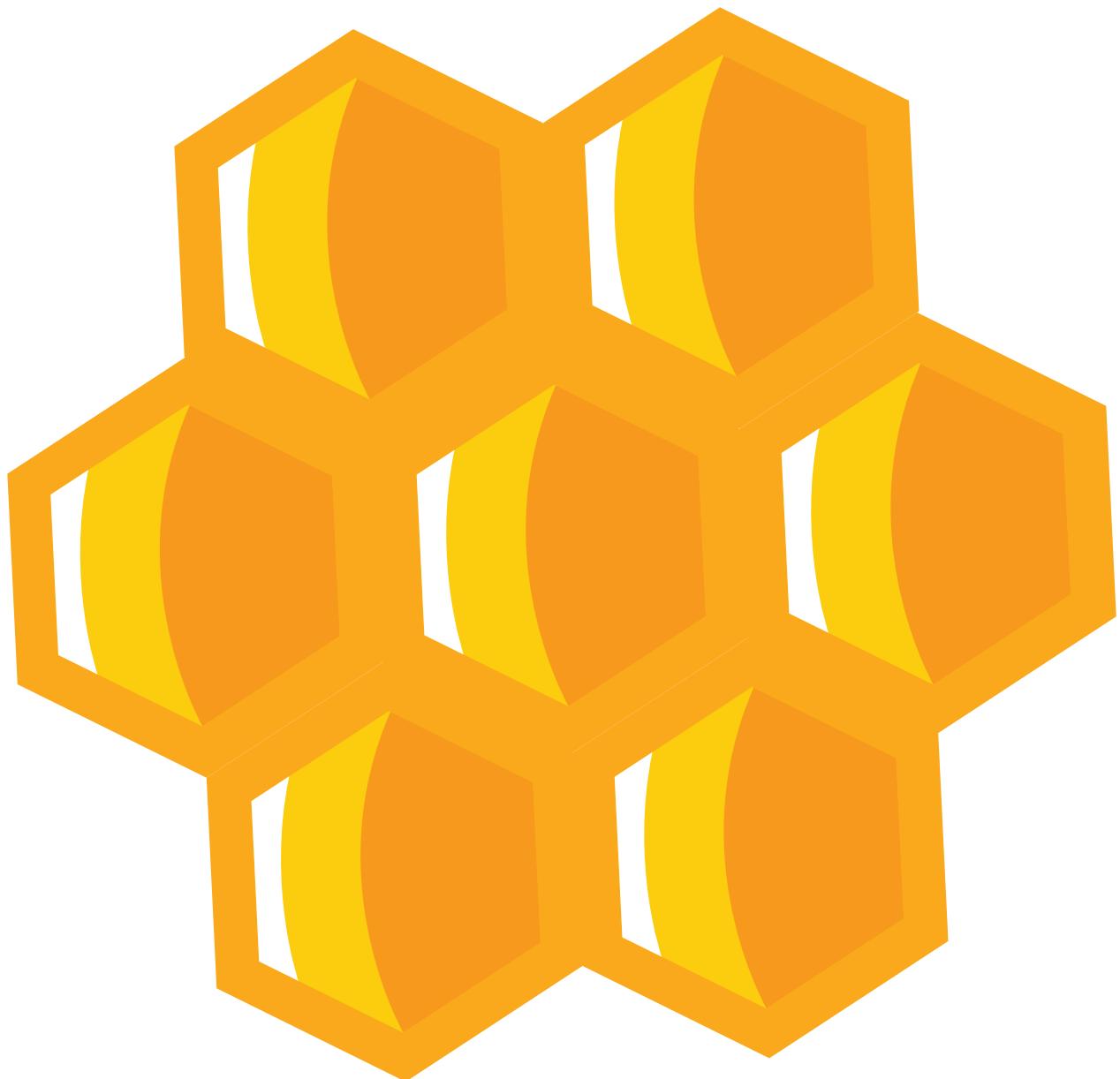
Додаток 1.1.



Додаток 1.2.



Додаток 1.3.



Додаток 1.4.

Способи розвитку прив'язаності між батьками та дітьми на різних вікових етапах

Прив'язаність – це можливість «доносити» дитину в символічній «утробі» в період, коли відбувається її психологічне дозрівання. Це, так би мовити, «психологічна пуповина», що зв'язує матір/тата та дитину. Вона є захистом від зовнішніх стресів, дозволяє серцю дитини залишатися чутливим, створює простір для становлення особистості, закладає безпечний тил, який дає сміливість для різноманітних починань і визначає тих, кого слухатиметься дитина, за ким слідуватиме й до кого звертатиметься за розрадою.

ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО 1 РОКУ:

ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ФІЗИЧНА БЛИЗЬКОСТЬ.

Формується через органи відчуттів. Їх у людини п'ять: зір, слух, смак, нюх і дотик.

Правило 1: «*Сам по собі ти жити не можеш. Якщо поруч буде дорослий, який зможе про тебе подбати, готувати, зігрівати, ти виживеш. Якщо ж ні, то в цьому житті для тебе немає місця.*

Правило 2: «*Борися за увагу дорослого за будь-яку ціну*».

Протягом першого року життя дитина зберігає близькість із матір'ю або батьком через відчуття фізичної близькості, завдяки тому, що бачить їхні обличчя, чує їхні голоси, відчуває дотики, запахи й смаки.

Що мають робити батьки, щоб формувалася надійна прив'язаність?

- посміхатися до дитини;
- дивитися їй у вічі;
- повторювати гуління за немовлям;
- годувати грудьми або з пляшечки, тримаючи на руках або на колінах;
- дозволити брати щось зі своєї тарілки, щоб «погодувати маму чи тата»;
- носити на руках і/або в слінгу;
- грati в «Ку-ку»;
- «катати на ший» (коли дитина навчиться сидіти);
- обійтися;
- робити масаж;
- лоскотати бородою (тати) чи волоссям (мами, тати);
- цілувати щоки й пупок;
- «кусати» п'ятирі і долоньки;
- разом спати, наприклад, мати спільну «сієсту» вдень (батьки можуть не спати, просто полежати, обійнявшись із малюком);

- скласти на мамин/татів живіт під час денного сну;
- разом купатися у великій ванні;
- співати пісень;
- слухати разом музику;
- танцювати разом;
- розглядати одне одного в дзеркалі;
- читати вірші та інші тексти з різними інтонаціями, що позначають різні емоції;
- розглядати разом довкілля, картинки, книги;
- займатися будь-якими хатніми справами з малюком на руках;
- гладити своє обличчя руками дитини;
- торкатися обличчя дитини;
- іще багато чого іншого...

ВІД 1 ДО 3 РОКІВ: ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК БАЖАННЯ БУТИ СХОЖИМ; НАСЛІДУВАННЯ, МОТИВАЦІЮ ЯКОГО є БАЖАННЯ БУТИ ПРИНАЛЕЖНИМ ТА ВІРНИМ.

На цьому етапі життя дитина прив'язується до дорослих через схожість із матір'ю та батьком. Це є двигуном оволодіння мовою – дитина намагається говорити так, як ті, до кого вона прив'язана. Отже, батьки формують дитину за своїм образом та подобою.

У дитини поступово розвивається здатність прив'язуватися за допомогою імітування тих, кого вона любить. Саме тому вона намагається бути схожою на них: поведінкою, інтонаціями, інтересами.

На третьому році життя дитина усвідомлює, що найкращий спосіб зберігати близькість із батьками – це «володіти» ними. «Моя мама», «мій тато», – каже дитина, висловлюючи прив'язаність, слухаючись і стаючи на бік батьків. Так з'являється бажання володіти тим, хто є значимим; можуть виникати ревнощі.

Що мають робити батьки, щоб формувалася надійна прив'язаність?

Усе, що батьки робили для дітей від народження до 1 року, а також:

- скласти разом список продуктів із картинками;
- взяти з собою до магазину;
- катати у возику, а з часом довіряти штовхати візок;
- передавати продукти, щоб малюк складав їх у візок і діставав із візка на касі;

- дати нести маленький пакет із продуктами, «як мама/тато»;
- дозволяти дитині допомагати вам діставати продукти й складати у холодильник;
- залежно від роду діяльності батьків пограти у «Мама/тато працює... (ким)»;
- давати дитині приміряти та поносити батьківський одяг;
- носити подібний до батьківського одяг маленького розміру;
- носити схожі аксесуари: намиста, шкарпетки, шарфи;
- дозволяти мити посуд: полоскати виделки або посуд, що не б'ється;
- дозволяти допомагати в приготуванні простих страв: засипати кашу в кастрюлю, відміряти склянками воду, посолити;
- заливати до випікання ласощів: нехай допоможе змішати інгредієнти або поліпить чи виріже печиво;
- залиучити до сортuvання білизни чи завантаження її в пральну машину;
- дати натиснути кнопку запуску пральної машини;
- подарувати маленький ранець чи сумку;
- разом мити машину;
- дозволити дитині посидіти на водійському місці за кермом, де «зазвичай сидять дорослі», дозволити натискати на кнопки;
- копатися в городі (хоч б на підвіконні);
- вирощувати різні ютівні трави з насіння і стежити за тим, як вони ростуть;
- малювати разом «пальчиковими» фарбами чи просто руками;
- розмальовувати одне одному обличчя (є спеціальні набори фарб для цього), наприклад, можна розфарбувати одне одного в клоунів;
- хвалити;
- навчити махати у віконце, проводжаючи працюючих батьків (бабусю, гостей);
- придумати «тільки наш із тобою секрет, який ми нікому не розповімо»;
- придумати умовний знак, який буде зрозумілим лише для вас;
- будувати «барліг» за допомогою диванних підушок, ковдри, стільців та інших підручних матеріалів; створити там безпечне місце;
- грatisя в сюжетно-рольові ігри;
- займатися разом ремонтом або складанням чогось, давати погратися інструментами: щонебудь покрутити або чимось постукати;
- робити разом із дитиною подарунок або листівку для мами (тата), бабусь, друзів сім'ї;
- дозволити бігати між батьківми (особливо це добре, якщо з кимось із батьків потрібно розвинути чи покращити прив'язаність): тато сидить навпочіпки з одного боку кімнати, а мама – з іншого; дитина біжить у розпростерті руки тата, той її ловить із радістю, говорить ніжні слова, а потім мама чекає дитину з розпростертими руками;
- грatisя в «Сліди на піску (на снігу)»: першим іде тато, потім мама, потім дитина по батьківських слідах; або перший тато залишає сліди на піску, а мама тримає дитину за ручку, і дитина робить великі кроки по батькових слідах («Який наш тато великий!» або «Ти як мама йдеш!»);
- митися одним шампунем, намащувати кремом щічки, ручки й ніжки;
- малювати працюючим мамі чи татові на роботу смішні картинки, щоб вона/він не сумували там;
- разом зробити щось «страшне», наприклад, сходити в парк розваг і разом сформографуватися поруч із динозавром, а потім разом «заспокоюватися»;
- тримати довгий зоровий контакт, «посміхатися очима»;
- грatisя в «Дзеркало»: батьки починають відображати дитину – копіювати те, що робить вона, намагаючись копіювати не тільки дії, а й емоції, тобто дивитися на світ очима дитини;
- сердитися жартома: хапати, кусати й лоскотати, показувати інші подібні способи, як справлятися з роздратуванням;
- ховатися разом від мами/тата під ковдрою, а коли знайдуть – обійтися;
- іще багато чого іншого...

**ВІД 3 ДО 6 РОКІВ: ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ
ЯК ПОТРЕБА ОТРИМАТИ СХВАЛЕННЯ,
ВІДЧУТТЯ ЗНАЧИМОСТІ ТА ЦІННОСТІ
СЕБЕ, ЯК НЕОБХІДНІСТЬ ЕМОЦІЙНОЇ
ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЛИЗЬКОСТІ.**

На четвертому році життя дитина хоче бути особливою та важливою для своїх батьків, оскільки тепер вона відкриває для себе, що близькими є не всі люди, а що є «свої», дорогі і цінні для нас. У сучасному світі діти не завжди прив'язуються глибоко, особливо якщо вони травмовані занадто довго або регулярною розлукою чи усвідомлюють, що вони не важливі й не особливі для тих, до кого вони прив'язані.

Якщо існують умови для поглиблення прив'язаності, на п'ятому році життя зв'язок із батьками стає безумовним. Дитина віддає батькам своє серце, в найрізноманітніші способи висловлюючи свою любов. Співає пісень про кохання і малює сердечка. Це прояви прив'язаності за допомогою емоцій. Настає час, коли дитина фізично готова розлучатися з тими, хто дорогий та цінний для неї, без істотної шкоди для її психіки. Коли ж серце дитини не належить батькам, вони ніяк не зможуть вплинути на розум та поведінку дитини. Дитина без прив'язаності відмовлятиметься слухатися батьків.

Якщо все відбувається як належить, на шостому році життя дитина почне ділитися з батьками

подробицями свого внутрішнього світу – своїми секретами, потаємними бажаннями та переживаннями. Отже, для того щоб ми могли виростити дітей такими, якими ми хочемо їх бачити, вони повинні бути до нас міцно прив'язані. Для поступового розвитку автономії дітей необхідні динаміка та поглиблення прив'язаності.

Що мають робити батьки, щоб формувалася надійна прив'язаність?

Все, що батьки робили для дітей від народження до 3 років, а також:

- давати відповіді на численні запитання малюків;
- floortime, або гра на підлозі, коли мама або тато повністю належать дитині;
- якщо у вас більше однієї дитини, приділяти індивідуальний час для кожної, щоб усім дісталося трохи одноосібного часу з кожним із батьків;
- із старшими дітьми робити «вилазки» в магазин, кафе, парк, на каток, у кіно, на футбол, у гараж, на риболовлю (інші розваги, популярні у вашій родині);
- розділити з дитиною своє хобі;
- взяти дитину з собою на роботу (якщо це можливо);
- дозволяти злитися, допомагати «випустити пар»;
- ліпіти сніговиків і будувати снігові фортеці;
- валятися на дивані;
- обійтися всією сім'єю;
- ритмічно стукати по чомусь дзвінкому;
- ховатися в «будиночок» під ковдрою;
- співати разом під караоке;
- разом малювати, ліпіти, робити щось творче;
- спільно прикрашати будинок до свята;
- пускати й лопати мильні бульбашки;
- танцювати разом під музику (танцювати під музику, яку грає дитина на барабані, бубні, брязкальці та ін.) або під спів батьків;
- дозволяти дитині годувати, поїти маму чи тата (мити її, мастити кремом, зачісувати, чистити зуби і т.д.);
- гратися в тактильні ігри (наприклад, «Баран-баран, буц!»), пальчикові;
- катати дитину на спині чи робити «літачок»;
- ігри на колінах (наприклад, «У ямку бух!»);
- гойдати на нозі;
- дати походити на ступнях батьків;
- робити разом зарядку; стрибати на гімнастичному м'ячі;
- гойдатися на гойдалках і спускатися з гірки з дитиною на руках;
- закупувати одне одного в пісок чи сніг і обов'язково відкуповувати;
- грати в «Повтори за мною» (можна перед дзеркалом, коли дитина показує рух, а мама/тато повторює, і навпаки);

- разом плавати, пірнати, дивитися одне на одного під водою, плавати на маминій або татової спині;
- «складати цьомики в кишеніку»: при розставленні «покласти» в кишеню до дитини свої «поцілунки» і пояснити, що коли стане сумно, то потрібно витягнути «поцілунок» і прикласти до щічки;
- грati в хованки;
- грati в розставання і зустрічі;
- попросити допомогти зібрати на стіл;
- дати дитині в руки совок і щітку;
- довірити поливати вазони;
- сміятися з дитиною, особливо над її жартами;
- одягати дитину та годувати, якщо вона просить (навіть якщо вона вміє це робити);
- позитивно реагувати на друзів та захоплення дитини (якщо є якісь причини, чому ви щось прийняти не можете, то дуже детально поясніть, чому так);
- малювати листівки родичам, які живуть в інших містах, надсилати їх поштою та чекати на відповіді;
- розглядати сімейний фотоальбом;
- шукати маму й тата на групових фотографіях;
- розглядати разом фотографії, на яких дитина була маленькою;
- розповідати історії про те, як дитинки ще взагалі не було та всі чекали її народження;
- дзвонити татові (мамі) на роботу (можна зробити традицією дзвонити раз на день у певний час).

ВІД 6 ДО 12 РОКІВ: ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК БАЖАННЯ БУТИ ВІДКРИТИМ; ПСИХОЛОГІЧНА БЛИЗЬКОСТЬ.

Останній рівень прив'язаності – коли тебе знають і приймають таким/такою, яким/якою ти є. Дитина починає ділитися своїми секретами, щоб ми її краще розуміли, щоб бути близчою до нас. Психологічна прив'язаність – це найглибший рівень прив'язаності і водночас найвразливіший. Не кожен дорослий має досвід подібного зв'язку.

Що мають робити батьки, щоб формувалася надійна прив'язаність?

Все, що підходить для дітей від народження до 6 років, а також:

- пояснювати дитині свої почуття: «Я сьогодні розсердилася, коли...», «Мені було сумно від того, що...», «Я так раділа цього разу через те, що...»;
- просити вибачення у дитини в разі втрати самоконтролю чи демонстрації прикладу поганої саморегуляції;

- називати почуття дитини й пояснювати їй її стан;
- застосовувати активне слухання (тобто справді слухати розповідь дитини та реагувати на сказане);
- обговорювати конфлікти після того, як пристрасті вщухли і ви готові розібрati конфлікт на складові та почuti позицію іншого;
- слухати дитину, коли вона починає говорити, а не коли у вас є час;
- допомагати у розв'язанні складнощів у стосунках із однолітками;
- поважати інтереси та бажання дитини, навіть якщо вам вони здаються безглуздими;
- наділяти певними обов'язками, доступними для виконання (витести пил, заварити чай, накрити на стіл);
- встановлювати правила з повагою та любов'ю;
- бути на боці дитини в разі зовнішньої загрози;
- організовувати спільне проведення часу (похід у кафе, кіно, прогулянки, майстер-класи тощо);
- звертатися за допомогою до дитини в тому, в чому вона відчуває себе впевненою та компетентною;
- радитися з дитиною перед прийняттям рішень не тільки щодо неї, а й щодо загальносімейних питань.

ВІД 12 ДО 18 РОКІВ: ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК МОЖЛИВІСТЬ ПОТРЕНУВАТИСЯ В БАЛАНСУВАННІ МІЖ АВТОНОМІСТЮ («Я») І ЗВ'ЯЗКОМ ІЗ ІНШИМИ («МИ»).

На цьому етапі життя розвиток прив'язаності підходить до свого логічного завершення: підліток має «вилупитися» з сім'ї. Діти у цьому віці можуть здаватися самостійними й незалежними, але насправді це дуже тривожний і вразливий період. Підлітки – це вже не маленькі діти, але ще й не дорослі. І вони так само потребують міцних і довірливих відносин із близькими дорослими. Підліток зовсім скоро має залишити рідне «гніздо» і вирушити у відкритий світ. Це період швидких змін та трансформацій. Підліток досліджує світ людей, стосунків, почуттів, рішень, принципів, цінностей та захоплень. Досліджувати цей світ у здоровий спосіб підліток може, навчившись зберігати зв'язок за збільшення дистанції та приймаючи відмінності у поглядах та виборах («Ми підтримуємо зв'язок, навіть якщо ти далеко», «Я приймаю тебе і тоді, коли не розділяю твої думки та вибір»).

Що мають робити батьки, щоб формувалася надійна прив'язаність?

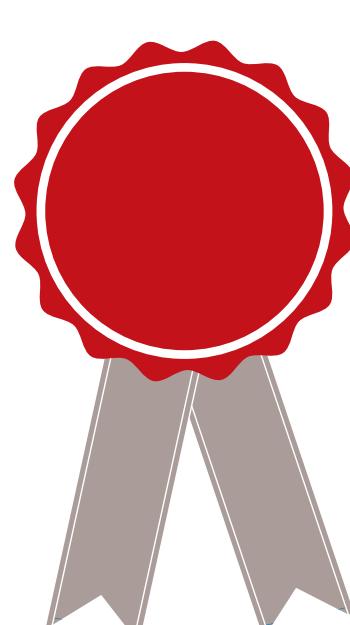
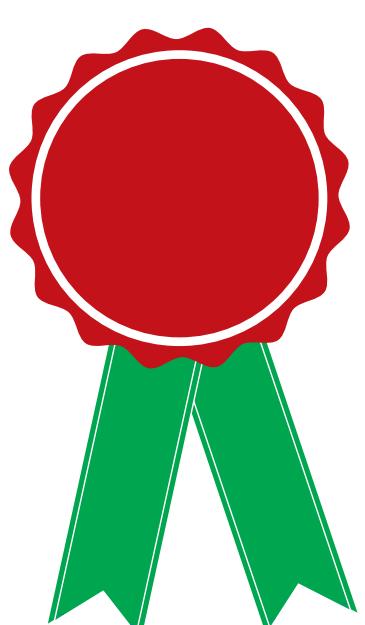
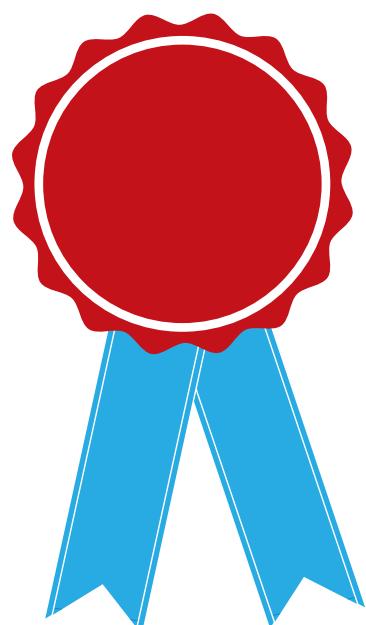
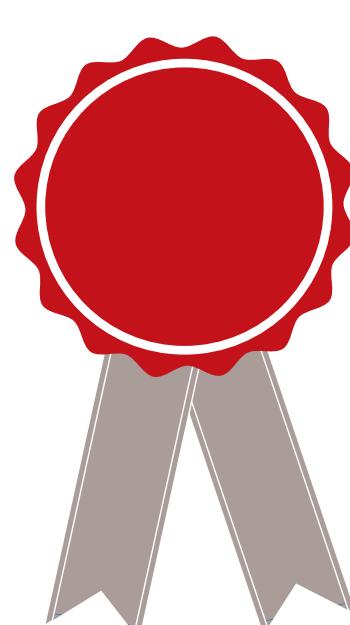
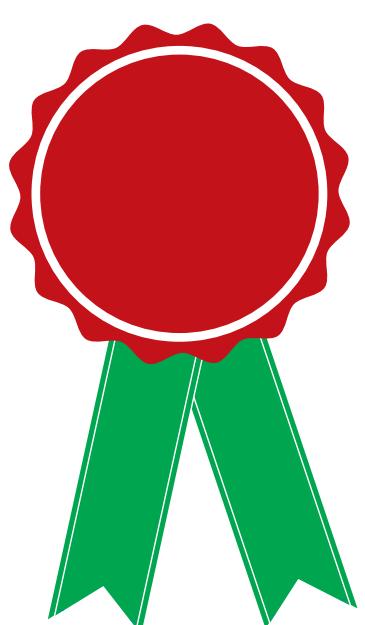
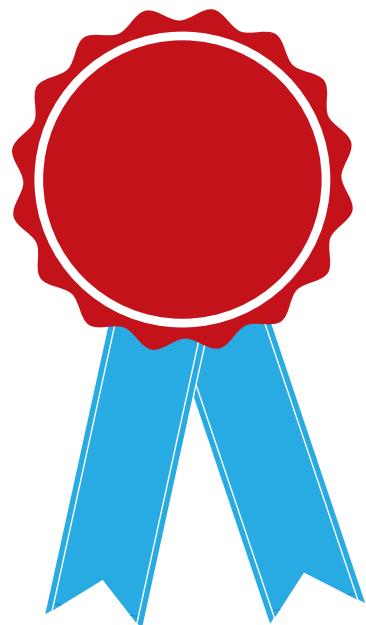
- Слухати й чути, утримуючись від зайвих порад та коментарів, що можуть образити.
- Щиро цікавитися його/її захопленнями, музи-

кою, хобі (навіть якщо дорослому вони не дуже цікаві).

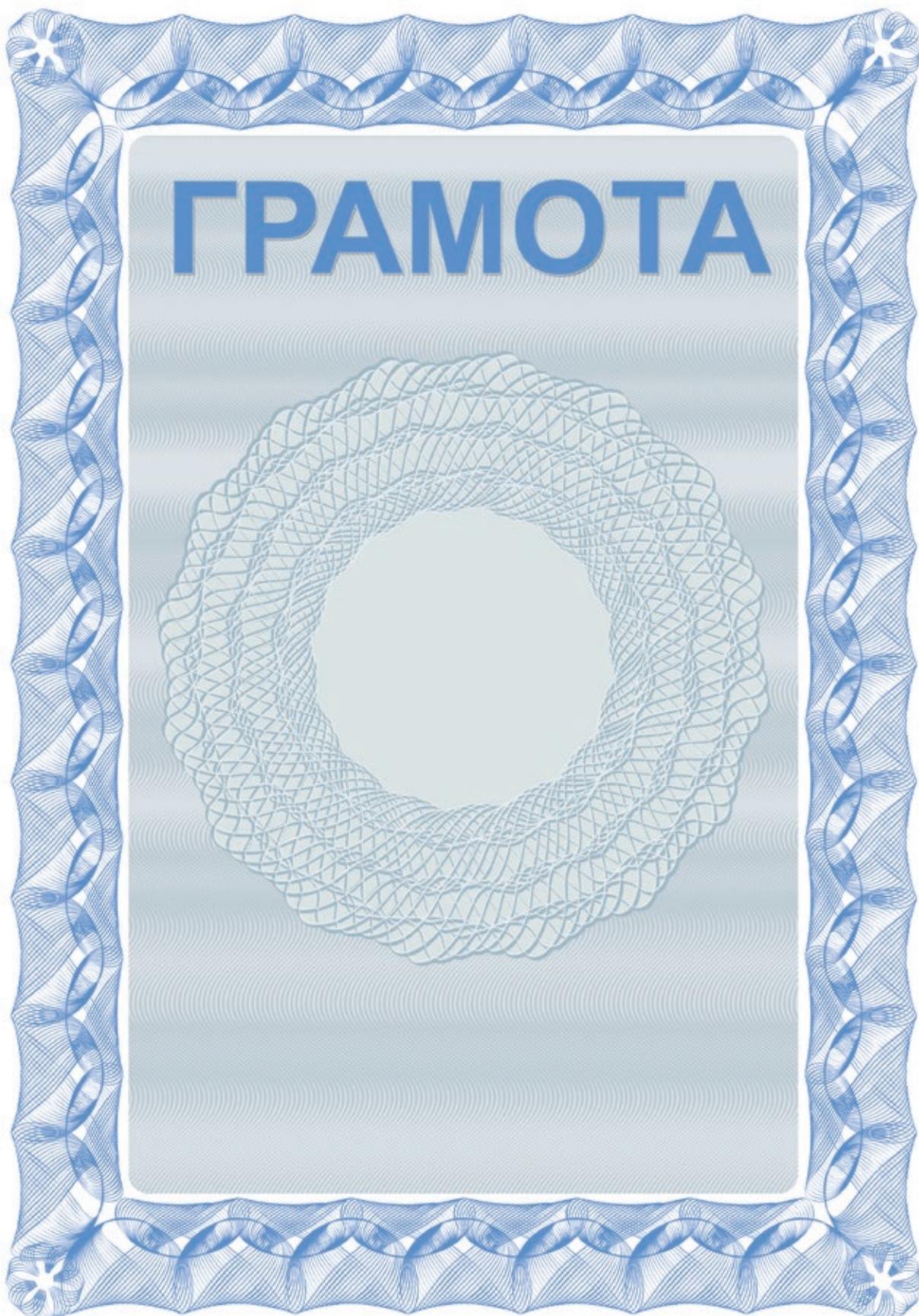
- Оплатити квитки на який-небудь дорогий і бажаний концерт (ще краще на концерт в іншому місті) і піти разом.
- Слухати підліткову музику. Скласти плей-лист своїх улюблених пісень і попросити дитину скласти свій (потім можна завантажити ці пісні в домашній програвач).
- Влаштовувати «сімейні дні», коли вся родина збирається і проводить час разом. Можна попросити дитину записати на аркушах паперу заняття, які їй цікаві (похід у кіно, прогулянка, відвідування певних місць, гра у футбол, похід із мамою в перукарню і т.д.) і які вона б хотіла здійснити разом із сім'єю, скласти ці папірці в якусь посудину і на кожен «сімейний день» витягувати один або кілька і втілювати в життя ці побажання.
- Влаштовувати виїзди, у яких можна побути разом усією сім'єю.
- Усією родиною брати участь у сімейних заходах (наприклад, бути командою в спортивному орієнтуванні, квестах, грі в боулінг і т.д.).
- Вибрати день раз на тиждень, коли сім'я проводить час разом і без гаджетів. Якщо не виходить присвятити цілий день, це може бути година або кілька годин.
- Зробити разом щось добре для інших: допомогти притулку для собак, змайструвати шпаківню, купити продукти бабусі.
- Разом покататися на машині нічним містом.
- Затіяти разом перестановку вдома.
- Займатися чимось разом: ходити в походи, на риболовлю, займатися єдиноборствами, разом сходити до стиліста, косметолога, на манікюр, підібрати гардероб.
- Скласти ТОП-10 цікавих ідей для спільногo проведення часу і поступово втілювати їх у життя.
- Запитувати, що подобається і що не подобається, у всіх сферах життя: від політики до кольору серветок на столі.
- Просити обґрунтувати свою позицію: ставити запитання, формулювати свою думку, відстоювати її, шукати аргументи.
- Дивитися разом новини, обговорювати політичну ситуацію в країні.
- Залучати дитину до розмов, цікавитися її думкою щодо «дорослих» тем, наприклад, що відбувається в країні або у світі, про екологію і т.д.
- Допомагати дитині налагоджувати відносини з іншими близькими дорослими, яким ви довіряєте.
- Допомогти підлітку знайти дорослих наставників, тренерів, які можуть навчити його/її чогось цікавого і заодно стати добрими друзями.
- Спробувати налагодити стосунки з батьками друзів дитини і проводити спільно свята, вихідні, разом виїжджати на прогулянки, в поїздки.
- Цікавитися друзями дитини, запрошувати їх у

- гості, грати в настільні ігри або займатися будь-чим, що допоможе ближче познайомитися з дружами дитини і налагодити відносини між ними і вашою родиною.
- Регулярно годувати приятелів підлітка (годування – це один із виявів турботи).
 - Допомагати там, де підліток потребує допомоги, наприклад, у навчанні, сходити разом до лікаря і т.д.
 - Знайти спільні інтереси для проведення сімейних вечорів: настільні ігри, кросворди, загадки, спільне читання, перегляд і обговорення фільмів і т.д.
 - Імпровізувати й пропонувати турботу там, де підліток її не очікує: запросити його на обід у кафе, приготувати улюблений сніданок, спекти торт, напекти смішних млинчиків, як у дитинстві, і т.д. Не надто важливо, що це за заняття – важливий момент приемної несподіванки і демонстрація того, що інтереси підлітка беруться до уваги.
 - Організувати спільні активні прогулянки: велосипед, ролики, походи, прогулянки в парку тощо.
 - Запропонувати спробувати разом щось нове. Це може бути що завгодно: від польоту на повітряній кулі або кінної прогулянки до спроби навчитися їсти китайськими паличками.
 - Піклуватися в простих ситуаціях: збити подушку, застелити ліжко, допомогти зібрати речі.
 - Організувати похід до магазину, де дитина сама вибере, що їй сподобалося (навіть якщо дорослому воно не до смаку).
 - Влаштувати спільну фотосесію або запропонувати сфотографувати дитину.
 - Запропонувати разом приготувати улюблену страву.
 - Попросити допомоги в побутових справах.
 - Подарувати відвідини майстер-класу на цікаву тему. Може, дитина давно хотіла навчитися знімати відео для блогу, зробити свій сайт, щось змайструвати в гончарній або столярній майстерні, навчитися шити зі шкіри, готувати, спробувати себе в ролі журналіста або зробити щось ще.
 - Повісити на видному місці (наприклад, на холодильнику) списки бажаних подарунків для всіх членів сім'ї, у які кожен/кожна може записувати те, що хотів/-ла б отримати. Несподівано виконувати бажання дитини (за можливості, звичайно). Можна домовитися про те, що бажання можуть бути як матеріальні, так і ті, що не потребують великих витрат (наприклад, відвідування якихось місць).
 - Разом скласти сімейне дерево, зібрати фотографії у сімейний архів, розпитати родичів про цікаві факти з життя когось із предків.
 - Спільно скласти календар майбутніх свят, днів народження родичів і друзів дитини, допомогти спланувати й підготувати подарунки.
 - Разом зварити глінтвейн (безалкогольний) або приготувати смачні коктейлі.
 - Разом посадити дерево.
 - Навчитися робити цікавий фокус і навчити робити його дитину.
 - Спланувати спільну подорож і заздалегідь подивитися фільми або почитати книги про місто або країну.
 - «Подуріти» разом: подивитися дитячий мультик, покататися на каруселі, гойдалці, пограти в сніжки, адже всі ми в душі малі діти!
 - Розповідати про своє дитинство, свої помилки, переживання, проблеми й радості того часу.
 - Почитати або подивитися з дитиною цікаві молодіжні блоги.
 - Навчити того, що ви вмієте самі.
 - Попросити дитину навчити чогось вас, чого ви не вмієте.
 - Зустріти, провести, підвезти на машині.
 - Підкласти в кишеню шоколадку, цукерку, сухофрукти, горішки або невеликий перекус у дорогу.
 - Зберігати старі блокноти та зошити, колекцію каменів, ляльок, наклейок та інших речей, які дитина зберігає.
 - Ненав'язливо висловити підтримку перед важливими подіями і після них (відправити повідомлення, покласти записку в кишеню, запитати, як пройшов день, і вислухати).
 - Цікавитися щоденним життям дитини, зберігаючи за нею право не говорити про те, про що вона говорити не хоче. Підтримувати відчуття, що на вас у будь-який момент можна покласти чи попросити про допомогу.
 - Передавати відповідальність за ті сфери життя дитини, з якими вона справляється, і допомагати там, де ще виходить не все.
 - Зберігати довірені вам секрети і не обговорювати дитину з іншими в її присутності.
 - Запитувати дозвіл, перш ніж показувати або публікувати в інтернеті фотографії дитини.
 - Уникати критичних коментарів щодо зовнішності, одягу, нового хобі (можна обговорювати й говорити про те, що у вас інша думка, але підбирати тактовні слова і використовувати «явисловлювання»).
 - Обов'язково радитися, перш ніж прийняти рішення, що стосується дитини.
 - Допомагати приймати зміни, що приносить дорослішання. Можна подарувати хороші книги про зміни, що відбуваються з тілом та настроєм, або пояснити простими словами з опертям на власний досвід.
 - Виявляти увагу до підлітка не тільки тоді, коли вам щось потрібно від нього.
 - Пам'ятати, що кожен має право на помилки. Важливо вчити не бути досконалим, а вміти визнавати та виправляти зроблені помилки.
 - І найважливіше – частіше говорити прості й приємні слова та акцентувати на сильних сторонах дитини.

Додаток 1.5.



Додаток 1.6.



Заняття 2

Особливості розвитку та прояви вікових криз

Тривалість заняття – 120 хвилин.

1. Привітання

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему заняття та нагадує регламент роботи, оголошує невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора)! Радий/-а сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо особливості та прояви різних вікових етапів розвитку дітей, а також кризові періоди. Ви точно щось чули, читали та помічали за своїми дітьми, коли вони зростали й змінювалися, потребували вашої уваги та турботи, пояснень та керівництва. Одним із важливих питань, яке ми сьогодні будемо розбирати, є те, як взаємодіяти з дитиною, щоб допомогти їй подолати кризу розвитку та перейти на новий етап, здобути корисний життєвий досвід та винести лише корисні переконання.

Очевидно, що криза є стресом як для самої дитини, так і для батьків, які також мають перебудовувати свій стиль взаємодії з дитиною відповідно до вимог віку та його завдань.

Кожен віковий етап розвитку дитини потребує великої уваги. Однак особливим можемо вважати підлітковий вік. У цьому віці діти, з одного боку, вже перестали бути малюками, які потребують вас, а з іншого – ще не перетворилися на дорослих людей. Ця перехідна фаза завдає проблем як батькам, так і самим підліткам. Буває складно в період експериментів із емоціями, стосунками та поведінкою, і деякі з них можуть мати тяжкі наслідки.

Крім проблем, з якими стикається кожен підліток, «важкі діти» переживають серйозні емоційні проблеми, труднощі з навчанням і з поведінці. Вони часто піддають себе ризику,

демонструючи жорстоку поведінку, прогулюючи школу, вживаючи алкоголь, вступаючи в непорядковані статеві стосунки, завдаючи собі пошкоджень та здійснюючи протиправні вчинки. У підлітків можуть проявлятися симптоми депресії, тривожності або розлади харчової поведінки (анорексія, булімія). Батькам важливо знати, яка поведінка підлітка нормальна для його віку, а яка загрожує серйозними наслідками.

Стрес від виховання підлітка, особливо якщо в нього є якісь проблеми з поведінкою, може познанчитися й на вашому здоров'ї. Тому вам важливо обрати про себе. Звертайте увагу на свої емоційні та фізичні потреби та вчасно їх задовольняйте. Навчайтесь ефективно справлятися зі стресом. Щодня виділяйте достатньо часу на відпочинок. Учіться саморегуляції в стресових ситуаціях. Якщо ви помічаєте в себе ознаки виснаженості або тривожності, зверніться до психолога/-ині.

Якщо у вашої дитини проблеми з поведінкою, не намагайтесь впоратися з ними самотужки, особливо якщо ви виховуєте дитину самі. Зверніться по допомозу до друзів сім'ї, родичів, тренерів або когось іншого, хто спілкується з вашою дитиною.

Отже, гарного всім настрою і продуктивного заняття!»

2. В права на знайомство «Сонячні промені».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Ресурси: плакат «Наш вулик» із прикріпленим або домальованим сонячним колом, сонячні промінчики для кожного/-ої учасника/-ці (Додаток 2.1.).

Тривалість: 10 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка роздає учасникам сонячні промінчики та говорить:

«На минулому занятті ми створили наш вулик із бджолами. Сьогодні я пропоную освітити їх сонячним промінням. Для цього кожен/-на з вас отримав/-ла по промінчику. На цьому промінчику потрібно записати *ti* ваші риси харак-

теру або вміння, які допомагають вам у вихованні дітей».

На **другому етапі** тренер/-ка просить по черзі кожного/-у учасника/-цю озвучити, що написано на промінчику, та прикріпити їх до сонячного кола.

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися одне про одного?
- Як ви вважаєте, як розвинулися зазначені вміння та риси характеру?

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними на ньому правилами).

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру/-ці варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, адже вони допомагають ефективніше побудувати робочий процес.

Запитання для обговорення:

- Яке правило з огляду на досвід попереднього заняття ви можете назвати головним? (Бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначні.)
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила (правил) варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати все, що відбувалося на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Тривалість: 15 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на поставлені ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Розгляду якої теми було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Від чого залежить наш емоційний контакт із дитиною?
- Як наш стан впливає на поведінку дитини?
- Що може бути ресурсом для нашої стабілізації?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренеру/-ці варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх залучення до роботи, а також для того, щоб нормалізувати переживання учасників та створити атмосферу безціночності та підтримки.

На **другому етапі** тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи легко було виконувати домашнє завдання?
- Чи вдалося поговорити з родиною про сильні сторони одне одного? Чому така звичка може бути важливою для стосунків? Хто хотів би поділитися?
- Які висновки ви зробили після виконання цього завдання?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

У разі якщо деякі учасники не виконали домашнє завдання, тренеру/-ці не варто дорікати їм перед групою. Можна озвучити можливість обговорення домашнього завдання індивідуально з тренером/-кою, якщо є можливість виділити на це час. Бажано залучити всіх учасників до обговорення та мотивувати їх до виконання домашнього завдання.

5. Інформаційне повідомлення «Етапи розвитку дитини».

Мета: ознайомити батьків (осіб, що їх замінюють) із особливостями психосоціального розвитку дитини та віковими кризовими періодами.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери, Додаток 2.2.

Тривалість: 20 хвилин.

Тренер/-ка звертається до учасників та записує перше визначення на аркуші фліпчарту:

«Пропоную зараз поговорити про етапи розвитку дитини.

Життєвий шлях людини можна поділити на окремі періоди. Саме цей розподіл дає змогу краще зрозуміти закономірності розвитку й специфіку окремих вікових етапів. Спробуємо розібратися, що саме необхідно робити дорослим для формування надійного типу прив'язаності.

Кожен віковий етап супроводжується віковою кризою – перехідним періодом у розвитку, який є вкрай емоційно вразливим. Характерним проявом кризи є суттєві зміни особистості».

Тренер/-ка звертається до учасників: «Як ви вважаєте, для чого батькам потрібно знати особливості розвитку дитини в певний період та прояви вікової кризи?»

Тренер/-ка отримує відповіді та підсумовує:

«Звісно, ця інформація допомагає зрозуміти батькам, що відбувається з їхньою дитиною, чому вона так чи інакше себе поводить, що для неї важливо в даний період розвитку і як її допомогти прожити кризовий період і долати труднощі, сприяти у розвитку.

Отже, почнімо із самого початку.

Життя людини починається із її першої кризи – **кризи немовляти**.

Вона полягає у:

- перебудові всіх фізіологічних механізмів дитини (прохолодне й світле середовище, нова форма харчування й кисневого обміну тощо);
- зміні ситуації розвитку – перехід від біологічного типу розвитку до соціального.

До кінця другого місяця у відповідь на доброзичливий вираз обличчя дорослого в дитині з'являється усмішка – перший соціальний жест.

Перший віковий етап розвитку малюка – від народження до 1 року.

Головна особа на цьому етапі – мати. Головні суперечності:

- довіра/недовіра (у дитини формується розуміння того, чи цей світ безпечний);
- надія/безнадійність (у дитини формується розуміння, чи чують її сигнали, чи її потреби задовольняють).

Головне завдання віку полягає у виробленні ще неусвідомленого відчуття «базової довіри» немовляти до зовнішнього світу.

Головний метод – турбота і любов батьків. Якщо «базову довіру» на цьому етапі сформувати не вдається, то у немовляти розвивається тривожність, яка потім може проявлятися у замкнутості, втечі у свій внутрішній світ тощо.

Про завершення первого етапу свідчить настання наступної кризи, яка називається **кризою первого року життя**. Вона обумовлена появою у дитини здатності ходити та говорити. Криза також пов'язана з появою самостійності й емоційних реакцій. Емоційні форми поведінки дитини можуть виникати, коли дорослі не розуміють її бажань, слів, жестів і міміки або розуміють, проте не виконують те, що вона від них хоче.

Головною ознакою кризи первого року є різке зростання незалежності дитини від дорослих: малюк опановує ходьбу і предметні дії, стає активнішим, з ним не можна не рахуватися. За такої ситуації загострюються переживання, чутливість до різноманітних впливів. Протягом цього періоду розвитку важливим є побудова соціальних зв'язків між дитиною та усіма членами сім'ї (дорослими та іншими дітьми). Усвідомлюючи значущість кризового періоду в житті дитини, дорослі повинні вчасно перебувати стосунки з нею, надати їй більше свободи й самостійності.

Запитання для обговорення:

- Які прояви цієї кризи ви помічали в своєї дитини?

Наступний віковий етап – від 1 до 3 років (раннє дитинство).

Особливості цього віку пов'язані з новоутворенням первого року – самостійним пересуванням. Дитина починає знайомитися з навко-

лишнім середовищем самостійно. У цьому віці у дитини з'являється великий діапазон страхів. Дехто може боятися тварин або машин, багато хто боїться спати наодинці. Зазвичай страхи з часом зникають. Надмірна дратівливість, нетерпимість із боку дорослих через страхи дитини можуть тільки погіршити ситуацію та заважають формуванню в дитини надійної прив'язаності. Найбільш ефективним способом зменшити рівень тривожності є поступове знайомство з тими предметами, які викликають страх у дитини, а також приклад дорослих.

Гра – провідний вид діяльності дитини. Саме через гру дитина знайомиться із зовнішнім світом. Починається все з маніпуляції іграшками, які вона бере в руки, кидає на підлогу (в жодному разі не потрібно розцінювати це так, ніби дитина спеціально (на зло) це робить – вона вивчає особливості предметів, вашу реакцію). Ще одним аспектом знайомства є «спробувати»: дитина все, що потрапило до її рук, обов'язково тягне до рота (яке ж воно на смак?).

Основна потреба – спілкування з дорослими, відчуття любові, яку дарують батьки або особи, що їх замінюють. Головна роль у задоволенні потреби в любові належить частіше за все одному з батьків протилежної статі. Дитина вимагає тактильного контакту (дотики, обнімання, масаж).

Ще однією із нових потреб є потреба в нових позитивних враженнях.

Завершується цей етап **кризою третього року життя**. Його ще називають «Я-сам/-а».

Криза виявляється в тому, що на третьому-четвертому році життя дитина часто:

- проявляє «впертість»: відмовляється виконувати вимоги дорослих;
- на заборону реагує емоційно; прагне діяти самостійно, заявляючи: «Я сам/-а».

Дитина на певний час може стати вередливою і вразливовою. Вона виявляє негативізм (негативна реакція дитини на пропозиції дорослих), реакцію зневірення (дитина починає своїх рідних називати поганими словами). І це все необхідно для здобуття дитиною дуже важливої навички – самостійності та довіри до власних потреб.

Питання для обговорення:

- Які прояви цієї кризи ви помічали в своєї дитини?

Наступний віковий етап – від 3 до 6 років (дошкільний вік).

У цьому віці коло значимих людей розширяється. До батьків або осіб, що їх замінюють, додаються брати, сестри та однолітки.

У цьому віці закладаються основи ініціативності. Дитина намагається розпочати нові види діяльності у сім'ї. Зазвичай вони стосуються хатніх справ. Дорослі, розуміючи, що діти тільки освоюють цю діяльність, мають із розумінням та терпінням поставитися до їхнього нового досвіду. Адже блокування ініціативності призводить до виникнення почуття провини, яке знижує активність дитини (і коли дитина досягає підліткового віку, вона не має ніякого бажання допомагати дорослим, адже вона засвоїла урок: «у хатніх справах я незграба, батьки зроблять краще»; «краще займатися своїми справами та не заважати...»).

Для дитини стають важливими спілкування з однолітками та ігри з ними. Саме через гру та спілкування з однолітками вони вчаться домовлятися, відстоювати свою точку зору, формується прагнення виконувати правила.

Дошкільний період закінчується **кризою 6/7 року**. Вона проявляється у втраті дитячої безпосередності, замкнутості, дещо штучній поведінці дитини, «клоунаді», кричлянні. Дитина починає розрізняти внутрішню і зовнішню сторони своєї особистості, усвідомлювати зміст своїх переживань (сердита дитина розуміє, що вона сердита), узагальнювати їх. Ще однією ознакою кризи семи років є феномен, який має назву «гірка цукерка»: коли дитині погано, але вона цього не показує. Дорослі отінняються перед новими труднощами у вихованні, бо малюк стає важкокерованим, а часом взагалі некерованим. Негативні прояви кризи (негативізм, упертість, норовистість тощо) повною мірою виявляються у цьому віці. У цей час діти копіюють дії та слова дорослих. Намагаються робити те, що хвалять дорослі. Якщо ви хвалите малюнки, то дитина малюватиме з ще більшою заповзятістю. Дитині дуже хочеться, аби її хтось помічав та давав позитивні відгуки. Як і будь-яка криза, ця має завдання. Його варто виконати – тоді дитина далі зможе розвиватися в своєму темпі. Завданням для дитини в цей період є змінити тип діяльності з гри на навчання. А ще навчитися взаємодіяти з іншими на більш самостійному рівні.

Запитання для обговорення:

- Які прояви цієї кризи ви помічали в своєї дитини?

Наступний період – від 6 (7) до 12 років (шкільний).

Коло значимих людей не змінюється, але позиція дорослих починає відходити на другий план – і це нормально. У цьому віці розвиваються почуття компетентності, ефективності та цілеспрямованості. Найважливішими цінностями стають ефективність і компетентність. Саме у цьому віці закладається ставлення до праці.

Криза 12–13 років. Дитина швидко змінюється. Майже кожного дня вона бачить у дзеркалі іншу людину. Змінюються настрій, вигляд, статура. Тіло росте нерівномірно, що може викликати головні болі та інші проблеми. З'являються нові бажання, нові погляди, стосунки, сексуальний потяг, перше палке кохання. Підлітки шукають подібних до себе. Авторитет для них – це такий самий підліток. Їх починають цікавити молодіжні субкультури. До всього цього ані підліток, ані оточуючі не встигають пристосуватися. Саме тут закладається майбутня самооцінка, самоідентифікація. Дитина ставить собі запитання: «Хто я, і для чого я тут?» Криза підліткового віку передбачає ламання старих поглядів, стереотипів, структур та формування нових переконань і побудови нових структур. Виділяють два головних шляхи проходження вікових криз:

- 1. Криза незалежності.** Прояви: норовистість, упертість, негативізм, примхливість, занепікання дорослих, заперечення їхніх вимог, протест-буонт, ревнощі до власності тощо. Завдання батьків або осіб, які їх замінюють, – допомогти підліткам отримати незалежність.
- 2. Криза залежності.** Прояви: надмірна слухняність, регрес до старих інтересів, смаків, форм поведінки.

Конкуренція та агресивність є частими проявами кризи у взаємодії з батьками. Необхідно приймати та підтримувати дитину у цьому віці, але встановлювати правила та соціальні рамки. Заєдання батьків – будувати чіткі рамки, а завдання підлітка – їх порушувати. Провідна діяльність – це інтимність, спілкування та пошук ідентичності.

Питання для обговорення:

- Які прояви цієї кризи ви помічали в своєї дитини?

Наступний період – вік від 12 до 18 років (підлітковий).

На цьому етапі дорослі залишають коло значимих людей для дитини, і їхнє місце займають ровесники. Дорослим необхідно прийняти це та допомогти підліткам розв'язати головне завдання віку – стати дорослими. Неприйняття цього може лише погіршити стосунки з дітьми та ускладнити без того складний період життя та становлення дитини як особистості.

З'являється відчуття власної унікальності, відмінності від інших.

Творчість проявляється у веденні щоденників, написанні віршів, малюнків. Дорослим важливо пам'ятати, що без дозволу дитини в жодному разі не можна брати/читати її записи та/або розглядати малюнки.

За негативного перебігу формується невиразне, дифузне, нестійке «Я», рольова й особистісна невизначеність.

Стрімко розширяється репертуар особистісних ролей, кожну з яких підліток виправдовує, не заглиблюючись у виконання якоїсь окремої з них. Внаслідок стрімкого росту організму в підлітків порушуються пропорції тіла, з'являються підліткові висипи на обличчі тощо. Відтак створюються умови для внутрішніх переживань, невпевненості у собі через зовнішній вигляд.

Для дітей у підлітковому віці характерними є чотири поведінкові реакції:

- 1. Емансидація від впливу дорослих.** На її формування впливає основне новоутворення віку – відчуття доросlostі. У підлітка виникає бажання якщо не бути, то принаймні здаватися й вважатися дорослим. Для нього ВАЖЛИВО самостійно обирати собі зачіску, одяг, спосіб проведення вільного часу, майбутню професію тощо, і він віdstоює своє право на цей вибір. Наполягаючи на своїх нових правах, підліток уbezпечує багато сфер свого життя від контролю батьків і часто йде на конфлікти з ними.
- 2. Спілкування з однолітками.** Крім прагнення до емансидації від впливу дорослих та на противагу йому, підліток відчуває сильну потребу в спілкуванні з однолітками. Відбувається формування «Ми-концепції», що іноді набуває досить жорсткого змісту: «ми – свої, вони – чужі». Діти починають ділитися на групи. Спочатку групи складаються з представників однієї статі;

з часом підлітки об'єднуються у більші компанії; пізніше відбувається поділ на пари, відтак компанія починає складатися тільки з пов'язаних між собою пар. Цінності групи підліток схильний визнавати за свої власні. Провідна діяльність – інтимно-особистісне спілкування з однолітками.

- 3. Поведінкові реакції, пов'язані з формуванням статевого потягу.** Цей етап вважається періодом статевого дозрівання, формування статевого потягу та розвитку сексуальної енергії, особливо у хлопчиків. Підлітків цікавить все, що пов'язано зі статтю та статевими стосунками, вони експериментують зі своїм тілом та відчуттями (може виражатися у мастурбації), прагнуть до контакту з представниками протилежної статі. У віці 13–14 років достатньо простого спілкування з представниками протилежної статі – це так звана стадія платонічного кохання, коли достатньо визнання, усвідомлення, що підліток подобається комусь, що існують спільні секрети. У віці 15–17 років виникає жадання обійм та поцілунків, пестощів – це стадія еротичного кохання, коли виникають відповідні фантазії (у хлопців на цій стадії може статися перехід до бажання та ініціювання статевого контакту, до якого вони можуть залучати молодших за віком дівчат).
- 4. Хобі-реакції.** Виникають яскраві, але зазвичай нестійкі та мінливі захоплення та хобі. Вони можуть посідати важливе місце в житті підлітка, і він вимагатиме від дорослих поваги та прийняття його вподобань.

Поведінка підлітка мотивується бажанням «спробувати все», «пройти через усе». Простежується схильність до ризику. А через притаманний підліткам «комплекс невразливості» вони часто наражають себе на ризик, вважаючи, що неприємності можуть статися з ким завгодно, але не з ними. Підлітка притягає все, що раніше було під забороною. Прагнення до емансидації призводить до так званого «отруєння свободою», симптомами якого є куріння, вживання психоактивних речовин тощо. Багато хто саме у цьому віці починає курити, пробує алкоголь і наркотики. Якщо це робиться не лише з цікавості, а й через бажання втекти від реальності, в комфортній компанії «однодумців», то існує ризик виникнення психологічної залежності від наркотичних речовин. Хоча, слід сказати, іноді й проста цікавість призводить до регулярного їх вживання та залежності.

Часто на вибір девіантної поведінки (поведінки, яка відхиляється від норми: агресивної, протиправної, пов'язаної зі вживанням ал-

коголю та наркотиків тощо) впливає не лише компанія однолітків, а й негативні стосунки в родині, зокрема відсутність взаєморозуміння та підтримки з боку батьків. Подекуди саме незадоволена потреба в самоствердженні призводить до спроб реалізуватися в негативних формах активності – девіантній поведінці.

Для підлітків характерні різкі перепади настрою – від радості та веселощів до смутку, туги, сліз, причому значимих причин для такої зміни настрою може й не бути.

У підлітковому (а потім і в юнацькому) віці в дітей з'являється диференційоване ставлення до різних учителів, оскільки формуються нові критерії оцінки особистості та діяльності дорослих. Найбільш поширені причини ускладнень у взаєминах між педагогами та учнями – слабке знання вчителями вікових та індивідуальних особливостей дітей; несприятливий стиль спілкування педагогів; недоцільне використання окремих методів і прийомів педагогічного впливу. Конфлікти з педагогами призводять до втрати інтересу до предмету, а часто – і до навчання загалом, зумовлюють уникнення контактів із вчителями та, відповідно, пропусків занять.

Важливими новоутвореннями періоду від 15 до 17 років є самоусвідомлення та самовизначення (професійне й особистісне).

Криза 15/17 років

Виникає на межі звичного шкільного та нового дорослого життя. У цей час дитина опиняється на порозі реального дорослого життя.

Для тих, хто важко переживає кризу цього віку, характерні різні страхи. Відповідальність перед собою і своїми рідними за вибір, реальні досягнення в цей час – вже велике навантаження. До цього всього додається страх перед новим життям, перед імовірністю помилки, перед невдачею під час вступу до вишу тощо. Висока тривожність на тлі яскраво вираженого страху можуть привести до невротичних реакцій, таких як підвищення температури тіла перед випускними або вступними іспитами, головні болі тощо. Різка зміна способу життя, включеність у нові види діяльності, спілкування з новими людьми зумовлюють значну напруженість. Нова життєва ситуація вимагає адаптації до неї.

На цьому етапі дорослішання може виникати криза «відірваності», що ґрунтуються на відчутті ізольованості від зовнішнього світу, са-

мотності («я нікому не потрібен», «мене ніхто не розуміє»), яке юнаки та дівчата не завжди можуть подолати самостійно.

Життєві невдачі та відсутність підтримки з боку рідних можуть викликати депресії та навіть думки про самогубство (20% юнаків стикаються з такими думками). Зазвичай юнацька депресія ховається за вдаваною нудьгою, іпохондрією, агресивністю, бунтом, вередуванням або девіантною поведінкою аж до протиправних дій.

Допомагають адаптуватися в новому для підлітка житті два фактори: підтримка сім'ї та впевненість у собі (почуття компетентності).

Запитання для обговорення:

- Які прояви цієї кризи ви помічали в своєї дитині?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Якщо є час, то тренер/-ка може продовжити інформацію про етапи розвитку людини, використовуючи інформацію, наведену в Додатку 2.2. Варто прокоментувати, що ця інформація допоможе учасникам краще зрозуміти себе та свої реакції.

Запитання для обговорення:

- Які у вас виникли запитання?
- Чим для вас була корисною ця інформація?
- Як ви можете використати отримані знання у взаємодії з дитиною?

6. Вправа «Як не дати віковій кризі перерости у хронічний стрес?».

Мета: ознайомити учасників із особливостями виховання та взаємодії з дитиною в періоди вікових криз.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери, Додаток 2.3., Додаток 2.4.

Тривалість: 30 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка звертається до учасників:

«Дуже важливою для дитини у період кризи є підтримка з боку батьків та близьких. Залежно від поведінки батьків дитина або справляється із завданнями віку й успішно переходить на новий етап розвитку, або здобуває негативний досвід щодо формування себе як особистості. Як же не дати нормальній віковій кризі стати хронічним стресом для дитини і для себе?

Вочевидь, першочерговим завданням для батьків є зrozуміти, що стоїть за такою поведінкою чи реакцією дитини, яка потреба є нездоволеною, чого дитина в такий спосіб намагається навчитися і якої допомоги просить у вас».

