

БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР

ПРОГРАМА ТРЕНІНГІВ ДЛЯ БАТЬКІВ



КИЇВ, 2024

За фінансової підтримки

ЦЕНТР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
І ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ
НаУКМА

**Антонова В. М., Залеська О. В., Соловйова В. В.,
Чепенко Л. М., Чернобровкіна В. А.**

БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР

Програма тренінгів для батьків

видання друге
доповнене і виправлене

Київ
Університетське видавництво
ПУЛЬСАРИ
2024

УДК 159.9.072.5:364.62](072)

A72

*Рекомендовано до друку експертною радою
Центру психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА
(Протокол від 28.06.2021 № 1)*

Рецензенти:

Чернобровкін В. М. д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету «Києво-Могиллянська академія»

Іванюк І. В. канд. пед. наук, старший науковий співробітник Інституту інформаційних технологій і засобів навчання Національної академії педагогічних наук України

**Антонова В. М., Залеська О. В., Соловйова В. В., Чепенко Л. М.,
A72 Чернобровкіна В. А.**

Безпечний простір : програма тренінгів для батьків / Київ : Унів.
вид-во Пульсари, 2024. 145 с. : іл.

ISBN 978-617-615-107-4

Програма серії тренінгів, запропонована фахівцями Центру психічного здоров'я та психосоціального супроводу Національного університету «Києво-Могиллянська академія», спрямована на створення умов безпечного простору саме для батьків. Тренінги розроблені з урахуванням актуальних наукових досліджень і практичного досвіду, містять багато інформації та уможливають практичне опанування багатьох тем, важливих у вихованні дитини: розуміння поведінки, почуттів дітей та їхніх потреб, вміння говорити з дитиною з будь-яких питань, обізнаність щодо сексуальної освіти, розв'язання актуальних проблем насильства, булінгу і суїциду.

Програма тренінгів представлена в очному й дистанційному форматах та адресована широкому колу фахівців теоретиків і практиків із психології, педагогів і батьків.

УДК 159.9.072.5:364.62](072)

Посібник розроблено за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та компанії Портікус (Porticus)

Посібник видано в межах проекту «Безпечний простір: комплексна психосоціальна підтримка українських шкіл в умовах війни», який реалізовується ГО «Слова допомагають» та фахівцями Центру психічного здоров'я Києво-Могиллянської академії за підтримки Plan International. Проект фінансується Іспанським агентством міжнародного співробітництва та розвитку (AECID). Відповідальність за зміст несе виключно НаУКМА та він може не відповідати поглядам Plan International та Іспанського агентства міжнародного співробітництва та розвитку (AECID).

- © Автори, 2024
- © Національний університет «Києво-Могиллянська академія», 2024
- © Porticus, 2024
- © Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, макет, 2024
- © Plan International, 2024

ISBN 978-617-615-107-4

ЗМІСТ

Вступне слово. <i>Залеська О.</i>	5
Заняття 1. Поведінка та потреби дітей. <i>Антонова В.</i>	7
Заняття 2. Прив'язаність як основа благополучного розвитку дитини. <i>Антонова В., Залеська О.</i>	19
• Додаток до Заняття 2. «75 обов'язкових занять з дитиною для яскравих та щасливих спогадів про дитинство» <i>Антонова В.</i>	34
Заняття 3. Слова допомагають. <i>Чепенко Л.</i>	37
Заняття 4. Булінг серед дітей. <i>Чернобровкіна В.</i>	47
• Додаток 1 до Заняття 4. Пам'ятка для батьків «Як говорити з дітьми про булінг». <i>Чернобровкіна В.</i>	60
• Додаток 2 до Заняття 4. Інформація для батьків: алгоритм реагування закладу освіти на випадки булінгу <i>Чернобровкіна В.</i>	64
Заняття 5. Домашнє насильство. <i>Чернобровкіна В.</i>	67
• Додаток до Заняття 5. Пам'ятка «Алгоритм ведення розмови з дитиною / підлітком, які постраждали від насильства» <i>Чернобровкіна В.</i>	83
Заняття 6.1. Комплексна сексуальна освіта. Гендерна ідентичність і сексуальна орієнтація. <i>Залеська О.</i>	87
Заняття 6.2. Комплексна сексуальна освіта. Гендерна ідентичність і сексуальна орієнтація. <i>Залеська О.</i>	97
• Додаток 1 до Заняття 6.2. Пам'ятка для батьків. Підтримка в процесі розкриття (камінг-ауту). <i>Залеська О.</i>	109
• Додаток 2 до Заняття 6.2. Художні книги на тему гендерної ідентичності та сексуальної орієнтації. <i>Залеська О.</i>	111
• Додаток 3 до Заняття 6.2. Художні фільми на тему гендерної ідентичності і сексуальної орієнтації. <i>Залеська О.</i>	114
Заняття 7. Суйцид серед дітей і підлітків. <i>Соловйова В.</i>	118

Заняття 8. Вчимося спілкуватися мовою почуттів.	
<i>Соловйова В.</i>	126
Заняття 9. Піклуючись про себе, ми піклуємося про сім'ю.	
<i>Чепенко Л.</i>	135
• Додаток до Заняття 9. <i>Чепенко Л.</i>	144

ВСТУПНЕ СЛОВО

Батьківство – це велика подорож на все життя. І така сама відповідальність. Батьки завжди залишаються батьками своїм дітям, скільки років їм не було би і якими дорослими вони не були б. Відповідальність за роботу над стосунками, над атмосферою розвитку, за піклування лежить на батьках. Діти мають рухатися вперед у батьківських надійних обіймах із відчуттям опори й надійної прив'язаності. Можливо, для когось ця фраза дивно звучить, тому що як можна рухатися в обіймах? Але метафорично саме ті діти, які відчувають підтримку батьків, їхні міцні обійми за будь-яких обставин, – прагнуть розвитку і дійсно ідуть уперед, відважно досліджують світ.

Маючи за плечима крила батьківських обіймів, ставши дорослими, діти зможуть перейняти відповідальність і передати свою любов і турботу далі – своїм дітям.

До слова, відповідальність – це важкий тягар. Іноді бути батьком або мамою непросто. На батьківську роль можуть впливати різні обставини, що час від часу підриває батьківську впевненість, знесилює, спричиняє тривогу і впливає на здатність піклуватися про дітей.

Тож, одне з важливих завдань полягає в організуванні підтримувального простору для батьків, де вони можуть черпнути ресурсів, набути нових знань і навичок, підживити свій природний батьківський інстинкт, пробудити батьківську інтуїцію.

Запропонована фахівцями Центру психічного здоров'я та психосоціального супроводу Національного університету «Києво-Могилянська академія» програма серії тренінгів спрямована на створення безпечного простору саме для батьків. Простором, де батьки можуть у доброзичливій атмосфері поділитися своїм досвідом, тривогами й потребами, розділити складні почуття з іншими батьками і здобути підтримку, допомогу фахівчині / фахівця.

Програма представлена в очному й дистанційному форматах. Вона має наукове підґрунтя, містить значний обсяг інформації та дає змогу практичного опанування багатьох тем, важливих у вихованні дитини: розуміння поведінки дітей та їхніх потреб, уміння говорити з дитиною з будь-яких питань, усвідомлення і проявлення почуттів, обізнаність щодо сексуальної освіти, розв'язання складних проблем, зокрема насильства, булінгу і суїциду.

Дитина, щоб вирости щасливою, має здобути довготривалий підтримувальний досвід, базою якого є прив'язаність. У програмі є спеціальний модуль, де ми з'ясуємо сенс і механізм дії прив'язаності. Од-

нак, щоб бути опорою для дитини, батькам треба знайти час і для себе та власних потреб, уміти піклуватися про себе, дбати про особисті ресурси і відпочинок. Саме цей модуль завершує програму для батьків «Безпечний простір», і маємо сподівання, що надихне батьків на нові відкриття.

Заняття 1

Поведінка та потреби дітей

Мета: налагодження взаємодії між учасниками тренінгової групи і тренером; звернення уваги батьків на потреби дітей; акцентування зв'язку поведінки і потреб дітей.

Завдання:

- ✓ обговорити мету занять тренінгу та сьогоднішньої зустрічі;
- ✓ познайомити учасників групи і налагодити атмосферу довіри у групі;
- ✓ обговорити і схвалити правила групи;
- ✓ поділитися очікуваннями та сподіваннями;
- ✓ розглянути потреби дітей і взаємозв'язок потреб із поведінкою.

Ключові поняття: правила роботи групи, знайомство, очікування, потреби, поведінка дитини.

Тривалість: 90 хв.

Формати проведення: очний; дистанційний (онлайн) (ZOOM).

Структура заняття

Час	Активність. Рекомендації тренера	Матеріали для очного заняття	Матеріали для дистанційного заняття
5 хв	1. Привітання	Бейджики, маркери. Технічні засоби: ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 1 (слайди 1, 2)*	Технічні засоби: ноутбук. Презентація до Заняття 1 (слайди 1, 2)
5 хв	2. Вправа «Наш кодекс»	Фліпчарт, плакат «Наш кодекс», маркери. Презентація Заняття 1 (слайд 3)	Презентація до Заняття 1 (слайд 3)
5 хв	3. Вправа «Наші очікування»	Фліпчарт, плакат «Пагорб батьківської мудрості», наліпки, ручки. Презентація до Заняття 1 (слайд 4)	Презентація до Заняття 1 (слайд 4)

* Презентація до Заняття 1: <https://kmarehab.com/portikus/>

15 хв	4. Вправа «Знайомство»	Презентація до Заняття 1 (слайд 5)	Презентація до Заняття 1 (слайд 5)
15 хв	5. Вправа «Піраміда потреб моєї дитини»	Наліпки, ручки. Презентація до Заняття 1 (слайд 6)	Презентація до Заняття 1 (слайд 7)
15 хв	6. Інформаційний блок «Зв'язок поведінки та потреб дитини»	Презентація до Заняття 1 (слайд 8)	Презентація до Заняття 1 (слайд 8)
15 хв	7. Вправа «Калейдоскоп»	Записані на кольорових наліпках поведінкові ситуації. Презентація до Заняття 1 (слайд 9)	Презентація до Заняття 1 (слайд 9)
5 хв	8. Домашнє завдання	Презентація до Заняття 1 (слайд 10)	Презентація до Заняття 1 (слайд 10)
10 хв	9. Шеринг / Рефлексія	Плакат «Пагорб батьківської мудрості». Презентація до Заняття 1 (слайд 11)	Презентація до Заняття 1 (слайд 11)

1. Привітання

Вступне слово психолога: «Добрий день, шановні батьки! Ми дуже раді, що ви вирішили прийти на цю зустріч. Це вже перший крок до свідомого батьківства та формування сприятливого середовища для психологічного здоров'я дитини.

Багато хто з вас стикається з проблемами порушення поведінки дитини і труднощами в дитячо-батьківських стосунках. Як правильно повести себе в певній ситуації спілкування з дитиною, як виховувати дитину щасливою, життєрадісною, впевненою та успішною, як розв'язати проблеми, — усі ці питання розглядатимемо на батьківському тренінгу.

Тема нашого сьогоднішнього заняття: «Поведінка та потреби дітей». Сьогодні ми аналізуватимемо поведінку дітей, вчитимемося розуміти, що приховано за цією поведінкою, і як діяти, щоб поліпшити ситуацію».

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайди (1, 2).

Слово психолога: «Під час роботи ми маємо спілкуватися одне з одним, тому прохання до всіх учасників підписати і прикріпити наліпки чи бейджики, щоб усі знали, як до вас звертатися».

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайди (1, 2) та пропонує присутнім підписатися своїми іменами, щоб мати змогу звертатися до кожного з учасників тренінгу.

2. Вправа «Наш кодекс»

Мета: акцентування учасників на дотриманні правил роботи в групі і регламентації роботи.

Слово психолога: «Щоб робота в нашій групі була продуктивною і кожен почувався комфортно і безпечно, я пропоную вам прийняти певні правила».

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (3) та озвучує правила роботи, акцентує увагу на головних принципах.

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд (3); учасники озвучують правила, психолог записує на аркуші фліпчарту правила, запропоновані батьками, створюючи спільний «кодекс».

Хід вправи

Психолог записує на аркуші фліпчарту «Наш кодекс» правила, запропоновані батьками:

- ✓ Конфіденційність
- ✓ Добровільність
- ✓ Регламент часу
- ✓ Слухати інших
- ✓ Говорити по черзі
- ✓ Не оцінювати, говорити від свого імені
- ✓ Повага до думки іншого
- ✓ Активність
- ✓ Правило «Стоп!»
- ✓ Вимкнуті телефони та ін.

Психолог пропонує обов'язково дотримуватися принципів конфіденційності, добровільності, персоніфікації висловлювань, а також права учасників відмовитися від участі в будь-якій вправі, сказавши «Стоп», та роз'яснює кожен з принципів.

3. Вправа «Наші очікування»

Мета: визначення очікувань учасників від роботи в групі.

Слово психолога: «Шановні батьки! Сьогодні ми вирушаємо в подорож за скарбами знань, потрібних кожному з батьків. Ось наш будинок як символ родини. Ця стежка вестиме до пагорба батьківської мудрості».

Хід вправи

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд із зображенням будиночком та пагорбом (Додаток 1, слайд 4 «Наші очікування») і пропонує учасникам написати в чаті їхні очікування для подальшого зберігання та планування спільної роботи, відповідей на запитання.

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд із зображенням будиночком і пагорбом (слайд 4), учасники записують очікування від тренінгу, озвучують їх по черзі та кріплять наліпки на плакат біля намальованого будиночка. Психолог розміщує плакат з очікуваннями учасників поряд із плакатом «Наш кодекс».

4. Вправа «Знайомство»

Мета: створити дружню атмосферу, дати можливість зануритися в дитинство; позитивно налаштувати батьків на спільну роботу.

Хід вправи

Психолог пропонує батькам згадати себе в дитинстві та поділитися спогадами, розповісти про себе в дитинстві.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (5) та пропонує розповісти про себе в дитинстві, користуючись кнопкою «Підняти руку», щоб учасники бачили відповідний значок, а ведучий міг надати слово кожному по черзі.

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд (5), учасники в колі по черзі розповідають про себе в дитинстві.

5. Вправа «Піраміда потреб моєї дитини»

Мета: звернути увагу батьків на потреби дитини, активізувати процес розуміння ієрархії; показати зв'язок поведінки і потреб.

Хід вправи

Спочатку психолог пропонує батькам подумати, які потреби їхніх дітей задовольняються кожен день.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (7) та пропонує учасникам написати в чаті потреби дітей, що задовольняються кожен день за ступенем значущості, застосовуючи нумерацію. Обговорення у формі дискусії, користуючись кнопкою «Підняти руку».

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд (6), пропонує учасникам записати кожен з потреб на окремії наліпці, а потім розташувати за ступенем значущості.

Обговорення у формі дискусії.

6. Інформаційний блок «Зв'язок поведінки та потреб дітей»

Піраміда потреб (психолог схематично малює піраміду потреб) [5] (рис. 1).

Слово психолога: «Справжні потреби — це вроджені бажання кожної людини. Всього істинних потреб, за А. Маслоу, п'ять¹:

- ✓ Фізіологічні (їжа, сон, фізичне здоров'я [відсутність хвороб]).
- ✓ Потреба в безпеці (стабільність, потреба в правилах, захист від страху, хаосу і тривоги).
- ✓ Потреба в любові (безумовна батьківська любов, конструктивна критика, прийняття особистості дитини та будь-яких її емоцій).
- ✓ Потреба в соціалізації (бути частиною сім'ї, дитячого колективу, займати там комфортну роль, бути успішним).
- ✓ Потреба в самореалізації (самостійності, розвитку свого потенціалу, пізнання світу).

У дітей, як і в дорослих, є глибинні, справжні потреби, і постійне їх задоволення закономірно приводить до формування здорової особистості. Кожна потреба — це ключик до щастя дитини.

¹ Abraham Harold Maslow. *Motivation and Personality* (1-е видання: 1954, 2-е видання: 1970, 3-е видання 1987)

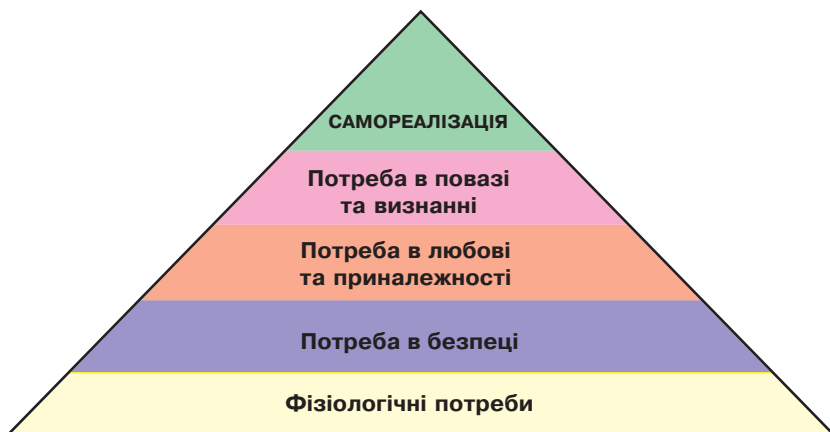


Рис. 1. Піраміда потреб

Якщо ми плановано задовольняємо потреби дитини, вона росте щасливою. Незадоволення потреб, призводить до того, що дитина росте нещасною. Ця концепція допомагає зрозуміти, що робить людину щасливою чи навпаки. Будь-яка поведінка дитини (вередування, страх, непослух, агресія тощо) пояснюється цією теорією. Якщо матимемо чіткі уявлення про потреби дитини, ми зможемо не тільки зрозуміти її поведінку, а й виправити.

Як працюють потреби?

Потреба — це бажання чогось важливого і потрібного. Потреби змінюють одна одну на важливішу, вищого порядку, і так відбувається розвиток особистості. Іноді виникають труднощі на шляху досягнення чергової мети / потреби. Вони стимулюють більше активності, і ми, зрештою, отримуємо задоволення (*психолог наводить приклад про дитину, в якій спочатку є потреба повзати, щоб побачити іграшки, потім — підніматися, щоб досліджувати територію, далі — ходити, бігти і т. д.*).

Якщо дитина довго стикається з непереборними перешкодами на шляху до задоволення потреб, то в неї відбувається розчарування і виникає низка негативних емоцій, що можуть призводити до досить відомих наслідків: непослуху, страхів, істерик, агресивної поведінки. Отже, гальмується розвиток дитини.

Фізіологічні потреби найважливіші. Без їх задоволення жити просто неможливо. Якщо ми вмираємо з голоду, про яку самоактуалізацію може йтися? Звісно, що всі годують дітей, правда?

Для дітей важливий здоровий сон, дотримання режиму. Якщо ми не виспимось, то як почуваємося? Ми стаємо дратівливими, неуважними, неспокійними, тривожними. Ось так почуваються і діти. Вони стають тривожнішими, на будь-яку дрібницю реагують сльозами або істерикою, роздратуванням.

Чи помічали, що діти під час хвороби або коли недоспали, стають примхливими? Це найпростіший приклад незадоволення фізіологічних потреб організму, що росте. Після хвороби діти примхливі, більш тривожні, бояться того, чого раніше не боялися, можуть чіплятися за маму, погано спати, їм можуть снитися кошмари.

Наприклад, у дитини порушений режим, недосипання. Коли дитина почувається погано, вона стає тривожною, нервовою, не почувається в безпеці. І в неї не розвивається самостійність так, як це повинно бути. Вона боїться на дитячому майданчику відійти від мами, боїться підійти до дітей, а інші діти не прагнуть з нею грати. Порушується соціалізація.

Потреба в безпеці. На вашу думку, якої стабільності потребують діти? Безпека для дитини — що це? Насамперед це впевненість у стабільності батьків, у стабільності завтрашнього дня. Це режим. Це правила і зрозумілі обмеження. Якщо дитині сьогодні це можна, а завтра забороняється, якщо вона не знає, отримає вона похвалу або покарання за свою дію, то така дитина буде тривожною.

Стабільність у завтрашньому дні — це впевненість, що батьки будуть вдома, що все буде добре (*психолог наводить приклад про адаптацію дитини в дитячому садку, коли батьки обманюють, що скоро заберуть, а приходять ввечері*).

До яких наслідків веде незадоволеність потреби в безпеці?

- 1) До загального почуття тривоги, яке може вилитися в конкретні страхи;
- 2) до порушення апетиту і сну;

- 3) до залежності від батьків, тобто не відбувається самоактуалізація дитини. Дитина нічого не може зробити сама, спить з батьками, не відпускає маму тощо;
- 4) це може бути непослух, дитина може влаштовувати істерики, битися.

Потреба в любові — базова для побудови довірливих відносин з дитиною. Це потреба дитини в безумовній любові батьків. Звичайно, ви всі любите своїх дітей, проте не всі можуть цю безумовну любов транслювати.

Як ви лаєте своїх дітей? Якими словами? Наприклад, виріб не вдався, дитина кричить або плаче. Доводилося дитині казати або чути ось таке: хороші діти так не роблять; та годі, це дурниця; негарно так поводитися; такий великий, а поводишся невиховано; та годі тобі й т. д. Усі ці фрази свідчать для дитини: «Ти мені таким не подобаєшся»; «Ти поганий». Або так ми повідомляємо дитині, що її емоції нічого не варті, неважливі. Це викликає образу, злість або інші складні емоції. Дитина почувається поганою, не такою, не вартою любові.

Коли батьки забороняють проявляти свої емоції, вони накопичуються і згодом дитина може зірватися (вдаватися до істерики) або захворіти психосоматичними захворюваннями.

Потреба в соціалізації — бажання бути частиною колективу. Соціалізація перегукується із самостійністю (*психолог наводить приклад, коли тато чи мама міркують: пожалію дитину, і не даватиму їй ніяких обов'язків; натомість через це дитина почуватиметься нещасною*). У сім'ї ви можете вплинути на ситуацію, у дитсадку чи школі вплинути неможливо, однак можна допомогти дитині, заклавши / виробивши з нею алгоритми поведінки у різних ситуаціях.

Кожна людина намагається зайняти своє місце під сонцем. Одна дитина може воювати за місце під сонцем, агресивно відстоюючи своє, може битися, обзиватися і кожен раз отримувати негативну оцінку своєї поведінки і, ймовірно, своєї особистості загалом. Звідси піде вже незадоволення потреби прийняття і любові. А інша дитина, навпаки, замкнеться, постарается стати непомітною. Тут чаїться інша небезпека. Така дитина дуже зручна,

слухняна, вона з великою вірогідністю стане залежною від когось, тобто втратить свою самостійність. Чи цього ми прагнемо?

Потреба в самореалізації — це багаторівнева потреба. Тут і потреба в самостійності, пізнанні, справедливості, самовираженні. Основні проблеми, з якими стикаються батьки, це несамо- стійність, лінь, відсутність бажання вчитися. Якщо дитину не під- тримувати в її прагненні пізнання світу, у підсумку маємо дитину, яку часто називають ледачою (*психолог наводить приклад, коли батьки скаржаться на дитину, що їй нічого не цікаво, окрім свого телефону*). Якщо копнути глибше, часто виявляється, що в пев- ний момент розвитку батькам було простіше дати дитині пограти телефон, аніж відповідати на дитячі запитання, гратися з нею, роз- мовляти. Активне вивчення світу замінюється пасивним. У підсум- ку ми маємо ледачу дитину. Є інший варіант: потреба в пізнанні ще не встигла з'явитися в дитини, а її вже багато вчать, незважа- ючи на ранній вік.

Самостійність розвивається тільки тоді, коли людина почува- ється в безпеці. Завдання батьків змінювати свою поведінку і став- лення до дитини з огляду на її дорослішання. Важливо зростати разом з дитиною, але буває застрягання (*психолог наводить при- клад про дорослу людину, якій повсякчас телефонує мама з різ- номанітними настановами*). Батьки вирішують за дитину, хоче вона їсти чи ні, хоче спати чи ні, мама вирішує за неї всі конфлікти. У майбутньому така дитина може потрапити під вплив. Але буває і забагато самостійності. Такій дитині може бути страшно, вона може не почуватися безпечно. Дитина не може передбачити на- слідки своїх вчинків.

Потреба в саморозвитку. У кожної дитини є свої здібності та переваги (бігати, слухати музику, танцювати тощо). Важливо спостерігати за нею, підтримувати ініціативу та запропоновувати розвиватися далі.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (8) та пропонує учасникам обговорення питань, користую- чись кнопкою «Підняти руку».

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд (8); психолог пропонує учасникам обговорення окреслених питань.

Питання для обговорення:

- ✓ Що ви думаєте з цього приводу? Як можемо використати цю інформацію? Наприклад, у моєї дитини страхи, — значить незадоволена потреба в безпеці. Може, щось із режимом? Конфлікти в сім'ї?
- ✓ Які потреби задовольняються частіше всього? Чому?
- ✓ На вашу думку, задоволення яких потреб не вистачає дітям? Чому?

7. Вправа «Калейдоскоп»

Мета: проаналізувати поведінкові реакції, виявити з огляду на поведінку приховані бажання, потреби, почуття. Роз'яснити батькам ідею, що всі поведінкові реакції мають сенс, що перш ніж реагувати, можна подумати про те, що зміна поведінки залежить від задоволення потреби. А такі реакції на негативну поведінку, як покарання, підкуп, погрози і подібне, навпаки, її посилює.

Хід вправи

Психолог готує заздалегідь три поведінкові ситуації і записує їх на кольорових папірцях. Батьки діляться на три групи.

Особливості дистанційного заняття: спочатку психолог пропонує учасникам уважно прослухати певну поведінкову ситуацію; потім демонструє слайд із запитаннями (слайд 9 «Калейдоскоп») та пропонує учасникам обговорити це, користуючись кнопкою «Підняти руку» чи відповідаючи в чаті. Відповіді в чаті зачитуються ведучим під час дискусії. Бажано розглянути три поведінкові ситуації.

Якщо є можливість створення кімнат у ZOOM, ведучий обирає модераторів для дистанційних груп, зачитує для кожної групи поведінкову ситуацію. Обговорення відбувається в кімнатах ZOOM. Після повернення до загальної конференції модератори по черзі підсумовують розглянуте.

Особливості очного заняття: психолог повідомляє про поділ учасників на три групи, готує заздалегідь три поведінкові ситуації, зачитує їх для кожної з груп; демонструє слайд (9). У групах батьки обговорюють ситуацію (10 хвилин) і шукають відповідь на запитання:

1. Яке почуття дитини викликає в неї таку поведінку?
2. Чому це відбувається, що означає поведінка дитини, яка потреба дитини може бути незадоволена?
3. Як відповісти на цю поведінку дитини?

Після дискусії в групах батьки представляють свої версії відповідей для загального обговорення.

Приклади ситуацій:

1. Дитина зранку роздратована, коли її розбудили, і потрібно збиратися до школи.
2. Дитина після школи не одразу йде додому, а гуляє біля школи або в парку до вечора.
3. Дитина боїться йти спати до своєї кімнати, плаче і просить-ся в ліжко до батьків.
4. Дитина відмовляється обідати без телефону, влаштовує істерику.
5. Вчитель з музики повідомила, що донька часто пропускає заняття.

8. Домашнє завдання

Психолог демонструє слайд (10) та пропонує батькам протягом тижня спостерігати за поведінкою дітей, визначати потреби, які лежать в основі цієї поведінки; відповідати на поведінку дітей, задовольняючи потреби.

8. Шеринг / Рефлексія

Слово психолога: «Наша зустріч добігає кінця. Що сподобалося, а що ні? Що було корисним?».

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (11) і пропонує кожному з учасників написати в чаті свої враження від заняття та оцінити за 10-кроковою шкалою, наскільки кроків вдалося наблизитися до «Пагорба батьківської мудрості» (написати число кроків).

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд (11) та пропонує учасникам по черзі поділитися враженнями від заняття, перемістивши свої наліпки з очікуваннями на плакаті «Пагорб батьківської мудрості», озвучити, чи наблизилися і наскільки

до «Пагорба батьківської мудрості», чи виправдалися їхні очікування; з'ясувати, які питання ще залишилися.

Використані джерела та рекомендована література

1. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
2. Дмитренко А. К. Психологія сімейного виховання. Чернівці : Прут, 2001. 280 с.
3. Abraham Harold Maslow Motivation and Personality (1-е видання: 1954, 2-е видання: 1970, 3-є видання 1987)

Заняття 2

Прив'язаність як основа благополучного розвитку дитини

Мета: активізація рефлексії стосунків батьки – діти з огляду на прив'язаність та опору в розвитку дитини; ознайомлення батьків з теорією прив'язаності Дж. Боулбі, способами підтримки і відновлення надійної прив'язаності.

Завдання:

- ✓ обговорити мету зустрічі;
- ✓ повторити правила роботи групи;
- ✓ ознайомити батьків з типологією прив'язаностей;
- ✓ вчити способам підтримки та відновлення надійної прив'язаності.

Ключові поняття: правила роботи групи, опора, прив'язаність.

Тривалість: 90 хв.

Формати проведення: очний; дистанційний (онлайн) (ZOOM).

Структура заняття

Час	Активність. Рекомендації тренера	Матеріали для очного заняття	Матеріали для дистанційного заняття
5 хв	1. Привітання.	Технічні засоби: ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 2* (слайди 1, 2, 3). Плакат «Наш кодекс»	Технічні засоби: ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 2 (слайди 1, 2, 3)
20 хв	2. Вправа «Опора»	Папір А4, ручки, фліпчарт, маркери. Презентація до Заняття 2 (слайд 4)	Презентація до Заняття 2 (слайд 4)
10 хв	3. Вправа на візуалізацію «Спогади із дитинства»	Презентація до Заняття 2 (слайд 5)	Презентація до Заняття 2 (слайд 5)

* Презентація до Заняття 2: <https://kmarehab.com/portikus/>

20 хв	4. Теоретичний блок «Типи прив'язаностей та їхній вплив»	Фліпчарт, маркери. Презентація до Заняття 2 (слайд 6)	Презентація до Заняття 2 (слайд 6)
25 хв	5. Творча майстерня	Аркуші фліпчарту, маркери; матеріали для творчості Презентація до Заняття 2. (слайд 7)	Презентація до Заняття 2 (слайд 7)
5 хв	6. Домашнє завдання	Презентація до Заняття 2 (слайд 8)	Презентація до Заняття 2 (слайд 8)
5 хв	7. Шеринг / Рефлексія	Наліпки-квіточки, плакат «Пагорб батьківської мудрості». Презентація до Заняття 2 (слайд 9)	Презентація до Заняття 2 (слайд 9)

1. Привітання

Вступне слово психолога: «Добрий день, шановні батьки! Сьогодні ми ознайомимося з поняттям і теоретичними основами прив'язаності. Ми говоритимемо про стилі і вплив прив'язаності на поведінку дітей та їхні стосунки з іншими; розглянемо способи формування і посилення надійної прив'язаності».

Особливості очного заняття: психолог демонструє по черзі слайди (1, 2, 3) та повідомляє тему, мету, завдання заняття; пропонує пригадати правила роботи групи, звертаючи увагу на прикріплений на стіну плакат «Наш кодекс».

Особливості дистанційного заняття: психолог оголошує тему заняття, мету та завдання, демонструє слайди (1, 2) і пропонує всім присутнім тренінгу повторити правила роботи групи, звертаючись до слайду «Наш кодекс» (3).