На другому етапі тренер/-ка демонструє бланки (Додаток 2.3.) та пояснює завдання:

«Пропоную спільно напрацювати рекомендації для себе і одне для одного, як допомагати дитині та собі справлятися з проявами кризового періоду. Для спільної роботи необхідно об'єднатися в групу по 3–4 особи. Кожна група отримає бланк із таблицею, у якій зазначено вік дитини, предмет конфлікту. Тут мається на увазі те, яка основна потреба лежить в основі розвитку, поведінка близьких (ви бачите, що вона поділена на конструктивну та деструктивну, тобто ту, яка допомагає, і ту, яка перешкоджає реалізації потреби) та наслідки, що чекають на дитину після завершення цього періоду. Вам у групах необхідно буде разом обговорити та записати варіанти поведінки батьків. На це у вас є 15 хвилин».

Після того як завдання виконане, тренер/-ка пропонує групам по черзі представити свої напрацювання за таким алгоритмом: спочатку перша група зачитує вік і поведінку близьких, потім наступні групи доповнюють та читають свої напрацювання щодо наступного вікового етапу і т.д. Тренер/-ка доповнює слова учасників інформацією із Додатка 2.4.

Запитання для обговорення:

- Чи легко було виконувати цю вправу?
- Чим для вас була корисною ця інформація?
- Як ви можете використати отримані знання у взаємодії з дитиною?

7. Ситуаційна гра «Поспілкуйся з підлітком».

Мета: ознайомити учасників із ключовими особливостями розвитку підлітків та підвищити батьківську компетентність у розумінні підліткових реакцій; напрацювати дієві стратегії поведінки у взаємодії з підлітком.

Ресурси: Додаток 2.5., Додаток 2.6.

Тривалість: 20 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка звертається до учасників:

«Підлітковий вік є одним із найскладніших етапів розвитку як для дитини, так і для батьків. Тому я пропоную вам зупинитися на цьому аспекті довше і розібратися детальніше. Це ми зробимо за допомогою рольової гри. По черзі розіграємо три ситуації, які дуже реалістично відображають буденні ситуації спілкування з підлітками. Нам потрібні шість добровольців для створення трьох пар. У кожній ігровій ситуації хтось із учасників грятиме роль підлітка, а хтось – одного з батьків. Решта групи спостерігатиме за поведінкою підлітка та дорослого та подумки ставитиме собі запитання, орієнтуючись на інформацію на фліпчарти:

- Що може стояти за поведінкою підлітка в ситуаційній грі: фізіологічні особливості; психологічні (емоції, думки, поведінка) особливості; соціальні особливості (стосунки з іншими). У відповідях важливо опиратися на інформацію щодо особливостей підліткового віку (Додаток 2.6.).
- Чи дієвою виявилася стратегія поведінки дорослого? Що допомагає, а що заважає під час взаємодії між батьками і дітьми зrozуміти одне одного?

Ця вправа допоможе нам збагатитися способами пошуку спільної мови з підлітком. Іноді нам складно зрозуміти та відчути, що ж відбувається з дитиною. Щойно хтось дізнається, що ми виховуємо підлітка, одразу ж з'являється співчутливий погляд. Схоже, бути батьками підлітка – це особливий та доволі багатогранний досвід. Справді, зміни, що відбуваються з дитиною в цей період, стрімкі, неначе стрибок. І іноді нам складно перелаштуватися та зорієнтуватися. Ми розбирали сьогодні, чого ж хочуть підлітки від нас. Зараз ми матимемо можливість в ігровій формі закріпити ці знання».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Для проведення рольової гри необхідно заздалегідь роздрукувати ситуаційні завдання та подумати, кому з групи учасників запропонувати взяти участь у вправі (це можуть бути батьки, які виховують підлітків, або просто активні та готові до експериментів учасники). Тренеру/-ці варто спонукати учасників до активної участі в роботі. Сюжети в ситуаційних іграх можна міняти залежно від запиту та складу групи.

На **другому етапі** вправи тренер/-ка обирає шість учасників та об'єднує їх у три «сім'ї». Кожній «сім'ї» видається аркуш із описом ролі в ситуаційній грі. Тренер/-ка озвучує завдання:

«Кожний/-на учасник/-ця протягом трьох хвилин має прочитати свою роль та спробувати в ній «вжитися». Давайте пригадаємо, як це було весело в дитинстві уявляти себе кимось іншим. У вас є сценарій і ролі, проте ви можете додавати за бажання свої акценти. Інша частина групи спостерігатиме. Прошу групу підтримати наших добровольців мовчазною включеністю у процес».

На **третьому етапі** учасники розігрують ситуації перед групою у довільному порядку. Обговорення бажано проводити одразу після кожної ігрової ситуації.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Під час обговорення важливо дбати про безпеку «акторів». Учасники, які спостерігали, можуть використовувати в коментарях оціночні судження. Тренер/-ка має стежити за екологічністю процесу та за потреби перефразовувати коментарі в позитивному руслі.

На **четвертому етапі** тренер/-ка звертає увагу учасників на інформацію, наведену в Додатку 2.6., та доповнює коментарі учасників.

Запитання для обговорення:

- Як дорослі можуть створювати умови для формування здорових моделей поведінки у підлітка?
- Що нам у цьому може стати на заваді?
- Які стратегії батьківської поведінки були дієвими?
- Що може створити перешкоди у нашому спілкуванні? Як їх можна подолати?

8. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, тож настав час для домашнього завдання.

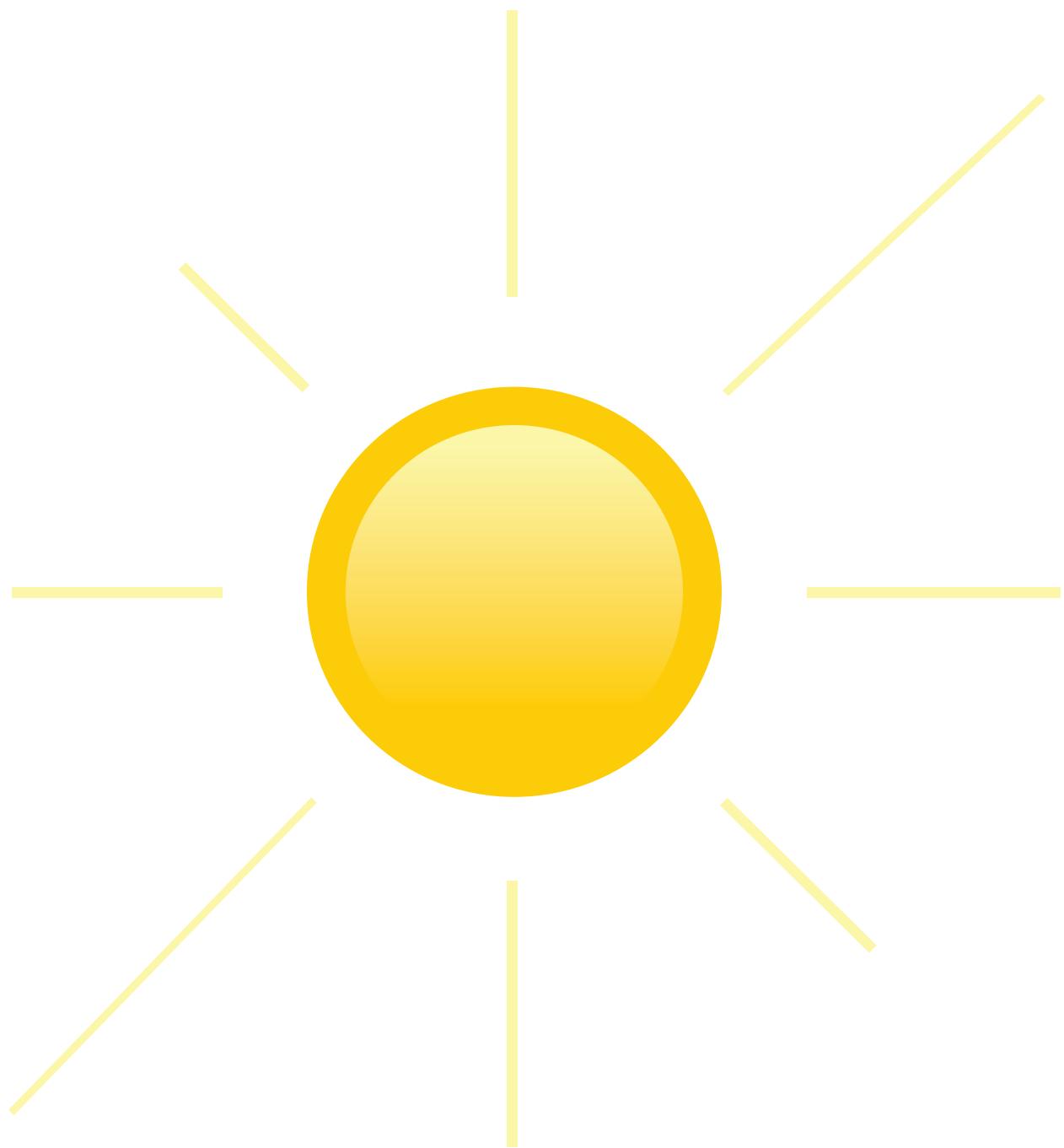
На занятті ми ознайомилися з етапами розвитку людини, а також кризами дорослішання, їхніми завданнями. Ми розглянули, якою може бути поведінка батьків, спрямована на підтримку своїх дітей. Крім цього, у рольовій грі спробували з'ясувати, які потреби стоять за підлітковою поведінкою та як ефективно доволятися з підлітком.

Отже, вдома поспостерігайте за своєю/своїми дитиною/дітьми, зауважте, що характеризує її/іх у даному віці».

Далі тренер/-ка відповідає на усі запитання, які виникнуть в учасників.

На **другому етапі** тренер/-ка дякує всім учасникам за роботу та нагадує дату наступної зустрічі.

Додаток 2.1.



Додаток 2.2.

Етапи психосоціального розвитку

Юність та рання дорослість (від 18 років). Значимі особи – друзі, партнери. Головна суперечність: співпраця / відчуження, ізоляція. З'являється потреба і здатність до інтимного психологічного контакту з іншою людиною, зокрема й до сексуальної близькості. У негативному варіанті розвивається почуття ізоляції та самотності.

Цей вік позначенний відкриттям свого внутрішнього світу. У дитини з'являється усвідомлення незворотності часу, розуміння скінченності свого існування. Саме розуміння неминучості смерті змушує людину всерйоз замислитися про сенс життя, про свої перспективи, майбутнє, цілі. Якраз у цей період будуються плани на майбутнє, а дії спрямовані на досягнення віддалених результатів. У цей час складається система усталених поглядів на світ (світогляд) і своє місце в ньому.

Формується цілісне уявлення про себе, а також ставлення до себе. Причому спочатку людина усвідомлює і оцінює особливості свого тіла, зовнішності, свою привабливість, а вже потім – морально-етичні та психологічні якості.

Цьому вікові притаманний **юнацький максималізм** в оцінках (існує «добре» або «погано», «біле» або «чорне», жодних напівтонів), пристрасність у відстоюванні своєї точки зору.

Поступово відбувається перехід стосунків від моделі «дитина – дорослий» до моделі «дорослий – дорослий». Значимість однолітків у цьому віці зменшується, натомість на передній план виходять вибіркові дружні стосунки. Однією з головних неусвідомлюваних функцій юнацької дружби є підтримка самоповаги. Юнацька дружба іноді є своєрідною формою «психотерапії»: у колі друзів молоді люди висловлюють почуття, що їх переповнюють, і знаходять підтвердження « нормальності » таких почуттів у тих, хто поділяє їхні сумніви, надії й тривоги. З іншого боку, потребуючи сильних емоцій, молоді люди часом не помічають реальних властивостей партнера/-ки.

Цей вік є періодом повного статевого дозрівання. Однак юнацька сексуальність відрізняється від сексуальності дорослої людини, у якої гармонійно поєднані чуттєво-сексуальний і духовний компоненти. Ці дві потреби «дозрівають» не одночасно, до того ж по-різному в юнаків та

дівчат. Дівчата раніше дозрівають фізіологічно, але потреба в ніжності, розумінні в них сильніша, ніж бажання фізіологічної близькості, а в юнаків – все навпаки.

Сім'я у цьому віці продовжує відігравати значну роль. У разі якщо вона є надійною «фортецею», забезпечує повне прийняття та підтримку, то сприяє позитивному розвиткові особистості. Важливим завданням родини є передавання дитині певних цінностей, які б стали її внутрішніми орієнтирами та стимулювали подальший самостійний розвиток у соціальному напрямку.

Юність пов'язана з емоційними сплесками, труднощами самовизначення, тож якщо батьки критикують, засуджують, не підтримують своїх дітей, це напевно спричинить їхнє психологічне відчуження від батьків. Найбільш складними для дітей цього віку є ситуації, у яких потрібно самому надати підтримку, а також прийняти підтримку і співчуття від інших людей; ситуації, пов'язані з вмінням реагувати на провокативну поведінку інших і відповідати на несправедливу критику.

Головними **новоутвореннями** періоду так само є самовизначення; до певної міри сформований світогляд (система моральних принципів і переконань), що зумовлює зміну прагнень; система ціннісних орієнтацій і соціальних установок.

Самовизначення на цьому етапі ще не є завершеним процесом, тобто ідентифікація не остаточна, оскільки поки що не була апробована життям. Провідна діяльність – пізнання навколошнього світу та себе в ньому.

Середній вік. Провідні цінності – професія, діти, сім'я. Головна суперечність: дружба/ізольованість. Особистість прагне творчої реалізації почуття продуктивності, що поширюється на сферах професійної діяльності, турботи про інших людей, зокрема про дітей. У негативному варіанті розвивається почуття стагнації (застою).

Пізня зрілість. Значиме оточення – все людство, близькі. Головна суперечність: реалізованість/розчарування. Поява відчуття повноти життя, виконаного обов'язку, завершеності шляху. Мудрість і відстороненість дають змогу дивитися на свої й чужі вчинки та їхні наслідки з певної висоти. У негативному варіанті розвиваються розчарованість, безнадія і розпач.

Додаток 2.3.

Вік	Предмет конфлікту	Поведінка близьких	Наслідки кризи
0-1	<p>Чи варто довіряти цьому світу?</p> <p><i>Основні потреби:</i> безпека, прийняття, турбота та стабільна доступність матері</p>	Конструктивна:	Довіра до людей, позитивне ставлення до себе
		Деструктивна:	Недовіра до людей, недовіра до себе
2-3	<p>Чи можу я контролювати власним тілом та поведінкою?</p> <p><i>Основні потреби:</i> вираження потреб та емоцій, самоконтроль</p>	Конструктивна:	Автономія, бажання керувати собою
		Деструктивна:	Сумніви у власних можливостях, сором або тривожність
4-5	<p>Чи можу я бути незалежним/-ою від батьків, і де межі моїх можливостей? Що означає бути дівчинкою чи хлопчиком?</p> <p><i>Основні потреби:</i> спонтанність та гра, відчуття реалістичних меж</p>	Конструктивна:	Ініціативність, впевненість у власних силах, визнання своєї статі
		Деструктивна:	Провіна за вчинки, відчуття власної нікчемності, негативне ставлення до своєї статі
6-11	<p>Чи достатньо я вмілий/-а, щоб вижити і пристосуватися до життя?</p> <p><i>Основні потреби:</i> компетентність, довіра до власних бажань</p>	Конструктивна:	Працелюбність, творчість, наявність особистих інтересів, бажання досягати цілей
		Деструктивна:	Відчуття неповноцінності, невпевненість у собі і страх перед труднощами
12-18	<p>Хто я без впливу батьків? Які мої особисті переконання, погляди, позиції?</p> <p><i>Основні потреби:</i> ідентичність, повага, підтримка в становленні «Я»</p>	Конструктивна:	Сформована ідентичність, внутрішня цілісність, самоаналіз
		Деструктивна:	Змішування ролей, суперечливі цінності, емоційна залежність

Додаток 2.4.

Вік	Предмет конфлікту	Поведінка близьких	Наслідки кризи
0-1	Чи варто довіряти цьому світу? Основні потреби: безпека, прийняття, турбота та стабільна доступність матері	Конструктивна:	Довіра до людей, позитивне ставлення до себе
		Деструктивна:	Недовіра до людей, недовіра до себе
2-3	Чи можу я контролювати власним тілом та поведінкою? Основні потреби: вираження потреб та емоцій, самоконтроль	Конструктивна:	Автономія, бажання керувати собою
		Деструктивна:	Сумніви у власних можливостях, сором або тривожність
4-5	Чи можу я бути незалежним/-ою від батьків, і де межі моїх можливостей? Що означає бути дівчинкою чи хлопчиком? Основні потреби: спонтанність та гра, відчуття реалістичних меж	Конструктивна:	Ініціативність, впевненість у власних силах, визнання своєї статі
		Деструктивна:	Провина за вчинки, відчуття власної нікчемності, негативне ставлення до своєї статі
6-11	Чи достатньо я вмілий/-а, щоб вижити і пристосуватися до життя? Основні потреби: компетентність, довіра до власних бажань	Конструктивна:	Працелюбність, творчість, наявність особистих інтересів, бажання досягати цілей
		Деструктивна:	Відчуття неповноцінності, невпевненість у собі і страх перед труднощами
12-18	Хто я без впливу батьків? Які мої особисті переконання, погляди, позиції? Основні потреби: ідентичність, повага, підтримка в становленні «Я»	Конструктивна:	Сформована ідентичність, внутрішня цілісність, самоаналіз
		Деструктивна:	Змішування ролей, суперечливі цінності, емоційна залежність

Додаток 2.5.

Картки для гри «Поспілкуйся з підлітком»

СИТУАЦІЯ 1

Роль дівчинки-підлітка:

Ти дівчина. Тобі 14 років. Ти щойно прийшла додому зі школи. Останнім уроком була фізкультура, а перед цим – контрольна з математики. Ти дуже виснажена, почуваєшся втомленою та розбитою. Все, про що ти мрієш, – це влягтися на диван та пару годин перепочити, бо ввечері ти маєш обов'язково бути на дискотеці (приїжджає твоя найкраща подруга з відпочинку, ви не бачилися цілу вічність, і ти повинна розказати їй усі новини!). Перед танцями ти маєш ще зробити манікюр та гарно вкласти волосся.

Роль мами дівчинки:

Ви – мама 14-річної доночки. Ви прийшли з роботи та приготували смачний обід. Чекаєте доночку зі школи, щоб нагодувати її та попросити про допомогу. Залишилося викопати два рядки картоплі (не докопали на вихідних). Роботи максимум на годину, проте це треба зробити сьогодні, бо від завтра ви будете дуже завантажені на роботі й зовсім не матимете часу.

СИТУАЦІЯ 2

Роль дівчинки-підлітка:

Ти дівчина. Тобі 15 років. У школі тобі дуже подобається хлопець на ім'я Вітя. Сьогодні, коли ти йшла додому, він під школою катається на скейті. Вітя запропонував тобі навчитися також, щоб ви каталися разом. Ти подумала, що скейт – це справді дуже круто, це спорт, можна схуднути, ноги підкачати, та й компанія класна. Можна кататися після школи. Тож треба сказати мамі, що «на гітару» в музичну школу ти передумала йти, що будеш кататися на скейті, тому його треба терміново купити. Ти дуже захоплена цією ідеєю та хочеш швидше поділитися нею з мамою.

Роль мами дівчинки:

Ви – мама 15-річної дівчини. У вас вихідний – перший за кілька тижнів. Ви витратили півдня на те, щоб домовитися з найкращим вчителем у музичній школі, щоб він навчав вашу дитину гри на гітарі. Ви думаете, що на вихідних треба буде їхати купувати гітару, але треба ще продати туристичне обладнання та палатку (влітку дочка захоплювалася туризмом: пішла в похід із гуртком, проте довелося її забрати на другий день, бо ноги натерла та була скусана комарами). Ви з нетерпінням чекаєте її зі школи, щоб розповісти, що вже завтра вона йде на перше заняття в музичну школу.

СИТУАЦІЯ 3

Роль хлопчика-підлітка:

Ти хлопець. Тобі 15. Ти щасливий летиш додому! Тебе запросила на вечірку-пікнік дівчина, яка тобі дуже давно подобається. Це чудовий шанс поспілкуватися близче та наважитися запропонувати їй зустрічатися. Вечірка вже завтра. Щоправда, ти збиралася з батьками в село, бо в твоєї тітки день народження. Але ж у тіткі ви були два тижні тому, а шансу потрапити на вечірку вже може й не бути. Ти маєш сказати батькам, що не поїдеш завтра з ними.

Роль мами хлопчика:

У вашої рідної сестри завтра день народження. Ви зібралися всією сім'єю до неї на свято. Вона завжди добре ставилася до вас і до вашого сина, допомагала й радувала чим могла. Зараз сестра переживає складне розлучення і потребує підтримки від близьких. Ви узгодили з сином ваші плани ще два тижні тому, тож впевнені, що він також із нетерпінням чекає на поїздку і розуміє, як важливо підтримати свою тітку.

Додаток 2.6.

Як підтримати дитину в підлітковому та юнацькому віці²

Для тих, хто важко переживає кризу 17 років, характерні різні страхи. Відповідальність перед собою і своїми рідними за вибір, реальні досягнення в цей час – вже велике навантаження. До цього всього додається страх перед новим життям, перед імовірністю помилки, перед невдачею під час вступу до вишу тощо. Висока тривожність на тлі яскраво вираженого страху можуть привести до невротичних реакцій, таких як підвищення температури тіла перед випускними або вступними іспитами, головні болі тощо.

Різка зміна способу життя, включеність у нові види діяльності, спілкування з новими людьми зумовлюють значну напруженість. Нова життєва ситуація вимагає адаптації до неї.

Допомагають адаптуватися в новому для підлітка житті два фактори: підтримка сім'ї та впевненість у собі (почуття компетентності).

Основні потреби підлітка – розуміння з боку дорослих, визнання дорослими незалежності та самостійності підлітка, повага до його таємниць.

Що робити дорослим?

- Обіймати дитину не менше восьми разів на день.
- Говорити з підлітком, коли він хоче говорити, а не коли ви маєте час або бажання.
- Делегувати відповідальність та розширювати межі самостійності. Дати можливість самостійно купувати одяг (можна попередньо обговорити власні очікування та бажання підлітка).
- Цікавитися будінним життям дитини, ділитися своїми успіхами і проблемами. Але в жодному разі не читати його/її щоденник, не перевіряти рюкзак, телефон або кишені!

- Дивитися разом телевізор або організовувати сімейні походи у кіно, парк, на річку. Поважати інтереси та хобі підлітка.
- Питати його/її думку, запрошувати на сімейні наради як повноцінного учасника.
- Говорити про зміни, які відбуваються в його/її організмі (без сором'язливості та страху, впевнено, авторитетно та компетентно), відповідати на запитання.
- Хвалити й робити акцент на досягненнях, вселяти віру у свої сили та пропонувати підтримку.

Основна потреба в юнацькому віці – прийняття доросlostі та моральна підтримка.

У юнаків і юначок сильно розвинена потреба в інтимному спілкуванні. При цьому поряд із нею існує потреба в усамітненні, що є однією з умов повноцінного особистісного розвитку.

Що робити дорослим?

- Обіймати, якщо юнак/юначка не проти.
- Підтримувати в починаннях, підбадьорювати в разі невдачі – це допоможе дітям повірити в себе і свої здібності, уникнути помилок, сприяє позитивній самооцінці.
- Створювати умови для саморозвитку.
- Обговорювати майбутнє, допомагати в окресленні життєвої перспективи.
- Спілкуватися на рівних, сприймати молоду людину як повноцінну особистість.
- Залучати до прийняття важливих для родини рішень.
- Хвалити.
- Проводити час разом, підтримувати сімейні традиції.

² Сходинки здоров'я для батьків: методичний посібник для фахівців соціальної сфери щодо проведення просвітницько-профілактичних занять за програмою «Сходинки» з батьками/опікунами підлітків, які перебувають у конфлікті з законом / Т. Г. Веретенко, Т. Л. Лях, Т. П. Спіріна та ін.; за ред. Т. Л. Лях. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 160 с.

Заняття 3

Управління стресом

Тривалість заняття – 120 хвилин.

1. Привітання

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему зустрічі та оголошує регламент заняття, роблячи невеликий анонс:

«Доброго дня (ранку, вечора)! Рада/-ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо те, як правильно долати щоденні стреси, як вони впливають на дорослих і які є особливості реагування у дітей залежно від віку. Також важливим сьогодні буде напрацювати алгоритм дій у стресових ситуаціях. Адже саме неефективне подолання життєвих негараздів штовхає багатьох людей на необдумані вчинки та реакції, що може ускладнювати стосунки та негативно впливати на дітей та їхню спроможність справлятися з тим, що трапилося. Ви – незамінна людина в житті дитини. Ви забезпечуєте її опору та даєте стишення. Ви пояснюєте та керуєте. Ви захищаете і говорите, що все вже минуло і дитина в безпеці. Бути такою людиною можливо за умови власного стишення й стабільності, бо лише стабілізувавши свій стан, ви можете стабілізувати свою дитину. Тож пропоную спільно розробити дієвий алгоритм управління власними стресами».

2. В права на знайомство «Хмаринки».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Ресурси: хмаринка для кожного/-ої учасника/-ці (Додаток 3.1.).

Тривалість: 10 хвилин.

Тренер/-ка роздає учасникам вирізані з паперу хмаринки і говорить:

«На попередніх двох заняттях ми створили «Наш вулік», заселили його бджолами, визначили сильні сторони, які, як сонячні промені, допомагатимуть нашим бджолам турбуватися про дітей. Проте варто сказати, що інколи виникають перешкоди на шляху до досягнення наших цілей та планів. Кожен/-на з вас отримав/-ла хмаринку, на якій ви маєте записати ті стресові фактори у вашому житті, які негативно впливають на стосунки з дитиною/дітьми».

Після того як учасники написали, тренер/-ка просить озвучити кожного/-ну свій результат та приклейти хмаринки до створеного раніше пла-кату.

Запитання для обговорення:

- Чи легко вам було виконувати вправу?
- Що нового ви дізналися одне про одного та про себе?
- Чи замислювалися ви раніше над цими стресовими факторами?

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із записаними на ньому правилами).

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру/-ці варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, адже вони допомагають ефективніше побудувати робочий процес.

Запитання для обговорення:

- Яке правило з огляду на досвід попередніх занятт ви б назвали головним? (Бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначні.)

- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто по-крашити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати події, які відбувалися на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Три阀ість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Розгляду якої теми було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Що таке етапи розвитку та вікова криза?
- Як батьки можуть допомогти дитині в кризовий період?
- Що нам дає розуміння того, що дитина зараз проживає вікову кризу?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренеру/-ці варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення в роботу.

На другому етапі тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи легко було виконувати домашнє завдання?
- Хто хотів би поділитися результатами? Зачітайте свої спостереження за свою дитиною / своїми дітьми.
- Можливо, у вас є щось, що б ви хотіли додати до озвученої інформації?
- Які ідеї щодо виховання з'явилися після прочитання інформації?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Якщо деякі учасники не виконують домашнє завдання, тренеру/-ці не варто дорікати їм перед групою. Постарайтеся залучити всіх учасників до обговорення.

5. Інформаційне повідомлення «Що таке стрес та дистрес?»

Мета: ознайомити учасників із поняттям стресу та його впливом на психоемоційний стан досліджені людини.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Три阀ість: 20 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Стрес є частиною щоденного життя людини. Ми постійно перебуваємо під його впливом. Однак деякі люди потерпають від стресу, який є настільки часто повторюваним або настільки інтенсивним, що це може серйозно вплинути на якість життя. Такий стан називають дистресом.

Стрес можуть викликати широке коло ситуацій. Які приклади таких ситуацій ви можете навести?»

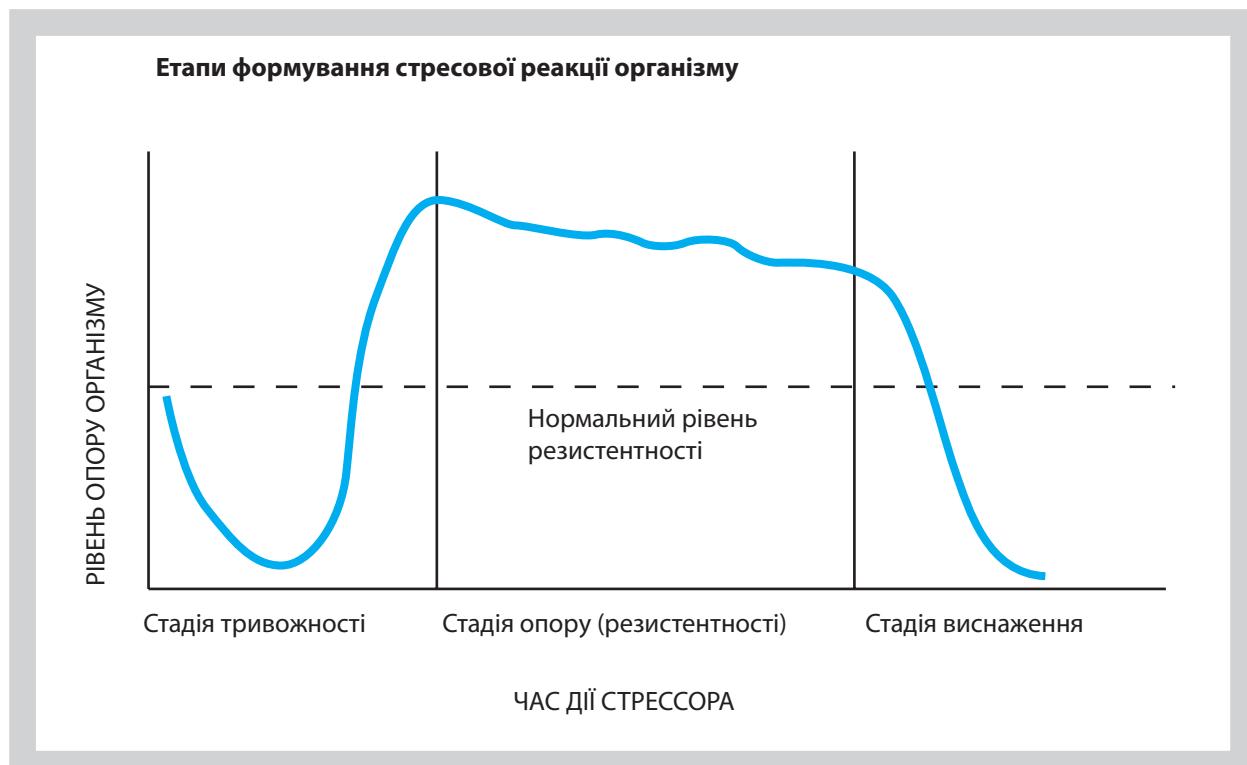
Тренер/-ка вислуховує відповіді та в разі потреби доповнює такими прикладами:

- відносини з іншими;
- питання, пов'язані з роботою;
- фінансові та матеріальні потреби;
- лікування хвороби, в тому числі подолання шкідливої звички;
- зміни в житті, такі як шлюб, вихід на пенсію, розлучення, переїзд;
- щоденні клопоти та завдання;
- позитивні події, такі як організація свят чи ремонт;
- балансування між багатьма ролями або завданнями одночасно.

«Деякі люди відстежують, що саме спричиняє стрес, і це дозволяє їм або запобігти стресам, або ефективніше давати з ними раду. Та багато хто має менше можливостей справлятися зі стресом. Тож виявлення стресових факторів є нашим першим завданням».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

На даному етапі тренер/-ка може пояснити вплив стресу на прикладі графіка:



Тренер/-ка на аркуші фліпчарту фіксує **1-й крок:**

«Розуміння того, що є моїми стресовими факторами».

На другому етапі тренер/-ка продовжує:

«Деякі люди навіть не помічають, що піддаються стресу, доки не з'являються симптоми на рівні тіла, поведінки та емоцій. Давайте зараз спільно напрацюємо ці «сигнали SOS». Отже, як ми розуміємо, що переживаємо стрес, як почуваємося, що відбувається з тілом, як по-водимося?»

Тренер/-ка фіксує відповіді учасників та довірює їх:

«Симптоми стресу:

- дратівлівість або надмірна вимогливість;
- конфліктність;
- зменшення здатності виконувати розумову роботу;
- погіршення концентрації уваги та забудькуватість;
- поганий сон;
- тривожність;

- відчуття напруження в тілі;
- біль у спині та шиї;
- часті головні болі, мігрені;
- біль у шлунку (стресові гастрити), розлади шлунку;
- підвищений артеріальний тиск та пульс;
- зміна апетиту (або весь час хочеться щось «жувати», або відсутність апетиту);
- висипи на шкірі, «дряпання» шкіри;
- болі в грудях; погіршення існуючих проблем зі здоров'ям;
- склонність до застуд/грипу та повільніше відновлення.

Ці симптоми знижують якість життя, і люди, що перебувають під впливом стресу, можуть помітити, що їхній стан та неефективні методи його подолання ще більше загострюють симптоми».

Далі тренер/-ка фіксує на аркуші фліпчарту **2-й крок:**

«Розуміння власних проявів проживання стресу – «сигнали SOS»

На третьому етапі тренер/-ка демонструє замкнене коло стресу:

«Переживаючи стрес, людина може потрапити в замкнене коло, яке змінює та поглибує стан, спричиняючи дистрес. Як це буває в житті: людина, наприклад, через втрату роботи (стресова ситуація) погано спить (стресове переживання – «сигнал SOS»). Для того щоб заснути, вирішує випити трохи алкоголю. Робить це і засинає. З часом вдається до подібного сценарію щоночі, бо переконана, що тільки так зможе заснути. Ця звичка закріплюється, проте поступово алкоголь погіршує сон і робить його нетривалим (пробудження о 3-й ночі) та без ефекту відновлення. Тобто обрана стратегія, як справитися з поганим сном, була невдалою. Вона не дала бажаного результату – подолати стресові переживання не вдалося, більше того, вони посилилися».

Тренер/-ка звертається до учасників:

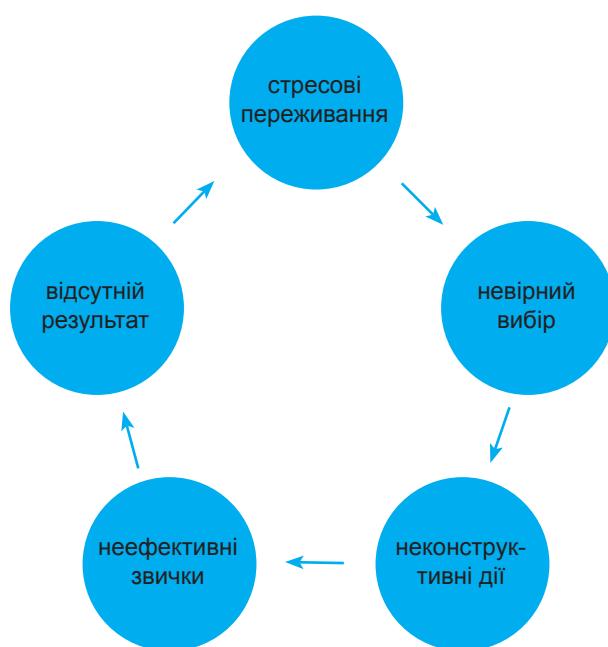
«Як можна розірвати замкнене коло?»

Далі тренер/-ка фіксує на аркуші фліпчарту **3-й крок:**

«Використання ефективних навичок подолання стресового напруження та переживань».

Тренер/-ка запитує: «Що до таких навичок може належати? Як ви ефективно долаєте стресове напруження? Що вам допомагає розслабитися?»

Тренер/-ка вислуховує відповіді учасників та доповнює їх:



«Вкрай важливо навчитися «перемикати» стресові переживання на фізичну активність, яка допоможе зняти тілесне напруження і «відроджувати» адреналін, що виділяється у нас в стресових ситуаціях.

Ефективними можуть бути такі дії:

- зупинитися й подихати – глибоко та сконцентровано;
- проста фізична діяльність: наведіть лад на своєму робочому столі чи в кімнаті, винесіть сміття, переберіть одяг, полийте квіти, зробіть гімнастику, просто пройдіться;
- розрегоататися до сліз: пожартуйте / розкажіть анекдот / подивітесь смішне відео в інтернеті;
- виконати релаксаційні вправи: медитації;
- спорт: бокс, йога, біг, велосипед тощо.

Ці прості вправи навчають вас управляти власною енергією (силою). Енергія – це валюта нашого життя. Уявіть, що від народження у вас є депозит у банку у вигляді енергії. Впродовж свого життя ви можете накопичувати його. А можете витрачати – і врешті доведеться брати кредит у власного здоров’я».

Запитання для обговорення

- Які ситуації у вашому житті можна віднести до стресових?
- Які «сигнали SOS» характерні для вас?
- Як ви звикли їх долати? Що можна додати до переліку ефективних дій із подолання ваших стресових переживань?

6. Вправа «Реакція дітей на стресові фактори».

Мета: ознайомити учасників із проявами реакцій на стресові фактори у дітей різного віку.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери, Додаток 3.2.

Тривалість: 30 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка звертається до учасників:

«Як пов’язані стан батьків і стан дитини?»

Тренер/-ка вислуховує відповіді та продовжує:

«Те, як діти реагують на складні ситуації, залежить від їхнього віку та рівня розвитку. Це також залежить від того, як взаємодіють із ними та між собою їхні батьки, піклувальники та інші дорослі. Наприклад, маленькі діти не здатні повністю зрозуміти, що відбувається

ся навколо, і особливо потребують підтримки з боку дорослих. Зазвичай діти спраєляються краще, коли поруч із ними сильні й спокійні дорослі. У дітей і підлітків проявляються такі самі реакції дистресу (відсутність будь-якої реакції, агресія, уникання, заперечення тощо), як і в дорослих. Вони віддзеркалюють норму реагування на події навколо. Дорослі можуть впоратися з ситуацією самостійно або ж звернувшись за підтримкою до близьких. Діти ж завжди потребують підтримки та перебування поряд із дорослими, які допоможуть їм подолати кризу та адаптуватися до нових умов.

Дитина може розвиватися відповідно до свого віку в стабільних і безпечних умовах. У ситуації постійного стресу (війни, вимушеної переселення) цей процес порушується. І для його відновлення необхідно подбати про безпеку та емоційну стабільність перш за все на сімейному рівні. Адже справжнє відчуття безпеки дитині дають лише близькі довірливі стосунки з дорослим, який відповідає за дитину. Але часто ми стикаємося з ситуацією, коли самі дорослі переживають дезадаптацію (повну або часткову втрату здатності пристосуватися до середовища) та стрес і не можуть або не знають, як бути ресурсом для дітей та допомогти їм впоратися з пережитим.

Тому вкрай важливо спочатку емоційно ста-

блізуватися самій/самому, далі обміркувати, що насправді трапилося, а вже потім пояснити дитині. Тож на наступних наших заняттях ми будемо з вами практикуватися в цьому».

На **другому етапі** тренер/-ка пояснює учасникам:

«Стресові події можуть викликати в дітей різні поведінкові відхилення, почуття, які важливо відстежити та адекватно допомогти дитині пережити, проявити й «відпрацювати». Це можуть бути почуття незахищеності, страх перед майбутнім, гнів, агресія, сором і відчуття провини, відчуженість та ізоляція, сум. У дітей можуть виникнути проблеми з наочанням, увагою, здатністю запам'ятовувати інформацію, психосоматичні порушення (такі як логоневроз (зайкання), енурез (нетримання сечі), бронхіальна астма, нейродерміти та ін.). Існують певні особливості поведінкових проявів у дітей, які пережили складний досвід, із урахуванням віку».

На **третьому етапі** тренер/-ка об'єднує учасників у три міні-групи та пояснює завдання:

«Кожна група отримає бланк, у якому вам необхідно буде записати стресові фактори та можливі прояви у поведінці та реакціях дитини залежно від її віку. На це у вас є 10 хвилин».

Група №1

Вік дитини	Що може бути стресовим фактором?	Які можливі реакції та прояви?
Діти дошкільного віку (до 6 років)		

Група №2

Вік дитини	Що може бути стресовим фактором?	Які можливі реакції та прояви?
Діти віком 7-11 років		

Група №3

Вік дитини	Що може бути стресовим фактором?	Які можливі реакції та прояви?
Підлітки (від 12 років)		

На четвертому етапі групи презентують свої напрацювання, доповнюючи одна одну. Далі тренер/-ка робить коротке повідомлення, використовуючи інформацію з Додатка 3.2.

7. Вправа «Зростання у стресі».

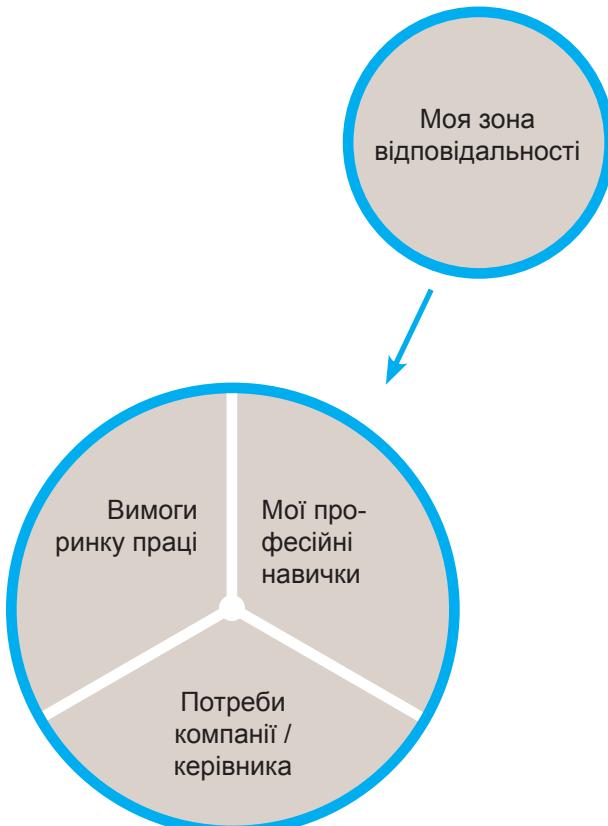
Мета: напрацювати перелік ефективних коупінг-стратегій із регуляції власного стресу, а також сприяти розумінню впливу стану дорослих на стан дітей.

Ресурси: аркуші фліпчарти, маркери, буклети та ручки у кількості відповідно до числа учасників.

Тривалість: 25 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертає увагу учасників на раніше записані кроки та фіксує 4-й крок:

«Наше визначення кроків із управління стресом триває. І наступним є четвертий крок: **«Окреслення зони своєї відповідальності».** Подивіться, чи є серед ваших стресорів *ті*, на які ви маєте можливість вплинути, і поміркуйте, у чому саме полягає цей вплив. У цьому вам допоможе таке запитання: «Що в цій ситуації (стресорі) залежить від мене, а що ні?» Наприклад, ситуація пошуку роботи:



Які ще приклади стресових ситуацій можна навести, де є можливість вплинути на них? І як саме? (Тренер/-ка вислуховує приклади.)

А як щодо ситуації конфлікту з дитиною-підлітком? Де тут зона вашої відповідальності?»



На **другому етапі** тренер/-ка звертається до учасників і фіксує **5-й крок:**

«Наступним кроком є «Складання плану і його реалізація» з метою розвитку необхідних навичок для отримання бажаного результату. Ця навичка обов'язково має перебувати в зоні вашої відповідальності і залежати виключно від вас. Тобто людина, яка розуміє природу свого стресу, може зростати в ньому, розвиваючи потрібні навички для подолання його впливу».

Тренер/-ка наводить приклад:

Бажана навичка для подолання стресу (Чого я хочу навчитися?)	Методи розвитку цієї навички (Як я можу цього навчитися?)
Спокійно спілкуватися з дитиною, чути й розуміти одне одного	<ul style="list-style-type: none"> ■ Завжди пам'ятати про користь від такого спілкування для нас обох. ■ Брати тайм-аут, коли відчуваю напруження і от-от зірвуся. ■ Завжди просити вибачення, коли була/-в не права/-ий чи вчинила/-в несправедливо по відношенню до дитини. ■ Перед розмовою з дитиною обміркувати те, про що я хочу поговорити; підібрати відповідні намірам слова заздалегідь. ■ Під час розмови спочатку намагатися зрозуміти, що каже дитина, а вже потім говорити самій/самому. ■ Порадитися з чоловіком/дружиною/подругою/другом/спеціалістом.

Далі тренер/-ка за допомогою «мозкового штурму» заповнює таблицю, фіксуючи приклади учасників. Учасники фіксують власні приклади та відповіді у своїх зошитах на відповідній сторінці.

Тренер/-ка продовжує:

«Розвеиваючись у чомусь, важливо:

- відстежувати, як і за рахунок чого ви досягли результату;
- зауважувати, що вам допомагало і що було ресурсом;
- визнавати та святкувати успіх».

На третьому етапі тренер/-ка демонструє заздалегідь підготовлений аркуш фліпчарту з написом:

Але є кілька «але»!!!

- Змінюйте те, що можете змінити; концентруйте зусилля на тому, що дає результат.
- Приймайте те, що змінити не можна...
- Робіть те, що можете робити з любов'ю, робіть це якомога краще.
- Розумійте і приймайте неминучість труднощів і проблем.
- Вмійте приймати підтримку й надавати її іншим.

Запитання для обговорення:

- Чи користуєтесь ви якими-сь способами управління стресом?
- А які для вас були новими?
- З якими ситуаціями ви почнете справлятися по-іншому? Як саме?
- Навіщо людині треба вміти управляти стресом у контексті допомоги своїм дітям?

8. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, тож настав час домашнього завдання.

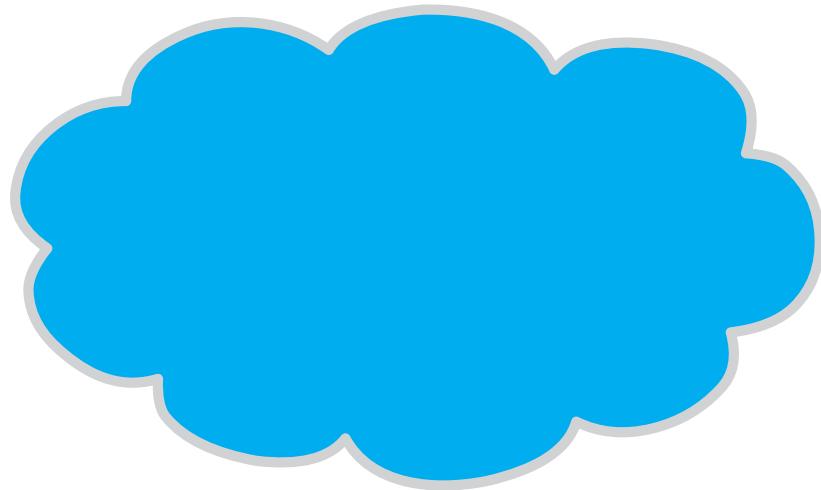
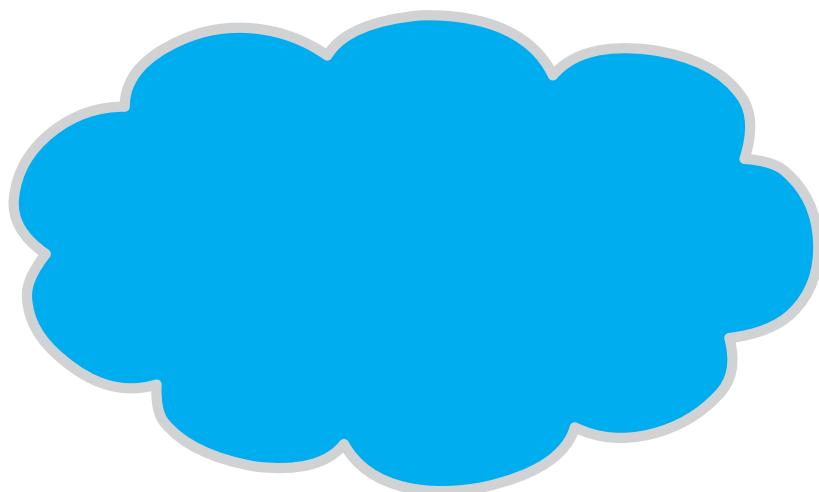
На занятті ми ознайомилися з поняттям стресу та його впливом на дорослих та дітей, а також дізналися, які є методи управління ним. Якщо у вас виникне стресова ситуація, спробуйте її розв'язати за допомогою запропонованих кроків. Стежте за тим, що у вас виходить. Вашим домашнім завданням буде подивитися мультфільм «Думками навиворіт» (якщо у вас вийде це зробити разом із дитиною/дітьми, це буде ще краще) та подумати, з якими стресовими факторами стикнулася дівчинка та як батьки допомогли їй впоратися з ними. На наступній зустрічі ви матимете змогу поділитися власними враженнями».

Далі тренер/-ка пересвідчується, що всі учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

На **другому етапі** тренер/-ка дякує усім учасникам за роботу.

Додаток 3.1.

**Стресові фактори, що впливають на стосунки з дитиною
(до вправи на знайомство)**



Додаток 3.2.

Ознаки стресу й порушення адаптації у дітей залежно від віку

Діти дошкільного віку (до 6 років) часто мають розплівчасті й соматичні реакції на критичні події, які проявляються у фізичних симптомах. Вони можуть помилково думати, що ця подія сталася з їхньої вини. Це може привести до формування так званого «магічного мислення» (на приклад, дитина може думати, що «якби я краще прибирає/-ла іграшки, цього б не сталося») і почуття власної провини. Емоційні реакції на стресову подію у цьому віці мають вигляд проблем зі сном, нічних кошмарів. Діти можуть хвилюватися та непокоїтися, що знаходить втілення у «чіплянні до дорослих» (дитина боїться залишатися одна в кімнаті, постійно вимагає уваги, боїться засинати тощо).

Діти (7–11 років) після травми починають більше боятися, соромитися й проявляти підвищену тривожність. Може розвинутися регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), що включає енурез, смоктання пальця, дитячий лепет, бажання мати постійно під рукою іграшку. Діти у цьому віці можуть втратити апетит, скаржитися на болі в животі, головні болі, запаморочення. Також поширені проблеми з навчанням, такі як нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, агресивна поведінка в класі.

Діти молодшого шкільного віку відображають у грі все, що відбувається навколо. Гра для дітей – це можливість впоратися з ситуацією, яка вже трапилася чи відбувається зараз. Тому вони відображають у рольових іграх війну, переселення, переховування у бомбосховищах, відвідини лікарів, соціальних працівників тощо. У таких випадках не треба хвилюватися (якщо це не загрожує здоров'ю та життю дитини). Це нормальна реакція дітей на незвичайні ситуації.

У разі стресу та порушення адаптації дітям молодшого шкільного віку властиві: вияви безсилия і пасивності, відсутність звичних поведінкових реакцій; підвищена збудливість, злість і незібраність; страх розставання і постійний обмін

миттєвими повідомленнями з батьками, дзвінки батькам на уроках; погіршення пам'яті, уваги, здатності зосередитися, зниження успішності в навчанні, втрата інтересу до шкільної діяльності; соматичні симптоми (болі в животі, головні болі); посилення реакція на гучні звуки; «заморожування» (ралтове знерухомлення); метушливість, плач через найменші подразники; порушення харчування (можуть ховати їжу).

Підлітки (від 12 років) зазвичай тримають всі свої почуття в собі, що може привести до депресивних станів. Водночас вони можуть робити вигляд, що «все нормальню», коли це не так. Діти можуть менше часу проводити з сім'єю і більше часу – з іншими людьми, намагаючись бути активними й у такий спосіб управляти своїми страхами. Для таких дітей існує ризик бути залученими в різні угруповання, в тому числі воєнізовані³.

Дітям старшого шкільного віку (підліткам) властиві такі ознаки пережитого стресу та порушення адаптації: зниження успішності в навчанні («А навіщо тепер вчитися? Що це мені дасть?»); егоїстичність; небезпечна для життя поведінка; схильність до потрапляння в халепу; бунт у школі; спалахи гніву та жорстока поведінка (на приклад, знущання над тваринами); депресія; уникнення спілкування; спроба віддалитися й захиститися від почуттів сорому, провини, призначення; бажання помсти; агресивна поведінка, пов'язана з відповіддю на ситуацію (небезпека втягнення у війну або збройні угруповання); поганий сон та кошмири, а від того сонливість на уроках та втрата сил на заняттях із фізичної культури. Через особливості підліткового віку дехто з дітей сприймає військовий конфлікт і переселення як пригоду й екстремальний досвід («Круті! Дів'яжуха!»).

У роботі з дитиною важливо розібратися в суті її переживань та проблем. Батьки та найближче оточення дитини можуть стати для неї ресурсним середовищем – таким, що допоможе пережити ситуацію й адаптуватися до нових умов.

³ Consequences of Child Exposure to War and Terrorism Paramjit, T. Joshi and Deborah A. O'Donnell / Clinical Child and Family Psychology Review. – Vol. 6. – No. 4, December 2003.

Заняття 4

Як стабілізувати себе?

Тривалість заняття: 120 хвилин.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему зустрічі та оголошує регламент заняття, роблячи невеликий анонс:

«Доброго дня (ранку, вечора)! Рада/-ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розвиватимемо навички стабілізації себе у стані стресового переживання. Ми попрактикуємо тілесні техніки, так звані «техніки заземлення», різновиди антестресового дихання та різні методи емоційного стишення. Коли людина вміє заспокоюватися, вона має змогу обмірювати ситуацію глибше та прийняти конструктивні рішення. Адже не дарма говорять, що «емоція затмлює розум». Тому нашим сьогоднішнім завданням буде напрацювання дієвих інструментів самостабілізації та підвищення власної стресостійкості».

2. Вправа на знайомство «Глечик».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Ресурси: глечики для кожного/-ої учасника/-ці (Додаток 4.1.).

Тривалість: 10 хвилин.

Тренер/-ка роздає учасникам вирізані з паперу глечики та говорить:

«На попередніх заняттях ми створили «Наш вулік», заселили його бджолами, визначили сильні сторони, які, як сонячні промені, допо-

магатимуть нашим бджолам турбуватися про дітей. Також ми визначили стрес-фактори, що впливають на стосунки з дітьми. А тепер нам важливо визначити свої ресурси та еміння, що допомагають долати життєві стреси. Кожен/-на з вас отримав/-ла глечика, на якому ви маєте записати, як ви даете раду стресам».

Після того як учасники виконали завдання, тренер/-ка просить озвучити кожного/-ну свій результат та приклейти глечики біля своєї бджілки на створеному раніше плакаті.

Запитання для обговорення:

- Чи легко вам було виконувати вправу?
- Що нового ви дізналися одно про одного та про себе?
- Чи замислювалися ви раніше над своїми стратегіями подолання стресу?

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із записаними на ньому правилами).

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру/-ці варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, адже вони допомагають ефективніше побудувати робочий процес.

Запитання для обговорення:

- Яке правило з огляду на досвід попередніх занятт ви можете назвати головним? (Бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначні.)
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати події, які відбувалися на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Розгляду якої теми було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Які прояви стресу в дитячому віці вам особливо запам'яталися?
- Які складові алгоритму управління стресом ви запам'ятали?
- Чому в першу чергу необхідно стабілізуватися самій/самому?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

У разі якщо деякі учасники не виконують домашні завдання, тренеру/-ці не варто дорігати їм перед групою. Необхідно постаратися залучити всіх учасників до обговорення.

5. Інформаційне повідомлення «Бий або біжи».

Мета: поінформувати учасників про автоматичні (інстинктивні) реакції організму на загрозу.

Ресурси: схема «бий або біжи» (Додаток 4.2.).

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Коли в наше життя вриваються різні стресові фактори, то запускаються автоматичні тілесні реакції. Наш розум починає функціонувати лише задля виконання виживання (так званий «мозок ящірки»), генеруючи реакції, спрямовані на реалізацію програми «боротися чи врятуватися втечею» (по-іншому її ще називають реакція «бий або біжи»).

Чи хтось із вас чув про цю реакцію? Що саме?»

Тренер/-ка вислуховує учасників та за потреби доповнює:

«Ця реакція виникла для захисту від хижаків, допомагаючи в адаптації до ворожого середовища та забезпечуючи фізичне виживання. Це те, що ми можемо спостерігати і у тваринному світі. Наприклад, тварина, перед тим як втекти від сильнішого суперника, може демонструвати силу: шипіти, змінювати колір, стояти прямо, випускати пазурі, замахуватися лапами або роздуватися. Коли існує загроза існуванню, відповідь «боротися чи врятуватися втечею» є надзвичайно важливою системою реагування: відбувається викид адреналіну та інших гормонів, посилюється дихання та споживання кисню, нервова система приходить у тонус, що дає організму приплив енергії, щоб вижити в екстремальній ситуації.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренеру/-ці варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення в роботу. Задля цього можна прямо звертатися до когось із учасників, називаючи по імені або зупиняючи на ньому/ній погляд.

На **другому етапі** тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи легко було виконувати домашнє завдання? Хто подивився мультфільм «Думками навиворіт»?
- Хто хотів би поділитися своїми спостереженнями: які стресові фактори впливали на дівчинку та як батьки допомогли їй впоратися?
- Які висновки ви зробили після виконання цього завдання?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

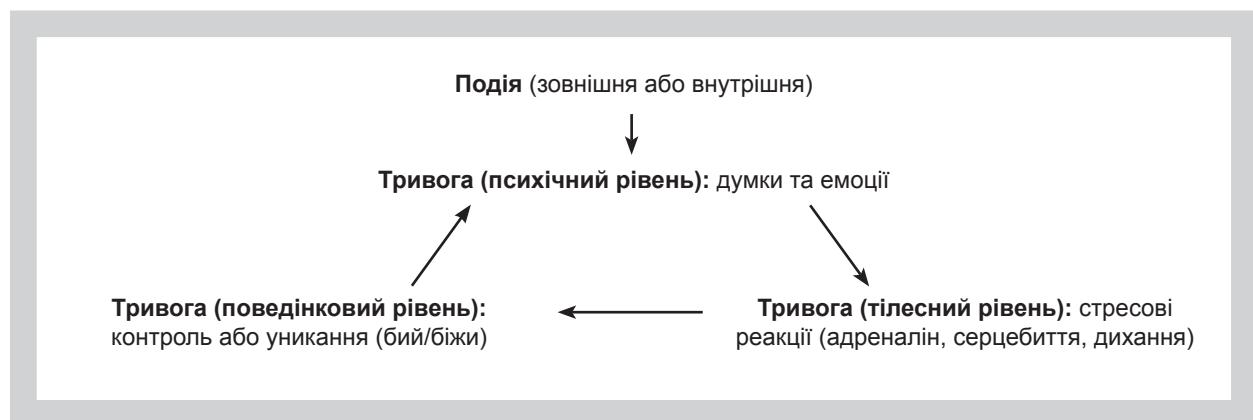
Якщо є час і учасники виявляють зацікавленість, можна розглянути схему та зачитати основні зміни, які відбуваються в організмі людини під впливом стресу (Додаток 4.2.).

Наші м'язи (і наше тіло загалом) набагато активніші, ніж ми думаємо. Коли людина занепокоєна або страйкована, вона зазвичай напружує м'язи. Тому ми використовуємо такий вираз, як «напружене очікування». Чи погано це? І так, і ні. Часто це добре і може мати позитивні наслідки. Цей вид тривоги нам необхідний на випадок надзвичайної ситуації. Страйкована людина готова до швидких дій. Тому наше тіло і м'язи напружені, коли ми чогось боїмося. Ми повинні бути готові до дій: бігти або боротися. Наприклад, людина почула повідомлення про обстріл, вона лякається, тіло мобілізується, і вона швиденько ховається в підвалі.

Інколи люди продовжують використовувати цей механізм, коли загроза вже минула і небезпеки більше немає. І тривога розпочинає супроводжувати щоденне життя. Це створює непотрібні страхи й занепокоєність, що в свою чергу тримає все тіло в постійному напружені. З часом це може завдати шкоди. Коли м'язи напружені занадто довгий час, це викликає порушення, про які ми говорили на попередній зустрічі.

Людина в стані стресу погано почувається, погано спить, не може отримати задоволення від їжі, забавляння з дітьми, сон її не відновлює. Іншими словами, страхи й тривоги призводять до напруження м'язів і врешті до появи фізичних симптомів. Ці симптоми підвищують страхи й тривоги, які призводять до ще більшого напруження м'язів, і так далі. Людина може відчувати себе втягненою у спіраль своєї ж тривоги.

Тривога – це не просто емоційне переживання. Відчуваючи тривогу, людина залучає в цикл свої думки, тіло й поведінку, як показано на схемі нижче:



Подія (припустімо, проїжджає повз машина швидкої допомоги) або побоювання, що з дитиною може щось трапитися, породжують неспокійні думки, і людина починає відчувати тривогу. Це змінює роботу організму: прискорюються серцебиття і дихання, посилюється потовиділення, м'язи напружаються, можливо, виникають інші фізичні симптоми реакції «бій або біжи». На поведінковому рівні людина намагається уникати неприємних ситуацій і місць. Або ж обирає «контролючу» лінію поведінки – наприклад, постійно телефонує дитині, щоб упевнитися, що все в порядку.

І якщо людині вдається знизити м'язове напруження, фізичні прояви вщухають і їх стає легше контролювати. Людина стає більш

розслабленою і набуває зміння спрямлютися зі своїм тривожним станом. Вона зберігає енергію і сили для розв'язання реальних проблем, що постають перед нею в житті.

Для того щоб справді розслабитися, вам необхідно тренуватися щоденно. Так само, як дитина вчиться ходити або розмовляти, вам необхідно займатися релаксацією. Поступово ви навчите своє тіло розслаблятися. Ви будете контролювати відчуття напруженості, і розлади самопочуття хвилюватимуть вас дедалі менше.

Отже, сьогодні ми з вами навчимося таких технік, як «антистресове дихання» та «релаксація за методом Джекобсона».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

ВАЖЛИВА УМОВА ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИЧКИ РЕЛАКСАЦІЇ – ЦЕ СПОКІЙ. ЯК НАВЧИТИСЯ ПЛАВАТИ У БУРХЛИВИХ ХВИЛЯХ МАЙЖЕ НЕМОЖЛИВО, ТАК І НАВЧИТИСЯ РЕЛАКСАЦІЇ ПІД ЧАС СТРЕСУ НЕ ВИЙДЕ. ТОМУ ПОЧИНATИ ПРАКТИКУВАТИСЯ ТРЕБА В СПОКОЇ.

Бути розслабленими вміють усі люди – це біологічна реакція. Вона приводить у дію специфічні речовини, що виділяються мозком, гальмуючи реакцію «бій або біжи». Людина починає повільніше дихати, знижуються тиск, потреба в кисні, частота пульсу та тонус нервової системи. Ми ніби через тіло показуємо нашій психіці, що загрози для життя немає, ніби говоримо їй: «Заспокойся і розслабся, це не смертельно, ти з цим впораєшся дуже легко...»

У кожної людини є свій набір того, що її розслабляє. А який набір у вас? Що вам допомагає розслабитися?»

Запитання для обговорення:

- Чи виникли у вас якісь запитання щодо цієї інформації?
- Чи була інформація для вас новою? Якщо так, то що саме?
- Чому важливо зменшувати напруження в тілі? Що це дає людині?

6. Вправа «Антистресове дихання».

Мета: відроджувати навички антистресового дихання.

Тривалість: 20 хвилин.

Тренер/-ка просить учасників сісти якомога зручніше, за бажання заплющити очі та слідувати його/її інструкціям.

«Ми зараз попрактикуємо три види антистресового дихання:

1. Діафрагмальне.
2. Дихання «по квадрату».
3. «Пірнаюче» дихання.

Тренер/-ка дає інструкції спокійним, тихим голосом у повільному темпі.

1. Діафрагмальне.

«Праву руку покладіть на живіт, а ліву – на грудну клітку. Кілька секунд посидьте спокійно і зосередьтесь на диханні (Пауза 10 секунд).

А тепер вдих зробіть через ніс, а видих потом.

Далі вдих робіть починаючи з живота, надуваючи його як кульку. Потім наберіть повітря і в грудну клітку. Тобто спочатку ми набираємо повітря в нижні відділи легень – живіт, а потім у верхні – грудна клітка. А видих у зворотному порядку: спочатку втягуючи живот, а потім опускаючи ребра.

Давайте разом зробимо три-четири цикли вдихів та видихів.

Дуже добре. Завершили.

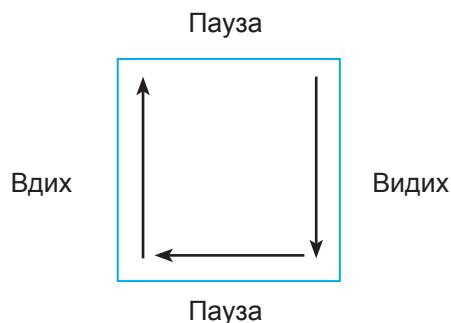
Які ваші відчуття?»

Тренер/-ка цікавиться самопочуттям учасників та пропонує наступну дихальну техніку.

2. Дихання «по квадрату».

«Зараз ми дихатимемо «по квадрату», де кожна сторона квадрата означає певний етап дихання: вдих – пауза – видих – пауза – вдих – пауза – видих – пауза – ...

Тренер/-ка для наочності малює схему:



Давайте разом зробимо три-четири цикли вдихів та видихів.

Дуже добре. Завершили.

Які ваші відчуття?»

Тренер/-ка цікавиться самопочуттям учасників та пропонує наступну дихальну техніку.

3. «Пірнаюче» дихання.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Важливою умовою виконання цієї вправи є відсутність страху плавати чи страху перед глибиною. Тому перед вправою варто повідомити учасникам, що буде використаний образ пірнання в океані. Тож якщо цей образ асоціюється у когось із дискомфортом чи неприємними переживаннями, то цю вправу краще не виконувати.

«Влаштуйтеся зручніше і заплющіть очі. Ваше дихання рівне та глибоке. Уявіть собі, що ви плаваєте в товщі океану з аквалангом, а ваше дихання впливає на вагу вашого тіла. На вдиху тіло наповнюється повітрям – і ви піднімаєтесь вгору, а на видиху тіло важчає – і ви трохи опускаєтесь вниз. Відчуйте підйоми і занурення вгору і вниз у такт зі своїм диханням. А тепер уявіть, що ви водолаз. ПостараЙТЕСЯ на кожному видиху занурюватися глибше, ніж спливати на вдиху. Для цього видих робіть довший і протяжніший, і незабаром ви відчуєте, що починаєте поступово занурюватися глибше. Вгорі, над поверхнею води, залишаються ваші проблеми й турботи, а внизу, на дні, панують спокій і тиша. Тут ви можете відпочити від стресу й помилуватися підводним пейзажем. Помилуйтеся водоростями і різномальоровими коралами та мушлями, помилуйтеся жителями підводного світу. Повивчайте цей світ стільки, скільки вам захочеться.

А потім ми почнемо плавний підйом угору. Відштовхніться від дна ногами й починайте підйом. Для цього ми знову будемо використовувати наше дихання. Ваше завдання полягає в тому, щоб на кожному вдиху ви піднімалися додороги більше, ніж опускалися вниз на видиху. Уявіть собі, що нагорі вас чекають тепле сонце і з кожним сантиметром вода стає світлішою і теплішою.

Дозвольте собі виринути й насолодитися теплим сонцем. Побудьте під цим сонцем стільки, скільки вам потрібно. А потім розпліщте очі.

Дуже добре. Завершили.

Які ваші відчуття?»

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося розслабитися та зосередитися на диханні?
- Чи вдалося контролювати власну вагу та повернутися до дихання?
- Яка з технік вам підійшла найбільше?

7. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація».

Мета: відпрацювати навички релаксації.

Тривалість: 25 хвилин.

Тренер/-ка просить учасників сісти якомога зручніше та слідувати його/її інструкціям.

Тренер/-ка дає інструкції спокійним, тихим голосом у повільному темпі:

«Заплющіть очі, декілька секунд посидьте спокійно й зосередьтесь на диханні (Пауза 10 секунд.) Зверніть увагу на те, як почуває себе ваше тіло. Ви можете управляти собою, почавши дихати повільніше, спокійніше та глибше. (Пауза 5 секунд.) Добре, ви все робите правильно.

1. Тепер стисніть кулаки на обох руках і відчуйте напруження, що сковує ваші передпліччя, кисті, пальці. Зосередьтесь на цьому напруженні та про себе опишіть неприємні відчуття, що викликані ним. Ось що відбувається з вами, коли ви у стресі. Добре! Утримуйте напруження (Пауза 5 секунд.) Тепер розріжтеся і розслабте свої руки. Зосередьтесь на відчуттях у тілі, тяжкості й розслабленості у своїх кистях. Зауважте різницю. Просто сфокусуйтесь на декілька секунд на своїх розслаблених кистях, продовжуйте дихати повільно, спокійно та глибоко. (Пауза 10 секунд.)
2. Тепер зігніть руки й притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, також натягніть м'язи рук. Зауважте напруження, що розливается по обох руках, по плечах та повертається назад. Утримуйте напруження. (Пауза 5 секунд.) Добре! Тепер розслабте руки і дайте їм опуститися відповідно до тіла. (Пауза 10 секунд.) Зосередьтесь на відчуттях тіла, тяжкості й розслабленості в руках. Продовжуйте дихати повільно, спокійно та глибоко. (Пауза 10 секунд.)
3. Зараз зігніть ступні так, ніби намагаетесь дотягнутися пальцями ніг до носа. Зауважте напруження, що розливается по ступнях, щиколотках, літках. Утримуйте напруження. (Пауза 5 секунд.) Добре! Тепер розслабте нижню частину ніг і зосередьтесь

- ся на відчутті комфорту, яке настає мірою розслаблення ніг. Продовжуйте дихати повільно, спокійно та глибоко. (Пауза 10 секунд.) Ви все робите правильно!
4. Далі напружуєте верхню частину ніг, стискаючи коліна і відриваючи ноги від стільця. Сфокусуйтесь на напруженні в стегнах та відчутті натягнутості в них. Опишіть про себе свої неприємні відчуття. (Пауза 5 секунд.) Тепер послабте напруження та дайте ногам повільно опуститися. Сфокусуйтесь на повному звільненні від напруження ніг, рук, плечей. Просто розслабте їх. Дихайте повільно, спокійно та глибоко. (Пауза 10 секунд.)
 5. Далі підтягніть живіт до хребта. Зауважте напруження, що виникло в животі. (Пауза 5 секунд.) Тепер дайте животу вільно розслабитися. Дихайте повільно, спокійно та глибоко і сфокусуйтесь на послабленні напруження, яке ви можете відчути в животі, ногах, плечах, руках. (Пауза 10 секунд.)
 6. Тепер зробіть дуже глибокий вдих та затримайте подих. (Пауза 15 секунд, поки не з'явиться певний дискомфорт.) Зауважте напруження в розширеній грудній клітці. Тепер повільно випустіть повітря та відчуйте, як напруження поступово зникає. Усвідомте, що ви можете розслабити своє тіло за своїм бажанням, можете дихати повільно, ритмічно та глибоко. І з кожним подихом ви можете дати собі розслабитися все більше. Зосередьтесь на розслабленні й просто випустіть все своє напруження. (Пауза 10 секунд.)
 7. Тепер уявіть собі, що ваші плечі прив'язані до мотузки і їх тягнуть нагору, до ваших вух. Відчуйте напруження, що виникає в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте це напруження. (Пауза 5 секунд.) Добре! Тепер просто відпустіть напруження. Дайте плечам розслабитися, опустіть їх якомога нижче. Зауважте різницю між напруженням та розслабленням. (Пауза 10 секунд.)
 8. Нахиліть підборіддя і спробуйте ним дотягнути до грудей. Зауважте розтягнення та напруження в задній частині шиї. (Пауза 5 секунд.) Тепер розслабтесь. Відпустіть напруження, що виникло в шиї. Зосередьтесь на розслабленні м'язів шиї. Дайте розслабитися рукам і ногам. Дихайте повільно, ритмічно та глибоко. (Пауза 10 секунд.)
 9. Тепер стисніть зуби та зосередьтесь на напруженні в щелепі. Відчуйте сильне стиснення. (Пауза 5 секунд.) Добре! Розслабтесь. Відкрийте рот і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота. (Пауза 10 секунд.) Добре!
 10. Напружуєте лоб, ніби ви хмуритеся. Спробуйте насупити брови. Сконцентруйтесь на напруженні лоба. (Пауза 5 секунд.) Тепер розслабтесь. Розгладьте всі зморшки. (Пауза 10 секунд.)
 11. А зараз дайте всьому тілу розслабитися, спробуйте відчути його «тяжкість». Дихайте глибоко й ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя. Ви дбаєте про себе і розслабляєте свої м'язи. З кожним подихом про себе скажіть: «Розслабся» і уявіть, що ви віддаєте все напруження зі свого тіла.
- П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих. Просто викиньте все з голови і розслабтесь. На деякий час я припиню говорити і дам вам можливість насолодитися приемним відчуттям розслабленості, яке ви можете собі дозволити.
- Коли будете готові, розплющте очі».
- Запитання для обговорення:**
- Які у вас зараз відчуття?
 - Чи вдалося вам розслабитися?
 - Які відчуття в тілі сподобалися найбільше?
- ## 8. Вправа «Активізація».
- Мета:** відпрацювати навички тілесної стабілізації стресової реакції та активізувати учасників після релаксаційної вправи.
- Тривалість:** 5 хвилин.
- Тренер/-ка пропонує учасникам стати в коло й повторювати запропоновані рухи:
- «По черзі спочатку правою рукою постукуємо ліву руку, передпліччя, плече, а потім лівою рукою – праву. Переходимо до обличчя, волосяного покриву голови, щічок і лоба. Далі обома руками постукуємо плечі, спину, поперек, грудну клітку. Переходимо до сідниць, стеген та літік. Далі тупотимо ногами. Підстрибуємо та глибоко віддаємо зі звуком «Ха!».
- ## 9. Вправа «Експрес-методи».
- Мета:** відпрацювати навички швидкої тілесної стабілізації стресової реакції.
- Ресурси:** маркери, аркуш фліпчарту.
- Тривалість:** 10 хвилин.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Ми не завжди маємо час і можливості зробити тривалу релаксаційну вправу: іноді хтось поряд із нами або ситуація така, що треба швидко зорієнтуватися. Тому зараз спільно начимося досить простих дій, які можуть швидко заспокоїти та «заземлити» людину. Можливо, хтось практикує такі в повсякденному житті?»

Тренер/-ка фіксує відповіді учасників на аркуші фліпчарту. На ньому може бути записане таке:

- Умитися холодною водою.
- Зняти взуття та поставити ноги всією поверхнею ступні на підлогу.
- Обпертися спиною об спинку стільця.
- Випити склянку води.
- Помасажувати зону лоба між бровами та скроні.
- Обійнятися з безпечною людиною / обійняти дитину.
- Потрясти кистями рук.
- Переглянути фото з відпочинку.
- Погладити кота чи собаку.
- Випити теплого чаю.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, тож настрав час отримати домашнє завдання.

На занятті ми практикували методи подолання стресового напруження, а саме ті, що допомагають нам зняти тілесно-емоційний компонент, щоб заспокоїтися самій/самому і далі стабілізувати та підтримати дитину.

Вашим домашнім завданням буде щоденно перед сном практикувати методику прогресивної м'язової релаксації, а також за можливості інші методи стабілізації свого емоційного стану. На наступній зустрічі ви зможете поділитися враженнями.

Далі тренер/-ка пересвідчується, що всі учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

На **другому етапі** тренер/-ка дякує усім учасникам за роботу.

10. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

Додаток 4.1.



Додаток 4.2.

Заняття 5

Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі?

Тривалість заняття: 120 хвилин.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему зустрічі та оголошує регламент заняття, роблячи невеликий анонс:

«Доброго дня (ранку, вечора)! Рада/-ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми говоримо про потреби дітей. Не про поверхневі бажання, наприклад: «Хочу іграшку... дай мені грошей... потрібні нові джинси». Ми розглянемо, чого хочуть від нас діти насправді. Згадаємо, що таке прив'язаність і чому вона важлива для нас, батьків, і головне, як вона посилює нашу здатність відновлюватися після складних життєвих моментів. Поговоримо також про дітей у стресових ситуаціях та їхні ймовірні реакції, визначимо чітку послідовність наших дій для найкращого заспокоєння дитини в ситуації стресу».

2. Вправа на знайомство «Квіти».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Ресурси: вирізані з паперу квіти для кожного/-ої учасника/-ці (Додаток 5.1.).

Тривалість: 10 хвилин.

Тренер/-ка роздає учасникам по одній квітці та говорити:

«Наше знайомство триває. На цьому занятті я пропоную на квітках, які ви отримали, записати, як у вашій родині прийнято дбати одне про одного? Після того як ви підпишете свої квіти, пропоную їх «посадити» біля ваших бд-

жілок. Ці квіти ростимуть і надихатимуть вас та ваших близьких кожного дня працювати над створенням сприятливого клімату в родині».

Запитання для обговорення:

- Чи легко вам було виконувати цю вправу?
- Що нового ви дізналися одно про одного та про себе?
- Що, на вашу думку, необхідно робити, щоб сім'я була безпечним місцем для кожного/-ої?

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із записаними на ньому правилами).

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру/-ці варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, адже вони допомагають ефективніше побудувати робочий процес.

Запитання для обговорення:

- Яке правило з огляду на досвід попередніх занятті ви назовете головним? (Бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначні.)
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати події, які відбулися на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Розгляду якої теми було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Як ви вважаєте, чому спочатку ми стабілізуємо тіло, коли перебуваємо в стресі?
- Які наслідки можуть бути, якщо не звертати уваги на нервове напруження?
- Чому передусім необхідно стабілізуватися самій/самому, а вже потім допомагати заспокоїтися дитині?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

У разі якщо деякі учасники не виконують домашні завдання, тренеру/-ці не варто дорікати їм перед групою. Необхідно постаратися залучити всіх учасників до обговорення.

5. Інформаційне повідомлення «Мозок ящірки».

Мета: поінформувати учасників про реакції дітей у стресових ситуаціях, пояснити, чим вони зумовлені.

Ресурси: схема, зошити учасників.

Триявлість: 10 хвилин.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«На попередньому занятті ми дізналися, що коли в наше життя вриваються різні стресові фактори, то запускаються автоматичні тілесні реакції. Наш розум починає функціонувати заради виживання (працює так званий «мозок ящірки»), генеруючи реакції, спрямовані на реалізацію програми «боротися чи врятуватися втечею» (її ще називають реакцією «бий або біжи»).

Потім, коли загроза минає, мозок опрацьовує інформацію і пояснює те, що трапилося. Так ми отримуємо досвід. Виживання дитини напряму залежить від дорослих і від того, як вони допомагають їй впоратися зі стресом. І що менша дитина, то більшої допомоги від батьків вона потребує в «опрацюванні» стресових ситуацій, адже зона мозку, яка за це відповідає, ще не сформована, а «мозок ящірки» є домінуючим інструментом реагування. Саме тому нам насамперед необхідно заспокоїти «мозок ящірки» дитини, а вже потім говорити з нею».

Далі тренер/-ка пропонує відкрити зошити та знайомити учасників зі схемою:

На **другому етапі** тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

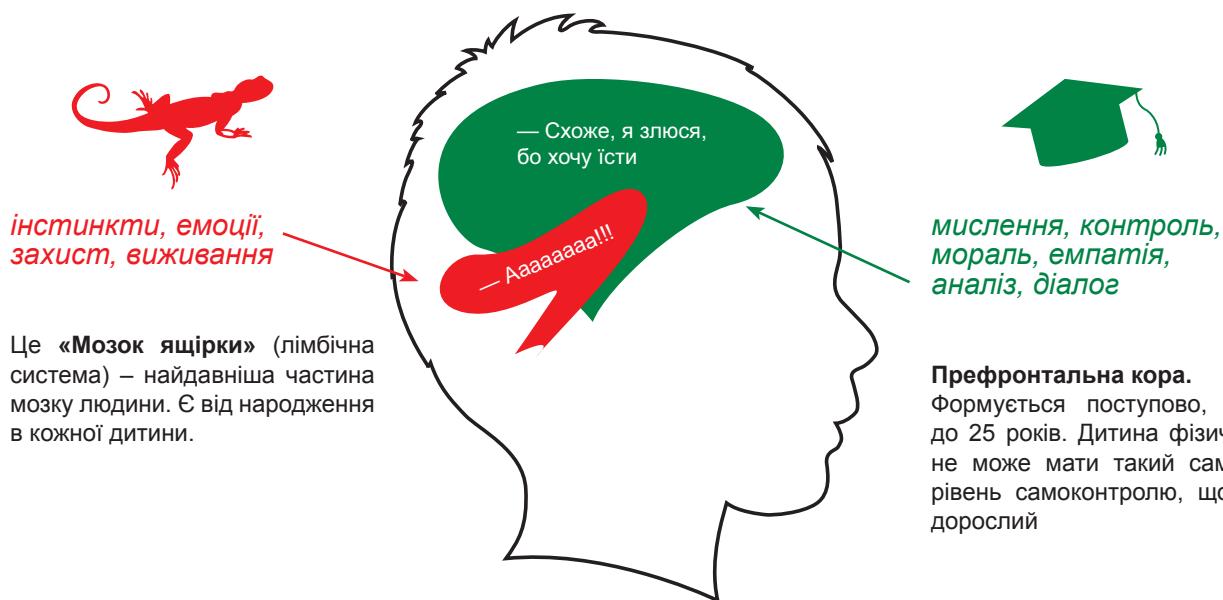
- Чи складно було виконувати домашнє завдання? Хто практикував релаксаційні техніки?
- Хто хотів би поділитися своїми спостереженнями та результатами?
- Які висновки ви зробили після виконання цього завдання?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренеру/-ці варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення в роботу. Якщо учасники пасивні, варто самому/самій нагадати ключові моменти попереднього заняття та якийсь час приділити мотивуванню учасників до активної позиції під час тренінгу.

ДИТЯЧИЙ МОЗОК

(дуже спрощена схема)



Це «Мозок ящірки» (лімбічна система) – найдавніша частина мозку людини. Є від народження в кожної дитини.

мислення, контроль, мораль, емпатія, аналіз, діалог

Префронтальна кора.
Формується поступово, аж до 25 років. Дитина фізично не може мати такий самий рівень самоконтролю, що й дорослий

Коли у дитини вириують емоції (лімбічна система в дії) — мислення не працює. Нотації дорослих не працюють. Саме тому, щоб **дитина вас почула, спочатку їй треба заспокоїтися**.

Не повчайте і не агресуйте на ящірку, бо вона вас сприйме як загрозу і буде опиратися на навчанню. **Заспокойте ящірку**. У спокої вмикається мислення, і дитина готова до діалогу і засвоєння уроку.

Запитання для обговорення:

- Які питання у вас виникли?
- Чому спочатку варто заспокоїти емоції дитини (свої також), а потім говорити?
- Як можна заспокоїти «мозок ящірки»? Яка його головна потреба?

режим. Використовуючи метафору, необхідно своїм внутрішнім градусом відрегулювати температуру дитини: зігріти, якщо градус впав і дитина знезилена та в'яла, або ж, на впаки, остудити, якщо емоційна температура дитини підвищена і дитина збуджена та надто активна».

6. Вправа «Якого кольору хвіст у ящірки?»

Мета: відпрацювати навичку моніторингу стану дитини для подальшого підбору ефективних стратегій регулювання емоційного стану.

Ресурси: Додаток 5.2.

Тривалість: 15 хвилин.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Ми вже знаємо, що насамперед необхідно заспокоїти «мозок ящірки», а вже потім говорити з дитиною. Для цього необхідно вдатися до простих дій, які базуються на системі прив'язаності, що склалася між батьками та дітьми. Вам потрібно немовби «підключитися» до дитини та «перевести» її у свій спокійний

На першому етапі тренер/-ка звертає увагу учасників на п'ять способів налагодження контакту з дітьми:

1. **Безпечні доторки** (ніжні, турботливі, чуйні та комфортні для дитини). За надійної безпечної прив'язаності дитина розслабляється та обм'якає в обіймах турботливого дорослого. Цьому допомагає вся наша природа.
2. **Зоровий контакт** (тривалий і комфортний зоровий контакт). Такий тип зорового контакту є однією з ознак надійної прив'язаності. Ми наче отримуємо сигнал: «З цією людиною мені добре, разом ми впораємося, все добре та надійно».
3. **Мовленнєвий контакт** (м'який, спокійний та мелодійний голос). Дорослий заспокоює та стишує дитину за допомогою свого голосу.
4. **Емоційна чутливість** (читування сигналів про стан дитини без слів). Батьки помічають мінімальні зміни в поведінці та вигляді дити-

ни. Це і є батьківською інтуїцією. Часто батькам необхідно просто заспокоїтися, і система «зчитування дитини» підкаже, як діяти і що робити в контакті з дитиною.

5. Взаємодія в спонтанності та грі (дорослий використовує уяву та бавиться з дитиною). Ігри – один із найприродніших способів взаємодії батьків із дітьми.

На **другому етапі** тренер/-ка демонструє учасникам малюнки з ящірками різного кольору (дорослий та дитячий варіант) з Додатка 5.2. і говорить:

«*Наступним завданням є визначення стану вашої дитини, тобто, якщо продовжувати використовувати метафору ящірки, необхідно зрозуміти, «який у ящірки колір». Ви бачите перед собою панель, на якій зображені три ящірки різного кольору. Що це означає? Наші тіла подібно до моторів можуть працювати або дуже активно (коли енергії надто багато і ми переважаємо у збудженному стані – червоний колір), або дуже повільно (коли не вистачає енергії і настрій пригнічений – синій колір), або бути в нормі (коли енергія та настрій збалансовані – зелений колір). Панель із кольоровими ящірками можна використовувати, щоб перевірити стан нашого тіла та наших почуттів і зіставити їх із певним кольором. А згодом можна наєсти цього способу дітей.*

Спробуймо попрактикуватися. Що з вашим настроєм? Прислухайтесь до власного тіла: чи відчуваєте ви, що воно працює надто активно? Наче ваша «ящірка» червоного кольору? Якщо так, підніміть великий палець вгору, якщо ні – опустіть вниз. Можливо, ваш настрій трохи впав, а ваше тіло працює надто повільно, тому ви почуваєтесь мляво? Ніби ваша «ящірка» синього кольору? Якщо так, підніміть великий палець вгору, якщо ні – опустіть вниз. Продовжимо далі... Ваше тіло зараз у комфортному стані? Емоційний стан задовільний? Так, ніби ваша «ящірка» зеленого кольору? Якщо так, підніміть великий палець вгору, якщо ні – опустіть вниз.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренеру/-ці варто спонукати учасників прислуховуватися до тілесних відчуттів та максимально доступно пояснювати запропоновану техніку. Можна просто ставити запитання, якого кольору

«ящірка» (цього буде достатньо для моніторингу власного стану). Та більш детальний варіант підходить для роботи з дітьми, оскільки ім може бути важко одразу пов'язати свій стан із кольором. У цьому дітям знадобиться допомога батьків.

Запитання для обговорення:

- Чи є у вас запитання щодо цієї інформації?
- Чому важливо вчитися відстежувати тілесні відчуття та визначати свій стан? Що це дає людині?
- Чи зрозуміло, як використовувати цю техніку в роботі з дітками?

7. Вправа «Стабілізуючі ігри».

Мета: поінформувати учасників про терапевтичний ефект деяких дитячих активностей та ігор. Розширити ігровий арсенал батьків та потребуватися в іграх як методі регуляції емоційного стану дитини.

Ресурси: Додаток 5.3.

Тривалість: 30 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертає увагу учасників на важливість ігрової взаємодії з дітьми для ефективного їх заспокоєння та стишення:

«Ми вже навчилися відстежувати власний стан та розуміти стан дитини. Чого ж нам важливо навчитися далі? Свій стан ми можемо регулювати за допомогою тілесних, дихальних експрес-методів, які ми попрактикували на попередньому занятті.

Для дітей також важливо вміти підбирати активності та ігри, які б ефективно повертали їх у комфортний стан та зафарбовували їх «ящірку» в зелений колір.

Чому саме ігри?

Необхідно враховувати потребу дітей у спонтанності та грі та обирати відповідні способи, які б відповідали фізичному та психологочному віку. Дуже часто діти виглядають фізично дорослішими, ніж є їхні психологічні потреби. Різноманітні ігри цікаві як для малюків, так і для підлітків. Нам, дорослим, також буває цікаво погратися. Та не завжди для цього є час

та можливості. Спільні з дітьми забавлення є найкращим способом розвинути прив'язаність та відрегулювати емоційний стан дитини.

В активностях та іграх регуляція психологочного режиму відбувається за допомогою:

- керованих фантазій / візуалізації («увійтіть, що ви...; згадайте...; зобразіть...; намалюйте...»);
- дихання (надування кульок, вітрил, охолодження уявного супу тощо): для активізації дитини краще ініціювати ігри, в яких використовується контроль за диханням (вдих вдвічі довший за видих), а для заспокоєння – ті, де видих довший за вдих;
- тіла (почергове напруження й розслаблення великих груп м'язів): наприклад, ігри «Фігура, замри», «Порубай дрова», «Мокрий пес».

На другому етапі тренер/-ка пропонує обговорити ті ігри та активності, які учасники практикують із дітками вдома і які добре впливають на їхній стан та атмосферу в родині:

«Ми всі проводимо час із дітьми і так чи інакше долучаємося до їхніх ігор. Пропоную поділитися варіантами ігор, які ми використовуємо у власному щоденному житті».

Тренер/-ка фіксує відповіді учасників на аркуші фліпchartу, де вже написано «Ігровий кошик». Спільно з усіма учасниками тренер/-ка визначає, на розвиток чого спрямована та чи інша гра і як вона впливає на колір «ящірки». Можна записати такі ігри:

- хованки (універсальна гра);
- квач (тілесна гра);
- «Хто довше затримає подих» (дихальна, заспокійлива гра);
- «Безпечне місце» (візуалізація / тілесна гра, універсальна);
- караоке (активізуюча гра).

На третьому етапі тренер/-ка пропонує учасникам попрактикуватися в іграх, які можна буде використовувати вдома з дітьми (Додаток 5.3.).

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренер/-ка може обрати будь-які ігри з Додатка для тренування з батьками. Бажано обирати різні техніки, які були б спрямовані на роботу з тілом, диханням та візуалізацією. Вибір тренера/-ки має враховувати особливості та динаміку групи.

Запитання для обговорення:

- Чи є у вас запитання щодо отриманої інформації?
- Чому важливо вчитися спільних ігор із дітьми?
- Що може заважати нам практикувати спільні ігри? Що може допомогти?

8. Інформаційне повідомлення «Допомога дітям».

Мета: поінформувати учасників про способи допомоги дітям та стабілізації стресових переживань залежно від віку та реакцій.

Ресурси: Додаток 5.4.

Тривалість: 20 хвилин.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Страх – нормальна реакція на будь-яку небезпеку, що загрожує нашому життю або здоров'ю. Чого бояться діти після подолання тяжкої ситуації? Що ця ситуація повториться, травм і смерті. Вони бояться розлуки з родиною; залишилися на самоті. Ми повинні визнати, що перелякані дитина – це сильно перелякані людини, у якої всі реакції продиктовані інстинктами! І що менша дитина, то більше її стан визначає стан батьків. Тобто дітям дошкільного віку дуже важливим для подолання стресових ситуацій є ваш стабільний стан і те, як ви самі долаєте стрес. Тож зосередьтеся на стабілізації власних емоцій та відновленні безпечної зв'язку з дитиною, будьте доступні та відгукуйтесь на заклик дитини. Наступним кроком батьків буде намагання зрозуміти, які саме страхи й тривоги опановують дитину.

Загальні поради:

1. Дуже важливо, щоб усі члени сім'ї залишалися разом у стресових ситуаціях. Не варто відправляти дітей у санаторій (тим паче за кордон) одразу після переїзду чи пережитої ситуації. Коли ми разом – ми швидше відновлюємося та краще справляємося зі стресами.
2. Дітей слід заспокоювати як за допомогою слів, так і тілесно (обіймати, ціluвати, правляти волосся, гладити по спинці тощо).
3. Забезпечте постійний режим (розклад). Дітям потрібна передбачуваність. Їм легше розібратися, чого слід очікувати від життя, якщо прописаний час прийому їжі, виконання домашньої роботи, сну і т.д. Це допомагає їм відчувати себе в безпеці та знижує рівень стресу.
4. Допомагайте дітям переосмислювати стресові ситуації. Наприклад, якщо дитина

відчуває стрес, тому що думає, що не подобається однокласнику, бо той не привітався з нею перед уроком, то батьки можуть попросити дитину спробувати дати інші пояснення такої поведінки однокласника. Чому б не припустити, що він просто замислився, а тому забув привітатися? Батьки повинні допомагати своїм дітям тлумачити життєві ситуації більш позитивно. Звісно, іноді трапляються об'єктивно стресові ситуації. У таких випадках батькам необхідно допомагати своїм дітям справлятися з ними в інші способи.

- 5.** Ініціюйте розмови про почуття. Вчіть дітей орієнтуватися у світі емоцій та почуттів.
- 6.** Уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчують і думають з приводу того, що відбувається.
- 7.** Ставтеся серйозно до дитячих переживань і не ігноруйте дитину, якщо вона поділилася з вами своїми страхами. Замість «Не вигадуй, у темряві нічого немає» скажіть: «Давай разом перевіримо. Може, то так одяг лежить, а тому може щось здаватися».
- 8.** Не «заражайте» дитину власними страхами. Якщо мама щоразу говорить малюкові не підходити до кицьки, бо вона вкусить та подряпає, то, звісно, дитина боятиметься котів.
- 9.** Допомагайте дітям змінювати іхні уявлення про стресові ситуації. Переконання дітей мають істотний вплив на них самих: на те, як вони себе поводять, кого вони вибирають у друзі, чим захоплюються поза школою і т.д. Дитячі переконання певною мірою також визначають, що може стати причиною стресу для них, а що ні. Іноді деякі дитячі уявлення призводять до посилення стану стресу. У таких випадках батькам необхідно спробувати змінити їх (мова йде про шкідливі/неадаптивні переконання). Наприклад, діти, які вважають, що повинні отримувати оцінку «12» за кожне домашнє завдання, а будь-яка інша оцінка розцінюється ними як поразка, відчувають стрес, коли не отримують найвищого балу. У цьому разі батьки повинні допомогти їм змінити свої переконання, пояснивши, що нижчі за «12» оцінки – це теж нормальню.
- 10.** Роз'ясніть дітям відомі вам факти щодо подій; вислухайте реакцію дітей. Варто надавати дітям правдиву інформацію (із врахуванням вікових особливостей) про життєву ситуацію, в якій ви опинилися.
- 11.** Давайте лише ті обіцянки, які ви зможете виконати.
- 12.** Незважаючи на дитячі страхи, і самі діти, і всі члени сім'ї повинні продовжувати нормальну діяльність (готувати, ходити на роботу чи в школу, прибирати, читати).

13. У разі необхідності дійте спільно зі службами допомоги (психологами/-нями, соціальними працівниками/-цями, вчителями/-льками) або з учнівською групою підтримки в школі, де навчаються ваші діти.

14. Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться до лікаря/-ки чи психолога/-уні, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

Якими ж можуть бути ваші конкретні кроки для стабілізації психологічного стану дітей?»

Тренер/-ка виголошує інформацію, наведену в Додатку 5.4.

Запитання для обговорення:

- Чи є у вас запитання чи доповнення до матеріалу?
- Що нового та корисного ви дізналися?
- Що вам може допомогти застосовувати запропоновані способи підтримки дітей?
- Чим корисне застосування цих методів підтримки дитини у повсякденному житті?

9. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

Ресурси: Додаток 5.3.

Тривалість: 10 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, тож настав час для домашнього завдання.

На занятті ми говорили про реакції дітей на стрес та практикували «зчитування» стану дитини та використання дієвих стратегій поведінки. Ми ознайомилися із технікою моніторингу власного стану («кольорова ящірка») та тренували ігрові навички. Для досягнення максимального ефекту їх потрібно практикувати регулярно. Згадайте, коли ми вчилися чогось нового, це завжди потребувало багаторазового повторення. Насправді не так важливо, яку техніку регуляції стану дитини ви обираєте. Головне, щоб вона подобалася дітям, допомагала і щоб діти практикували її постійно. Вашим домашнім завданням буде навчити дітей визначати колір хвоста у «ящірки» та практикувати різні методи стабілізації стану дітей. Пограйте з дітьми в якісі активізуючі

ігри (наприклад, лопання повітряних кульок, гра з водяними пістолетами, аерозольним серпантином), а тоді вчіть їх саморегуляції. Спочатку визначте стан дитини за допомогою панелі з ящіркою. А потім за допомогою простих релаксаційних технік, які можна виконувати в ігровій формі, спробуйте змінити стан дитини. І після цього знову перевірте стан «ящірки». Нам легше буде наєчитися нових способів керування емоційним та тілесним станом, коли ми самі керуємо стимулами, що активізують дітей, і якщо ці стимули позитивні. А після активізації дитини допомагаємо їй заспокоїтися.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

На цьому етапі дуже важливо мотивувати батьків до виконання цього завдання. За необхідності можна навести кілька прикладів заспокійливих ігрових технік. Наприклад:

- **«Струшування води з шерсті»** (потрібно уявити

себе мокрим пском чи котом і «струшувати з лапок, голови й хвоста воду»).

- **Віджимання/підтягування на стільчику** (сидячи впротиві довж десяти секунд відштовхуватися від сидіння руками, піdnімаючи таз, або тягнути на себе стільчик).
- **Надування повітряних кульок.**
- **Штовхання стіни** (ноги в позиції випаду; руками «штовхати» стіну десять секунд).

На наступній зустрічі ви зможете поділитися враженнями від виконання домашнього завдання».

Далі тренер/-ка пересвідчується, що всі учасники зрозуміли завдання, відповідає на усі запитання, які у них виникнуть, та дякує всім учасникам за роботу.

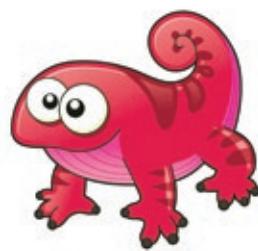
Додаток 5.1.



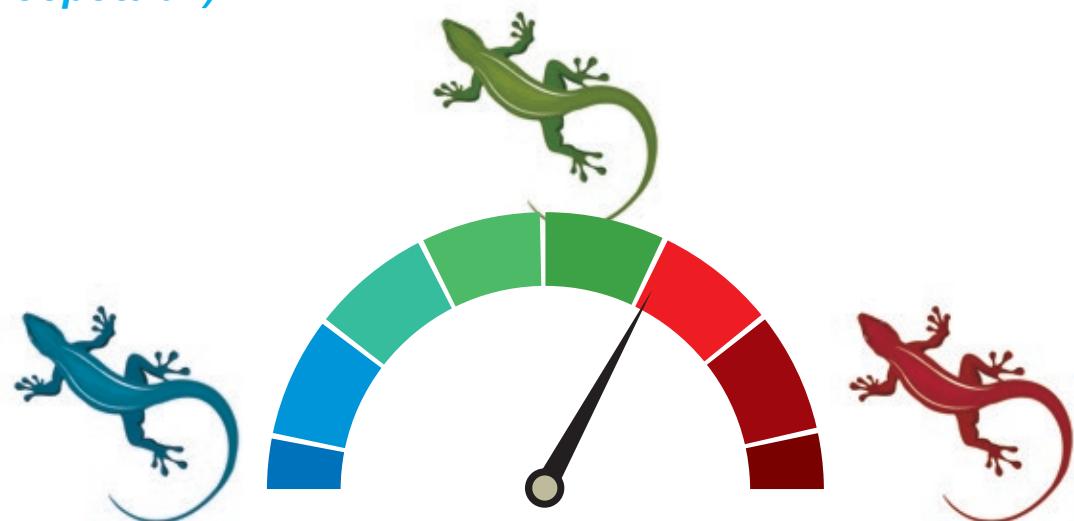
Додаток 5.2.

Роздатковий матеріал для вирізання до вправи «Якого кольору хвіст у ящірки?»

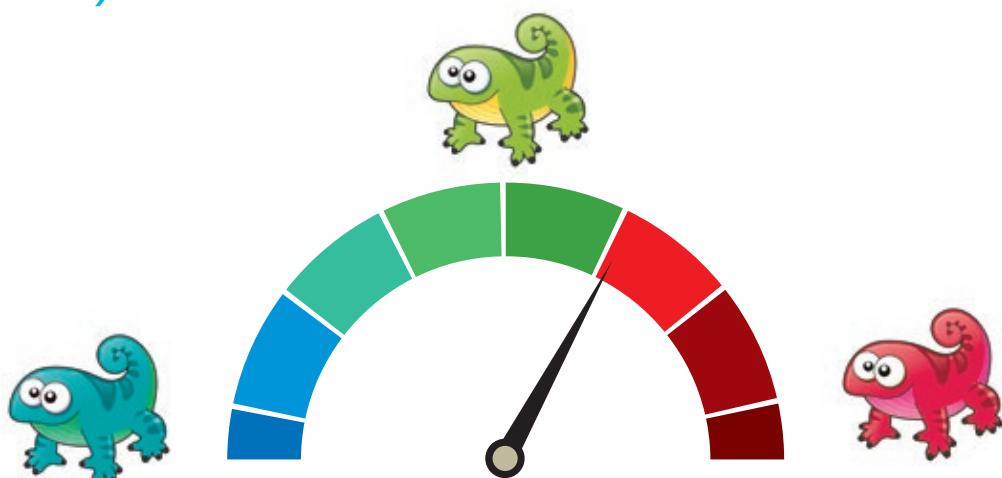
Тіло: знижена активність, в'ялість та слабкість. Емоції: сум, печаль.	Тіло: нормальний комфортний стан, збалансована активність. Емоції: радість, спокій, інтерес.	Тіло: збуджений та надто активний стан. Емоції: роздратування, злість, агресія.
--	---	--



Варіант панелі для діагностики власного стану (для дорослих)



Варіант панелі для діагностики власного стану (для дітей)



Додаток 5.3.

Перелік ігор та активностей для емоційної регуляції дітей

ІГРИ АКТИВІЗУЮЧІ (ДЛЯ «СИНЬОЇ ЯЩІРКИ»):

- **Бої подушками.**
- **Танці** разом і по черзі з придумуванням рухів.
- **«Барабанщик»** (ритмічно стукати по чомусь, що видає звук).
- **«Відчуїй себе зіркою»** (співати разом під караоке).
- **«Позлися як ведмідь»** (спробувати голосно-голосно прогарчати, як величезний ведмідь, випускаючи злість назовні).
- **«Хокей M&M's».** Дорослий та дитина розмішуються по різні боки маленького столу, в центрі якого лежать цукерки M&M's. Кожний/-на отримує соломинку. Інструкція: «Ми будемо грати в хокей із M&M's. Коли я говорю «старт», ми починаємо гру. Завдання загнати побільше «шайб» соломинкою».
- **«Серфінг на подушці».** Дитина стає на велику подушку ногами; дорослий стоїть поруч. Дитина намагається стояти на подушці однією ногою, відводячи другу в різні боки. Дорослий говорить дитині, що в разі втрати рівноваги вона може падати на дорослого і той обов'язково її зловить.
- **Хованки.** Крім класичного варіанту цієї гри, спробувати ховатися не самому, а ховати предмет, наприклад, улюблену іграшку дитини.
- **«Холодно – гаряче».** Можна шукати заховані смаколики. Під час пошуку можна допомагати малюкові словами: «холодно», «тепліше», «гаряче» і так далі.
- **«Показ мод»** (приміряти власний одяг у різних комбінаціях або давати дитині приміряти батьківський одяг).
- **«Саймон каже»** (для мінімум трьох учасників). Одна людина стає «Саймоном», інші – просто гравцями. Стоячи перед групою, «Саймон» каже гравцям, що вони повинні зробити. Гравці мають виконувати лише ті команди, які починаються зі слів «Саймон каже...». Наприклад, коли звучить «Саймон каже торкнутися носа», гравці мають торкнутися носа. Але якщо «Саймон» говорить «Стрибати», не сказавши спочатку «Саймон каже...», гравці не повинні стрибати. Ті, хто стрибне, виконують «штрафну дію» (наприклад, тричі стрибнути на місці чи покрутитися довкола себе).
- **«Твістер»** (знайома багатьом гра, суть якої полягає в швидкому переставлянні ніг і рук з кіл одного кольору на кола іншого кольору).

ІГРИ ЗАСПОКІЙЛИВІ

(ДЛЯ «ЧЕРВОНОЇ ЯЩІРКИ»):

- **«Покажи, яка ж ти злюка».** Наприклад, можна скорчити злоше обличчя, трясучи стиснутими кулачками. Потім потрібно розслабити руки й нормалізувати міміку. Такі вправи допомагають «прожити» злість і зняти м'язове напруження.
- **Малювати** разом фарбами або олівцями.
- **Бити кулаком** м'яке крісло.
- **Бити м'якою палицею** по підлозі.
- **Барабанити** пустими пластиковими пляшками.
- **М'яти або рвати** на дрібні шматочки аркуш паперу.
- **Бої паперовими сніжками.**
- **Аерохокей** ватною кулькою. Ватну кульку у вигляді шайби необхідно загнати повітрям у ворота супротивника.
- **«Надуй повітряну кульку».** Запропонуйте малечі надути кульку. Нехай із кожним видихом повітря в кульку малюк уявляє, що він видмухує всю злість/страх/збудження. Потім попросіть дитину стати повітряною кулею: нехай набере через ніс у легені якомога більше повітря, а потім випустить його – повільно й плавно. Нехай дитина розповість вам про ситуації, у яких вона почувається повітряною кулею, приміром, коли її переповнюють емоції, коли просто розирає від злості, образи або ненависті.
- **«Прислухайся до тиші».** Передавайте одне одному дзвоник так, щоб він не задзвонив. Покажіть дитині, як це треба робити – дуже дбайливо й повільно. Якщо вона захоче, нехай задзвонить у дзвоник і уважно послухає, як той звучить.
- **«Струшування води з шерсті».** Потрібно уявити себе мокрим пском чи котом і «струшувати з лапок, голови й хвоста воду».
- **«Бокс із газетою».** Дорослий тримає відкриту газету на безпечній відстані від обличчя. Дитина б'є кулаком, як боксер, і розриває газету ударом.
- **«Чарівний клубок».** Запропонуйте дитині змотати в клубочок яскраву пряжу. Не забудьте повідомити їй, що цей клубочок чарівний, бо забирає смуток, печаль, злість і образу: як тільки починаєш його змотувати, то відразу ж заспокоюєшся.
- **«Надми вітрила кораблик».** Сильно видихати повітря і являти, як вітрильник пливе по воді, або дмухати на іграшковий вітрильник і дивитися, як він далеко запливє.

- **«Лети, листочек, лети».** Ця проста, але дуже весела гра полягає в тому, щоб не дати клаптику паперу впасті на підлогу. При цьому не можна використовувати руки й інші предмети. Дозволяється тільки дути на невеликий клаптик так, щоб він постійно залишався у повітрі.
- **Увімкніть музику,** що розслабляє, приглушіть світло в кімнаті або зсуньте штори. Запропонуйте дитині повторювати за вами. Уявіть, що ви паросток, який пробивається до світла, щоб стати деревом.
- **«Вирости як дерево».** Станьте на коліна (голова опущена). Далі почніть «рости» – витягати руки й повільно підніматися услід за ними. Рухи довільні та повільні. У кінці у вас має вийти високе «дерево». Для цього витягуйтесь вгору, станьте навшпиньки.
- **«Ласкаве звірятко».** Підберіть 6-7 дрібних предметів різної фактури: шматочок хутра, пензлик, скляний флакон, намисто, вату тощо. Усе це покладіть на стіл. Запропонуйте дитині оголити руку по лікоть і заплющити очі. Поясніть, що по руці «ходитиме» «звірятко» і торкатиметься ласкавими лапками. Дитина має вгадати, яке «звірятко» торкалося руки, тобто відгадати предмет. Дотики мають бути погладжувальними, приємними.
- **«Заспокой звірятко».** Дайте дитині в долоньки пухнасту маленьку іграшку (мишка чи інше звірятко). Скажіть їй: «Ось потрапила до тебе в руки маленька мишка. Вона така ніжна й беззахисна. Вона так боїться шуліки! Потримай її, поговори з нею, заспокой її». Нехай дитина потримає в руках іграшку, погладить її, поговорить із нею, скаже їй добре слова, заспокоїть.
- **«Спокійна вода».** Увімкніть спокійну музику. Ляжте разом із дитиною на підлогу. Нехай обере зручну для себе позу. Поясніть правило: якщо хтось заворушиться, то тоді... (придумайте самі). Можете не ставити жодних умов, а просто запросити дитину спокійно полежати й послухати музику.
- **Штовхання стіни.** Ноги в позиції випаду; потрібно руками «штовхати» стіну впродовж десяти секунд.

УНІВЕРСАЛЬНІ ІГРИ:

- **«Ку-ку».**
- **Віджимання/підтягування** на стільчику (сидячи впродовж десяти секунд відштовхуватися від сидіння руками, піднімаючи таз, або тягнути на себе стільчик).
- **Гра на підлозі,** коли мама або тато повністю належать дитині та мають можливість багато обійматися та бавитися.
- **«Дай п'ять»** (плескати в долоньки з різною силою і швидкістю).
- **«Рубання дров».** Уявіти, що рубаємо уявні дрова, сильно замахуючись.
- Співати з різними інтонаціями.

- **Покривлятися разом.**
- **«Істівне – неістівне».** Для гри необхідно мати м'ячик. Ведучий/-а промовляє будь-яке слово, після чого кидає м'яч учаснику/-ці. У разі якщо названо щось істівне, м'яч необхідно зловити. Якщо ж названо щось неістівне – відбити. Помилившись, учасник/-ця стає ведучим/-ою.
- **Розгляdatи** одне одного в дзеркалі.
- Залежно від сфери зайнятості батьків і рідних пограти в **«Мама працює...»**, **«Тато працює...»**, **«Бабуся/дідусь працюють...»** тощо.
- **«Дзеркало».** Батьки починають відображати дитину – копіювати те, що робить вона, намагаючись копіювати не тільки дії, а й емоції, тобто дивитися на світ очима дитини. Можна потім помінятися ролями. Дитина зображає те, як поводять себе батьки, копіюючи їхні дії та інтонації.
- **Ліплення** з пластиліну чи глини.
- **«Намисто з макаронів».** Для гри потрібні макарони з великим отвором та різокользові шнурки. Необхідно нанизати макарони на шнурок, потім це намисто одягти одне на одного.
- **«Зустріч у певному пункті».** З точки А в точку Б завжди можна втрапити кількома маршрутами (доріжки, розгалуження, стежки). Дитина і дорослий у точці А прощаються та біжать різними маршрутами до точки Б. В точці Б зустрічаються, обіймаються та радіють зустрічі.
- **«Впізнай мене у темряві».** Ви сидите в темній кімнаті й тримаєте дитину на колінах. Торкаючись обличчя малюка, ви проговорюєте вголос, що ви знайшли на маленькому личку: «Ось ніс. А це – твоє підборіддя». Тепер нехай дитина знайде ваш ніс і очі.
- **«Розповіді про предків».** За допомогою столу й скатертини спорудіть «печеру». У неї можна залізти разом із дитиною і розповісти їй історії про стародавніх людей.
- **Збудувати «барліг»** («халабуду») з диваних подушок, ковдри, стільців та інших підручних матеріалів. Сказати, що це безпечне місце.
- **«Вгадай, де дзвін».** Дитина із заплющеними очима сидить у кімнаті на підлозі. Ви з дзвіночком у руках обходите її колом і врешті тихо дзвоните. Якщо малюк зуміє правильно вказати бік, звідки йде звук, то ролі міняються. Гру можна урізноманітнити, включивши в неї скрип дверцят холодильника та інші «домашні» звуки.
- **«Антени налаштовані на прийом».** Із зав'язаними очима необхідно зловити товариша по грі, закликавши на допомогу всі органи чуття, крім зору. Потім помінятися ролями.
- **«Дай мені свою долоньку».** Розгляньте дитячу долоньку. Порівняйте ваші руки. Намастіть долоні фарбою і залиште відбитки на папері.

Додаток 5.4.

Допомога дітям шкільного віку⁴

Поведінка дитини	Що можуть зробити батьки?
Розгубленість після того, як щось трапилося	Доступно поясніть дитині, що сталося. Уникайте деталей, які могли би налякати дитину. Відповідайте на всі запитання дитини без роздратування, поясніть, що зараз сім'я в безпеці. Скажіть: «Я знаю, інші діти кажуть, що тут теж стрілятимуть, але ми переїхали в інше місце і ми тут у безпеці». Повідомте своїй дитині, що буде далі, особливо те, що стосується школи та місця проживання.
Почуття відповідальності та провини (діти можуть переживати, що з їхньої вини щось сталося, або хвилюватися за інші сім'ї та їхніх дітей)	Дайте дитині можливість поділитися своїми переживаннями. Поясніть їй: «Після нещастя багато дітей (та й дорослі теж) думають, що все могло би бути інакше, але це не означає, що вони винні». Переконайтесь свою дитину в тому, що вона не винна, і поясніть їй, чому це відбулося. Ви можете сказати: «Спробуй пригадати, як лікар нам сказав, що Мурчика вже не можна врятувати. Вже було запізно, ти не винен»; «Бабуся з нами не поїхала, бо вона так вирішила. Ми всі хотіли, щоб вона була поруч. Давай їй зателефонуємо».
Постійний страх, що ситуація може повторитися; реакції на спогади	Говоріть: «Це лише спогади, зараз ти в безпеці, я поряд». Постараїтесь зробити так, щоб дитина не бачила репортажів про те, що трапилося. Краще вимкніть телевізор взагалі. Телесюжети та розмови про подію провокують страх того, що подія повториться. Але якщо дитина захоче з вами поговорити про це, вислухайте її.
Переказування того, що трапилося; відтворення у грі	Нехай ваша дитина вводить спогади про подію у свої малюнки та ігри. Знайдіть, що така поведінка є нормальнюю. Стежте, щоб в іграх та малюнках результат був завжди позитивним. Наприклад, скажіть: «Ти можеш спробувати намалювати, який вигляд матиме наш будинок, коли ми його знову побудуємо. Тоді ми краще зможемо його уявити».
Поганий сон; кошмари; страх спати наодинці	Заспокойте дитину. Скажіть: «Так, це був поганий сон. Давай подумаемо про приємні речі, щоб вони тобі наснилися. Спробуй заснути, а я гладитиму тебе по спинці».
Зміни в поведінці; незвично агресивна чи неспокійна поведінка	Організуйте дитині активний відпочинок: нехай більше рухається і так відволікається від своїх почуттів. Скажіть їй: «Ходімо погуляємо?! Іноді буває корисно рухатися, це дозволяє впоратися з сильними почуттями».
Скарги на тілесні болі – головний біль, біль у животі, м'язах без видимих причин	З'ясуйте, чи є медична причина болю – відвідайте лікаря. Якщо ні, то заспокойте дитину. Скажіть, що така реакція є нормальнюю. Зробіть масаж м'язів, погладьте по голові/животу, зробіть разом дихальні вправи. Впевніться, що ваша дитина достатньо спить і рухається, правильно харчується, п'є багато води.
Спостереження за тим, як батьки реагують на нещастя. Діти не хочуть додатково навантажувати батьків своїми проблемами	Залишайтесь якомога спокійнішими, щоб не посилювати хвилювання дитини. Ви можете сказати: «Так, у мене зламана кістка, але лікар її перев'язав, і мені вже краще. Напевно, ти злякався, коли побачив, що я поранився?» Дайте дитині можливість поговорити про ваші і свої почуття.

⁴ Джерела: National Child Traumatic Stress Network; National Center for Post-traumatic Stress Disorder; WHO manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition".