2. Вправа «Опора»

Мета: активізувати рефлексію стосунків батьки – діти з огляду на прив'язаність та опору у розвитку.

Хід вправи

Психолог пропонує учасникам розглянути картинки на слайді.

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд (4) та просить учасників протягом 3 хвилин записати асоціації до слова «опора». Все, що спадає на думку. Наступний крок — протягом 2 хвилин потрібно скласти невеликий текст, використовуючи слова-асоціації, які записали раніше (3–4 речення). За бажанням учасники можуть написати римований текст чи намалювати асоціацію.

Потім слід поділитися на пари.

Психолог попросить учасників налаштуватися на сприйняття тексту іншого, коли перший читає текст, а другий записує свої образи та асоціації на почуте або замальовує (по 5 хвилин на кожную пару).

Далі відбувається обговорення в парах та загальному колі.

Психолог просить поділитися учасників своїми образами, текстом, враженнями і записує асоціації до слова «опора» у стовпчик на фліпчарті, щоб використовувати образи для обговорення теорії. Якщо асоціації повторюються, необхідно ставити позначки для визначення найважливіших образів на слово «опора».

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (4) та спочатку пропонує учасникам написати в чат асоціації до слова «опора», а потім скласти і написати у чат невеликий текст із використанням слів-асоціацій. Ведучий або самі учасники за бажанням, використовуючи кнопку «Піднята рука», зачитують тексти, акцентуючи увагу на образах опори. Ведучий підводить підсумок щодо важливості опори в розвитку.

3. Вправа на візуалізацію «Спогади із дитинства»

Хід вправи

Психолог пропонує учасникам вправу на візуалізацію: «А зараз я пропоную розслабитися. Сядьте зручніше, ноги поставте на підлогу так, щоб вони добре відчували опору, спиною обіпріться на спинку стільця. Заплющте очі, прислухайтеся до свого дихання: воно рівне і спокійне. Відчуйте тяжкість у руках, ногах. Потім часу забирає вас у дитинство — у той час, коли ви були маленькими. Уявіть себе в тому віці, в якому вже добре себе пам'ятаєте. Ви перебуваєте в тому місці, де любили бути дитиною. Що бачите довкола, що чуєте? Подивіться, який у вас одяг, яке взуття. Вам весело, приємно. Що ви робите, чим займаєтеся? Хто або що

з вами поруч? Можливо, це близька людина, вихователь чи вчитель, тренер або сусідка, подружка чи друг. А можливо, улюблена іграшка, з якою ви так любили проводити багато часу разом. Ви відчуваєте тепло і надійність. Вам спокійно і безпечно.

А тепер повертайтеся в цю кімнату. Коли будете готові, розплющіть очі».

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд (5), а потім пропонує візуалізацію.

Рефлексія:

- ✓ Чи вдалося зануритися в дитинство?
- ✓ Які почуття викликав у вас цей спогад з дитинства?
- ✓ Що пригадали? Чи відчули ви опору, теплі почуття, безпеку?
- ✓ Сподіваємося, що цей сюжет викликав у вас теплі почуття. Нам важливо зрозуміти роль значимої людини для формування впевненості дитини та відчуття безпеки.

Особливості дистанційного заняття: психолог пропонує звернутися до слайду (5) та проводить вправу на візуалізацію. Учасники діляться своїми почуттями і переживаннями, думками по черзі, використовуючи кнопку «Піднята рука».

4. Інформаційний блок «Типи прив'язаностей та їхній вплив»

Слово психолога: «Дуже рано ми стикаємося з опорою. Як ви думаєте, з якого віку? Опора формується з трьох бажань (мама, тата і дитини з'явитися на світ). У перші дні після народження дитина налагоджує перші стосунки з найважливішими дорослими у своєму житті — мамою і татом. Це перша базова прив'язаність. Прив'язаність — це глибокий і міцний зв'язок між людьми, який розвивається упродовж того, як важливі дорослі пестливо турбуються про дитину з моменту її народження. Далі ми розглянемо теорію прив'язаності детальніше».

Народившись дуже незрілою, дитина потребує того, щоб спочатку в її житті поруч був дорослий. Як вважає Людмила Петрановська, стосунки зі своїм дорослим для дитини не просто потреба, це потреба вітальна, тобто питання життя і смерті¹. Дитина без

¹ Петрановська Л. В. Таємна опора. Емоційний зв'язок у житті дитини. Київ : Віват, 2021. 224 с.

іншої людини не може вижити. Першим почав досліджувати прив'язаність і надав їй значущості — англійський вчений Джон Боулбі. Він визначає поведінку прив'язаності як вроджену поведінкову систему, завдання якої полягає у встановленні близькості як гарантії безпеки від усіх зовнішніх небезпек.

Під поведінкою прив'язаності розуміють усі типи поведінки, які слугують встановленню або підтримці близькості із фігурою прив'язаності, як правило, матері. Для немовлят перші кілька місяців життя характерні такі прояви поведінки, спрямовані на формування прив'язаності: усмішка, смоктання, чіпляння, плач і загальна екстремальна безпомічність, неможливість існувати без турботливого дорослого. На цю потребу немовляти батьки зазвичай інтуїтивно реагують чутливою увагою. Досвід близькості, надійності та передбачуваності дає змогу дитині сформувати певне базове почуття захищеності, що забезпечує їй надійну життєву основу. Відчуття безпеки дає можливість дитині більш успішно та комфортно досліджувати світ, розкривати свій потенціал, будувати надійні стосунки з оточенням.

Прив'язаність — це інстинкт, який пробуджується також у дорослих: з народженням дитини батьки відкривають у собі бажання піклуватися, захищати, пестити, підтримувати і турбуватися. Звісно, всі ми маємо різний досвід і не завжди наші природні інстинкти працюють так, як задумано природою, часом батьки мають значні труднощі у встановленні стосунків прив'язаності з дитиною, зумовлені особистим досвідом стосунків у дитинстві, обставинами навколо, випадковими впливовими ситуаціями (смерть близьких, катастрофи, війни, аварії тощо). Якість стосунків батьків з дитиною впливає на формування виду прив'язаності.

Марі Ейнсворт, колега Джона Боулбі, досліджувала прив'язаність за допомогою експерименту «Незнайома ситуація», в якому брали участь мами з дітьми до 2 років². Завдяки цьому було відкрито три види прив'язаності, а згодом був знайдений ще один. Тож сьогодні послуговуємося чотирма видами прив'язаності. Прийнято вважати, що кожен вид відповідає якості стосунків дитини і стилю прив'язаності.

² Ainsworth M. The Strange Situation. *Developmental Psychology*. 1969. URL: https://www.youtube.com/watch?v=m_6rQK7jIrc&ab_channel=PsychologyUnlocked.

Психолог на фліпчарті записує стилі прив'язаності³:

1. Безпечно надійна прив'язаність (у дослідженні її демонструють близько 70 % дітей).
2. Небезпечно уникаюча прив'язаність (у дослідженні її проявили близько 12–15 % дітей).
3. Небезпечно амбівалентна прив'язаність (у дослідженні її демонструють 12–15 % дітей).
4. Небезпечно дезорганізована прив'язаність (у дослідженні її показали близько 4 % дітей).

Безпечна надійна прив'язаність

Діти з надійним стилем прив'язаності чітко демонструють виразну реакцію на розставання з матір'ю. Вони кличуть її, йдуть за нею, шукають її — інколи досить тривалий час, — потім плачуть і явно відчують стрес. На повернення матері вони реагують радістю, простягають до неї руки, хочуть, щоб їх втішили, шукають тілесного контакту, але незабаром знову заспокоюються і повертаються до гри. Надійна прив'язаність — це коли діти відчують, що вони можуть покласти на визначених дорослих щодо задоволення їхніх потреб у близькості, емоційній підтримці і захисті. Вони впевнені, що, за потреби, можуть домогтися уваги батьків. Цей досвід багато в чому визначає їхнє ставлення до життя загалом. Такі діти можуть розслабитися і досліджувати навколишній світ. Цей стиль прив'язаності найбільше сприяє розвитку дитини і вважається найефективнішим.

Батьки, які прагнуть надійної прив'язаності:

- ✓ чутливі до сигналів дитини;
- ✓ розуміють і правильно інтерпретують її сигнали;
- ✓ вчасно реагують на її потреби;
- ✓ достатньо терплячі до проявів дитини, її незрілості;
- ✓ використовують теплі позитивні висловлювання для того, щоб скерувати поведінку дитини;
- ✓ не використовують тілесні покарання та методи емоційної ізоляції;

³ Bowlby J. Attachment and Loss. Volume I. — 2nd ed.. — New York: Basic Books, 1982. — 436 p

Bowlby J. Attachment and Loss. Volume II. Separation, Anxiety and Anger. — Pimlico, 1998. — 512 p

- ✓ доступні до співпраці та прийняття дітей;
- ✓ проявляють цікавість до дітей;
- ✓ розділяють інтереси, запрошують до своїх захоплень;
- ✓ грають з дітьми;
- ✓ застосовують зрозумілі та прості правила, встановлюють межі.

Поведінка дітей з надійною прив'язаністю:

- ✓ сміливі у дослідженні світу і пізнанні життя, але потребують підтримки дорослого, до якого прив'язані;
- ✓ звертаються за допомогою, коли їм щось потрібно;
- ✓ приймають турботу;
- ✓ сигналізують про свої потреби;
- ✓ більшою мірою слухняні з тими дорослими, до яких прив'язані;
- ✓ грають в різні ігри (рольові, за правилами, ігри-фантазії);
- ✓ проявляють різні емоції;
- ✓ виявляють довіру до дорослих, до яких прив'язані, і почуття захищеності в разі їхньої присутності;
- ✓ здатні взаємодіяти з дітьми в присутності дорослого;
- ✓ коли плачуть, можуть швидко заспокоїтися за допомогою дорослого.

Тривожно-амбівалентна прив'язаність

Діти з тривожно-амбівалентною прив'язаністю мають сильну сепараційну тривогу (тривогу розділення), від розлучення з матір'ю відчують сильний стрес і гірко плачуть. Коли мати повертається, їй ніяк не вдається їх вгамувати. Потрібно чимало часу, щоб ці діти знову знайшли стан емоційної стабільності. Коли матері беруть їх на руки, вони висловлюють бажання тілесного контакту і близькості, але одночасно поведуться агресивно щодо матері (дригають ногами, б'ються, штовхаються або відвертаються). Такі діти потребують більше уваги і стабільних стосунків. Зазвичай у ранньому дитинстві в таких дітей і близьких їм дорослих було багато розлук або зовнішні і внутрішні фактори не дозволяли батькам бути надійними і стабільними. Також зауважено, що матері таких дітей не можуть бути емоційно доступними для них, не пропонують достатньо тілесного контакту і не завжди правильно розуміють та інтерпретують сигнали дитини, реагують хаотично,

тривожно на поведінку дитини. Матері ставляться до дітей то ласкаво і чуйно, то ігнорують і нехтують їхніми потребами. Така непослідовність, мабуть, залишає малюків у непевності щодо того, чи буде їхня мама поруч, коли вони будуть її потребувати.

Поведінка дітей з тривожно-амбівалентною прив'язаністю:

- ✓ тривожні;
- ✓ прагнуть перебувати тільки поруч із матір'ю, кричать, якщо вона відсутня;
- ✓ прагнуть до дорослого, але не можуть насититися тілесним контактом, бояться втратити контакт;
- ✓ із захопленням, пристрасно сприймають лоскіт, обійми, перекидання;
- ✓ ображаються на неувагу, ревнують до інших дітей;
- ✓ у присутності дорослого з іншими дітьми не взаємодіють, самі від дорослого не йдуть;
- ✓ відмовляються припиняти контакт, ображаються, чіпляються, плачуть;
- ✓ не завжди здатні до навчальної взаємодії, іноді виявляють неухважність, непосидючість;
- ✓ у взаємодії з дітьми схильні до конфліктів: можуть без причин штовхнути іншого, ображаються і плачуть, якщо їм відповідають так само.

Унікаюча прив'язаність

Діти з унікаючим стилем прив'язаності реагують на розлуку невеликим протестом і не проявляють явної поведінки прив'язаності. Як правило, вони залишаються на своєму місці, продовжують гратися. Іноді можна помітити, що вони стежать очима за матір'ю, коли вона виходить з приміщення, тобто дійсно помічають, що мати відлучилася. На повернення матері вони реагують радше відчуженням, ігнорують і не хочуть, щоб їх брали на руки, втішали. Мама емоційно відсторонена, часто демонструє відторгнення дитини і її потреб. Це може відбуватися з різних причин — емоційна травма матері, важкі події в родині чи навколо, надмірна зайнятість на роботі, фізична недоступність. Дитина, не знаходячи розуміння, починає справлятися з емоціями і потребами са-

мостійно. Чергування розлуки і відчуженої поведінки матері призводить до захисної поведінки дитини. Вона намагається забути про свою потребу в матері, обирає стриману і байдужу манеру поведінки, щоб уникнути нових розчарувань. У поведінці таких дітей можна прочитати докір: «Хто ти? Чи повинен я тебе визнавати — ту, яка не допоможе мені, коли я матиму потребу в цьому?». До підліткового віку така поведінка закріплюється в стійку установку відчуженої незалежності.

Поведінка дітей з уникаючою прив'язаністю:

- ✓ відсторонені;
- ✓ закриті;
- ✓ не шукають близькості з матір'ю, коли знаходяться з нею разом;
- ✓ уникають тактильного контакту з дорослим і контакту очей;
- ✓ у разі активності дорослого стискаються в грудочку або легенько відштовхують руки, викручуються;
- ✓ не звертають уваги на прихід і відхід дорослого, залишаються ніби осторонь;
- ✓ на заняттях сидять тихо, неухважні, можуть замислюватися і ховатися у фантазіях, тому не завжди виконують завдання, все роблять повільно;
- ✓ з іншими дітьми стримані, уникають конфліктів, рідко проявляють будь-які емоції.

Дезорганізована прив'язаність

Діти з дезорганізованою прив'язаністю проявляють себе по-різному, іноді неможливо передбачити їхню реакцію, вони показують крайню ступінь дистресу в стосунках. Наприклад, діти біжать до матері, зупиняються на півдорозі, повертаються і тікають, збільшуючи відстань між ними. Їхні жести можуть застигати на півдорозі, ніби «замерзати». Крім того, спостерігаються стереотипні моделі поведінки і рухів. Дезорганізована прив'язаність характерна для дітей із досвідом насильства, депривації, хаотичного нестабільного середовища. Батьки зазвичай самі потерпають від дисфункціональних стосунків, мають труднощі з керуванням особистим життям, потребують підтримки оточення і фахової допомоги.

Поведінка дітей з дезорганізованою прив'язаністю:

- ✓ стереотипні моделі поведінки і рухів;
- ✓ жести можуть застрягати на півдорозі, ніби «замерзати»;
- ✓ напружені, налякані;
- ✓ поведінку важко зрозуміти і передбачити;
- ✓ можуть мати значні прогалини в розвитку;
- ✓ контакт поверхневий, глибокий контакт складно встановити, потребує багато часу.

Підсумуємо, інстинкт прив'язаності вимагає від батьків піклуватися та бути з дитиною. Йдеться не про те, щоб фізично бути невідлучними і підпорядкувати дитині своє життя, а в тому, щоб бути з нею в постійному емоційному зв'язку, щоб дитина знала та відчувала, що її люблять і приймають. Це значить весь час піклуватися про те, щоб зберігати стосунки незалежно від обставин. Дитині важливо знати, що в разі чогось серйозного батьки відкладуть заради неї всі справи, але їй не потрібно, щоб вони зовсім не займалися нічим / ніким, крім неї.

Усі діти народжуються здатними реалізувати себе. Проте, незважаючи на те, що всі мають шанс, не всі розкривають у житті свій потенціал, не всі стають зрілими дорослими. Виросли — не значить подорослішати, і на шляху до дорослішання багато дітей «застрягають» у своєму розвитку.

Так ось, щоб дитина могла нормально розвиватись і «реалізувати свій людський потенціал», їй потрібні дві умови. Перша — запрошення існувати в нашому житті, відчуття глибокої близькості і безпеки, щоб дитина на підсвідомому рівні відчувала: вона бажана, її люблять, їй не потрібно постійно добиватись контакту і близькості. Якщо мозок дитини впевнений у надійності своїх прив'язаностей, то він може розслабитись і почати досліджувати світ. Варто зазначити, що надійною базою для дитини може бути не лише мати, а будь-яка доросла людина, яка піклується про дитину, з якою в дитини сформувалася прив'язаність. Проте ця дослідницька активність є стабільною та адекватною лише тоді, коли дитина впевнена, що вона може будь-якої миті повернутися під захист дорослого. Тільки з точки заспокоєння, розслаблення може з'явитися енергія сміливої спроби, сплеск творчості, бажання пізнати себе і довкілля.

Друге запрошення, яке ми даємо нашим дітям, — це запрошення до дослідження, коли ми створюємо простір для розвитку, для пізнання все більшої відповідальності. Проте зауважте, якщо перша умова не працює, то про другу не може бути й мови. Діти — це створіння, що залежать від прив'язаності. Прив'язаність первинна, а дорослішання вторинне. Якщо є небезпечна прив'язаність, то всю енергію мозок витратитиме не на пізнання, а на утримання контакту та близькості. Друга умова має значення лише за наявності першої, тому що мозок насамперед розв'язує завдання прив'язаності, а вже потім — розвитку.

Отже, безпечна прив'язаність та надійний емоційний зв'язок між фігурами прив'язаності допомагає дитині:

- ✓ долати страх і занепокоєння;
- ✓ справлятися зі стресом;
- ✓ досліджувати світ;
- ✓ бути допитливою;
- ✓ розвивати когнітивні здібності;
- ✓ розвивати емоційну компетентність;
- ✓ опановувати гру в будь-яких її проявах;
- ✓ розуміти те, що вона сприймає;
- ✓ спиратися на себе, поступово набувати впевненості;
- ✓ досягати максимального інтелектуального потенціалу;
- ✓ розвивати основу гармонійних стосунків у подальшому житті (у парі та зі своїми дітьми).

Хороша новина в тому, що якість прив'язаності можна покращувати. Можна будувати більш надійні стосунки, навіть якщо старт був не такий безпечний, як хотілося. У деяких випадках знадобиться допомога фахівця, особливо дітям з дезорганізованою прив'язаністю. Ці поради допоможуть батькам підсилювати прив'язаність, створювати надійну базу безпечного розвитку:

- ✓ Пам'ятайте, що проблеми в поведінці вторинні, головне — стосунки з дитиною: якщо щось іде не так, зверніть увагу на взаємини, поміркуйте, чого бракує, а чого забагато.
- ✓ Підсилюйте контакт із дитиною, особливо коли щось від неї хочете. Підтримуйте зоровий контакт, тактильний контакт, практикуйте спільні розмови.

- ✓ Цікавтеся про справи, ігри, захоплення дитини.
- ✓ Надавайте розвивальний зворотний зв'язок, в якому похваліть сильні сторони дитини, її успіхи і надбання, лише потім кажіть про те, що хочете виправити.
- ✓ Підтримуйте дитину у виконанні завдань етапів розвитку.
- ✓ Грайте з дитиною за її запрошенням, але важливо, щоб і ви, батьки, створювали творчий ігровий простір і залучали дитину у свої ігри. Більше ідей для ігор дивіться за посиланням⁴.
- ✓ Наповнюйте грою рутинні справи (чищення зубів, вечірній туалет, засинання, збирання в садок), це знижує спротив дітей, робить нудні справи цікавішими, а ваші стосунки з дитиною приємнішими.
- ✓ Розвивайте, якщо є, і започаткуйте, якщо немає, сімейні ритуали, традиції, які надаватимуть ритму та святковості життю: ритуали в повсякденному житті (прийом їжі, готування до сну, зустріч, прощання); ритуали сімейного календаря (дні народження, річниці); ритуали святкування подій, зазначених у «зовнішньому» календарі (Різдво, Новий рік); ритуали життєвих циклів (народження дитини, весілля, смерть) та ін.
- ✓ Читайте дітям уголос, навіть у підлітковому віці (якщо підліток не проти).
- ✓ Робіть приємні неочікувані сюрпризи.
- ✓ Готуйтеся до розлук, і заповнюйте їх контактом. Наприклад, коли готуетесь поїхати десь без дитини, а вона плаче (що цілком нормально), ви можете не тільки попередити, що їдете, а й спланувати з нею, що робитимете після повернення, говорити не тільки про розлуку, а й про майбутню зустріч і контакт: «Я думатиму і радітиму, що ми почитаємо з тобою нову книжку одразу, як повернуся. Підготуємо її, покладемо ось тут». Більше ідей дивіться за посиланням⁵.

⁴ Залеська О. В. Граючи, перемагаємо стрес. Ігри для дітей та дорослих. URL: <https://kmarehab.com/hraiuchy-peremahaiemo-stres-ihry-dlia-ditey-ta-doroslykh/>.

⁵ Пам'ятка для батьків з розлучання. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навч.-метод. посіб. / Колектив авторів. с. 180–182. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11847/KRP2017.pdf?sequence=6&isAllowed=y>.

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд (6), розповідаючи про стилі прив'язаності та їхній вплив у житті.

Питання для обговорення:

- ✓ На вашу думку, чи можна змінити прив'язаність?
- ✓ Як можливо посилити надійну прив'язаність?
- ✓ Які запропонуєте способи посилення надійної прив'язаності?

Особливості дистанційного заняття: психолог пропонує звернутися до слайду (6) та розкриває його суть. Відповіді на запитання та їх обговорення відбувається почергово, учасники використовують кнопку «Піднята рука», ведучий регулює процес дискусії.

5. Творча майстерня

Психолог пропонує учасникам виконати творчі завдання, які є прикладом посилення надійної прив'язаності.

Слово психолога: «На формування надійної прив'язаності та її посилення впливає увага до потреб і почуттів дитини, емоційний діалог, похвала, традиції та ігри. Важливо підтримувати дитину у виконанні завдань етапів розвитку».

Особливості очного заняття: психолог заздалегідь готує різний творчий матеріал для виконання творчих завдань та пропонує учасникам поділитися на три групи. Звертає увагу учасників на слайд (7). Оголошує завдання для кожної з груп. Завдання для першої групи: орієнтуючись на вікові особливості дошкільного віку, скласти казку та виконати її драматизацію (персонажів казки виготовити з матеріалів для творчості). Завдання для другої групи: зважаючи на вікові особливості молодшого шкільного віку, виготовити з матеріалів для творчості вироби на вільну тему. Завдання для третьої групи: беручи до уваги вікові особливості підліткового віку, скласти список художніх фільмів для сумісного перегляду з метою встановлення емоційного діалогу та формування емпатії, посилення надійної прив'язаності (список оформити на аркуші фліпчарту). Усі групи потім презентують свої роботи.

Особливості дистанційного заняття: психолог пропонує звернутися до слайду (7) та описує творчі завдання. Спочатку скласти групову казку для дітей дошкільного віку, де герой перемагає труднощі чи страхи тощо. Говорити потрібно по черзі, користуючись

кнопкою «Піднята рука». Потім психолог пропонує учасникам написати в чаті ідеї приємних сумісних справ з дітьми та назви фільмів для сумісного перегляду, зберігає списки для майбутньої пам'ятки для батьків.

Якщо є можливість створення кімнат у ZOOM, ведучий обирає модераторів для дистанційних груп, зачитує для кожної групи завдання. Завдання для першої групи: орієнтуючись на вікові особливості дошкільного віку, скласти групову казку. Завдання для другої групи: зважаючи на вікові особливості молодшого шкільного віку, скласти список приємних справ з дітьми. Завдання для третьої групи: орієнтуючись на вікові особливості підліткового віку, скласти список художніх фільмів для сумісного перегляду з метою встановлення емоційного діалогу та формування емпатії, посилення надійної прив'язаності. Виконання завдань відбувається в кімнатах ZOOM. Після повернення до загальної конференції модератори по черзі представляють результати роботи групи.

6. Домашнє завдання

Психолог демонструє слайд (8) та пропонує батькам виконати протягом тижня будь-які активності разом з дітьми (психолог дає батькам пам'ятку «75 обов'язкових занять з дитиною для яскравих та щасливих спогадів про дитинство», див. Додаток 1).

Психолог просить батьків на наступне заняття принести фотографії їхніх дітей.

7. Шеринг / Рефлексія

Слово психолога: «Наша зустріч закінчується. Розкажіть, що сподобалося, а що ні? Що було корисним?».

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд (9) та пропонує учасникам записати на стікерах-квіточках враження від заняття, чого навчилися. По черзі учасники озвучують і прикрашають «Пагорб батьківської мудрості», приклеївши наліпки на плакат. Важливо також проговорити, які питання ще залишилися без відповіді або нерозкритими.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (9) та пропонує кожному з учасників написати в чаті свої враження від заняття та оцінити за 10-кроковою шкалою, наскільки

кроків вдалося приблизитися до «Пагорба батьківської мудрості» (зазначити кількість кроків).

Використані джерела та рекомендована література

1. Бріш К.Г. Розлади прив'язаності - від теорії до терапії. Посібник. пер. з нім. Ю. Ковалів. Львів : [б. в.], 2012. 314 с.
2. Гонсалес К. Цілуйте мене міцно. Дніпро: Смаки, 2021. 240 с.
3. Петрановська Л. В. Таємна опора. Емоційний зв'язок у житті. Київ: Віват, 2021. 224 с.
4. Макмара Д. Гра .Спокій. Розвиток. Дніпро: Смаки, 2021. 272 с.
5. Мате Г. Ньюфелд Г. Тримайтеся за своїх дітей. Дніпро: Смаки, 2020. 368 с.
6. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини : метод. матеріали для тренера / заг. ред. Г. М.Лактіонової. Київ: Науковий світ, 2003. 107 с.
7. Bowlby J. Attachment and Loss. New York: Basic Books; 2nd edition, 1983. 436 с.
8. Bowlby J. A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory. Psychology Press, 1988. 196 p.
9. Braungart-Rieker J. Ekas N. Toddler affect with mothers and fathers: the importance of infant attachment. URL: <https://www.researchgate.net/publication/336716785>
10. Bergin C., Bergin D. Attachment in the Classroom. URL: <https://www.researchgate.net/publication/225217736>

75 обов'язкових занять з дитиною для яскравих та щасливих спогадів про дитинство

1. Пускати сонячних зайчиків.
2. Спостерігати як проростає насіння.
3. Разом скотитися з високої крижаної гори.
4. Принести з морозу і поставити у воду гілку.
5. Вирізати щелепи з апельсинових шкурочок.
6. Дивитися на зірки.
7. Заштрихувати монетки і листя, заховані під папером.
8. Трясти олівець, щоб здавалося, що він став гнучким.
9. Дірявити крижинки під струменем води.
10. Приготувати палений цукор у ложці.
11. Вирізати гірлянди паперових чоловічків.
12. Показувати театр тіней.
13. Пускати «млинці» на воді.
14. Малювати мультфільми на полях зошита.
15. Влаштувати «хатку» в коробці від холодильника.
16. Плести вінки.
17. Робити виверження вулкана з лимонної кислоти і соди.
18. Показати фокус з наелектризованими паперовими фігурками.
19. Писати під кальку.
20. Зробити бризкалки з пляшок і влаштувати бій.
21. Слухати спів птахів.
22. Пускати тріски за течією, рити канали і робити загати.
23. Побудувати курінь.
24. Трясти гілку дерева, коли дитина стоїть під нею, і влаштовувати листопад (снігопад, дощик).
25. Спостерігати схід та захід сонця.
26. Милуватися місячною доріжкою.
27. Дивитися на хмари і придумувати, на що вони схожі.
28. Зробити флюгер і пастку для вітру.
29. Світити в темряві ліхтариком.
30. Робити восьминогів з кульбаб і лялечок із шипшини.
31. Піти на риболовлю.
32. Залишати відбитки тіла на снігу.

33. Годувати птахів.
34. Робити «таємничку».
35. Будувати будинок з меблів.
36. Сидіти біля багаття. Смажити хліб на прутуки.
37. Запускати повітряного змія.
38. Крутитися за руки.
39. Побудувати замок із піску. Закопуватися в пісок. Вирити гли-боку криницю, щоб дістатися води.
40. Сидіти при свічках.
41. Робити чортиків з намиленого волосся.
42. Дути в порожню пляшку.
43. Повторювати одне слово багато разів, щоб воно перетвори-лося в інше.
44. Видавати переможний крик команців.
45. Дивуватися своїй гігантській тіні і грати з тінями у квача.
46. Стрибнути в центр калюжі.
47. Робити записи молоком.
48. Влаштувати бурю в склянці води.
49. Закопати скарб у тарілці з кашею.
50. Спілкуватися на мигах.
51. Зробити носики з вітрячків клена, ордени з будяків, сережки з черешень.
52. Дути на пушинку.
53. Залишити травинку в мурашнику і потім спробувати мураши-ну кислоту.
54. Їсти заячу капусту, смоктати смолу, злизувати березовий сік і кленовий сироп, жувати стебельця трави.
55. Видавлювати формочками печиво.
56. Нанизувати ягоди на стебельце трави.
57. Грати в циклопів.
58. Співати хором.
59. Полагодити улюблену іграшку.
60. Пускати мильні бульбашки.
61. Наряджати ялинку.
62. Свистіти через стручок акації.
63. Змайструвати ляльковий будиночок.
64. Залізити на дерево.
65. Грати в привидів.

66. Придумувати маскарадні костюми і вбиратися.
67. Говорити про мрії.
68. Бити в саморобний барабан.
69. Випустити в небо повітряну кулю.
70. Організувати дитяче свято.
71. Дивитися на світ через кольорові скельця.
72. Малювати на запітнілому склі.
73. Сtribати в купи осіннього листя.
74. Почати обід з десерту.
75. Одягти на дитину свій одяг.

Заняття 3

Слова допомагають

Мета: сприяти формуванню конструктивних відносин партнерства й співробітництва психолога з батьками, використовуючи різні форми роботи. Ознайомити батьків із поняттям «прийняття» дитини, особливостями приймаючої та неприймаючої поведінки батьків.

Завдання:

- ✓ Визначення мови «прийняття» і «неприйняття» дитини.
- ✓ Спрямувати батьків на необхідність розрізнити «мову прийняття» і «мову неприйняття» у власній виховній діяльності.
- ✓ Розвивати навички безумовного прийняття.

Ключові поняття: безумовна любов, безумовне прийняття.

Тривалість: 90 хв.

Формати проведення: очний; дистанційний (онлайн) (ZOOM; Skype).