Допомога підліткам

Поведінка дитини	Що можуть зробити батьки?
Дистанційованість, почуття сорому й провини	Створіть комфортні умови для обговорення з підлітком травматичної події і його почуттів. Підкресліть, що його почуття нормальні. Скорегуйте його почуття надмірної відповідальності й провини, реалістично вказавши на те, що насправді можна було зробити, щоб запобігти ситуації. Наприклад: «Ми не могли взяти бабусю з собою, бо вона не хотіла їхати і самостійно прийняла рішення залишитися. Твоєї вини тут немає».
Збентеженість через власні страхи, ранимість, страх здається ненормальним	Допоможіть підлітку зрозуміти, що його почуття нормальні. Скажіть: «Я почувається так само, боявся, був безпорадним. Більшість людей почувають себе так, коли з ними відбувається нещастя, навіть якщо вони зовні спокійні». Заохочуйте його підтримувати стосунки з близькими та однолітками. Наприклад: «Дуже дякую, що пограв зі своєю маленькою сестричкою. Їй вже набагато краще».
Страх перед тим, що подія повториться; реакції на спогади	Допоможіть підлітку розібратися в ситуації, поясніть різницю між нещастям і пов'язаними з ним спогадами. Порадьте так: «Якщо тобі щось нагадує про цю подію, ти можеш спробувати сказати самому собі: «Зараз мені сумно, бо я згадав про нещастя, але тепер усе інакше, тому що все позаду і я в безпеці». Поясніть йому, що повідомлення про подію по телебаченню можуть викликати страх того, що все повториться: «Якщо дивитися телевізор, можна зробити собі ще гірше, тому що показуються ті самі картинки. Давай вимкнемо телевізор?...»
Раптова зміна у відносинах із людьми. Підлітки можуть віддалятися від батьків, родини, однолітків, можуть різко реагувати на поведінку батьків	Збирайтесь частіше всією сім'єю і говоріть про те, як ви всі почуваєтесь. Зверніть увагу на те, що саме сім'я і друзі надають необхідну підтримку у разі нещастя. Скажіть: «Знаєте, наші почуття абсолютно нормальні після того, що ми пережили. Добре, що ми тримаємося разом». Навчіть підлітка бути терплячим до різних реакцій членів сім'ї на нещастя: «Ти молодець, що залишався спокійним і допомагав, коли тієї ночі кричав твій молодший брат». Визнавайте відповідальність за вияви власних почуттів. Наприклад: «Я хотіла би вибачитися за те, що так різко поводилася з тобою вчора. Я працюватиму над тим, щоб залишатися спокійною».
Радикальні зміни в переконаннях	Поясніть, що зміни в переконаннях людей, які пережили таке нещастя, трапляються дуже часто, але все минає. Наприклад: «У всіх нас велике нещастя. Коли в житті трапляються такі події, всі люди відчувають страх. Деякі виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зарах це здається неймовірним, але через якийсь час ми всі почуватимемося краще і повернемося до звичайного життя».
Переживання про інших та їхні сім'ї	Допоможіть дитині знайти заняття, яке б відповідало її/його настрою і було важливим (наприклад, прибрати навколо гуртожитку, збирати для постраждалих речі або надавати іншу допомогу).

Заняття 6

Мова прийняття.

Тривалість заняття: 120 хвилин.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати всіх на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему зустрічі та озвучує регламент заняття, роблячи невеликий анонс:

«Доброго дня (ранку, вечора)! Рада/-ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми будемо вчитися розмовляти з дітьми так, щоб вони відчували наше прийняття. Спробуємо напрацювати конкретні дієві фрази, які можна використовувати в спілкуванні з дітьми. Поговоримо про те, чому іноді важливіша форма нашого звертання, а не зміст, а також з'ясуємо причини того, чому, розуміючи добре, як правильно звертатися, ми «на автопілоті» використовуємо недієві стратегії. Саме на розвиткові навички усвідомленого та ненасильницького спілкування ми сьогодні й зосередимося».

2. В права на знайомство «Листя дуба».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Ресурси: вирізані з паперу листки дуба для кожного/-ої учасника/-ці (Додаток 6.1.).

Тривалість: 10 хвилин.

Тренер/-ка роздає учасникам по одному вирізаному з паперу листку дуба та говорить:

«На початку нашої роботи ми створили вулік і заселили його бджолами. Але поки що наш вулік не захищений від дощів та вітров густою кроною дерева, на якому він розташований.

Тому на сьогоднішньому занятті я пропоную на листках, які ви отримали, записати, які слова підтримки ви зазвичай говорите своїм дітям. Такі фрази чути в дитинстві вкрай важливо, адже з часом вони стають внутрішньою мовою людини, за допомогою якої їй легше долати життєві негаразди. Після того як ви напишете на листках фрази, пропоную їх помістити над нашим вуліком на дереві».

Запитання для обговорення:

- Чи легко вам було виконувати цю вправу?
- Що нового ви дізналися одно про одного та про себе?
- Як ви вважаєте, чому важливо говорити слова підтримки дітям і одне одному?

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із записаними на ньому правилами).

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру/-ці варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, адже вони допомагають ефективніше побудувати робочий процес.

Запитання для обговорення:

- Яке правило з огляду на досвід попередніх занятт ви можете назвати головним? (Бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначні.)
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати події, які відбувалися на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Розгляду якої теми було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Як ви вважаєте, чому спочатку необхідно заспокоїти «мозок ящірки»?
- Чому ми розбирали на минулому занятті ігри як спосіб регуляції стану дітей?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренеру/-ці варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення в роботу.

На **другому етапі** тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи складно вам було виконувати домашнє завдання?
- Хто хотів би поділитися своїми результатами та спостереженнями?
- Які висновки ви зробили після виконання цього завдання?
- Чи вдалося попрактикувати визначення стану дитини за допомогою техніки з «ящіркою»?
- Чи вдалося погратися з дітьми? Які ігри ви використовували для стабілізації стану дітей?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

У разі якщо деякі учасники не виконують домашні завдання, тренеру/-ці не варто дорікати їм перед групою. Необхідно спробувати залучити всіх учасників до обговорення.

5. Вправа «Привітання з різним присмаком».

Мета: наочно продемонструвати батькам важливість прийняття у спілкуванні та заохотити до напрацювання нових навичок.

Тривалість: 15 хвилин.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Зараз ми виконаємо з вами цікаву вправу. Вона проходить в два етапи по п'ять хвилин кожен. Потім ми її обговоримо. Завдання таке: на першому етапі вправи ми протягом п'яти хвилин будемо ходити по кімнаті, вітатися одне з одним і запитувати, як пройшов час, поки ми не бачилися. Однак ми робимо це у незвичний спосіб. Вашим завданням буде уявити або згадати свій стан у ситуаціях, коли вам було нецікаво та некомфортно з кимось розмовляти. Ви тоді могли бути у стані «синьої або червоної ящірки». В голові крутиться одна думка: «Навіщо мені твої історії... в мене своїх проблем купа». І ви точно не готові прийняти людину та подбати про неї. Це може відображатися у виразі обличчя, в уникненні прямого зорового контакту, в позі тіла, інтонаціях».

Тренер/-ка модерує перший етап виконання вправи та стежить за часом.

«На другому етапі вправи протягом ще п'яти хвилин ми знову ходимо по кімнаті, продовжуватимемо спілкуватися та запитувати про справи. Та цього разу ми це робимо з іншим настроєм. Вашим завданням буде уявити або згадати свій стан у ситуаціях, коли вам було цікаво та комфортно з кимось розмовляти. Ви були в стані «зеленої ящірки» – щиро включенні в бесіду. Ви дивитеся в очі співрозмовнику, виразом обличчя, позою тіла та інтонаціями демонструєте прийняття та зацікавленість».

Тренер/-ка модерує другий етап вправи та ініціює обговорення.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Під час виконання цієї вправи тренер/-ка має пояснити та вміло продемонструвати, в чому саме має полягати відмінність у поведінці на першому та другому етапах. У разі якщо учасникам буде важко виконати вправу самостійно, тренер/-ка має сам/сама показати моделі спілкування на двох етапах, залучивши добровольців із групи.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Важливо наголосити на тому, що учасники виконуватимуть цю вправу індивідуально та не будуть показувати свої відповіді іншим. Ця вправа потребує наявності відчуття безпеки для збільшення ймовірності чесних відповідей. Якщо учасники наголошують, що їхні діти так не поводилися б, запропонуйте уявити, що це дитина друзів, а їх попросили дати пораду та поговорити з дитиною.

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, для чого ми виконували цю вправу?
- Як ви почувалися під час першого етапу вправи? Чи хотілося спілкуватися та ділитися особистим? Які емоції виникали?
- Як ви почувалися під час другого етапу вправи? Чи хотілося спілкуватися та ділитися особистим? Які емоції виникали?

6. Вправа «Перешкоди в спілкуванні».

Мета: переглянути свої комунікативні стратегії та підвищити мотивацію до опанування нових – більш ефективних та ненасильницьких – комунікативних прийомів.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери, кулькові ручки, Додаток 6.2. у кількості відповідно до числа учасників, Додаток 6.3., Додаток 6.4.

Тривалість: 20 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка звертається до учасників:

«Пропоную зосередитися на словах, які ми зазвичай використовуємо в спілкуванні з дітьми. Для цього ми виконаємо вправу, використовуючи бланк (Додаток 6.2.). Перед вами ситуаційні завдання. Вам необхідно самостійно прочитати їх та записати вашу реакцію та слова, які б ви сказали дітям у зmodeльованих ситуаціях. Важливо записати вашу ймовірну спонтанну реакцію».

На другому етапі вправи тренер/-ка пропонує переглянути класифікацію типових реакцій у Додатку 6.3. та пояснює їхні особливості:

«Усе різноманіття наших неконструктивних (таких, що не досягають мети або порушують формування надійної прив'язаності) відповідей на запропоновані репліки дітей можна класифікувати за 12 категоріями. Перегляньте свої відповіді і спробуйте самостійно віднести кожну з них до того чи іншого типу».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Важливо наголосити на тому, що класифікація є умовною. Ця вправа може викликати різні емоції, тому тренеру/-ці необхідно додатково пояснити, що ми всі іноді даемо такі типові відповіді й у деяких ситуаціях вони є припустимими. Проте наше завдання полягає в тому, щоб навчитися нових способів спілкування.

За можливості варто роздрукувати Додаток 6.3. для кожного/-ої учасника/-ці та роздати їх. У разі відсутності такої можливості тренеру/-ці необхідно на аркуші фліпчарту записати 12 категорій або вивести інформацію на слайд.

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, для чого ми виконували цю вправу?
- Чи знайшли ви у класифікації якісі зі своїх типових реакцій?
- Чи часто вичуєте такі типові реакції від інших у повсякденному житті?

На третьому етапі тренер/-ка оголошує інформацію, наведену в Додатку 6.4.

7. Інформаційне повідомлення «Сила слів прийняття».

Мета: поінформувати учасників про силу мови прийняття та ознайомити зі словами й фразами підтримки, які можна використовувати в спілкуванні з дітьми.

Тривалість: 20 хвилин.

На першому етапі вправи тренер/-ка звертається до учасників:

«Відомо, що ми спілкуємося не лише за допомогою слів – більшу частину інформації ми отримуємо через невербальні знаки (жести, позу, міміку, інтонації). Нам часто важливо не те, що нам говорять, а те, як це роблять. Якщо людина здатна глибоко відчувати та вміло демонструвати прийняття (іншими словами, це спосіб спілкування при надійному типі прив'язаності), то вона наділена талантом бути добрим помічником для інших. Друга наша сьогоднішня вправа продемонструвала, як часто ми «на автоматі» та неконструктивно реагуємо на поведінку дітей та одне одного.

Прийняття – важливий чинник побудови стосунків, у яких дитина може рости та розвиватися, конструктивно змінюватися, вчитися розв'язувати проблеми, змінювати психічне здоров'я, ставати творчою та продуктивною особистістю. Це пряний наслідок надійної прив'язаності: коли дитина відчуває, що значимий дорослий по-справжньому приймає її такою, якою вона є, це дає їй свободу рухатися вперед до самостійності. Прийняття – неначе родючий ґрунт, який дає насінині прорости. Саме тому прийняття батьків є таким важливим для дитини і так позитивно на неї впливає.

Більшість людей переконана: якщо ми приймаємо дитину такою, якою вона є, то вона не знатиме, в чому їй необхідно змінюватися та зростати. Такі люди вважають задачею номер один вказувати на недоліки та помилки. Але дитина лише чує: «З тобою щось не так»;

«Ти погана/поганий», «Я тебе не люблю». Це якраз і є мовою неприйняття та насильства, яка траємує дітей, унаслідок чого вони замикаються у собі. Часто подібні слова передаються з покоління в покоління і є такою собі «естафетою неприйняття». В результаті у людей формується глибоке переконання, що любов та повага необхідно заслужити, що просто так ніхто любити та поважати не буде.

Тому нашим завданням сьогодні буде навчитися помічати повідомлення неприйняття та замінити їх на повідомлення прийняття та підтримки. Навчившись демонструвати прийняття дитини, ми допоможемо їй прийняти себе, полегшимо її розвиток та пришвидшимо рух дитини від залежності до незалежності. А головне – це точно допоможе їй навчитися самотужки розв'язувати проблеми, які неминуче виникають у житті. З часом наша мова прийняття стане внутрішнім голосом підтримки, що додасть сил для конструктивної боротьби з розчаруваннями та труднощами, характерними для дитинства та підліткового віку.

Коли дитина знає, що її приймають, то вона відчуває, що її люблять. Сила любові сприяє зростанню розуму й тіла і є найефективнішим способом подолання стресів та переживання травм.

Прийняття потрібно демонструвати. Одна справа, коли батьки відчувають прийняття, і зовсім інша – коли вміють це показати. Якщо прийняття батьків ніяк не стосується дитини, воно й не впливає на неї. Тож батьки мусять навчитися демонструвати прийняття, щоб дитина могла його відчути.

Для цього потрібно опанувати відповідні навички.

Прийняття має бути активним і проявлятися через конкретні слова та дії. Одним із найефективніших способів відреагувати на повідомлення дітей про їхні почуття або проблеми є «відчинені двері», тобто запрошення говорити більше. «Відчинені двері» – це відповіді, які не містять власних ідей, суджень і почуттів, а запрошують дитину поділитися її ідеями, судженнями та почуттями.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

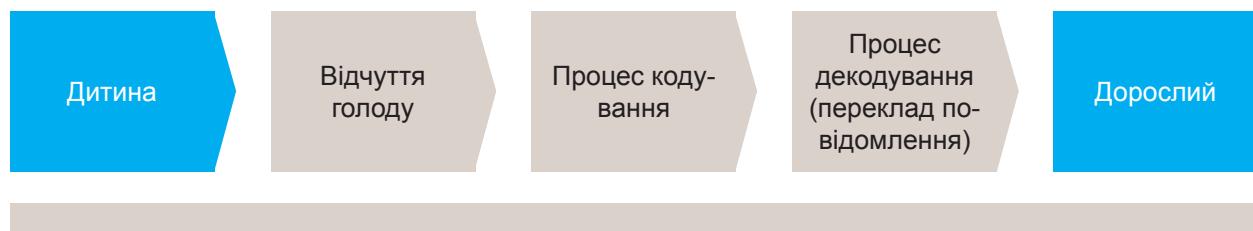
Тренер/-ка може роздрукувати твердження на листках А4 та розсісти їх у приміщені для кращого їх сприйняття учасниками.

Найпростіші з них – доволі невизначені: «Я бачу»; «Справді»; «О!»; «Ta не кажи»; «Угу»; «Ти серйозно?»; «М-м-м-м-м....»; «Цікаво»; «Ta невже?».

Запрошення до розмови: «Розкажи мені про це»; «Давай обговоримо ситуацію»; «Я хочу про це почути»; «Хочеш поговорити про це?»; «Я послухаю тебе, якщо ти маєш бажання розповісти»; «Розкажи більше»; «Мені цікава твоя думка»; «Розкажи цю історію від початку»; «Бачу, це для тебе важливо».

Tакі й подібні відповіді дають дитині сигнал, немов промовляють: «Ти маєш право висловлювати свої почуття»; «Я поважаю тебе як окрему особистість зі своїми почуттями та думками»; «Я можу навчитися чогось і від тебе»; «Мені справді дуже хочеться почути твою думку щодо цього»; «Я зацікавлений/-а в тобі»; «Твої ідеї насправді мене цікавлять».

На другому етапі вправи тренер/-ка малює на фліпчарті схему:



задоволення потреби дитини. Щоб навчитися декодувати повідомлення та чинити відповідно, ми спільно виконаємо наступну вправу».

9. Вправа «Вимикаємо автопілот».

Мета: розвивати навички регуляції автоматичних реакцій та вибору раціональних методів реагування на поведінку дитини.

Ресурси: аркуш фліпчарту; маркери; ситуації, записані на аркушах паперу, з Додатка 6.5. (кожна ситуація – окремий аркуш фліпчарту або папір формату А4); кулькові ручки для кожного/-ої учасника/-ци.

Тривалість: 25 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Ми маємо навчитися краще розуміти зміст слів дитини та давати кращі відповіді. Адже непорозуміння часто призводить до небажаних

«Якщо дитина хоче щось сказати своїм батькам, вона це робить тому, що в неї є якась потреба. Всі дії дітей чимось спричинені: дитина чогось хоче, щось відчуває, чимось засмучена, має якісь проблеми, відчуває якийсь дискомфорт. Розгляньмо це на прикладі. Припустимо, дитина відчуває голод, але це відчуття вона кодує (обирає відповідну форму / «перекладає») у такий спосіб: «Таму, коли вже буде вечеря?»

Коли батько чує це запитання, він декодує його («перекладає»), щоб зрозуміти, що хоче дитина. Якщо батько правильно «відчитав» повідомлення дитини, то він зрозуміє, що вона голодна. Але він може східити, наприклад, вирішити, що дитина хоче якнайшвидше поїсти й дивитися мультики чи встигнути пограти-ся. В такому разі виникає збій комунікації. Те, як ми сприймаємо інформацію, впливає на наші дії. Неправильне розуміння повідомлень і сигналів може привести до конфліктів.

Залежно від розуміння/нерозуміння повідомлення ми обираємо поведінку, спрямовану на

наслідків. Чи буває так, що ми хочемо чогось одного від спілкування, а результат виходить протилежний?

Що ж робити, щоб наслідки наших вчинків були позитивними і сприяли розвитку та ефективному батьківству? – Реагувати усвідомлено, після обмірковування ситуації, а не автоматично. Автоматичну реакцію можна описати як поведінку, яка ґрунтується на використанні першої-ліпшої думки. Невміння багатьох людей зупинитися після появи першої думки – причина багатьох проблем.

Тому зараз ми з вами повчимося прогнозувати наслідки автоматичних дій та моделювати корисну поведінку».

На **другому етапі** тренер/-ка об’єднує учасників у чотири групи, присвоює їм порядковий номер та дає завдання:

«Зараз кожна група отримає опис однієї ситуації. Після її розгляду ви маєте визначити, які перші думки у вас виникли, яка з’явилася емоція і зрешті реакція.

Але для того, щоб ви краще зрозуміли завдання, одну ситуацію розберемо разом.

Діти перекрутили ваше ім'я, в результаті чого вийшло образливе прізвисько.	
Думки:	Вони хочуть принизити мене! Вони зневажаються! Вони мене не поважають і хочуть образити. Це їх свекруха/теща навчила так розмовляти.
Емоції:	Образа, злість.
Автоматична реакція:	Агресивний наступ на дітей, обзивання у відповідь, погрози, покарання.
Якого результату ми хочемо досягнути:	Щоб діти не використовували це прізвисько, щоб у родині панували мир та взаємопідтримка.

На виконання завдання у вас є сім хвилин».

Коли час спливнув, ведучий/-а просить групи презентувати свої напрацювання за таким алгоритмом:

1. Зачитати опис ситуації.
2. Назвати думки, що можуть з'явитися.
3. Перерахувати, які емоції можуть виникнути.
4. Перерахувати, які можуть бути автоматичні реакції.
5. Зазначити, якого результату ми хочемо досягти у цій ситуації.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли прогнозували автоматичну реакцію?
- Чи розв'язала така реакція складну ситуацію?
- Як можна було б відреагувати на ситуацію, щоб досягти поставленої мети?

На третьому етапі тренер/-ка пропонує учасникам продовжити роботу із ситуаціями та спробувати замінити автоматичні реакції на обдумані, такі, що ведуть до бажаного результату, сказавши про себе: «Стоп! Дай собі час подумати!»

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли прогнозували обдуману реакцію?
- Чи задоволені ви такою реакцією, чи було розв'язано складну ситуацію?
- Що легше: діяти автоматично чи обмірковувати свої вчинки? Чому?

Тренер/-ка підбиває підсумки, насамкінець запитуючи у учасників:

«Звісно, що легше діяти автоматично. Але які можуть бути наслідки?» (Очікувана відповідь: непередбачувані, ті, які не приведуть до задоволення потреб.)

10. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, тож настав час для домашнього завдання. На занятті ми познайомилися з поняттям «мова прийняття», вчилися відстежувати автоматичні думки та реакції та замінювати їх на обдумані, такі, що приводять до бажаного результату.

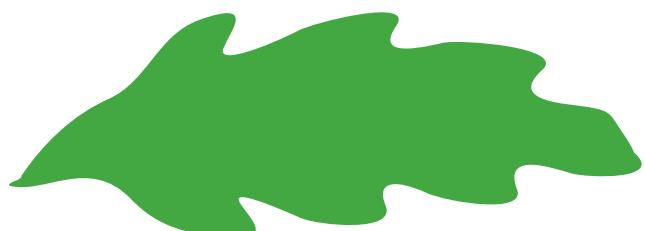
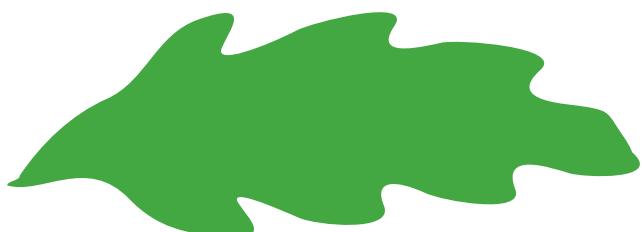
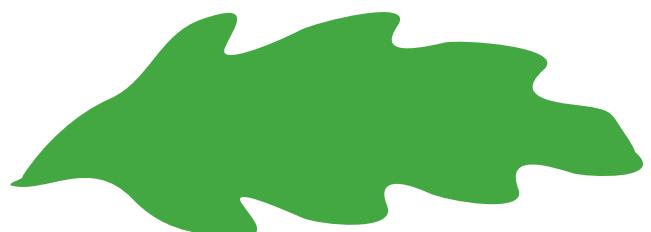
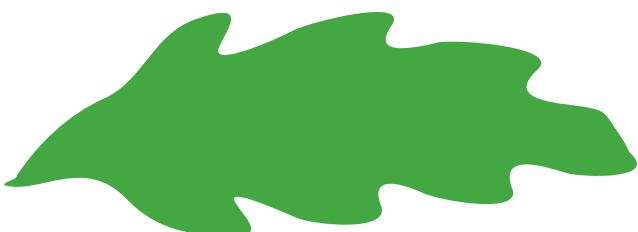
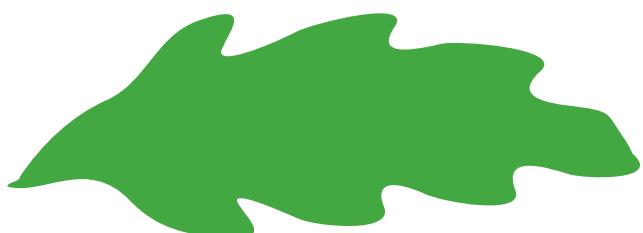
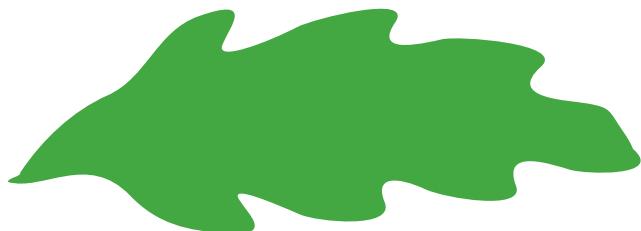
Вашим домашнім завданням буде попрактикувати мову прийняття з дітьми та близькими й зауважити свої автоматичні реакції на поведінку дитини, намагатися обирати раціональні методи реагування (для цього ставте собі запитання «Яким буде наслідок моєї реакції?», «Чого я прагну досягти?»). На наступній зустрічі ви зможете поділитися враженнями».

Далі тренер/-ка пересвідчується, що всі учасники зрозуміли завдання, та відповідає на запитання, які у них виникнуть.

На **другому етапі** тренер/-ка дякує всім учасникам за роботу.

Додаток 6.1.

**Роздатковий матеріал для вирізання до вправи
«Листя дуба»**



Додаток 6.2.

Ситуаційні завдання до вправи «Мова підтримки»

Уважно прочитайте описані нижче ситуації. Спробуйте уявити, що ваша дитина справді сказала вам ці слова (навіть якщо це зовсім не схоже на вашу ситуацію чи поведінку вашої дитини).

Постараїтесь уявити свою реакцію на ситуацію та запишіть, як би ви відповіли дитині. Запишіть своє формулювання слово в слово.

- 1.** За вечерею ваш п'ятнадцятирічний син заявляє: «*Мені набридла школа. Все, чого там навчають, – це купа нудних фактів, які не дають жодної користі. І взагалі я вирішив не вступати нікуди далі. Вища освіта нікому не потрібна. Я зможу стати крутым і багатим без цього. Я краще стану музикантом, і для цього мені вчитися не треба.*

- 2.** Ваша десятирічна донька говорить вам: «*Я ненавиджу Настю і Светку. Настя колись мене любила, і все було добре. Ми разом весело проводили час. А тепер вона не приходить до нас у гості. А коли я йду до неї, то вона завжди зі Светкою грається. Їм добре вдвох, а я сама і никому не потрібна.*

- 3.** До вас прийшли друзі, і ви чудово проводите час. Ви смачно повечеряли і зараз активно обговорюєте політичну ситуацію. Ви повністю занурені в розмову, коли ваш п'ятирічний син вигукує: «*Я вас усіх ненавиджу!*»

Додаток 6.3.

Бар'єри спілкування (за Томасом Гордоном)⁵

1. Наказ, вказівка, команда	Змусити дитину щось зробити, даючи вказівки або розпорядження: «Мене не цікавить, що роблять інші батьки – ти маєш зробити, як тобі сказали!»; «Ти ще замала так зі мною розмовляти!»; «Досить скаржитися!»; «Ану йди грайся з ними!» тощо.
2. Попередження, погрози, зауваження	Сказати дитині, які будуть негативні наслідки, якщо вона щось зробить або не зробить: «Якщо ти так зробиш, то сильно пошкодуєш!»; «Ще одне зауваження – і ти вийдеш із цієї кімнати!»; «Краще так не поводитися – ти знаєш, чим це може для тебе закінчитися!» тощо.
3. Повчання, моралізаторство, застереження	Безапеляційно радити дитині, як їй потрібно зробити: «Тобі не слід так поводитися!»; «Ти мусиш це зробити!»; «Ти завжди маєш поважати дорослих!» тощо.
4. Порада, готові рішення, пропозиції	Давати дитині поради та висувати пропозиції, як можна розв'язати її проблему, пропонувати готові відповіді та вирішувати замість неї: «Чому ти не запросиш дівчат погратися в нас?»; «Зачекай кілька років, а тоді подумаєш про своє рішення щодо навчання!»; «Подружися з кимось іншим!» тощо.
5. Нотація, логічна аргументація	Вплив на дитину за допомогою фактів, контраргументів, логіки, інформації або власного досвіду: «Університет може стати твоїм найкращим споєм і злагодити тебе цінним досвідом, якого неможливо набути в інший спосіб!»; «Діти мають вміти ладити одне з одним!»; «Коли я був у твоєму віці, я працював удвічі більше за тебе!» тощо.
6. Оцінювання, критика, докори, звинувачення	Висловити негативні судження або оцінку дитини: «Ти неправиль но міркуєш!»; «Твоя поведінка дуже незріла!»; «Ти помилляєшся!»; «Ти сама винна, бо погано з нею гралася!» тощо.
7. Вихваляння, погодження, потакання	Позитивно оцінювати дії або судження дитини, з усім погоджуючись: «Ти ж мій розумнику!»; «Так, ти правильно все робиш!»; «Думаю, ти маєш рацію!» тощо.
8. Лайка, присоромлювання, насмішки	Змусити дитину почуватися дурною, нечесною, засуджувати її: «Ти зіпсований хлопчісъко!»; «Ти поводишся як тварина!»; «Послухайте всезнайку!» тощо.
9. Інтерпретація, аналіз, діагностика	Розповідати дитині про її мотиви або аналізувати, чому вона щось робить або говорить; стверджувати, що її наміри вам зрозумілі, ви розглядали її поведінку і можете поставити «діагноз»: «Ти просто заздріши Свєтлі!»; «Ти так говориш, щоб понабридати мені!»; «Ти так думаєш, бо погано вчиниш у школі!» тощо.
10. Співчуття, заспокоювання	Спробувати підтримати дитину, щоб вона краще почувалася, намагаючись змінити її настрій (ігноруючи почуття або їхню інтенсивність): «Все мине!»; «Завтра все буде краще!»; «Через таке проходять усі діти!»; «Зазвичай ти добре з дітками граєшся!» тощо.
11. Збір інформації, допит	Намагатися з'ясувати причини, мотиви, підстави; вивідувати інформацію: «Хто тебе напоумив?»; «Що ж ти плануєш робити?»; «Коли ти почав так думати?» тощо.
12. Відсторонення від проблеми, відволікання уваги, зведення на жарт	Відволікати увагу дитини від проблеми, розвіювати смуток; відкидати важливість проблеми чи її наявність: «Чому б не викинути це з голови?»; «Поговорімо про щось інше!»; «Так кожний раз, коли що-небудь не виходить, кидати займатися цим?» тощо.

⁵ Виховання без невдач: перевірений метод виховання відповідальних дітей / Томас Гордон / З англ. пер. О. Мельник. – Львів: Свічадо, 2011. – 336 с.

Додаток 6.4.

Прийоми, які допомагають у спілкуванні з дітьми (ключові моменти)⁶:

- Встановіть зоровий контакт, щоб привернути увагу вашої дитини.
- Присядьте, щоб ваші очі бути на рівні з очима вашої дитини, або підніміть дитину (на стійку або стілець тощо).
- Говоріть короткими реченнями.
- Говоріть повільно.
- Говоріть приемним голосом та тоном.
- Обираєте позитивні слова та фрази.
- Скажіть дитині, що б ви хотіли, щоб вона зробила, а не те, чого ви не хочете; говоріть про те, що вам подобається, а не про те, що не подобається.

Спілкування з дітьми може нас навчити комунікації в цілому. Більшість із нас переходить у доросле життя, навчившись говорити та слухати досить добре для того, щоб інші люди нас розуміли. Проте тільки спілкування з дитиною може довести нам важливість слів, які ми обираємо, а також того, як ми їх говоримо.

Коли наші діти починають ходити, вони вже розуміють багато слів. Настає час, коли заради їхньої безпеки та визнання потреб інших членів сім'ї дітям висувають обмеження. Упродовж однієї години (і навіть менше) один малюк/дошкільня із середньостатистичної родини може почути щось на кшталт:

- «Не грайся м'ячем у домі»;
- «Не тягни собаку за шерсть»;
- «Не можна виходити на вулицю без куртки»;
- «Я тобі вже казала, щоб ти не лишав іграшки посеред кухні»;
- «Перестань гратися їжею»;
- «Поганий хлопчик, ти ж знаєш, що так не можна робити...»
- ...

Сподіваємося, що поміж цих фраз говориться багато інших і позитивних. Однак уявіть, як саме ви б почувалися, якби кожного дня чули такі коментарі, – підбадьореними чи розчарованими?

Погодьтеся, багато чого можна говорити втішного й такого, що підіймає дух, використовуючи особливі слова та фрази. Потрібно тільки наочитися ефективно їх застосовувати та постійно практикуватися в їх використанні. Спостерігаючи за реакцією вашої дитини на те, що ви говори-

те, ви отримаєте підказки щодо того, наскільки успішно є ваша практика!

Ось деякі рекомендації з використання прийомів, які допомагають у спілкуванні з дитиною. Вони зроблять дні, проведені з дитиною, більш позитивними та усіх заохотять до спілкування.

1. Давайте вказівки у позитивній формі.

- Коли необхідно щось заборонити, використовуйте позитивну рекомендацію, вказавши час і місце, коли і де дитина може зробити те, що вона хоче зробити. Наприклад: «Не слід бігати в хаті. Можеш вийти надвір та побігати там».
- Коли дитину слід «переключити», запропонуйте вид діяльності, якомога більчий до тієї, яку вже розпочато. Наприклад, якщо дитина стукає по скляному журнальному столику, скажіть: «Давай візьмемо твій барабан та постукаємо в нього».
- За можливості пояснійте причину заборони або переключення. Наприклад: «Тут небезпечно. Тут їздять мотоцикли».
- Зауважте, звинувачення в усіх прикладах відсутні – увагу зосереджено на поведінці дитини, а не на її особі.

2. Давайте дитині вибирати тільки тоді, коли хочете, щоб вона прийняла рішення.

- Коли дорослуому потрібно прийняти якесь важливе рішення, дайте висловитися й дитині. Наприклад: «Час лягати спати (важливе рішення). Скажи, в якій піжамі ти хочеш сьогодні спати? (маленьке рішення)».
- Впевніться в тому, що вибір, який має зробити дитина, відповідає її віку та рівню зрілості. Наприклад: «Хочеш одягти червоний чи синій светр?»; «Можеш вибрати три іграшки, які візьмеш із собою в поїздку».

3. Вибираєте такі слова та тон голосу, які дозволять дитині почуватися впевненою та переконаною, а не винною чи присоромленою.

- Слова на кшталт «поганий хлопчик» або «ненаслухняна дівчинка» дитина сприймає як осуд. Вони є руйнівними для її самоповаги. Замість того, щоб сказати «Ти поганий хлопчик, я казала тобі не близкатися водою», скажіть:

⁶ Батьківство в радість. Тренінговий курс з формування батьківської компетентності / Г. М. Лактіонова, І. Д. Звєрева. Вид. 2-ге, перероб. та доповн. – К.: Фенікс, 2009. – 360 с.

«Можеш поблизкатися водою, коли будеш у ванні».

- Увагу слід зосередити на певній поведінці, яку необхідно змінити, а не на дитині як особистості. Наприклад: «*Ми тримаємо іграшки на столі, де вони будуть у небезпеці*»; «*Коли скінчиши плакати, поговоримо про це*».

4. Допоможіть дитині зрозуміти вашу мотивацію.

- Зосереджуйте увагу на емоціях, які, можливо, призвели до небажаної поведінки. Наприклад: «*Цікаво, що його так розлютило, що він тебе вдарив?*»; «*Коли люди втомлені, вони бувають особливо розстроєнними*».

5. Уникайте порівнянь із іншими дітьми, на томіст визнавайте індивідуальні досягнення та позитивні зміни.

- Нереалістична або нещира хвальба швидко руйнує її цінність. Скажіть натомість: «*Для хлопчика твого віку це було дуже складним завданням*».

6. Найефективнішими є прості, однозначні слова, сказані повільно.

- Встановлення зорового контакту перед тим, як щось сказати, економить час та зусилля.
- Спілкування буде ефективнішим, якщо говорити низьким тоном, повільно та неголосно.

7. Вживайте заохочувальні слова та фрази (іхній перелік ви можете доповнити), які...

- демонструють прийняття:
 - «*Tи впорався*»;
 - «*Tи змогла*»;
 - «*Мені приємно, що ти задоволений тим, що...*»;
 - «*Здається, що тобі сподобалося...*»;
 - «*Як почуваєшся після того, як...*»;

■ підтримують:

- «*Знаючи тебе, я впевнена, що все буде гаразд...*»;
- «*Tи зробиш це*»;
- «*Довіряю твоєму судженню...*»;
- «*Левна, що ти з'ясуєш...*»;
- «*Думаю, що ти можеш впоратися...*»;

■ акцентують на внесках, надбаннях:

- «*Дякую! (дія) ... дуже допомогла*»;
- «*Дуже обачливо з твого боку...*»;
- «*Дякую. Я насправді цінує твою допомогу, оскільки це полегшило мені роботу*»;
- «*Мені потрібна твоя допомога з...*»;
- «*Tи вмієш... Зроби це для сім'ї?*»;
- «*Tи можеш допомогти тим, що...*»;
- «*Зробімо це разом...*»;
- «*Було дуже корисним, коли...*»;

■ фокусуються на зусиллях та поліпшеннях:

- «*Схоже, ти справді дуже постараєшся*»;
- «*Виглядає так, ніби ти витратив багато часу, обмірковуючи це*»;
- «*Що ти дізнався з...*»;
- «*Бачу, що ти просуваєшся вперед*»;
- «*Подивися на свої досягнення!* (конкретно вкажіть, що саме)»;
- «*Tи вдосконалюєшся* (конкретно вкажіть, у чому саме)».

Після нетривалого практикування ви будете вражені тим, наскільки слова, які ви обираєте та вживаєте, можуть все змінити на краще. У вас з'явиться ще більше бажання шукати кращі способи спілкування. Ви, безумовно, радітимете відповідям, які отримуватимете!

Додаток 6.5.

Ситуація 1: Ваша дитина прийшла на 1,5 години пізніше, ніж ви домовлялися.	
Думки:	
Емоції:	
Автоматична реакція:	
Якого результату ми хочемо досягнути:	

Ситуація 2: Ви відчули запах цигарок від дитини.	
Думки:	
Емоції:	
Автоматична реакція:	
Якого результату ми хочемо досягнути:	

Ситуація 3: Ви намагалися додзвонитися дитині, але вона не брала слухавку.

Думки:	
Емоції:	
Автоматична реакція:	
Якого результату ми хочемо досягнути:	

Ситуація 4: Ви прийшли додому, а там безлад. Дитина «висить на телефоні».

Думки:	
Емоції:	
Автоматична реакція:	
Якого результату ми хочемо досягнути:	

Заняття 7

Як розв'язувати конфлікти?

Тривалість заняття: – 120 хвилин.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати всіх на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему зустрічі та озвучує регламент сьогоднішнього заняття, роблячи невеликий анонс:

«Доброго дня (ранку, вечора)! Рада/-ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо явище конфлікту та дізнаємося, з якими конфліктними ситуаціями стикаються діти. Крім цього, нам вкрай важливо напрацювати варіанти поведінки під час конфлікту з дитиною. Ми спробуємо розібратися, що робити дорослому, щоб не зірватися на дитині, не вдастися до образ і фізичного покарання. Також ми розглянемо засади дисципліни та правила, яких варто дотримуватися заради врегулювання конфліктної ситуації».

2. Вправа на знайомство «Краплинки».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісні взаємодії між учасниками.

Ресурси: вирізані з паперу малюнки краплинок для кожного/-ої учасника/-ці (Додаток 7.1.).

Тривалість: 10 хвилин.

Тренер/-ка роздає учасникам по одній вирізаній із паперу краплинці та говорить:

«Зараз кожен/-на з вас отримав/-ла краплинку, на якій необхідно описати поведінку, яка характерна для вам під час конфлікту з дітьми та в сім'ї загалом».

Після того як учасники виконали завдання,

тренер/-ка просить озвучити кожного/-ну свій результат та приклейти краплинки на створено-му плакаті під своїми хмаринками, які були розміщені на одному з попередніх заняттів.

Запитання для обговорення:

- Чи легко вам було виконувати вправу?
- Що нового ви дізналися одно про одного та про себе?
- Поділіться з усіма, яка поведінка характерна для вас під час конфлікту з дитиною?

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із записаними на ньому правилами).

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

Тренеру/-ці варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, адже вони допомагають ефективніше побудувати робочий процес.

Запитання для обговорення:

- Яке правило з огляду на досвід попередніх занять ви можете назвати головним? (Бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначні.)
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати події, які відбувалися на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Розгляду якої теми було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Як ви вважаєте, чому ми маємо стежити за тим, як ми декодуємо («перекладаємо») повідомлення дитини?
- Які наслідки автоматичного реагування можуть бути?
- Чому важливо докладати зусиль для спілкування «мовою прийняття»?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренеру/-ці варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення в роботу.

На **другому етапі** тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи легко було виконувати домашнє завдання?
- Кому вдалося зауважити свої автоматичні реакції?
- Хто хотів би поділитися своїми спостереженнями та результатами?
- Які висновки ви зробили після виконання цього завдання?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

У разі якщо деякі учасники не виконують домашні завдання, тренеру/-ці не варто дорікати їм перед групою. Необхідно намагатися залучити всіх учасників до обговорення.

5. Інформаційне повідомлення «Поведінка в конфліктах».

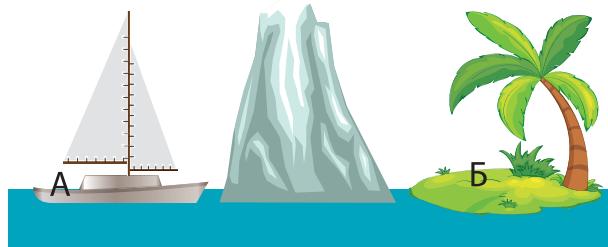
Мета: визначити основні моделі поведінки у конфліктних ситуаціях.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери, Додаток 7.2.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка малює на аркуші фліпчарту айсберг. З одного його боку позначає пункт А, а з іншого – пункт Б. Біля пункту А малює човна. Далі звертається до учасників:

«*Спробуймо уявити, що в нас є човен, який вирушив із пункту А в пункт В, але на його шляху трапився айсберг. Що робити? Як човну потрапити в пункт Б?*»

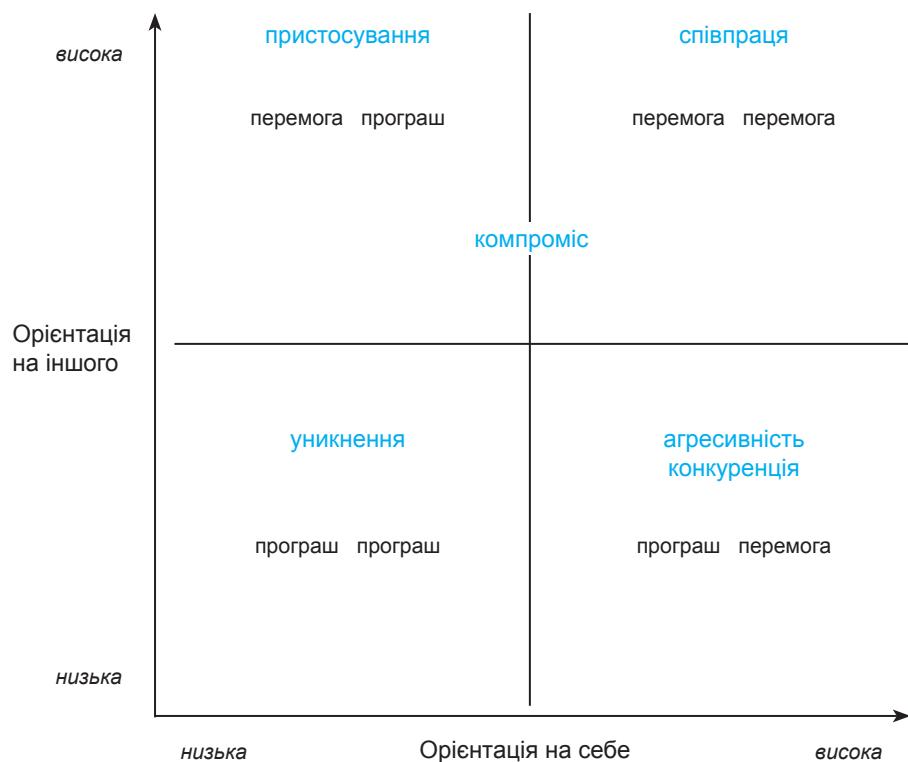


Тренер/-ка схематично на малюнку позначає всі варіанти відповідей учасників. Важливо ініціювати якомога більше варіантів – від очевидних до фантастичних.

На **другому етапі** тренер/-ка підбиває підсумки, узагальнюючи запропоновані учасниками варіанти:

«*Якщо узагальнювати всі відповіді, то можна їх згрупувати в кілька варіантів. І ці варіанти є прикладами нашої поведінки в конфліктних ситуаціях. Отже, які стратегії притаманні людям у конфліктних ситуаціях?*»

Тренер/-ка коментує інформацію з Додатка 7.2., а також малює схему на аркуші фліпчарту:



Запитання для обговорення:

- Які запитання у вас виникли?
- Що нового ви щойно почули?
- Які стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях ви зазвичай використовуєте? А люди навколо вас?
- Яка користь від розуміння своєї стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях? А стратегії іншої людини?
- Чи помічали ви за собою, яку стратегію взаємодії ви обираєте у конфлікті з дитиною? Поділіться за бажання. (На обговорення цього питання тренер/-ці варто відвести достатньо часу.)

6. Вправа «Плюси та мінуси стратегій».

Мета: визначити плюси та мінуси використання різних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, у тому числі під час конфлікту з дитиною.

Ресурси: аркуші фліпчарту з написаними на них назвами різних стратегій, маркери, Додаток 7.2.

Тривалість: 20 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка об'єднує учасників у п'ять малих груп та дає завдання:

«Зараз ви об'єднаєтесь у п'ять груп та отримаєте аркуш із назвою певної стратегії по-

ведінки у конфліктній ситуації. Вашим завданням буде напрацювати якомога більше плюсів та мінусів використання цієї стратегії під час конфлікту, в тому числі з дитиною. Зверніться за допомогою до свого досвіду та фантазії. Тут не існує правильних чи неправильних відповідей, адже у всіх це відбувається по-різному. На виконання цього завдання у вас є сім хвилин».

На **другому етапі** вправи учасники презентують свої напрацювання. Інші учасники групи можуть доповнювати спікера після його презентації. Тренер/-ка також може додавати наведену в Додатку 7.2. інформацію.

Запитання для обговорення:

- Отже, яка із стратегій поведінки в конфліктній ситуації найбільш продуктивна?
- Навіщо нам розуміти плюси та мінуси різних стратегій?
- Чому корисно з дитиною використовувати стратегію співпраці?
- Що дорослим необхідно робити для того, щоб застосовувати стратегію співпраці з дітьми в конфліктних ситуаціях?

8. Вправа «Не зривайся, а домовляйся!».

Мета: запропонувати учасникам варіанти застосування стратегії співпраці у конфліктних ситуаціях із дітьми.

Ресурси: Додаток 7.3., Додаток 7.4. (роздруковані).

Тривалість: 25 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Як розмовляти з дитиною так, щоб загасити конфлікт, почути її потребу, стишити емоції й донести свої слова? Для цього потрібно завжди пам'ятати про три «магічні» запитання – ЧОМУ? ЩО? ЯК? – замість швидкого покарання.

Перш ніж відреагувати на конфліктну поведінку, зупиніться на хвильку, щоб поставити собі ці три запитання⁷:

1. ЧОМУ моя дитина вчинила саме так?

Коли ми роздратовані, перші думки, які виникають, такі: «Тому що вона розманіжена!» або «Бо вона робить мені на зло». Але якщо замість поспішних висновків ми спробуємо дізнатися реальну причину, розібраться детальніше, що насправді стоїть за конкретною поведінкою, то зрозуміємо, що дитина намагалася щось сказати чи зробити, але просто не знайшла вдалого способу. Якщо ми це усвідомимо, то самі зможемо реагувати з розумінням та набагато ефективніше спілкуватися.

2. ЩО я хочу пояснити дитині в цій ситуації?

Знову ж таки, мета введення дисципліни – не покарання. Ми хочемо щось пояснити дитині: наприклад, важливість самоконтролю, щедрості, поваги й так далі.

3. ЯК я можу зробити це найкраще?

Як найефективніше висловити те, що ми хочемо пояснити, враховуючи вік дитини, рівень

розвитку та контекст ситуації. (Наприклад, дитина піднесла до вуха собаки телефон, на якому голосно ввімкнена музика. Пес злякається та гавкнув на дитину; та розплакалася. Важливо пояснити дитині, чому пес загавкав.) Дуже часто ми реагуємо на неправильну поведінку так, ніби покарання – мета дисципліни. Іноді щось стає логічним наслідком рішення дитини, і вона отримує урок без наших зусиль. Але в інших ситуаціях можна вдатися до м'якіших та ефективніших засобів, щоб допомогти дитині зrozуміти, що ми намагаємося сказати, замість негайногого застосування стандартних покарань.

Тож ставимо перед собою ці три запитання – чому, що і як, – коли нам не подобається поведінка дітей. Іншими словами, відмовляємося від «автопілота». Це означає, що ми матимемо більше шансів відреагувати ефективно – виправити поведінку на найближчий час і водночас дати важливіші життєві уроки на довгі роки, сформувати навички, які закладають характер і допоможуть дітям у майбутньому обрати правильні варіанти дій».

На **другому етапі** тренер/-ка роздає учасникам бланки (Додаток 7.3.) та пояснює завдання:

«Отже, кожен/-на має перед собою бланк «Як реагувати на конфліктну поведінку дитини?» Пропоную вам заповнити таблицю. Для цього згадайте останній конфлікт, що відбувається між вами та дитиною, та коротко його опишіть у першій колонці. Далі заповніть таблицю згідно з тими запитаннями, що ми розібрали раніше. На це у вас є сім хвилин».

Конфліктна ситуація (коротко опишіть, що трапилося)	ЧОМУ моя дитина вчинила саме так?	ЩО я хочу пояснити дитині в цій ситуації?	ЯК я можу зробити це найкраще?
Наприклад: донька побіцяла прийти додому вчасно, проте затрималася на 30 хвилин.	Для неї зараз важливим є спілкування з однолітками. У неї з'явилася симпатія; вона могла заговоритися і не помітити, як минув час.	Що я хвилююся за неї, що в місті багато незнайомих людей...	Сказати: «Коли ти не приходиш вчасно, то я починаю хвилюватися, що з тобою могло щось трапитися...» Запропонувати: «Коли ти розумієш, що не встигаєш, просто напиши мені повідомлення чи зателефонуй, щоб попередити».

⁷ Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / Даніель Сігел, Тіна Брайсон. – К.: Наш формат, 2018. – 264 с.

Після завершення виконання вправи учасники за бажанням діляться своїми напрацюваннями. Тренеру/-ці важливо сприяти розумінню вчинків дитини, спираючись на потреби віку, а також допомагати учасникам знаходити слова, щоб пояснити дитині потреби батьків. Для посилення спроможності батьків оволодіти навичками ненасильницької комунікації з дітьми тренер/-ка використовує інформацію, наведену в Додатку 7.4.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа? Поділіться враженнями.
- Які три запитання необхідно собі поставити у конфліктній ситуації з дитиною? Навіщо?
- Чому корисно домовлятися з дитиною й мати чіткі правила?

8. Вправа «Дисципліна замість покарання».

Мета: розглянути ефективні та неефективні методи покарання, сприяти усвідомленню неприпустимості насильства по відношенню до дітей.

Ресурси: картки з написами «ТАК» і «НІ», Додаток 7.5.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників та пояснює завдання:

«Пропоную дослідити методи покарання і з'ясувати, які з них є ефективними, а які – ні. На протилежних стінах я розміщу аркуші паперу з написами «ТАК» і «НІ». Далі зачитуватиму твердження про покарання, а вашим завданням буде обрати ефективні й неефективні методи: якщо ви погоджуєтесь з тим, що таке покарання ефективне, ставайте під написом «ТАК», а якщо вважаєте його неефективним, ставайте під написом «НІ». Дуже важливо під час виконання цієї вправи не сперечатися й не переконувати одне одного у правильності власного рішення, адже ми з вами досліджуємо, а дослідження мають бути безпристрасними. Кожен/-на має свій досвід, який і сприяв виробленню певного бачення і ставлення до покарання.

Отже, розпочнімо!»

Тренер/-ка зачитує по одному твердження з Додатка 7.5. та керує процесом обговорення.

Після обговорення тренеру/-ці важливо підбити підсумки:

«Варто сказати, що саме по собі покарання не може бути ефективним, якщо воно не ґрун-

тується на піклуванні та дисципліні – чітких, зрозумілих та послідовних правилах, а також на розумінні того, що відбувається, коли цих правил не дотримуватися.

Подумайте про дисципліну та про піклування як про ваші ноги – вони мають ступати поруч, одна за одною, щоб ви могли тримати рівновагу і не падати.

Більше того, дисципліну виховує приклад батьків, їхні моделі взаємодії одне з одним і те, як самі батьки ставляться до наслідків своїх дій, помилок чи успіхів».

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа? Поділіться враженнями.
- Що корисного ви дізналися з інформації про покарання?
- Чому важливо, щоб покарання ґрунтувалося на піклуванні та дисципліні?

9. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, тож настає час для домашнього завдання.

На занятті ми розглянули поняття конфлікту і стратегії поведінки в ньому, попрактикували стратегії співпраці у конфліктних ситуаціях із дитиною, а також проаналізували правила дисципліни.

Вашим домашнім завданням буде застосувати методику «Як реагувати на конфліктну поведінку дитини?» щонайменше три рази.

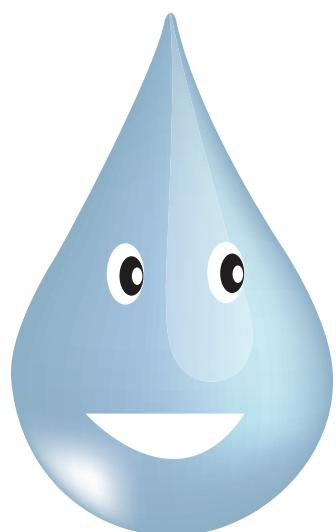
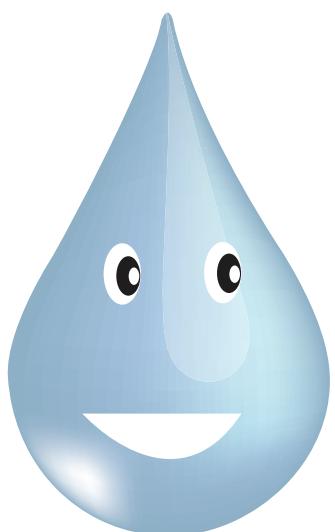
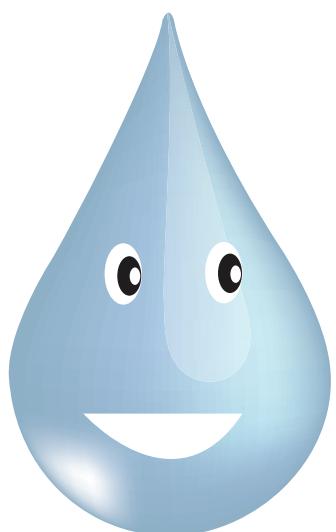
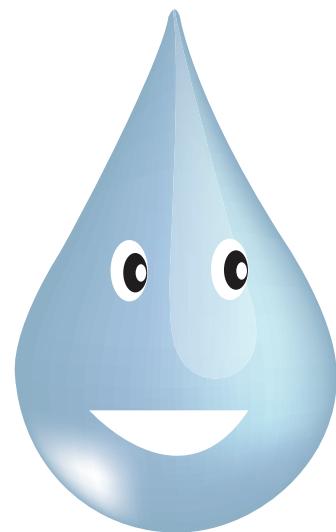
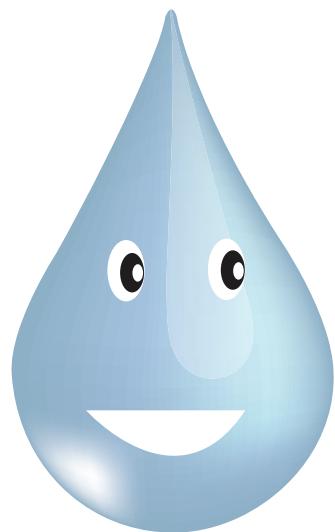
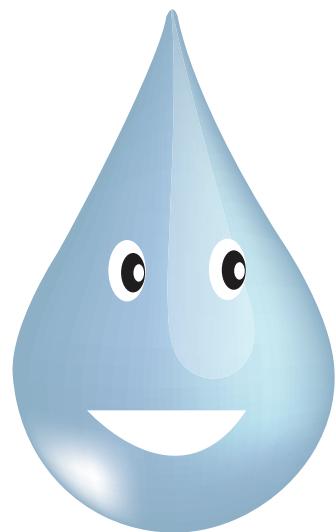
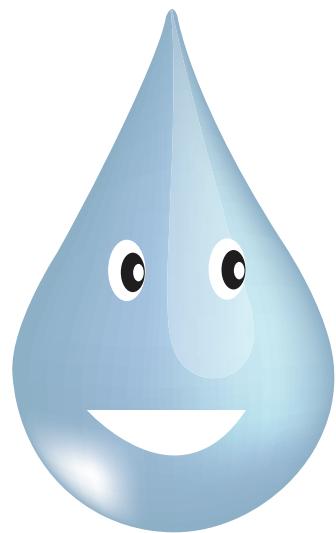
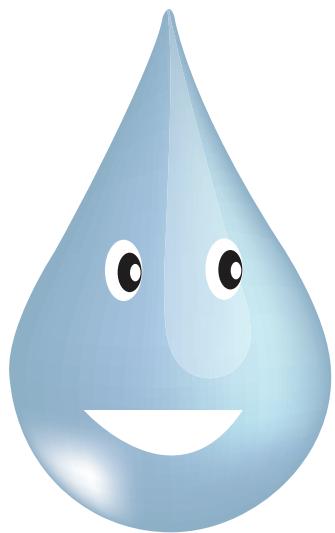
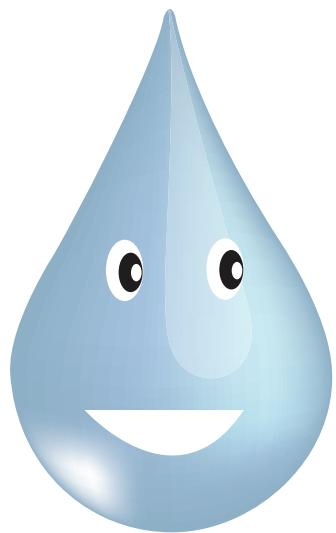
На наступній зустрічі ви зможете поділитися враженнями».

Далі тренер/-ка пересвідчується, що всі учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі запитання, які в них виникнуть.

На **другому етапі** тренер/-ка дякує всім учасникам за роботу.

Додаток 7.1.

Роздатковий матеріал для вирізання до вправи «Краплинки»



Додаток 7.2.

Стратегії (типу) поведінки у конфліктних ситуаціях

- 1. Стратегія уникнення** – поведінка, за якої відсутні як прагнення до співпраці з іншими людьми, так і прагнення до досягнення власних цілей. Тобто людина уникає участі в конфлікті, в такий спосіб не розв'язуючи його і водночас не досягаючи своїх цілей. Разом із тим вона не сприяє іншим у досягненні їхніх цілей.
- 2. Стратегія домінування (конкуренції)** – поведінка, яка характеризується прагненням досягти задоволення власних інтересів за будь-яку ціну, в тому числі й завдаючи шкоди іншій особі (іншим людям). Тобто людина не враховує інтересів інших людей, систематично нехтує потребами оточуючих, що часто призводить до ескалації конфлікту.
- 3. Стратегія пристосування** – поведінка, яка є протилежною стратегії домінування. Людина поступається власними інтересами заради іншої людини. Вона працює на реалізацію потреб іншого/інших і погоджується на несправедливі умови.
- 4. Стратегія компромісу** – поведінка, яка характеризується тим, що обидві сторони готові йти на поступки заради досягнення своїх цілей. Тобто дві сторони жертвують рівноцінними частинами своїх цілей, аби конфліктна ситуація була розв'язана.
- 5. Стратегія співпраці** полягає в тому, що учасники ситуації знаходять альтернативу, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін.

У разі уникання конфлікту жодна зі сторін не досягає мети.

За таких форм поведінки, як конкуренція, пристосування та компроміс, або один/-на з учасників/-ць виявляється у виграші, а інший/-а програє, або обидві сторони програють у чомуусь, тому що йдуть на поступки.

Лише в ситуації співпраці обидві сторони залишаються у виграші.

Додаток 7.3.

Конфліктна ситуація (коротко описаніть, що трапилося)	ЧОМУ моя дитина вчинила саме так?	ЩО я хочу пояснити дитині в цій ситуації?	ЯК я можу зробити це найкраще?

Додаток 7.4.

Що робити, щоб не зриватися на дитині?⁸

1. Спробувати зрозуміти причину свого гніву: вас злить певна поведінка дитини чи хтось/щось інше?
2. Намагатися розібратися у природі свого болю і стосунках із близькою людиною. Знаходити можливість поговорити й спокійно донести, від чого вам боляче. Слухати, чим завдаєте болю ви. Говорити щиро, а не ховати негативні емоції, наприклад, за докорами з приводу побутових справ.
3. Намагатися зрозуміти дитину й поставити себе на її місце. Як їй зараз?
4. Усвідомлювати, що крик – це прохання допомоги. Це стосується як дитини, так і вас. Якесь важлива потреба незадоволена, тож треба зрозуміти, яка, і спробувати віправити це.
5. Не намагатися приховати гнів, бо він має здатність накопичуватися й вибухати. Якщо вас щось не влаштовує – кажіть про це відразу, пояснюйте, чому. Висловлюйте свої почуття вголос. Наприклад: «Я засмучуюсь, коли ти не прибираєш за собою іграшки».
6. Тимчасово стримувати гнів, щоб розібратися в його причині. Взяти паузу. Вдихати – видихати повітря. Вийти з кімнати. Подумати. Випити чаю/води. Навіть саме розуміння справжньої причини гніву здатне його стишити.
7. Казати дитині, що ви її любите завжди. Навіть якщо вона робить те, що вас засмучує. Навіть якщо ви злитеся чи раптом хочете кричати. Якщо дитина це знає, то відповідає вам так само: «Я люблю тебе, навіть якщо ти злишся».
8. Знаходити фізичну розрядку. Спорт чи прогулянка швидким кроком чудово знімають напруження. У момент зlostі можна бити підушку або стіну... кричати там, де ніхто не чує, чи хоча б убік від дитини (обличчя повернене не на дитину).
9. Думати над розв'язанням проблем, а не про самі проблеми. Запитувати в себе: «Що я можу зробити просто зараз, щоб віправити це?» Починати розв'язання великих проблем із маленьких кроків.
10. Відпочивати й задовольняти свої елементарні потреби. Сон, їжа, фізична близькість, хоча б трохи часу на самоті або медитація, спілкування з коханою людиною й друзями тощо – робіть щось приємне сuto для себе.
11. Ділити відповідальність та обов'язки в сім'ї. Не беріть на себе надто багато. Щоб віддавати дитині сили – їх треба звідкись брати. Домовляйтесь з іншими членами родини щодо обов'язків, просіть допомоги, дякуйте.
12. Спокійно ігнорувати очікування, оцінки та судження сторонніх людей щодо того, якою має бути ваша дитина чи ваше батьківство.
13. Шукати підтримки в друзів чи батьків зі схожим досвідом.
14. Якщо немає сил опанувати негативні емоції, звертатися до психолога/-ині. Існує психологочна допомога по скайпу, телефону чи в інтернеті, зокрема безкоштовна.

Що робити, якщо ви все-таки зірвалися на дитині?

1. Просити вибачення в дитини. Це ніколи не пізно зробити. Дитина обов'язково пробачить: ніхто не ідеальний, і це нормально.
2. Вибачати собі, якщо часом зриваєтесь. Скажіть собі: «Я вчуся, мені важко, але я стараюся». Тоді буде менше відчуття провини й зlostі.

⁸ Джерело: <http://happydity.org/> (за матеріалами буклету #НеБийДитину)

Додаток 7.5.

Чи це ефективно?

- 1. Покарання, не пов'язане з вчинком, – неефективне. (Так)**

Для тренера/-ки: Якщо немає прямого зв'язку між дією та наслідком, то такі покарання тільки ображають дитину та примушують відчувати свою нікчемність, а не вчать відповідальності. Наприклад: «Зламав/-ла чужу іграшку навмисно – не подивишся мультики вдома». З такої реакції слідує, що раз покарали вже, то можна й далі погано поводитися. Натомість необхідно вчинити так: зламав/-ла навмисно чужу іграшку – підемо в магазин, купимо одну іграшку та віддамо цій дитині.

- 2. Необхідно озвучувати дитині можливі або наявні наслідки її дій. (Так)**

Для тренера/-ки: Навести приклади дій і наслідків: кидаєш і ламаєш свою машинку – немає машинки, з'їв тижневий запас цукерок – тиждень без цукерок, зламав чужу машинку навмисно – купуємо тій дитині машинку, а тобі – ні (пояснююмо, що гроші були лише на одну машинку).

- 3. Якщо дитина потрапила в халепу, то вона повинна самостійно виплутуватися з неї. (Ні)**

Для тренера/-ки: Проблеми дитини варто розв'язувати спільно. Спочатку виявляємо справжні потреби та інтереси. Потім разом шукаємо варіанти, обговорюємо наслідки, висловлюємо свої очікування. Можна навести приклад розв'язання проблеми зі свого досвіду. Але ніколи не лишайте дитину наодинці з її проблемами!

- 4. Щоб дитина припинила щось робити, достатньо її пригрозити. (Ні)**

Для тренера/-ки: Розкажіть дитині, що б ви хотіли, щоб вона зробила. Скажіть, що ви зробите, якщо вона цього не зробить. Розкажіть, коли ви це зробите. Виконуйте свої обіцянки. Наприклад: «Припини стукати по кріслу водія. Це відволікає, це небезпечно. Якщо не припиниш, я розверну машину і ми не пойдемо на танці». І якщо дитина не припиняє, то ви виконуєте попередження, а не просто залякуєте. І так кожного разу.

- 5. Дитині потрібно дати час, щоб вона припинила щось робити. (Так)**

Для тренера/-ки: Як часто ми чули: «Принеси це негайно!» і спостерігали швидкі дії дорослого одразу ж. Але справа в тому, що діти потребують часу для зупинки власних дій – у їхній нервовій системі процеси збудження переважають над процесами гальмування. Тому дитину варто готовувати до зміни діяльності («Ще 10 хвилин побудемо в тіткі, а потім підемо додому. Ти вже можеш збирати іграшки»). Або поочекати і дати їй час щось завершити («Я почекаю, поки ти зберешся. Ще раз подумай, чи взяла/-в ти все необхідне»).

- 6. Ви не повинні злитися на дитину. (Ні)**

Для тренера/-ки: Це неможливо! Злість – це закономірна реакція на біль чи неможливість мати щось важливе, на нездоволення базових потреб і перевтому. Варто донести до дитини думку «Я люблю тебе, але злюся через твій вчинок», «Я люблю тебе, але бити інших не можна, тож я допоможу тобі спинитися».

- 7. Найдієвіший метод покарання – перевірені багатьма поколіннями фізичні покарання. (Ні)**

Для тренера/-ки: Якщо бити дитину, то це матиме наслідки впродовж усього її життя. У стосунках із батьками дитина боятиметься їх, а не поважатиме; втратить довіру до них та «відіграватиметься» у підлітковому віці; навчиться брехати та приховувати проблеми; звикне до побиття і все одно не слухатиметься; пам'ятатиме образу все життя й уникатиме спілкування з батьками. А також битиме інших чи не вмітиме захищатися, коли її ображають.

- 8. Покарання не має сенсу, якщо дитині до 2,5 року. (Так)**

Для тренера/-ки: У цей період у дитини ще погано сформовані уявлення про причинно-наслідковий порядок. Дитина тільки вчиться щось робити, тож закономірно, що помилюється. Створіть для дитини безпечне середовище для пізнання.

9. Якщо тато покарав, то мама може скасувати татове покарання, і навпаки. (Hi)

Для тренера/-ки: Батьки повинні виробити спільне бачення виховання дитини і не підтримати авторитет одне одного. Перед покаранням, наприклад, підлітка мама може сказати: «Ми з татом обговоримо, як би ти міг виправити наслідки своїх дій, і ввечері всі разом вирішимо». Дорослі наперед мають обговорити проблему й узгодити рішення, щоб не сваритися у присутності дитини.

10. За брехню дитину потрібно обов'язково покарати. (Hi)

Для тренера/-ки: Покарання не навчить дитину говорити правду, швидше – результатніше її приховувати. Важливо розібратися у причинах того, чому дитина не говорить правду. Можливо, дитина копіює брехню батьків; дитина боїться покарання за правду; батьки вимагають від неї надто багато (дитина не хоче їх розчаровувати / хоче більше свободи); дитина для себе з'ясовує, де правда, а де вигадка (дитина може вірити у свою фантазію).

11. Дитині варто дозволяти робити все, щоб не обмежувати її допитливість і творчість. (Hi)

Для тренера/-ки: Дитина потребує меж та правил, які дають їй відчуття передбачуваності. Дитина може втрапити в небезпечну чи неприємну ситуацію, тому батьки мають чітко окреслити, яких вчинків очікують від неї, домовлятися з нею та разом дотримуватися встановлених правил.

12. Якщо дитина робить щось небезпечне, то необхідно залякати наслідками так, щоб відбити бажання цим займатися. (Hi)

Для тренера/-ки: Зараз у дітей і підлітків є багато екстремальних хобі та можливостей для експериментів, тому втриматися від залякувань украї важко. Проте залякування тільки «фіксують» дитину в цій темі: чим більше тиску, тим більша протидія. Розкажіть дитині про свій страх за її життя. Забороняючи, пропонуйте альтернативу та приділіть цьому час і ресурси. Не торгуйтесь, а твердо стійтте на своїх вимогах. У разі якщо неприємне трапилося, не бийте, не сваріть, не відштовхуйте дитину, а мінімізуйте вплив небезпеки, а вже потім поговоріть про те, що сталося.

Заняття 8

Ресурси позитивного батьківства.

Тривалість заняття: 120 хвилин.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати всіх на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему зустрічі та озвучує регламент заняття, роблячи невеликий анонс:

«Доброго дня (ранку, вечора)! Рада/-ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми будемо говорити про те, як важливо вміти підтримувати тих, хто дбає про інших. Ми розглядаємо конкретні плани турботи про себе. Щоб піклуватися про дітей, батьки мають вміти піклуватися про себе. Щоб багато давати, дуже важливо вміти свідомо наповнюватися енергією, силами, смислами. Цим аспектам і буде присвячене наше останнє заняття».

2. Вправа на знайомство «Світки».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Ресурси: вирізані з паперу малюнки світків із нумерацією для кожного/-ої учасника/-ці (Додаток 8.1.).

Тривалість: 10 хвилин.

Тренер/-ка роздає учасникам по одному світку з нумерацією та говорить:

«Сьогоднішнє заняття є завершальним. Кожен/на з вас отримав/-ла по світку, на якому пропоную записати три правила, яких дотримується чи могла б дотримуватися ваша сім'я для відпочинку та відновлення».

Після того як учасники виконали завдання, тренер/-ка просить озвучити кожного/-ну свій ре-

зультат та приклейти світки з правилами до створеного раніше плаката».

Запитання для обговорення:

- Чи легко вам було виконувати вправу?
- Що нового ви дізналися одно про одного та про себе?
- Поділіться, якими правилами наразі керується ваша сім'я?

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із записаними на ньому правилами).

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює та наголошує на їхній важливості.

Тренеру/-ці варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, адже вони допомагають ефективніше побудувати робочий процес.

Запитання для обговорення:

- Яке правило з огляду на досвід попередніх занять ви можете назвати головним? (Бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначні.)
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати події, які відбувалися на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Розгляду якої теми було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Які стратегії поведінки в конфліктній ситуації ви запам'ятали? У чому полягає їхня корисність?
- Чому з дітьми важливо домовлятися?
- Чому фізичні покарання неефективні? До яких наслідків вони можуть привести?
- Як підтримувати дисципліну?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренеру/-ці варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх включення в роботу.

На **другому етапі** тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи легко було виконувати домашнє завдання? Хто практикував методику «Як реагувати на конфліктну поведінку дитини»?
- Хто хотів би поділитися своїми спостереженнями та результатами?
- Які висновки ви зробили після виконання цього завдання?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

У разі якщо деякі учасники не виконують домашні завдання, тренеру/-ці не варто дорікати їм перед групою. Спробуйте залучити всіх учасників до обговорення.

5. Вправа «Торбинка ресурсів».

Мета: наочно продемонструвати, скільки сил щоденно вимагає виховання дітей, та мотивувати до напрацювання навичок відновлення ресурсів як способу профілактики емоційного вигоряння.

Ресурси: торбинка, цукерки для її наповнення.

Тривалість: 20 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Стаючи батьками, ми в загальних рисах розуміємо, що це означає: ми маємо піклуватися про дитину – забезпечувати її іжею, дахом над головою, одягом. Давати їй багато любові, яка потрібна для успішного зростання. Ми повинні dbati про задоволення її потреб, вчити навичкам саморегуляції і спілкуватися з нею «мовою прийняття».

Впродовж сеєї заняття ми вчилися регулювати себе, стабілізувати стан дітей, розв'язувати конфлікти в мирний спосіб, спілкуватися за допомогою слів підтримки і ще багато чого іншого. І щоб реалізовувати все те, про що ми тут з вами говорили і чого вчилися, нам необхідно мати бажання, звичку та внутрішні ресурси. Все це символізує торбинку, яку я тримаю в руках. Ви бачите, що зараз вона повна. Її наповнюю безліч речей: ваші стосунки, цінності, час, який ви приділяли навчанню, нові знання, виконані домашні завдання, підтримка групи тощо».

На **другому етапі** тренер/-ка починає демонстрацію:

«Уявіть, що ви прокинулися без будильника і відпочили. Ваш ранок почався чудово... Ваша торбинка з ресурсами повна. Та тут....»

Тренер/-ка просить учасників пригадати, які стресові фактори можуть зменшити кількість ресурсів. Наприклад:

«Ви ще в ліжку, а дитина починає кричати, бо її подряпала кицька. Ви займаєтесь дитиною...»

Тренер/-ка відсипає кілька цукерок із торбинки.

«А тепер ваша дворічна дитина вирішила, що вже не любить такий йогурт, і виливає його на підлогу...»

Тренер/-ка відсипає кілька цукерок із торбинки.

«А тепер вам прийшли квитанції на оплату комунальних послуг...»

Тренер/-ка відсипає кілька цукерок із торбинки.

«Потім ви починаєте прання, яке запланували на сьогодні.

Ви помітили, що пес погриз пульт від телевізора...»

Тренер/-ка продовжує спустошувати торбинку, поки вона не стає пустою.

«Ну ось... наш ресурс скінчився».

На завершальному етапі тренер/-ка ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чи ваша «ящірка» досі зеленого кольору?
- Чи можемо ми в такому стані залишатися турботливими? Користуватися новими й такими потрібними навичками?
- Чому нам важливо вміти наповнюватися ресурсами?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Важливо разом із групою дійти висновку, що якщо наші ресурси вичерпані, ми нічого не можемо дати нашим дітям, близьким, друзям. А іноді нам здається, що піклуватися про себе – це вияв егоїзму. Але ж дбати про себе та «наповнювати торбинку» – це єдиний спосіб, у який можна «нагодувати» інших людей!

6. Інформаційне повідомлення «Емоційне виснаження».

Мета: поінформувати учасників про стадії емоційного вигоряння батьків.

Ресурси: Додаток 8.2.; Додаток 8.3.; Додаток 8.4.

Тривалість: 25 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка звертається до учасників:

«Ми зараз усі побачили, як легко може бути спустошена наша торбинка з ресурсами. Трохи пізніше ми розглянемо способи її поповнення. Проте спершу варто з'ясувати, що ж відбувається з нами в момент спустошення.

Ми усвідомлюємо, що у всіх у житті бувають стреси. Вони є невід'ємною частиною життя. І багато хто з нас добре вміє витримувати «сюрпризи» долі. Але іноді ми навіть не підозрюємо, наскільки виснаженими ми є, навіть якщо ті, хто нас оточують, говорять нам про це. Емоційне вигоряння як крайній варіант емоційного виснаження шкодить не тільки нам, але й нашому оточенню. На жаль, ми, дорослі, звикли ігнорувати свій емоційний стан, адже турбота про себе, задоволення власних потреб, навіть базових (сон, їжа), часто сприймаються нами як егоїзм. І (що ще гірше) прохання про допомогу розцінюються як слабкість. І це змушує нас залишатися наодинці із своїм недовільним станом».

На другому етапі тренер/-ка запитує в групи, як проявляється емоційне виснаження, і записує відповіді на аркуші для фліпчарту:

«Синдром емоційного вигоряння ігнорувати не можна. Він супроводжується відчуттям морального, розумового й фізичного виснаження. А зараз пропоную розглянути найбільш поширені ознаки емоційного вигоряння батьків.

Ознака 1: Ви стали розсіяним/-ою. Зрозуміло, що батьки через постійну зайнятість не можуть тримати в голові масив різноманітної інформації. Але якщо розсіяність для вас стала щоденною нормою, то це свідчить про емоційне вигоряння. У такому стані ви можете губити речі й навіть забувати, що хотіли зробити або сказати. Чим раніше ви зрозумієте причину такої забудькуватості, тим швидше зможете собі допомогти.

Ознака 2: Ви зриваєтесь на дитині та партнері/-ці. Останнім часом ви стали більш дратівливим/-ою, ніж зазвичай? Ви кричите на дитину, а потім шкодуєте про це, вважаючи, що в цьому не було потреби? Ваші близькі говорять вам, що у вас часто змінюється настрій? Можливо, це ознака емоційного вигоряння.

Ознака 3: Ви постійно відчуваєте втому. На питання про ваше самопочуття ви завжди відповідаєте, що втомилися? Наприкінці дня ви з останніх сил доповзаете до ліжка, а вранці все одно відчуваєте себе виснаженим/-ою?

Ознака 4: Ви менше уваги приділяєте виконанню домашніх обов'язків. Ви завжди готовуали дітям обід із трьох страв, але останнім часом кажете їм: «Візьміть щось у холодильнику»? Раніше ви годинами грали з дитиною, а тепер на силу витримуєте кілька хвилин? Ви відчуваєте провину через те, що не приділяєте достатньо уваги дітям? Це очевидна ознака емоційного вигоряння.

Ознака 5: Ви почали економити емоції й уникати контактів. Ви завжди були емоційно відкритими/-ою, а тепер намагаєтесь уникати ситуацій, у яких доводиться спілкуватися з людьми. Придумуєте приводи не піти кудись або ж відвідуєте заходи та не отримуєте такого задоволення від спілкування, як раніше? Це ознака емоційного вигоряння.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренер/-ка може на аркуші фліпчарту об'єднувати ознаки вигоряння, які називатимуть учасники, в три групи за кольорами: жовтий – перші ознаки, мобілізація резервів психіки; червоний – стадія, на якій людина вже діє з останніх сил; чорний – ознаки деформації і хвороби. Бажано під час виконання вправи наголосити, що в усіх можуть бути певні ознаки вигоряння і що це нормальноОднак варто вдатися до саморегуляції та поповнення ресурсу.

«Щоб успішно виконувати батьківські функції, ми маємо навчитися приймати себе у будь-якому стані та піклуватися про себе. Тільки тоді, коли ми приділяємо позитивну увагу собі, ми можемо приділяти позитивну увагу своїм дітям. Піклування про себе не обов'язково коштує багато грошей або вимагає багато часу. Іноді може бути приємно від таких речей, які іншим людям відаються смішними і навіть безглаздими. Справа не в тому, що ми робимо, а в тому, що ми повинні зробити для себе щось таке, що б сповнило нас енергією – поповнило нашу «торбинку». Цьому і буде присвячена наша наступна вправа».

7. Вправа «Наповни свою торбинку ресурсів».

Мета: напрацювати способи поповнення ресурсів, сприяти розвитку навичок піклування про себе та відновлення.

Ресурси: торбинка, цукерки для її наповнення, картки для домашнього завдання, пусті різномальорові картки, Додаток 8.5.

Тривалість: 20 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Ми вже всі зрозуміли, як важливо поповнювати свої ресурси. Тож зараз ми спільно напрацюємо прості способи наповнити себе енергією. Для цього виконамо цікаву вправу. Але спочатку ми обговоримо цю проблему. Чи практикують хтось способи відновлення та турботи про себе? Хто готовий поділитися?»

Тренер/-ка уважно вислуховує учасників та записує почуте на аркуші фліпчарту.

На **другому етапі** тренер/-ка говорить:

«Зараз кожному/-їй із вас я дам пустий кольоровий папірець. На ньому вам потрібно буде записати 10 простих та недорогих способів себе побалувати чи відновитися. Це також можуть бути якісь надихаючі слова чи вислови. Потім ми покладемо папірці в спільній кошик і витягнемо з нього, як у лотереї, 10 листочків».

Тренер/-ка додає у кошик заготовлені кольорові картки з ресурсними висловленнями та діяльністю з Додатка 8.5.

На **третьому етапі** тренер/-ка просить усіх учасників вкинути в кошик папірчики, перемішує їх та дає кожному/-їй витягти одну картку та подивитися, що на ній написано.

«Що скажете про написи на витягнутих картках? Чи є якісь способи, які вам сподобалися?»

Запитання для обговорення:

- Чи складно вам було виконувати вправу?
- Що нового ви дізналися про способи поповнення ресурсів?
- Чи візьмете якісь способи на озброєння?

8. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття; сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників; підбити підсумки тренінгу.

Ресурси: Додаток 8.6.

Тривалість: 10 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша програма добігає кінця, тож настає час для прощання одне з одним. Проте в нас є останнє домашнє завдання».

Тренер/-ка роздає картки для домашнього завдання з Додатка 8.6.:

«На занятті ми напрацювали способи поповнення ресурсів для покращення власного стану. Ваше завдання полягає в тому, щоб обрати спосіб, у який ви будете піклуватися про себе хоча б раз на тиждень, вписати його в свою картку і озвучити перед групою».

Далі тренер/-ка пересвідчується, що всі учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі запитання, які в них виникнуть.

На другому етапі тренер/-ка дякує всім учасникам за роботу.

Додаток 8.1.



Додаток 8.2.

Емоційне вигоряння батьків: що це таке, і як його уникнути⁹

Синдром емоційного вигоряння вперше був діагностований американськими спеціалістами в минулому столітті. Емоційне вигоряння – це зміни в поведінці людини внаслідок емоційного виснаження. Найчастіше цей термін пов'язують із діяльністю, яка стосується надання допомоги людям. Говорять про емоційне вигоряння лікарів, рятувальників, медсестер, працівників соціальних служб, педагогів. Однак існує ще одна особлива категорія громадян, які піддаються емоційному виснаженню, про яку чомусь у нас не прийнято говорити. Це батьки.

Найчастіше батьки самі не розуміють, чому дитина раптом починає їх дратувати й злити. Вони зриваються й кричать на дітей, а потім звертаються до психологів із запитанням, як цього уникнути. І незважаючи на те, що більшість батьків усвідомлюють, що їхні дії помилкові, ситуація може повторюватися знову й знову. Що менша дитина, то серйознішими можуть бути наслідки батьківського емоційних зливів для її здоров'я. Адже маленькі діти сприймають негативні емоції батьків як сигнал, що «Мама (тато) мене не любить».

Причина подібних «важких» емоцій до своєї дитини часто криється в емоційному вигорянні. Які стадії цієї недуги, і як з нею боротися?

Причини емоційного вигоряння

Виховання дитини – це важка праця, до якої часто молоді мами й тати виявляються неготовими. Звичний спосіб життя сім'ї з появою дитини істотно змінюється. Безсонні ночі, постійна тривога за здоров'я малюка, страх зробити щось не так, складнощі з адаптацією до своїх нових соціальних ролей і, звичайно ж, відсутність вільного часу – усе це складає життя молодих батьків у перші місяці від народження дитини. У багатьох сім'ях до цього списку додаються ще й фінансової проблеми, відсутність допомоги з боку родичів, нерозв'язане житлове питання та інші.

Природно, що всі ці фактори безпосередньо впливають на емоційний стан батьків, який поступово порушується, що в кінцевому підсумку призводить до нервового зливу, депресії й перевтоми.

Багато хто вважає, що емоційне вигоряння властиве тільки жінкам. Проте це не так. У мате-

рів, справді, воно зустрічається найчастіше, але проявляється також у татусів, бабусь, дідусяв.

Симптоми й стадії емоційного вигоряння

Діагностувати цю недугу можна на підставі змін у поведінці людини. Симптоми емоційного вигоряння можуть бути такими: постійна втома, небажання щось робити або виконання звичних дій «на автоматі», плаксивість, апатія, байдужість до власної дитини або, навпаки, дратівливість і безпричинна агресія, втрата інтересу до спілкування з сім'єю, родичами, друзями, стан постійної тривоги й депресії.

Виокремлюють три стадії синдрому емоційного вигоряння.

1. «Стадія витримування» позначена станом, коли людина відчуває, що їй важко, але з останніх сил намагається взяти себе в руки. Людина ще тримається «на плаву», але при цьому сама зауважує власну дратівливість і починає звинувачувати себе в тому, що не справляється зі своєю батьківською роллю. Постійні думки на кшталт «Я погана мати / поганий батько», «В мене нічого не виходить», «Я не справляюся з вихованням дитини» призводять до роздратування та агресії щодо себе, дитини, близьких людей.

Врешті-решт у батьків катастрофічно падає самооцінка, з'являється постійна тривожність, що ще більше посилює нервове виснаження й позначається на емоційному стані дитини. Діти, відчуваючи емоційну нестабільність батьків, починають вередувати, що призводить до ще більшого подразнення.

2. «Стадія невитримування» має такі симптоми: мама (тато) розуміє, що більше не має сил витримувати емоційне навантаження, відчуває бажання все кинути, «розірвати замкнене коло», позбутися цього стану.

3. «Стадія деформації». На цьому етапі зазвичай починаються серйозні деформації особистісного характеру. Психіка людини на цій стадії включає особливий захист, і тато (мама) починає звинувачувати в ситуації, що склалася, власну дитину, а заодно і всіх оточуючих.

⁹ Джерело: Інтернет-ресурс «Все для дітей: виховання, харчування, лікування» - <https://DityInfo.com/>

Як подолати синдром емоційного вигоряння?

8 рекомендацій фахівців

Якщо ви помітили в себе або у своїх рідних симптоми емоційного вигоряння, відразу ж почніть боротьбу з цією недугою, поки вона не перейшла в більш серйозну стадію.

1. Більше відпочивайте.

Організму потрібен хороший відпочинок. Візьміть вихідний або відпустку; приділіть час собі; займіться тим, чим давно хотіли зайнятися, але не мали змоги. Під час невеликого відпочинку організм відновить сили, і незабаром ви повернетесь до своїх звичних справ із абсолютно іншим настроєм.

2. Навчіться просити про допомогу.

Попросіть близьких допомогти вам з дитиною, зніміть із себе хоча б частину щоденного навантаження. Простіть надати вам будь-яку посильну допомогу. Особливо актуально це в тому випадку, якщо ви – батько-одинак чи матір-одиначка.

3. Приймайте недоліки.

Усвідомте той факт, що всі люди різні й ніхто не ідеальний. Почніть ставитися до себе більш поблажливо, приймайте себе такою/таким, якою/яким ви є.

4. Відкладіть убік другорядні справи.

Навчіться скидати «баласт»: відкладіть другорядні справи, які збиралися переробити, подумайте про себе, адже виснажені батьки не зможуть повноцінно справлятися зі своїми батьківськими обов'язками.

5. Висипайтесь.

Забезпечте собі стабільний 8-годинний сон. Щоб уникнути виснаження організму, слід висипатися хоча б кілька разів на тиждень. Навчіться лягати до опівночі й вставати не пізніше 7–8 ранку. Для доброго здоров'я лікарі рекомендують саме такий графік.

6. Шукайте внутрішній ресурс.

Використовуйте всі можливі ресурси, які допоможуть вам поліпшити емоційний стан. Це можуть бути хобі, сеанси масажу, похід у кіно або в ресторан, поїздка за місто, зустрічі з друзями.

7. Позбавайтесь почуття провини за власні задоволення.

Якщо ви зробили щось для себе (купили нову сукню замість чергової іграшки для дитини; залишили малюка з бабусею, а самі пішли розважатися з друзями), не звинувачуйте себе. Пам'ятайте, що діти відчувають емоційний стан батьків, і якщо ви радісні, щасливі, то такий самий душевний підйом відчуватимуть і ваші діти.

Однак пам'ятайте, що вдаватися до іншої крайності й займатися тільки собою – погане рішення. Намагайтесь стежити за балансом того, що ви робите для себе й для дитини.

8. Регулярно харчуйтесь й гуляйте на свіжому повітрі.

Прогулянки по 40 хвилин на день, навіть у місті, можуть істотно поліпшити ваш емоційний стан.

Лікування третьої стадії емоційного вигоряння можливе тільки під контролем фахівців – невропатологів і психологів. Якщо ви помітили в себе або в близьких критичну стадію, відразу ж звертайтесь по професійну допомогу, оскільки впоратися з нею самостійно, використовуючи методи, що спрацьовують лише на першій і другій стадіях, у більшості випадків неможливо.

При симптомах емоційного вигоряння в жодному разі не намагайтесь стабілізувати свій стан за допомогою будь-яких стимуляторів. Чай, кава й алкоголь не тільки не позбавлять вас від вторини, але й завдадуть ще більшої шкоди й без того розтривоженій нервовій системі. Систематичне вживання алкоголю впливає на організм як депресанти, що ще більше посилють нестабільність емоційного стану.

Додаток 8.3.

Фрагмент книги Л. Петрановської «Мама на нулі. Путівник по батьківському вигорянню»¹⁰

Як і будь-яку хворобу, емоційне вигоряння легше попередити, ніж лікувати. Чим раніше ви зрозумієте, що відбувається, і придумаєте допомогу собі, тим швидше й краще це вийде зробити. Пройдімось по чотирьох стадіях вигоряння і подумаємо, що можна зробити для себе на кожній із них.

Без фанатизму. На першій стадії все добре, все вдається, нам не потрібна допомога. Але саме на цій стадії ми звалюємо на себе очікування й зобов'язання, які перевищують наші можливості. У цьому стані ми записуємо дитину на п'ять гуртків і потім розуміємо, що світу білого не бачимо, а тільки ганяємо туди-сюди. Саме в цьому стані ми даємо собі обіцянку почати з понеділка нове життя, так що більше ніколи наша дитина не почує від нас жодного поганого слова. Є великий ризик задерти планку так високо, що потім буде високо й боляче падати.

Іноді мобілізація викликана не емоційним піднесенням, а небезпекою. Дитина серйозно захворіла, у неї виявили проблеми розвитку. І мама (а іноді тато або бабуся) приймає рішення, що вона сама по собі взагалі не важлива, що вона існує тільки для цієї дитини. Все тепер має бути підпорядковане здоров'ю або розвитку дитинки. Спочатку це працює, але якщо швидко проблема не вирішується, такий режим «надзвичайного стану» неминуче приведе до вигоряння. Якщо таке рішення було прийнято, треба до нього повернутися й переглянути. Ніхто з нас – не засіб для іншої людини, навіть якщо ми їй необхідні. Важливо навчитися жити не в авральному режимі й піклуватися про себе навіть у цій непростій ситуації.

Радість і інтерес. На другій стадії дорослі люди проживають більшу частину життя. Пам'ятайте радянську пісню про надію? «Надо только выучиться ждать, Надо быть спокойным и упрямым, Чтоб порой от жизни получать радости скучные телеграммы». Це ідеальний опис стеничної стадії. Спокійно й вперто робимо свою справу, іноді отримуючи дози наснаги, які дозволяють справлятися з усім іншим. Діти, яких ми любимо, забезпечують нам багато-багато разів на день маленькі сплески радості. Нехай ми втомилися, не виспалися, нехай навіть дити-

на розкидала свої іграшки. Зате вона притулилася до нас, усміхнулася або сказала щось смішне.

Так що ми все одно якийсь час знову щасливі, ми згадуємо, що в нас найкраща дитина у світі, що ми її дуже любимо. Важливо помічати ці моменти і насолоджуватися ними.

При цьому обов'язково повинна бути частина життя, не присвячена дитині. Відносини – з чоловіком, партнером, друзями. Свої дорослі справи та інтереси. Не варто вважати це часом, вкраденим у дитини.

Пам'ятайте: все, що дає батькам відчуття радості й впевненості, відчуття того, що все добре в житті, що все в порядку, – все це робиться для дитини. Тому якщо ви витратили час і гроші на те, щоб поліпшити свій стан, і після цього ви задоволені собою, задоволені життям, посміхаєтесь своїй дитині, то ви врешті витратили гроші на дитину. Це не витрати – це інвестиції.

Ну і, нарешті, звичка піклуватися про себе – приклад для дитини. Діти несвідомо засвоюють наші життєві стратегії, і це дуже сумнівний подарунок для дитини – прищепити їй стратегію зневажливого ставлення до себе. Дуже важливо, щоб діти бачили, що ми уважні до своїх потреб і вміємо подбати про себе. Це не означає, що ми можемо нічого не робити і лежати цілий день задерши ноги. По правді кажучи, переважній більшості з нас це зовсім не потрібно. Хіба що людина сильно перевтомлена чи захворіла. Найчастіше достатньо короткого перепочинку, невеликих острівців спокою, радості, турботи про себе. Але це має бути постійною частиною життя. А не чимось, що ти отримуєш один раз на сто років, коли вже майже зібрался померти.

З першим дзвінком. Між другою і третьою стадіями завжди є якийсь час, коли ще можна все віправити. Якщо уважно до себе поставитися і подбати про себе. Підстелити соломки. Збільшити потік ресурсів.

Яскрава ознака того, що пахне смаженим, – виникнення почуття «Я собі не належу», «Я роблю не те, що хочу», «Я постійно роблю зусилля», «Я маю себе змушувати».

¹⁰ Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию / Людмила Петрановская. – М.: Издательство «Самокат», 2016. – 432 с.

Ви не можете зовсім цього позбутися. Якщо у вас маленька дитина, яка плаче ночами, то вам доведеться до неї вставати, в тому числі й тоді, коли вам зовсім не хочеться вставати. Але якщо ви починаєте розуміти, що це поглинає все ваше життя, що ви ніякої радості не відчуваєте; якщо ви почали відчувати себе засобом, навіть жертвою – час вживати заходів. Чим раніше ви усвідомите свій стан і почнете піклуватися про себе, тим швидше все нормалізується.

Баланс ролей. У чому сенс синдрому вигоряння? З глечика виходить більше, ніж у нього заходить. Ви постійно змушені віддавати дитині більше, ніж у вас є. Спочатку ви віддаєте з радістю, спочатку у вас багато, потім у якийсь момент ви повинні віддавати – а у вас там порожньо, ви вже по засіках метете, з останніх сил. Ваша роль, де ви даете, домінуете, відповідаєте за все – перевантажена. А значить, щоб відновити баланс, потрібно «підгодувати» протилежну роль – залежну, дитячу, слабку.

Часто для того, щоб мама відновилася, набагато ефективніше не стільки замість неї піклуватися про дитину, скільки подбати про неї саму. Обійняти, пожаліти, запитати, як вона сама почувається, а не тільки: «Як він єв? Як він какав?» Зробити мамі чай, принести в ліжко сніданок, вкрити ковдрою, поцілувати, подарувати щось приємне – тобто вчинити з нею, як з дитиною.

Це може зробити чоловік. Можуть батьки. Це може і мама зробити сама для себе. Не соромтеся про це просити близьких: «Зроби для мене, будь ласка, мені буде приємно. Приготуй мені те, що я люблю з дитинства. Потіш мене».

Часто чоловіки вважають, що допомагають дружині, щось роблячи для дитини. Але це їхнє батьківство, це скоріше важливо для їхніх відносин із дитиною. А для дружини важливо робити те, що приємно їй. Що дозволить їй розслабитися, відчути себе коханою. В результаті нормалізується баланс «брати – давати», рівновага відновлюється, і тепер уже мамі легше бути дорослою і знову давати дитині.

Ресурсний список. Як правило, в стані виснаження нам важко думати й планувати. Начебто і потрібно щось зробити для себе приємне, але сил немає нічого придумувати, хочеться тільки лягти й вмерти. Тому про ресурси потрібно подумати раніше. Тому важливо заздалегідь, коли ви ще у формі, зробити «запас ідей» у вигляді ресурсного списку, файлу, куди можна заносити всі заняття, що приносять радість і розслаблення. Баня, прогулянка, читання, зустріч із подругою, музика – не менше 15–20 пунктів.

Важливо, щоб цей список завжди був під руковою, на робочому столі комп’ютера або у верхній шухляді комода. Щоб коли вам погано, ви могли його відкрити і, не вмикаючи голову, виконати будь-які три пункти в найближчі дні. Можна показати список партнеру, щоб, щойно він побачить у вас ознаки вигоряння, він міг його дістати й організувати для вас щось зі списку.

Одна з характеристик синдрому емоційного вигоряння, яка найбільше засмучує, – це ангедонія, тобто неможливість відчувати радість і задоволення. Відповідно, все, що дарує радість і задоволення, – це дуже добре, це значить, що ви почали долати синдром.

Мережа підтримки. Є такий старий вислів: «Щоб вирости одну дитину, потрібне ціле село». Сенс його не в тому, що потрібне село, щоб годувати й мити дитину. Це під силу одному дорослому. Село потрібне, щоб підтримати батьків і підхопити дитину, якщо вони не у формі.

Дуже добре, якщо поруч є люди, яким ви можете поскаржитися на втому. Часто до вигоряння схильні ті, хто звик сам бути «жилеткою» для всіх: їм всі бідкаються, до них всі звертаються, а вони самі не можуть поскаржитися нікому. Подумайте, хто б це міг бути. Бажано, щоб це не були найближчі родичі – краще нехай вони допомагають і дбають. А ось друзі другого рівня – інтернет-френді, приятелі – цілком можуть іноді на півгодинки побути слухачами. Не щодня, звичайно, але щодня і не потрібно.

Ви можете з ними домовитися: «У мене зараз такий період у житті, можна я іноді тобі дзвонити, щоб просто поговорити?»

Важливо, щоб таких людей було не двое і не троє, а з п’ятеро. Ви тоді можете сказати: «Якщо тобі в якийсь момент буде незручно, ти так мені й скажи, бо крім тебе в мене ще є кілька друзів, із якими я можу поговорити». Щоб для людини це не було обов’язком. Насправді це і не буде тягарем, тому що ви не дзвонитиме частіше, ніж раз на місяць. Але це величезна підтримка, коли ви знаєте, що такі люди є, що ви з ними домовилися, що вони дозволили. І, як правило, рідко хто відмовляє. Просто телефонуйте й розповідайте про себе і свій стан. Від іншої людини не вимагається щось робити, рятувати вас, шукати вихід із ситуації. Просто вислухати й сказати: «Так, тобі важко, я розумію і співчуваю».

Полюбити себе. Багато хто говорить: «У мене немає сил собою займатися. Немає можливості. Багато дітей. Немає грошей. Чоловік не розуміє».

Насправді так ніколи не буває. Уявіть собі, що ваша дитина хоче їсти, помирає від голоду. Ви б сиділи і з сумом говорили: «*Немає часу, немає сил, чоловік не розуміє*»?

Ви б що-небудь зробили.

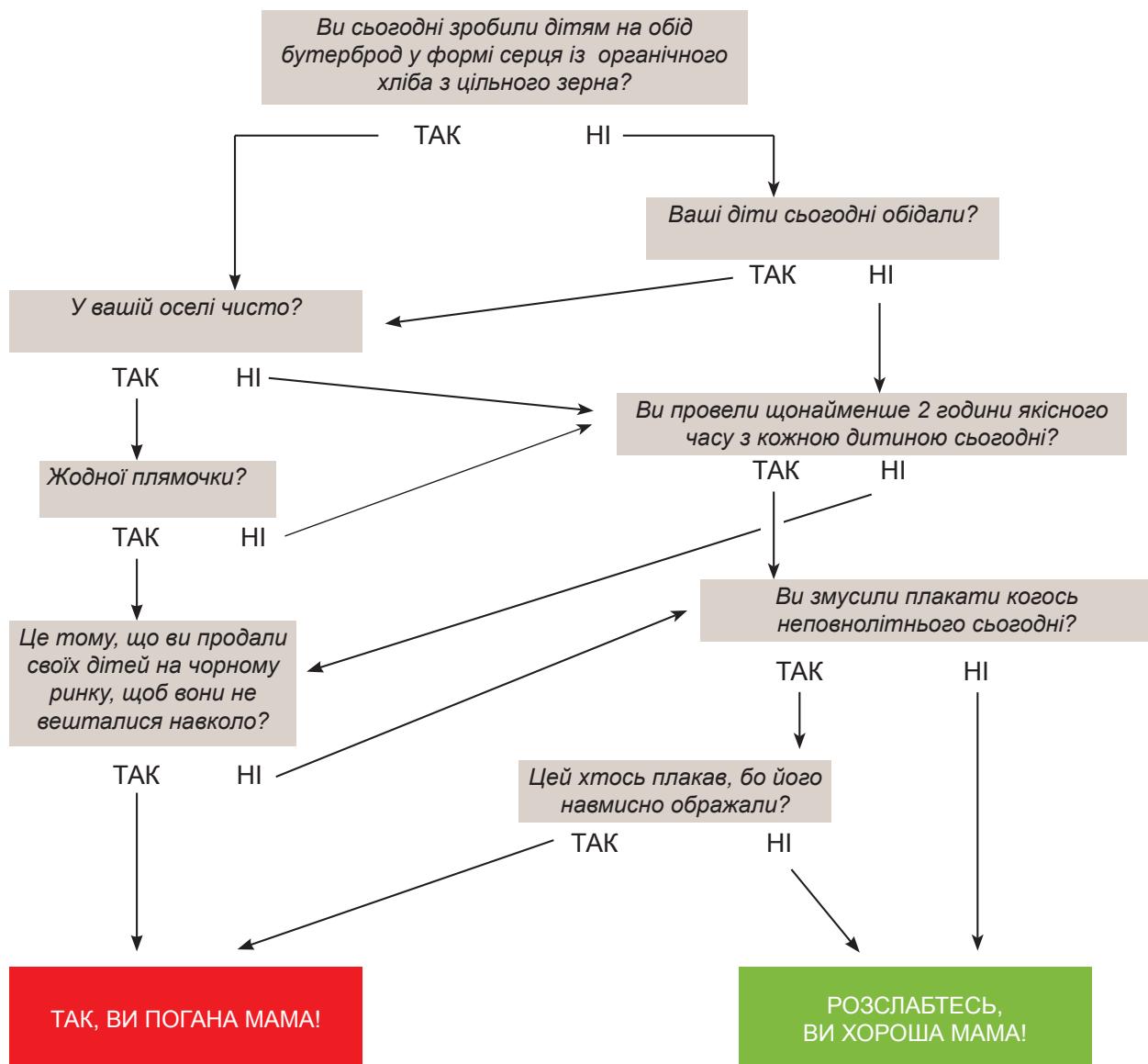
Залишилося зрозуміти, що батьки в ресурсному стані – така сама життєва необхідність для дитини, як і їжа. Якщо дитина бачить, що мамі погано, що вона не справляється з життям, дитина просто не може бути спокійною та радісною. Найщасливіші моменти в дитячих спогадах більшості людей – коли їхні батьки щасливі, захоплені, веселі, розслаблені й коли можна з ними ці почуття розділити. Важливо, щоб дитина відчувала, що ви їй раді, що вона вам потрібна, що ви радієте спільному життю. Саме це дає дитині сили розвиватися. Це на порядок важливіше, ніж матеріальний стан сім'ї, освіта або побут.

Просто усвідомте, що добра мама – це так само важливо, як і їжа. Поставте це собі в пріоритет. Створіть список ресурсних занять і щотижня влаштовуйте собі хоча б три пункти з цього списку. Нехай буде щось недороблене, але ці три пункти повинні бути. Це питання рішучості. Якщо ви приймаєте рішення, що це буде – значить, це буде.

Я ніколи не бачила людей, які об'єктивно не мали можливості про себе подбати. Це скоріше були люди, переконані в тому, що не мають на це права. Ті, у кого «я» – за залишковим принципом. Перше, що потрібно зробити, – змінити це у себе в голові. Нічого важливішого за вас у вашої дитини немає. Найголовніше, що ви можете дати своїй дитині, – це приклад дбайливого ставлення до себе. Всі ваші витрати сил, часу, грошей на своє гарне самопочуття – це не витрати, а інвестиції. Від цього і відштовхуйтесь.

Додаток 8.4.

Чи好好а ви мама?



Додаток 8.5.

Картки для вправи «Наповни свою торбинку ресурсів»

<p>Перш ніж піклуватися про когось, треба навчитися піклуватися про себе.</p>	<p>Я маю право дбати про себе. Це нормально.</p>
<p>Перш ніж хтось нап'ється із моєї чаші, її треба наповнити.</p>	<p>Я хороша людина.</p>
<p>Я оточую себе такими людьми, які готові мене підтримувати. Я буду частіше їх про це прямо просити.</p>	<p>Піклуючись про себе, я зможу краще задовольняти потреби тих, кого я люблю та з ким дружу.</p>
<p>Я вірю в себе.</p>	<p>Я дбаю про себе, ніколи не намагаюся охопити все й одразу.</p>
<p>Зупинись і подихай.</p>	<p>Ой... Я давно себе не балував/-ла.</p>
<p>Чого я зараз хочу?</p>	<p>Що я можу зробити для себе зараз, щоб мені стало краще?</p>
<p>Що я можу з'їсти смачного й корисного?</p>	<p>Чому б не пройтися вулицею?</p>
<p>Коли в нас останнього разу були гості?</p>	<p>Який я можу скинути «баласт» (всі зайві, надлишкові завдання, непотрібні справи)?</p>
<p>Сон (7-9 годин) Треба придумати, як цей сон забезпечити, щоб відновитися.</p>	<p>Кого можна обійтися?</p>

Додаток 8.6.

Картки для вирізання для домашнього завдання

<p>Я, _____ подбаю про себе у такий спосіб:</p> <hr/> <hr/> <p>Я обіцяю робити це щонайменше раз на тиждень.</p>	<p>Я, _____ подбаю про себе у такий спосіб:</p> <hr/> <hr/> <p>Я обіцяю робити це щонайменше раз на тиждень.</p>
<p>Я, _____ подбаю про себе у такий спосіб:</p> <hr/> <hr/> <p>Я обіцяю робити це щонайменше раз на тиждень.</p>	<p>Я, _____ подбаю про себе у такий спосіб:</p> <hr/> <hr/> <p>Я обіцяю робити це щонайменше раз на тиждень.</p>
<p>Я, _____ подбаю про себе у такий спосіб:</p> <hr/> <hr/> <p>Я обіцяю робити це щонайменше раз на тиждень.</p>	<p>Я, _____ подбаю про себе у такий спосіб:</p> <hr/> <hr/> <p>Я обіцяю робити це щонайменше раз на тиждень.</p>
<p>Я, _____ подбаю про себе у такий спосіб:</p> <hr/> <hr/> <p>Я обіцяю робити це щонайменше раз на тиждень.</p>	

МОДУЛЬ ІІ. ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОСІБ, ЯКІ ЇХ ЗАМІНЮЮТЬ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Заняття 2.1.

Що приховується за «складною» поведінкою дитини?

Тривалість заняття: 120 хвилин.

Тренер/-ка просить учасників по черзі представитися та поділитися спогадами.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему заняття та нагадує регламент роботи, оголошуєчи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) усім! Рада/-ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо роль покарання під час виховання дітей, визначимо, як правильно реагувати на вчинки дитини, з'ясуємо, які наші реакції є неприпустимими, такими, що скоріше нашкодять розвитку дитини та стануть на заваді формуванню надійного типу прив'язаності та здоровової атмосфери у сім'ї. Отже, гарного всім настрою і продуктивного заняття!»

2. Вправа на знайомство «Які заохочення ви отримували від батьків?».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Тривалість: 15 хвилин.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Сьогодні пропоную вам пригадати, які методи заохочення використовували щодо вас ваші батьки».

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними на ньому правилами).

Тривалість: 5 хвилин.

Виконання цієї вправи описане в модулі І програмі (заняття 2, вправа 3).

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати події, які відбулися на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Тривалість: 15 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Який темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобалися?
- Що з почутого на минулій зустрічі ви використовували?

На другому етапі тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Які почуття виникали під час виконання домашнього завдання?
- Які висновки ви зробили після виконання цього завдання?

5. Вправа «Якою виросте моя дитина?».

Мета: актуалізувати тематику заняття.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Тривалість: 15 хвилин.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Зараз я пропоную вам поміркувати та дати відповідь на запитання «Якою я хочу бачити свою дитину в дорослом житті?»

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Учасникам може бути складно почати називати бажані характеристики, тому тренер/-ка може ставити уточнюючі запитання:

Чи ваша дитина у дорослом житті:

- зможе самостійно приймати рішення?
- буде впевнена у собі, у свої силах та можливостях?
- не боятиметься відстоювати свою точку зору?
- поважатиме думку інших?
- вмітиме проявляти свої емоції та почуття?
- вмітиме домовлятися?
- вмітиме розв'язувати конфлікти в ненасильницькі способи?
- буде ініціативно?
- тощо.

Тренер/-ка фіксує відповіді учасників на аркуші фліпчарту.

Після завершення обговорення тренер/-ка розміщує напрацювання у місці, доступному для учасників.

6. Вправа «Які потреби приховані за поведінкою дитини?».

Мета: визначити причинно-наслідкові зв'язки між проблемною поведінкою дітей і їхніми потребами; охарактеризувати проблемну поведінку в дітей.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери, аркуші формату А5 синього кольору – 15 шт., аркуші формату А5 зеленого кольору – 25 шт., аркуші формату А5 червоного кольору – 25 шт.

Тривалість: 55 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка звертається до учасників:

«Справді, з огляду на сказане під час нашого обговорення ми хочемо бачити своїх дітей успішними та сильними, врешті щасливими. Але виховання – непростий процес. Іноді трапляються ситуації, які стають справжніми викликами для батьків. Часом діти демонструють таку поведінку, з якою, здається, нелегко впоратися. Ще таку поведінку називають «складною», або такою, за яку може бути покарання. Чи можете ви назвати приклади такої поведінки?»

Тренер/-ка об'єднує учасників у дві групи (або чотири залежно від кількості учасників у групі) та просить на аркушах формату А5 синього кольору записати відповіді – приклади «складної» поведінки. Кожна група отримує 5 карток та 5 хвилин для виконання завдання.

Після того як час вийшов, учасники презентують напрацювання:

- кожна група по черзі зачитує по одному прикладу, щоб усі мали можливість висловитися;
- слід уникати повторів;
- у разі якщо під час дискусії виникли додаткові варіанти, тренер/-ка допомагає додати їх на пустих картках.

Тренер/-ка допомагає учасникам прикріплювати картки на фліпчарті одна під одною.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

«Складна поведінка» – це термін на позначення такої поведінки дитини, яку дорослі вважають неправильною, потенційно небезпечною та надто небажаною для себе або такою, з якою їм буває непросто впоратися. Діти поводяться так з багатьох причин. Ці причини залежать від віку дитини, рівня її розвитку, життєвої історії дитини та її батьків, середовища, яке оточує дитину.

На другому етапі учасники продовжують працювати в уже створених групах. Тренер/-ка озвучує завдання:

«Групо №1 (та групо №3, якщо така є), вашим завданням буде визначити, яка ймовірна потреба дитини (справжня причина) стоять за кожним із перерахованих варіантів поведінки, та записати її на зелених аркушах – на кожному по одній потребі.

Групо №2 (та групо №4, якщо така є), вашим завданням буде визначити вид покарання (або іншу реакцію батьків), що зазвичай чекає на дитину з огляду на кожен наведений приклад «складної» поведінки.

На виконання завдання у вас є 10 хвилин».

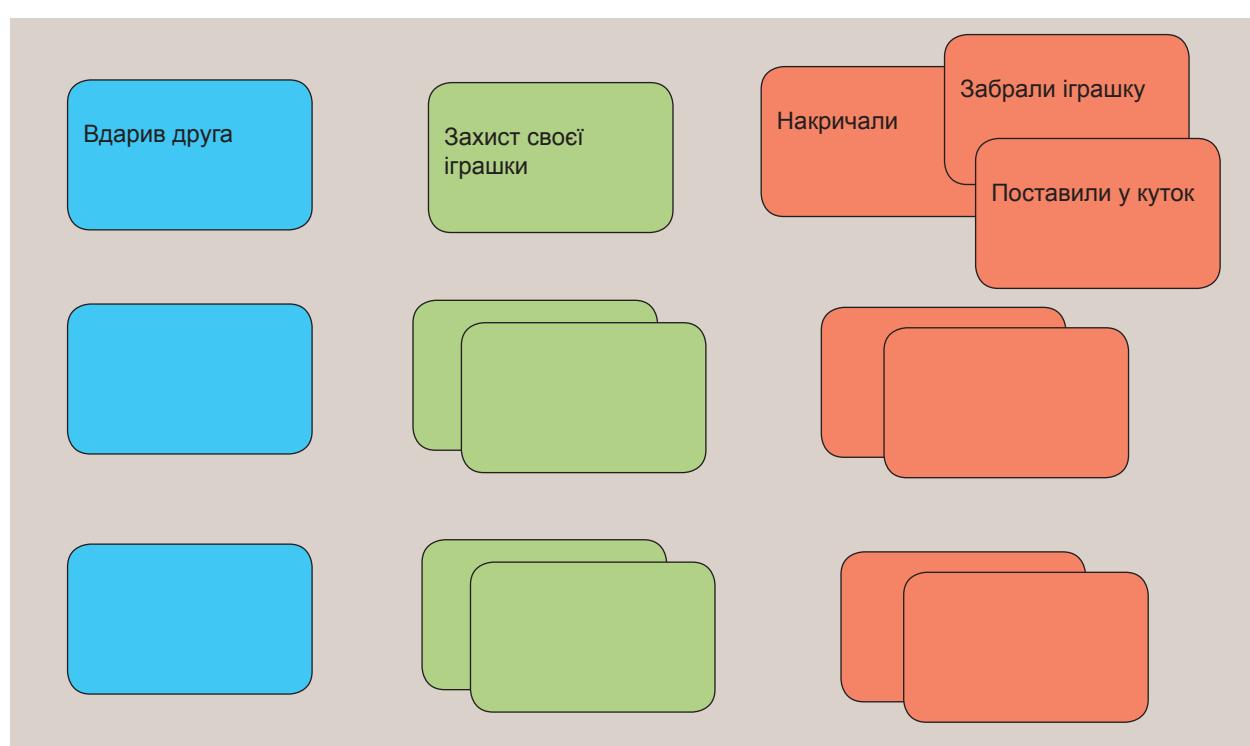
Коли час сплив, тренер/-ка просить групи презентувати свої напрацювання за таким алгоритмом:

- першою напрацювання презентує група №1 (та група №3, якщо така є); під час презентації аркуші з відповідями за допомогою скотча прикріплюються в другому стовпчику – навпроти тієї поведінки, про яку йдеться;
- другою напрацювання презентує група №2 (та група №4, якщо така є) та розміщує свої відповіді у третій стовпчик – навпроти тієї поведінки, про яку йдеться.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Група може запропонувати декілька варіантів відповідей на поставлене запитання. Тому тренер/-ка пропонує учасникам закріпити всі можливі варіанти на філіпчарти. Після завершення роботи презентації груп мають вибудуватися у спосіб, зображенний на наступній схемі.

Ці напрацювання необхідно зберегти до наступної зустрічі, оскільки з ними передбачена подальша робота.



На третьому етапі тренер/-ка ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, що демонструє ця вправа?
- Чи всі методи покарання / інші реакції батьків (червоні аркуші паперу) відповідають потребам дітей / справжнім причинам «складної» поведінки (зелені аркуші)?
- Які методи покарання / інші реакції батьків сприяють формуванню в дитини тих якостей/ особливостей, про які йшлося в попередній вправі («Якою виросте моя дитина?»)?

«Наша зустріч добігає кінця, тож настав час домашнього завдання.

Вашим завданням буде спостерігати за поведінкою ваших дітей та визначити потреби / справжні причини, які стоять за їхньою «складною» поведінкою».

Далі тренер/-ка відповідає на всі запитання, які виникнуть в учасників.

На **другому етапі** тренер/-ка дякує всім за роботу та нагадує дату наступної зустрічі.

8. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час виконання вправ, та сприяти позитивному завершення заняття й згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Аркуш фліпчарту із напрацюваннями під час виконання вправи 5 цього заняття необхідно зберегти до наступної зустрічі.

Заняття 2.2.

Виховання без насильства.

Тривалість заняття: 120 хвилин.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему заняття та нагадує регламент роботи, оголошуєчи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) усім! Рада/-ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми з вами продовжимо розглядати питання ефективного виховання та визначимо, як ми можемо реагувати на «складну» поведінку дітей, враховуючи їхні потреби, розуміючи справжні її причини й пам'ятаючи, що у вихованні важливо пам'ятати про те, якими ми хочемо бачити своїх дітей у дорослом житті».

Тренер/-ка звертає увагу учасників на напрацюванням групи на попередньому занятті (вправа 5).

2. Вправа на знайомство «Правила у моїй сім'ї».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Тривалість: 15 хвилин.

Тренер/-ка просить учасників озвучити одне правило (принцип), що існує у їхніх сім'ях, та по-міркувати про те, яку функцію воно виконує (для чого воно створене).

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися одне про одного?
- Які правила вам найкраще запам'яталися?

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними на ньому правилами).

Тривалість: 5 хвилин.

Виконання цієї вправи описане в модулі I програми (заняття 2, вправа 3).

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати події, які відбулися на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Що з почутого на минулій зустрічі ви використовували?

На **другому етапі** тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Які почуття виникали під час виконання домашнього завдання?
- Які висновки ви зробили після виконання цього завдання?
- Які потреби найчастіше приховувалися за «складною» поведінкою ваших дітей?

5. Вправа «Де межа між вихованням та жорстоким поводженням із дитиною?».

Мета: поінформувати учасників про межу між виховними впливами та жорстоким поводженням із дітьми.