Структура заняття

Час	Активність. Рекомендації тренеру	Матеріали для очного заняття	Матеріали для дистанційного заняття
5 хв	1. Привітання	Бейджики, маркери	Презентація до Заняття 3 (слайди 1, 2)
5 хв	2. Правила роботи групи	Фліпчарт, маркери, плакат з правилами роботи групи	Презентація до Заняття 3 (слайд 3)
10 хв	3. Вправа «Радую і засмучує»	Презентація до Заняття 3 (слайд 4)	Презентація до Заняття 3 (слайд 4)
10 хв	4. Інформаційне повідомлення «Принцип безумовного прийняття»	Презентація до Заняття 3 (слайди 5, 6)	Презентація до Заняття 3 (слайди 5, 6)

* Презентація до Заняття 3: <https://kmarehab.com/portikus/>

15 хв	5. Мозковий штурм «Прийняття – неприйняття та особистісні якості дитини»	Фліпчарт, маркери	Презентація до Заняття 3 (слайди 7, 8, 9, 10)
20 хв	6. Вправа «Мова прийняття – неприйняття дитини батьками»	Аркуші паперу, фліпчарт, маркери	Презентація до Заняття 3 (слайди 11, 12)
10 хв	7. Вправа «Я пишаюся своєю дитиною»	Фотографії дітей учасників тренінгу	Фотографії дітей учасників тренінгу, презентація до Заняття 3 (слайд 13)
10 хв	8. Шеринг / Рефлексія	Фліпчарт, маркери	Презентація до Заняття 3 (слайд 14)
5 хв	9. Домашнє завдання	Презентація «Заняття 3» (слайд 15)	Презентація до Заняття 3 (слайд 15)

1. Привітання

Як побудувати нормальні стосунки з дитиною? Як змусити її слухатися? Чи можна покращити стосунки, якщо вони зайшли в глухий кут? Сьогодні ви зможете знайти відповіді на ці та інші запитання, дізнатися, як діяти в певній ситуації.

Особливості очного заняття: «Ми маємо спілкуватися одне з одним, тому прохання до всіх учасників підписати і прикріпити бейджик з іменами, щоб усі знали, як до вас звертатися».

Особливості дистанційного заняття: слід підписатися своїми іменами, щоб усі знали, як до кого звертатися. Психолог демонструє слайди (1, 2).

2. Правила роботи в групі

Приблизні правила групової взаємодії

- ✓ Цінувати час.
- ✓ Брати слово по черзі.
- ✓ Говорити коротко і не часто, по темі.
- ✓ Висловлюватися тільки від свого імені.
- ✓ Бути позитивними до себе та інших.
- ✓ Правило додавання (Я + Ти + Ми).
- ✓ Правило поваги до своєї і протилежної статі.
- ✓ Правило добровільної активності.
- ✓ Правило конфіденційності.
- ✓ Мобільна тиша. Мають бути вимкнені телефони.

Особливості очного заняття: запропоновані правила записуються на фліпчарті.

Особливості дистанційного заняття: запропоновані правила учасники пишуть у чат, психолог узагальнює та демонструє слайд (3).

3. Вправа «Радує і засмучує»

Батькам пропонують по чергово назватися та відповісти на запитання: «Що мене засмучує в моїй дитині, а що радує?».

Особливості очного заняття: батьки представляються та відповідають на поставлене запитання.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (4), батьки відповідають або пишуть відповіді в чат.

4. Інформаційний блок «Принцип безумовного прийняття»

Існує один загальний принцип, без дотримання якого всі спроби налагодити стосунки з дитиною виявляються безуспішними. Це — *безумовне прийняття*. Що він означає?

Безумовно приймати дитину — означає любити її не за те, що вона гарна, розумна, здібна, гарно вчиться, допомагає та інше, а *просто так, просто за те, що вона є!*

Нерідко можна чути від батьків таке звернення до сина чи доньки: «Якщо добре поводитимешся, то я тебе любитиму». Або: «Не чекай від мене хорошого, поки ти не перестанеш... (лінуватися, битися, грубіянити)», «Якщо не почнеш (добре вчитися, допомагати вдома, слухатися), то...».

Такі фрази, як: «Як добре, що ти в нас є», «Я рада тебе бачити», «Ти мені подобаєшся», «Я люблю, коли ти вдома», «Мені добре, коли ми разом...» — набагато кращі!

Психологи радять обіймати дитину кілька разів на день, акцентуючи увагу на тому, що *4 обійми* абсолютно необхідні кожному просто для виживання, а для гарного самопочуття потрібно *не менше ніж 8 обіймів на день!* І, до речі, не тільки дитині, а й дорослому. Часто батьки запитують: «Якщо я приймаю дитину, чи означає це, що я не мушу ніколи на неї сердитися?». Відповідь: «Ні, не означає». Приховувати і тим більше накопичувати свої негативні почуття в жодному разі не можна. Їх треба висловлювати, але робити це слід особливо. І про це ми поговоримо пізніше. А зараз зверніть увагу на такі правила безумовного прийняття дитини:

- ✓ Можна висловлювати своє незадоволення окремими діями дитини, але не дитиною загалом.
- ✓ Можна засуджувати дії дитини, але не її почуття, якими небажаними або «недозволенними» вони не були б. Емоційне рабство.
- ✓ Незадоволення діями дитини не повинно бути систематичним, інакше воно переросте в її неприйняття.

Особливості очного та дистанційного заняття: психолог демонструє слайди (5, 6).

5. Мозковий штурм «Прийняття — неприйняття та особистісні якості дитини»

Звісно, не всі вчинки дитини повинні прийматися батьками, тому розглянемо детальніше деякі моделі.

Визначмо позитивні та негативні сторони різних співвідношень «прийняття – неприйняття», розглянувши схеми (1–3):

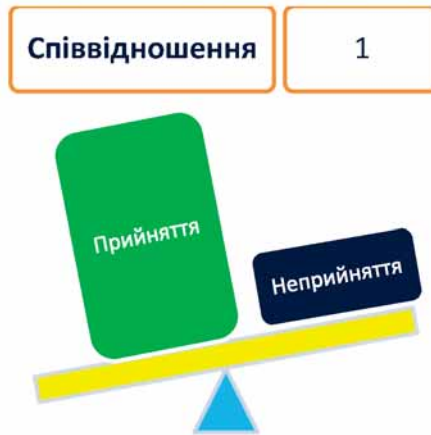


Схема 1

Які якості особистості формуються в дитини в такому співвідношенні?

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайди (7, 8), коментарі батьків записує на фліпчарті, узагальнює відповіді.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (7, 8), батьки відповідають у чаті, психолог узагальнює відповіді.

Обговорення

Позитивні якості: довіра до світу, висока самооцінка, своя цінність, опора на себе.

Негативні якості: порушення кордонів (слабкі), невміння справлятися зі складнощами, завищена самооцінка, розчарування.



Схема 2

Які якості особистості формуються в дитини в такому співвідношенні?

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд (9), коментарі батьків записує на фліпчарті, узагальнює відповіді.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (9), батьки відповідають в чаті, психолог узагальнює відповіді.

Обговорення

Позитивні якості: висока адаптація при сприятливих умовах, бажання відповідати очікуванням оточення, спиратися на власний ресурс.

Негативні якості: низька самооцінка, недовіра до світу.



Схема 3

Які якості особистості формуються в дитини в такому співвідношенні?

Особливості очного заняття: психолог демонструє слайд (10), коментарі батьків записує на фліпчарті, узагальнює відповіді.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (10), батьки надають відповіді в чат, психолог узагальнює відповіді.

Обговорення

У такому співвідношенні відбувається прийняття чи неприйняття поведінки дитини залежно від ситуації.

6. Вправа «Мова прийняття – неприйняття дитини батьками»

Що ж допомагає бути батьками, які приймають:

1. Мова прийняття (оцінка вчинку, а не особистості дитини, наприклад: «Я шкодую, що ти не поділилася іграшкою», замість «Яка ти жадібна!»).
2. Невербальні компоненти (обійми, дотик, усмішка).

Особливості очного заняття: батьки об'єднуються в 2–4 групи та на аркушах паперу для фліпчарту прописують свої ідеї щодо мови прийняття (1 й 3 групи) і мови неприйняття (2 і 4 групи)

дитини, наводячи приклади вербального й невербального компонентів. Далі йде обговорення, узагальнення відповідей учасників тренінгу (таблиця 1).

Таблиця 1

Мова прийняття дитини	Мова неприйняття дитини
<ul style="list-style-type: none"> ● обійми ● усмішка ● м'який голос ● контакт очима, на рівні дитини (а не зверху вниз) ● оцінка вчинку, а не особистості, похвала ● підтримка ● відображення почуттів ● переформулювання ● заохочення ● схвалення 	<ul style="list-style-type: none"> ● засудження ● докір ● постійна мова покарання (фізичного, морального, демонстративного) ● несправедливе покарання ● команди ● накази ● неуважність батьків ● байдужість ● наголошування на невдачі

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (11), пропонує батькам написати в чат приклади мови прийняття, неприйняття дитини, узагальнює відповіді учасників, демонструє слайд (12).

7. Вправа «Я пишаюся своєю дитиною»

Батькам пропонується показати фотографію своєї дитини і продовжити фразу: «Я пишаюся своєю дитиною, тому що...».

Особливості очного заняття: батьки по чергово виконують завдання.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (13), батькам пропонується показати фотографію або завантажити в чат і продовжити фразу.

8. Шеринг / Рефлексія

Учасникам пропонується відповісти на три запитання:

1. Що було корисним для вас?
2. Що візьмете із собою?
3. З якими почуттями ви підете?

Особливості очного заняття: психолог на фліпчарті демонструє запитання, батьки по черзі відповідають і діляться враженнями.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (14), батьки відповідають або пишуть у чат.

9. Домашнє завдання

Тренер дає завдання батькам із розвитку навичок безумовного прийняття дитини.

Особливості очного та дистанційного занять: психолог демонструє слайд (15) .

I завдання

Проаналізуйте, чи вам вдається приймати вашу дитину. Для цього протягом дня (а краще двох-трьох днів) постарайтеся порахувати, скільки разів ви звернулися до неї з емоційно позитивними висловлюваннями (радісним вітанням, схваленням, підтримкою), а скільки з негативними (докором, зауваженням, критикою). Якщо кількість негативних звернень дорівнює або переважає число позитивних, то на спілкування з дитиною просто необхідно звернути увагу, при цьому важливо помічати всі фрази, приймати дитину зі всіма її якостями.

II завдання

Заплющте на хвилину очі та уявіть, що ви зустрічаєте свого кращого друга або подругу. Як ви показуєте, що раді йому / їй, що він / вона вам близький/-а? А тепер уявіть, що це ваша дитина: ось вона приходить додому зі школи і ви показуєте, що раді її бачити. Уявили? Тепер вам легше буде зробити це насправді.

III завдання

Обіймайте вашу дитину не менше ніж чотири рази на день (звичайні ранкові привітання і поцілунок на ніч не рахуються).

Використані джерела та рекомендована література

1. Кон Алфі. Любов без умов. Від нагород і покарань до турботи. Харків: Vivat, 2021. 320с.
2. Людмила Петрановська. Таємна опора. Емоційний зв'язок у житті дитини. Харків: Vivat, 2021. 224с.
3. Мадлен Дені. Управління гнівом. Як реагувати на дитячі істерики. Артбукс, 2020р. 96с.
4. Landreth G. Play Therapy. The Art of the Relationship. New York: Routledge, 2012. 442 p.

Заняття 4

Булінг серед дітей

Мета: надати батькам розуміння явища булінгу в дитячому середовищі та рекомендації щодо втручання в ситуацію, спілкування з дитиною залежно від того, яку сторону булінгу вона займає (потерпає від булінгу; переслідує інших дітей; є спостерігачем цькування).

Завдання:

- ✓ обговорити явище булінгу, його види та наслідки для всіх учасників;
- ✓ підвищити готовність учасників групи займати активну позицію в ситуації булінгу / цькування в дитячому колективі;
- ✓ обговорити способи захисту і підтримки дітей в ситуаціях булінгу, а також протидії булінгу серед дітей;
- ✓ розвивати навички проведення розмови з дітьми залежно від того, якою стороною булінгу є дитина;
- ✓ ознайомити з нормативно-правовими аспектами протидії булінгу і відповідальності за нього;
- ✓ допомогти батькам відчувати їхню відповідальність і спроможність до захисту дітей у проблемі булінгу.

Ключові поняття: булінг / цькування, фізичний, психологічний, сексуальний булінг, кібербулінг; діти, які булять / переслідують інших; діти, які потерпають від булінгу; спостерігачі.

Тривалість: 120 хв.

Формати проведення: очний; дистанційний (онлайн) «ZOOM».

Структура заняття

Час	Активність. Рекомендації тренера	Матеріали для очного заняття	Матеріали для дистанційного заняття
5 хв	1. Вступна частина. Повідомлення теми, мети та завдань	Презентація до Заняття 4* (слайд 1)	Презентація до Заняття 4 (слайди 1–2)

* Презентація до Заняття 4: <https://kmarehab.com/portikus/>

5 хв	2. Мозковий штурм «Що таке булінг?»	Фліпчарт, маркери. Презентація до Заняття 4 (слайди 3–4)	Презентація до Заняття 4 (слайди 3–4)
10 хв	3. Повідомлення «Види булінгу»	Презентація до Заняття 4 (слайди 5–6)	Презентація до Заняття 4 (слайди 5–6)
25 хв	4. Вправа «Учасники булінгу»	3 аркуші для фліпчарту. Презентація до Заняття 4 (слайд 7)	Презентація до Заняття 4 (слайд 7)
10 хв	5. Мозковий штурм «За якими ознаками можна дізнатися, що дитину піддають цькуванню?»	Фліпчарт, маркери. Презентація до Заняття 4 (слайд 8)	Презентація до Заняття 4 (слайд 8)
10 хв	6. Дискусія «Як батьки можуть допомогти дитині в ситуації булінгу?»	Презентація до Заняття 4 (слайд 9–10)	Презентація до Заняття 4 (слайд 9–10)
40 хв	7. Тренінг «Вчимося говорити з дитиною про булінг»	Презентація до Заняття 4 (слайди 11–16); роздатковий матеріал «Пам'ятка для батьків» (Додаток 1 до Заняття 4)	Презентація до Заняття 4 (слайди 11–16); файл «Пам'ятка для батьків» (Додаток 1 до Заняття 4), надісланий учасникам через чат
10 хв	8. Повідомлення «Нормативно-правовий аспект протидії булінгу і відповідальності за нього»	Презентація до Заняття 4 (слайди 17–18); роздатковий матеріал «Інформація для батьків» (Додаток 2 до Заняття 4)	Презентація до Заняття 4 (слайди 17–18); файл «Інформація для батьків» (Додаток 2 до Заняття 4), надісланий учасникам через чат
5 хв	9. Шеринг / Рефлексія	Презентація до Заняття 4 (слайд 19)	Презентація до Заняття 4 (слайд 19)

1. Привітання

Вступне слово психолога: «Зараз ми переходимо до наступної теми — “Булінг серед дітей”.

В обох видах занять (очний і дистанційний) використовуємо презентацію “Булінг серед дітей”.

Ми обговоримо з вами проблему булінгу (або цькування) у дитячому середовищі, розглянемо види булінгу, його наслідки для дітей. Поговоримо також про всіх учасників булінгу:

- ✓ дітей, які переслідують інших;
- ✓ дітей, які потерпають від цькування;
- ✓ спостерігачів булінгу.

У практичній частині заняття ознайомимося з ознаками, за якими можна дізнатися, що ваша дитина піддається цькуванню у школі, а також попрацюємо у тому, як спілкуватися з дітьми, якщо булінг стався. Окреме завдання — ознайомитися із заходами, пов’язаними з нормативно-правовим аспектом протидії булінгу і відповідальністю за нього».

2. Мозковий штурм «Що таке булінг?»

Мета: мотивувати учасників до активного обговорення теми; ознайомити з визначенням булінгу та його статистикою в Україні.

Хід вправи

Слово психолога: «Скажіть, як ви розумієте, що таке булінг? Пропоную казати все, що спадає на думку, коли ви чуєте слово “булінг”».

Для дистанційного формату: тренер вмикає демонстрацію на екрані і записує відповіді учасників на віртуальній дошці.

Для очного формату: записати відповіді учасників на фліпчарті.

Потім тренер підсумовує і демонструє слайд (3):

«Булінг — це форма агресії, коли одна дитина або кілька дітей неодноразово і навмисно залякують, переслідують, цькують або завдають фізичної шкоди іншій дитині, яка не може захиститися¹.

¹ Glew G., Rivara F., Feudtner C. Bullying: Children Hurting Children. *Pediatrics in Review*, June 2000, 21 (6) 183–190; Hazler R., Hoover J, Oliver R. What children say about bullying. *The Executive Educator*. 1992; 14 (11): 20–22; Olweus D. *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA : Blackwell Publishing. 1993. 140 pp.; Ross H. *Practical solutions to bullying*. *Health Visitor*. 1993; 66 (8); Tremlow S., Sacco F.,

До булінгу належать прояви агресії, які є регулярними, навмисними і виявляються в асиметричних, примусових / владних стосунках, коли сили учасників нерівні.

Варто не плутати булінг та конфлікт. У ситуації конфлікту дві сторони протистоять одна одній через різні потреби, погляди, прагнення. У ситуації булінгу відбувається інше — одна сторона є предметом цькування і нападів з боку іншої. Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям».

Тренер демонструє слайд (4).

«Булінг — проблема, поширена в усьому світі. Оскільки про нього інколи не повідомляється, булінг трапляється частіше, ніж думають. За даними опитування, представленого Дитячим фондом ООН (UNICEF) 2019 р., 35,5 % підлітків кривдили (ображали), принижували або знущалися над іншими, натомість 37,9 % підлітків були об'єктом приниження або знущання². Під час якісного дослідження, проведеного у 2021 р. Центром психічного здоров'я та психосоціального супроводу Національного університету «Кієво-Могилянська академія», учні загальноосвітніх шкіл назвали булінг / цькування як одну з найпоширеніших проблем, із якою вони стикаються в школі і через яку вважають шкільне середовище небезпечним для себе та інших дітей».

3. Інформаційний блок «Види булінгу»

Мета: ознайомити учасників з видами булінгу, зорієнтувати їх у спектрі різних проявів цього явища.

Слово тренера: «Існує кілька видів булінгу — фізичний, економічний, психологічний, сексуальний та кібербулінг».

Тренер демонструє презентацію (слайди 5, 6).

«До фізичного булінгу належать штовхани, підніжки, стусани, ляпаси, інші види та способи завдання фізичного болю, дискомфорту або навіть тілесні ушкодження.

До економічного булінгу зараховують крадіжки, пошкодження або знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей.

Williams P. A clinical and interactionist perspective on the bully-victim-bystander relationship. Bull Menninger Clin. 1996. 60: 296–313.

² Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі. Статистичні дані щодо булінгу серед підлітків України. UNICEF Ukraine. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbullying-teens-Ukraine>.

Психологічний булінг проявляється в образливих словах та діях, поширенні неправдивих чуток, ізоляції, погрозах, принизливих жартах, шантажі, глузуванні тощо. Прикладами психологічного булінгу також може бути бойкотування, ігнорування, відсутність спілкування.

Ознаки сексуального булінгу: принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, торкання, сексуальні жарти і погрози, зйомки у переодягальнях та ін.

Кібербулінг відбувається із застосуванням цифрових технологій; поширюється в соціальних мережах, месенджерах, на ігрових платформах, через телефонні дзвінки або електронні повідомлення тощо. Прикладами кібербулінгу є поширення брехні про когось або розміщення компромату в соціальних мережах; надсилання образливих повідомлень або погроз через різні платформи обміну повідомленнями; видавання себе за когось іншого / іншу і надсилання повідомлень іншим людям від його / її імені».

4. Вправа «Учасники булінгу»

Мета: активізувати внутрішньогрупові дискусії; сформувати у батьків уявлення про три сторони учасників булінгу та його негативні наслідки для кожної з цих груп; показати, що булінг — це явище, яке негативно впливає на всіх дітей у шкільному середовищі.

Хід вправи

Слово психолога: «У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують, та ті, що спостерігають³. Тепер обговоримо особливості поведінки дітей, які належать до кожної з цих груп, а також з'ясуємо, якими є наслідки булінгу для них».

Тренер демонструє презентацію (слайд 7).

Хід вправи

Тренер ділить групу на три мінігрупи і дає завдання. Одна мінігрупа обговорюватиме дітей, які булять інших; друга мінігрупа — дітей, які потерпають від булінгу; третя — дітей, які є спостерігачами булінгу. Завдання для мінігруп: 1) назвати три основні хара-

³ Tremlow S., Sacco F., Williams P. A clinical and interactionist perspective on the bully-victim-bystander relationship. Bull Menninger Clin. 1996. 60: 296–313.

ктеристики поведінки дітей конкретної групи (і записати їх); 2) назвати основні негативні наслідки їхньої участі в ситуаціях булінгу (зафіксувати основні тези). Мінігрупи працюють по 5–7 хв. Потім кожна мінігрупа обирає спікера, який презентує напрацювання своєї групи; тривалість однієї презентації — 3 хв.

Для дистанційного формату тренінгу: мінігрупи працюють в окремих «кімнатах» на платформі ZOOM, спікери груп занотовують основні тези дискусії. Під час презентації мінігрупами своїх напрацювань тренер записує основні тези на віртуальному екрані для всієї групи.

Для очного формату: групи працюють у різних місцях тренінгової кімнати, записують свої напрацювання на аркуші паперу для фліпчарту, потім демонструють свої записи великій групі.

Ведучий відгукується про презентації мінігруп. За необхідності коригує тези, пропонує групи, і доповнює важливими аспектами, користуючись інформацією для тренера.

Інформація для тренера

Діти, які булять інших, як правило, позитивніше ставляться до насильства і використання насильницьких засобів для домінування над іншими⁴. Вони легше і частіше виявляють агресію до вчителів, батьків, братів / сестер, однолітків. Їм подобається «контролювати» і підкоряти інших, вони хочуть впливати на інших. Деякі з дітей, які цькують інших, роблять це тому, що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знуцання і приниження слабших за себе.

Важливим наслідком цькування є те, що воно може закріплюватися як певний стиль поведінки дітей, які цькують інших, і виявлятися надалі у зрілому віці. Тож булінг, якщо його не зупинити, може згодом призвести до серйозніших наслідків⁵.

Багато дітей, які потерпають від булінгу, схильні більш пасивно й тривожно реагувати на ситуації і частіше виявляють невпевненість. Вони часто (але не завжди) фізично менші і слабші, обе-

⁴ Glew G., Rivara F., Feudtner C. Bullying: Children Hurting Children. *Pediatrics in Review*, June 2000, 21 (6) 183–190; Olweus D. *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA : Blackwell Publishing. 1993. 140 pp.

⁵ Olweus D. *Bullying or peer abuse in school: intervention and prevention*. In: *Psychology, law, and Criminal Justice*. Berlin, Germany : W. Deg. 1995. P. 248–263.

режні, чутливі і тихі; дуже часто вони самотні в школі. Коли на них нападають інші учні, вони зазвичай пасивно реагують, плачуть (у молодших класах) і йдуть. Вони негативно ставляться до себе і своєї ситуації, часто відчують себе невдахами, непривабливими і нерозумними⁶.

Наслідками булінгу для цієї групи дітей є те, що їхні шкільні роки минають у стані постійної тривоги і незахищеності⁷. Страх перед школою та дітьми, які переслідують, спричинює депресію, занижену самооцінку і хронічні прогули. Результатом цього стає зниження успішності в навчанні, посилення тривожності і втрата друзів⁸. Ці діти також частіше мають проблеми фізичного та психічного здоров'я, у них можуть розвиватися депресія, тривога, порушення сну; вони часто скаржаться на такі фізичні симптоми, як головний біль, болі в животі, м'язова напруга⁹.

Хоча деякі діти більше схильні цькувати інших або бути тими, кого булять, важливо уникати стереотипів. Практика підтверджує, що деякі з дітей, яких дорослі вважають хорошими і чуйними учнями, можуть цькувати своїх однолітків, а деякі з найбільш здібних і соціально компетентних учнів можуть ставати об'єктом цькування¹⁰.

Третя група учасників булінгу — це спостерігачі (свідки). Саме ця група найчисельніша. Майже всі діти (але що старше, то рідше) повідомляють про почуття жалю до тих, кого цькують, однак менше ніж половина намагається допомогти¹¹. Реакція свідків надзвичайно важлива, бо долучення до цькування і навіть найменше

⁶ Glew G., Rivara F., Feudtner C. . Bullying: Children Hurting Children. *Pediatrics in Review*, June 2000, 21 (6) 183–190; Olweus D. *Bullying at School: What we know and what we can do*. Malden, MA : Blackwell Publishing. 1993. 140 pp.

⁷ Tremlow S., Sacco F., Williams P. A clinical and interactionist perspective on the bully-victim-bystander relationship. *Bull Menninger Clin*. 1996. 60: 296–313.

⁸ Sharp S., Smith P. *Tackling Bullying in Your School. A Practical Handbook for Teachers*. London, England : Routledge. 1994: 2–5.

⁹ Hazler R., Hoover J., Oliver R. What children say about bullying. *The Executive Educator*. 1992;14 (11): 20–22; Vreeman R. C., Carroll A. E. A Systematic Review of School-Based Interventions to Prevent Bullying Rachel — *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2007. Jan;161 (1): 78–88; Williams K., Chambers M., Logan S., Robinson D. Association of common health symptoms with bullying in primary school children. *BMJ*. 1996; 313: 17–19.

¹⁰ Sharp S., Smith P. *Tackling Bullying in Your School. A Practical Handbook for Teachers*. London, England : Routledge. 1994: 2–5.

¹¹ Tremlow S., Sacco F., Williams P. A clinical and interactionist perspective on the bully-victim-bystander relationship. *Bull Menninger Clin*. 1996. 60: 296–313.

його схвалення (усмішка, сміх тощо) свідків служить винагородою для кривдників, а опір і спроби підтримати дитину, яку переслідують, утримують кривдника від подальшого насильства¹². Свідки булінгу стикаються з внутрішнім конфліктом, який полягає в тому, що спроба припинення цькування пов'язана зі страхом втратити безпеку і власний статус в дитячому колективі.

Негативним наслідком для свідків цькування стає формування світовідчуття, коли вони сприймають середовище як небезпечне, переживають страх, безпорадність, сором за свою бездіяльність та водночас відчувають бажання приєднатися до агресора. Неприятливість такої ситуації посилюється тим, що в дітей, які є свідками цькування, слабшає здатність до емпатії.

Резюме: булінг має небезпечні наслідки для всіх його учасників незалежно від того, яку сторону вони займають.

5. Мозковий штурм «За якими ознаками дізнатися, що дитину піддають цькуванню?»

Мета: сформувати в батьків уявлення про ознаки поведінки дитини, за якими можна дізнатися, що дитину піддають цькуванню.

Хід вправи

Слово психолога: «Розгляньмо ознаки, за якими батьки можуть дізнатися про те, що дитину піддають цькуванню. Які особливості в поведінці дитини мають насторожити батьків? Що сигналізує про можливе цькування дитини в школі?».

Для дистанційного формату тренінгу: тренер включає демонстрацію свого екрана і записує відповіді учасників на віртуальній дошці.

Для очного формату: тренер записує відповіді учасників на фліпчарті.

Потім тренер підсумовує і демонструє слайд (8).

Інформація для тренера

Батьків має насторожити, якщо дитина:

- ✓ постійно перебуває в пригніченому настрої;

¹² Olweus D. Bullying at school: What we know and what we can do. Malden, MA : Blackwell Publishing. 1993. 140 pp.

- ✓ регулярно не хоче йти до школи, посилаючись на стан здоров'я або інші причини;
- ✓ її речі часто розірвані, забруднені або втрачені;
- ✓ у розмовах про школу вона не згадує про однокласників;
- ✓ вона не знає, до кого звернутися, щоб дізнатися домашнє завдання.

Наявність кількох ознак разом мають насторожити батьків: ймовірно, дитина піддається жорсткому ставленню однокласників або старших дітей.

6. Дискусія «Як батьки можуть допомогти дитині в ситуації булінгу?»

Мета: підвищити готовність учасників групи займати активну позицію в ситуації булінгу / цькування в дитячому колективі; обговорити способи захисту і підтримки дітей в ситуаціях булінгу, а також провідії булінгу серед дітей з боку батьків.

Хід вправи

Слово тренера: «Напевне, ви маєте власний вдалий досвід реагування на ситуації булінгу або знаєте про успішний досвід інших. Будь ласка, озвучте свої думки щодо того, як батьки можуть допомогти дитині в ситуації булінгу?».

Тренер і група слухають думки учасників. Після дискусії ведучому варто підтримати продуктивні думки учасників. Якщо хтось з учасників висловлює думки щодо дієвості каральних заходів, варто зазначити, що ці заходи є неефективними, і про це йтиметься далі.

Після мозкового штурму тренер демонструє слайди (9–10), і називає тези, які не були названі учасниками.

Інформація для тренера

Швидка та доречна реакція батьків на ситуацію булінгу викликає в дітей почуття безпеки та захищеності, дає чітке розуміння, що насильство неприйнятне.

Рекомендації батькам:

- ✓ Як тільки ви дізналися про булінг незалежно від того, якою стороною цькування є ваша дитина, негайно втручайтесь: булінг не можна ігнорувати.
- ✓ Основне, чому треба приділити увагу, — це почуття безпеки дитини, яку цькують, і те, як її можна захистити і підтримати.
- ✓ Зберігайте спокій та будьте делікатними.
- ✓ Не звинувачуйте дітей і не обіцяйте негайно розібратися та покарати винних.
- ✓ Не вимагайте публічних вибачень. Це може загострити ситуацію.
- ✓ Допоможіть дітям зрозуміти, що таке булінг і як протистояти йому безпечно.
- ✓ Спілкуйтеся з дітьми. Прислухайтесь до них. Познайомтеся з їхніми друзями, запитуйте про школу, проїміться їхніми проблемами.
- ✓ Показуйте приклад ставлення до інших із добротою і повагою.

7. Тренінг «Вчимося говорити з дитиною про булінг»

Мета: розвивати навички ведення розмови з дітьми залежно від того, якою стороною булінгу є дитина; посилити почуття відповідальності і спроможності батьків у захисті дітей в контексті проблеми булінгу в дитячому колективі.

Слово психолога: «Зараз ми попрацюємо у навичках, як говорити з дітьми про булінг. Кожен з вас отримає пам'ятку про те, як розмовляти з дітьми, зважаючи якою стороною булінгу вони є» (Додаток 1 до Заняття 4 «Булінг серед дітей»).

Тренер демонструє слайди (11–12).

Хід вправи

Тренер ділить групу на трійки. У кожній трійці учасники обігруватимуть по три діалоги: 1) розмова з дитиною, яку цькують; 2) розмова з дитиною, яка булить інших; 3) розмова з дитиною, яка є свідком булінгу. Розподіл ролей у трійках відбувається так, щоб кожен по разі зіграв роль дитини і раз — когось із батьків. Трійки працюють по 30 хвилин, програючи діалоги, використовув-

ючи пам'ятку та обговорюючи після діалогів свої враження. Потім трійки повертаються до великої групи і дискутують про досвід роботи в трійках. Під час обговорення тренер може демонструвати слайди (13–16), які містять ті самі рекомендації, що й пам'ятка.

Для дистанційного формату тренінгу: тренер використовує роботу в «кімнатах» на платформі ZOOM. Файл із пам'яткою батькам розміщує в чаті конференції і просить кожного учасника відкрити його.

Для очного формату: трійки працюють у різних місцях тренінгової кімнати. Роздруковані пам'ятки роздаються кожному учаснику.

Питання для обговорення: Що було складно висловити? Що було легко сказати? Що зі сказаного було легше сприймати в ролі дитини? Що викликало більше довіри? Які почуття виникали, коли програвались розмови? Чи було щось, що хотілося додатково сказати / почути? Як у розмовах, які програвалися, сприймався спокійний тон батьків і їхня налаштованість на розв'язання проблеми без покарань і репресій?

8. Інформаційний блок «Нормативно-правовий аспект протидії булінгу і відповідальність за нього»

Мета: ознайомити батьків з нормативно-правовими аспектами протидії булінгу і відповідальності за нього.

Слово тренера: «Булінг у дитячому середовищі має не тільки психологічний, а й правовий аспект. Сьогодні Міністерство освіти і науки України, а також Міністерство юстиції України розробили низку законодавчих актів, які регулюють нормативно-правовий порядок реагування на випадки булінгу. Булінг розглядається як адміністративне правопорушення, за нього встановлена адміністративна відповідальність — штраф або громадські роботи. Розглянемо деякі питання нормативно-правової системи реагування на випадки булінгу, які стосуються батьків».

Для очного формату тренінгу: тренер роздає матеріал «Інформація для батьків» (Додаток 2 до Заняття 4) і пропонує ознайомитися.

Для дистанційного формату тренінгу: тренер завантажує файл «Інформація для батьків» (Додаток 2 до Заняття 4) у чат відеоконференції і просить учасників відкрити його.

Тренер демонструє слайд (17), і коментує, використовуючи матеріал Додатку 2 до Заняття 4.

Демонструючи слайд (18), тренер пояснює, що існують служби, до яких можна звертатися дітям і дорослим, які стали учасниками або свідками булінгу:

- ✓ Гаряча дитяча лінія громадської організації «ЛА-СТРАДА Україна»;
- ✓ Національна поліція;
- ✓ Регіональний Центр безоплатної правової допомоги;
- ✓ Соціальна служба з питань сім'ї, дітей та молоді.

9. Шеринг / Рефлексія

Тренер пропонує висловитися, обмінятися враженнями, думками. Демонструє слайд (18).

Слово психолога: «Наша зустріч добігає кінця. Що було цікавим? Новим? Корисним?»

Використані джерела та рекомендована література

1. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі. Статистичні дані щодо булінгу серед підлітків України. UNICEF Ukraine. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbylling-teens-Ukraine>.
2. Glew G., Rivara F., Feudtner C. Bullying: Children Hurting Children. *Pediatrics in Review*, June 2000, 21 (6) : 183–190.
3. Hazler R., Hoover J., Oliver R. What children say about bullying. *The Executive Educator*. 1992;14 (11) : 20–22.
4. Olweus D. *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA : Blackwell Publishing. 1993. 140 pp.
5. Olweus D. Bullying or peer abuse in school: intervention and prevention. In: *Psychology, aw, and Criminal Justice*. Berlin, Germany : W. Deg. 1995. P. 248–263.
6. Ross H. Practical solutions to bullying. *Health Visitor*. 1993; 66 (8).
7. Sharp S., Smith P. *Tackling Bullying in Your School. A Practical Handbook for Teachers*. London, England : Routledge. 1994: 2–5.
8. Tremlow S., Sacco F., Williams P. A clinical and interactionist perspective on the bully-victim-bystander relationship. *Bull Menninger Clin*. 1996. 60: 296–313.

9. Vreeman R. C., Carroll A. E. A Systematic Review of School-Based Interventions to Prevent Bullying Rachel — Arch Pediatr Adolesc Med. 2007. Jan; 161 (1): 78–88.
10. Williams K., Chambers M., Logan S., Robinson D. Association of common health symptoms with bullying in primary school children. BMJ. 1996; 313: 17–19.

Додаток 1
до Заняття 4

Пам'ятка для батьків «Як говорити з дітьми про булінг»

Якщо ви помітили, що дитина стала об'єктом булінгу:

- ✓ Насамперед заспокойтесь, і тільки після цього починайте розмову з дитиною.
- ✓ Дайте їй відчуття, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати і захистити.
- ✓ Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, вона вразлива в цей момент.
- ✓ Спільно з дитиною шукайте нові способи реагування на булінг.
- ✓ Важливо зрозуміти, чому дитина потрапила в ситуацію булінгу. Щоб розібратися з цим, можна звернутися до дитячого психолога.
- ✓ Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання батьків і візиту до школи.

Як говорити з дитиною, яка стала об'єктом булінгу:

- ✓ Не звинувачуйте дитину в тому, що відбувається.
- ✓ Спробуйте з'ясувати факти, але не допитуйтеся і не повторюйте одні й ті самі запитання кілька разів.
- ✓ Скажіть дитині, що немає нічого поганого в тому, щоб повідомити про цькування вчителю або друзям. Поясніть різницю між скаргою і турботою про себе.
- ✓ Запропонуйте подумати, що допоможе дитині почуватися у більшій безпеці найближчим часом (наприклад, не залишатися на шкільному майданчику, йти додому з кимось з дорослих тощо).
- ✓ Спитайте, яка ваша допомога буде найкорисніша дитині, вислухайте уважно. Можливо, ви запропонуєте свій варіант. Це допоможе скласти спільний план.
- ✓ Поясніть дитині, що зміни відбуватимуться поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

! Пам'ятайте, що ваша мета — припинити насильство, а не покарати винних. Варто розуміти, що всі сторони потребують деякого часу, щоб скоригувати поведінку.

Якщо ви дізналися, що ваша дитина булить інших

Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка потерпає від булінгу.

У розмові з дитиною, яка булить інших, варто:

- ✓ Відкрито поговорити про те, що відбувається, і запитати, як дитина сама ставиться до своїх дій. Відповіддю може бути «Так роблять усі» або «Він сам винен».
- ✓ Уважно вислухати і пояснити, що дії дитини є переслідуванням інших, а тому ви не терпітимете це надалі.
- ✓ Твердо і наполегливо, але не агресивно, попросити дитину зупинити цькування.
- ✓ Сказати дитині, що ви готові їй допомогти змінити поведінку.

У такій розмові не варто:

- Погрожувати, шантажувати і карати дитину.
- Намагатися викликати співчуття до дитини, яку булять, повертаючи увагу до її емоційних переживань.

Що варто сказати дитині під час розмови:

- ✓ Я не підтримую твої дії, коли ти ображаєш інших дітей.
- ✓ Булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому. Подумай, ти дійсно цього прагнеш?
- ✓ Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.
- ✓ Булінг — це твої дії, а не ти. Ти можеш ними керувати та змінювати.
- ✓ Я прошу тебе припинити булити інших дітей. Я допоможу тобі змінити ситуацію.

Що варто говорити дитині, яка є свідком булінгу:

- ✓ Ти можеш бути тим, хто нарешті почне про це говорити.
- ✓ Якщо бачиш, як когось цькують, одразу клич на допомогу дорослих, які є поруч.

- ✓ Якщо тобі пропонують приєднатися до булінгу або дивитися на те, що відбувається, рішуче відмовляйся.
- ✓ Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили в ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це, бо вони потребують твоєї підтримки. Порадь звернутися по допомогу до тих дорослих, яким довіряєш.

Як спілкуватися зі своєю дитиною, якщо ви побачили принизливе фото або відео з нею в соціальних мережах:

- ✓ Спокійно поговоріть з дитиною. Не звинувачуйте її в тому, що відео потрапило до мережі і не розпитуйте, як це сталося (це тема, якій варто приділити увагу не в кризовій ситуації).
- ✓ Запевніть дитину, що вона може вам довіритись і показати всі принизливі фото (відео, дописи тощо), як би соромно чи ніяково їй не було. Часто це контент інтимного характеру, через що дитина може не хотіти ділитися з вами. Поясніть, що вас цікавить не вміст, а як їх вилучити з мережі.
- ✓ Напишіть листа до сервісу технічної підтримки соцмережі про те, що контент (дайте посилання) порушує права дитини і вимагайте вилучити його.
- ✓ Покажіть дитині, що в цій ситуації ви на її боці та хочете захистити її.
- ✓ Поясніть дитині правила безпечного користування соціальними мережами.

У розмові з дитиною, яка потрапила в ситуацію булінгу або сама вчинила його, вам можуть допомогти такі фрази:

- «Я вірю тобі»
- «Я тебе чую»
- «Я підтримаю тебе»
- «Давай поговоримо про цю ситуацію»
- «Що відбувається / що сталося, через що ти так почувашся (пригнічений, засмучений)?»
- «Подумаймо разом, як я можу допомогти тобі почуватися краще?»
- «Поділись зі мною, як ти почувашся? Я дійсно хочу це знати, бо хвилююся»

- «Мені шкода, що це сталося»
- «Дякую, що ти розповів / розповіла мені»
- «Разом подумаймо, що можна зробити, щоб такого більше не сталося?»
- «Я розумію, що ти зараз можеш почуватися пригніченим (засмученим, збентеженим, ображеним, винним тощо), це нормально для такої ситуації»
- «Дуже важливо, що ми поговорили про цю ситуацію. Це допоможе вирішити її».

Додаток 2
до Заняття 4

Інформація для батьків: алгоритм реагування закладу освіти на випадки булінгу

Розроблено згідно з наказом
МОН від 28.12.2019 № 1646

Крок 1. Необхідно повідомити директора школи про випадок булінгу або підозру щодо нього. Це можуть зробити всі учасники освітнього процесу: учні, батьки та педагоги — в усній або письмовій формі, безпосередньо або засобами електронної комунікації.

Крок 2. Директор упродовж першої доби від дати отримання інформації має обов'язково повідомити про випадок:

- поліції;
- батькам учнів — учасників булінгу;
- службі в справах дітей для з'ясування причин випадку булінгу та їх усунення, а також для соціального захисту дітей, які стали сторонами булінгу;
- додатково — центру соціальної служби для сім'ї та молоді; цей центр має оцінити потреби сторін булінгу, визначити методи соціальної роботи, визначити та потім надати соціальні послуги, забезпечити психологічну підтримку.

Важливо: якщо трапився випадок, через який дитина потребує медичної допомоги, то директор обов'язково має викликати швидку.

Крок 3. Директор має скликати засідання комісії з розгляду випадку булінгу впродовж 3-х робочих днів із дня отримання заяви або повідомлення.

Комісія може розглядати заяву не більше ніж: 10 робочих днів із дня отримання заяви або повідомлення керівником закладу освіти.

Реагування на доведені випадки булінгу

Відповідно до Порядку розгляду заяв про випадки булінгу / цькування в школі¹ батьки учнів зараховані до категорії осіб, які зобов'язані повідомити директора школи про випадки булінгу,

¹ Порядок розроблено відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)».

якщо їм стало відомо про них. Також батьки учнів, які є учасниками випадків булінгу, мають бути запрошені на засідання комісії з розгляду випадків булінгу, які сталися і щодо яких директор школи отримав заяву.

На основі рішення комісії з розгляду випадків булінгу (цькування), яка кваліфікувала випадок як булінг (цькування), а не одnorазовий конфлікт чи сварку, тобто відповідні дії мають систематичний характер, директор навчального закладу:

- повідомляє уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України (ювенальна поліція) та службі в справах дітей про випадки булінгу (цькування) у закладі освіти;
- забезпечує виконання заходів для надання соціальних і психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг, стали його свідками або постраждали від булінгу (цькування).

Відповідальність осіб, причетних до булінгу (цькування)

Відповідальність за булінг (цькування) встановлена статтею 173 п. 4 Кодексу України про адміністративні правопорушення «Булінг (цькування) учасника освітнього процесу».

Булінг (цькування), тобто дії учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, зокрема 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.

Дії, вказані в частині першій цієї статті, вчинені групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, тягнуть за собою накладення штрафу від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Дії, передбачені в частині першій цієї статті, вчинені малолітніми або неповнолітніми особами віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, тягнуть 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.

Дії, передбачені частиною другою цієї статті, вчинені малолітньою або неповнолітньою особою віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, тягнуть 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 директором освітнього закладу уповноважених підрозділів 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 виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до двадцяти відсотків заробітку.

Заняття 5

Домашнє насильство

Мета: підвищити компетентність батьків щодо питань домашнього насильства та його негативного впливу на дитину, сприяти формуванню навичок говорити про насильство з дитиною та дорослими.

Завдання:

- ✓ підвищити обізнаність учасників у явищі домашнього насильства; ознайомити з його видами та наслідками для дітей;
- ✓ підвищити готовність учасників групи займати активну позицію в ситуації насильства в родині, які мешкають в одних громадах з учасниками;
- ✓ обговорити способи захисту і підтримки дітей в ситуаціях домашнього насильства, а також протидії насильству в сім'ї;
- ✓ розвивати в батьків навички ведення розмови з дітьми і дорослими щодо випадків насильства;
- ✓ ознайомити з нормативно-правовими аспектами протидії насильству;
- ✓ допомогти батькам відчувати їхню відповідальність і спроможність до захисту дітей у контексті проблеми домашнього насильства.

Ключові слова: насильство, домашнє насильство, фізичне насильство, сексуальне насильство, психологічне насильство, економічне насильство, жорстоке поводження з дитиною, примусовий контроль, індикатори насильства над дитиною.

Тривалість: 90 хв.

Формати проведення: очний; дистанційний (онлайн) (ZOOM).

Структура заняття

Час	Активність. Рекомендації тренеру	Матеріали для очного заняття	Матеріали для дистанційного заняття
5 хв	1. Привітання	Презентація до Заняття 5* (слайди 1–2)	Презентація (слайди 1–2)

* Презентація до Заняття 5: <https://kmarehab.com/portikus/>

5 хв	2. Повідомлення «Що таке домашнє насильство? Учасники домашнього насильства»	Фліпчарт, маркери. Презентація до Заняття 5 (слайди 3–4, 5)	Презентація до Заняття 5 (слайди 3–4, 5)
10 хв	3. Брейнстор-мінг «Види насильства в сім'ї»	Папір для фліпчарту, маркери. Презентація до Заняття 5 (слайди 6–7)	Презентація до Заняття 5 (слайди 6–7)
25 хв	4. Вправа «Дитина в ситуації домашнього насильства»	Папір для флапчарту (3 аркуші) для роботи в групах. Презентація до Заняття 5 (слайд 7)	Презентація до Заняття 5 (слайд 7)
10 хв	5. Брейнстор-мінг «Вплив насильства в сім'ї на дитину»	Фліпчарт, маркери. Презентація до Заняття 5 (слайд 8)	Презентація до Заняття 5 (слайд 8)
10 хв	6. Дискусія «Хто і як може допомогти?»	Презентація до Заняття 5 (слайди 9–10)	Презентація до Заняття 5 (слайди 9–10)
40 хв	7. Тренінг навичок «Вчимося говорити про насильство з дітьми і дорослими»	Презентація до Заняття 5 (слайди 11–16). «Пам'ятка для батьків» (Додаток до Заняття 5)	Презентація до Заняття 5 (слайди 11–16). Файл «Пам'ятка для батьків» (Додаток до Заняття 5), надісланий учасникам через чат
10 хв	8. Повідомлення «Нормативно-правовий аспект домашнього насильства»	Презентація до Заняття 5 (слайди 17–18)	Презентація до Заняття 5 (слайди 17–18)
5 хв	9. Шеринг / Рефлексія	Презентація до Заняття 5 (слайд 19)	Презентація до Заняття 5 (слайд 19)

1. Привітання

Вступне слово психолога: «Зараз переходимо до наступної теми — “Домашнє насильство”».

Тренер демонструє слайди (1, 2).

«Ми розглянемо складну тему домашнього насильства, з’ясуємо види насильства та його наслідки для дітей. Поговоримо також про наслідки насильства в сім’ї для дитини, а також хто і як може допомогти.

У практичній частині заняття ми попрактикуємось у тому, як спілкуватися з дітьми і дорослими, якщо насильство сталося. Окреме завдання — ознайомитися із заходами, пов’язаними з нормативно-правовим аспектом протидії домашньому насильству і відповідальністю за нього».

2. інформаційний блок «Що таке домашнє насильство? Учасники домашнього насильства»

Мета: включити учасників в активність, мотивувати їх до обговорення теми; ознайомити з визначенням домашнього насильства та його поширеністю в Україні.

Хід вправи

Слово психолога: «Скажіть, як ви розумієте: що таке насильство? Пропоную казати все, що спадає на думку, коли ви чуєте слово “насильство”».

Тренер слухає відповіді, коротко коментує і підсумовує, демонструючи слайд (3):

«За визначенням ВООЗ, насильство — це “навмисне застосування фізичної сили або влади, реальне або у вигляді загрози, спрямоване проти себе, проти іншої особи, групи осіб або громади, результатом якого є (або наявна ступінь ймовірності цього) тілесні ушкодження, смерть, психологічна травма, відхилення в розвитку або різного роду шкода / збиток”». Для кваліфікації дії як насильницької важливим є момент її навмисного скоєння (виходячи з цього, завдання шкоди через ненавмисні дії не є насиль-

ством), а також *використання влади над людиною в акті насильства*. Через владну позицію кривдника важливим аспектом насильства є те, що людина / дитина, на яку воно спрямоване, не може себе захистити, її ресурси фізичного або психологічного самозахисту менші або слабші, ніж сила впливу кривдника»².

«Багато дітей стикаються з насильством удома, зазвичай це насильство у стосунках між батьками. *Насильство, яке здійснюється людиною (кривдником) стосовно близьких родичів, членів сім'ї (наприклад, інтимних партнерів, зокрема колишніх, дітей, старших родичів) позначається поняттям “домашнє насильство”*³. Частіше жертвами домашнього насильства є жінки (рідше — чоловіки), і також дуже часто насильство стосовно жінки в сім'ї супроводжується й насильством над дітьми»⁴.

Тренер демонструє слайд (4).

«Від домашнього насильства може потерпати будь-хто з членів сім'ї, на кого безпосередньо воно спрямоване:

- ✓ подружжя / інтимний партнер, колишній партнер;
- ✓ діти;
- ✓ батьки (з боку дорослих дітей);
- ✓ інші родичі.

Водночас від домашнього насильства потерпають всі члени сім'ї, навіть якщо воно не спрямоване на них безпосередньо. Особливо це стосується дітей.

Здійснювати насильство також може будь-який член сім'ї».

² Андрєєнкова В. Л., Байдик В. В., Войцях Т. В., Калашник О. А. та ін. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. Київ : ФОРМ Нічогга С. О. 2020. С. 39–40. URL: https://www.unicef.org/ukraine/sites/unicef.org.ukraine/files/2020-07/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B4%D1%96%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83_0.pdf.

³ Unated Nations. COVID-19. URL: <https://www.un.org/en/coronavirus/what-is-domestic-abuse>.

⁴ Holt S., Buckley H., Whelan S. The impact of exposure to domestic violence on children and young people: A review of the literature. *Child Abuse & Neglect*. 2008. № 32. Pp. 797–810. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.474.6885&rep=rep1&type=pdf>; <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.474.6885&rep=rep1&type=pdf>; Hornor G. Domestic Violence and Children. *Journal of Pediatric Health Care*. Vol. 19. Num. 4. Pp. 206–212. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.192.4441&rep=rep1&type=pdf>.

Статистика домашнього насильства в Україні свідчить про поширеність цього явища в сім'ях, слайд (5).

3. Брейнстормінг «Види насильства в сім'ї»

Мета: ознайомити учасників з видами насильства в сім'ї, зорієнтувати їх у спектрі різних проявів цього явища.

Слово тренера: «Існує кілька видів насильства в сім'ї — фізичне, сексуальне, психологічне, емоційне, економічне; також виокремлюється такий вид насильства, як примусовий контроль».

Тренер демонструє слайди (6, 7).

За матеріалами ООН⁵, до *фізичного* насильства належать — штовхання, нанесення ударів, ляпасів, кусання, душіння; биття або кидання предметів під час спалахів гніву; використання зброї для залякування або завдання болю; залишення в незнайомому місці; утримання в неволі, заборона / обмеження пересування або виходу з дому; примус піти з дому; ризиковане керування автомобілем з метою залякування; заборона звертатися до поліції або в медичні служби; використання фізичної шкоди в сексуальних ситуаціях; примус вживати алкоголь / наркотики.

До *сексуального* насильства зараховують дії, спрямовані на примус до статевого акту всупереч бажанню партнера⁶. Сексуальне насильство щодо дітей містить також такі дії: доторкання до інтимних частин тіла дитини або примус з боку кривдника зробити це щодо нього, оголення дитини і /або кривдника, ведення фото- або відеозйомки тіла дитини або його окремих частин тощо.

Психологічне насильство має на меті викликати страх через погрози, залякування фізичною розправою, нищення речей (майна) або домашніх тварин; насильницька ізоляція від друзів, родичів, школи / роботи.

Окремо виділяють також *емоційне* насильство, яке спрямоване на приниження гідності через применшення здібностей, критику, ображення, психологічний тиск, обмеження сфери соціальних або сімейних контактів⁷.

⁵ Unated Nations. COVID-19. URL: <https://www.un.org/en/coronavirus/what-is-domestic-abuse>.

⁶ Там само.

⁷ Там само.

Особливою формою насильства в родині вважається *примусовий контроль*⁸, який поєднує елементи психологічного, емоційного та економічного (фінансового) насильства. Примусовий контроль охоплює велику кількість тактик нефізичного насильства, спрямованих на домінування і контроль над партнером з метою обмеження його свободи⁹. Прикладами примусового контролю є контроль за витратами та обмеження доступу до фінансів, обмеження спілкування партнера з іншими, контроль за часом, контактами і переміщеннями партнера протягом дня. Використання примусового контролю разом із фізичним насильством створює повністю вороже домашнє середовище, в якому як дорослі жертви насильства¹⁰, так і діти¹¹ відчувають хронічний страх перед кривдником.

4. Вправа «Дитина в ситуації домашнього насильства»

Мета: активізувати внутрішньогрупові дискусії; сформувати у батьків уявлення про наслідки домашнього насильства для дітей.

Слово психолога / психологині: «Відомо, що перебування дитини в ситуації насильства впливає на її психологічний стан і поведінку. Розгляньмо, як саме впливають на дитину різні аспекти ситуації, коли один з батьків чинить насильство над іншим (наприклад, батько дитини над її матір'ю), але не з дитиною. Як почуватись дитина, як вона сприймає таку ситуацію, як поводить себе у такій ситуації?»

⁸ Hlavaty K., Haselschwerdt M. L. Domestic Violence Exposure and Peer Relationships: Exploring the Role of Coercive Control Exposure. *Journal of Family Violence*. 2019. Vol. 34. Pp. 757–767. URL: <http://web.a.ebscohost.com.ezp.ukma.edu.ua:8008/ehost/detail/detail?vid=0&sid=c2b7b9cf-4971-4599-98ac-513c26314718%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWVhc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=139365719&db=aph>.

⁹ Hardesty J. L., Crossman K. A., Haselschwerdt M. L., Raffaelli M., Ogolsky B. G., Johnson M. P. Toward a standard approach to operationalizing coercive control and classifying violence types. *Journal of Marriage and Family*. 2015. 77 (4). Pp. 833–843. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2015-19228-001>.

¹⁰ Там само.

¹¹ Hlavaty K., Haselschwerdt M. L. Domestic Violence Exposure and Peer Relationships: Exploring the Role of Coercive Control Exposure. *Journal of Family Violence*. 2019. Vol. 34. Pp. 757–767. URL: <http://web.a.ebscohost.com.ezp.ukma.edu.ua:8008/ehost/detail/detail?vid=0&sid=c2b7b9cf-4971-4599-98ac-513c26314718%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWVhc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=139365719&db=aph>.

Тренер демонструє презентацію (слайд 8).

Хід вправи

Тренер ділить групу на три мінігрупи і розподіляє завдання. Одна мінігрупа обговорюватиме, як впливає на дитину те, що вона є свідком сцен жорстокості і приниження матері батьком; друга мінігрупа — що відбувається, коли діти втягнуті в стеження за поведінкою, контактами одного з батьків з боку іншого; третя — як впливає на дитину те, що батьки можуть включати її у свої маніпуляції (наприклад, погрози викрасти дитину, не дозволяти зустрічатися, не давати дозвіл на виїзд дитини тощо). Завдання для мінігруп: назвати і записати почуття, які може зазнавати дитина, особливості її поведінки. Мінігрупи працюють по 10 хв. Потім кожна мінігрупа обирає спікера, який презентує напрацювання своєї групи; тривалість однієї презентації — 3 хв.

Для дистанційного формату тренінгу: мінігрупи працюють в окремих «кімнатах» на платформі ZOOM, спікери груп занотовують основні тези дискусії. Під час презентації мінігрупами напрацювань тренер записує основні тези на головному екрані (white board) для всієї групи.

Для очного формату: групи працюють у різних місцях тренінгової кімнати, фіксують напрацювання на аркуші паперу для фліп-чарту, потім демонструють свої записи і презентують усім учасникам.

Тренер дає позитивний зворотний зв'язок на презентації мінігруп. За необхідності коригує тези, пропонувані групами, і додає важливі пропущені моменти, користуючись «інформацією для тренера».

Інформація для тренера

Як насильство між батьками зачіпає дитину?

По-перше, діти спостерігають сцени насильства між батьками, і це стає частиною їхнього життєвого світу — бачити і чути, як одна близька людина принижує, ображає фізично або психологічно іншу. Діти побитих жінок, як правило, набагато більше усвідомлюють побиття, ніж уявляють їхні батьки¹². Почуття співпережи-

¹² Hornor G. Domestic Violence and Children. Journal of Pediatric Health Care. Vol. 19. Num. 4. Pp. 206–212. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.192.4441&rep=rep1&type=pdf>.

вання і жалю, ненависті і безсилля, страху втратити когось із батьків, і навіть провини й власної відповідальності за насильство утворюють коло важких переживань дитини, які можуть створювати надмірно стресове тло життя дитини, через що вона може втратити (або не здобути) базове почуття довіри і безпеки до світу, людей і себе самої¹³. Крім цього, значна частина сил і ресурсів дитини витрачається на стресові переживання, а не на важливі для неї та її розвитку активності — навчання, творчість, різноманітні хобі, спілкування тощо.

По-друге, діти можуть бути втягнуті в стеження за поведінкою, контактами одного з батьків з боку іншого (або з боку партнера, зокрема колишнього). Таке включення в сценарії сімейного насильства може базуватися на важких для дитини переживаннях страху перед кривдником або узятю на себе зобов'язання піклуватися про того з батьків, хто піддається насильству і контролю, або на нав'язаній кривдником спотвореній картині реальності. Все це також створює ситуацію надмірного стресу, опанувати який для дитячої психіки є надскладним завданням.

Діти можуть бути предметом маніпуляцій між батьками, наприклад, через прагнення викликати в партнера страх погрозами викрадення дитини або через фактичне викрадення, погрози заподіяти дитині шкоду, через зловживання порядком спілкування колишнього партнера з дитиною. Сюди ж можна зарахувати обмеження на візд дитини для того, щоб контролювати життя колишнього партнера.

Перебуваючи в позиції свідка насильства в родині, діти виробляють «стратегії виживання» і захисні механізми, які можуть допомогти їм впоратися з важкими почуттями та уникати ситуацій, що їх викликають. Вони можуть розвивати в себе навичку надмірного контролю своїх слів, дій та емоцій, вчать бути «непомітними» (не привертати увагу до себе, не бути надто гучними), уникати небезпечних місць у квартирі. Ці стратегії схожі з тими, які вибирають безпосередні жертви насильства.

За більш активної ролі в ситуації насильства між батьками діти можуть захищати того з них, щодо якого вчиняється насильство, загороджувати його собою; вони можуть намагатися знизити сту-

¹³ Там само.

піль агресії, переключаючи увагу на себе, робити спроби покликати на допомогу когось із дорослих або поліцію. Через це діти часто бувають ненавмисними жертвами насильства між дорослими членами сім'ї¹⁴.

5. Брейнстормінг «Вплив насильства в сім'ї на дитину»

Мета: сформувати в батьків уявлення про вплив досвіду насильства в дитинстві на подальший розвиток.

Хід вправи

Слово психолога: «Назвімо наслідки, які чинить досвід пережитого або побаченого насильства в сім'ї на дітей та їхнє подальше життя, на їхній розвиток. Які особливості поведінки дитини можуть виникнути, розвинутися (або не розвинутися) внаслідок досвіду насильства? Якщо маєте думки стосовно впливу різних видів насильства, поділіться ними, будь ласка».

Для дистанційного формату тренінгу: тренер включає демонстрацію свого екрана і записує відповіді учасників.

Для очного формату: Тренер записує відповіді учасників на фліпчарті.

Потім тренер підсумовує і демонструє слайд (8).

Інформація для тренера

Вплив домашнього насильства має серйозні негативні наслідки для дітей, як-от: значні психологічні, емоційні та поведінкові проблеми, наприклад, агресія, страхи, тривожність, порушення сну, низька самооцінка і депресія. Діти, які зазнають домашнього насильства, мають погані успіхи в навчанні та нерозвинені навички розв'язання проблем, а також низький рівень емпатії. Вплив тривалого або епізодичного насильства в сім'ї може призвести до симптомів посттравматичного стресового розладу — емоційного оніміння, посиленого збудження, уникання будь-яких нага-

¹⁴ Hornor G. Domestic Violence and Children. Journal of Pediatric Health Care. Vol. 19. Num. 4. Pp. 206–212. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.192.4441&rep=rep1&type=pdf>.

дувань про насильницьку подію або нав'язливого та повторного зосередження на ній¹⁵.

Серед негативних наслідків впливу домашнього насильства на дітей дослідники називають також проблеми в соціальній та емоційній адаптації¹⁶, зниження соціальної компетентності, збільшення проблем поведінки та психопатології¹⁷.

Характерно, діти, які виховуються в сім'ях, де є насильство, мають більший ризик стати об'єктом цькування в дитячому середовищі, особливо якщо ситуація домашнього насильства доповнюється примусовим контролем з боку одного з батьків¹⁸. Дослідження показують також, що негативні наслідки пережитого в дитинстві досвіду насильства можуть виявлятися й у зрілому віці, що виявляється в депресії, низькій самооцінці, звичках жорстокої поведінки вдома або злочинній поведінці¹⁹.

Найбільшим негативним наслідком насильства у родині для суспільства загалом є реплікація (повторення) насильницьких моделей поведінки з покоління у покоління, оскільки пережите в дитинстві насильство дитина засвоює як норму, яку вона відтворює у своїх дорослих стосунках та у вихованні власних дітей²⁰.

Не всі діти, які зазнали насильства, виявляють значні негативні наслідки його впливу. Діти можуть виявляти здатність до позитивної адаптації і подолання в ситуаціях ризику та негараздів.

¹⁵ Weithorn L. A., Carter L. S., Behrman R. E. Domestic Violence and Children: Analysis and Recommendations. 9 Future of Child. 1999. № 4. URL: [https:// repository.uchastings.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1790&context=faculty_scholarship](https://repository.uchastings.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1790&context=faculty_scholarship).

¹⁶ Там само.

¹⁷ Levendosky A. A., Graham-Bermann S. A. Parenting in Battered Women: The Effects of Domestic Violence on Women and Their Children. Journal of Family Violence. 2001. Vol. 16, No. 2. Pp. 171–192. URL: https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/44912/10896_2004_Article_298363.pdf?sequence=1&isAllowed=y&mod=article_inline.

¹⁸ Hlavaty K., Haselschwerdt M. L. Domestic Violence Exposure and Peer Relationships: Exploring the Role of Coercive Control Exposure. Journal of Family Violence. 2019. Vol. 34. Pp. 757–767.

¹⁹ Weithorn L. A., Carter L. S., Behrman R. E. Domestic Violence and Children: Analysis and Recommendations. 9 Future of Child. 1999. № 4. URL: [https:// repository.uchastings.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1790&context=faculty_scholarship](https://repository.uchastings.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1790&context=faculty_scholarship)

²⁰ Індикатори фізичного, сексуального, психологічного насильства щодо дитини, а також нехтування потребами дитини. Інформація для спеціалістів. ВГЦ «Волонтер», Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2020. 18 с. URL: [https:// www.unicef.org/ukraine/media/4191/file/Indicators.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/4191/file/Indicators.pdf).