Ресурси: аркуші формату А4 з написами «Погоджується», «Не погоджується».

Тривалість: 25 хвилин.

Перед початком виконання вправи тренер/-ка прикріплює до стін аркуші з написами «Погоджується» та «Не погоджується».

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Буває так, що виховні впливи батьків є такими, які сміливо можна назвати насильством щодо дитини, бо вони завдають їй шкоди, стають на заваді її гармонійному розвиткові. Поміркуймо, де ж межа між виховними впливами та жорстоким поводженням із дитиною?»

Тренер/-ка вислуховує відповіді учасників та продовжує:

«Зараз прошу звернути вашу увагу на аркуші, прикріплених до стін: на одному ви бачите напис «Погоджується», а на іншому – «Не погоджується». Зараз я зачитуватиму твердження, а ви відповідно до ваших переконань ставайте біля того чи того аркуша. Отже, перше твердження:

У багатьох країнах батьки (а в деякі історичні періоди і вчителі, і вихователі) застосовували фізичні покарання. Вони і дотепер вважаються ефективним методом виховання».

Тренер/-ка дає час учасникам, щоб вони визначилися та зайняли певне місце, після чого просить їх прокоментувати свій вибір.

Тренер/-ка не коментує і продовжує:

Дитину можна бити, якщо її поведінка нестерпна.

Тренер/-ка дає час учасникам, щоб вони визначилися та зайняли певне місце, після чого просить їх прокоментувати свій вибір. У разі необхідності доповнює відповіді учасників:

«Фізичне покарання дітей є неприпустимим.

За час існування людського суспільства поступово еволюціонувало ставлення до людини, до сім'ї, до навчання та виховання дітей. Справди, були часи, коли чоловік міг безкарно бити та навіть убити дружину, яка вважалася його власністю, коли батьки або особи, які їх замінюють, а також вчителі та вихователі били та калічили своїх дітей/вихованців. Із суспільним поступом та розвитком концепції прав людини та дитини ставлення до заподіяння шкоди та насильства щодо дитини змінилося. Сьогодні такі дії вважаються неприпустимими.

В Україні фізичні покарання дітей батьками або особами, які їх замінюють, заборонені, так само як і інші види покарань, які принижують людську гідність дитини (ст. 150 Сімейного кодексу, ст. 289 Цивільного кодексу України, Закон України «Про освіту» тощо).

Далі тренер/-ка зачитує наступне твердження:

Легкі стусани та шльопання – це не насильство. Вони допомагають контролювати дитину і при цьому не завдають їй жодної шкоди, не викликають справжнього болю.

Тренер/-ка дає час учасникам, щоб вони визначилися та зайняли певне місце, після чого просить їх прокоментувати свій вибір. У разі необхідності доповнює відповіді учасників:

«Жоден фізичний вплив на дитину неприпустимий.

По-перше, батьки або особи, що їх замінюють, можуть не розрахувати силу, тож навіть «легкий», на їхнє переконання, стусан може привести до струсу мозку, зміщення шийних хребців тощо.

По-друге, стусани, шльопання, окрім фізичних наслідків, мають негативний психологічний вплив на дитину, принижують її, формують уявлення про кордони свого тіла та тіла іншої людини. Підростаючи, діти, яких били, з легкістю б'ють інших, окрім того, допускають фізичний вплив і щодо себе.

По-третє, фізичні впливи по-різному діють на дітей із різними індивідуально-психологічними особливостями. Можливо, дитина-сангвінік досить швидко вибачить і забуде образу. Але згодом, якщо ситуація повторюватиметься, дитина так само проявлятиме агресію. Маленький холерик із його вродженою збудливістю, дратівливістю, підвищеною агресивністю може вирости жорстоким, озлобленим, незадоволеним усім на світі. Флегматик – від природи повільний і замкнутий – може сформуватися

подібно до холерика, але з невеликою відмінністю. Дітям-меланхолікам притаманний слабкий тип нервової системи. Дуже чутливі й вразливі, вони в майбутньому будуть схильні до проявів боязності, невпевненості у власних силах, не прагнутимуть до досягнення поставленої перед собою мети. Тож якою ми хочемо виховати дитину, якщо б'ємо її?»

Далі тренер/-ка зачитує наступне твердження:

Альтернативи суворому покаранню або ж ляканню ремінцем/позиною немає, адже лише так можна примусити дитину робити те, чого хоче дорослий.

Тренер/-ка дає час учасникам, щоб вони визначилися та зайняли певне місце, після чого просить їх прокоментувати свій вибір. У разі необхідності доповнює відповіді учасників:

«Як би відреагували ви, аби за небажану поведінку або для досягнення контролю над вами вас побив начальник? Здається, що це абсурд. Такий самий абсурд – чинити насильство у своїй сім'ї або щодо своїх вихованців, серед найближчих людей, які залежать від вас та довіряють вам.

Щоб змінити поведінку з небажаної на бажану, ми повинні зробити кілька речей, яких покарання зробити не дозволяє: мотивувати дітей діяти по-іншому; показати їм, як це робити, на власному прикладі, говорити доступною, зрозумілою мовою; переконатися, що вони розуміють, що таке бажана поведінка, чого саме ми хочемо від них; показати дітям переваги нової, бажаної для дорослого моделі поведінки. Зробивши дитині боляче, ми викликаємо в неї гнів і почуття приниженння. Дитина знає, що вона зробила неправильно, але водночас вона не знає, що саме вона повинна була зробити і як діяти в майбутньому, тому знову поводиться небажано й знову може бути побитою. Замкнене коло».

Далі тренер/-ка зачитує наступне твердження:

Якщо дитина б'є молодших за себе дітей, то до неї так само треба застосувати силу – вона має розуміти, що на кожну силу є більша сила.

Тренер/-ка дає час учасникам, щоб вони визначилися та зайняли певне місце, після чого просить їх прокоментувати свій вибір. У разі необхідності доповнює відповіді учасників:

«Так дитина засвоює, що правий той, хто сильніший; що для того, щоб досягти свого, треба вдарити. За таким принципом вона бу-

дуватиме стосунки з іншими людьми. Чи будуть готові батьки до того, що їх битиме дитина, коли виросте й стане фізично сильнішою за них?

І на завершення обговорення щодо фізичного покарання я наведу вам ще один приклад. Уявіть, що перед вами бультер'єр або якийсь інший великий та страшний собака. І ви йому даете команду, але він не розуміє та не може виконати те, що ви попросили. Які ваші дії? Битимете його? Гадаю, що ні.

То в чому відмінність? Чому дітей можна бити, а великого собаку – ні? Єдина причина – це те, що собака може відреагувати, керуючись інсінктами, тобто вкусити. Як ви вважаєте, чи адекватним є рішення бити когось лише тому, що він/вона не може захистити себе чи слабший/-ша?

Чого ми досягаємо, використовуючи такий «метод» виховання? (Тренер/-ка вислуховує відповіді.)

Ми показуємо дітям, що коли нас не розуміють або не роблять так, як ми хочемо, – треба бити.

Отже, з фізичними покараннями ми вже розібралися. Тепер пропоную обговорити ще один популярний метод виховання».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

У дискусіях учасники можуть використовувати такий аргумент: «Мене виховували у жорстких умовах, застосовуючи зокрема й фізичну силу. Я виріс/виросла гідною людиною».

Тренер/-ка може прокоментувати це твердження так:

«Батьки (особи, що їх замінюють) часто б'ють своїх дітей тому, що вони самі були биті в дитинстві. Діти ідентифікують себе з батьками (особами, що їх замінюють) – це основа всіх сімейних зв'язків, – тому вони не можуть дозволити собі вірити в те, що їхні батьки (особи, що їх замінюють) щось робили неправильно або поводилися жорстоко. Часто навіть у дорослому віці люди виправдовують своїх батьків

(осіб, що їх замінюють), думаючи, що заслуговували на фізичне покарання.

При цьому варто відповісти собі на такі запитання: «Що відчуває дитина, яку б'ють?», «Чи спраєді вона змінює свою поведінку через те, що її побили?», «Чи будете ви зараз любити людину, яка б'є вас, та довірятий ій?», «Чи ви дійсно вважаєте, що вирости більшою людиною, якби вас не били, а застосовували інші методи виховання?»

Тренер/-ка озвучує наступне твердження:

Іноді, щоб дитина мене почула, необхідно накричати на неї.

Тренер/-ка дає час учасникам, щоб вони визначилися та зайняли певне місце, після чого просить їх прокоментувати свій вибір. Коли обговорення завершилося, говорить:

«Насправді ми показуємо ще один приклад того, як себе поводити, коли тебе не розуміють або не роблять так, як ти хочеш.

Уяєть ситуацію, коли близька вам людина починає кричати: «Скільки можна?! Ти що, взагалі нічого не розумієш? Зараз я тобі покажу! Коли ти вже чогось навчишся в цьому житті?! Набридло!»

Що відбувається з вами? На вас напали. Ваше завдання – захиститися. Ви в цей момент, може, і не розумієте, чому на вас кричать. Та ѹ це наразі неважливо: ваша «ящірка» вже прогинулася. Пам'ятаєте, коли прокидається «ящірка», вона настільки сильна, що ваші думки працюють тільки на захист, аж ніяк не на вирішення ситуації. Звісно, ви вже доросла людина і можете після першої реакції (бій/біжи/замри) вимкнути «ящірку» та почати шукати причину. Але яке ваше ставлення до тієї людини, яка щойно на вас накричала?

Ще один приклад. Ви прийшли на роботу, а вас зустрічає керівник і починає розказувати, як ви погано працюєте, звідки у вас «ростуть руки» та дає досить негативну оцінку вашим інтелектуальним здібностям. Що ви відчуваєте? Які наслідки?

Можливо, ви будете намагатися працювати краще, але що ви будете думати про керівництво, про роботу? Чи буде ваше ставлення позитивним? Яка причина ваших можливих старань? (Щоб вас більше не принижували).

Уяєть, що ви розбили чашку. Вас за це поставили в куток. І що далі? Чашка склеїлася?

Ви тепер знаєте, як себе поводити, щоб більше такого не сталося? Що ви засвоїли? Зробили помилку – отримали покарання».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

У пригоді стане інформація, наведена у занятті 5 модуля I «Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі?», про особливості роботи лімбічної системи – так званого «мозку ящірки».

Запитання для обговорення:

- Що спільногомістять ті методи виховання, які ми розглянули?
- Якими емоціями та переживаннями вони супроводжуються?
- Чого такі методи покарання вчать дітей?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Учасники можуть озвучити варіант, що ці види покарання вказують на помилки. З цим можна погодитися, але необхідно підштовхнути учасників до висновку, що такі способи повідомлення про помилку базуються на страху та приниженні. Вони не дають дитині змоги відправитися та зрозуміти вашу реакцію. Дитина лише відчуває небезпеку від дорослих, і такі реакції не сприяють формуванню надійної прив'язаності.

На другому етапі тренер/-ка підсумовує обговорення, вказуючи на те, що якщо дитина відчуває приниження або образу – то це не виховання, а жорстоке поводження з дитиною. Тренер/-ка оголошує основні вимоги до методів виховання (виховних впливів), які застосовують батьки:

- Метод виховання не повинен порушувати права дитини, саме тому жодний прояв насильства щодо дитини (фізичного або психологічного) є неприпустимим.

- Метод виховання не повинен містити в собі загрозу базовим потребам дитини: не можна карати їжею (позбавленням або примусом з'їсти понад норму) або, наприклад, сном.
- Метод виховання не повинен бути етично негідним.
- Метод виховання не повинен передбачати ігнорування дитини (наприклад, заборона підходити до себе або спілкуватися із собою; так звані «бойкоти» дитині тощо).
- Виховна дія має бути спрямована на причину небажаної поведінки, а не на зовнішній її прояв.
- Будь-яка виховна дія повинна розвивати дитину та зміцнювати ваші стосунки із нею.

6. В права «Сімейні правила».

Мета: нагадати учасникам інформацію про сімейні правила та їхню важливість для дітей.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери, аркуш фліпчарту із напрацюваннями, зробленими на 1 зустрічі, 5 вправи.

Тривалість: 45 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Логічним буде запитання: а як же тоді реагувати на «складну» поведінку дитини? Якщо її зовсім не карати, то як не виховати дитину, яка взагалі не знає меж? Як виховати дитину, якій будуть властиві *ті характеристики/якості*, які ми з вами визначили на минулій зустрічі?»

Тренер/-ка вказує на аркуш фліпчарту із напрацюваннями групи на минулій зустрічі (заняття 1, вправа 5).

«Отже, для того щоб дитина трималася в кордонах, вона має знати про їхнє існування. У родині мають існувати правила поведінки, правила сім'ї – так званий **сімейний статут**.

Правила дають дитині відчуття кордонів та безпеки. Так, саме безпеки. Коли дитина знає, що може щось робити і за це не буде покарана, вона відчуває себе у безпеці. А це базова потреба людини».

На **другому етапі** тренер/-ка об'єднує учасників у групи та пропонує їм упродовж 10 хвилин скласти перелік правил для дітей у родині. Час на виконання завдання – 15 хвилин.

Після того як час вийшов, тренер/-ка пропонує учасникам презентувати свої напрацювання, де перша група, яка висловить готовність, зачищує свій перелік, інші – доповнюють його своїми варіантами, які не були озвучені.

На **третьому етапі** тренер/-ка резюмує сказане та акцентує увагу на вимогах до сімейних правил:

«*Встановлення правил не завжди діється легко. Часто батьки стикаються з тим, що правила не працюють.*

Причинами того, чому встановлені правила можуть не працювати, є:

- Відсутність у батьків єдиної думки щодо того чи іншого правила.
- Наприклад, мама забороняє їсти солодощі перед їжею, а тато (чи бабуся) – дозволяє, і навпаки.
- *Ti самі речі під впливом настрою то забороняють, то дозволяють.*
- Наприклад, одного дня мама, будучи в доброму гуморі, може дозволити дивитися мультики кілька годин поспіль, а наступного, роздрітувавшиесь, – заборонити взагалі.
- Виконання правил вибікове залежно від ситуації.
- Наприклад, у дома дитина не спить в обід, а в садочку в неї у цей час – післяобідній сон. У такому випадку правило в очах дитини має вигляд необов'язкового.
- Встановлені правила необґрунтовані й не мають ніякої конструктивної функції. Наприклад: «Не можна так робити!» – «Чому?» – «Тому що!»
- Вимог та заборон надто багато: коли на кожне своє «Хочу» дитина чує «Не можна». У такому разі дитині нічого не залишається, як хитрувати, оскільки добитися свого в адекватний спосіб неможливо.
- Дитині приділяють мало уваги, і єдиний спосіб привернути до себе увагу – це негативна поведінка й демонстративне порушення встановлених правил.

Пам'ятайте: діти копіюють дорослих. Якщо ви хочете, щоб діти дотримувалися правил та обіцянок, ви теж маєте їх дотримуватися. Наприклад, ви хочете, щоб дитина завжди дякувала за послугу. Відтак недостатньо прописати в правилах для дитини – це має бути правилом для всієї сім'ї, тож дякуйте і ви (у спілкуванні як з іншими дорослими, так і з дітьми), і дитина неодмінно навчиться дякувати!

Отже, перш ніж сподіватися на якісь зміни у поведінці дитини, слід переконатися, що ваші вимоги до дитини є:

■ **сталими.**

Але мірою дорослішання дитини вони можуть:

- зникати;
- змінюватися;
- додаватися.

Всі зміни у правилах обговорюються на своєрідних сімейних нарадах, у яких беруть участь усі члени родини (на них потрібно пояснювати необхідність введення нового правила або неактуальність існуючого).

Наприклад, дитина вже стала старшою і може лягати спати на годину пізніше, але з тієї ж причини вона тепер має щосуботи прибирати у своїй кімнаті.

- **чіткими;**
- **зрозумілими;**
- **обґрунтованими.**

На четвертому етапі тренер/-ка пропонує учасниками на аркушах паперу А4 написати правила для своєї сім'ї, користуючись напрацюваннями групи та враховуючи ті рекомендації, які озвучив тренер/-ка.

Час на виконання – 10 хвилин. Після того як час вийшов, учасники за бажанням зачитують свої напрацювання.

7. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час виконання вправ, та сприяти позитивному завершення заняття й згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, тож настав час для домашнього завдання.

До наступної зустрічі проведіть сімейну нараду за участю всіх членів родини, які проживають із вами, та обговоріть правила, які ви сьогодні напрацювали. За потреби ви можете їх скорегувати та доповнити. Важливо, щоб усі зрозуміли, що ці правила необхідні та що їх потрібно дотримуватися з моменту їх затвердження. До того ж правила мають бути загальними (для всіх членів родини: наприклад, мити за собою посуд) та спеціальними (для окремої категорії членів сім'ї: наприклад, діти лягають спати до 22:00; дорослі вкладаються до 24:00). Важливо пояснювати дітям, що така розбіжність вимушена, оскільки за цей час батьки мають виконати ще низку справ: попрасувати речі, приготувати їжу тощо».

Далі тренер/-ка відповідає на всі запитання, які виникнуть в учасників.

На **другому етапі** тренер/-ка дякує усім за роботу та нагадує дату наступної зустрічі.

Заняття 2.3.

Особливості позитивного виховання: позитивне підкріплення та заохочення.

Тривалість заняття – 120 хвилин.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему заняття та нагадує регламент роботи, оголошуючи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) усім! Рада/-ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми з вами продовжимо розглядати питання виховання та визначимо, що таке дисципліна, на-віщо вона потрібна та як вона пов’язана із поняттям позитивного виховання. Розберемося, як працює «позитивне виховання» і чому саме така форма взаємодії є найбільш ефективною та корисною для встановлення здорової атмосфери в сім’ї та розвитку кожного її члена».

Тренер/-ка звертає увагу учасників на напрацювання групи на попередньому занятті (вправа 5).

2. Вправа на знайомство «Дисципліна».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісні взаємодії між учасниками та підвести до головної теми зустрічі.

Ресурси: аркуш фліпчарти із інформацією про ключові завдання дисципліни у вихованні дитини.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка просить учасників озвучити, які асоціації в них виникають зі словом «дисципліна».

На **другому етапі** тренер/-ка просить учасників по черзі представитися, поділитися асоціаціями, які виникли зі словом «дисципліна», та розказати приклад зі свого життя, пов’язаний із дисципліною.

На **третьому етапі** тренер/-ка резюмує напрацювання групи:

«Термін «дисципліна» походить від латинського слова *disciple*, яке означає «послідовник якогось вчення». Йдеться про щось цінне, зареєстроване від вчителя або інструктора. По суті, батьки передають власні моделі поведінки та хочуть, щоб діти їх засвоїли та використовували.

У вихованні дисципліна належить до інструментів, спрямованих на те, щоб керувати, направляти та контролювати поведінку дітей.

Для чого потрібна дисципліна?

Ключовими завданнями дисципліни у вихованні дитини є:

1. Дисципліна потрібна для того, щоб захищати дітей від потенційно шкідливих ситуацій.
2. Дисципліна – це процес, який допомагає дітям зрозуміти, що погано, а що добре, допомагає навчитися дотримуватися правил, а також правильній поведінці в певних ситуаціях.
3. Дисципліна допомагає дітям розвивати самоконтроль.
4. Дисципліна включає в себе втручання з боку батьків, які допомагають дітям вивчити та оволодіти новими навичками.
5. Конструктивна дисципліна забезпечує та зміцнює стосунки дитини з дорослим, який піклується про неї.

Дисципліна сприяє формуванню постійності, встановлює послідовні обмеження, що змінюють почуття безпеки та комфорту в дитини, покращує позитивну, конструктивну взаємодію між дитиною та дорослим, який про неї піклується. Це розвиває самооцінку дитини, її прихильність, дає їй можливість моделювати та копіювати поведінку важливих для неї дорослих, що допомагає здоровому розвитку особистості.

Дисципліна – це тривалий процес навчання, а не одноразове втручання. Якщо батьки вірять в те, що негативні наслідки, такі як, наприклад, словесні покарання (зокрема крик), повинні «віправити» поведінку дитини, то коли це не відбувається, батьки засмучуються та починають використовувати сильніші покарання (наприклад, фізичні). Це тільки посилює боротьбу за владу, роблячи взаємодію між дитиною та дорослим негативною, створює напруження та відчуження, в результаті практично не дає змоги дитині навчитися бажаної поведінки.

На сьогоднішньому та наступному заняттях ми з вами розглянемо, як формувати дисципліну та будувати свої виховні впливи позитивно».

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними на ньому правилами).

Тривалість: 5 хвилин.

Виконання цієї вправи описане в модулі I програми (заняття 2, вправа 3).

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати події, які відбулися на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Який темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Що з почутого на минулій зустрічі ви використовували?

На **другому етапі** тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться

в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Як пройшла ваша сімейна нарада?
- Які правила були прийняті майже без обговорень?
- Які правила викликали найбільший спротив та коментарі? Як ви думаете, чому так сталося? До чого ви дійшли у дискусії?
- Чи встигли ви пожити за цими правилами? Які результати роботи правил у вашій родині?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Учасники можуть проговорювати: «Стало важче жити за правилами». На це тренер/-ка може прокоментувати, що нове – це завжди важко, але з часом, коли правила стануть звичкою, це значно спростить життя усіх у родині. Це як управляти автомобілем: спочатку це дуже важко і є переживання про доречність такого вибору, але з часом, коли кермування стає звичним, уже важко уявити життя без авто. А головне, про що необхідно пам'ятати, – це кінцева Мета: виховати дитину з такими якостями/характеристиками, щоб вона стала самостійною та щасливою дорослою людиною.

«*Діти не дотримуються правил*». Така поведінка очікувана: якщо діти тривалий час жили без чітко сформульованих правил, спротив встановленню правил є нормальним явищем. Завдання батьків – реагувати/вказувати на кожний випадок недотримання правил та апелювати до правил, які мають бути розміщені вдома на видному місці. Для того щоб діти дотримувалися правил, потрібен час, а також необхідно говорити та пояснювати, для чого правила взагалі встановлені в родині.

«*Для чого правила, якщо за непослух ми не можемо*

карати дітей, тобто в нас відсутні важелі впливу?» Насправді важелі впливу є. Передусім коли дитина розуміє, для чого вона має дотримуватися правил (наприклад, необхідно лягати спати о 22:00, оскільки зранку важко прокидатися; якщо ти не помиєш посуд одразу після того, як пой/-ла, то за годину його буде важче відмити; якщо ти не будеш мити свою тарілку, то для наступного прийому іжі в тебе не буде чистого посуду).

Тренери мають наголосити на тому, що далі буде розглянуто важелі впливу, а саме те, які наслідки можуть бути, коли правила порушуються або поведінка дитини стає «складною».

«За моїм запрошенням по одному ви будете заходити до кімнати. І вашим завданням буде знайти шоколадку за три хвилини. Якщо ви вкладаетесь у час, то можете її залишити собі».

Після розмови із добровольцями тренер/-ка повертається до кімнати та дає інструкцію іншим учасникам:

«Я зараз заховаю шоколадку. Добровольці будуть заходити до кімнати по черзі та протягом трьох хвилин її шукати. Якщо знайдуть, то залишать собі.

Ваша роль буде такою: коли перший доброволець шукатиме шоколадку, ви всі повинні дотримуватися тиші та жодним рухом чи поглядом не виказувати, де вона захована. Через три хвилини я попрошу сісти його на місце.

Коли другий доброволець почне шукати, ви маєте активно плескати у долоні та підтримувати його вигуками, коли він/вона наближатиметься до місця, де захована шоколадка, та замовкати, коли він/вона від неї віддалятиметься».

Після того як добровольці спробували свої сили у пошуках шоколадки (і другий, вірогідніше за все, її знайшов), тренер/-ка ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- До добровольця, який шукав первім: Як вам було шукати шоколадку? Що вам заважало? А що могло допомогти?
- До добровольця, який шукав другим: Як вам було шукати шоколадку? Що вам заважало? А що допомагало?
- Запитання до групи: Кому легше та цікавіше було шукати шоколадку?
- Чого ви навчилися, виконуючи цю вправу?

5. Вправа «Позитивне підкріplення та заоочення».

Мета: розглянути позитивне підкрілення та заоочення як важливий вид виховного впливу на дитину.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери, дві шоколадки, підготовлений наперед плакат із відображеннями винагород.

Тривалість: 70 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка звертається до учасників:

«Усі види виховних впливів мають свої переваги та недоліки. Деякі з них більш ефективні, ніж інші, а деякі можуть бути особливо шкідливими для дітей. Ми їх вже розглядали: це фізичне та психологічне насильство. Тому пропоную вам розглянути такий вид виховного впливу, як позитивне підкрілення та заоочення за бажану поведінку.

Для виконання наступної вправи мені потрібні два добровольці».

Тренер/-ка разом із двома учасниками/-цями виходить із кімнати:

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Необхідно наголосити на наступному.

Людина, яку не підтримували, здавалася розгубленою. І завдання здавалося їй складним, до того ж у неї не було відчуття спрямованості дій.

Поведінка людини, яку підтримували та заоочували, була більш вмотивованою та цілеспрямованою.

Позитивне підкрілення та заоочення – найефективні-

ший шлях до швидкої зміни поведінки.
Позитивна підтримка робить будь-який процес веселим.
Вивчити нову модель поведінки простіше в ситуації позитиву, ніж коли оточення лякає.

На другому етапі тренер/-ка ініціює дискусію:

«У цілому найкраща стратегія для формування та розвитку поведінки дитини – це використовувати позитивні підкріплення та заохочення для того, щоб поведінка відповідала ситуації та була бажаною.

Концепція дуже проста: якщо людина в результаті своєї поведінки отримує позитивні наслідки, вона скоріше за все повторить цю поведінку в майбутньому».

Тренер/-ка просить учасників поміркувати та перерахувати винагороди та підкріплення, які вони отримують за свою власну поведінку.

Тренер/-ка наводить кілька прикладів, визначаючи поведінку, позитивне підкріплення, яке слідує за нею, а також пояснюючи, чому цей наслідок підкріплює:

«Коли мої діти в захваті від нової страви, я приготую її знову (поведінка – приготування нової страви; підкріплення – позитивна реакція дітей; чому – я відчуваю себе добре, коли мої діти схвалюють те, що я роблю; результат – я відчуваю себе гарною мамою (гарним татом).

Коли близька мені людина робить комплімент щодо моєї нової сукні, я одягну її наступного разу (поведінка – одягла нову сукню; підкріплення – захоплення близьких; чому – мені подобається, коли мені роблять компліменти, я відчуваю себе красивою).

Я часто ходжу на прогулочки, тому що мені приємні тиша та спокій (поведінка – ходжу на прогулочки; підкріплення – відчуття спокою; чому – я відчуваю задоволення).

Я працюю понаднормово, коли мене просять, тому що я можу зробити більше роботи, коли нікого немає, і мені платять за роботу в понаднормовий час (поведінка – працюю понаднормово; підкріплення – роблю більше роботи, отримую додаткові кошти; чому – в мене є гроши, я можу купити більше речей, я більш впевнена).

Тренер/-ка просить учасників, щоб вони поміркували про види винагород/заохочення, які отримують їхні діти, та озвучили їх. Також батьки мають поміркувати про те, як вони вже використовують позитивне підкріплення для того, щоб формувати поведінку дитини.

Всі відповіді тренер/-ка фіксує на аркуші фліп-чарту.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Можливі відповіді:

Вербална похвала:

- хвалити дитину за те, що вона робить добре;
- хвалити дитину за те, що вона робить добре в присутності інших.

Позитивна увага:

- читання;
- розмови;
- спільні ігри, прогулянки;
- морозиво;
- похід до кінотеатру.

Неочікувані сюрпризи:

- невеличкі подаруночки;
- відвідування ігрового майданчика.

Винагороди за домовленістю:

- зірочки, бонуси, привілеї;
- підйом пізніше вранці в суботу чи неділю;
- додатковий час для вечірнього перегляду телевізора або гри за комп’ютером;
- самостійне приготування сніданку.

Необхідно підвести учасників до думки, що винагороди можуть бути різними.

На **третьому етапі** тренер/-ка вивішує підготовлений плакат із видами винагород та коментує його:

«Виділяють такі види винагород:

- конкретні винагороди;
- діяльність, від якої отримуєш задоволення;
- увага та схвалення;
- приємні відчуття.

Розгляньмо їх детальніше.

Конкретні винагороди – гроши, цукерки, іжа, іграшки («Спочатку ти прибереш у своїй кімнаті, потім ми підемо до кафе»; «Коли ти отримаєш за чверть п'ятірки, ми купимо тобі цю іграшку»).

Діяльність, від якої отримуєш задоволення – перегляд улюблленого шоу, сон у гамаку на вулиці, відвідування зоопарку («Ти прибереш свої іграшки, а потім ми подивимося мультифільми»).

Увага та схвалення з боку батьків (особи, що їх замінюють) підвищує самооцінку та зміцнює почуття власної гідності («Мамо, подивися, що я зробив» – «Це дуже гарно, я пишаюсь тобою»).

Приємні відчуття – це внутрішній психологочний стан задоволення. Він може регенеруватися різною поведінкою та діяльністю («Тобі було дуже весело гратися в грязюці?» – «ТАК!!!»). Це така винагорода, яку батьки іноді не можуть контролювати. Ми поговоримо пізніше про те, наскільки сильним є внутрішнє почуття задоволення та як це може підтримувати небажану поведінку як у дітей, так і в дорослих незалежно від того, наскільки негативними можуть бути наслідки».

Тренер/-ка підбиває підсумки:

«Отримання позитивних підкріплень та винагород за бажану поведінку впливає на розвиток дитини. Якщо винагороди та підкріплення є постійними, це допомагає дітям зрозуміти, що їхній світ стабільний і що на нього можна покластися, що є дуже важливим. Своєю поведінкою вони можуть викликати або позитивну, або негативну реакцію (про негативну поговоримо трохи пізніше).»

Коли реакція батьків або вкрай непостійна, або загалом відсутня, діти не отримують зворотного зв'язку щодо своєї поведінки. Це приводить до того, що діти не усвідомлюють, що їхня власна поведінка має значення та може впливати на те, що з ними відбувається».

Тренер/-ка пропонує учасникам відповісти на запитання «Який вплив чинять винагороди на зміну поведінки?»

Відповіді учасників тренер/-ка записує на аркуші фліпchartу. Потім тренер/-ка наголошує на тому, що позитивні винагороди за бажану поведінку ефективні в навчанні дитини новим моделям поведінки, зокрема:

1. Поведінка, яка винагороджується, скоріше за все, повторюватиметься та збережеться на тривалий строк, оскільки дитина цінує винагороду.
2. Покаранням ми лише намагаємося зупинити небажану поведінку. Позитивні підкріплення допомагають підтримати дитину в навчанні та керуванні бажаною альтернативною поведінкою, яку можна виконати на заміну небажаній поведінці для того, щоб досягти мети.
3. Винагороди покращують самооцінку і дають дитині впевненість у тому, що вона може і зробить те, чого від неї очікують, або те, що буде правильним.
4. Винагороди покращують стосунки між дитиною та дорослим, вони позитивні як для дитини, так і для дорослого.
5. Винагороди допомагають дитині набути внутрішнього контролю.

Тренер/-ка звертає увагу на те, що іноді батьки (особи, що їх замінюють) бажають винагородити за позитивну поведінку, якщо тільки дитина її виявляє.

Тренер/-ка нагадує учасникам про добровольців, які шукали шоколадку, та про те, що група аплодувала тоді, коли доброволець її шукав. Так само батьки (особи, що їх замінюють) можуть допомогти дитині визначатися з правильним напрямком поведінки та винагородити навіть за маленькі позитивні кроки.

Тренер/-ка наводить приклад такої стратегії:

«Ніхто не очікує, що півторарічна дитина скаже: «Можна мені, будь ласка, склянку води». Батьки (особи, що їх змінюють) плескають у долоні та цілком захоплені, коли дитина говорить слово «пити», вказуючи на воду».

Тренер/-ка продовжує, звертаючись до учасників:

«Якщо бажана поведінка недосяжна, якщо дитина ніколи не отримує підкріплення за гарну спробу, то і дитина, і дорослий будуть засмучені та розчаровані. Під час формування нової моделі поведінки важливо підкріплювати кожен позитив, кожен крок уперед. Це з часом сприятиме усвідомленню бажаної поведінки та позитивним змінам у поведінці».

Тренер/-ка говорить далі:

«Проте багато батьків (особи, що їх замінюють) приймають бажану поведінку дитини як належне та навіть не помічають її, водночас регулярно коментують небажану поведінку,

звертаючи на неї увагу дитини. Зазвичай вони роблять це ненавмисно.

Наприклад, один із батьків проводить 20 хвилин віч-на-віч з дитиною, висловлюючи їй своє невдоволення її поганою поведінкою, водночас визнає успіхи протягом трьох секунд: «Це добре, сонечку».

У наведеному випадку увага, спрямована на погану поведінку, може навіть подовжити її тривалість, а брак уваги до бажаної поведінки робить її менш важливою».

На четвертому етапі тренер/-ка об'єднує учасників у малі групи та пропонує упродовж 10 хвилин подумати та записати на аркушах фліп-чарти, у який спосіб батьки (особи, що їх замінюють) можуть ненавмисно «винагороджувати» дитину за небажану поведінку.

Після того як час сплив, учасники презентують свої напрацювання.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Інформація для допомоги батькам:

- Батьки звертають увагу на прогалини та складнощі у навчанні дитини, низькі оцінки, планують їх виправлення, проте не помічають успіхів, досягнень та високих оцінок.
- Батьки звертають увагу на дитину, коли вона себе погано поводить, однак не відмічають, не коментують та не цінують бажану поведінку.
- Батьки вважають, що винагороджувати дитину за бажану поведінку – це «хабар», а тому утримуються від позитивних підкріплень. Це включає такі почуття батьків: «Ми не маємо її щось давати. Вона повинна це робити просто тому, що дитина знає, що це правильно».
- Дитина намагається звернути увагу батьків на себе. Батьки дуже зайняті та постійно ігнорують досягнення дитини. Врешті коли поведінка дитини починає відволікати, батьки звертають на неї увагу.
- Батьки дають дитині подвійні підкріплення, тому що вони оці-

нюють поведінку дитини як милу (бешкетну, пустотливу), проте говорять, що вона неприпустима («*Тобі не треба було так робити*»). Водночас посміхаються та насолоджуються «вибриками» дитини.

■ Батьки все ж таки виконують вимоги дитини, щоб уникнути подальшої конфронтації або тому, що так простіше та викидає менше стресу.

Після презентації результатів тренер/-ка підсумовує:

«Іноді увага батьків (особі, що їх замінюють) до небажаної поведінки – це найсильніший фактор, який її зберігає та призводить до того, що вона повторюється».

На небажану поведінку необхідно реагувати відразу, швидко та без особливого акценту на ній. Водночас необхідно більше фокусувати увагу на бажаній поведінці та винагороджувати за неї, ніж втручатися в небажану».

6. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час виконання вправ, та сприяти позитивному завершенню заняття й згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, тож настав час домашнього завдання.

До наступної зустрічі спробуйте використовувати позитивне підкріплення бажаної поведінки та поспостерігайте, чи зміниться ставлення дітей до нових правил.

До речі, до правил для дорослих додайте пункт «Використовувати метод позитивного підкріплення».

Далі тренер/-ка відповідає на всі запитання, які виникнуть в учасників.

На **другому етапі** тренер/-ка дякує всім за роботу та нагадує дату наступної зустрічі.

Заняття 2.4.

Особливості позитивного виховання: наслідки небажаної поведінки.

Три阀ість заняття: 120 хвилин.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Три阀ість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему заняття та нагадує регламент роботи, оголошуючи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) усім! Рада/-ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми з вами продовжимо розглядати питання позитивного виховання та з'ясуємо, як реагувати на небажану, або «складну», поведінку дитини з урахуванням її потреб та мети виховного впливу».

2. Вправа на знайомство «Мій настрій».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Три阀ість: 15 хвилин.

Тренер/-ка просить учасників подумати, в якому настрої вони зараз перебувають, по черзі представитися та розказати про свій настрій.

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними на ньому правилами).

Три阀ість: 5 хвилин.

Виконання цієї вправи описане в модулі I програми (заняття 2, вправа 3).

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати події, які відбулися на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Три阀ість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Що з почутого на минулій зустрічі ви використовували?

На **другому етапі** тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Як пройшов ваш час із минулої зустрічі?
- Які зміни відбулися?
- Чи легко вам було використовувати метод позитивного підкріplення?
- Як реагували ваші діти на цей метод?
- Чи помітили ви зміни у стосунках після використання цього методу?

5. Інформаційне повідомлення «Види наслідків за небажану поведінку».

Мета: розглянути категорії та види наслідків поведінки.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Три阀ість: 20 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка пропонує учасникам розглянути різні види наслідків за небажану поведінку.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Важливо під час інформаційного повідомлення фіксувати ключові моменти на аркуші фліпчарту.

«Батьки зазвичай використовують три види наслідків небажаної поведінки:

природні наслідки – ефективні;



логічні наслідки – ефективні;



штучні наслідки – найбільш поширені, проте неефективні.



Розгляньмо ці види наслідків детальніше.

Природні наслідки – це ті наслідки, які існують у зовнішньому світі.

Наприклад,

- якщо вийти на вулицю під дощ без парасольки, то змокнеш;
- якщо витратити всі свої кишенев'кові гроші на цукерки, то не залишиться грошей на іграшку;
- якщо гратися замість того, щоб виконати домашнє завдання, то отримаєш погану оцінку за його невиконання;
- якщо грубо ставитися до інших дітей, то можна залишитися на самоті;
- якщо відмовитися від обіду, то скоріше за все будеш голодним увесь день.

Основна перевага природних наслідків у тому, що вони вчать важливих висновків про те, як влаштований цей світ. Батьки не завжди зможуть бути поруч для того, щоб контролювати поведінку дитини. Чим краще дитина буде розуміти негативні наслідки певної поведінки, тим більше вона буде підготовлена до того, щоб уникати болісних наслідків у майбутньому.

Логічні наслідки – наслідки, які логічно настають після певної поведінки. Батьки часто використовують ці наслідки, коли не можуть дочекатися природних наслідків.

Наприклад, якщо дитина катається на велосипеді по дорозі, батьки не чекатимуть, поки її

зіб'є машина, для того щоб довести, що кататися вулицею небезечно. Вони придумають наслідок, який, на їхню думку, логічно пов'язаний із такою поведінкою – на деякий час заберуть велосипед.

Види логічних наслідків



Вилучення предметів або привілеїв.

Приміром, якщо дитина кидається фарбами, то батьки забирають фарби. Мораль така: «Якщо ти не можеш дотримуватися бажаної поведінки, ти не можеш брати участь у цій діяльності».

Вилучення дитини з оточення, якщо в цьому оточенні вона не може поводитися належно.

Наприклад: «Якщо ти кричачимеш, коли ми дивимося телевізор, то тобі доведеться піти в іншу кімнату»; «Якщо ти будеш битися з дітьми, тобі доведеться піти з майданчика додому».

Логічні наслідки забезпечують постійні можливості для навчання та зростання. Позитивний бік кожного логічного наслідку – це «якщо ти граєш у межах правил, то ти можеш грati». Проте це правило доволі часто приховане та не пояснюється дітям. Наприклад, не всі після погрози забрати фарби наголосять: «Однак ти можеш продовжувати малювати, якщо будеш використовувати фарби за призначением».

Багатьом дітям, яким говорили про те, що вони не повинні робити, та часто карали за небажану поведінку, можливо, ніхто так і не пояснив, що вони повинні робити, щоб викликати позитивну реакцію. Через відсутність постійного позитивного заохочення до бажаної поведінки вони скоріше за все так і не навчаться.

Кожного разу, коли батьки використовують негативні наслідки після небажаної поведінки, необхідно одночасно пояснювати та демонструвати дитині бажану поведінку. Поєднуючи позитивні наслідки після бажаної поведінки з негативними наслідками після небажаної поведінки, ми можемо сприяти зростанню дитини.

Іноді батьки використовують негативні наслідки, які не мають очевидного логічного від-

ношення до небажаної поведінки, – так звані **штучні наслідки**.

Прикладом може бути реакція батьків на розбите скло – позбавлення дитини можливості грати на комп’ютері.

Наслідки, яким не вистачає логічних зв’язків із небажаною поведінкою, частіше за все не здатні змінити поведінку.

Через те, що немає логічного зв’язку між поведінкою та наслідком, діти можуть не повною мірою розуміти свою поведінку, яка привела до негативних наслідків. Дитина може переживати наслідок як примху батьків. І тоді вона не винесе корисного досвіду зі своєї поведінки.

Важливо пам’ятати, що наслідки повинні застосовуватися відразу після небажаної поведінки – так вони матимуть більший ефект».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Щоб учасники краще зrozуміли сутність природних, логічних та штучних наслідків, тренери можуть навести кілька прикладів.

Ситуація (небажана поведінка)	Бажана поведінка, яка повинна винагороджуватися	Логічний наслідок	Штучний наслідок (неефективний, не призводить до бажаної поведінки)
Невиконане домашнє завдання (дитині 10 років)	Дитина виконує домашнє завдання	Дитині не дозволено займатися улюбленою справою, поки вона не виконає домашнє завдання	Дитина на годину раніше йде спати (нелогічний наслідок, негативний вплив на режим)
В пориві люті дитина (8 років) зламала іграшку молодшої сестри	Дитина розуміє, що чужі речі не можна псувати, поважає це правило	З кишеневкових грошей дитини вираховується сула на купівлю нової ляльки для сестри (або за свої кишеневкові гроші дитина має купити нову ляльку)	Батьки кричать на дитину або нищать її іграшки
Дитина (4 роки) розлила воду, коли пила	Дитина поводиться обережніше	Дитина отримує ганчірку та прибирає за собою	Батьки кричать на дитину, забирають недопиту воду

6. Вправа «Практичне застосування наслідків поведінки».

Мета: закріпити на практиці використання природних та логічних наслідків, усвідомити шкоду штучних наслідків.

Ресурси: кольорові аркуші паперу формату А5, скотч, аркуші фліпчарти, маркери, бланки із ситуаціями (Додаток 2.4.1.), ручки, Додаток 2.4.2.

Тривалість: 50 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка об’єднує учасників у малі групи, роздає їм кольорові аркуші паперу формату А5 (не менше 15 на кожну групу) та озвучує завдання:

«Зараз вам необхідно в групі напрацювати та пригадати випадки небажаної, або «складної», поведінки ваших дітей або *ті* випадки, свідками яких були ви. Кожну ситуацію зафіксуйте на окремому аркуші. Час на виконання завдання – 10 хвилин».

Після того як час вийшов, групи презентують свої напрацювання та за допомогою скотча фіксують картки на фліпчарті.

На другому етапі тренер/-ка порівну розподіляє картки між групами та оголошує наступне завдання:

«Вашим наступним завданням буде впровадж 15 хвилин підібрати до кожної картки- ситуації найбільш вдалу реакцію батьків (осіб, що

їх замінюють) та записати відповіді на зворотній стороні карток. Варіантів реакцій до однієї ситуації може бути декілька».

Після завершення роботи тренер/-ка пропонує учасникам презентувати свої напрацювання.

Альтернативний варіант виконання вправи

«Зараз кожна група отримає по бланку, в якому розписані ситуації з небажаною поведінкою дитини (Додаток 2.4.1.).

Під час роботи із ситуаціями вам необхідно поміркувати про логічні та штучні наслідки, про те, чому нелогічні наслідки менш ефективні щодо попередження небажаної поведінки. Також подумайте, як ви можете одночасно з настанням наслідку після небажаної поведінки розповісти дитині про бажану поведінку та застосувати позитивний наслідок для того, щоб підкріпити цю поведінку».

На виконання завдання учасники отримують 15 хвилин, після чого групи презентують свої напрацювання.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Може бути розглянуте використання більш ніж одного наслідку, якщо вони підкріплюють один одного. Наприклад, коли дитина порушує домовленість про час повернення додому, на якийсь час можна заборонити прогулянки, а потім сказати дитині, що вона повинна повернутися раніше. Це два логічних наслідки, які підтримують один одного.

Групи по черзі презентують по одній ситуації, інші доповнюють.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренер/-ка під час презентації напрацювань груп може використовувати інформацію з Додатка 2.4.2.

Після презентації груп тренер/-ка резюмує:

- «Коли ви обираєте наслідок після небажаної поведінки дітей, пам'ятайте про **головні умови**. ■ **«Холодна голова».** Коли ви обираєте наслідок, у вас не мають вирувати емоції. Для початку розберіться із власними емоціями і тільки після цього дійте. ■ **Вчинок, а не особистість.** Критикуйте небажану поведінку, а не саму дитину. Наприклад, «Мені не подобається така поведінка, ти чиниш недобре, тому твоя поведінка магтиме такі наслідки...» ■ **Дитина має знати, за що її можуть покарати.** Наявність правил і чітке їх дотримання у родині дає розуміння того, за що може настать покарання. Якщо дитина щось скоїла, чого раніше не обговорювали, то спочатку вона має бути попереджена про перспективу покарання, і якщо ситуація повторилася, тільки тоді можна говорити про наслідки такої поведінки. ■ **Не карати за емоції та почуття.** Кожен із нас має право на різні емоції. Інша справа, в який спосіб дитина виявляє їх. Приміром, «Я розумію, що тобі було образливо, але ламати іграшку іншої дитини не можна, це не поліпшиє стосунки». ■ **Не карати за прояв природних потреб дитини.** У кожному віці природні потреби особливі. Наприклад, в перший рік – це бути поруч із мамою, слухати її, дивитися на неї, не допустити зникнення її з поля зору. У три-чотири роки головним заняттям стає гра, наслідування, дослідження навколошнього світу. А в сім-десять років – налагодження соціальних зв'язків. Якщо своїми заборонами батьки суперечать тому головному, чим заповнене життя дитини, вони шкодять її розвиткові. ■ **Часові рамки.** Дитина має знати, скільки часу діятиме наслідок, обраний у зв'язку із її небажаною поведінкою. «Не отримаєш більше солодкого» або «Жодних мультиків» – це ззвучить як заборона «на все життя», а потім через певний час ви самі запропонуете дитині щось смачненькє або ввімкнете телевізор. ■ **Ритуал примирення.** Оберіть якусь символічну дію, яка позначатиме завершення строку покарання».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Бажано, щоб ключові умови вибору наслідків після небажаної поведінки дітей були представлені на плакаті або слайді презентації, коли тренери коментуватимуть їх.

6. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час виконання вправ, та сприяти позитивному завершенню заняття й згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка говорить учасникам, що сьогодні відбулася остання зустріч у межах другого модуля «Для батьків та осіб, які їх замінюють, що виховують дітей дошкільного та молодшого шкільного віку».

На **другому етапі** тренер/-ка озвучує домашнє завдання:

«Наша зустріч добігає кінця. Використовуйте інформацію, яку ви отримали, в повсякденні, практикуйтесь – і ваші виховні впливи сприятимуть розвитку дитини та її успішному становленню».

Далі тренер/-ка відповідає на всі запитання, які виникнуть у учасників, дякує всім за роботу.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Якщо робота з групою не продовжуватиметься, тренери можуть запропонувати учасникам озвучити те найважливіше, що вони мають намір узяти для виховання своїх дітей.

Якщо роботу з групою буде продовжено, тренери можуть запропонувати учасникам виконати домашнє завдання, використавши бланк з Додатка 2.4.1., та замість наведених у першому стовпчику ситуацій зафіксувати свої (приклади небажаної поведінки власної дитини впродовж часу до наступного заняття) і описати логічні наслідки, які вони застосовували, щоб формувалася бажана поведінка в дитини.

Додаток 2.4.1.

Ситуації для розгляду

Визначте логічний наслідок описаних видів поведінки дитини.

№	Небажана поведінка (ситуація)	Бажана поведінка	Логічний наслідок
1	Ваша дитина (3,5 року) в магазині почала вимагати купити їй іграшку. Ви відмовилися це зробити. Дитина впала на підлогу та почала істерику.		
2	Ваша дитина (5 років) розкидала іграшки по кімнаті та не хоче їх збирати, а навпаки – ходить по них та сміється.		
3	Ви прийшли ввечері з роботи та з'ясували, що ваша дитина (9 років) не помила посуд та не прибрала в себе в кімнаті, як ви попередньо домовлялися.		
4	Ваша дитина (11 років) прийшла додому з прогулянки у дворі на годину пізніше, ніж ви домовлялися.		

Додаток 2.4.2.

№	Небажана поведінка (ситуація)	Бажана поведінка	Логічний наслідок
1	Ваша дитина (3,5 року) в магазині почала вимагати купити її іграшку. Ви відмовилися це зробити. Дитина впала на підлогу та почала істерику.	Дитина чує вас та погоджується, що цю іграшку зараз купити не вийде.	Батьки (особи, що їх замінюють) разом із дитиною виходять із магазину, не здійснивши покупку. Через 10 хвилин вони можуть повернутися до магазину та продовжити закупи за умови, що дитина не кричатиме. Якщо ситуація повторилася знову, то всі повертаються додому без жодної покупки.
2	Ваша дитина (5 років) розкидала іграшки по кімнаті та не хоче їх збирати, а навпаки –ходить по них та сміється.	Дитина складає іграшки.	Дитина прибирає іграшки, а батьки можуть запропонувати допомогу. Дитина не може піти на вулицю, поки не прибере за собою іграшки.
3	Ви прийшли ввечері з роботи та з'ясували, що ваша дитина (9 років) не помила посуд та не прибрала в себе в кімнаті, як ви попередньо домовлялися.	Дитина виконує те, про що попередньо домовлялися.	Дитина не дивитиметься мультики (фільм, інша бажана діяльність), поки не виконає те, про що було домовлено.
4	Ваша дитина (11 років) прийшла додому з прогулочки у дворі на годину пізніше, ніж ви домовлялися.	Дитина приходить вчасно або телефонує, щоб запитати, чи можна запізнатися.	На наступних вихідних дитина повинна повернутися додому на годину раніше.

МОДУЛЬ III. ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОСІБ, ЯКІ ЇХ ЗАМІНЮЮТЬ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ПІДЛІТКІВ.

Заняття 3.1.

Сучасні ризики в житті підлітка: як почати розмову?

Тривалість заняття: 120 хвилин.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та напаштувати всіх на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему заняття та нагадує регламент роботи, оголошує невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора)! Радий/-а сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо, з якими ризиками та потенційними небезпеками стикаються сучасні підлітки та як батьки можуть відверто поговорити з дітьми про те, що їх турбуює».

2. Вправа на знайомство «Коли я був підлітком...».

Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Ресурси: бланки для продовження фрази (Додаток 3.1.1.).

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка роздає учасникам бланки для записування та говорить:

«Зараз вам необхідно на отриманих бланках записати продовження фрази: «Коли я був/-ла підлітком, я боявся/-лася...» та «Коли я був підлітком, я мріяв/-ла...»

На **другому етапі** тренер/-ка просить по черзі кожного/-у учасника/-цю озвучити перед групою те, що записано на бланку.

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися одне про одного?
- Як ви вважаєте, чи збігаються побоювання та страхи сучасних підлітків із тими, які були у вас у підлітковому віці?
- Як ви гадаєте, чим відрізняються мрії сучасних підлітків від тих, що були у вас у такому ж віці?

3. Прийняття правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Тривалість: 5 хвилин.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними на ньому правилами).

Проведення цієї вправи описане в модулі I програми (заняття 2, вправа 3).

4. Вправа «Підлітковий досвід».

Мета: актуалізувати особистий – як позитивний, так і негативний – підлітковий досвід учасників у контексті ризикованих щодо здоров'я та життя поведінки.

Ресурси: аркуш фліпчарту, картки А5 двох різних кольорів (наприклад, рожевого та блакитного), маркери, мішечок або коробка.

Тривалість: 20 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка роздає учасникам картки А5 двох кольорів та пояснює завдання: «У вас є дві картки А5 різного кольору. Вам потрібно на картці одного кольору записати ваш позитивний підлітковий досвід, яким ви пишаетесь, а на аркуші іншого кольору – негативний, за який вам, можливо, соромно. Це має бути один найяскравіший момент із особистого досвіду підліткового періоду, так чи інакше пов'язаний із поведінкою (ризикованою або відповідальною) щодо свого здоров'я

та життя (не більше 10 слів). Цей спогад може бути пов'язаний як із позитивними, так і з негативними емоціями. Якщо досвід позитивний, пов'язаний із відповідальною поведінкою, – запи- суйте його на рожевій картці; якщо ж негативний, пов'язаний із ризикованою поведінкою, – на блакитній».

Тренер/-ка робить акцент на тому, що можна заповнити тільки по одній картці кожного кольору. Якщо хтось хоче заповнити тільки картку одного кольору, він/она може це зробити. Також тренер/-ка може навести декілька прикладів:

«Приміром, це перша спроба куріння або вживання алкоголю, експерименти з наркотиками, переживання нерозділеного/розділеного кохання, щасливий або сумний фінал небезпечної пригоди тощо».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Варто підкреслити, що у цій вправі діятимемо правило конфіденційності (учасникам не треба писати свої імена на картках, а також не треба буде зачитувати свої записи), тож не потрібно хвилюватися, що доведеться розкривати особистий досвід або спогади, які мають делікатний характер.

На другому етапі вправи, поки учасники записують спогади з особистого досвіду, тренер/-ка прикріплює аркуш фліпчарту з двома колонками: «позитивний/щасливий досвід» і «негативний/нешасний досвід».

Коли всі учасники заповнять свої картки, тренер/-ка просить покласти їх у спеціальну коробку (торбинку).

Потім тренер/-ка просить двох учасників-добровольців вийти і зачитувати записи на картках по одному, прикріплюючи картки у відповідну колонку на аркуші фліпчарту.

На третьому етапі вправи тренер/-ка, щоб порівняти досвід сучасних підлітків і досвід учасників, просить їх коротко відповісти на запитання.

Запитання для обговорення:

- Чим відрізняється досвід сучасних підлітків від досвіду їхніх однолітків минулих поколінь? Будь ласка, обґрунтуйте свою відповідь.
- Які тенденції в поведінці підлітків схожі, незважаючи на різні покоління?

Мірою виникнення в учасників думок, різних або схожих, тренер/-ка фіксує їх на аркуші фліпчарту.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Наприкінці виконання вправи важливо підвести учасників до розуміння того, що дорослим буде набагато легше розуміти підлітків і зміни, що відбуваються в їхньому віці, якщо вони зможуть тримати в пам'яті свій особистий підлітковий досвід – як позитивний, так і негативний, – зуміють його проаналізувати й винести з нього корисні уроки. Варто пам'ятати, що ця вправа може викликати сильну емоційну реакцію (наприклад, сум або злість). Будьте готові до того, що хтось із учасників захоче поговорити про свої почуття або висловити вам свої думки. Запропонуйте їому записати свої думки і пізніше обговорити їх у разі потреби.

5. Інформаційне повідомлення «Фактори впливу на поведінку підлітків».

Мета: поінформувати про фактори, які впливають на поведінку підлітків.

Ресурси: мультимедійна презентація.

Тривалість: 10 хвилин.

Тренер/-ка подає інформацію, наведену в Додатку 3.1.2.

Запитання для обговорення:

- З якими підлітковими реакціями своїх дітей ви вже мали нагоду познайомитися?
- Як ви реагуєте на різну поведінку підлітка?

6. Мозковий штурм «Сучасні ризики в житті підлітків».

Мета: визначити ризики, на які можуть нарахатися сучасні підлітки.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка запитує в учасників:

«Як ми визначили, підлітковий вік є надзвичайно цікавим та на його перебіг впливають ряд факторів. Саме ці фактори і обумовлюють цікавість підлітків до всього нового, незвіданого. Часто це нове і незвідане може нести в собі ряд небезпек та ризиків, проте самі підлітки не ідентифікують свою поведінку як небезпечно чи ризиковану.

Які приклади небезпечної, ризикованої поведінки сучасних підлітків ви можете зараз пригадати? Про що ви чули, з чим, можливо, стикалися ви або ваші знайомі?»

Усі відповіді учасників тренер/-ка записує на аркуші фліпчарту.

На **другому етапі** тренер/-ка підсумовує все, що сказали учасники, та групує названі ризики у чотири відповідні групи.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

До чотирьох груп ризикованої поведінки сучасних підлітків можна віднести:

1. **Вживання психоактивних речовин** (алкоголю, тютюну, наркотиків).
2. **Різні форми насильства**, в тому числі булінг, кібербулінг, секстинг, грумінг, тролінг, хейзинг та інші.
3. **Небезпечні статеві стосунки** (як наслідок – незапланована вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом, зокрема ВІЛ-інфекція, тощо).

4. Небезпечні поведінкові хобі: зацепінг, 24-годинні члененджі, індустріальний туризм, руфінг (руферінг) та інші.

Булінг – це систематичні переслідування з образами, цікаванням, упереджене ставлення, що відбуваються в межах навчального закладу.

Кібербулінг – це використання телефона, комп’ютера та інших гаджетів для цікавання, залякування, шантажу, яке розгортається у віртуальному світі, зокрема в соціальних мережах.

Секстинг – це обмін особистими фотографіями та повідомленнями інтимного змісту за допомогою смартфонів, електронної пошти чи соціальних мереж.

Грумінг – це налагодження дружніх відносин із дитиною, як правило, з боку дорослої особи, з метою особистої зустрічі, вступу з нею у сексуальні відносини, шантажу та експлуатації. Такі знайомства найчастіше відбуваються в чаті, на форумі або в соціальній мережі. Спілкуючись особисто, зловмисник, найчастіше вдаючи з себе однолітка, втирається в довіру до дитини, а потім намагається вивідати особисту інформацію (адресу, телефон) і домовитися про зустріч.

Тролінг – це манера спілкування користувача в чаті, головною метою якої є провокація негативної реакції, емоційної агресії та тривалих марних дискусій, нагнітання конфліктів для реалізації певної мети.

Гейзинг – віртуалізоване жорстоке або приниизливе поводження під час ініціації при вступі в певну групу та заради подальшого підтримання ієрархії в цій групі.

Зачепінг (зацепінг, трейнсерфінг) – це проїзд у таких місцях, які для цього не пристосовані. Зачепери (так називають себе прихильники екстремального катання) їздять не всередині вагона, а із зовнішнього його боку, на автозчепах вагонів, на поручнях і підніжках, на гальмівних майданчиках, міжвагонних буферах, на дахах потягів, у відкритих кузовах вантажних вагонів тощо.