6. Дискусія «Хто і як може допомогти?»

Мета: спонукати учасників до активної позиції в пошуку ресурсів соціальної підтримки дітей (а також їхніх матерів) у ситуації домашнього насильства.

Хід вправи

Слово тренера: «Напевне, ви маєте власний вдалий досвід спостереження за різними ситуаціями, в яких хтось із дітей або дорослих людей перебував у ситуації домашнього насильства. Будь ласка, поділіться думками щодо того, хто і як може допомогти дитині або дорослому в ситуації насильства?».

Тренер і група слухають думки учасників. Під час дискусії важливо тримати її в конструктивному форматі, повертаючи до питань: хто може / повинен це зробити? Чи може це зробити стороння людина / сусід(ка), знайомий(а)? Як це можна зробити?

Після брейнстормінгу тренер демонструє слайди (9–10) і наживає тези, які не були висловлені учасниками.

Інформація для тренера

Найважливішим захисним фактором для дитини (і потужним активом резилієнсу) є наявність міцних позитивних стосунків між дитиною і компетентним та турботливим дорослим. Якщо діти, які зазнали насильства, мають можливість відкрито поговорити зі співчутливим дорослим про свої страхи та занепокоєння, а також, в ідеалі, попросити когось втрутитися, щоб покращити ситуацію, наслідки впливу насильства можуть бути суттєво меншими. Більшість дітей покладаються на одного або на обох батьків в умовах кризи та емоційно складних ситуаціях, але постійний вплив насильства іноді може перешкоджати здатності батьків задовольняти ці потреби. Батьки (зокрема матері), які живуть в ситуації хронічного насильства, можуть почуватись пригніченими, дратівливими чи некоммунікбельними, а тому стають емоційно недоступними для своїх дітей²¹. За даними досліджень, жінки, які перебувають у стосунках, де піддаються фізичному насильству, стають менш здатними для нормального виконання ролі матері через підвищен-

²¹ Weithorn L. A., Carter L. S., Behrman R. E. Domestic Violence and Children: Analysis and Recommendations. 9 Future of Child. 1999. № 4. URL: https://repository.uchastings.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1790&context=faculty_scholarship.

ний рівень депресії, зниження самооцінки та більш високий рівень психологічного дистресу порівняно з жінками, що не зазнають побоїв. До того ж у жінок, які піддавались побоям, часто діагностується посттравматичний стресовий розлад (від 45 % до 84 %, за різними дослідженнями)²², який суттєво звужує нормальне функціонування, зокрема виховання дитини.

Допомогти в ситуації домашнього насильства може вчитель, школа (вони повинні повідомити в соціальні служби про випадки насильства).

Способи допомоги — від емоційної підтримки, співчуття і довірчої розмови до дієвих заходів.

Тренер розглядає з учасниками слайд 12 презентації «Домашнє насильство».

Для активного реагування і надання допомоги дітям та дорослим у ситуації домашнього насильства важливо мати певні базові настанови, на які можна спиратися в подібних ситуаціях:

- ✓ Ніхто не заслуговує на насильство. Насильство є порушенням основних прав і свобод людини, це злочин і має встановлені норми кримінальної відповідальності.
- ✓ Насильство не є провиною або відповідальністю жертви насильства, хоча в переважній більшості випадків жертви насильства вважають винними себе.
- ✓ Будь-яка доросла людина або дитина має право на підтримку і соціальний захист, тому важливо не мовчати і звертатися по допомогу.
- ✓ Насильство має бути зупинене. Мовчання і тримання випадків насильства у таємниці підкріплює дії насильника. Викриття насильства здатне зупинити його.
- ✓ Існують ресурси соціальної підтримки (гарячі лінії; громадські організації; оточення; лідери громад тощо), звернення до яких дає можливість зупинити насильство.

²² Levendosky A. A., Graham-Bermann S. A. Parenting in Battered Women: The Effects of Domestic Violence on Women and Their Children. Journal of Family Violence. 2001. Vol. 16, No. 2. Pp. 171–192. URL: https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/44912/10896_2004_Article_298363.pdf?sequence=1&isAllowed=y&mod=article_inline.

7. Тренінг навичок «Вчимося говорити про насильство з дітьми і дорослими»

Мета: розвивати навички ведення розмови з дітьми і дорослими про їхній досвід насильства.

Слово тренера: «Зараз попрактикуємось у навичках, як говорити з дітьми про насильство. Кожен з вас отримає пам'ятку з рекомендаціями, як розмовляти з дітьми, які зазнали насильства²³» (Додаток до Заняття 5.).

Тренер демонструє слайди (13–14).

Хід вправи

Тренер ділить групу на пари. В кожній парі учасники програватимуть по два діалоги (один — з дитиною, другий — з дорослим, які зазнали насильства). Групи працюють по 20 хв, пропрацьовуючи діалоги в ролях, використовуючи пам'ятку та обговорюючи після діалогів свої враження. Потім всі повертаються до великої групи, діляться досвідом роботи в парах. Під час обговорення тренер може демонструвати слайди, які містять ті самі рекомендації, що й пам'ятки.

Для дистанційного формату тренінгу: тренер використовує роботу в «сесійних кімнатах» на платформі ZOOM. Файл із пам'яткою батькам розміщує в чаті і просить кожного учасника відкрити його.

Для очного формату: пари працюють в різних місцях тренінгової кімнати. Пам'ятки роздаються кожному учаснику.

Запитання для обговорення: що було складно говорити? Що було легко сказати? Що зі сказаного було легше сприймати в ролі дитини? Що викликало більше довіри? Які почуття виникали, коли програвалися розмови? Чи було щось, що хотілося додатково сказати / почути? Як у розмовах, які програвалися, сприймався спокійний тон дорослого і його налаштованість на допомогу?

²³ Андреевкова В. Л., Байдик В. В., Войцях Т. В., Калашник О. А. та ін. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. Київ : ФОРМ Нічогга С. О. 2020. С. 100–101. URL: https://www.unicef.org/ukraine/sites/unicef.org.ukraine/files/2020-07/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96% D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82% D0%B8%D0%B4%D1%96%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83_0.pdf.

8. інформаційний блок «Нормативно-правовий аспект домашнього насильства»

Мета: ознайомити учасників з нормативно-правовими аспектами домашнього насильства і відповідальності за нього.

Слово тренера: «У проблеми домашнього насильства є не тільки психологічний, а й правовий аспект. Сьогодні Міністерством юстиції та Міністерством соціальної політики розроблені законодавчі акти, які регулюють нормативно-правовий порядок реагування на випадки домашнього насильства. Насильство розглядається як кримінальний злочин, і за нього встановлена кримінальна відповідальність. Розгляньмо деякі питання нормативно-правового реагування на випадки домашнього насильства».

Тренер демонструє презентацію (слайди 17, 18), пояснює, що існують служби, до яких можна звертатись дітям і дорослим, які стали учасниками або свідками випадків домашнього насильства.

КОРИСНІ КОНТАКТИ

1. Національна дитяча «гаряча лінія»: **0 800 500 225** або **116 111** (з мобільного телефону безплатно).
2. Офіс безоплатної правової допомоги: **0 800 213 03**.
3. Уповноважений Президента України з прав дитини: **044 225 76 75**.
4. Уповноважений Верховної Ради України з прав людини: **0 800 50 17 20**.
5. На сайті Урядовий контактний центр Уряду "гаряча лінія" **1545**. Телефон "Гаряча лінія" з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству **1547**.
6. Гаряча лінія з психологічної допомоги **7333**.

9. Шеринг / Рефлексія

Тренер пропонує обмінятися почуттями, враженнями, думками. Демонстрація слайду (18).

Слово психолога: «Наша зустріч добігає кінця. Що було цікавим? Новим? Що було корисним?».

Використані джерела та рекомендована література

1. Андрєєнкова В. Л, Байдик В. В, Войцях Т. В, Калашник О. А та ін. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Нічога СО. 2020. 196 с. URL: https://www.unicef.org/ukraine/sites/unicef.org.ukraine/files/2020-07/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B4%D1%96%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83_0.pdf.
2. Індикатори фізичного, сексуального, психологічного насильства щодо дитини, а також нехтування потребами дитини. Інформація для спеціалістів. ВГЦ «Волонтер», Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2020. 18 с. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/4191/file/Indicators.pdf>.
3. Лист МОН України від 18.05.2018 № 1/11–5480 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18#Text>
4. Hardesty J. L., Crossman K. A., Haselschwerdt M. L., Raffaelli M., Ogolsky B. G., Johnson M. P. Toward a standard approach to operationalizing coercive control and classifying violence types. *Journal of Marriage and Family*. 2015. 77 (4). Pp. 833–843. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2015-19228-001>.
5. Hlavaty K., Haselschwerdt M. L. Domestic Violence Exposure and Peer Relationships: Exploring the Role of Coercive Control Exposure. *Journal of Family Violence*. 2019. Vol. 34. Pp. 757–767. URL: <http://web.a.ebscohost.com.ezp.ukma.edu.ua:8008/ehost/detail/detail?vid=0&sid=c2b7b9cf-4971-4599-98ac-513c26314718%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWZwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=139365719&db=aph>.
6. Holt S., Buckley H., Whelan S. The impact of exposure to domestic violence on children and young people: A review of the literature. *Child Abuse & Neglect*. 2008. № 32. Pp. 797–810. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.474.6885&rep=rep1&type=pdf>.
7. Hornor G. Domestic Violence and Children. *Journal of Pediatric Health Care*. Vol. 19. Num. 4. Pp. 206–212. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.192.4441&rep=rep1&type=pdf>.
8. Levendosky A. A., Graham-Bermann S. A. Parenting in Battered Women: The Effects of Domestic Violence on Women and Their Children. *Journal of Family Violence*. 2001. Vol. 16, No. 2. Pp. 171–192. URL: https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/44912/10896_2004_Article_298363.pdf?sequence=1&isAllowed=y&mod=article_inline.

9. Unated Nations. COVID-19. URL: <https://www.un.org/en/coronavirus/what-is-domestic-abuse>.
10. Weithorn L. A, Carter L. S., Behrman R. E Domestic Violence and Children: Analysis and Recommendations. 9 Future of Child. 1999. № 4. URL: https://repository.uchastings.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1790&context=faculty_scholarship.

*Додаток
до Заняття 5*

Пам'ятка

Алгоритм ведення розмови з дитиною, яка постраждала від насильства

1. Встановити довірливий контакт з дитиною / підлітком, які постраждали, показати / сказати, що дорослий вірить дитині («Я вірю тобі»). Багато дітей схильні не розповідати дорослим про те, що з ними сталося, тому що бояться, що їм не повірять.
2. Проявити щире співчуття («Мені дуже шкода, що це сталося з тобою»). Важливо, щоб дитина відчула, що її чують, розуміють її почуття, співчують їй.
3. Знизити почуття провини («Ти не винен(-на) в тому, що сталося. Це не твоя провина»). Важливо не засуджувати і не оцінювати поведінку дитини.
4. Підтримати і похвалити за щирість («Добре, що ти розповів(-ла) мені»). Емоційна підтримка бажання дитини знайти захист і вихід із ситуації насильства дуже важлива, оскільки їй потрібна допомога в подоланні страхів, які стосуються розкриття факту насильства.
5. Допомогти знайти ресурси підтримки і допомоги («Кому ще ти міг / могла би розповісти про те, що відбулося / відбувається?»). Важливо показати дитині, що є люди та/або організації, яким можна довіряти, отримати допомогу (родичі, педагоги, сусіди, служби соціального захисту, органи опіки, поліція та ін.).
6. Обговорити, як можна убезпечитися від насильства надалі і сформуванати стратегію поведінки («Подумаймо, що можна зробити, щоб цього не сталося з тобою знову?»). Це складання своєрідного «плану безпеки». Тут важливо актуалізувати внутрішні ресурси дитини і віднайти разом з нею дієві способи, які допоможуть їй перебувати / почуватися у безпеці. Дитина може не бачити виходу, і проблема може здаватися неможливою для розв'язання, тому важливо обговорити можливі альтернативні рішення. Під час такого обговорення дитина може зрозуміти, що в неї є певні мож-

ливості і ресурси, вона може почуватися більш активною і включеною внаслідок такої розмови. Важливо підтримати дитину в рішучості.

7. Запропонувати дитині звертатися по допомогу щоразу, коли є потреба.
8. Чітко демонструвати переконання, що немає жодних обставин, якими можна виправдати насильство. Важливо говорити з дитиною спокійним тоном, уникаючи особливих проявів емоцій, незалежно від обговорюваного змісту. Якщо дитина плаче, дозвольте їй це робити і нормалізуйте (скажіть їй, що це нормальна реакція). Почувайтеся стабільно, коли дитина плаче, просто будьте поруч і дозвольте їй емоційно спертися на вас, від цього їй може стати легше.
9. Тримати розмову в довірливій тональності. Домовтеся з дитиною, яка інформація має залишитися конфіденційною, а яка може бути розголошена. Відкрито скажіть, яку інформацію ви зобов'язані передати державним службам. Наприкінці розмови поцікавитися, чи хоче дитина щось сказати або запитати у вас.

Під час спілкування з дитиною, яка постраждала від насильства, не варто:

- Моралізувати, засуджувати дитину, вичитувати її.
- Відволікатися від розмови.
- Перебивати або підганяти дитину.
- Обіцяти нагороду за надання інформації.
- Примушувати відповідати на запитання, наполягати розказати правду, навіть якщо ви впевнені, що дитина розповідає не все і не до кінця чесно; вимагати більш детальної інформації.
- Ставити провокативні питання про те, яке покарання дитина обрала би для кривдника.
- Засуджувати будь-яку відповідь, почуту від дитини.
- Виправляти «неправильну відповідь».
- Давати припущення щодо того, хто винен.
- Проявляти роздратування.
- Розпитувати дитину, чому злочинець скривдив саме її (діти часто вважають себе винними в тому, що їм завдали шкоди).

- Висловлювати нереалістичні сподівання, наприклад, «З тобою більше ніколи не станеться нічого поганого» чи «Подібне ніколи не повториться».
- Обіцяти дитині, що ви не будете нікому розповідати про речі, які почуєте від неї. Може статися так, що інформацію, почуту від дитини, треба буде передати до інших служб чи поліції.
- Допускати будь-які прояви зневаги до постраждалої дитини.

Як можна допомогти дорослій людині (матері або іншому члену сім'ї дитини), яка є жертвою домашнього насильства?

- ✓ Слухати і вірити людині, що зазнала насильства, щоб дати їй зрозуміти, що вона не самотня.
- ✓ Заохочувати її шукати підтримки за конфіденційною гарячою лінією, щоб зв'язатися з професіоналом із цього питання.
- ✓ Висловлювати турботу про неї, виявляти підтримку і пропонувати рекомендації щодо доступних ресурсів соціальної підтримки.
- ✓ Ненав'язливо пропонувати звернутися до органів правового захисту, але не наполягати (це може викликати страх, оскільки кривдники зазвичай погрожують погіршенням ситуації, якщо таке звернення відбудеться).

Спілкуючись з людиною, яка постраждала від насильства, не треба:

- Засуджувати її, вважати винною у тому, що сталося з нею.
- Ставити багато запитань (варто більше слухати і розуміти).
- Робити припущення щодо того, хто винен.
- Висловлювати нереалістичні сподівання, наприклад, «Подібне ніколи не повториться».
- Допускати будь-які прояви зневаги до постраждалої людини.

КОРИСНІ КОНТАКТИ

1. Національна дитяча «гаряча лінія»: **0 800 500 225**
або **116 111** (безплатно з мобільного номера телефону).
2. Офіс безоплатної правової допомоги: **0 800 213 103**.
3. Уповноважений Президента України з прав дитини:
+38 (044) 225 76 75.
4. Уповноважений Верховної Ради України з прав людини: **0 800 50 17 20**.
5. На сайті Урядовий контактний центр Уряду "гаряча лінія" **1545**.
Телефон Гаряча лінія" з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству **1547**.
6. Гаряча лінія з психологічної допомоги **7333**.

Заняття 6.1

Комплексна сексуальна освіта. Гендерна ідентичність і сексуальна орієнтація

Частина перша

Мета: Рефлексія теми сексуальної освіти. Знайомство з основами сучасного підходу до сексуального виховання.

Завдання:

- ✓ повторити правила роботи групи;
- ✓ виявити особисті стереотипи щодо сексуальної освіти, з'ясувати їхній вплив на стосунки з дітьми та можливі наслідки;
- ✓ висвітлити тему особистих кордонів;
- ✓ ознайомити батьків з особливостями сексуального розвитку дітей різного віку.

Ключові поняття: стереотипи, сексуальна освіта, особисті кордони, сексуальний розвиток

Тривалість: 90 хв.

Формати проведення: очний; дистанційний (ZOOM).

Структура заняття

Час	Активність. Рекомендації тренеру	Матеріали для очного заняття	Матеріали для дистанційного заняття
5 хв	1. Привітання. Вступ. Повідомлення теми, мети і завдань. Повторення правил роботи групи «Наш кодекс»	Ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 6.1 (слайди 1, 2, 3). Плакат «Наш кодекс»	Ноутбук, програма ZOOM. У всіх ввімкнені камери та звук. Презентація до Заняття 6.1 (слайди 1, 2, 3)
20 хв	2. Сексуальна освіта. Стереотипи та обмеження	Ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 6.1 (слайди 4, 5, 6)	Ноутбук, програма ZOOM, віртуальна дошка та сесійні зали на платформі. За можливістю

* Презентація до Заняття 6.1: <https://kmarehab.com/portikus/>

			увімкнені камери та звук. Презентація до Заняття 6.1 (слайди 4, 5, 6)
20 хв	3. Особисті кордони: моє тіло — моє діло	Ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 6.1 (слайди 7–14)	Ноутбук, програма ZOOM. Увімкнені камери та звук. Презентація до Заняття 6.1 (слайди 7–14)
10 хв	4. Перерва	Вільний простір в аудиторії	Вільний простір у кімнаті
30 хв	5. Вікові особливості сексуальної поведінки. Вправа «Це нормально?»	Ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 6.1 (слайди 15–24)	Ноутбук, програма ZOOM. Увімкнені камери та звук. Презентація до Заняття 6.1 (слайди 15–24)
5 хв	6. Шеринг / Рефлексія	Ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 6.1 (слайди 25, 26)	Ноутбук, програма ZOOM. Увімкнені камери та звук. Презентація до Заняття 6.1 (слайди 25, 26)

1. Привітання

Вступне слово психолога: «Добрий день, шановні батьки! Сьогодні ми спробуємо порушити дуже цікаву тему — тему сексуальної освіти. У нас небагато часу, а тема гаряча. Тема, про яку нам досі складно говорити вільно. Ми подискутуємо з питання — чому треба про «ЦЕ» говорити з дітьми, зачепимо стереотипи і забобони і, звісно, поміркуємо про те, як можна їх подолати й почати розмову. Але спочатку згадаємо про правила роботи групи, і, можливо, у когось є нові пропозиції щодо них».

Особливості для очного заняття: психолог демонструє слайди (1, 2, 3) та повідомляє тему, мету, завдання заняття; пропонує пригадати правила роботи групи, звертаючи увагу на прикріплений плакат «Наш кодекс».

Особливості для дистанційного заняття: психолог оголошує тему заняття, мету та завдання, демонструє екран зі слайдами на платформі ZOOM (слайди 1, 2, 3) і пропонує присутнім згадати правила роботи групи, звертаючись до плакату «Наш кодекс».

Коментар психологу: готуючи тему заняття, треба з'ясувати своє ставлення до цієї теми, пропрацювати особисті стереотипи, дослідити поняття норми в сучасному світі тощо. Важливо не мати обмежень у спілкуванні щодо цієї теми, бажано бути готовим до будь-яких питань.

2. Сексуальна освіта. Стереотипи та обмеження

Спочатку психолог пропонує батькам швидко (2–3 хв) записати на аркуші паперу свої асоціації щодо слова «сексуальність». Потім організовує невеличкий шеринг і занотовує всі асоціації на фліпчарті (*в очному форматі роботи*) або на віртуальній дошці (*у дистанційному форматі*). Головне — тримайте час обмеженим, щоби надати заняттю динамічності. Наступним кроком психолог пропонує батькам утворити 5 груп (можливо, це будуть пари або трійки), кожна група отримує свою вікову категорію дітей (0–4, 4–6, 6–11, 12–14, 15 і старше). Використовуючи перелік слів, які зібрали в попередній вправі та додаючи нові, кожна група формує пояснення «Що таке сексуальність?» для дітей відповідної вікової групи. Час також обмежений 5–7 хв. *В очному форматі* батьки можуть розподілитися в аудиторії і записати відповіді на аркуші паперу. *У дистанційному форматі* психолог/иня створює сесійні зали на платформі ZOOM і розподіляє учасників. Відповідь батьки фіксують, але не відкривають до кінця заняття. Ця вправа вже активізує батьків, і вони матимуть змогу говорити відвертіше і вільніше. Попросіть батьків ділитися почуттями та спогадами, які в них виникли під час виконання вправи, але результат вправи не треба розкривати.

Якщо батьки вагаються або їм важко висловлюватися про почуття, не тисніть, нормалізуйте: «Це дійсно складно, соромно, лячно говорити на ці теми», «Ви зробили крок уперед, але не знаєте, чого очікувати надалі», «Ми будемо рухатися поступово, щоби набути впевненості». Також психолог може підживити дискусію,

залучивши перелік запитань для батьків, які активізують розміркування над питаннями:

- ✓ Які міфи щодо сексу у вас були в дитинстві?
- ✓ Звідки ви вперше дізналися про секс і процес появи дітей?
- ✓ Що таке, на вашу думку, сексуальне здоров'я?
- ✓ Який вік ви вважаєте найкращим для початку сексуальної освіти дітей?
- ✓ Які назви інтимних частин тіла українською мовою ви знаєте?
- ✓ Які назви інтимних органів частіше використовують батьки в Україні?
- ✓ Якщо ви були би авторами програми, які теми туди додали?
- ✓ Як ви розумієте поняття *комплексна сексуальна освіта*?
- ✓ Що відчувається складним у цій темі?
- ✓ Про що складно говорити?
- ✓ Що ви знаєте про гендерну ідентичність?
- ✓ Пам'ятаєте чи ні, як ви усвідомлювали свою сексуальну орієнтацію?

Наприкінці дискусії психолог резюмує обговорення. Дає визначення поняттю *комплексна сексуальна освіта та сексуальне здоров'я*, залучаючи коментарі та погляди батьків, які пролунали продовж обговорення. Згідно з визначенням Міжнародного технічного керівництва із сексуальної освіти ЮНЕСКО, комплексна сексуальна освіта (англ. *comprehensive sexuality education*) — «це процес навчання, виховання та розвитку щодо когнітивних, емоційних, фізіологічних та соціальних аспектів сексуальності, що базується на основі навчальної програми»¹. Її мета — забезпечити дітей та підлітків знаннями й навичками, що дають змогу підтримувати власне здоров'я, реалізовувати свої права, а також будувати шанобливі стосунки з іншими, бути відповідальними за власний добробут і добробут інших. Комплексна сексуальна освіта відіграє превентивну роль щодо таких проблем, як: гендерно

¹ UNESCO. 2018. International technical guidance on sexuality education. URL: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>.

зумовлене насильство та гендерна нерівність, поширеність інфекцій, що передаються статевим шляхом, ВІЛ / СНІД, ранніх небажаних вагітностей тощо (слайди 4–6).

Необов'язково будуть розглянуті всі питання, орієнтуйтеся на процес тренінгу, реакції батьків, дотримуйтеся часової рамки.

3. Особисті кордони: моє тіло — моє діло

Коментар для психолога: Запропонуйте батькам поміркувати про особисті кордони.

В очному форматі зверніть увагу на те, яка дистанція комфортна під час спілкування, як вони боронять особистий простір. Зробіть невеличку вправу «Броунівський рух» — за сигналом всі батьки встають і рухаються хаотично в аудиторії впродовж хвилини, час від часу наближаються одне до одного, торкаються і знову віддаляються. Запропонуйте батькам зауважити відчуття упродовж виконання вправи. Після вправи зробіть шеринг: що було приємно, що неприємно, які виникли відчуття під час виконання.

У дистанційному форматі попросіть батьків згадати ситуацію, коли вони перебувають у натовпі (на концерті, у метро чи автобусі тощо), як вони почуваються, коли хтось торкається їх, стоїть надто близько, штовхається або нависає. Запропонуйте батькам написати про свої відчуття в спільному ZOOM-чаті. Потім розпочніть нову тему заняття.

Особисті кордони — це межа, яку кожна людина означає щодо інших: членів своєї сім'ї, друзів, колег і знайомих, незнайомих. Досвід окреслення меж та поваги до кордонів ми здобуємо в дитинстві². Видимі кордони зазвичай стосуються фізичного простору: власного тіла, дому, кімнати, особистих речей тощо. Невидимі кордони регулюють ставлення до особистості, як можна чи не можна зі мною поводитися (як називати, домовлятися, проявляти почуття тощо). У русі комплексної сексуальної освіти перше, чому навчають дитину батьки з двох років і також у закладах дошкільної освіти, — це те, що: «Твоє тіло — це особистий простір, ніхто не має право без твого дозволу торкатися тебе, робити щось,

² Правила особистих кордонів заради безпеки. URL: <https://sexinforia.com/ua/seksualnaya-bezopasnost-kak-zashhitit-detey-ot-pedofilov-eksgibitionistov-i-froteristov/>.

що тобі не подобається»³. Починаючи із трьох років, дитина може самостійно справлятися з гігієною за вербальної підтримки батьків, якщо ви хочете допомогти фізично, обов'язково запитайте дозволу. Поважайте особистий простір, не заходьте до туалету, коли дитина робить свої справи, не чіпайте речі, іграшки без дозволу. Повага до особистих кордонів дитини надає дитині впевненості, й у небезпечній ситуації дитина може активно боронити їх і звернутися по допомогу за потреби.

Опрацюйте слайди щодо теми, надайте час для запитань, якщо виникнуть. На слайдах представлені практичні поради, як спілкуватися з дитиною щодо її кордонів, і надано посилання на книгу «Кіко й рука» (рос. мовою) для читання дітям (слайди 7–14).

4. Перерва

Це важлива частина заняття, не уникайте її, бажано надати батькам можливість відпочити, сходити в туалет, випити води.

5. Вікові особливості сексуальної поведінки.

Вправа «Це нормально?»

Часто запитання щодо сексу, які ставлять діти, викликають у батьків смуток або занепокоєння. Дитячі сексуальні ігри бентежать і дратують. Часто батьки втручаються там, де це не потрібно (наприклад, у дитячі ігри), і відсутні там, де їхня допомога вкрай важлива (сексуальне використання). Частіше це відбувається з причин не розуміння природи дитячої сексуальної поведінки, часом з остраху, що дитина робить щось ненормальне.

Слова психолога: «Зараз, дорогі батьки, ми пограємо в гру “Це нормально?”. Я називатиму прояв дитячої поведінки й питатиму, чи це нормально. Ви маєте швидко відповісти “так” або “ні”. Потім ми спільно обговоримо отриманий досвід і порівняємо відповіді з науковими даними».

Для очного формату можна використати м'яч і відправляти його разом із запитанням конкретному учаснику групи.

³ Навчить свою дитину "Правила спідньої білизни" <https://nus.org.ua/articles/yak-govoryty-z-ditmy-pro-nasylstvo-lajfhaky/>

Для дистанційного формату варто використовувати чат і провести гру письмово.

Приклади тверджень:

- ✓ сексуальна поведінка наявна в дітей із народження;
- ✓ маструбація є частиною сексуальної поведінки однорічного немовляти;
- ✓ дворічна дитина роздягається до голого тіла і дістає від цього сексуальне задоволення;
- ✓ діти в дитячому садочку (4–5 років) грають у лікаря і лікують одне одного, знімаючи трусики;
- ✓ діти 6–7 років демонструють свої статеві органи одне одному;
- ✓ хлопчик і дівчинка 13 років мастурбують разом;
- ✓ оральний секс у підлітків у 15 років;
- ✓ підлітки практикують одностатеві сексуальні відносини;
- ✓ 7-річний Федір вважає, що він — дівчинка;
- ✓ 3-річна Марійка постійно обіймає і цілує маму й тата.

Коментар для психолога: проводьте гру у швидкому темпі, обов'язково занотуйте відповіді. Грайте не більш ніж 3 хвилини. Після того, як гра буде закінчена, опрацюйте слайди (15–24), з опорою на відповіді батьків, обговоріть запитання, які виникнуть. Слайди містять інформацію щодо типової сексуальної поведінки відповідно до віку й відомості про те, що можуть зробити батьки для заохочення здорового розвитку.

Наприкінці теми надайте перелік дитячої і підліткової літератури щодо теми сексу, статевого розвитку, гендерних особливостей (слайди 25, 26). Заохочуйте батьків до знайомства з книгами. В очному форматі принесіть деякі книги (які у вас є) на заняття і дайте можливість погортати, побачити зміст, наповнення і надихнутися.

Коментар психологу: нагадайте батькам про пояснення, які вони писали на початку заняття, запропонуйте в тих самих групах доповнити ці пояснення з урахуванням нових знань.

«Наше заняття добігає кінця, прошу в тих самих групах, в яких ви працювали на початку, повернутися до завдання і доповнити ваші пояснення новими даними і/або змінити формулювання

тощо. Після допрацювань кожна група презентує своє пояснення, учасники зможуть поділитися враженнями. Сподіваюся, що згодом, ви зможете використати це з власними дітьми».

6. Шеринг / Рефлексія

Коментар для психолога: Дайте час батькам для зворотного зв'язку. Запропонуйте кожному впродовж 20 секунд сказати про те, що сподобалося, що ні, одним реченням. Використовуйте таймер. Забезпечте можливість вибрати емоджі на екрані настрою. Подякуйте батькам за участь та анонуйте наступну частину заняття (слайди 27, 28).

Використані джерела та рекомендована література

1. Навчить свою дитину "Правила спідньої білизни" <https://nus.org.ua/articles/yak-govoryty-z-ditmy-pro-nasylstvo-lajfhaky/>.
2. Біологія сексуальності. URL: <https://necessary.education/biology>.
3. Для безпечного кохання школярам потрібна сексуальна освіта. URL: https://texty.org.ua/articles/80865/Dla_bezpechnogo_kohanna_shkolaram_potribna_seksualna_osvita-80865/.
4. Дослідження Аналітичного центру Cedos у партнерстві з Дослідницькою агенцією «Info Sapiens» на замовлення Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA) та за підтримки Міністерства освіти та науки України. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/SCEResearch>.
5. Книги про ЦЕ, що читати дітям із 2 до 10 років. URL: <https://sexinforma.com/ua/knigi-pro-eto-ot-2-do-10/>.
6. Лекції та тренінги для дорослих, дітей та підлітків. URL: <https://sexinforma.com/ua/treningi/https://sexinforma.com/ua/treningi/>
7. TERGO. Некомерційна організація. URL: https://www.facebook.com/tergouk/videos/?ref=page_internal.
8. Основи законодавства України з охорони здоров'я. Стаття 51 статевої належності <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>.
9. Сексуальні зловживання щодо дітей і їх наслідки в дорослому житті. URL: https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/statistika_dl/Childhood_Sexual_Abuse_and_Its_Effects_in_Adult_Life_Executive_Summary_ukr.pdf.
10. Sex education in the Netherlands. URL: <https://dutchreview.com/expat/education/sex-education-in-the-netherlands>.

11. Підліткам про секс і дорослішання: які книги читати з 10 до 18 років. URL: <https://sexinforma.com/ua/?s=%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%BC+%D0%BF%D1%80%D0%BE+%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%81>.
12. Правила особистих кордонів заради безпеки. URL: <https://sexinforma.com/ua/seksualnaya-bezopasnost-kak-zashhitit-detey-ot-pedofilov-eksgibitsionistov-i-frotteristov/>.
13. Supporting your intersex child. URL: https://oieurope.org/wp-content/uploads/2018/10/Supporting-your-intersex-child_WEB_final.pdf.
14. Повага. Любов. Секс. Посібник для тренерів з сексуальної освіти / Упоряд. : В. В. Самусь; розроблено за підтримки Уряду Німеччини в рамках проєкту «Консультування з ВІЛ / СНІДу та підтримка інституцій» федеральною компанією Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH у партнерстві з Департаментом освіти і науки Дніпропетровської обласної державної адміністрації (Меморандум про взаєморозуміння та співпрацю від 29 вересня 2014 року).
15. #Підлітки. Порадник для фахівчинь та фахівців психологічної й соціальної сфери. URL: https://issuu.com/fulcrumua/docs/teenpsych_fulcrum_mf_web?fbclid=IwAR2RJM5kwddpawX4NY4KZmdalG25juOK88IHQb8LtclobVV31P2tDF-RHWs.
16. Підлітки й гомосексуальність: що варто знати батькам. URL: <https://sexinforma.com/ua/podrostki-i-gomoseksualnost-chto-znat-roditelyam/>.
17. Gay OK Youth teams. URL: <https://www.gale.info/doc/gale-products/GALE-2018-Gay-OK-Youth-Teams.pdf>.
18. 5 міфів про інтерсекс-людей, які час зруйнувати. URL: <https://www.amnesty.org.ua/myths-about-intersex/>.
19. Свансон Р. Сімейна цінність: спогади мами гея. Київ : Критика, 2019. 272 с. URL: <https://genderindetail.org.ua/library/retsenzii/vid-mami-dolgbt-aktivistki-odin-kamingaut-ditini-1341192.html>.
20. Шкільні уроки про секс. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/seksualnist/shkilni-uroki-pro-sex-po-gollandski-134358.html>.
21. An overview of healthy childhood sexual development. National Sexual Violence Resource Center. URL: <https://www.nationalcacr.org/wp-content/uploads/2016/08/HealthySexualDevelopmentOverview.pdf>.
22. Sex Education. Gender equality, sexuality and human relationships in the Swedish Curricula. URL: <https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65bd27/1553966490106/pdf3580.pdf>.
23. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. URL: <https://>

www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf.

24. Proposed declassification of disease categories related to sexual orientation and the International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-11). Cochran S., Drescher J., Giami A., Garcia-Moreno C., Atalla E., Marais A., Meloni-Vieira E., Reed G. M. 2014. URL: <http://www.who.int/bulletin/volumes/92/9/14-135541/en/>.
25. International technical guidance on sexuality education. UNESCO. 2018. URL: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>.

Заняття 6.2

Комплексна сексуальна освіта. Гендерна ідентичність і сексуальна орієнтація

Частина друга

Мета: Рефлексія теми сексуальної освіти. Знайомство з основами сучасного підходу до сексуального виховання.

Завдання:

- ✓ повторити правила роботи групи;
- ✓ створити підґрунтя для дискусії та обміну думками і почуттями щодо теми;
- ✓ розкрити тему розмаїття людської сексуальності — гендерна ідентичність та сексуальна орієнтація;
- ✓ надати актуальну інформацію про сучасні навчальні програми для батьків щодо сексуального розвитку дітей різного віку.

Ключові поняття: стереотипи, сексуальна освіта, гендерна ідентичність, сексуальна орієнтація.

Тривалість: 90 хв.

Формати проведення: очний; дистанційний (ZOOM).

Структура заняття

Час	Активність. Рекомендації тренера	Матеріали для очного заняття	Матеріали для дистанційного заняття
5 хв	1. Привітання	Ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 6.2 (слайди 1, 2, 3). Плакат «Наш кодекс»	Ноутбук, програма ZOOM, головний екран, демонстрація екрана. У всіх ввімкнені камери та звук. Презентація до Заняття 6.2 (слайди 1, 2, 3)
20 хв	2. Почуття та побоювання щодо теми. Вправа	Ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 6.2 (слайди 4, 5)	Ноутбук, програма ZOOM, головний екран, демонстрація екрана. Увімкнені камери та звук у всіх учасників

* Презентація до Заняття 6.2: <https://kmarehab.com/portikus/>

			Сесійні зали. Презентація до Заняття 6.2 (слайди 4, 5)
20 хв	3. Поняття статі та гендеру	Ноутбук, проектор, екран до Презентація до Заняття 6.2 (слайди 6–11)	Ноутбук, програма ZOOM. У всіх увімкнені камери та звук. Презентація до Заняття 6.2 (слайди 6–11)
10 хв	4. Перерва	Вільний простір в аудиторії	Вільний простір у кімнаті
30 хв	5. Сексуальна орієнтація та розмаїття людської сексуальності.	Ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 6.2 (слайди 12–20)	Ноутбук, програма ZOOM. Увімкнені камери та звук у всіх учасників. Презентація до Заняття 6.2 (слайди 12–20)
5 хв	6. Шеринг / Рефлексія	Ноутбук, проектор, екран. Презентація до Заняття 6.2 (слайди 22, 23)	Ноутбук, програма ZOOM. У всіх увімкнені камери та звук. Презентація до Заняття 6.2 (слайди 22, 23)

1. Привітання

Вступне слово психолога: «Добрий день, шановні батьки! Ми продовжимо працювати над темою сексуальної освіти. Сьогодні опрацюємо складну й цікаву тему гендерної ідентичності й сексуальної орієнтації. Ми вже порушили ці питання на минулому занятті, коли говорили про розвиток сексуальності, і зараз зануримося в них глибше. Спочатку пригадаємо правила роботи групи і, можливо, хтось має нові пропозиції щодо них».

Особливості для очного заняття: психолог демонструє слайди (1, 2, 3) на проекторі та повідомляє тему, мету, завдання заняття; пропонує пригадати правила роботи групи, звертаючи увагу на прикріплений на стіну плакат «Наш кодекс».

Особливості для дистанційного заняття: психолог оголошує тему заняття, мету та завдання і демонструє екран зі слайдами на платформі ZOOM. Пропонує учасникам тренінгу згадати правила роботи групи, звертаючись до плакату «Наш кодекс».

2. Почуття та побоювання щодо теми

Коментар для психолога: основна інформація щодо теми неповна й містить багато посилань на джерела, які бажано подивитися перед початком опрацювання цієї теми. На слайдах тема представлена короткими тезами, що допоможе структурувати матеріал. Під час роботи над цією темою ви можете стикатися з важкими почуттями учасників, спротивом і навіть агресією. Деякі батьки можуть реагувати на цю тему відчужено і в нас немає іншого виходу, як опрацювати ці почуття і прийняти їх. Досвід прийняття і відкритого спілкування буде першим кроком для розуміння.

Слова психолога: «зараз хочу запитати, які думки та почуття виникли у вас, коли я оголосила тему заняття». Поміркуйте та з'ясуйте, що зараз відчуваєте. Я організую три сесійні зали, де ви об'єднайтеся у три групи. Кожна група отримує завдання для рефлексій і працюватиме впродовж 5-ти хвилин в окремій сесійній залі. Завдання таке:

- ✓ перша група має занотувати на аркуші ватману (очний формат) або в гугл-документі (дистанційний формат) усі почуття, які виникають щодо теми (гендерна ідентичність та сексуальна орієнтація), і ті почуття, які, на думку групи, побутують у суспільстві загалом;
- ✓ друга група має записати на ватмані (очний формат) або в гугл-документі (дистанційний формат) побоювання та страхи, які виникають щодо теми (гендерна ідентичність та сексуальна орієнтація) в учасників, і побоювання, які, на думку групи, існують у суспільстві загалом;
- ✓ третя група має зафіксувати на ватмані (очний формат) або в гугл-документі (дистанційний формат) стереотипи та міфи, які побутують щодо теми (гендерна ідентичність і сексуальна орієнтація) у суспільстві загалом.

Після роботи в групах влаштуйте спільне обговорення. Групи по черзі презентують свої надбання, усі можуть поділитися своїми думками на представлений матеріал. Психолог / психологиня підтримує дискусію і дає зворотний зв'язок групам.

Матеріал, отриманий упродовж роботи груп, — інформація для психолога щодо загальної обізнаності групи. Це може допомогти

адаптувати форму подання та обсягу інформації для конкретної навчальної групи.

3. інформаційний блок «Поняття статі та гендеру»

Із самого початку розвитку людина має не тільки біологічні ознаки своєї статі, а також розум і почуття. Існує не тільки біологічна стать, зумовлена зовнішніми статевими ознаками, та генетична стать, що визначається генним набором, а також і психологічна стать — самовідчуття себе чоловіком або жінкою. Зазвичай усі ці три статі відповідають одна одній, та іноді це не так. Маючи біологічні ознаки якоїсь статі, дитина з народження стикається зі встановленою в суспільстві роллю хлопчика (чоловіка) або дівчинки (жінки), набору якостей, стандартних для певної статі і стереотипами відповідно до цих ролей. Переважна більшість людей за біологічною статтю — це жінки й чоловіки, проте існують також **інтерсекс**-люди — ті, хто були народжені з біологічними жіночими і чоловічими ознаками, так сучасна наука визнає існування третьої біологічної статі¹. На думку експертів, у світі приблизно 1,7 % інтерсекс людей². Деякі країни, зокрема США, Німеччина, Австралія, офіційно визнають існування третьої біологічної статі та позначають її літерою X у документах нарівні з чоловічою та жіночою (слайди 6–9).

Дослідження, проведені в кінці XX ст., збільшили число людей серед медичних працівників, згодних із тим, що різні інтерсекс-варіації тіла є варіацією норми, але при цьому порівняно з рідкісними формами людського тіла³. Клініцист і дослідник Мілтон Даймонд наголошує про важливість правильного вибору термінів у розмові про інтерсекс-людей: «Насамперед ми закликаємо використовувати терміни “типовий”, “звичайний” або “найчастіший” там, де на поточний момент частіше використовується термін

¹ 5 міфів про інтерсекс-людей, які час зруйнувати. URL: <https://www.amnesty.org.ua/myths-about-intersex/>.

² Посібник для батьків. URL: https://oieurope.org/wp-content/uploads/2018/10/Supporting-your-intersex-child_WEB_final.pdf.

³ Wiesemann Claudia, Ude-Koeller Susanne, Sinnecker Gernot H. G., Thyen Ute. Ethical principles and recommendations for the medical management of differences of sex development (DSD) / intersex in children and adolescents. URL: <https://rd.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs00431-009-1086-x.pdf>.

“нормальний”. За можливістю уникайте таких виразів, як “недорозвинений” або “нерозвинений”, “помилки розвитку”, “дефектні геніталії”, “ненормальні” або “помилки природи”. Зауважуйте, що всі ці варіації є біологічно зрозумілими, але статистично рідкісними»⁴.

Гендерна ідентичність — це внутрішнє відчуття належності до певної статі чи гендеру, що може збігатися або ні з бінарними категоріями «чоловік / жінка». Гендерна ідентичність виражає стать радше в її культурно-соціальному аспекті, ніж як біологічну рису. Немовля не одержує гендер автоматично від народження, а набуває під час розвитку і взаємодії в суспільному житті. Поняття гендеру змінюється з часом: уявлення про те, що означає бути жінкою чи чоловіком, залежить від родинного, історичного й соціально-культурного контексту та етапу розвитку суспільства. Люди, в яких біологічна стать збігається з психологічною, називаються — **цисгендери**. Люди, біологічна стать яких не збігається з психологічною, називаються **трансгендерними людьми**, або **трансгендерами**, або **транслюдьми**. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб 11 перегляду, трансгендерність була перенесена із психічних розладів до «інших специфічних станів, що характеризують сексуальне здоров'я (HA8Y)»⁵ (6.2, слайди 10, 11).

Головним чинником у визначенні гендеру людини є її самоідентифікація, почування жінкою або чоловіком, тому трансгендерних людей буде правильно називати відповідно до їхньої психологічної статі (гендеру). У деяких випадках трансгендерна людина відчуває сильний дискомфорт від того, що її біологічна стать не збігається з гендерною ідентичністю. Тоді в людини виникає потреба зробити **трансперехід**, який можливий на юридичному рівні (зміна статі в документах) і на медичному рівні (зміна статі за допомогою гормональної терапії і хірургічного втручання)⁶. Болісні переживання та дистрес щодо неприйняття розбіжностей статі й гендеру називають гендерною дисфорією. Це стан, в якому підлітки дуже вразливі і потребують допомоги й підтрим-

⁴ Diamond Milton, H. Keith Sigmundson. Management of intersexuality: Guidelines for dealing with individuals with ambiguous genitalia. 1997 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9343018/>.

⁵ ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. URL: <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/577470983/mms/other>.

ки, у цьому разі батькам краще спрямувати підлітка до кваліфікованого психолога. Самі батьки також потребують підтримки, щоби усвідомлювати і мати сили для супроводу підлітка в непростих переживаннях.

Коментар для психолога: після інформаційної частини важливо зарезервувати час на обговорення, питання, думки і почуття.

4. Перерва

5. Інформаційний блок «Сексуальна орієнтація та розмаїття людської сексуальності»

Після перерви повертаємося до роботи. Психолог може підсумувати минуле обговорення, надати зворотний зв'язок і перекинути місточок до наступної теми.

Сексуальна орієнтація — це характеристика людини, що відображає більш-менш стійкий у часі й усвідомлений романтичний, еротичний і сексуальний потяг до людей певної статі або двох статей одночасно. Сьогодні виокремлюють чотири основні види сексуальної орієнтації людини (хоча дослідження тривають, і ви можете поцікавитися про інші види) (слайд 12):

- ✓ гетеросексуальна (спрямована на людей протилежної статі);
- ✓ бісексуальна (приваблюють люди обох статей рівною мірою);
- ✓ гомосексуальна (спрямована виключно на людей своєї статі);
- ✓ асексуальна (визначення або самовизначення людей, які не мають статевого потягу і виявляють низьке або відсутнє зацікавлення в сексуальних стосунках).

Щодо людей із різною сексуальною орієнтацією і гендерною ідентичністю рекомендується вживати найбільш нейтральні, однозначні, загальноприйняті терміни: «гомосексуал(ка)», «лесбійка», «гей», «бісексуал(ка)», «трансгендер(ка)», асексуал», «інтерсекс» (слайд 13).

Люди з різною гендерною ідентичністю можуть мати різну сексуальну орієнтацію. Наприклад, інтерсекс-людина може мати гетеросексуальну, гомосексуальну, бісексуальну або асексуаль-

⁶ Основи законодавства України з охорони здоров'я. Стаття 51. Зміна (корекція) статевої належності. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>.

ну орієнтацію, може ідентифікувати себе як жінка або чоловік, або як обидва з вказаних, або ні чоловік, ні жінка. Трансгендерна особа може мати гетеросексуальну, гомосексуальну, бісексуальну, асексуальну орієнтації.

Приймаючи різноманітність, ми відкриваємо різні прояви нашої особистості, руйнуємо упередження і стереотипи. Важливо розуміти, що сексуальна орієнтація дається людині від народження і її не можна вибирати⁷. У нашому суспільстві досі панує думка, що це хвороба. Карен Хукер 1957 р. на основі порівняльного дослідження представників різної сексуальної орієнтації, поділивши їх на групи за віком, IQ та рівнем освіченості, констатувала нульове співвідношення між соціальною зумовленістю сексуальності. До речі, саме на основі цього дослідження Американська психологічна асоціація в 1973 р. викреслила гомосексуальність із переліку психічних розладів і визнала, що гомосексуальність не є ні психічною хворобою, ні аморальним вчинком. Це просто спосіб, в який частина населення (від 4 до 7 %) виражає свою людську любов та сексуальність. Із 17 травня 1991 р. ВОЗ при ООН також не вважає гомосексуальність хворобою або розладом особистості⁸ (слайд 14).

Сексуальна орієнтація не належить до традицій, це вроджений чинник. Медичним фактом є те, що всі види сексуальних орієнтацій однаково нормальні та відомі людству з початку його існування. Сексуальній орієнтації не можна навчити, її не може сформувати пропаганда. (Подивіться з батьками ролик у презентації, слайд 15.)

Упереджене ставлення дорослих до дітей і підлітків гомосексуальної, бісексуальної орієнтації або трансгендерів залишає їх наодинці з дуже складними почуттями в небезпечному дискримінаційному середовищі, що ускладнює дорослішання та призводить до негативних наслідків (слайд 16). До того ж і вдома підлітки не можуть бути відвертими. За даними дослідження,

⁷ Біологія сексуальності. URL: <https://necessary.education/biology>.

⁸ Cochran Susan D., Drescher Jack, Kismödi Eszter, Giami Alain, Garcia-Moreno Claudia et al. Proposed declassification of disease categories related to sexual orientation in the International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. Bulletin of the World Health Organization. 2014. 92. P. 672–679. URL: <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.14.135541>.

здійсненого ВБО «Точка опори» 2017 р., близько 90 % підлітків, що належать до ЛГБТ-спільноти⁹, зазнають різних видів цькування в школі. Також 25 % дітей переживають, що їх не приймуть удома. Не відчуваючи безпеки чи комфорту, ЛГБТ-підлітки зазвичай намагаються уникати певних місць чи занять, де вони почуваються незахищеними і чужими. Тож є високий ризик депресій і суїциду, агресії з боку однолітків, батьків, вчителів, булінгу, що ускладнює розуміння і прийняття підлітком себе¹⁰. Тим більше, що в підлітковому віці діти можуть проявляти сексуальну поведінку, яка схожа на гомосексуальну або асексуальну, та це стосується не так сексуальної орієнтації, як дослідження особистої ідентичності¹¹. Як пише психологиня Марина Діденко, яка кілька років працює з ЛГБТ-підлітками: «Сексуальна поведінка — це весь спектр можливих сексуальних активностей, які використовує людина для задоволення свого сексуального потягу, незалежно від того, яка її сексуальна орієнтація. Сексуальна орієнтація і сексуальна поведінка не обов'язково тотожні. Тобто буває, що підлітки використовують одностатевий секс для зняття сексуальної напруги, експериментів, отримання досвіду. Це не означає, що вони геї або лесбійки. Поки людина (підліток) себе не ідентифікує з людиною гомосексуальної орієнтації, ми не можемо її такою вважати. Кожен гомосексуал проходить дуже болісний багаторічний процес «камінг-ауту» — визнання себе геєм або лесбійкою»¹².

ЛГБТ-підлітки потребують підтримки від батьків. Батьки — це основні фігури прив'язаності для дитини. Прив'язаність працює як основа розвитку дитини, її опора в житті. Що б не сталося, дитина, підліток має знати, що може звернутися з цим до батьків та

⁹ ЛГБТ — аббревіатура що позначає лесбійок, геїв, бісексуальних та трансгендерних людей. Також існують різні варіанти розширеної аббревіатури, наприклад ЛГБТКІ (лесбійки, геї, бісексуали, трансгендери, квіри, інтерсекс), які налічують більше ідентичностей.

¹⁰ #Підлітки. Порадник для фахівчинь та фахівців психологічної і соціальної сфери. URL: https://issuu.com/fulcrumua/docs/teenpsych_fulcrum_mf_web?fbclid=IwAR2RJ M5kwddpawX4NY4KZmdalG25juOK88IHQb8Ltclo bVV31P2tDF-RHWs.

¹¹ Для безпечного кохання школярам потрібна сексуальна освіта. URL: https://texty.org.ua/articles/80865/Dla_bezpechnogo_kohanna_shkolaram_potribna_seksualna_oshvita-80865/https://texty.org.ua/articles/80865/Dla_bezpechnogo_kohanna_shkolaram_potribna_seksualna_oshvita-80865/.

¹² Підлітки і гомосексуальність: що варто знати батькам. URL: <https://sexinforia.com/ua/podrostki-i-gomoseksualnost-chto-znat-roditelyam/>.

отримати підтримку (Додаток 1. «Пам'ятка для батьків. Підтримка в процесі розкриття [камінг-ауту]») (слайди 17–18). Батьки теж не завжди й одразу приймають ситуацію, відчувають багато страху та побоювань, тому перші реакції можуть бути заперечними. Це може стати руйнівним для прив'язаності й залишити дитину наодинці, ускладнити процес усвідомлення своєї особистості. Тому частиною сексуальної освіти має бути освіта дорослих (батьків і вчителів) щодо різноманіття сексуальної поведінки людини. Саме відразу і відчуження з боку батьків призводить до глибоких руйнівних почуттів у дитини. Батьки можуть здобути підтримку в організації TERGO¹³ (слайд 19). Важливим досвідом стане книга Рубі Свансон «Сімейна цінність: спогади мами гея», що складається з коротких розділів. У кожному з них авторка розповідає історію свого життя з перспективи ЛГБТ: де стикалася з гомофобією, як «камінг-аут» сина вплинув на неї, що змінилося в Канаді з часів її дитинства¹⁴.

Коментар для психолога: наприкінці теми спрямуйте батьків на додаткове поглиблене навчання щодо сексуальної освіти, диференційовано за віком дітей, надайте інформацію про ресурси, де батьки можуть здобути підтримку, наукові знання тощо (слайд 20). Заохочуйте батьків до розширення особистих культурних горизонтів, надайте рекомендації щодо художньої літератури (Додаток 2) й фільмів та серіалів (Додаток 3), де тема розмаїття людської сексуальності розглядається в широкому культурному, соціальному, психологічному контексті. Досвід проживання емоцій разом із героями художніх творів духовно збагачує. Дозволяє опанувати складні почуття та прийняти іншу точку зору. Відкриває нові виміри бачення дітей і поглиблення контакту з ними.

Нагадайте батькам про пояснення, які вони писали на початку першого заняття, запропонуйте батькам у тих самих групах ще раз доповнити ці пояснення з урахуванням нових знань.

Слово фахівця / фахівчині: «Наше заняття добігає кінця, прошу в тих самих групах, в яких ви працювали на початку, попрацювати й доповнити ваші пояснення новими даними і/або змінити

¹³ TERGO. URL: https://www.facebook.com/tergouk/videos/?ref=page_internal.

¹⁴ Рубі Свансон. Сімейна цінність: спогади мами гея / пер. на укр. О. Українець, К. Дудка. [Київ] : Критика, 2019. 272 с. URL: <https://genderindetail.org.ua/library/retsenzii/vid-mami-do-lgbt-aktivistki-odin-kamingaut-ditini-1341192.html>.

формулювання тощо. Сподіваюся, ви зможете використати це з власними дітьми».

6. Шеринг / Рефлексія

Коментар для психолога / психологині: дайте час батькам для зворотного зв'язку. Запропонуйте кожному впродовж 20 секунд сказати про те, що сподобалося і що ні, однією фразою. Використовуйте таймер. Дайте можливість вибрати емоджі на екрані настрою. Подякуйте батькам за участь.

Використані джерела та рекомендована література

1. «Навчить свою дитину «Правилу спідньої білізни» <https://nus.org.ua/articles/yak-govoryty-z-ditmy-pro-nasylstvo-lajfhaky/>.
2. Біологія сексуальності. URL: <https://necessary.education/biology>
3. Для безпечного кохання школярам потрібна сексуальна освіта. URL: https://texty.org.ua/articles/80865/Dla_bezpechnogo_kohanna_shkolaram_potribna_seksualna_osvita-80865/.
4. Обізнаність та ставлення вчительської спільноти і батьків до комплексної сексуальної освіти. Дослідження Аналітичного центру «Cedos» у партнерстві з Дослідницькою агенцією Info Sapiens на замовлення Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA) та за підтримки Міністерства освіти та науки України. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/SCEResearch>.
5. Книги про ЦЕ, що читати дітям із 2 до 10 років. URL: <https://sexinforia.com/ua/knigi-pro-eto-ot-2-do-10/>.
6. Лекції та тренінги для дорослих, дітей та підлітків. URL: <https://sexinforia.com/ua/treningi/>.
7. TERGO. Некомерційна організація. URL: https://www.facebook.com/tergouk/videos/?ref=page_internal.
8. Основи законодавства України з охорони здоров'я. Стаття 51. Зміна (корекція) статевої належності. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>.
9. Сексуальні зловживання щодо дітей і їх наслідки в дорослому житті. URL: https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/statistika_dl/Childhood_Sexual_Abuse_and_Its_Effects_in_Adult_Life_Executive_Summary_ukr.pdf.
10. Sex education in the Netherlands. URL: <https://dutchreview.com/expat/education/sex-education-in-the-netherlands/>.

11. Підліткам про секс і дорослішання: які книги читати з 10 до 18 років. URL: <https://sexinforma.com/ua/knigi-dlya-podrost>.
12. Сексуальна безпека: як захистити дітей від педофілів, ексгібіціоністів та фроттеристів. URL: <https://sexinforma.com/ua/seksualnaya-bezopasnost-kak-zashhitit-detey-ot-pedofilov-eksgibitionistov-i-frotteristov/>.
13. Supporting your intersex child. URL: https://oiiurope.org/wp-content/uploads/2018/10/Supporting-your-intersex-child_WEB_final.pdf.
14. Повага. Любов. Секс. Посібник для тренерів із сексуальної освіти / Упоряд.: В. В. Самусь ; консульт.: М. О. Карамушка, М. М. Красуля, А. Є. Мирошніченко, О. Д. Соловійова, Ю. Л. Ярмоленко розроблено за підтримки Уряду Німеччини в рамках проекту «Консультування з ВІЛ / СНІДу та підтримка інституцій» федеральною компанією «Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH» у партнерстві з Департаментом освіти і науки Дніпропетровської обласної державної адміністрації (Меморандум про взаєморозуміння та співпрацю від 29 вересня 2014 року). URL: <https://drive.google.com/file/d/11SPIhOfCQ8V5fmRP-85aYtriYBN3COuq/view?usp=sharing>.
15. #Підлітки. Порадник для фахівців та фахівців психологічної й соціальної сфери. URL: https://issuu.com/fulcrumua/docs/teenpsych_fulcrum_mf_web?fbclid=IwAR2RJM5kwddpawX4NY4KZmdaIG25juOK88IHQb8LtclobVV31P2tDF-RHWs.
16. Підлітки й гомосексуальність: що варто знати батькам. URL: <https://sexinforma.com/ua/podrostki-i-gomoseksualnost-chto-znat-roditelyam/>
17. Посібник для шкіл. URL: <https://www.gale.info/doc/gale-products/GALE-2018-Gay-OK-Youth-Teams.pdf>.
18. 5 міфів про інтерсекс-людей, які час зруйнувати. URL: <https://www.amnesty.org.ua/myths-about-intersex/>.
19. Свансон Р. Сімейна цінність: спогади мами гея; пер. на укр. О. Українець, К. Дудка. [Київ] : Критика, 2019. 272 с. URL: <https://genderindetail.org.ua/library/retsenzii/vid-mami-do-lgbt-aktivistki-odinkamingaut-ditini-1341192.html>.
20. Шкільні уроки про секс по-голландськи. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/seksualnist/shkilni-uroki-pro-sex-pogollandski-134358.html>.
21. An overview of healthy childhood sexual development. National Sexual Violence Resource Center. URL: <https://www.nationalcac.org/wp-content/uploads/2016/08/HealthySexualDevelopmentOverview.pdf>.

22. Sex Education. Gender equality, sexuality and human relationships in the Swedish Curricula. URL: <https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65bd27/1553966490106/pdf3580.pdf>.
23. Standards for Sexuality Education in Europe A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. URL: https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf.
24. Cochran Susan D., Drescher Jack, Kismödi Eszter, Giami Alain, Garcia-Moreno Claudia et al. Proposed declassification of disease categories related to sexual orientation in the International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-11). Bulletin of the World Health Organization. 2014. 92 (9). Pp. 672–679. <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.14.135541> URL: <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.14.135541>. URL: <http://www.who.int/bulletin/volumes/92/9/14-135541/en/>.
25. International technical guidance on sexuality education. UNESCO. 2018. URL: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>.
26. Wiesemann C., Ude-Koeller S., Sinnecker G. H. G. Ute T. Ethical principles and recommendations for the medical management of differences of sex development (DSD) / intersex in children and adolescents. Eur J Pediatr. 2010 Jun; 169(6). P. 671. doi: 10.1007/s00431-009-1086-x. Epub 2009 Oct 20. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19841941/>.

Додаток 1
до Заняття 6.2

Пам'ятка для батьків. Підтримка в процесі розкриття (камінг-ауту)

Що можуть зробити батьки, коли дитина або підліток наважилися поговорити про свої почуття, свій гендер та сексуальну орієнтацію? Деякі діти можуть почати говорити про свої сумніви та побоювання щодо статі, бажання бути іншими чи небажання зустрічатися зі змінами тіла (фемінізацією і маскулінізацією) у підлітковому віці. Деякі можуть почати використовувати інші імена, прохати звертатися до них по-іншому.

- ✓ Якщо ваша дитина розкриває свої почуття щодо своєї ідентичності й орієнтації, відповідайте з прийняттям, підтримуючи, погоджуйтеся на обговорення будь-яких питань.
- ✓ Пам'ятайте, що найважливіше — це ваші стосунки з дітьми. Не втрачайте зв'язок, піклуйтеся про них, плекайте прив'язаність, продовжуйте давати тепло, турботу й багато любові без умов.
- ✓ Головна стратегія підтримки — слухати дитину. З повагою ставитися до її пошуків та почуттів.
- ✓ Приймайте й любіть дитину такою, як вона є. Спробуйте зрозуміти, що вона відчуває і переживає. Навіть якщо існують розбіжності, вона потребуватиме вашої підтримки та опори, щоби стати здоровим дорослим.
- ✓ Пам'ятайте, що ваше відчуження чи відкидання може призвести до відчуження дитини / підлітка й ускладнить процес самоусвідомлення, також може додати протестних реакцій, заплутати дитину / підлітка і вплинути на процес ідентифікації.
- ✓ Зрозумійте, що гендерна ідентичність чи сексуальна орієнтація часто виявляється згодом, коли люди дізнаються більше про себе в процесі самопізнання та досвіду.
- ✓ Заступіться за свою дитину, коли з нею жорстоко поводяться. Мінімізуйте соціальний тиск або знущання, з якими може зіткнутися ваша дитина. Поговоріть із вчителями та шкільною адміністрацією, щоб запобігти булінгу.