Найбільше зачепінг пошириений на приміських електропоїздах. Але є ще ціла низка інших його видів. Це **метро-серфінг** – катання на поїзді метрополітену, **трейнхоп** – проїзд на вантажних поїздах, **андервагонрайдинг** – проїзд під вагоном, зазвичай на вагонних візках. Можна сказати, що фантазії зачеперів немає меж, бо ж вони катуються на дзеркалах, вікнах, збоку на дверях вагона; між вагонами; на передньому торці головного вагона чи задньому торці хвостового вагона тощо. І кожен із способів екстремального пересування має свою назву та ступінь небезпеки.

Небезпечні 24-годинні челенджі. Суть розваги полягає в тому, що підліток раптово зникає з дому, ховається вночі в публічних місцях, виконує небезпечні завдання, а тоді свої фото під час такої пригоди викладає в соціальні мережі.

Індустріальний туризм – це дослідження територій, будівель та інженерних споруд виробничого або спеціального призначення, а також будь-яких закинутих споруд із метою отримання психологічного, естетичного або дослідницького задоволення.

Руфінг (руферінг) – сходження на дах, найвищу точку будівель, телевізійних веж, мостів, інших висотних споруд із використанням пожежних сходів, водостічних труб, уступів тощо з метою підкорення нестандартної або закритої для відвідування території, як правило, з фотографуванням або відеозйомкою процесу та результату – досягнення наміченої вершини.

Запитання для обговорення:

- Як потрібно діяти батькам у разі виникнення одного чи кількох із згаданих ризиків? Який у вас є досвід впливу?
- Які з батьківських впливів змінюють поведінку дітей, а які – ні? Чому?

7. Вправа «Заборонена цукерка». Стратегії, які використовують батьки для впливу на своїх дітей.

Мета: проаналізувати стратегії, спрямовані на зміну поведінки дітей, і визначити, які з них можуть бути успішними; познайомити учасників із ефективними стратегіями зниження ризику, пов'язаного з небезпечними поведінковими практиками.

Ресурси: альбом для фліпчарту, маркери, цукерки у кількості відповідно до числа учасників.

Тривалість: 30 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка пропонує кожному знайти партнера/-ку для рольової гри. У парах один/одна учасник/-ця гратиме роль підлітка, а інший/-а – дорослого. Кожен/кожна учасник/-ця, що грає підлітка, отримує цукерку.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Якщо тренери працюють у двох, то їм доцільно розійтися для проведення інструктажу окремо для кожної групи («підлітки», «дорослі»).

Завдання для «підлітків»

Тренер/-ка говорить «підліткам», що вони можуть віддати цукерку «дорослому» тільки у тому разі, якщо той/та скаже або зробить щось таке, що їх переконає, тобто таке, що спонукає змінити думку, поведінку (у даному випадку – бажання та готовність з'їсти смачну цукерку). Завдання «підлітків» – не випустити з рук цю цукерку за будь-яку ціну.

Завдання для «дорослих»

Тренер/-ка пояснює «дорослим», що вони проводитимуть бесіду з питань зміни поведінки з позиції матері чи батька (осіб, які їх замінюють) своєї дитини. Завдання «дорослих» полягає в застосуванні своїх умінь, знань і попереднього досвіду взаємодії з підлітками, для того щоб вмовити «підлітків» віддати їм цукерку. Вони можуть використати будь-яку стратегію або тактику, які вважають дієвими для зміни поведінки підлітків.

На виконання вправи діється три хвилини (для роботи в парі «дорослий» – «підліток»).

На наступному етапі учасники міняються ролями.

Запитання для обговорення:

- Скільки «підлітків» віддали свою цукерку?
- Які почуття у вас виникли, коли ви гралі роль підлітка?
- Які почуття були у вас під час виконання ролі дорослого?
- Яке конкретне висловлювання ви використали, щоб змінити поведінку «підлітка»?
- Яке конкретне висловлювання переконало «підлітка» змінити свою поведінку?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Наведені запитання потрібно ставити у саме такій послідовності. Це допоможе про-

налізувати почуття учасників і зрозуміти завдяки їх висловлюванням, які стратегії були ефективними.

Занотовуйте зміст відповідей на аркуші фліпчарту.

1. Як правило, лише декілька (меншість) «підлітків» віддають свої цукерки.
2. Зазвичай учасники, які грали роль підлітків, відповідаючи на запитання №2, говорять, що вони переживали різноманітні почуття, зокрема почуття провини, незручності, сорому, відчуття того, що їм дали оцінку, тощо.
3. Відповідаючи на запитання №3, учасники зазвичай відчувають гаму почуттів, включаючи батьківські почуття, осуд, лицемірство, готовність допомогти тощо.
4. Висловлювання у відповідь на запитання №4 можуть бути, наприклад, такі: «Якщо ти будеш їсти цукерки, то захворіш на діабет, у тебе буде карієс, вугрі...»; «Ти їси цукерку тільки тому, що твої однолітки її люблять. Вияви самодисципліну та індивідуальність».

Бажано записати для подальшого аналізу всі висловлювання учасників.

На другому етапі вправи тренер/-ка звертає увагу учасників на їхні відповіді на четверте запитання, запропоноване для обговорення («Яке конкретне висловлювання Ви використали, щоб змінити поведінку «підлітка?»), підводячи їх до думки, що кожен «дорослий» використовував певну стратегію, щоб стимулювати зміну поведінки «підлітка».

Тренер/-ка записує стратегії (заякування, погрози, вмовляння, викликання почуття провини, маніпуляція, шантаж, інформування тощо) поряд із висловлюваннями учасників.

Потім тренер/-ка звертає увагу на відповіді учасників на п'яте запитання («Яке конкретне висловлювання переконало «підлітка» змінити свою поведінку?»). Він/вона аналізує кожне висловлювання, зазначаючи, що, як правило, підлітки поступаються через те, що або почуваніся винними, або бояться наслідків, або не можуть відмовити батькам у цілому.

Далі тренер/-ка говорить, що вправа «Заборонена цукерка» допомогла змоделювати ситуацію розмови з підлітком, метою якої є зміна його поведінки.

Тренер/-ка звертає увагу учасників на те, що стратегії, які були використані ними в рольовій грі, є загальноприйнятими стратегіями зниження ризику (поширеними, однак неефективними):

- дезінформація й помилкове переконання (перебільшення наслідків);
- викликання почуття провини й приниження («Вам ще не час»; «Вам має бути соромно» тощо);
- страх і погрози («Просто скажи «Hi»; «Ти захворіш, якщо будеш займатися сексом»);
- стимули й підкуп («Я куплю тобі те, що ти хочеш, якщо зробиш, як я прошу»);
- переговори й укладення угод («Ми виженемо тебе з дому, якщо ти повідомиш, що вагітна»);
- сила та маніпуляція («Не ганьби сім'ю»).

Тренер/-ка наголошує, що такі стратегії, можливо, допоможуть деяким підліткам у короткостроковій перспективі, але будуть неефективними для більшості молодих людей, особливо у перспективі довгостроковій.

На третьому етапі вправи тренер/-ка подає таку інформацію:

«У підлітків прагнення до ризику та інтерес до різноманітних ризикованих практик є природними й закономірними. Вони обумовлюються не лише фізіологічним розвитком, а й превалюванням у цьому віці типових поведінкових реакцій, які ми розглядали у попередній вправі (а також під час заняття модуля I). Саме тому важливо вчасно інформувати підлітків (тобто озброювати їх достовірними знаннями), роз'яснювати наслідки прийнятих ними поспішних рішень та формувати навички відповідальної поведінки – це єдиний шлях захисту.»

Наприклад, що стосується ризикованої сексуальної поведінки, то досвід зарубіжних країн, зокрема Великої Британії та Нідерландів, свідчить, що для того, щоб мати позитивні результати, статева просвіта має розпочинатися задовго до того, як підлітки збиратимуться розпочинати статеві стосунки, тобто до пубертатного періоду.

В умовах сьогодення, якщо говорити про цільову групу 12–15-річних підлітків, є сенс зосередити зусилля на формуванні безпечної та відтермінування ризикованих поведінкових практик.

З 16–17-річними підлітками потрібно вміти говорити про зміну ризикованої поведінки –

обдуманий вибір статевого/-ої партнера/-ки, захищений секс, вторинне утримання (відтермінування продовження статевого життя до більш старшого віку або до вступу в шлюбні відносини).

Далі тренер/-ка зупиняється на розкритті базових принципів ефективної профілактики:

«Базові принципи профілактики ризикованих поведінкових практик серед підлітків можна узагальнити в трьох тезах:

- 1. здоров'я як найвища цінність;**
- 2. життя може і повинне приносити задоволення;**
- 3. ти самий/сама відповідаєш за себе.**

Основні повідомлення, що розкривають, які типи поведінки стимулюються:

- необхідність підготовки до будь-якої поведінкової практики (отримання інформації);**
- запобігання ризику** (наприклад, кожного разу, коли маєш статевий контакт, необхідно використовувати презерватив для уabezпечення себе та партнера/-ки від небажаних наслідків такого контакту);
- перенесення поведінкової практики на майбутнє** (підлітки можуть запитувати: «А коли ж можна?»; відповідю може бути, наприклад, час поєднаної фізичної, психологічної та соціальної готовності, конкретний вік називати небажано);
- побудова чітких планів на майбутнє** (сім'я, завершення навчання, кар'єра)».

На четвертому етапі вправи тренер/-ка записує на аркуші фліпчарту та коментує **фактори, що сприяють безпечній поведінці та зміні ризикованої поведінки:**

- 1. Інформація** (правдива, достовірна, чітка, зрозуміла).
- 2. Мотивація.**
- 3. Уміння ініціювати й підтримувати нову модель поведінки.**
- 4. Віра в те, що зміна можлива і буде позитивною.**
- 5. Норми сім'ї та громади, які підтримують зміни: однолітки/сім'я/школа/громада** (наприклад, якщо підлітку заборонено вживати алкоголь чи курити, а його батьки це роблять – переконати підлітка буде складніше).

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися?**
- Чому важливо враховувати мотивацію підлітків при проведенні профілактичної бесіди? Як можна підвищити мотивованість підлітка звертатися по допомогу до батьків, вчителів чи установ, що надають відповідні послуги?**

■ Чи потрібно ініціювати розмову зі своєю дитиною-підлітком про ризикованих поведінкових практик, випадки різних видів насильства, статеві стосунки та ін., обговорювати, як можна себе уbezпечити? Якщо так, то якими мають бути умови для такої розмови (де, коли, як)?

■ Як ви можете використати отриману інформацію?

8. Робота в групах «Що робити, якщо...?»

Мета: розпрацювати алгоритм взаємодії між батьками та підлітками для попередження чи пом'якшення наслідків ризикованих поведінкових практик.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Три阀ість: 20 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка об'єднує учасників у чотири групи та просить кожну групу написати алгоритм дій батьків у різних ситуаціях ризику, що можуть спіткати підлітків:

Група 1. Вживання психоактивних речовин (алкоголю, тютюну, наркотиків).

Група 2. Різні форми насильства, в тому числі булінг, кібербулінг, секстинг, грумінг, тролінг, хейзинг та ін.

Група 3. Небезпечні статеві стосунки (як наслідок – незапланована вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом, зокрема ВІЛ-інфекція, тощо).

Група 4. Небезпечні поведінкові хобі: зацепінг, 24-годинні члененджі, індустріальний туризм, руфінг (руферінг) та ін.

На роботу в групах учасники отримують 10 хвилин.

На **другому етапі** вправи тренер/-ка просить учасників презентувати результати їхньої роботи. На презентацію своїх напрацювань учасники мають по дві хвилини.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренерам варто підсумувати всі відповіді учасників та пояснити, що попередити виникнення ризикованих ситуацій можливо лише за умови

сформованості надійного типу прив'язаності між батьками і дітьми, і над цим варто працювати з самого дитинства або ж з моменту усвідомлення прогалин у методах виховання.

Якщо ж раптом батьки помітили прояви тієї чи іншої ризикованої ситуації у житті дитини, можна використати наступний алгоритм:

1. Поговорити з дитиною у спокійній атмосфері про свої переживання та опасіння. Асертивно (відповідально та гідно) озвучити, що саме турбую матір чи батька.
2. Вислухати точку зору дитини. При цьому не перебивати її, не засуджувати, приймати її погляди та переконання.
3. Під час такої розмови варто розповісти дітям про можливі ризики та наслідки певної поведінки. Делегувати відповідальність за поведінку підлітку та пояснити, до кого можна звернутися за допомогою у разі складної чи небезпечної ситуації (до батьків, шкільного або іншого психолога, поліцейських, інших фахівців тощо).
4. Також важливим буде напрацювати разом з дитиною можливі альтернативні варіанти більш безпечної поведінки, наприклад, варіанти активностей, які будуть задовольняти жагу дитини до отримання вражень, водночас будуть більш безпечними.
5. Звернутися за допомогою до дитячого психолога у разі, якщо батьки відчувають, що їхнього ресурсу не достатньо для налагодження довірливих стосунків з дитиною за для зміни її ризикованої поведінки. Загалом, варто зазначити, що для кожної родини алгоритми дій у різних ситуаціях можуть відрізнятися. Проте, важливим є прояв безумовної любові та прийняття дитини, побудова довірливих стосунків на ґрунті надійного типу прив'язаності.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чи запропоновані алгоритми годяться для різних видів ризиків?
- Який алгоритм ви могли б використати у своєму житті?
- Чи є у вас досвід використання схожих алгоритмів? Поділіться ним.

9. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, тож настав час отримати домашнє завдання.

На занятті ми розглядали питання сучасних ризиків, з якими стикаються наші підлітки, та напрацювали алгоритми дій батьків у різних ситуаціях.

Вашим домашнім завданням буде провести час разом зі своєю дитиною-підлітком у такий спосіб, у який ви ще ніколи його не проводили. Можливо, це буде заняття якимось видом спорту чи відвідини особливоого місця. Або займітися тим, що подобається вашій дитині. Під час такої взаємодії спробуйте якомога більше дізнатися про захоплення своєї дитини, складіть список та графік спільногопроведення часу в цікавий для дитини способі».

Далі тренер/-ка пересвідчується, що всі учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

На **другому етапі** тренер/-ка дякує усім учасникам за роботу.

Додаток 3.1.1.

Бланк до вправи на знайомство

Продовжіть фразу:

1. Коли я був/-ла підлітком, я боявся/-лася

2. Коли я був/-ла підлітком, я мріяв/-ла

Додаток 3.1.2.

Фактори, що впливають на поведінку підлітків

Існує ряд факторів, які обумовлюють поведінку підлітків.

Ці фактори можна згрупувати в такий спосіб:

- **Соціально-педагогічні фактори:** рівень розвитку соціуму й спільноти; рівень розвиненості та скоординованості послуг в громаді; технічний прогрес, доступність і розвиненість джерел отримання інформації та послуг підліткам; роль особистості, сім'ї, територіальної громади в соціумі; найближче оточення підлітка, роль у його вихованні сім'ї і школи; маргіналізація певних груп населення; прийняття або засудження в соціумі певних стандартів поведінки (наприклад, ставлення до вживання спиртних напоїв у громадських місцях сьогодні і 20, 40, 60 років тому) тощо.
- **Економічно-політичні фактори:** рівень розвитку країни; політичні процеси, що відбуваються в державі в цілому або в окремо взятому регіоні; рівень матеріального достатку в суспільстві, рівень безробіття; гендерна нерівність; кризи і конфлікти; розвиток наркобізнесу, експлуатації, в тому числі сексуальної, тощо.

■ **Культурні фактори:** рівень культурного розвитку суспільства; ідеали, переконання, які властиві суспільству й передаються від дорослих дітям; менталітет і т. ін.

■ **Індивідуальні фактори,** які серед іншого полягають у специфічних психологічних особливостях підліткового віку (зокрема пубертатного періоду – періоду статевого дозрівання), що є характерними для всіх підлітків, які проживали та проживають у різні часи та в різних країнах, однак через вплив інших (вище зазначених) факторів можуть мати різні форми вияву в поведінці. Це, наприклад:

- акцентуації характеру підлітка – риси характеру, що проявляються найяскравіше;
- особливості протікання пубертатного періоду;
- підліткові реакції: емансипація від дорослих; реакції, пов'язані з формуванням статевого потягу (лібідо); спілкування (групування) з однолітками; хобі-реакції (описані у занятті 2 модуля I, стор. 25).

Заняття 3.2.

Як говорити з підлітком про секс?

Тривалість заняття: 120 хвилин.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати всіх на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему заняття та нагадує регламент роботи, оголошує невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора)! Радий/-а сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми будемо говорити про формування сексуальності особистості, розглянемо, чому в підлітків виникає підвищений інтерес до цієї теми, та з'ясуємо, чи природно це, а також як діяти батькам, щоб узпечити дітей».

2. Вправа на знайомство в парах «Інтерв'ю».

Мета: продовжити знайомство, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками, актуалізувати в учасників уявлення та розуміння ними поняття «сексуальність».

Ресурси: аркуші альбому для фліпчарти, маркери.

Тривалість: 20 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка пропонує учасникам подумати над відповідями на запитання:

1. «Чи розповідали вам у дитинстві про секс?»
2. «Як це відбувалось? У якій формі?»
3. «Як ви себе почували під час такої розмови?»

На **другому етапі** вправи тренер/-ка просить у загальному колі поділитися відповідями на ці запитання (за бажанням учасників).

На **третьому етапі** вправи тренер/-ка підбиває підсумок: «Нажаль, у нашому дитинстві з дітьми рідко говорили про секс. Можна сказати,

що ця тема була, і в деякій мірі є зараз, табуованою. Найчастіше батькам незручно та соромно говорити на цю тему з дітьми, вони не можуть знайти відповіді на питання та сподіваються, що хтось інший виконає цю функцію з них. Як правило, розраховують на школу. Проте теми репродуктивного здоров'я, статевих органів, пубертатних змін в організмі розглядають лише у дев'ятому класі на уроці біології, і часто задають на самостійне опрацювання, бо й педагогам вони здаються «незручними». У решті-решт, на таку життєво-важливу тему з підлітками майже ніхто не говорить. І якщо в дитячому віці діти відкрито задають запитання батькам: «Звідки я взявся/-лася? Чому у хлопців є пеніс, а у дівчат – ні?» та інші питання, то, з дорослішанням, отримуючи неправдиві відповіді або взагалі залишаючись без них, діти перестають задавати ці запитання дорослим та шукають відповіді самостійно. Самостійні пошуки відповідей часто наражають дітей на такі небезпеки, як:

- ранні статеві стосунки без фізіологічної та психологічної готовності;
- викривлені уявлення про секс через порносайти;
- ризики натрапити в Інтернеті на людей, які бажають використати необізнаність дитини у власних цілях;
- та інші.

Саме тому сьогоднішнє наше заняття почалось з таких питань. І саме тому ми будемо шукати сьогодні відповіді на питання: «А як поговорити з дитиною про секс так, щоб зменшити можливі ризики та зберегти довірливі стосунки?».

3. Повторення правил.

Мета: повторення правил роботи групи, яких слід дотримуватися під час заняття.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними на ньому правилами).

Тривалість: 5 хвилин.

Проведення цієї вправи описане в модулі 1 програми (заняття 2, вправа 3).

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати все, що відбулося на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на поставлені ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Розгляду якої теми було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Від чого залежить виникнення ризикованих поведінкових практик?
- Як наші стосунки з дітьми впливають на попередження чи, навпаки, стимулювання ризикованих поведінкових практик?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

У разі якщо деякі учасники не виконали домашнє завдання, тренер/-ці не варто дорікати їм перед групою. Бажано мотивувати учасників до виконання домашнього завдання до наступної зустрічі.

5. Інформаційне повідомлення «Сексуальність людини та її складові. Кола сексуальності».

Мета: поінформувати учасників про сутність поняття «сексуальність» та його складові.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери, Додаток 3.2.1.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка пропонує учасникам об'єднатися в пари та впродовж 10 хвилин (по 5 хвилин для кожного) взяти одне в одного інтерв'ю, для того щоб дізнатися про розуміння ними явища сексуальності. Запитання можуть бути будь-якого змісту. Наприклад:

- Як ви розумієте сексуальність?
- У яких сферах життя людини зустрічається сексуальність?
- Які складові поняття «сексуальність»?
- Чим для вас є сексуальність?
- Чи бувають люди, позбавлені сексуальності?
- Чи правда, що сексуальність – це прерогатива успішних людей?

Запитання для обговорення тренер/-ка заздалегідь може записати на аркуші альбому для фліпчарту або на слайді мультимедійної презентації.

На **другому етапі** вправи, після завершення інтерв'ювання, пари за власним бажанням або по черзі презентують результати обговорення. У цей час тренер/-ка фіксує варіанти відповідей учасників на аркуші альбому для фліпчарту.

Тренер/-ка компонує, підsumовує (резюмує) головні думки та представляє спільнє визначення поняття «сексуальність».

На **другому етапі** тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи легко було виконувати домашнє завдання?
- Чи вдалося вам провести час із дитиною у такий спосіб, у який ви раніше цього не робили або робили давно? Які враження та емоції від такої взаємодії? Хто хотів би поділитися?
- Чи вдалося створити список цікавих для дитини занять та графік спільногопроведення часу за цим списком?
- Які висновки ви зробили після виконання цього завдання?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренеру/-ці варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх залучення до роботи, а також для того, щоб нормалізувати переживання учасників та створити атмосферу безоцінності та підтримки.

Запитання для обговорення:

- На чому зазвичай роблять акцент люди, коли говорять про сексуальність?
- Про що було незручно розповідати?
- Наскільки тема сексуальності є відкритою для обговорення?
- З якого віку люди починають замислюватися над своєю привабливістю?
- Коли виникає інтерес до сексуальної поведінки?
- Чи збігається ваше розуміння сексуальності з думками інших учасників?

На третьому етапі вправи тренер/-ка звертає увагу учасників на те, що всі їхні висловлювання можна об'єднати у дві групи: «зовнішні» та «внутрішні» прояви.

Тренер/-ка пише слово «сексуальність» на аркуші фліпчарту. Потім обводить перші чотири літери та звертає увагу учасників на те, що сексуальність – набагато ширше поняття, ніж «секс».

Сексуальність можна розглядати як таку, що складається з п'яти компонентів:

1. **чуттєвість;**
2. **інтимність;**
3. **статева ідентичність;**
4. **сексуальне здоров'я та репродукція;**
5. **маніпулювання за допомогою сексу.**

Тренер/-ка має на фліпчарті «кола сексуальності» та дає пояснення відповідно до Додатка 3.2.1., який роздається всім учасникам.

Запитання для обговорення:

- Чи є «кола», які ви раніше не відносили до поняття «сексуальність»? Чому? Поясніть, будь ласка.
- Яке з «кіл» ви вважаєте найважливішим? Чому ви так вважаєте?
- Які «кола», тобто аспекти сексуальності, найбільше захоплюють підлітків?
- Яким «колам» вони не приділяють належної уваги?
- Як отриману інформацію можна використати у статевому вихованні та просвіті?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Підбиваючи підсумки, тренер/-ка акцентує увагу на окремих тезах.

■ Кожна зі складових сексуальності може мати як позитивні прояви, так і негативні. Для того щоб сексуальність

та її реалізація мали якомога позитивніший вплив, важливо знати та враховувати і ті, і інші.

■ Сексуальність є такою самою важливою частиною життя людини, як і дружба, навчання, робота, сім'я, тому її пригнічення (а також надмірне стимулювання) призводить до значних психолігічних проблем як у дитячому, так і в дорослом віці.

■ Сексуальність відображає отриманий у минулому досвід. Не потрібно проживати життя за когось (конкретно – за свою дитину). Вона має право на власний вибір та власні почуття. Адже немає жодної нації чи субкультури, які б претендувати на зразковість у проявах сексуальності. Однак батькам необхідно створити умови для повноцінного, але розважливого ставлення до власної сексуальності.

■ Необхідно чітко та об'єктивно реагувати на прояви сексуальності в дитині. В жодному разі не можна актуалізувати сексуальність, якщо проблем із нею немає. Це може викликати спротив, обурення або ж сформувати страхи чи комплекси.

6. Робота в групах «Особливості розвитку сексуальності».

Мета: розглянути особливості формування сексуальності на різних вікових етапах розвитку людини.

Ресурси: аркуші альбому для фліпчарту, маркери, Додаток 3.2.2.

Тривалість: 35 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка звертається до учасників зі словами:

«Трохи раніше ми розглянули поняття сексуальності та її компонентів. Далі на нашому занятті ми розберемося з тим, як поговорити з підлітком про сексуальність та, зокрема, про

статеві стосунки. Проте насамперед варто розглянути особливості формування сексуальності на різних вікових етапах становлення людини. Адже початку підліткового періоду, формуванню у підлітків підвищеної інтересу до цієї теми, а також виникненню лібідо передують певні етапи розвитку. Ці етапи всі разом і формують гармонійний (або через різні обставини та стереотипи не дуже гармонійний) процес статевого розвитку. Для цього ви зараз об'єднаєтесь у три групи:

група №1 розглядатиме період 1,5 (3) роки – 5 (7) років;

група №2 розглядатиме період 5 (7) років – 10 (12) років;

група №3 розглядатиме період 10 (12) років – 16 (25) років.

На виконання цього завдання у вас є 15 хвилин, після чого ви презентуватимете напрацювання перед групою.

Кожна група отримала свій вік, у Додатку 3.2.2 та Додатку 3.2.3 вам потрібно прочитати інформацію саме про той вік, над яким ви працюєте, та заповнити відповідну таблицю на фліпчарті».

На виконання цього завдання потрібно заповнити таблицю на аркуші фліпчарту:

Вік	Особливості розвитку сексуальності (Що відбувається з дитиною на цьому етапі?)	У чому полягає статеве виховання з боку батьків на цьому етапі розвитку?

На другому етапі вправи тренер/-ка просить учасників презентувати свої напрацювання. Кожна група на презентацію має по три хвилини.

На третьому етапі вправи тренер/-ка узагальнює результати роботи учасників та коротко викладає інформацію з Додатка 3.2.2. та Додатка 3.2.3., обираючи головні аспекти, які варто розглянути саме з цією групою учасників і про які не було згадано учасниками у презентаціях.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Наприкінці вправи важливо дати інформацію учасникам щодо того, як розпочати розмову про секс та на які питання варто звернути увагу (із Додатку 3.2.6).

Крім того, важливо зауважити, що у разі, якщо учасники не готові говорити зі своїми дітьми на ці теми, не мають достатньо ресурсів чи довірливих стосунків, важливо обрати для себе безпечний

варіант надання дитині такої інформації:

1. Звернутися до спеціаліста (психолога, соціального педагога) для проведення індивідуальної консультації чи циклу занять з їхньою дитиною;
2. Звернутися до адміністрації школи з проханням організувати групові тренінгові заняття на цю тематику з класом дитини, використовуючи ресурс школи (шкільний психолог, соціальний педагог) чи ресурс громадських організацій, які можуть провести подібне навчання.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, як потрібно пояснювати дитині інформацію про сексуальне та репродуктивне здоров'я?
- Яку роль батьки відіграють у питаннях статевого виховання, а також збереження сексуально-го та репродуктивного здоров'я дитини?

7. Мозковий штурм «Чому підлітки погоджуються на секс?».

Мета: розглянути причини вступу підлітків у статеві стосунки та поінформувати про різні стратегії статевого виховання підлітків.

Ресурси: аркуші альбому для фліпчарту, маркери, Додаток 3.2.4.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка звертається до учасників із запитанням: «Як ви гадаєте, чому підлітки погоджуються на секс, взагалі починають жити статевим життям? Усі відповіді учасників тренер/-ка записує на аркуші фліпчарту.

На **другому етапі** вправи тренер/-ка підсумовує всі відповіді учасників та коротко викладає інформацію з Додатка 3.2.4. щодо стратегій статевого виховання підлітків та резюмує: «*Використання директивної (авторитарної) стратегії сексуального виховання може привести до приховування дитиною від батьків свого життя, побудові недовірливих стосунків, сприйняття батьків, як контролюючих та тих, які несуть у собі загрозу. А отже, у разі виникнення питань, дитина не звернеться по допомогу і буде отримувати власний досвід сексуального становлення (не завжди через позитив і безпечні ситуації).*

Використання стратегії, що базується на біологізаторсько-фізіологічних підходах, є гарним підґрунтям до просвіти дитини щодо еластичності організму, варіантів безпечної сексуальної поведінки, правильності використання контрацептивів. Проте, якщо використовувати лише її одну, можна сформувати хибне уявлення «якщо все знаєш і фізіологічно відбулось статеве дозрівання, то можна займатись сексом і це буде безпечно». Тому, цю стратегію варто використовувати разом зі стратегією свідомого ставлення до сексуальності, що дозволить сформувати відповідальну статеву поведінку та довірливі стосунки між підлітками та батьками».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Підбиваючи підсумки, тренер/-ка акцентує увагу на тому, що, за результатами різних досліджень та спілкування з підлітками, найчастішими

причинами їхнього вступу у статеві відносини є:

- погані стосунки в сім'ї, недостатня близькість із батьками;
- невміння відмовляти (говорити «Ні»);
- цікавість («Як воно насправді?»; «Дорослі забороняють, тож треба спробувати!»);
- строгий контроль і заборони в сім'ї («Зробити на зло»);
- стереотип («Вже давно пора, адже всі однолітки це давно спробували»);
- невміння будувати стосунки з представниками протилежної статі та довіра до стереотипів («Якщо не погоджуся, він/она мене кине»);
- бажання відчути себе дорослими;
- під дією алкоголю чи інших психоактивних речовин;
- у результаті примусу (насильство, тиск, маніпуляції);
- фізіологічна та психологічна готовність.

8. Рольова гра «Розмова про ЦЕ».

Мета: перевірити засвоєні учасниками під час заняття знання про чоловічу та жіночу статеві системи, відпрацювати навички побудови розмови з підлітком на тему статі та статевих стосунків.

Ресурси: картки з описаними на них ситуаціями (Додаток 3.2.5.), «Прості поради батькам» (Додаток 3.2.6) – роздрукований матеріал у кількості відповідно до числа учасників.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка об'єднує учасників у пари, кожна з яких отримує одну картку з описаною на ній ситуацією з Додатка 3.2.5.

У парі кожен/-на зможе себе спробувати у ролі одного з батьків («мами» або «тата») та підлітка, що дуже важливо. Тренер/-ка просить визначитися, хто з учасників у кожній парі грاثиме певну роль на першому етапі.

Завдання «батьків» – надати «підлітку» коректну інформацію на запит, а також поінформувати про міфи, пов’язані з певним питанням.

На виконання вправи дається дві хвилини.

На **другому етапі** вправи пари міняються картками, а учасники в кожній парі – ролями. Тепер той, хто грав роль підлітка, грає роль батька, і навпаки.

Пари отримують на виконання вправи дві хвилини.

На **третьому етапі** виконання вправи тренер/-ка просить декілька пар презентувати один із двох діалогів, які відбулися, для всієї групи (задля заохочення активності учасників можна використати певний «приз за активність»).

Після декількох «сценок» та їхнього короткого обговорення (що вдалося, а що варто було б покращити) тренер/-ка зазначає:

«Справді, пояснити, як ми влаштовані, відповісти на запитання, що стосуються статі та статевих стосунків, геть непросто. Але ми для цього й зустрілися, щоб розібратися разом із цим та допомогти в майбутньому розібратися нашим дітям. Сподіваюся, вони зможуть отримати від вас відповіді на всі свої запитання, коли їм це буде потрібно».

Запитання для обговорення:

- Що дало нам виконання цієї вправи?
- Що було найскладнішим під час виконання завдання?
- Що було найлегшим під час виконання завдання?
- Наскільки реально, щоб у нашому буденному житті діти підліткового віку зверталися до своїх батьків із такими запитаннями?
- Які взаємини мають бути у сім'ї, щоб діти були готовими спілкуватися з батьками на теми особливостей статі та статевих стосунків?

Після обговорення тренер/-ка пропонує учасникам ознайомитися з матеріалом Додатка 3.2.6., та акцентує їхню увагу на ключових аспектах матеріалу.

9. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, тож настав час отримати домашнє завдання.

На занятті ми розглядали питання сексуальності, етапи розвитку, компоненти та стратегії статевого виховання підлітків.

Вашим домашнім завданням буде обрати з Додатка 3.2.6. одне із питань, яке можна було б обговорити з вашими дітьми, та одну зі стратегій початку розмови. Спробуйте поговорити з вашою дитиною».

Далі тренер/-ка пересвідчується, що всі учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

На **другому етапі** тренер/-ка дякує всім учасникам за роботу.

Додаток 3.2.1.

Сексуальність людини та її складові

Сексуальність – від англ. sex – «стать» – це сукупність внутрішніх і зовнішніх ознак/проявів, які роблять одну людину привабливою для іншої.

Щодо сексуальності, як і щодо статі, можна стверджувати, що:

- це життєво необхідна якість;
- є в кожній людині;
- змінюється з віком;
- незмінно присутня протягом всього життя;
- у багатьох ситуаціях зумовлює поведінку людини.

Основні функції сексуальності:

- репродуктивна (дітонародження);
- комунікативна (спілкування);
- гедоністична (задоволення);
- самоідентифікація (ототожнення себе з певною статтю).

Сексуальність – ширше поняття, ніж сексуальні почуття і сексуальні відносини. Сексуальність

включає всю гаму почуттів, думок і поведінки чоловіка або жінки. Сюди входить бажання бути привабливим/-ою, коханим/-ою, мати відносини з представником/-ицею іншої статі, спілкуватися з ним/нею. Сюди ж входять інтимні відносини.

Сексуальність людини – це сукупність біологічних, психофізіологічних і емоційних реакцій, переживань і вчинків людини, пов'язаних із проявом і задоволенням статевого потягу (Г. Б. Дерягін). Сексуальність є вродженою потребою і функцією людського організму подібно до процесів дихання, травлення тощо. Людина народжується з певним фізіологічним сексуальним потенціалом. Надалі вона формується у рамках індивідуального життєвого досвіду.

Сексуальність складається з п'яти компонентів:

1. чуттєвість;
2. інтимність;
3. статева ідентичність;
4. сексуальне здоров'я та репродукція;
5. маніпулювання за допомогою сексу.

КОЛА СЕКСУАЛЬНОСТІ (КОМПОНЕНТИ)



СУТНІСТЬ КОМПОНЕНТІВ СЕКСУАЛЬНОСТІ

Коло 1

Чуттєвість – це усвідомлення й прийняття власного тіла, тіла іншої людини, особливо сексуального/-ої партнера/-ки.

Чуттєвість допомагає нам ставитися позитивно до свого тіла й до того, що воно відчуває і може. Чуттєвість дає нам можливість отримувати радість і задоволення. Ця частина сексуальності впливає на нашу поведінку так:

- **Потреба розуміти анатомію та фізіологію.** Знаючи та розуміючи, підлітки краще зможуть адекватно оцінити своє тіло.
- **Імідж тіла.** Чи пишаємося ми своїм тілом? Підлітки часто орієнтуються на шаблони, які створюють засоби масової інформації, тому вони можуть бути розчаровані власним образом, який бачать у дзеркалі. Особливо якщо тип шкіри, очей, волосся, розміри не збігаються з тими, які вони бачать у моделей на екрані.
- **Відчуття задоволення й вивільнення сексуальної енергії** – чуттєвість дає можливість отримати задоволення, коли ми або хтось інший торкається певних частин нашого тіла. Кульмінацією циклу сексуального реагування у чоловіків і жінок може бути оргазм, коли вони мастурбують або мають сексуальний контакт із партнером/-кою.
- **Задоволення шкіряного голодування.** Наша потреба в погладжуванні, дотиках називається шкіряним голодуванням. Підлітки зазвичай рідше отримують погладжування від членів сім'ї, ніж маленькі діти, а тому заповнюють цю прогалину близьким фізичним контактом із однолітками. Сексуальний контакт може бути обумовлений потребою підлітка в погладжуванні, тобто суперактивною потребою, а не сексуальною.
- **Почуття фізичного потягу до іншої людини.** Базис чуттєвості й потягу до іншої людини не в статевих органах, а в мозку – центральному «сексуальному органі».
- **Фантазії.** Мозок дає можливість пофантазувати про сексуальну поведінку й сексуальний досвід. Підлітки повинні розуміти, що сексуальні фантазії – це нормально і що з цим не треба боротися.

Коло 2

Сексуальна інтимність – це здатність і потреба в емоційній близькості до іншої людини. Це також потреба зворотного зв'язку. Інтимність збагачує особисті взаємини. Якщо чуттєвість пов'язана з фізичною близькістю, то інтимність

пов'язана з емоційною близькістю. Інтимність включає такі аспекти:

- **Любов або симпатія до іншої людини.** Емоційна прив'язаність є виявом інтимності.
- **Емоційний ризик.** Щоб мати по-справжньому інтимні відносини, люди повинні відкриватися одне одному, ділитися особистими почуттями. Ми ризикуємо, відкриваючи свою душу, але неможливо бути по-справжньому близьким до людини, якщо ти не чесний і не відкритий із нею.

Ми можемо мати інтимні відносини і без сексуальних, фізичних контактів. У повноцінних сексуальних відносинах вияв сексуальності часто включає інтимність і статеві відносини. Інтимність формується через турботу й плідне спілкування, що, на жаль, не завжди є частиною підліткового сексуального досвіду.

Коло 3

Сексуальна ідентичність. Це розуміння підлітком належності до тієї або іншої статі, включаючи відчуття «бути чоловіком» або «бути жінкою».

Сексуальна ідентичність включає три взаємопов'язані речі, які разом дають можливість людині сприйняти себе:

- **Статева ідентичність** – усвідомлення себе чоловіком або жінкою. Більшість дітей до двох років визначають свою стать.
- **Гендерні та статеві ролі** – це те, що можуть і що не можуть робити представники тієї або іншої статі. Наприклад, тільки у жінок є менструація, тільки у чоловіків виділяється сперма. Багато речей зумовлені культурою. Існує тиск із боку батьків, друзів щодо того, що є чоловічою якістю, а що жіночою. На це варто звертати увагу, оскільки стереотипи впливають на наші відносини, освіту, кар'єру, відпочинок.
- **Сексуальні орієнтації** – чи приваблюють людину представники протилежної статі (гетеросексуальність), такої самої статі (гомосексуальність) або обох статей (бісексуальність).

■ Сексуальна орієнтація формується в підлітковому віці.

■ Від 3% до 10% населення кожної країни є гомосексуальним.

■ Гетеросексуали, томосексуали, бісексуали в пубертатний період мають одинаковий сексуальний досвід. І сексуальні ігри з особою тієї самої статі, сексуальні фантазії про представників тієї самої статі – нормальне явище у підлітків. Це

не обов'язково пов'язано з сексуальною орієнтацією. У науковій літературі щодо пубертату це явище зустрічається під наазвою «транзиторна підліткова гомосексуальність».

Коло 4

Сексуальне здоров'я та репродукція – це здатність до відтворювання, яке робить сексуальні відносини здоровими фізично та емоційно.

Головні аспекти цього кола:

- Інформованість про відтворювання (репродукцію) необхідна для того, щоб розуміти, як працюють чоловічі й жіночі репродуктивні системи і в який спосіб відбувається зачаття. Підлітки, як правило, володіють недостовірною або неповною інформацією про власне тіло й про тіло партнера/-ки. Обізнаність важлива для того, щоб приймати виважені рішення про сексуальну поведінку та здоров'я.
- Почуття й ставлення включають широкий спектр тем, пов'язаних із сексуальною поведінкою і відтворюванням, а також питаннями, пов'язаними з інфекціями, які передаються статевим шляхом (включаючи ВІЛ-інфекцію). Сюди ж входить вироблення ставлення до контрацепції, абортів і т.д. Обговорення цих питань підвищує рівень самосвідомості й стимулює підлітків ухвалювати виважені рішення про сексуальну поведінку.

■ Статеві фізичні стосунки – один із найбільш поширеніх типів людської поведінки, який приносить людині почуття сексуальної насолоди і/або вагітність.

■ Інформація про контрацепцію описує різні контрацептивні методи, те, як вони діють, де їх придбати, їхню ефективність й побічну дію. Наприклад, використання презервативів може запобігти інфекціям, які передаються статевим шляхом. Навіть підлітки, які не мають статевих відносин, повинні це знати, оскільки ця інформація знадобиться їм у майбутньому. Вони повинні знати, як запобігти вагітності і/або хворобам.

Коло 5

Маніпулювання за допомогою сексу – це використання сексу або сексуальності для того, щоб впливати, маніпулювати або контролювати інших людей. Це «тіньова» сторона сексуальності. І поведінка може коливатися від нешкідливого маніпулятивного впливу до садистських дій. Сюди можна віднести флірт; спокушання; утримання від сексу з метою покарати партнера/-ку або отримати бажане; сексуальні домагання (керівник вимагає сексу); сексуальне насильство; згвалтування. Підлітки повинні знати, що ніхто не має права сексуально їх експлуатувати. Вони повинні вчитися уникати насильства.

Додаток 3.2.2.

Розвиток сексуальності

Сексуальність людини починає розвиватися вже у віці немовляти, а сексуальні враження раннього дитинства впливають на прояви сексуальності в дорослому віці.

Діти виявляють **сексуальну цікавість**, яка може втілюватися в **різних формах поведінки**: це може бути підглядання за оголенням дорослого, гра «в лікаря» з торканням геніталій інших людей, навмисне вживання брутальних слів «з вулиці» тощо. Мотивами такої поведінки є не еротичні, а пізнавальні інтереси, допитливість. Угамувавши свою цікавість, діти, як правило, легко переходят до інших сфер активності. Пізнавальна сторона сексуальної активності проявляється в зацікавленості будовою статевих органів, їхніми відмінностями та функціонуванням, пізнанні дитиною інтимних сторін життя.

Баланс цікавості дитини до сексуальної сфери з проявами допитливості в інших сферах є показником норми психосексуального розвитку.

Значний вплив на ставлення до сексуальності має первинна інформація, яку отримують діти у відповідь на свої запитання.

Психосексуальний розвиток особистості – це процес формування та розвитку в людини статевої самосвідомості, гендерної та статевої ролі та психосексуальних орієнтацій. Зміст даного процесу полягає в осмисленні суб'єктом існуючих у суспільстві значущих одиниць «сексуальності» (стереотипів, уявлень, зразків поведінки) та прийнятті власного тілесного, емоційного та когнітивного досвіду.

Психосексуальний розвиток – це процес формування в особистості сексуальних відчуттів, орієнтацій та патернів поведінки у вигляді системи уявлень у процесі соціалізації.

Найбільш ґрунтовною та систематизованою для сучасного розуміння психосексуального розвитку особистості є створена американським дослідником Дж. Банкрофтом універсальна теоретична модель, у якій він з огляду на різноманітні стадії фізичного та психічного розвитку виокремив три напрями, що складають основу психосексуального розвитку будь-якої особистості:

- Гендерна ідентичність, набуття якої характеризується формуванням стійкого внутрішнього відчуття власної статевої належності. Бере

свій початок у дитинстві, коли формується базова ідентичність, та реорганізується за рахунок сексуальної поведінки людини.

1. Сексуальна орієнтованість особистості, розуміння якої відбувається завдяки набору сексуальних реакцій на подразнення еротично-збуджувальних стимулів, потреба в яких виникає в пубертаті. Усвідомлюючи наявність цих стимулів, індивід створює уявлення про власні сексуальні орієнтири.
2. Система взаємин, що дозволяє осмислити власну сексуальність. Залежно від правильності обраного людиною підходу формується уявлення про здатність до інтимних парних стосунків.

Дитина після народження наділена так званою мультисексуальністю. Її тіло надзвичайно чутливе. Пізніше така чутливість локалізується в області геніталій. Цей процес триває від народження і до підліткового віку. Паралельно відбувається усвідомлення власної статевої належності та розуміння того, що це означає. В онтогенезі такі зміни не можуть оминути фантазій та інтересу до змін власного тіла. Тому діти порівнюють себе з дорослими та ровесниками, грають в ігри, які пов'язані з використанням статевих органів. Але така діяльність у нормі не має відверто еротичного змісту. Тому не потрібно занадто загострювати увагу на таких проявах. Адже акцентування може лише розпалити інтерес до цієї теми та викликати штучну зацікавленість. Дитина може виявитися не готовою до таких подroбиць.

У цілому сексуальність людини розвивається залежно від її індивідуальних характеристик та умов соціального середовища, а також уже засвоєного досвіду. Тому складно чітко окреслити закономірності розвитку сексуальності.

Загалом **умовно** виокремлюють такі **етапи психосексуального розвитку**:

1. **1,5 (3) років – 5 (7) років – формування статевої самосвідомості** (здатність відчувати себе як представника певної статі). У цей період відбувається:
 - усвідомлення дитиною себе хлопчиком чи дівчинкою;
 - формування вміння розрізняти інших людей за статтю;
 - підвищений інтерес до статевих органів;
 - здатність формувати прихильність до близьких людей.

Найбільший вплив на загальний і психосексуальний розвиток дитини на цьому етапі має

мати. Зауважено, що відсутність адекватного контакту з матір'ю у віці від 6 місяців до 3 років унеможливе нормальне формування комунікативних навичок. Такі діти (з травмою прив'язаності) надалі більш агресивні, дратівливі, у них знижена здатність до фантазування, вони нерозбірливі у виборі друзів і партнерів. Крім того, вони демонструють підвищений ризик потрапити в асоціальні групи.

2. 5 (7) – 10 (12) років – формування стереотипів статево-рольової поведінки.

Статева роль – це уявлення про себе як про істоту чоловічої чи жіночої статі та специфічний набір вимог, очікувань, прав і обов'язків, які суспільство висуває до представників певної статі.

На цьому етапі відбувається:

- засвоєння типів чоловічої та жіночої поведінки відповідно до самосвідомості, яка сформувалася;
- формування здатності грati в сюжетні ігри, дотримуватися правил гри.

На основі природних психобіологічних особливостей і під впливом сім'ї та соціального оточення дитина мимоволі вибирає для себе манеру поведінки, яка найбільш повно відповідає її запитам і водночас не суперечить суспільним нормам. У цьому віці діти ще пильніше придивляються до власних батьків, беручи за зразок або відкидаючи їхній тип відносин. При холодних відносинах між батьками діти нерідко виростають такими самими холодними, беземоційними.

Відносини хлопчика з матір'ю, а дівчинки – з батьком відповідно лягають в основу стосунків між жінками й чоловіками.

3. 10 (12) – 16 (25) років – формування психосексуальних орієнтацій (система платонічних, еротичних, фізичних почуттів та потягу до осіб протилежної чи тієї самої статі). Цей етап починається з моменту статевого дозрівання і закінчується приблизно у віці 21–25 років.

У цей період здійснюється:

- вибір об'єкта статевого потягу з його індивідуальними особливостями, створення «портрета» майбутнього/-ої супутника/-ці життя;
- відпрацювання комунікативних навичок, «програвання» залицяння в хлопчиків і реакції на нього – в дівчаток.

Формування статевого потягу умовно ділять на три стадії:

1. **Стадія платонічного потягу** (характерна для підлітків у віці 10–12 років) – формування

образу партнера/-ки, дитяча закоханість, бажання спілкування, потреба бачити об'єкт свого захоплення та думати про нього. Платонічна любов характеризується напруженням почуттів, самовідданістю, жертовністю, впевненістю підлітка в унікальноті його почуттів. Об'єкт закоханості ідеалізується.

Платонічна стадія – це дуже важливий етап психосексуального розвитку. Підліток вчиться спілкуватися з представниками протилежної статі й звертати на себе увагу тієї особи, в яку він/она закоханий/-а.

2. Стадія еротичного потягу (у дівчат – 12–17 (20) років; у хлопців – 13 (14) – 15 (16) років).

На цьому етапі розвивається чуттєвість, потреба у фізичному контакті: виникає бажання доторкнутися, тримати за руку, обіймати, ціluвати, говорити ніжні слова.

У хлопців ця стадія починає формуватися дещо пізніше, ніж у дівчат, однак проходять вони її дуже швидко, переходячи до наступної стадії – фізичного (сексуального) потягу. Дівчатка довше залишаються на еротичній стадії, переходячи до сексуальної, як правило, лише з початком і досвідом статевого життя.

3. Стадія сексуального (фізичного) потягу –

потреба в реалізації потягу через статевий акт. У цей період можуть виникнути й закріпитися найрізноманітніші статеві відхилення. Фактори ризику:

- перегляд і читання порнографічної продукції, особливо патологічної спрямованості;
- перегляд фільмів і читання літератури зі сценами насильства.

Загалом початок статевого життя не означає завершення процесу розвитку сексуальності. Якийсь час продовжують відпрацьовуватися й уточнюватися такі аспекти, як стереотип сексуального/-ої партнера/-ки (стать, зовнішність, особливості поведінки та ін.), погляди на доступність і віправданість статевого спілкування, тощо.

4. 25–65 років – період зрілої сексуальності.

Характеризується налагодженою, прийнятною для обох партнерів сексуальною поведінкою, вмінням контролювати статеве збудження. Сексуальність набуває сформованого характеру – вона не схильна до зайвої романтичності, але водночас є такою, що не зводиться до виконання біологічної функції.

5. Інволюційний період – це нормальнé вікове зниження статевого потягу та інших сексуальних показників. Чітко визначити початок цього етапу неможливо.

СТАТЕВЕ ДОЗРІВАННЯ ПІДЛІТКІВ

Для адекватного розуміння підліткової сексуальності важливо враховувати принаймні три обставини.

- 1. Підліткова сексуальність ізольована від інших складових кохання.** Зіткнення романтичного кохання із сексуальним потягом є драматичним для підлітка незалежно від того, чи вміють дорослі побачити й зрозуміти цю драму. Статеве бажання, справжнє задоволення від інтимної близькості та готовність до батьківства (материнства) розділені між собою кількома роками.
- 2. Переживання сексуального потягу часто виявляється сильнішим за самий потяг.** Обмежені можливості реалізації сексуального потягу й необмежені можливості еротичних фантазій створюють напружене уявне життя, яке може реалізовуватися у неадекватних формах сексуальної поведінки.
- 3. Сексуальна поведінка підлітків має характер експериментів.**

Сексуальність підлітків може проявлятися по-різному, зокрема через підвищений інтерес до зображенень оголених людей, до порнографії (ілюстративної чи текстової). Розвивається *анонімна сексуальність*: склонність до зображення відповідних малюнків, написання нецензурних висловів, поява в лексиконі жаргонних і нецензурних слів, цинічних висловлювань у хлопців; кокетування, надмірна манірність у дівчат. Хлопці і дівчата прагнуть перевірити свої сексуальні можливості, діляться між собою враженнями щодо побаченого й почутого на еротичну тематику. Підлітки підкреслюють свою привабливість, намагаються наслідувати старших приятелів чи кінозорок.

Прагнення закохуватися та зустрічатися, влаштовувати вечірки, демонструвати сучасність поєднується із замкнутістю, образливістю, невпевненістю, скutістю. Підлітки стають надчутливими до зовнішніх оцінок, нетерпимими, впертими, дратівливими, і це призводить до демонстративності й зухвалості поведінки. При цьому підлітки перебільшують свої реальні сексуальні «досягнення»; основні їхні «перемоги», як правило, відбуваються в світі фантазій.

Мастурбація

Найпоширенішою формою реалізації сексуальності в підлітковому та юнацькому віці є мастурбація. Більшість юнаків (70–90%) і значна частина дівчат (30–60%) саме цим шляхом отримують перше уявлення про сексуальні реакції свого тіла. Цей феномен людської сексуальності

є нормальним, тимчасовим проявом у підлітковому та юнацькому віці, але навколо мастурбації існує багато упереджень і хибних думок, забобонів, міфів. Мастурбація попереджає ранній початок статевих стосунків, тобто є позитивним явищем. Підліток ще не може належно оцінити душевні якості партнера/-ки – для цього він/она не дозрів/-ла особистісно. А бездуховність статевих контактів може зафіксуватися, і сексуальний розвиток особистості зупиняється на примітивному рівні й деформується.

Застосування мастурбації не обмежується періодом статевого дозрівання. Частина дорослих чоловіків і жінок, у тому числі одружених, продовжують мастурбувати протягом життя, не перестаючи при цьому бути здоровими та щасливими людьми. Отже, мастурбація не обов'язково є замінником сексу. Вона може існувати як самостійний вияв сексуальності, незалежно від інших форм статевої активності.

Мастурбація (за винятком її патологічних, нав'язливих форм) не завдає фізичної шкоди, не призводить до психічних розладів або ж до формування гомосексуальної орієнтації; підліткова та юнацька мастурбація не знижує статеву потенцію в дорослу житті. Шкоди завдає не зняття статевого напруження, а супровідні конфліктні переживання: муки сумління, почуття відрази до себе тощо. За несприятливих умов, наприклад, у разі неправильного сексуального чи надто суворого релігійного виховання, коли навіюється думка про гріховність самозадоволення, мастурбація може привести до поведінкових та особистісних розладів.

Мастурбацію, як правило, намагаються приховувати; вона є приватною справою і має здійснюватися в недоступному для сторонніх очей місці.

У дівчат інтенсивність занять мастурбацією значно менша, ніж у хлопців, але це не означає, що жіноча сексуальність слабша. Справа в тому, що статеве дозрівання у хлопчиків визначає виникнення полюцій, які супроводжуються фізіологічною розрядкою. Відчувиши насолоду, хлопці намагаються відтворити її шляхом наявного маніпулювання статевими органами. Настання статевої зрілості у дівчат пов'язане з менструаціями, які не приносять приємних відчуттів. Отже, юнаки раніше пізнають приємне збудження і розслаблючу дію мастурбації, тоді як дівчата долучаються до подібної сексуальної активності випадково чи шляхом досвіду, набутого в результаті петтінгу.

Існують різні види мастурбації:

- 1. Рання допубертатна мастурбація (до 10 років).** Вона викликає стурбованість батьків,

але марно, адже має несексуальний характер, а пов'язана з механічним подразненням геніталій чи з прагненням подолати тривожність, страх або нудьгу (наприклад, у разі довгого лежання в ліжку під час хвороби). Також вона може бути пов'язана з браком гігієни.

Передумовою допубертатної мастурбації може бути підвищений рівень збудливості дитини зі склонністю до розладів сну. Якщо такого малюка вклсти зарано, то він буде довго лежати в ліжку без сну і врешті-решт знайде собі заняття.

Причиною мастурбації може бути й насильне годування, коли дитина не відчуває задоволення від їжі, тобто «вимикається» одна з найчутливіших ділянок організму – слизова оболонка губ і рота, яка рефлекторно, але пов'язана з геніталіями. Якщо ділянка ротової порожнини «мовчить», то область геніталій збуджена, і це непокоїть дитину, яка починає чіпати статеві органи й відчуває, як збудження знімається. Формується «ланцюг»: насильне годування – роздратування – мастурбація.

Також дитина може спонтанно відкрити для себе, що окремі дії в області геніталій приносять приємні відчуття, які хочеться пережити повторно. Причинами появи мастурбаційної звички можуть стати підвищений рівень пітливості, зуд у геніталійній області через порушення гігієни, подразнення геніталій або близьких до них ділянок тіла, дерматит, гельмінтоз, а також носіння тісного одягу.

У дівчаток мастурбацію додатково може спровокувати гойдання на нозі й надмірно ретельне підмивання, коли виникає бажання повторити специфічні геніталальні відчуття.

Іноді допубертатна мастурбація може мати сексуалізований характер – дитина може не усвідомлювати суті дій, але повторювати те, що, наприклад, побачила або ж за що отримувала заохочення з боку дорослих. Така поведінка дитини може бути ознакою сексуального насильства, коли щодо дитини застосовувалися дії сексуального характеру: контактні (пряме сексуальне насильство з проникненням або без) або неконтактні (наприклад, спостереження за статевими контактами дорослих).

- 2. Наслідувальна мастурбація.** Поширена у підлітків-хлопців мастурбація відбувається «за компанію», як розвага.
- 3. Мастурбація періоду юнацької гіперсексуальності (12–14 років).**
- 4. Псевдомастурбація.** Не супроводжується ні еякуляцією, ні оргазмом. Притаманна підліт-

кам із затримкою сексуального розвитку чи з ендокринною патологією, які практикують мастурбацію, наслідуючи однолітків.

5. Нав'язлива мастурбація (патологічна форма мастурбації). Може виникати в будь-якому віці й характеризується нав'язливим прагненням маніпулювати власними геніталіями, у т.ч. без врахування ситуації й оточення. Причиною її виникнення можуть бути нервові розлади, пов'язані з тривогою чи хворобою. Нав'язлива мастурбація потребує корекції, і батьки мають звернути на неї увагу, оскільки у дітей із емоційною депривацією мастурбація часто спрямована на заміщення інших форм задоволення. Іншими словами, дитина, яка відчуває, що не потрібна батькам, починає шукати якусь компенсацію. І якщо в цей час дитя раптом виявить, що гра з геніталіями заспокоює та робить життя приємнішим, то буде займатися нею вже свідомо, щоб отримати більше позитивних емоцій і забути про свої проблеми.

Мастурбація як патологічна звичка, а не нормальній вияв підліткової сексуальності має такі ознаки:

- систематичність мастурбації та їхня частота у поєднанні з іншими розладами нервово-психічного розвитку;
- одночасна наявність в однієї дитини різних поведінкових реакцій: розгойдування тіла, смоктання пальця, гризіння нігтів, маніпулювання волоссям чи геніталіями в різних поєднаннях;
- гра статевими органами в присутності людей, у різних місцях;
- домінування мастурбації над іншими формами поведінки (в тому числі над іграми, спілкуванням); набуття нею ритуального характеру з фіксованою послідовністю дій.

Відхилення у статевій поведінці підлітка

Відхилення у статевій поведінці підлітка можуть проявлятися в різних формах статевої активності. Найнебезпечнішими з них є проміскутет, груповий секс, залучення у секс-бізнес.

Ранній вступ у статеві стосунки (до настання віку статевої зрілості)¹

Проміскутет – часті сексуальні контакти з постійною зміною партнерів. Нерідко поєднується з наркотизацією або алкоголязацією. Часті невпорядковані контакти підлітків можуть бути також наслідком пережитого (і неодноразово) сексуального насильства з боку однолітків або дорослих. У таких випадках проміскутет закріплюється як стереотип і стає формою сексуальної поведінки.

Груповий секс – статевий контакт, що відбувається за участю кількох партнерів. Груповий секс є найбільш ризикованою сексуальною практикою, пов’язаною не лише з небезпекою інфікування, а й з насильством. Він часто супроводжений також вживанням алкоголю або наркотиків.

Залучення у секс-бізнес – отримання матеріальної винагороди за надання сексуальних послуг за допомогою різного роду сексуальних контактів. Однією з причин залучення в секс-бізнес є втягування підлітка в цю індустрію дорослими (часто – значущими для нього/неї), сексуальне насильство, пережиті в дитинстві, відсутність засобів до існування тощо.