- ✓ Дайте зрозуміти, що ви реагуватимете негайно і діятимете в правовому полі, якщо помітите приниження чи жарти на ґрунті статі, гендерної ідентичності або сексуальної орієнтації щодо вашої дитини.
- ✓ Стежте за ознаками небезпеки, які можуть свідчити про потребу в підтримці психічного здоров'я. Зверніться до фахівця / фахівчині, якщо помітили тривогу, невпевненість, депресію, низьку самооцінку, самоушкодження та будь-які емоційні проблеми у вашої дитини.
- ✓ Сконтакуйте самі та зв'яжіть свою дитину з організаціями, ресурсами та подіями ЛГБТ. Це буде міцним джерелом підтримки, підліткам важливо знати, що вони не залишаться наодинці.
- ✓ Помічайте різноманітність у всіх формах. Читайте, дивіться, а потім обговорюйте зміст різноманітних книг, фільмів і матеріалів, включно з тими, що позитивно відображають різностатевих людей. Вкажіть ЛГБТ-знаменитостей та інших відомих особистостей для наслідування, які виступають за ЛГБТ-спільноту, людей, які демонструють мужність перед соціальною стигмою.
- ✓ Підтримуйте самовираження дитини. Спілкуйтеся з нею щодо вибору одягу, прикрас, зачіски, друзів та оздоблення кімнати.
- ✓ Зверніться за освітою, ресурсами та підтримкою, якщо відчуваєте потребу поглибити, власне розуміння досвіду молоді ЛГБТ.

Додаток 2
до Заняття 6.2

Художні книги на тему гендерної ідентичності та сексуальної орієнтації

1. Р. Холл. «Колодязь самотності», 1928 (книга англ. мовою: **Marguerite Radclyffe Hall. The Well of Loneliness, 1928**)

Роман вважається одним із перших творів лесбійської літератури. У ньому описується життя Стівен Гордон, яка усвідомила свою гомосексуальність з раннього віку. Роман зображує «антигендерний стан» як вроджений і природний, озвучує заклик: «Дайте нам таке саме право на існування».

2. Б. Саенс. «Аристотель і Данте відкривають таємниці Всесвіту», 2019 (книга англ. мовою: **Benjamin Alire Sbenz. Aristotle and Dante Discover the Secrets of the Universe, 2012**)

Аристотель — відлюдькуватий підліток, брат якого сидить у в'язниці, а батько ніяк не може забути війну. Данте — розумний і начитаний хлопець з чудовим почуттям гумору і незвичайним поглядом на світ. Одного разу зустрівшись, Аристотель і Данте розуміють, що зовсім один на одного не схожі, проте їхнє спілкування швидко переростає в справжню дружбу, завдяки якій вони нарешті усвідомлюють, ким є насправді.

3. А. Асіман. «Назви мене своїм ім'ям», 2007 (книга англ. мовою: **André Aciman. Call Me by Your Name, 2007**)

Це історія про пробудження чуттєвості і перше кохання. Еліо проводить спекотні дні на віллі в Італії. Походи на пляж, читання, музика, інтелектуальні бесіди з аспірантами батька — усе це повторюється з року в рік. Та цього літа на віллу приїжджає молодий вчений Олівер, зустріч з яким змінює життя Еліо назавжди...

4. Б. Алберталлі. «Саймон і програма Homo sapiens», 2016 (книга англ. мовою: **Becky Albertalli. Simon vs. the Homo Sapiens Agenda**)

Неймовірно кумедна і гостра книга. У ній описуються безліч проблем і переживань, з якими стикаються сучасні підлітки. Головний герой Саймон повинен знайти вихід із зони комфорту, перш ніж ситуація вийде з-під контролю.

5. Ч. Паланік. «Невидимі монстри», 1999 (книга англ. мовою: **Chuck Palahniuk. Invisible Monsters**)

Шеннон Макфарланд — колишня фотомодель, кар'єра якої була вмить переорєєнована пострілом з гвинтівки, що знівечив їй пів обличчя.

Тепер вона невидимка, тобто людина, яка приховує своє обличчя за вуаллю. Разом зі своїм колишнім хлопцем і подругою головна героїня займається шахрайством. Життя летить шкереберть, але ще не час з ним прощатися, адже Шеннон повинна помститися всім, через кого вона страждає.

6. Дж. Євгенідіс. «Середня стать», 2002 (книга англ. мовою: Jeffrey Eugenides. Middlesex)

Роман сучасного американського письменника Дж. Євгенідіса оповідає про долю кількох поколінь грецької сім'ї. Ланцюг фатальних подій призвів до того, що 1960 року в Детройті на світ з'явився гермафродит, від імені якого і ведеться розповідь.

7. Дж. Болдуїн. «Кімната Джованні» (книга англ. мовою: James Baldwin. Giovanni's Room)

В основі сюжету роману лежать події, що відбуваються у Франції. Любовний трикутник, спроба вийти з якого, веде героїв книги до трагічної розв'язки.

8. В. Вулф. «Орландо» (книга англ. мовою: «Orlando», 1928)

Це псевдобіографічний роман, частково написаний за мотивами біографії подруги Вірджинії Вулф — Віти Секвілл-Вест.

Книга має оманливий підзаголовок «біографія» і замаскована під науково-художній твір. Сюжет охоплює період у 350 років. Першу половину цього строку Орландо проживає чоловіком, а другу — жінкою.

9. Л. Денисенко «Майя та її мами», 2017

Це смілива історія, яка навчить толерантності та поваги до оточення незалежно від національності, зовнішності, статі та складу сім'ї. Автор прокоментувала свій твір так: «Власне, ця книга про те, що головне, щоб дитина жила в любові і почувалася захищеною безвідносно того, який склад її родини і скільки в неї батьків».

10. Н. Лакур. «Ми в порядку», 2016 (книга англ. мовою: Nina LaCour. We Are Okay)

Роман про втрачену любов, прийняття себе, скорботу і сімейні таємниці.

11. Д. Левітан. «Хлопчик зустрічає хлопчика», 2003 (книга англ. мовою: «Boy meets boy»)

Книга описує цікаві моменти знайомства підліткового віку та як пережити ці миті. Буде корисною як для підлітків, так і для дорослих.

12. Д. Левітан. «Два хлопці цілуються», 2013 (книга англ. мовою: «Two boys kissing»)

Книга описує двох 17-річних хлопців, які взяли курс на побиття рекорду Гіннеса, цілючись протягом 32 годин.

13. М. Руссо. «Якби я була твоєю дівчиною», 2016 (книга англ. мовою: «If I was your girl»)

Це універсальна історія про те, як почуватися інакшим. Історія кохання, за яку усі вболіватимуть.

14. Х. Муракамі. «Мій улюблений Sputnik», 1999 (книга англ. мовою: Murakami/ Sputnik Sweetheart)

Один із найзагадковіших романів кінця ХХ століття від класика сучасної японської літератури Харукі Муракамі, що зачіпає тему лесбійських стосунків.

На думку автора, «Мій улюблений Sputnik» — одна з його «історій про аномальні речі, що відбуваються з нормальними людьми».

15. Е. Осман. «Я народжений(а) для цього», 2018 (книга англ. мовою: Alice May Oseman. «Я рожден(а) для этого»)

Для Ангел немає нічого важливішого «Ковчега» — найпопулярнішого бойз-бенду Великобританії. Завдяки фандому Ангел знайшла вірних друзів та однодумців, а коли доля зіштовхує Ангел із солістом «Ковчега» Джиммі, то вона ставить під сумнів все, що знає про себе.

16. К. О'Ніл. «Принцеса + принцеса. Довго і щасливо», 2019

Це комікс про пригоди та взаємини двох принцес, яким доведеться побороти злу чаклунку та подолати багато труднощів, закріпивши свої стосунки та змінивши одна одну на краще.

Художні фільми на тему гендерної ідентичності і сексуальної орієнтації

1. «Літо'85» / «Summer of 85» 2020

Події фільму відбуваються в Нормандії в 1985 р. Алекс закінчує школу і ще не знає, чим хоче займатися далі, але впевнений, що хоче бути щасливим. Його човен потрапляє в шторм, і від загибелі Алекса рятує новий знайомий. Вони швидко зближуються, клянуться один одному станцювати на могилі того, хто першим піде з життям, адже у 18 років здається, що цей час не настане ніколи. Та чи зможе їхня дружба пережити хоча б одне літо?

2. «В його очах» / «The way he looks», 2014

Бразильська драма Данієла Рібейру про взаємини підлітків, знята за мотивами короткометражного фільму «Я не хочу повертатися один» (2010). У фільмі показано життя незрячого підлітка Леонардо, якому потрібно впоратися з ревнощами своєї подружки Джованні й одночасно спробувати розібратися в почуттях до нового друга Габрієля.

3. «Моє життя в рожевому кольорі» / «My Life in Pink», 1997

Історія про семирічного Людовика Фабра, який мріє бути дівчиною і до останнього часу навіть був впевнений, що він не хлопчик. Йому здається природним одягатися в сукню і грати з ляльками, незважаючи на зауваження батьків і косі погляди сусідів.

4. «Мені це не подобається» / «I am not okay with this», 2020

Серіал розповідає про життя і дорослішання 17-річної «нудної білої дівчини» — Сідні Новак, чий батько, колишній військовий, вчинив самогубство. У Сідні починає проявлятися телекінез, який вона спочатку списує на дорослішання, але потім починає розуміти, що з нею відбувається щось незвичайне.

5. «Статеве виховання» / «Sex Education», 2019

В основі сюжету серіалу лежать ситуації, в які потрапляють однокурсники головного героя — Отіса Мілберна, який живе зі своєю матір'ю, відомою фахівчиною із сексології та психології стосунків. У серіалі висвітлюються такі теми, як сексуальна ідентичність, гіперсексуальність, любовна сором'язливість, підліткова вагітність, ризикована сексуальна поведінка.

6. «Зниклий хлопчик» / «Boy Erased», 2018

Історія сина баптистського пастора з консервативної глибинки, який ще підлітком виявляє свою гомосексуальність. За наполяганням батьків хлопчик погоджується пройти «виправну» терапію, щоб не втратити своїх близьких, свою віру і місце в суспільстві.

7. «Дівчина» / «Girl», 2018

15-річна Лара народилася в тілі хлопчика, але мріє стати балериною. Здійснити мрію їй допомагає рідний батько. Кожен ранок юна танцівниця розпочинає з перев'язки інтимних місць. Пластир упивається в ніжну шкіру так, що ввечері вона палає опіком...

8. «Місячне сяйво» / «Moonlight», 2016

Американський драматичний фільм, знятий за п'єсою «У місячному світлі чорних хлопців не видно» Терелла Маккрени. Фільм у трьох частинах розповідає про життя афроамериканця Шарона: дитину, підлітка і дорослого чоловіка, який живе в Маямі в період розквіту наркоторгівлі. Переживаючи сімейний крах, конфлікти з однолітками і усвідомлення своєї нетрадиційної орієнтації, Шарон перебуває в болісному пошуку та прийнятті себе.

9. «Хлопці не плачуть» / «Boys Don't Cry», 1999

Брендон Тіна був популярним хлопцем в невеликому місті в Небрасці. Він вів звичайний спосіб життя: пив, гуляв, катався на серфінгу, бився, спокушав жінок. І всі жінки були від нього в захваті. Але в Брендона була таємниця, і коли вона розкрилася, життя Брендона перетворилося на кошмар...

10. «Горбата гора» / «Brokeback Mountain», 2005

Історія кохання між двома хлопцями — ковбоем і працівником ранчо. Вони зустрічаються якогось спекотного літнього дня і дуже швидко усвідомлюють, що не можуть один без одного.

11. «Назви мене своїм ім'ям» / «Call Me by Your Name», 2017

Екранізація роману Андре Асімана. Дія фільму розгортається влітку 1983 р. в Північній Італії, де мешкає 17-річний Еліо Перлман разом зі своїми батьками. Життя підлітка несподівано змінюється з приїздом молодого американського вченого Олівера. Між Олівером і Еліо зав'язується дружба, що переростає в пристрасні любовні стосунки.

12. «Принцеса Сід» / «Princess Syd», 2017

16-річна спортсменка Сід Лафлін хоче втекти від життя з депресивним батьком. Вона на все літо їде до своєї тітки-письменниці в Чикаго, де закохується в дівчину, яка живе неподалік.

13. «Качине масло» / «Duck Butter», 2018

Наїма і Сержію знайомляться в клубі й одразу сходяться, оскільки обидві зневажають брехню та обман, які пережили в попередніх стосунках. Удвох вони придумують романтичний експеримент: дівчата планують провести наступну добу разом, постійно займаючись сексом. Насамперед вони пообіцяли бути абсолютно чесними одна з одною. Однак їхні стосунки розвиваються не за планом, і незабаром над дівчатами нависає тягар зобов'язань, який загрожує ідеї початкового експерименту.

14. «Якби ці стіни могли говорити» / «If These Walls Could Talk», 1996

Фільм складається з трьох новел і розповідає історію трьох жінок, які в різний час жили в одному будинку і зіткнулися з проблемою абортів. У цих новелах є все про любов і любовні стосунки, крім... чоловіків.

Фільм став дуже успішним, що підтвердилося його номінаціями на премії «Золотий глобус» і «Еммі», а також виходом сиквела «Якби стіни могли говорити – 2» (2000).

15. «Тео і Юго в одному човні», 2016

Знайомство Тео і Юго почалося із сексу в одному з паризьких клубів. Після кількох слів усе затьмарює серпанок неприборканої пристрасті. Незабаром двоє чоловіків виходять на вулицю і разом перетинають пустельний нічний Париж. Раптово вони зіштовхуються з реальністю, яка не залишає й сліду від їхнього почуття свободи і наповнює кожен крок безпорадністю.

16. «Земля під моїми ногами», 2019

Лола молода і амбітна. Як бізнес-консультантка зі 100-годинним робочим тижнем вона планомірно та ефективно будує не лише ідеальну кар'єру, а й особисте життя. Все розписано по хвиликах: наради, зустрічі з клієнтами, тренування в спортзалі. Не входив до планів тільки ранковий дзвінок з психіатричної лікарні: старша сестра Лоли намагалася покінчити життя самогубством. У цей момент життєва конструкція залізної бізнес-леді похитнулася, а земля починає горіти під її ногами.

17. «Хлопець як Джейк» / «A Kid Like Jake», 2018

Чотирирічний Джейк — особлива дитина. По-перше, він не за роками розвинений, по-друге, йому подобаються наряди принцес. Це може стати «візитною картою» хлопчика під час вступу до престижного дитячого садочка, але надмірне завзяття батьків загрожує сімейному щастю.

18. «Водяні лілії», 2007 / «Naissance des Pieuvres»

Події розгортаються в Парижі. У центрі сюжету життя п'ятнадцятирічних дівчат. Вони познайомилися в місцевому басейні та зрозуміли, що закохалися одна в одну.

19. «Життя Адель», 2013 / «La vie d'Adèle - Chapitres 1 et 2»

17-річна Адель мріє про вічне кохання і зустрічає чарівного хлопця, який одразу ж закохується в неї. Несподівано для себе Адель починає бачити дивні сни за участю загадкової дівчини із синім волоссям, яку випадково зустріла на вулиці. Юна Адель починає розуміти, що її вабить не просто сине волосся, її приваблює сама незнайомка.

20. «Доріан Блюз» / «Dorian Blues», 2004

Доріан, 17-річний хлопець, збагнув, що він — гей. Хлопець дуже боїться свого батька і власних бажань. Усвідомлення гомосексуальності не приносить йому нічого, крім болю і смутку. Він стає об'єктом насмішок і знущань з боку однокласників. Доріан ще тільки розпочинає доросле життя. Попереду перше кохання, перше розчарування і перша втрата близької людини.

21. «Дівчина з Данії» / «The Danish Girl», 2015

Сценарій було створено на основі однойменного роману Девіда Еберсхофа. В основі сюжету фільму лежить реальна історія життя данського художника 20-х рр. XX ст. Ейнара Вегенера — першого чоловіка, який зважився на операцію зі зміни статі.

22. «Орlando», 1992

Кінофільм поставлений режисеркою Саллі Поттер за романом Вірджинії Вулф «Орlando: Біографія» (1928). Фільм розділено на сім словесних частин — Смерть, Кохання, Поезія, Політика, Суспільство, Секс і Народження — та охоплює період у 350 років. Першу половину цього строку Орlando проживає чоловіком, а другу — жінкою.

23. «Ми» / «Us», 2020

Батько у кризі середнього віку, сім'я розпадається, дитина виростає і має йти у коледж. Проте батько не поділяє синових пристрастей і схильностей, хоча намагається все склеїти. У серіалі європейський підхід до висвітлення теми — м'який, без зайвого драматизму, з чудовим гумором, поза тим, що зачеплено багато проблем, зокрема й гендерної ідентичності, сексуальної орієнтації; рекомендовано і підліткам, і батькам.

Заняття 7

Суїцид серед дітей і підлітків

Мета: звернути увагу батьків на ознаки суїцидальних думок, намірів і планів дитячого та підліткового суїциду.

Завдання:

- ✓ ознайомити батьків з ознаками суїцидальної поведінки підлітка;
- ✓ навчити батьків виявляти загрозові ознаки суїцидальної поведінки;
- ✓ навчити батьків говорити прямо з підлітком щодо самоушкоджень та загрозової поведінки.

Ключові поняття: суїцид, суїцидальні думки, самоушкодження.

Тривалість: 90 хв.

Обладнання: фліпчарт, маркери, бейджики, папір формату А4, А1, роздруковані матеріали і кейси на групи.

Час	Активність	Матеріали
5 хв	1. Привітання	Бейджики, правила роботи групи. <i>Слайд 7.1, слайд 7.2.</i>
5 хв	2. Обговорення домашнього завдання	
10 хв	3. Інформаційне повідомлення «Підлітковий суїцид»*	Фліпчарт, маркери <i>Слайд 7.3, слайд 7.4</i>
10 хв	4. Динамічна вправа «Міфи та факти про підлітковий суїцид»	Простір кімнати <i>Слайди 7.5- 7.10</i>
20 хв	5. Робота у двох групах. «Портрети»	2 аркуші паперу А1, маркери <i>Слайд 7.11</i>
20 хв	6. Інформаційне повідомлення «Кроки допомоги»	Фліпчарт, маркери. Роздруковані матеріали для груп <i>Слайди 7.12 - 7.13</i>
15 хв	7. Тренувальний кейс «Розмова з підлітком»	Роздруковані кейси з прикладами <i>Слайд 7.14</i>
5 хв	8. Шеринг / Рефлексія. Домашнє завдання	М'яка іграшка <i>Слайд 7.15</i>

* Презентація до Заняття 7: <https://kmarehab.com/portikus/>

1. Привітання. Вступ

Повторення правил роботи групи «Наш кодекс». Психолог вітає учасників.

2. Обговорення домашнього завдання

Отримання зворотного зв'язку після виконання домашнього завдання.

3. Інформаційний блок «Підлітковий суїцид»

Як стверджує статистика, Україна займає одне з провідних місць в Європі за кількістю самогубств. За даними Державного комітету статистики, на 100 тисяч осіб припадає 22 самогубства¹.

У зоні ризику не тільки дорослі, а й підлітки. За результатами соціально-психологічних досліджень:

- ✓ 27,2 % дітей віком 10–17 років іноді втрачають бажання жити;
- ✓ 17,8 % — вважають, що нікому немає до них справ;
- ✓ 25,5 % — не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини;
- ✓ 51,9 % — не стримуються в ситуації конфлікту.

Виокремлюють такі типи суїцидальної поведінки: 1) самоушкодження; 2) спроба суїциду; 3) актуальний суїцид.

Приводом, що штовхнув їх на спробу суїциду, 70 % підлітків називали різноманітні шкільні конфлікти. Причиною є, як правило, проблеми в родині. Однак вони зазвичай не зовнішні, а глибокі, неявні: порушені стосунки батьків і дітей. «Останньою краплею» стають шкільні ситуації, оскільки школа — це місце, де учень проводить значну частину свого часу.

Депресія — також одна з причин, що спричинює суїцидальну поведінку. Її основною ознакою є втрата здатності отримувати задоволення й насолоджуватися тими речами, які раніше радували. Учинки й настрої немовби «видихаються» і стають «несмачними». Психіка втрачає здатність зазнавати сильних почуттів.

¹ Статистичні дані в Україні станом на 2018 рік. URL: http://www.utro.ua/ru/proisshestviya/ukraina_stala_rekordsmenom_evropy_po_kolichestvu_suitsidov.

4. Динамічна вправа «Міфи та факти про підлітковий суїцид»

Опис вправи: простір кімнати умовно поділяється на три зони: «Міф», «Правда», «Невпевнений, не знаю». Ведучий проговорює міфи з переліку (див. табл. 1). Кожний учасник обирає собі місце в просторі відповідно до власних уявлень.

Таблиця 1. Міфи і правда про суїцид

Міфи	Правда
Підліток, який говорить про суїцид, насправді цього не зробить	За тижні або місяці до скоєння суїциду приблизно 80 % людей давали зрозуміти про свої наміри близьким, друзям. Розмови про суїцид можуть бути своєрідним криком про допомогу
Лише підлітки із психічними розладами вмирають внаслідок суїциду	Більшість людей із психічними захворюваннями не думають про суїцид. Не всі люди, які чинять спроби або скоюють суїцид, мають психічні захворювання. Кризи, пов'язані з проблемами у стосунках, економікою та іншими стресорами життя, також пов'язані з суїцидальними думками і спробами
Підлітки із суїцидальними нахилами не завжди залишатимуться такими. Вони можуть змінитися	Думки про самогубство часто нетривалі і стосуються конкретної ситуації. Суїцид часто є спробою контролювати тимчасові болісні емоції. Соціальна підтримка і лікування психічних розладів можуть зменшити душевні страждання і зменшити суїцидальні думки
Більшість суїцидів відбуваються несподівано, без попередження	Сигнальні ознаки — вербальні, поведінкові, емоційні — передують більшості суїцидів. Важливо вивчити й розпізнавати їх
Хлопці та дівчата порізно з'являються в статистиці підліткових суїцидів	Дівчата-підлітки значно частіше, ніж хлопці, думають про самогубство і роблять спроби накласти на себе руки. Дівчата вдвічі частіше, ніж хлопці, розповідають про свої суїцидальні думки і в чотири рази частіше пробують розлучитися із життям. Утім, хлопці-підлітки вп'ятеро частіше, ніж дівчата, гинуть внаслідок спроб суїциду
Розмова про суїцид захопить підлітка скоїти його	Практика показує, що людина хоче з кимось поговорити про це. Стигма, пов'язана із суїцидом, змушує людей боятися говорити про нього. Розмова про самогубство зменшує стигму і дає змогу людям шукати допомогу, переосмислювати свої думки, ділитися своїми історіями з іншими

5. Робота у двох групах. «Портрети»

Учасники групи діляться на дві групи.

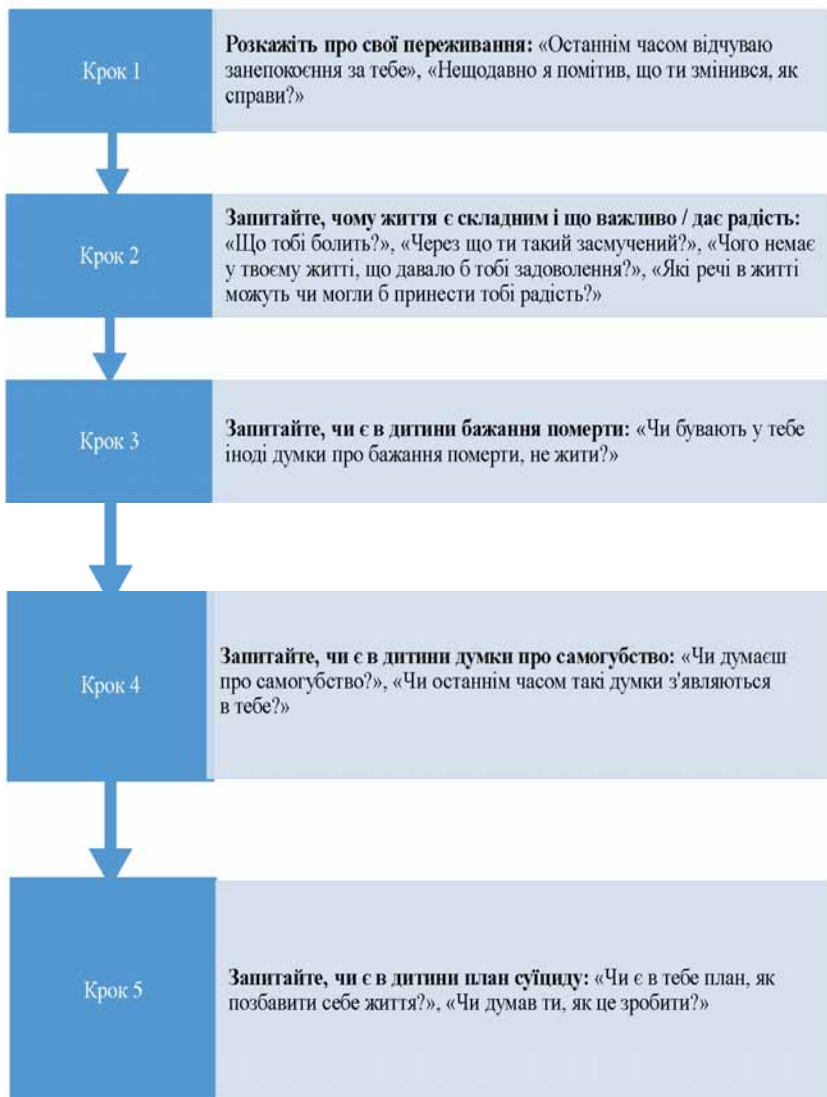
Перша група малює портрет дитини / підлітка, які мають ознаки суїцидальної поведінки.

Друга група має портрет дитини / підлітка, які мають захисні фактори, що можуть допомогти виявити суїцидальну поведінку.

У створенні портретів користуються матеріалами з таблиці.

Фактори ризику	Захисні фактори
<ul style="list-style-type: none"> – Попередні спроби суїциду – Історія зловживання хімічними речовинами і проблеми психічного здоров'я – Проблеми в стосунках – Смерть члена родини чи близького друга, особливо якщо вони померли внаслідок скоєння самогубства – Досвід булінгу – Фізична хвороба чи недієздатність (інвалідність) – Проблеми із законом чи економічні проблеми 	<ul style="list-style-type: none"> – Наявність зв'язків з друзями, родиною – Навички розв'язання проблем – Духовні чи екзистенційні переконання – Доступ до ефективної психологічної, психіатричної допомоги
Сигнальні ознаки	Захисні ознаки
<ul style="list-style-type: none"> – Цикл життєвих невдач – Часті розмови про смерть чи бажання померти – Фрази: «Всім буде краще без мене», «Я хочу заснути і не прокидатися», «Я хочу спокою» – Самоушкодження – Безнадія, пригніченість – Завершення справ: повертає борги, дарує чи роздає свої речі – Розмірковування про сенс життя – Продумування та готування плану – Вивчення сайтів про самогубство – Збирання, придбання та зберігання пігулок, зброї – Прощання з друзями і родиною – «Відхід» від друзів, родини – Перестає ходити на навчання – Вживання алкоголю і наркотиків – Агресивна поведінка, різкі перепади настрою – Мало / багато їсть 	<ul style="list-style-type: none"> – Виявляє джерело психологічного дискомфорту – Дізнається, як дитина виходила зі схожих ситуацій у минулому – Визначає, що може бути корисним для розв'язання цієї проблеми – З'ясує, що залишається позитивно важливим для підлітка – Навчить використовувати методи зняття психологічної напруги – Намагається зменшити ступінь психологічної залежності від того, що спричинило суїцидальну поведінку – Вселяє надію на краще майбутнє – Спробуйте сформулювати найближчу реалістичну мету для дитини – Не залишайте підлітка самого в ситуації високого суїцидального ризику

6. Інформаційний блок «Кроки допомоги»



Рекомендації батькам (кроки допомоги):

1. Довіра. Дуже важливо ставити прямі запитання, не уникати слів «самогубство», «бажання померти». Прямі запитання дають змогу підлітку отримати більшу допомогу та підтримку.
2. Допомогти знайти інші конструктивні способи впоратися з негативними емоціями.
3. Обговорення, слова підтримки: «Я помітив сліди на твоїй руці і хвилююся, тому що я дбаю про тебе. Ти робиш собі боляче?», «Я бачу, що тобі дуже боляче. Хочеш розповісти мені, що відбувається?», «Я зроблю все, що можу, але не можу допомогти тобі сам. Може, спробуємо отримати якусь підтримку?». Ви також можете спробувати запитати: «Ти думав(-ла) про те, щоб поговорити з кимось про це?».
4. Привести дитину до психолога, психотерапевта.
5. Пам'ятайте, якщо дитина має самоушкодження, то ця звичка збільшує ризик здійснення самогубства у разі не отримання допомоги.
6. Посилювати надійну прив'язаність, яка допоможе дитині долати страх, справлятися зі стресом, логічно мислити, спиратися на себе, будувати надійні стосунки.

7. Тренувальний кейс «Розмова з підлітком»

Учасники об'єднуються в групи по троє, де кожний отримує роль («Батько», «Дитина», «Спостерігач»). Учасникам пропонуються тренувальні кейси (див. нижче).

Завдання групам:

1. Разом знайти загрозливі та захисні фактори.
2. Визначити ризик скоєння самогубства.
3. Провести розмову з дитиною / підлітком, використовуючи 5 кроків інформаційного повідомлення.

Тренувальні кейси

1. Дванадцятирічна дівчинка живе з мамою та бабусею, має одну подругу в класі, сором'язлива, їй складно відповідати перед усім класом. Вважає себе некрасивою. Після школи займається в музичній школі. На руках дівчинки іноді з'являються порізи від гострої лінійки чи паперу.

2. Підліток 14-ти років. Вночі майже не спить, грає в комп'ютерні ігри, цікавиться програмуванням, зранку нічого не їсть, виглядає неохайно, пригнічено, в його кімнаті багато сміття, не дозволяє його прибирати. На запитання або не відповідає, або його відповіді агресивні. Друзів немає, весь час проводить в Інтернеті, значно погіршилися оцінки у школі.
3. Дівчинка 15-ти років виховується в повній сім'ї, має кілька подруг та хлопця, любить тварин, проте сором'язлива, їй складно висловлювати свої думки, публічно виступати. Час від часу мати помічає на її шиї синці, дівчинка робить їх собі сама, стискаючи пальці довкола шиї. На запитання, навіщо і чому так відбувається, не відповідає, каже, що не розуміє, чому так сталося.

8. Шеринг / Рефлексія. Домашнє завдання

Психолог пропонує батькам протягом тижня провести спостереження за своєю дитиною, проаналізувати наявність і рівень загрозливих та захисних факторів ризику скоєння суїциду. У разі виявлення загрози провести покрокову бесіду з дитиною.

Слово психолога: «Наша зустріч добігає кінця. Що сподобалося, а що ні? Що було корисним? Поділіться».

Використані джерела та рекомендована література

1. Вашека Т. В. Практичні рекомендації для проведення психокорекційної роботи з підлітками за наявності суїцидальних ідеацій. Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 7. С. 68–72.
2. Завадська Н. В. Проблема самогубства у підлітковому середовищі. Соціальний працівник. 2007. № 2. С. 10–12.
3. Зарва Н. Л. Профілактика суїцидальної поведінки в учнівському колективі. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. С. 191–198.
4. Калініна Ю. Запобігання суїцидальній поведінці серед підлітків. Психолог. 2005. № 35. С. 26–32.
5. Коханенко Л. Проблема самогубства: погляди І. Сікорського та сучасні дослідження. Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 4. С. 49–51.
6. Сабат Н. Профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків. Соціальний педагог. 2007. № 11. С. 35–37.