Відхилення у статевій поведінці можна умовно розділити на три типи:

1. **Сексуальні експерименти психічно здорових підлітків.** Відхилення цього типу є умовними, тимчасовими, зумовленими здебільшого ситуацією, в яку потрапила дитина.
2. **Результат нездовільної соціальної адаптації, неправильного статевого виховання.** Такі відхилення спричинені педагогічною занедбаністю підлітка, його/її неспроможністю самостійно знайти адекватний вікові та соціально прийнятний спосіб задоволення сексуальної потреби.
3. **Відхилення, зумовлені психічною чи соматичною патологією.**

Відхилення перших двох типів мають такі причини:

1. **Соціальні причини, а саме:**
 - розбіжність між декларованими й реальними вимогами до статевої поведінки (наприклад, заборона ранніх статевих контактів разом із вільним доступом до порноконтенту);
 - складні умови статевої соціалізації, негативний вплив оточення;
 - розხещення та зваблення дітей дорослими – сексуальне насильство.
2. **Педагогічні причини** – недоліки в організації та здійсненні виховання (замовчування, залякування, подвійні стандарти, репресивна мораль), які призводять до хаосу у вихованні та визначення статевих ролей хлопців і дівчат.
3. **Психологічні причини** – низький розумовий розвиток; занижена самооцінка; відчуття де-задаптованості; несприйняття вимог і настанов оточення, які призводять до бажання самоствердитися у такий спосіб.

4. **Причини психосексуального характеру:**
 - психосексуальна травма (внаслідок сексуального насильства);
 - занадто ранній початок статевого життя;
 - сексуальна загальмованість і пригніченість (або підвищена сексуальна потреба й активність);
 - неадекватний приклад матері й батька (розпуста, деспотизм тощо);
 - негатив стосовно статевого дозрівання (невдоволення власною зовнішністю, огіда щодо полюцій чи менструацій тощо), який породжує замкненість, конфлікти з ровесниками та дорослими;
 - фіксація еротичних переживань на неадекватних стимулах (мастурбація, інші сексуальні дії, що супроводжуються биттям дитини, тощо).

Будь-яке відхилення з експерименту може перетворитися на порушення статевої свідомості та поведінки через неправильні дії дорослих, а залякування підлітків лише викликає бажання перевірити все на власному досвіді. Не маючи змоги обговорити свої почуття з доброзичливим дорослим, дитина залишається на самоті зі своїми переживаннями, починає сумніватися у своїй нормальноті, орієнтуючись на недостовірні відомості від ровесників та ЗМІ.

Сексуальна орієнтація

Виділяють три основних типи сексуальної орієнтації:

- гетеросексуальність – потяг виключно до осіб протилежної статі (гетеросексуальні люди);
- гомосексуальність – потяг виключно до осіб своєї статі;
- бісексуальність – потяг до осіб як своєї, так і протилежної статі.

Більшість вчених сьогодні схиляються до думки, що сексуальна орієнтація (включаючи гомосексуальність і бісексуальність) є результатом поєднання факторів навколошнього середовища з соціально-психологічними, гормональними та біологічними факторами. Іншими словами, існує багато факторів, які роблять свій внесок у сексуальну орієнтацію людини, і ці чинники можуть бути різними для різних людей.

Зупинимося на гомосексуальній орієнтації, яка викликає найбільше питань у батьків (осіб, які їх замінюють) у контексті цієї теми. Спочатку визначимося з основними поняттями.

¹ Віком статевої згоди в Україні є 16 років. Особа, яка вступає в статеві стосунки з дитиною, молодшою за 16 років, несе кримінальну відповідальність.

Гомосексуальна орієнтація – це емоційний, романтичний, сексуальний або еротичний потяг виключно до осіб своєї ж статі.

Гомосексуальна ідентичність – це ідентифікація себе як гомосексуала.

Сексуальна ідентичність може бути не тоді ж сексуальній орієнтації людини.

Гомосексуальна поведінка – це наявність сексуальних контактів і реалізація свого сексуального потягу до осіб своєї ж статі.

Гомосексуалами, як правило, називають людей, що мають переважно гомосексуальну орієнтацію, гомосексуальну ідентичність, а також, можливо, гомосексуальну поведінку.

Серед основних теорій походження гомосексуальної та бісексуальної орієнтацій слід назвати такі:

- теорії біологічної/фізіологічної зумовленості: гормональна теорія, генетична теорія, церебральна теорія (особливості будови мозку);
- психосоціальні теорії (материнська гіперопіка, негативне ставлення одного (або обох) з батьків, негативний досвід контактів із різностатевими і позитивний досвід контактів із одностатевими братами й сестрами тощо; насильство в сім'ї; гомосексуальне розбещення, зокрема сексуальне насильство; гомосексуальні контакти з ровесниками, що є випадковими або постійними в ізольованих одностатевих колективах, таких як армія або в'язниця; вплив порнографії і фантазій гомосексуального змісту тощо).

Важливо розуміти, що необов'язково гомосексуальна поведінка передбачає гомосексуальну орієнтацію та гомосексуальну ідентичність. Вона може бути проявом бажання підлітків експериментувати та бути пов'язаною з підлітковими поведінковими реакціями, які було розглянуто вище.

Виділяють три етапи формування гомосексуальної (бісексуальної) ідентичності (саме усвідомлення себе як гомосексуала чи бісексуала):

1. від першого усвідомленого еротичного інтересу до представника своєї статі до першої підозри про власну гомосексуальність;
2. від підозри про гомосексуальність до першого інтимного контакту;
3. від першого гомосексуального контакту до впевненості у своїй гомосексуальності, за якою формується відповідний стиль життя.

Тривалість процесу гомосексуальної ідентифікації залежить від соціальних умов та індивідуальних особливостей дитини.

Раннє пробудження лібідо припадає на вік, коли в середовищі спілкування й серед емоційних прив'язаностей підлітка переважають однолітки тієї самої статі, і це сприяє розвитку гомоеротичних схильностей (про недиференційованість статевого потягу підлітків було згадано вище). Більш пізнє пробудження лібідо, навпаки, сприяє гетеросексуальності.

Водночас наявність періоду статевої сегрегації (9–12 років), коли хлопці прагнуть спілкуватися виключно з хлопцями, а дівчата – з дівчатами, є нормою розвитку особистості. У цей період діти засвоюють правила спілкування з представниками власної статі, цінності, які їй притаманні. Хлопці й дівчата можуть обійтися чи цілувати одне одного, вступати в тісний тілесний контакт, відчувати захоплення особами своєї статі, але це не означає сформованої гомосексуальної орієнтації. Більш того – саме загострення уваги на цих проявах поведінки може або їх закріпити, або привести до того, що дитина уникатиме дружби з особами своєї статі (через страх бути звинуваченою), а представників протилежної статі сприйматиме лише як сексуальні об'єкти. Водночас статева сегрегація підлітків більш старшого віку (які, наприклад, перебувають у закритих закладах, сталих одностатевих колективах тощо) може сприяти гомосексуальним контактам при збереженні або навіть посиленні гетеросексуальних інтересів.

Варто ще раз підкреслити, що сексуальна поведінка підлітків вирізняється надзвичайною нестійкістю. Причиною такої нестійкості є недиференційована сексуальність підлітків, зауважена ще A. Moll (1893) і підтверджена сучасними сексологами. Саме цей феномен може призводити до практикування підлітками гомосексуальних відносин, особливо якщо така активність ініціюється кимось зі старших.

«Перевиховуючи» підлітка зі сформованою гомосексуальною ідентичністю, батьки наражаються на конфлікти та збільшення психологічної дистанції між ними та дитиною. Така ситуація може посилити внутрішні конфлікти та психологічну травматизацію дитини. Отже, попри соціальні упередження щодо гомосексуальності, слід зрозуміти, підтримати дитину, прийняти її такою, якою вона є, та допомогти їй пройти крізь надскладний період її сексуального становлення.

Додаток 3.2.3.

Особливості статевого виховання дітей різного віку

Значний вплив на ставлення до сексуальності має первинна інформація, яку отримують діти у відповідь на свої запитання, що стосуються статі та сексуальності.

Зокрема діти дошкільного віку (3–6 років) переймають ставлення дорослих до статевих питань через інтонацію, вираз обличчя, зроблені зауваження та коментарі. Діти тільки імітують зовнішній вияв інтимних стосунків чоловіка й жінки, приміряючи на себе визначені ролі.

Діти цього віку виявляють підвищеною цікавістю до сексу і ставлять безліч запитань. Батьки можуть надати своїй дитині велику допомогу в накопиченні сексуальних знань, в зміцненні її упевненості в собі, якщо даватимуть зрозумілі й чіткі відповіді, застосовуючи правильну термінологію, а не вдаючись до евфемізмів (на кшталт «тебе знайшли» або «тебе купили»), які лише заплутують і дезорієнтують дитину. На запитання потрібно відповісти буквально і на тому рівні, який доступний розумінню дитини, не ускладнюючи відповіді до тієї міри, що секс почине пов'язуватися в розумінні дітей із таємницею і забороною. Дитяча цікавість, що стосується сексу, нормальна. Вона властива всім дітям, і сексуальна освіта повинна давати відповіді на запитання, що їх ставить дитина.

Важливо ознайомити дошкільнят із будовою статевих органів, інакше в них можуть виникнути такі відхилення, як візіонізм (підглядання) і ексгібіціонізм (демонстрація оточуючим власного оголеного тіла).

Дуже важливо також навчити дитину навичок гігієни.

На цьому етапі важливо правильно підбирати книги та фільми відповідно до віку дитини.

Для дітей молодшого шкільного віку (7–10 років) особливо важливе свідоме наслідування привабливих для них моделей жіночої та чоловічої поведінки. Це період, який готовить дитину до статевого дозрівання, до нових якісних змін.

На початку цього періоду треба задовольнити цікавість дітей про статеві відмінності й появу на світ дітей. Психологи рекомендують робити це досить відверто, бо у віці 7–8 років такі відомості не сприймаються як сексуальні.

У 8–10 років діти зазвичай вже соромляться ставити батькам запитання про секс. Частіше

вони склонні звертатися з такими запитаннями до ровесників. Щоб уникнути засвоєння дітьми помилкової та шкідливої інформації, батьки повинні донести до своїх дітей правильні відомості відповідно до їхнього віку. Батькам, які точно не знають, яка інформація потрібна дітям цього віку і як її викласти, треба звернутися за допомогою до лікаря або психолога – ті порекомендують сучасну дитячу літературу з цих питань.

Наприкінці цього періоду починається платонічна стадія формування статевого потягу (див. вище).

Ранній підлітковий вік (11–14 років). Період статевого дозрівання (пубертатний період) у психосексуальному розвиткові дитини відраховується від початку першої менструації (менархе) у дівчаток та еякуляції у хлопчиків (виділення сперми, яке може відбуватися і за відсутності оргазму, особливо у хлопчиків, які не досягли статевої зрілості) до зупинки росту.

Менструація – це кров'янисті виділення зі статевих органів жінки, що пов'язано з дозріванням яйцеклітини та її виходом із яєчника. Перша менструація у більшості дівчаток настає у 12–14 років (у середньому в 13 років і кілька місяців). Перша менструація не є ознакою статевої зрілості, а всього лише свідчить про настання другого етапу статевого дозрівання – остаточне формування репродуктивної функції жіночого організму.

Характер статевого виховання дітей цього віку змінюється. Якщо допитливість дітей молодшого шкільного віку можна задоволити без деталізації відповідей, то 11–14-річним підліткам, які розпочинають період статевого дозрівання, відповісти необхідно чітко, конкретно, у повній відповідності до дійсності. Тут важливо навчити підлітків володіти статевими інстинктами, що процидаються. У цьому ж віці необхідно починати роздільну (окрім хлопчиків і окрім дівчаток) роз'яснювальну роботу. Необхідно надати відомості про менструацію, полюції, статевий потяг, про нормальні вияви сексуальності, а також ознайомити з правилами особистої статевої гігієни (в поєднанні з іншими гігієнічними навичками).

Важливо, щоб у цей період батьки надали допомогу своїм дітям, сприяючи розвитку в них понять здоровової сексуальності, розумного ставлення до свого тіла.

Підлітковий вік та ранній юнацький вік (14–18 років). Статеве виховання повинне бути поставлене на якісно новий рівень. Його необхідно пов'язати з викладом гігієнічних, моральних і соціальних проблем. Працювати з підлітками на цьому етапі необхідно у змішаній аудиторії – юнаки і дівчата повинні разом обговорювати проблеми статі та сексуальної поведінки. Нарівні з цим іноді варто проводити окремі бесіди з питань гігієни статі, коли жінки обговорюють ці питання з дівчатами, а чоловіки – з юнаками. Підлітки повинні мати відомості про природу інфекцій, які передаються статевим шляхом, в тому числі ВІЛ-інфекції, контрацепції, наслідків раннього статевого життя і небажаної вагітності тощо. У них повинне чітко сформуватися почуття відповідальності за себе, свого статевого/-ої партнера/-ки і майбутніх дітей.

На цій стадії важливо говорити про прийняття рішень, оскільки в цьому віці (приблизно з 14 років) у всіх підлітків починається різного роду сексуальна активність – від дотиків і поцілунків

до статевих актів. Якщо до цього часу підліток не буде обізнаний у питаннях сексу і важливості контролю народжуваності (сучасні засоби контрацепції), йому не будуть прищеплені навички прийняття відповідальних рішень і відповідні моральні стандарти, цілком можливо, що він може вдатися до ризикованої сексуальної поведінки.

Підліткам слід усвідомити, що:

- сексуальна близькість із іншою людиною – не гра і не ритуал переходу в доросле життя, а серйозний і відповідальний крок, який може мати різні наслідки;
- для сексуальних відносин характерні три аспекти особистої відповідальності: перед самим/ою собою; перед своїм/-єю сексуальним/-ою партнером/-кою; перед можливим потомством;
- кожен здатен і повинен управляти своєю сексуальністю;
- починаючи статеве життя, для збереження власного здоров'я, в тому числі репродуктивного, потрібно добре засвоїти правила безпечного сексу.

Додаток 3.2.4.

Стратегії статевого виховання дітей

Розрізняють такі стратегії статевого виховання дітей:

- 1. Директивна (авторитарна).** Передбачає жорстку регламентацію, унормування та контроль за сексуальною поведінкою. При цьому сексуальні знання є недоступними, а їхній добір здійснюється у такий спосіб, щоб регламентувати певні норми поведінки та не допустити вільного тлумачення тих чи інших питань, заблокувати інтерес до табуйованих тем. З психологічної точки зору подібна тактика призводить до тотального пригнічення, витиснення сексуальності з життя дитини («не потрібно», «не корисно», «не роби», «остерігайся» тощо). При цьому сексуальность у свідомості дорослих та дітей є сферою, яка протистоїть розуму людини, сферою безрадісною, тривожною, сповненою страхів та недобрих передчуттів. Така репресивна тактика статевого виховання витісняє сприйняття сексуальності як утіхи, задоволення. Тоді як позитивні відчуття, переживання, що мають супроводжувати нормальній розвиток сексуальності дитини, стають для неї недосяжними.
- 2. Стратегія, що базується на біологізаторсько-фізіологічних підходах** до сексуальної просвіти, зведенні її до суми гігієнічних знань: якщо знаєш як влаштований організм, як функціонують статеві органи та як користуватися протизаплідними засобами – значить, ти готовий/-а до статевого життя. Позитив-

ною стороною такого підходу є просвітницька мета: підлітки дізнаються про анатомію та фізіологію, особливості функціонування статевих органів, перебігу статевого акту, засоби попередження вагітності та венеричних захворювань тощо. Проте існує й негативна сторона такого підходу: біологізація інтимних стосунків, їхня примітивізація, зведення багатої палітри сексуальних переживань до статевого акту.

- 3. Стратегія свідомого ставлення до сексуальності** базується на тезі, що сексуальность є втіленням людського прагнення прихильності та взаємодопомоги. Сексуальность повинна висвітлюватися в контексті міжособистісних стосунків, сімейного життя та інтимності. Оскільки сексуальность – це не тільки питання гігієни, здоров'я, безпеки. Це насамперед відповідальність – як особиста, так і громадянська.

Отже, вибираючи ту чи іншу стратегію статевого виховання дітей, батьки передусім повинні знати їхній зміст та усвідомлювати наслідки для сексуального здоров'я дитини. Щоб ефективно впливати на свідомість дітей, дорослі мають дотримуватися принципів об'єктивності, правдивості, науковості у висвітленні всього спектру питань, пов'язаних із сексуальною та репродуктивною функціями людини. При цьому важливими є доступність знань, їхня відповідність віковим можливостям розуміння, природність поведінки дорослих та авторитетність джерел інформації.

Додаток 3.2.5.

Ситуації до вправи «Розмова про ЦЕ»

Донька запитує у мами (тата): «Як дівчина може завагітніти та як зробити так, щоб вагітність була лише бажаною та запланованою?»

Мама (тато) проводить бесіду з донькою про необхідність використання презерватива під час статевих контактів.

Мама (тато) проводить бесіду з сином про відтермінування початку статевого життя на майбутнє.

Донька запитує у мами (тата): «У якому віці краще розпочинати статеве життя?»

Син запитує у мами (тата): «Чому дорослі пропагують утримання до шлюбу? Яка з цього користь?»

Донька запитує у мами (тата): «Чи можна завагітніти до початку першої менструації?»

Син запитує у мами (тата): «Чому перерваний статевий акт – це недієвий метод запобігання вагітності?»

Додаток 3.2.6.

Як говорити з підлітком на теми сексуальності: прості поради батькам

Батькам варто пам'ятати:

- Інтерес до теми сексуальності, зокрема сексу, є природним для підлітків та значно посилюється тоді, коли ця тема перебуває під забороною.
- Говорити про сексуальність – це не значить моралізувати або залякувати. Не потрібно нав'язувати дітям негативне уявлення про секс (мовляв, секс – небезпечний, це соромно, статеві стосунки завжди призводять до трагедій). Залякування лише деформують уявлення про сексуальність.
- Головне завдання таких розмов – це не перешкодити початку статевого життя у підлітків (це зробити неможливо), а озброїти підлітків інструментами для здійснення адекватної оцінки ситуації та власних дій, самостійного прийняття рішень, розвитку вміння захистити себе та партнера/-ку від небажаних наслідків, для готовності брати відповідальність за власні рішення та їхні наслідки.
- Розмова може бути більш успішною, якщо замість того, щоб сказати підлітку, що він/она повинен/-на робити, батьки просто спробують дати знати дитині, що довіряють їй, готові допомогти й підтримати, поважають її вибір. Підліток повинен знати, що які б проблеми у нього не виникли, він може прийти додому, де йому допоможуть. Довіра сприяє відповідальності.
- Обговорюючи питання статевих стосунків, не варто обмежуватися лише темами стримання і контрацепції. Варто пам'ятати, що ключовим у цьому словосполученні є слово «стосунки». Підліткам варто донести розуміння того, що статевий акт – це результат інтимних стосунків між двома людьми, а не спонтанне дійство, і що це велика відповідальність – як за власне майбутнє та життя, так і здоров'я і життя партнера/-ки.
- Найбільш уразливими щодо виникнення проблем у сфері статевих стосунків (у тому числі щодо ранньої незапланованої вагітності, інфікування ІПСШ або ВІЛ тощо) є ті підлітки, у яких немає довірливих стосунків зі значимими дорослими, а також підтримки з боку батьків.
- Варто ініціювати не лекцію, а діалог з підлітком, який буде щирим та екологічним, заснованим на повазі. При цьому варто пам'ятати, що діти та батьки не повинні знати всі подробиці статевого життя одне одного, оскільки у цьому випадку порушуються особисті кордони і дорослого, і підлітка.
- Не варто намагатися всі теми, пов'язані із сексуальністю, вмістити в одну розмову. Перша така

розмова закладе підґрунтя для того, щоб надалі можна було обговорювати складніші теми.

- Найпростіше ініціювати розмову зі своєю дитиною на основі переглянутого разом фільму або якоєсь життєвої ситуації, яку батьки можуть розповісти дитині («Я нещодавно чув/чула про таку ситуацію...» (або, наприклад, про тривожну статистику інфікування підлітків ВІЛ в Україні); «Що ти думаєш з цього приводу? Чому так відбувається? Як запобігти?» тощо).
- Якщо підліток категорично не готовий до такої розмови сьогодні, не варто тиснути і примушувати до діалогу, можливо, він/она буде готовим/-ою завтра.

Питання, які варто порушити в діалозі між батьками та їхніми дітьми-підлітками:

- Що передує власне статевому контакту у стосунках між людьми?
- Які умови існують для того, щоб статеве життя приносило не хвилювання й негативні переживання, а позитивні емоції?
- Які почуття можуть виникнути в статевих стосунках? А які почуття можуть виникнути при розставанні зі статевим/-ою партнером/-кою?
- Чи думав/-ла ти коли-небудь про те, коли ти будеш готовий/-а вступити з кимось у статевий контакт? Що, на твою думку, робить людину готовою до сексу?
- На твою думку, на чиєму боці перевага: тих, хто починає сексуальне життя раніше, чи тих, хто пізніше?
- Які ризики можуть бути пов'язані зі статевим контактом?
- Що повинен/-на знати хлопець/дівчина до початку статевого життя?
- Що робити, якщо яка-небудь дівчина завагітніє ще під час навчання в школі? Чому така ситуація могла трапитися з нею?
- На твою думку, чи може бути так, що дехто вступає у статеві стосунки тільки тому, щоб справити враження на своїх друзів або йти в ногу з іншими? Які ризики існують у такій ситуації?
- Чи відчував/-ла ти коли-небудь тиск щодо вступу з ким-небудь у статевий контакт? Як у такій ситуації чітко висловити свою позицію?
- Чи знаєш ти, як уникнути інфікування ІПСШ та ВІЛ?
- Чи знаєш ти, де можна отримати допомогу та пораду при виборі контрацептиву?
- Як говорити зі своїм партнером/-кою про презерватив і протизаплідні засоби?

Заняття 3.3.

Батькам про булінг: сутність, причини, відповіальність.

Тривалість заняття: 120 хвилин.

1. Привітання.

Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати всіх на роботу.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему заняття та нагадує регламент роботи, оголошує невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора)! Радий/-а сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми розглянемо поняття булінгу, його причини та типові ознаки. Ознайомимося з основними видами булінгу, наслідками для кожної сторони та відповіальністю за вчинення булінгу. Спробуємо напрацювати рекомендації щодо дій у ситуації булінгу».

2. Вправа на знайомство «Супергерої».

Мета: продовжити знайомство, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками, налагодити позитивну атмосферу в групі.

Тривалість: 10 хвилин.

Тренер/-ка просить учасників подумати та дати відповідь на запитання: «Якби я був супергероєм, то яким саме? І чому?»

Далі всі учасники по черзі називають своє ім'я та дають відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Чи часто батьки є для своїх дітей супергероями?
- Чи завжди так, чи на певному віковому етапі може щось змінюватися?

3. Повторення правил.

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

Тривалість: 5 хвилин.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними на ньому правилами).

Проведення цієї вправи описане у модулі 1 програми (заняття 2, вправа 3).

Запитання для обговорення:

- Яке правило з огляду на досвід попереднього заняття ви можете назвати головним? (Бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначні.)
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила (правил) варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

4. Рефлексія попереднього заняття та обговорення домашнього завдання.

Мета: згадати все, що відбулося на минулому занятті, виявити ключові моменти та перевірити домашнє завдання.

Тривалість: 10 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на поставлені ним/нею запитання.

Запитання для обговорення:

- Розгляду якої теми було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найкраще? Які вправи сподобалися?
- Як відбувається розвиток сексуальності?
- Як наші стосунки з дітьми впливають на те, що вони можуть поговорити з нами про секс?

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Тренеру/-ці варто спонукати учасників давати відповіді на запитання з метою активного їх зачленення до роботи, а також для того, щоб нормалізувати переживання учасників та створити атмосферу безоцінності та підтримки.

На другому етапі тренер/-ка просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер/-ка пропонує обговорити результати виконання домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи легко було виконувати домашнє завдання?
- Чи вдалося поговорити з дитиною та розкрити одне із питань?
- Яке питання та стратегію початку розмови ви обрали? Чому?
- Чому така розмова може бути важливою для дитини? Хто хотів би поділитися?
- Які висновки ви зробили після виконання цього завдання?

4. Вправа «Яблуко».

Мета: продемонструвати учасникам наслідки булінгу.

Ресурси: мультимедійна презентація зі слайдами.

Тривалість: 5 хвилин.

Тренер/-ка звертається до учасників:

«Для того, щоб безпосередньо перейти до теми сьогоднішнього заняття, я розкажу вам одну історію, яка стала нещодавно, та на простому прикладі спробую пояснити, що ж це за явище – «булінг».

Одного разу перед початком тренінгового заняття з дітьми я купив/-ла в магазині два яблука. Вони були майже однакові – одного кольору і розміру. На початку я запитав/-ла у дітей: «Чим відрізняються ці яблука?» Вони лише знизали плечима, адже суттєвої відмінності між ними не було. Тоді я взяв/-ла одне яблуко і, звертаючись до нього, сказав/-ла: «Ти таке погане, огидне яблуко!» – і кинув/-

ла його на підлогу. Діти подивилися на мене як на божевільного/-ну. Я підняв/-ла яблуко і запропонував/-ла одному з учнів: «Знайди в цьому яблуці щось погане, скажи про це і теж кинь його на підлогу». Учень слухняно виконав моє прохання. Я запропонував/-ла зробити те саме іншим дітям. Учні легко знаходили в яблуці якісь недоліки («Мені не подобається твій хвостик!», «У тебе гідка шкірка!» – казали вони і щоразу кидали яблуко на підлогу.) Коли фрукт повернувся до мене, я ще раз запитав/-ла, чи бачать діти/підлітки якусь різницю між цим яблуком і тим, що весь цей час лежало на столі. Вони знову не знали, що відповісти, адже попри те, що ми добряче «познущалися» над яблуком, значних зовнішніх ушкоджень у нього не було. Тоді я розрізав/-ла обидва яблука.

Те, що лежало на столі, всередині було білим, а друге – коричневим, вкритим «синцями» від ударів об підлогу. Я сказав/-ла: «Діти, але це ж ми його таким зробили! Це наша провина!» Це був момент істини. У класі запанувала тиша».

На **наступному етапі** тренер/-ка звертається до учасників із запитанням:

«Чи схожа ця історія на те, що може відбуватися у реальному житті не з яблуками, а з дітьми?»

Тренер/-ка продовжує:

«Справді, наслідки булінгу можуть бути спочатку невидимими, але з людьми, яких ображають, відбувається те саме, що з яблуком. Зовні не видно, але людина насправді отримує величезну кількість внутрішніх травм! Діти, які стикаються з булінгом, почуваються жахливо, але часто нікому не говорять про це. Так і з яблуком, якщо його не розрізати, ніхто б не побачив «синців».

Тренер/-ка продовжує:

«За результатами дослідження, яке було проведено в 2017 році дитячим фондом ООН ЮНІСЕФ, 67% дітей та підлітків безпосередньо брали участь у булінгу або знають про ці факти з історії людей із найближчого оточення. За даними цього ж дослідження, 40% жертв булінгу ні з ким не ділилися проблемою».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Перед тим, як учасники почнуть кидати яблуко, тренерам

варті встановити правило, що кидати потрібно не з усієї сили, розбиваючи яблуко об підлогу.

Якщо вийде так, що під час вправи яблуко розламається, тренерам також варто зробити на цьому акцент, що інколи наслідки булінгу є неперебачуваними і не виправними. Адже, інколи психологічні травми, що нанесені дитині, яка страждає від булінгу, залишаються на все життя, а деколи, навіть, призводять до суїциdalnoї поведінки, що вартоє життя.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, з ким потрібно працювати, щоб знизити кількість випадків булінгу серед дітей?
- Хто має першим реагувати на такі випадки?

5. Інформаційне повідомлення «Що таке булінг, які його ознаки та форми?»

Мета: поінформувати учасників про явище булінгу, причини його виникнення та типові ознаки.

Тривалість: 15 хвилин.

Під час пояснення тренер/-ка доповнює свої слова презентацією, звертаючись до учасників:

«Що таке булінг? Які асоціації виникають, коли ви чуєте це слово?

Булінг – це агресивна поведінка щодо окремої особи чи групи осіб з метою завдати їй/ім шкоди, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для іншої особи задля того, аби **самоствердитися**.

Ознаки булінгу:

- **систематичність**, тобто щодо дитини підлітка постійно вчиняється вплив у різних проявах;
- **наявність сторін** – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу / булі), спостерігачі;
- **шкода**: дії булера обов'язково зосереджені на заподіянні психічної та/або фізичної шкоди; приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого своїм інтересам та/або спричинення соціальної ізоляції булі.

Варто пам'ятати, що булінг (цькування) відрізняється від сварки або конфлікту між дітьми кількома типовими ознаками:

- **систематичність** (повторюваність) діяння – вчинення у різних формах насильства (фізичного, економічного, психологічного, сексуального, в тому числі за допомогою засобів електронної комунікації) двічі і більше разів стосовно однієї і тієї самої особи;
- **умисел**, коли метою дій кривдника є умисне заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, бажання підпорядковувати потерпілого своїм інтересам та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого;
- **дисбаланс сил** – владний дисбаланс між кривдником і потерпілим, різниця у фізичному розвитку, рівні соціально-психологічної адаптованості, соціальному статусі, стані здоров'я (наявність інвалідності чи особливих освітніх потреб), ментальному розвитку тощо;
- **відсутність розкаяння у кривдника.**

На **наступному етапі** тренер/-ка зачитує дві ситуації та просить учасників визначити, яка з них стосується ситуації конфлікту, а яка – булінгу.

Конфлікт	Булінг
Аліна та Сашко – учні 6 класу. На перерві Сашко забрав у Аліни пенал та почав його жбурляти об стіну. Аліна спробувала забрати свій пенал, але в цей момент Сашко викинув його у смітник. Між дітьми виникла сварка.	Іван – учень 7 класу. Останнім часом його постійно ображають однокласники. Вони залишають гроши, які дають батьки на обід, та змушують кожного дня просити більше. Хлопець сильно боїться про це розповісти, тому що старші діти сказали, що якщо він про це комусь розповість, то його поб'ють.

Важливо також з'ясувати основні форми прояву булінгу.

Фізичний булінг – штовхання, підніжки, чіпляння, бійки, стусані, ляпаси, «пощіпування» тіла, завдання тілесних ушкоджень тощо.

Психологічний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

Економічний булінг – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертв, вимагання грошей тощо.

Сексуальний булінг – принизливі погляди, жести, образливи рухи тіла, придумування прізвиськ та образи сексуального характеру, зйомки в перевдягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.

Кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристрій (пересилання неоднозначних фото, обзвіння по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі).

6. Вправа «Якості та характеристики учасників булінгу».

Мета: визначити, хто є учасниками булінгу та які характеристики сторін булінгу.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери, Додаток 3.3.1.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка запитує в учасників:

«Як ви вважаєте, хто є учасниками булінгу?»

Тренер/-ка вислуховує відповіді та продовжує:

«Ситуація булінгу має колективний характер. Як правило, вона включає трьох основних учасників:

- **криєдник (булер);**
- **потерпілий (жертва булінгу / булі);**
- **спостерігачі.**

Криєдник (булер) – це той, хто безпосередньо вчиняє булінг (цькування). У разі якщо булінг (цькування) вчиняється групою осіб, то зазвичай серед криєдників є лідер, а також один або кілька «послідовників». Також на боці криєдника можуть бути спостерігачі – «прихильники» – вони підтримують дії лідера, але самі в його діях активну участі не беруть. Серед «прихильників» виділяють активних (*ti, хто активно та відкрито підтримує знущання, наприклад, сміхом або привертанням уваги до випадку*) і пасивних (*ti, яким подобаються знущання, але вони не демонструють явних ознак підтримки*).

Потерпілий (жертва), або мішень булінгу. На боці потерпілого (жертви) також є спостерігачі, які поділяються на три категорії:

- **активні спостерігачі-захисники,** які не сприймають цькування, допомагають або намагаються допомогти учневі/учениці, якого/яку цькують. Як правило, вони діляться тим, що відбувається в групі (класі) з батьками, переживаючи майже *ti самі почуття*, що і потерпілий (жертва) булінгу (цькування);
- **пасивні спостерігачі-захисники,** які не сприймають цькування і вважають, що повинні допомогти жертві, але не наважуються на активні дії;
- **байдужі спостерігачі,** які не залучаються до процесу цькування та не займають чітко визначену позиції. Варто зазначити, що булінг (цькування) може відбуватися і без спостерігачів.

Ми зазначали раніше, що однією з ознак булінгу є наявність сторін, та визначили, що це за сторони. Зараз пропонуємо з'сувати, які ознаки охарактеризують ці сторони».

На **другому етапі** вправи тренер/-ка об'єднує учасників у дві групи та просить першу групу зобразити булера та росписати його характеристики, другу групу – зобразити буллі та визначити його характеристики.

На **третьому етапі** вправи тренер/-ка просить учасників презентувати свої напрацювання, при цьому всі відповіді фіксує на аркуші фліпчарту, розділеному на дві колонки. Над першою пише «Булер» та занотовує відповіді учасників.

Після того як перша колонка заповнена, тренер/-ка підписує другу колонку: «**Булі**».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Під час того, як учасники називають якості булі і булера, тренеру/-ці слід акцентувати на цьому увагу, але не пояснювати. Після того як всі особливості та якості були названі, тренер/-ка підбиває підсумок, що у булі та булера багато спільних рис, якостей та ознак і що важливо вчасно зреагувати та втрутитися найближчому оточенню, а саме батькам

Також варто зауважити, що на місці булі може опинитися будь-яка дитина, навіть та, що напередодні була сильнішою та виступала в ролі булера.

Якщо презентації груп не достатньо інформативні, тренери можуть задавати додаткові питання:

Щодо булера:

- «Як ви вважаєте, який він, цей булер?
- Хто може виконувати цю роль?
- Це хлопчик чи дівчинка?
- Якими якостями він/вона володіє?
- Хто його/її оточує?
- З якої він/вона сім'ї? Його/її батьки знають про те, що їхня дитина – булер?»

Щодо булі:

- Хто може виконувати цю роль?
- Це хлопчик чи дівчинка?
- Якими якостями він/вона володіє?
- Хто його/її оточує?
- З якої він/вона сім'ї? Його/її батьки знають про те, що їхня дитина – булі?

Надаючи інформацію учасникам у контексті цієї теми, тренер/-ка також може використати інформацію, наведену в Додатку 3.3.1.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, від чого залежить те, чи знатимуть батьки про те, що їхня дитина булер або булі?

7. Робота в групах «Причини та наслідки булінгу в шкільному середовищі».

Мета: визначити причини, які сприяють появі булінгу в шкільному середовищі, та з'ясувати, які наслідки булінгу для усіх сторін.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Тривалість: 30 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка звертається до учасників зі словами:

«Після того, як ми визначили основних учасників цього процесу, пропоную розібратися з причинами виникнення та наслідками булінгу в шкільному середовищі. Зараз ми об'єднаємося у шість груп. Кожна група розглядає своє питання:

Група №1. Якими є причини виникнення булінгу?

Група №2. Якими є причини виникнення булінгу, якщо розглядати це з боку булера?

Група №3. Якими є причини виникнення явища булінгу, якщо розглядати це з боку булі?

Група №4. Які наслідки булінгу для навчально-го процесу загалом?

Група №5. Які наслідки булінгу для булера?

Група №6. Які наслідки булінгу для булі?

На виконання цього завдання вам дозволяється 10 хвилин, після чого ви презентуватимете результати напрацювань перед групою»

На **другому етапі** вправи тренер/-ка просить учасників презентувати свої напрацювання. Кожна група на презентацію має по три хвилини.

На **третьому етапі** вправи тренер/-ка підсумовує результати напрацювань учасників:

«Причепитися й висміювати можна будь-кого з різних причин: руде волосся, ластовиння, за- надто високий або занадто низький зріст, вага тіла, особлива форма голови, носа, очей, рота, національність, фізичні особливості. Успіхи у навчанні, матеріальні можливості родини та навіть особливості характеру можуть стати основою для булінгу. Крім того, булі може стати також той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводиться відлюдьковато чи, навпаки, занадто демонстративно. При цьому кожна з цих особливостей є тим, що допомагає досягти високих вершин у житті».

На **четвертому етапі** вправи, після запитань для обговорення, тренер/-ка підсумовує:

«Від явища булінгу, на жаль, не застрахована жодна зі шкіл, жоден з класів, жодна дитина. Для того, щоб попередити це явище або сприяти мінімізації його проявів дорослим (батькам та вчителям) варто докладати зусиль: обговорювати ці питання з дітьми, працювати на підвищення рівня толерантності в дитячому середовищі».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Акцентувати потрібно на тому, що у той чи інший момент на місці булі може опинитися будь-хто, однак від особливостей поведінки булі та від дорослих, які оточують, залежить, якого розвитку набуде ця ситуація.

У разі якщо учасникам потрібна допомога в напрацюваннях, тренер/-ка може

**наштовхнути їх на роздуми,
використовуючи матеріал,
наведений нижче.**

ПРИЧИНИ БУЛІНГУ

Загальні:

- нездорова атмосфера в групі;
- у групі дітей вважається, що така поведінка є нормою (є приклад схожої поведінки у найближчому оточенні);
- відсутність профілактичної роботи з дітьми.

Якщо розглядати з боку булера:

- прагнення уваги та лідерства у групі та невміння цього досягти в «здоровий» спосіб;
- через почуття самотності й невпевненості (потреба в самоствердженні);
- насильство в сім'ї щодо близьких або щодо самого булера;
- гіперопіка і, відповідно, відчуття вседозволеності в булера.

Якщо розглядати з боку булі:

- відсутність людини, яка може захистити (відсутність авторитету), кому можна довіритися;
- складнощі у самопрезентації та спілкуванні з однолітками, особливості зовнішності чи поведінки, різка відмінність від однолітків (наприклад, в інтелекті, причому в будь-який бік: нижчий або вищий);
- стриманість та терплячість (довго нікому не розповідає, «терпить», допоки ситуація не виходить з-під контролю).

НАСЛІДКИ ЯВИЩА БУЛІНГУ

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження й сорому, страх, розpacні злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію та спричиняє низку негативних явищ.

Для дитячого колективу:

- діти можуть вважати булінг (цуковання) прийнятним способом самоствердитися та завоювати авторитет в очах друзів та однолітків: стати популярними, керувати, мати вплив на інших, привернути увагу, змусити інших їх боятися та поважати;
- досвід безсилля перед владою натовпу чи сильнішого, сорому за свою легкодухість – відчуття безпорадності;
- небажання відвідувати заклад освіти.

Для булера:

- можуть бути прояви асоціальної поведінки;
- проблеми у стосунках з однолітками та дорослими;

- насильницькі й авторитарні методи поведінки стають нормою.

Для булі:

- неадекватне сприйняття себе – занижена самооцінка, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприйняття однолітків – відсторонення, самотність, часті прогули школи;
- неадекватне сприйняття реальності – підвищена тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- девіантна поведінка – схильність до правопорушень, суїциdalні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Запитання для обговорення:

- Чи виникали у ваших дітей в школі ситуації, пов'язані з булінгом?
- Якщо так, якими були причини та наслідки такої ситуації?
- Якщо ні, то чи можете ви стовідсотково стверджувати, що в школі, яку відвідує ваша дитина, такого явища не існує? Чому?

8. Мозковий штурм *«Що робити батькам, якщо булінг присутній у житті їхньої дитини?».*

Мета: поінформувати учасників про дії у ситуації булінгу.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери, Додаток 3.3.2.

Тривалість: 15 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка звертається до учасників із запитанням:

«*Отже, що ви можете зробити, якщо ваша дитина втрапила в ситуацію булінгу – чи як буллер, чи як булі?*». Всі відповіді учасників тренер/-ка записує на аркуші фліпчарту.

На **другому етапі** вправи тренер/-ка продовжує:

«*Зараз я ознайомлю вас із способами, які справді працюють.*

Тренер/-ка виголошує інформацію з Додатка 3.3.2.

Запитання для обговорення:

- Поділіться власним досвідом того, що із пе-реліченого ви вже використовували. Чи був у вас інший алгоритм дій у подібних ситуаціях?
- Що з вашого досвіду спрацювало?

9. Інформаційне повідомлення «Відповідальність за здійснення булінгу».

Мета: ознайомити учасників із відповідальністю за вчинення булінгу.

Ресурси: мультимедійна презентація зі слайдами, Додаток 3.3.3.

Тривалість: 10 хвилин.

Тренер/-ка знайомить учасниками із відповідальністю, яка настає за вчинення боулінгу, та з алгоритмом дій у цій ситуації.

1. Складання протоколу про вчинення адміністративного правопорушення (прикріплення доказів).
2. Справа передається на розгляд до суду (впродовж 15 днів суд знайомиться з матеріалами справи):
 - пояснення особи, яку притягають до відповідальності;
 - пояснення потерпілого та свідків;
 - висновок експерта (якщо в результаті вчинення правопорушення було завдано фізичної чи психологічної шкоди);
 - речові докази у вигляді зіпсованих особистих речей постраждалого ;
 - письмові документи;
 - матеріали листування, в тому числі переписки в соціальних мережах, відеоматеріали, на яких зафікований процес цькування.

Тренер/-ка запитує в учасників, чи все вони зрозуміли. Якщо виникають додаткові питання, тренер/-ка дає на них відповідь та продовжує:

«Притягнення до адміністративної відповідальності за вчинення булінгу (цькування) без рішення суду неможливе, варто ознайомитись зі статтею 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення».

Як притягуватимуть до відповідальності?

Віднедавна вчинення булінгу щодо неповнолітньої чи малолітньої особи карається штрафом від 850 до 1700 грн або громадськими роботами на строк від 20 до 40 годин.

Знущання, вчинені повторно упродовж року після або групою осіб, караються штрафом у розмірі від 1700 до 3400 грн або громадськими роботами на строк від 40 до 60 годин.

У разі цькування неповнолітніми від 14 до 16 років відповідатимуть їхні батьки або особи, що їх замінюють. До них застосовується покарання

у вигляді штрафу від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

Окремо передбачена відповідальність за приховання фактів булінгу.

Якщо керівник закладу освіти не повідомить поліцію про відомі йому/їй випадки цькування серед учнів, його/її оштрафують на суму від 850 до 1700 грн або призначать виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до 20% заробітку.

10. Робота в групах з кейсами «Експерти».

Мета: сприяти формуванню в учасників навичок з нейтралізації або розв'язання ситуацій булінгу.

Ресурси: картки із ситуаціями (Додаток 3.3.4.), кулькові ручки.

Тривалість: 20 хвилин.

На **першому етапі** вправи тренер/-ка об'єднує учасників у міні-групи та пропонує розібрати ситуації (Додаток 3.3.4.). Тренер/-ка озвучує завдання:

«Вашим завданням буде знайти способи нейтралізації або розв'язання ситуації булінгу за таким алгоритмом:

3. Причина.
4. Вид.
5. Способ розв'язання.
6. Словесні підтримки дитині.

Час на виконання завдання – 7 хвилин».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Залежно від кількості учасників робота може проходити як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Якщо учасників більше шести, тренер/-ка об'єднує їх у міні-групи та попросить розібрати одну чи декілька ситуацій. Якщо учасників до 6 осіб, робота із ситуаціями проходить індивідуально.

На другому етапі вправи тренер/-ка просить учасників презентувати результати своєї роботи. Кожна група на презентацію має по три хвилини.

Запитання для обговорення:

- Чи важко було виконувати це завдання?
- З чим виникали проблеми?

11. Підбиття підсумків заняття та домашнє завдання.

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

Тривалість: 5 хвилин.

На **першому етапі** тренер/-ка звертається до учасників:

«Наша зустріч добігає кінця, тож настав час отримати домашнє завдання.

На занятті ми розглядали поняття булінгу, причини та наслідки цього явища, відповіальність за булінг, а також говорили про те, як діяти в ситуаціях булінгу.

Вашим домашнім завданням буде розповісти своїй дитині про явище булінгу так, щоб вона у разі необхідності могла звернутися до вас по допомозу».

Далі тренер/-ка пересвідчується, що всі учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

На **другому етапі** тренер/-ка дякує усім учасникам за роботу.

Додаток 3.3.1.

Ознаки того, що дитина може бути булі

Діти та підлітки, які є жертвами булінгу, мажуть мати низьку самооцінку, а також страждають від самотності, відчуження, високого рівня тривожності. Серед ознак, які повинні занепокоїти дорослих, можуть також бути:

- небажання відвідувати навчальний заклад (слезози, прогули, вигадані «хвороби»);
- відмова від спільної діяльності з однолітками;
- зміна поведінки (не так, як завжди);
- гублять гроші, речі або ж додому приходять у порваному одязі, з синцями, поламаними речами та дають неймовірні пояснення;
- часто говорять про те, щоб змінити чи кинути школу;
- у дитини-підлітка немає друзів, з якими вона проводить вільний час;
- ходить до школи довгим та нелогічним шляхом;
- втрачає інтерес до навчання;
- має розлади сну або погані сни;
- втрата апетиту, тривожність, низька самооцінка;
- обмальовані руки або специфічні малюнки на полях у зошиті;
- просить додаткові гроші (для відкупу від шантажиста).

Ознаки того, що дитина може бути булером

Схильними до булінгу можуть бути як хлопці, так і дівчата. Хлопці частіше вдаються до фізичного булінгу, а дівчата здебільшого застосовують непрямі дії, такі як поширення пліток або ж ізолювання шляхом виключення булі зі спільної діяльності групи.

Діти й підлітки, які навчилися використовувати силу та агресію, щоб завдавати страждань іншим, перестають бачити різницю між добрим і злом.

Діти, які булять, не до кінця розуміють, якої шкоди та страждань завдають. Булери вважають смішними знущання над слабшою дитиною, а зустрічаючи схвалення зі сторони друзів-спостерігачів, відчувають себе сильними та «просунутими».

Деякі діти булять, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знущання й приниження слабших за себе.

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось, вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні й не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить до фізичного насильства.

Прояви:

- агресія до членів сім'ї / домашніх тварин;
- не вміє ладнати з братами/сестрами або дружими, які приходять додому;
- не виявляє емпатії (співпереживання);
- поява нових та цінних речей;
- поява чужого одягу;
- любить самостверджуватися й керувати, маніпулює іншими дітьми в іграх;
- надто перебірлива/-ий у спілкуванні;
- легко зривається на негативні судження або дії щодо інших;
- має нестабільні стосунки з друзями;
- отримує задоволення від образ, висміювання або побиття інших дітей;
- занадто категорична/-ий, ділить світ на «чорне» й «біле».

Додаток 3.3.2.

Як батьки можуть протидіяти булінгу

I. РОЗМОВА З ДИТИНОЮ.

1.1. Важливо побудувати довірливі стосунки і намагатися сформувати в дитини готовність розповідати батькам про ситуації цькування в школі.

Необхідно вже сьогодні пояснити дитині, що таке булінг, які права порушуються під час цього явища. Більшість дітей на ранніх етапах не розуміють, що це таке і що необхідно розповідати про таку поведінку батькам або вчителям.

Розкажіть дитині, до кого вона може звернути-ся. Ці люди:

- батьки;
- старший брат або сестра;
- друг (друзі) зі старших класів;
- друг (друзі) не зі школи;
- класний керівник;
- батьки кривдника;
- поліція
- вчитель;
- психолог / соціальний педагог;
- адміністрація навчального закладу;
- «гаряча лінія» за номером 0 800 500 225 / 772 / 116 111.

1.2. Якщо дитина стверджує, що зазнала булінгу, слід використовувати такі слова:

- «Я тобі вірю» (Це допоможе дитині зрозуміти, що ви на її боці.)
- «Мені шкода, що з тобою це сталося» (Це допоможе дитині зрозуміти, що ви переживаєте за неї і співчуваєте їй.)
- «Це не твоя провінна» (Це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося.)
- «Таке може трапитися з кожним» (Це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи інший момент свого життя.)
- «Добре, що ти сказав/-ла мені про це» (Це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомозу.)
- «Булінг – це порушення прав людини, тому ми разом докладемо зусиль, щоб його зупинити».
- «Давай поміркуємо, що може допомогти». Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці. Розпитайте, яка саме ваша допомога буде корисною дитині. Запропонуйте свій варіант. Спільно з дитиною шукайте способи реагування на булінг. Обговоріть, до кого дитина може звертатися по допомозу в школі: психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.
- «Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека» (Це допоможе дитині з надією дивитися у майбутнє та відчути захист.)

ДО УВАГИ ТРЕНЕРІВ!

Важливо наголосити на тому, що не потрібно присоромлювати дитину («Чому ти не можеш дати відсіч?»). Тому що це сприятиме формуванню почуття провини, що у свою чергу може порушити довірливі стосунки між дитиною та дорослим і, як наслідок, сприятиме формуванню насильницької моделі поведінки.

II. ЗАХИСТ ТА ВІДСІЧ.

Що порадити дитині? Чого навчити?

- Ігнорувати кривдника. «Якщо є можливість, намагайся уникнути сварки, зроби вигляд, що тобі байдуже, і йди геть». Така поведінка не свідчить про боязтво, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Гумор. «Якщо ситуація не дозволяє піти, зберігаючи самовладання, використай гумор. Цим ти можеш спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошикути тобі».
- Стримувати гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. «Говори спокійно і впевнено, покажи силу духу».
- Не вступати в бійку. «Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ти реагуєш, то більше шансів опинитися в загрозливій для твоєї безпеки й здоров'я ситуації».

Якщо булер не зупиняється

Не залишайте цю ситуацію без уваги.

Шкільна адміністрація

Якщо дитина не розв'язала ситуацію самостійно, зверніться до класного керівника, психолога / соціального педагога у школі, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію – до завуча або директора школи.

Найкраще написати й зареєструвати офіційну заяву на ім'я адміністрації закладу, адже керівництво несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини.

Поруште питання на батьківських зборах та повідомте батьків про ситуацію булінгу, подумайте разом, як її розв'язати.

Розкажіть про законодавство з питань булінгу та відповідальність за його порушення.

Поліція

Якщо вчителі та адміністрація не розв'язали проблему, не варто зволікати із написанням відповідної заяви до поліції.

III. ПРОФІЛАКТИКА.

Важливою є комплексна профілактична робота з класом/групою. Саме профілактика дозволить попередити розвиток таких проблем.

Профілактична робота у навчальному закладі допоможе учням отримати знання та навички, які сприятимуть формуванню толерантного ставлення до різноманітності, взаємної довіри та розуміння. Діти мають знати, як захищати свої права та не порушувати права інших, які існують шляхи подолання негативних соціальних явищ. Також діти мають оволодіти навичками для ефективної реалізації себе в житті та брати відповідальність за свої дії. В результаті навчальний заклад зможе сформувати безпечне середовище, яке базується на основі довіри та поваги.

Як приклад такої профілактичної роботи можна використовувати програму для підлітків «Будуємо майбутнє разом»² (розроблена ГО «Всесвітній громадський центр «Волонтер» за підтримки ЮНІСЕФ), що містить такі блоки:

- **Права та обов'язки дитини/людини** (Як захищати свої права; Негативні соціальні явища та їх подолання).
- **Сприйняття різноманітності** – основа толерантності (Командоутворення; Успішне спілкування для побудови успішних стосунків; Гендерна рівність).
- **Побудова позитивної життєвої перспективи** (Самопізнання; Розвиток необхідних життєвих навичок; Здорові родинні стосунки; Вчимося долати труднощі).

² Програма розміщена за посиланням: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16977/>.

Додаток 3.3.3.

Відповіальність за здійснення боулінгу

КОДЕКС УКРАЇНИ ПРО АДМІНІСТРАТИВНІ ПРАВОПОРУШЕННЯ

Стаття 173-4. Булінг (цькування) учасника освітнього процесу

- Булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого, – тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.
- Діяння, передбачене частиною першою цієї статті, вчинене групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, – тягне за собою накладення штрафу від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.
- Діяння, передбачене частиною другою цієї статті, вчинене малолітньою або неповнолітньою особою віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, – тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.
- Діяння, передбачене частиною другою цієї статті, вчинене малолітньою або неповнолітньою особою віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, – тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.
- Неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу (цькування) учасника освітнього процесу – тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або вправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до двадцяти процентів заробітку.

Додаток 3.3.4.

Ситуації

1. Аня, учениця 7 класу, вже тривалий час чує у свій бік образливі слова (наприклад, «боєдурка», «нечепура», «*Tи що, свій одяг на звалищи знаходиш?*») від групи хлопців-однокласників. Сьогодні дівчина пришла до школи й побачила, що хлопці викидають усі її речі у смітник. Дівчина розплакалася й вибігла з класу.
2. Нещодавно до 9 класу міського ліцею прийшов хлопець Максим, родина якого переїхала з села. У нього поки немає нових друзів. Він дуже сором'язливий, проте добре навчається і намагається вчити усі уроки, щоб отримувати гарні оцінки. Група хлопців та дівчат почала прискіпуватися до хлопця: то штурхнули в плече, то вщипнули за руку. Вчора на останньому уроці вчителька запитала про виконання домашнього завдання усього класу. Максим перший підійняв руку, щоб відповісти, і почув, як один із однокласників вигукнув: «*Tи що, вискочко, знову хочеш бути найкращим? Сиди і мовчи, бо ще й схопиш!*».
3. Останнім часом Ірину, ученицю 8 класу, постійно ображає однокласниця. Вона забирає гроші, які дівчині дають батьки на обід у школі, та змушує кожного дня просити більше. Дівчина сильно боїться про це розповісти, тому що однокласниця сказала, що якщо Ірина про це комусь розповість, то вона покличе дівчат зі старших класів і вони поб'ють її.
4. Микиту, учня 7 класу, вже тиждень очікує група хлопців-однокласників на подвір'ї за школою. Вони погрожують його побити, якщо він буде й далі гарно вчитися. Хлопець не розпо-
- вів про цю ситуацію нікому. Після написаної контрольної роботи учні дізналися, що Микита отримав найкращу оцінку з усього класу. Група хлопців-однокласників вирішила провчити його. Після уроків хлопці зловили Микиту за школою, побили його і сказали, що якщо він і далі буде так гарно навчатися, то буде ще гірше.
5. У 6 класах проходили змагання «Смуга перешкод». У цьому змаганні мали брати участь усі учні. Одна із дівчат, Катя, дуже погано почувалася у цей день, а тому не змогла добре пробігти дистанцію. Через це її команда не виграла. Через пару днів Катя помітила, що половина класу її ігнорує. Двоє найактивніших учнів її класу назвали Катю «гальмом» та написали це у її зошиті, а в коридорі група однокласників її штовхнула, сказавши: «*Tи така повільна, як слизняк, як взагалі можна бути такою?!*» Через кілька тижнів ситуація не змінилася.
6. Хлопці та дівчата з 8 класу створили групу в одній із соціальних мереж, де пишуть про новини класу та школи. Одного разу там з'явилося фото їхнього однокласника Михайла із підписом «*Він очолює топ невдах школи! Подивіться та поширюйте це!*» Пост набрав сотню коментарів, серед яких були образливі й принизливі слова про Михайла. Протягом наступного тижня однокласники зверталися до хлопця так: «*Ну що, невдахो, все ок?*», «*О, подивіться, цей невдаха носить червоний светр*», «*З цим невдахою ще хтось спілкується?*»

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Батьківство в радість. Тренінговий курс з формування батьківської компетентності / Г. М. Лактіонова, І. Д. Звєрєва. Вид. 2-ге, перероб. та доповн. – К.: Фенікс, 2016. – 268 с.
2. Берк Р. Воспитание на основе здорового смысла / Берк Р., Херрон Р. – СПб., 2001.
3. Виховання без невдач: перевірений метод виховання відповідальних дітей / Томас Гордон / З англ. пер. О. Мельник. – Львів: Свічадо, 2011. – 336 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Худож. Г.А. Карасева. – М.: ACT: Астрель, 2007. – 240 с.
5. Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / Даніель Сігел, Тіна Брайсон. – К.: Наш формат, 2018. – 264 с.
6. Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию / Людмила Петрановская. – М.: Издательство «Самокат», 2016. – 432 с.
7. Общаться с ребенком. Как? / Юлия Гиппенрейтер. – М.: Издательство ACT, 2016. – 304 с.
8. Петрановская Л. Как ты себя ведешь, или 10 шагов по изменению трудного поведения. – М.: Студио – Диалог, 2010. – 96 с.
9. Підвищення виховного потенціалу прийомних батьків та батьків-вихователів: навчально-методичний посібник / Авт. кол.: Т. В. Бондаренко, Т. В. Журавель, І. Д. Звєрєва, Л. С. Лоріашвілі та ін. / За заг. ред. І. Д. Звєрєвої – К.: Версо 04, 2011 – 672 с.
10. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
11. Психология человека от рождения до смерти / Под общей редакцией А. А. Реана – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 416 с.
12. Ройз С. Практическое ребенковедение. – К.: Ника-Центр, 2015. – 264 с.
13. Сім'я, що зцілює. Основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Путівник для прийомних батьків і не тільки / О. Романчук. – Львів: Свічадо, 2016. – 268 с.
14. Сходинки здоров'я для батьків: методичний посібник для фахівців соціальної сфери щодо проведення просвітницько-профілактичних занять за програмою «Сходинки» з батьками / опікунами підлітків, які перебувають у конфлікті з законом / Т. Г. Веретенко, Т. Л. Лях, Т. П. Спіріна та ін.; за ред. Т. Л. Лях. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 160 с.
15. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Людмила Петрановская. – М.: Издательство «ACT», 2016. – 288 с.
16. Форбз Х. Коли покарання, логіка та контроль неефективні / Х. Форбз, Б. Пост. Пер. з англ. – К.: ФОП Гуд Т.С., 2010. – 168 с.
17. Consequences of Child Exposure to War and Terrorism Paramjit, T. Joshi and Deborah A. O'Donnell / Clinical Child and Family Psychology Review. – Vol. 6. – No. 4, December 2003.
18. National Child Traumatic Stress Network; National Center for Post-traumatic Stress Disorder; WHO manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition".
19. Інтернет-ресурс «Все для дітей: виховання, харчування, лікування». – Режим доступу: <https://dityinfo.com/>.
20. Psychology Tools | Evidence-Based CBT Worksheets. – Режим доступу: <https://www.psychologytools.com/>.
21. Освітній проект #Небайдитину. – Режим доступу: <http://happydity.org/>.

ДЛЯ НОТАТКІВ

ДЛЯ НОТАТКІВ