7. Скаковська Л. Практичному психологу — про суїцид. Психолог. 2004. № 23–24. С. 61–63.
8. Сокирська Л. Попередження суїцидальної поведінки дітей та підлітків. Соціальний педагог. 2002. № 1. С. 30–34.
9. Статистичні дані в Україні станом на 2018 рік. URL: http://www.utro.ua/ru/proisshestviya/ukraina_stala_rekordsmenom_evropy_po_kolichestvu_suitsidov.

Заняття 8

Вчимося спілкуватися мовою почуттів

Мета: звернути увагу батьків на важливість почуттів у житті дитини, навчити говорити мовою почуттів.

Завдання:

- ✓ визначити для батьків важливість проявів почуттів;
- ✓ показати зв'язок між емоційним станом батьків та дитини;
- ✓ навчити батьків будувати емоційний діалог з дитиною.

Ключові поняття: почуття, емоційний діалог, розвитковий зворотний зв'язок, емоційний інтелект.

Тривалість: 90 хв.

Обладнання: бейджики, маркери, фліпчарт, папір, олівці, роздатковий матеріал.

Структура заняття

Час	Активність	Матеріали
5 хв	1. Привітання*	Бейджики, правила роботи групи <i>Слайд 8.1, слайд 8.2</i>
5 хв	2. Обговорення домашнього завдання	
15 хв	3. Інформаційна частина «Зв'язок між емоційним станом батьків та дитини»	Фліпчарт, маркери <i>Слайди 8.3, слайд 8.4 - 8.5</i>
10 хв	4. Практикум «Киплячий чайник»	Фліпчарт «Киплячий чайник». Роздатковий матеріал <i>Слайд 8.6 - 8.7</i>
10 хв	5. Вправа «Кольори емоцій»	Аркуші паперу, олівці або фарби <i>Слайд 8.8</i>
20 хв	6. Практикум «Емоційний діалог. Розвивальний зворотний зв'язок» (опрацювання у трійках)	Малюнок «Таблиця почуттів» <i>Слайд 8.9 - 8.11, слайд 8.12-8.13</i>
15 хв	7. Арттерапевтична вправа «Тортик почуттів»	Аркуші паперу з намальованим колом, кольорові олівці <i>Слайд 8.14</i>
5 хв	8. Шеринг / Рефлексія. Домашнє завдання	М'яка іграшка <i>Слайд 8.15</i>

* Презентація до Заняття 8: <https://kmarehab.com/portikus/>.

1. Привітання

Повторення правил роботи групи «Наш кодекс». Психолог вітає учасників.

Вступне слово психолога : «Добрий день, шановні батьки! Сьогодні поговоримо про важливість почуттів у нашому житті, навчимося будувати емоційний діалог із дитиною. Пригадаймо правила роботи нашої групи (плакат «Наш кодекс»).

2. Обговорення домашнього завдання

Отримання зворотного зв'язку після виконання домашнього завдання.

3. Інформаційний блок «Зв'язок між емоційним станом батьків та дитини»

Психолог запитує батьків: «Чому емоції так важливі у житті людини? Як думаєте, коли ви повертаєтеся з роботи засмучені та стомлені, чи помічають це діти? Як пов'язані емоційні стани батьків і дитини?».

Науково доведено, що емоційний інтелект — група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій навколишніх¹. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна, вони легше досягають своєї мети у взаємодії з іншими.

Те, як діти реагують на труднощі й кризи, залежить від їхнього віку та рівня розвитку. Це також залежить від того, як взаємодіють з ними та між собою їхні батьки, піклувальники та інші дорослі. Наприклад, маленькі діти не здатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих. Зазвичай діти справляються краще, коли поруч перебувають впевнені, спокійні дорослі¹.

¹ Мате Г. Ньюфелд Г. Тримайтеся за своїх дітей. Дніпро: Смаки, 2020. 368 с.

У більш дорослих дітей і підлітків виявляються такі самі реакції, як у дорослих (відсутність будь-якої реакції, агресія, уникання, заперечення). Вони віддзеркалюють норму реагування на події навколо. Якщо дорослі можуть впоратися із ситуацією самостійно, то діти потребують підтримки та емоційного зв'язку з батьками і дорослими. Дитина може розвиватися відповідно до свого віку в стабільних безпечних умовах. І для її відновлення необхідно подбати про безпеку та емоційну стабільність передусім на сімейному рівні. Адже справжнє відчуття безпеки дитині дають лише близькі довірливі стосунки з дорослим, який відповідає за існування дитини.

На практиці можна зіткнутися із ситуацією, коли самі дорослі переживають складні почуття, знаходяться в стані стресу. Багато дорослих не можуть зрозуміти і проговорити свої почуття та емоційні стани.

Якщо дитина не має належної підтримки в сім'ї, не відчуває емоційної підтримки вдома, не почувается безпечно, тоді в поведінці та стані дитини можуть виникати певні порушення².

Діти дуже часто відчувають власну незахищеність і безсилля у світі, який їм до кінця не зрозумілий. Реакції дітей на такі складні почуття доволі різні: буває, що дитина переживає стрес мовчки і потайки або, навпаки, стає агресивною, незвично активною чи багато плаче.

Прості поради для батьків

- ✓ Говоріть з дитиною відверто про ваші власні почуття
- ✓ Дослухайтесь до того, що говорить дитина і як вона це говорить, чи відчувається тривога, страх, занепокоєння.
- ✓ Не припиняйте запевняти свою дитину: «Ми разом. Ми піклуємося про тебе і будемо це робити».
- ✓ Ви маєте бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.
- ✓ Не говоріть: «Забудь це», «Викинь з голови». За жодних обставин не сваріть дитину і не звинувачуйте в тому, що сталося.

² Психосоціальна підтримка дітей у кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), ВСМГО «Християнська Асоціація Молодих Людей України» (УМСА України). Київ : [Б. в.], 2015. 76 с.

- ✓ Спостерігайте за дитиною під час гри. Часто саме в грі дитина виявляє свої почуття: страх, агресію, тривогу і т. д., які не виявляються в інший час.

Питання для обговорення:

— Як ви вважаєте, чому необхідно говорити дітям про власні почуття, навіть негативні?

— На вашу думку, чи можливо розвинути чутливість до своїх почуттів та почуттів власних дітей?

4. Практикум «Киплячий чайник»

Батькам пропонуються малюнки з чайниками, кожен має позначити, як він почувається зараз, наскільки їхній чайник гарячий чи закипів. Після цього пригадати свій складний день. Потім сказати, як «вогник» емоцій впливає на дітей, які знаходяться поряд з «киплячим чайником» (рис. 1).



Рис. 1. Киплячий чайник

5. Вправа «Кольори емоцій»

Батькам пропонується об'єднатися в пари. Кожний учасник отримує аркуш паперу та олівці чи фарби і малює погодне явище, наприклад:

- ✓ літній дощик;
- ✓ веселку;
- ✓ сонячний ранок;
- ✓ перший сніг;
- ✓ осінній вітерець;
- ✓ морозний вечір;
- ✓ похмуре небо.

Учасникам пропонується за допомогою кольорів та зображення природних явищ показати різноманітні емоції — радість, сум, злість, заздрість, співчуття тощо. Після завершення інший учасник намагається відгадати, яку емоцію зобразив його партнер.

Обговорення після вправи

Чи складно було малювати власні емоції? Чи було складно вгадувати емоцію, яку зображала інша людина? Чому?

Після завершення вправи учасникам пропонується відкрити галерею емоцій.

6. Практикум «Емоційний діалог. Розвивальний зворотний зв'язок» (опрацювання в трійках)

Передмова психолога

Дуже важливо навчитися будувати діалог із дитиною, використовуючи простий алгоритм, обов'язково проговорюючи свій емоційний стан. Тоді дитина навчиться визначати і проговорювати те, як вона відчувається. Такий стиль спілкування отримав назву «Емоційний діалог». Емоційний діалог складається з чотирьох принципів:

- 1) любов (контакт очей, тактильний контакт, пильна увага);
- 2) ініціатива;

- 3) підтримка ініціативи (ми розуміємо, що хоче дитина, яка саме їй потрібна допомога, але ми не робимо нічого за дитину; тільки запитуємо: «Що в тебе не вдається?», «Я можу тобі чимось допомогти? Подивімося, що ми можемо зробити з цим?»);
- 4) похвала (похвала буде ефективна, коли оцінюється дія, а не особистість; коли ми висловлюємо свої почуття; коли є зв'язок між діями і почуттями: «Я бачу, що ти допоміг дівчаткам, мені дуже приємно»).

Загалом, коли «війна» змінюється на діалог, з'являється теплота в стосунках, взаєморозуміння та взаємна підтримка. Зворотний зв'язок або, іншими словами, увага та спілкування, дуже важливі для дитини. Вона відчуває, що цікава дорослому.

Розвивальний зворотний зв'язок: Поведінка — Результат — Почуття — Майбутнє. Його складники (алгоритм):

1. Поведінка

Що ми бачимо? Конкретна ситуація з дитиною. Спостереження поведінки дитини. Ви повинні описати її поведінку. Наприклад: «Я бачу, що ти лежиш на парті і не дивишся на дошку».

2. Результат

Це призводить до... (тут також реакція і почуття вчителя).

Наприклад: «Мені дуже шкода, що ти не зрозумієш матеріал і потім не зможеш виконати домашнє завдання».

3. Почуття

Власні почуття. Почуття дитини. Наприклад: «Мені прикро, я бачу, тобі сумно».

За почуттями завжди ховаються потреби дитини (наприклад, дитина ображена, можливо, їй не вистачає любові). Діти до 10–12 років не називають почуття, описують ситуацію, але з цього опису можна відстежувати почуття.

4. Майбутнє

Що треба зробити? Обговорити, як змінити поведінку. Краще ставити запитання та отримувати відповіді від дитини. Це дасть їй змогу взяти відповідальність за рішення та дії в майбутньому. Домовтеся про конкретні дії та терміни, означте алгоритм дій на

майбутнє. Наприклад: «Наступного разу, коли тобі буде так сумно і ти захочеш поговорити зі мною, підійди до мене після уроку».

Важливо розуміти, що прогрес у поведінці дитини може не стати одразу, для цього потрібен час і частота повторів моделі.

Деколи навіть дорослим буває складно визначити, що вони відчувають у певний час. Допомогти з цим може «Таблиця почуттів» (рис. 2):

Гнів	Страх	Сум	Радість	Любов
лють	жах	гіркога	щастя	нениць
ненависть	відчай	тута	забат	теплота
злість	перелли	сюрбота	туманування	світлота
роздратування	задрення	линь	піднесення	валанство
презирство	підозра	жалість	повищення	добра
обурення	тривога	відчуженість	умиротворення	безпечна
образ	опелення	вудчай	закоплення	людина
ревність	неспокій	безпорадність	цікавість	спокій
вразливість	болінь	душівний біль	турбота	симпати
примрність	приниження	безнадійність	очікування	ідентичність
задрість	зентення	відчуження	здуження	гордість
петривість	розкуленість	розчарування	перудження	закоплення
обурення	провина, сором	потрясання	надія	повага
вдара	сумнів	співчуття	цікавість	самоцінність
задрість	сором'язливість	нюдга	звільнення	законність
	повоювання	безвихідь	приниження	любов до себе
	знівюваність	сум	нетерпіння	замарованість
	зломленість	запняність	впа	смирненість
	гордовність		здивування	щирість
	приголомшеність			дружелюбність
				доброта
	ДУМКИ (або станн людини) ВИКЛИКАНІ ГАМОЮ ПОЧУТТІВ:			
нехтування	заптія	відома	задоволення	свій риніалізм
недоволення	безвихідь	примушення	вплененість	співпринчність
шідливість	перевала	самотність	вдоложенн	врівноваженість
тривожність	зарозумленість	відторгнутість	піднесення	смирненість
нетерпимість	неповноценність	приниження	урочність	природність
вседозволеність	нерозумність	холостність	жителадність	жителадність
	нинювність	безучасність	повищення	належність
	алатія/ байдужість	байдужість	підвдощення	начала
	невпевненість		здивування	

Рис. 2. Таблиця почуттів

Учасникам пропонується поділитися на трійки, пригадати історії спілкування з дитиною, коли можна було б використати розвивальний зворотний зв'язок, потренувати його використувати.

Ситуації для прикладу:

- ✓ дитина зіпсувала підручник сусіда по парті;
- ✓ учитель скаржиться, що дитина весь час відволікається на уроці;

- ✓ ви турбуєтеся, що дитина весь час проводить граючись у телефоні.

Обговорення після вправи:

Чи вдалося вам дотриматися схеми розвивального зворотного зв'язку?

Чи важко було говорити про свої почуття?

7. Арттерапевтична вправа «Тортик почуттів»

Учасникам пропонуються аркуші паперу, кольорові олівці.

Інструкція до вправи: «Сядьте зручно, заплющте очі, дихайте повільно і глибоко. Уявіть, що перед вами на великій таці торт. Це не просто торт, він складається з різних почуттів. Приємних і складних, кожний шар торта — це якесь почуття, що наповнює ваше життя, всі вони важливі і роблять ваш торт особливим. Це і радість, і любов, і сум, і надія, і турбота, і ніжність. Іноді роздратованість і страх. Іноді здивування і розгубленість. Усі почуття важливі. Кожне з них виконує свою важливу роль у вашому житті.

А тепер пропоную намалювати торт ваших почуттів, прикрасити його і поділитися враженнями від виконаної вправи.

Обговорення після вправи:

Чи складно було виконувати вправу?

Яких шарів почуттів найбільше?

Яких найменше?



Рис. 3. Тортик почуттів

8. Шеринг / Рефлексія. Домашнє завдання

Психолог пропонує батькам протягом тижня відпрацювати емоційний діалог та розвивальний зворотний зв'язок із дітьми.

Слово психолога: «Наша зустріч підходить до кінця. Що сподобалося, а що ні? Що було корисним?».

Використані джерела та рекомендована література

1. Макмара Д. Гра .Спокій. Розвиток. Дніпро: Смаки, 2021. 272 с.
2. Журавлева М. О. Изучение эмоционального интеллекта практических психологов. Вісник післядипломної освіти. 2011. Вип. 3. С. 256–260. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2011_3_43.
3. Izard С.Е. Human emotion. New York: Springer, 2013. 496 p.
4. Психосоціальна підтримка дітей у кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), ВСМГО «Християнська Асоціація Молодих Людей України» (УМСА України). Київ : [Б. в.], 2015. 76 с.
5. Терлецька Л. Г. Психологія дитинства : Практикум : навч. посіб. Київ : Главник, 2006. Т. 35. 144 с.
6. Радчук Г. К., Тіунова О. В. Сімейне виховання. Освітній тренінг для батьків : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 120 с.

Заняття 9

Піклуйчись про себе, ми піклуємося про сім'ю

Мета: профілактика емоційного вигорання батьків, пошук внутрішніх ресурсів, необхідних у подоланні стресових ситуацій, розвиток особистої ефективності батьків та підвищення резилієнсу.

Завдання:

- ✓ засвоїти способи зняття емоційної напруги і можливостей її запобігання;
- ✓ сприяти усвідомленню батьками своїх внутрішніх ресурсів;
- ✓ ознайомлення учасників із балансною моделлю Н. Пезешкіана.
- ✓ формування навичок саморегуляції.

Ключові поняття: емоції, балансна модель Носсрата Пезешкіана («Чотири якості життя», «Кристал Пезешкіана»).

Тривалість: 90 хв.

Формати проведення: очний; дистанційний (онлайн) (ZOOM, Skype).

Структура заняття

Час	Активність. Рекомендації тренеру	Матеріали для очного заняття	Матеріали для дистанційного заняття
5 хв	1. Привітання	Бейджики	Презентація до Заняття 9* (слайди 1, 2)
15 хв	2. Мозковий штурм «Як ви проявляєте свої емоції?»	Фліпчарт, маркери	Презентація до Заняття 9 (слайд 3)
15 хв	3. Вправа «Щаслива сім'я»	Ватмани, журнали, ножиці, клей, маркери	Презентація до Заняття 9 (слайд 4)
10 хв	4. Інформаційне повідомлення «Балансна модель» Н. Пезешкіана	Презентація до Заняття 9* (слайд 5), фліпчарт, маркери	Презентація до Заняття 9 (слайд 5)

* Презентація до Заняття 9: <https://kmarehab.com/portikus/>

20 хв	5. Вправа «Розрахунок енергії»	Бланки «Балансна модель» (Додаток), ручки, фломастери, Метафоричні асоціативні картки (МАК) «Джерело»	Презентація до Заняття 9 (слайди 6, 7, 8, 9, 10)
10 хв	6. Техніки релаксації «Дихання за квадратом», «Маяк»	Релаксаційна музика	Презентація до Заняття 9 (слайд 11)
10 хв	7. Шеринг / Рефлексія	Фліпчарт, маркери	Презентація до Заняття 9 (слайд 12)
5 хв	8. Домашнє завдання	Презентація до Заняття 9 (слайд 13)	Презентація до Заняття 9 (слайд 13)

1. Привітання

«Ну коли вже моя дитина перестане виводити мене із себе?», «Що зробити, щоб вона мене слухалася?», «Коли вже налагодяться стосунки в родині?», «У мене бракує сил», «Що робити, щоб повернути колишню любов?» — можна часто почути ці та сотні інших запитань на теми виховання дітей, стосунків у родині, емоційного стану. Розв'язуючи такі проблеми, дуже важливо знайти точку опори, задіяти при цьому свої внутрішні і зовнішні ресурси. Де їх шукати? Зараз і дізнаємося.

Особливості очного заняття: маємо спілкуватися одне з одним, тому прохання до всіх учасників підписати і прикріпити візитки-бейджики, щоб усі знали, як до кого звертатися.

Особливості дистанційного заняття: підписатися своїми іменами, щоб усі знали, як до вас звертатися. Психолог демонструє слайди (1, 2).

2. Мозковий штурм «Як ви проявляєте свої емоції?»

Психолог запитує учасників про те, як вони проявляють свої емоції.

Питання для обговорення:

- ✓ Які емоції переважають? Позитивні чи негативні?
- ✓ В яких ситуаціях частіше?

- ✓ Які способи допомагають переключитися з негативних емоцій?
- ✓ Чи впливають ваші емоції на емоційний стан дитини?

Особливості очного заняття: психолог занотує відповіді на фліпчарті.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (3), учасники відповідають або пишуть у чаті.

Узагальнюючи відповіді учасників, ведучий зазначає, що довкола нас є певне поле (енергія, емоції).

Емоційна система — синонім інстинкту, який управляє життєдіяльністю всіх живих істот. Емоція — хвиля на поверхні моря, якщо опускається глибше — там немає бурі. Ця система впливає на всіх її членів¹.

3. Вправа «Щаслива сім'я»

Дуже важливо усвідомити, що заважає прояву позитивних емоцій у сім'ї, які бар'єри існують на шляху до щасливих, наповнених любов'ю стосунків. Учасникам пропонується обговорити такі теми:

- ✓ «Що заважає гармонії в сім'ї?»
- ✓ «Щасливі батьки».
- ✓ «Щаслива дитина».

Особливості очного заняття: батьки діляться на 3 групи, розраховавшись на «червоний, жовтий, зелений». Кожна група працює над виготовленням колажу з якоїсь теми і готується до їх обговорення.

1 група (червона) — «Що заважає гармонії в сім'ї?». Учасники створюють колаж, на якому відображають бар'єри та стереотипи, що заважають щастю сім'ї.

2 група (жовта) — «Щасливі батьки». Учасники створюють колаж, який відображає умови, почуття, події, ресурси, необхідні для щасливого батьківства.

¹ Медвідь А. МІР-3. Не знати відповіді, а знати, як їх шукати. 2018. URL: <https://medium.com/@anastasiyamedvid/%D0%BC%D1%96%D1%80-3-%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8-%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%96-%D0%B0-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8-%D1%8F%D0%BA-%D1%97%D1%85-%D1%88%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B8-298700412004>.

3 група (зелена) — «Щаслива дитина». Учасники створюють колаж, на якому відображають умови, почуття, події, ресурси, необхідні для щасливого дитинства.

Після завершення роботи батьки презентують свої колажі, відбувається загальне обговорення їхнього змісту.

Запитання для обговорення:

- ✓ Які бар'єри заважають конструктивній взаємодії між батьками та дітьми?
- ✓ Які причини можуть призвести до дисбалансу в родині?
- ✓ У чому різниця між колажами «Щаслива дитина», «Щасливі батьки»?
- ✓ Що між ними спільного?
- ✓ Як впливає емоційний стан батьків на дитину?
- ✓ Від чого він залежить?

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (4) і пропонує батькам відповісти на запитання:

- ✓ Що заважає гармонії в сім'ї?
- ✓ Які бар'єри заважають конструктивній взаємодії між батьками та дітьми?
- ✓ Які причини можуть призвести до дисбалансу в родині?
- ✓ Як впливає емоційний стан батьків на дитину?
- ✓ Від чого він залежить?

Важливо бути емоційно стійкими батьками, щоб стабілізувати емоції дитини. Потрібно розуміти, як можна відновлюватися, на які внутрішні ресурси спиратися. Необхідно відстежувати, куди витрачається енергія та час.

4. Інформаційний блок «Балансна модель» Н. Пезешкіана

Коли людина потерпає від безсилля, зниження енергії, емоційного вигорання, постає доречне запитання: куди і на що енергія витрачається. Модель балансу сприяє чіткому розумінню цього та допомагає зробити правильний / оптимальний розподіл енергії, враховуючи внутрішні ресурси людини.

Сутність моделі (вона ще має назву «Кристал Пезешкіана») полягає в тому, що для гармонійного, ефективного і щасливого життя необхідно рівномірно розподіляти свою життєву активність (енергію) між чотирма сферами — фізичною, ментальною, емоційною та духовною. Її автор Носсрат Пезешкіан — німецький невролог, психіатр і психотерапевт, засновник позитивної психотерапії, у межах якої модель почала успішно застосовуватися.

Н. Пезешкіан стверджує, що до щастя та гармонії ведуть чотири шляхи:

- ✓ шлях відчуттів (Тіло);
- ✓ шлях інтуїції (Сенс);
- ✓ шлях традицій (Контакти);
- ✓ шлях розуму (Діяльність).

Завдяки тому, що метод об'єднав філософську, інтуїтивну мудрість Сходу і раціональну системність та науковість Заходу, він набув поширення і застосування.

Основні положення балансної моделі, «чотири якості життя» («Кристал Пезешкіана»)², див. на рис. 1.

У людини є чотири канали пізнання світу. Життєва активність гармонійна, тому існує енергетичний (емоційний) баланс, коли всім чотирьом сферам приділяється приблизно однакова увага.

- 1) Сенс: плани на майбутнє, мрії, мета, віра, цінності, принципи, зміст життя.
- 2) Тіло: фізичне здоров'я, активність, відчуття, самопочуття, зовнішність.
- 3) Контакти: близькі емоційні стосунки, родина, друзі, родичі, спілкування.
- 4) Діяльність: досягнення, навчання, наука, кар'єра.

Для гармонійного, ефективного і щасливого життя необхідно рівномірно розподіляти свою життєву активність (енергію) між чотирма сферами.

Сфера, якій приділяється недостатньо уваги, несподівано для самої людини заявить про себе як проблема, конфлікт.

Особливості очного та дистанційного занять: психолог демонструє слайд (5).

² Адміністратору школи. Тренінги з розвитку комунікативності вчителів / уклад. А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. Харків : Вид. група «Основа», 2010. 191 с.

Рис. 1. Кристал Пезешкіана³

5. Вправа «Розрахунок енергії»

Батькам пропонується зробити розрахунок своєї енергії за чотирма сферами життєвої активності (балансна модель) у співвідношенні 100 % (слайд 6). Учасники можуть поділитися своїми показниками. Варто проаналізувати результати, якщо учасники погодяться, або пояснити граничні відсоткові межі:

- ✓ 20–35 % — норма;
- ✓ менше ніж 20 % — відхилення; потрібно звернути увагу на ту сферу (якщо у контактах — виникають конфлікти; якщо в тілі — виникають хвороби; якщо в діяльності — виникає зниження активності, бездіяльність; якщо в завданнях, майбутньому — втрата сенсу життя або погіршення якості життя).

³ Медвідь А. МІР-3. Не знати відповіді, а знати як їх шукати. 2018. URL: <https://medium.com/@anastasiyamedvid/%D0%BC%D1%96%D1%80-3-%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8-%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%96-%D0%B0-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8-%D1%8F%D0%BA-%D1%97%D1%85-%D1%88%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B8-298700412004>

- ✓ більше ніж 35 % — компенсація однієї сфери іншою. Наприклад, більше ніж 35 % у діяльності — сфера, яка переробляє конфлікт, сфера втечі (конфлікт в особистому житті переробляється в діяльності).

Ідеальним є розподіл енергії — по 25 % на кожную зі сфер, але так буває не завжди. Тому необхідно моніторити розподіл своєї енергії для дотримання балансу. І робити це щомісяця.

Після аналізу результатів батьки створюють бажану модель. Обговорюють, звідки потрібно «забрати», куди «додати», які конкретні кроки потрібно зробити для кожної зі сфер.

Після створення моделі та написання кроків батькам пропонують обрати 2–3 картки, що символізують ті ресурси, які можуть допомогти досягти змін у виконанні активностей.

Особливості очного заняття: психолог на фліпчарті із зображенням «Кристала Пезешкіана» (схематично) фіксує показники учасників, інтерпретує результати. Батьки, працюючи з метафоричними картками, називають обрані активності та свої ресурси.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (6), фіксує у нотатках показники учасників, якими вони можуть поділитися в чаті, інтерпретує результати. Під час визначення внутрішніх ресурсів психолог демонструє слайди 7–10, батьки обирають картки, що символізують їхні внутрішні ресурси. Під час обговорення називають номер картки, а психолог демонструє слайд, на якому картка зображена.

Висновок: перенести результати вправи в реальне життя за кожною сферою можна, якщо розподіляти свою енергію за сферами на конкретні справи і дотримуватися їх балансу. Для цього варто спиратися на внутрішні ресурси.

6. Техніки релаксації

Кожен день ми відчуваємо тривогу, страх за своїх близьких, їхнє здоров'я та життя. Виникає напруга, яка призводить до стресу. Важливим є контроль дихання в ситуації напруги. Техніки релаксації — дієвий спосіб стабілізації власного емоційного стану.

«Дихання за квадратом»

Покладіть одну руку на живіт, другу — на груди. Повільно і глибоко вдихайте повітря через ніс. Пам'ятайте про те, що потрібно думати про свій живіт як про повітряну кулю, і на вдихові переконайтеся, що повітря надимає ваш живіт і ви не піднімаєте плечі або груди. Потім повільно видихніть через рот. Це дає можливість повільно випускати повітря, як із повітряної кулі. Зверніть увагу, як у животі стає все менше і менше повітря. Комуś, вдихаючи, корисно подумки рахувати 1... 2... 3... 4... і спостерігати, як піднімається власний живіт. Потім видихніть, рахуючи 1... 2... 3... 4...

«Маяк»

Вмостіться зручніше, заплющте очі, розслабтеся. Уявіть маленький скелястий острів далеко від землі. На вершині острова височіє маяк. Уявіть себе цим маяком, що стоїть на скелястому острові. Ваші стіни такі товсті і міцні, що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. Із вікон верхнього поверху ви вдень і вночі, у гарну і погану погоду посилаєте потужний промінь світла, який стає орієнтиром для суден. Пам'ятайте про ту енергетичну систему, яка підтримує сталість вашого світлового променя, що ковзає океаном, застерігає мореплавців про мілини і є символом безпеки для людей на березі.

Тепер намагайтеся відчути внутрішнє джерело світла в собі — світла, яке ніколи не гасне.

Особливості очного та дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (11), включає релаксаційну музику, проводить техніку розслаблення за інструкцією.

7. Шеринг / Рефлексія

Учасникам пропонується відповісти на три запитання:

1. Що я зрозумів(-ла)?
2. Що робитиму?
3. Із ким поділюся?

Особливості очного заняття: психолог на фліпчарті демонструє запитання, батьки по черзі відповідають, діляться враженнями.

Особливості дистанційного заняття: психолог демонструє слайд (12), батьки відповідають або пишуть у чаті.

8. Домашнє завдання

Батьки з моделі балансу мають обрати по одній активності з кожної сфери та виконати їх за наступний тиждень (кроки розроблені на занятті).

Особливості очного і дистанційного занять: психолог демонструє слайд (13).

Використані джерела та рекомендована література

1. Адміністратору школи. Тренінги з розвитку комунікативності вчителів / уклад. А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. Харків : Вид. група «Основа», 2010. 191 с.
2. Теорія сімейних систем Мюррея Боуена: основні поняття, методи і клінічна практика / під ред. К. Бейкер, А. Я. Варги; Бейкер К. Теорія сімейних систем М. Боуена // Питання психології. 1991. № 6. С. 155-163.
3. Медвідь А. MIP-3. Не знати відповіді, а знати як їх шукати. 2018. URL: <https://medium.com/@anastasiyamedvid>. <https://medium.com/@anastasiyamedvid/%D0%BC%D1%96%D1%80-3-%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8-%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%96-%D0%B0-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8-%D1%8F%D0%BA-%D1%97%D1%85-%D1%88%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B8-298700412004>.
4. Навчання дорослих. Тренінг для тренерів. Депонований рукопис. Всеукраїнський фонд «Крок за кроком». Київ, 2001. 108 с.
5. Овчарук К. В. Натхнення як стиль життя. Конференція «Психон — 2012». Київ, 2012. URL: <https://psycon.ua/conferences/2012> (25.03.21).
6. Особливості навчання дорослих. Пам'ятка тренера: слід пам'ятати, що дорослі навчаються ефективно за певних умов. URL: <http://osvita.ua/school/method/technol/597>.

*Додаток***Кристал Носсрата Пезешкіана**

Навчальне видання

БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР

Програма тренінгів для батьків

Колектив авторів:

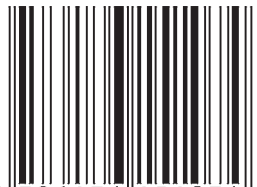
- Антонова В. М.*, тренер Центру психосоціальної реабілітації Національного університету «Києво-Могилянська академія», м. Покровськ
- Залеська О. В.*, кандидат психологічних наук, експерт Центру психічного здоров'я і психосоціального супроводу Національного університету «Києво-Могилянська академія»
- Соловійова В. В.*, керівник Центру психосоціальної реабілітації Національного університету «Києво-Могилянська академія», м. Покровськ
- Чепенко Л. М.*, тренер Центру психосоціальної реабілітації Національного університету «Києво-Могилянська академія», м. Покровськ
- Чернобровкіна В. А.*, доктор психологічних наук, викладач кафедри педагогіки та психології Національного університету «Києво-Могилянська академія»

Випускова редакторка *Н. О. Дорожкіна*
Редакторка *Л. В. Пізнюк*
Комп'ютерне верстання *Ю. В. Копаня*

Підписано до друку 30.07.2021 р. Формат 60х84 1/16
Гарнітура «Arial». Папір крейдований. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 7,37. Обл.-вид. арк. 9,17.
Зам. № 21–10.

Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ
Адреса видавництва:
04070, Київ-70, вул. Спаська, 9/2.
(044) 425–12–75; 425–01–03
e-mail: mail@pulsary.com.ua [http // www.pulsary.com.ua](http://www.pulsary.com.ua)
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої
продукції серія ДК № 7034 від 27.12.2019 р

ISBN 978-617-615-107-4



9 786176 151074