

ПОЗИТИВНЕ БАТЬКІВСТВО

КИЇВ 2022

Програма «Позитивне Батьківство» 10 сесій

- 1. Знайомство. Вікові зміни дітей, роль батьків**
- 2. Регулювання відносин із дітьми**
- 3. «Мова прийняття» та «Мова неприйняття»**
- 4. Стилi виховання**
- 5. Стилi взаємодії з дітьми. Заохочення зміни поведінки**
- 6. Вираження батьківської любові. Почуття та емоції**
- 7. Профілактика конфліктів. Вирішення конфліктів**
- 8. Перша психологічна допомога для дітей**
- 9. Піклування про себе та копінгові стратегії**
- 10. Пошук ресурсів через роботу з метафоричними картами**

Сесія 1. Знайомство. Вікові зміни дітей, роль батьків

Мета: налаштувати учасників сесії на активну роботу та позитивне сприйняття одне одного; створити атмосферу довіри; підвести до усвідомлення нової інформації.

Тривалість сесії: 80 хв.

Привітання та презентація сесії

Мета: привітати учасників заходу, створити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу; ознайомити учасників з темою сесії, розповісти про мету та завдання роботи.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з назвою теми, ноутбук.

Організаційні питання: час роботи, правила.

Вправа 1. «Таємниця імені»

Мета: налаштувати учасників на позитивне сприйняття одне одного.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаними запитаннями.

Хід проведення: Тренер звертається до учасників: *«Згадайте, яким ласкавим ім'ям називають вас ваші рідні, близькі люди, знайомі, колеги, друзі. Замисліться, хто і в яких випадках робить це частіше: коли від вас щось потрібне? Коли звертаються із черговим проханням? Коли у співрозмовника просто гарний настрій? Які почуття у вас виникають на таке звернення? Що хочеться сказати чи зробити у відповідь на добрі слова? Чи робите ви це? Якщо ні, то чому?»*

Учасники на бажання висловлюють свої думки щодо цих питань. Тренер, вислухавши всіх, продовжує: *«А тепер згадайте: кого і коли ви називали ласкаво? Що при цьому відчуваєте самі? Як реагують люди на ласкаве звернення?»*

Запитання для обговорення:

- Які переживання викликала у вас ця вправа?
- Що ви можете розповісти про своє ім'я?

Правила роботи у групі 2.

Мета: ознайомити учасників із правилами роботи, прийняти правила та створити умови для ефективної взаємодії під час тренінгу.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» із заздалегідь прописаними правилами роботи:

Дотримуватись регламенту. Це правило означає, що всім учасникам необхідно приходити точно в призначений час; і це є головною умовою того, що тренінг завершиться вчасно. На виконання певних завдань у групі ми теж матимемо певний час, і його необхідно дотримуватись.

«Правило піднятої руки» – все просто: якщо ми хочемо висловитися – піднімаємо руку.

Бути щирим – передбачає, що необхідно брати участь у всіх запропонованих вправах та завданнях. Пам'ятайте, що активніше ви залучені до роботи, то більше корисного ви зможете отримати для себе, і час плине швидше, коли ви зайняті справою.

Поважати інших – важливо звертатися одне до одного на ім'я, уважно слухати, коли говорить інший учасник / учасниця.

Спілкуватися без критики – потрібно утримуватися від зауважень та вказівок. Якщо ваша думка відрізняється від думки іншого учасника/учасниці, то просто підніміть руку й озвучте її. Кожен має право висловитися, утім думки можуть мати розбіжності, але це не означає, що хтось має рацію, а хтось ні. Це означає лише одне: скільки людей – стільки й думок.

Телефони на «вібро» – усі ми маємо телефони та інші гаджети, але під час наших зустрічей необхідно переводити їх у беззвучний режим, щоб дзвінки не відволікали вас та інших під час тренінгу.

Використовувати «Я-висловлювання» – говорити від свого імені. Утримуватись від узагальнення. Наприклад: «Я вважаю, що це має бути так...» замість «Всі так думають».

Вправа 3. «Дерево очікувань»

Мета: почути та взяти до уваги очікування учасників, проговорити, що буде розглянуто під час групових сесій.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту, маркери, кольорові стикери.

Хід проведення: Фасилітатор малює на ватмані дерево, роздає кожному учаснику стикери. Учасники пишуть на стикерах та наклеюють на дерево свої очікування від участі у групі. Фасилітатор групи розглядає очікування, надаючи короткий огляд навчального плану програми, щоб встановити чіткі очікування про те, що буде й не буде розглянуто під час групових сесій.

Інформаційний блок 4. «Вікові особливості дітей»

Мета: поінформувати про вікові особливості дітей

Час: 10 хв.

Ресурси: див. Інформація для фасилітатора

Хід роботи: Фасилітатор надає інформацію про вікові особливості дітей: кризи віку, про важливі моменти для дітей: любов батьків, взаємовідносини в сім'ї, про стосунки з однолітками, пізнавальну діяльність, про потреби дітей.

Інформація для фасилітатора

Діти від 0- 1 року

У цей період найважливішим для дитини є формування прив'язаності не тільки до матері, а й до інших дорослих, що турбуються про неї, – це стратегія природи, що забезпечує виживання немовляти. Добробут дитини залежить від відносин, у яких вона перебуває з дорослими.

Криза 1 року. Свої та всі інші

У дитини складається коло прив'язаностей – це всі ті люди, які регулярно здійснювали піклування про неї, з ким у дитини пов'язане відчуття безпеки. Поділ на своїх і чужих є пов'язаним з такою важливою властивістю прив'язаності, як вибірковість. Це стосунки, в яких нам важлива сама людина.

Батькам важливо розуміти: малюк робить те, що велить йому програма, яка має на меті забезпечити його безпеку.

Від 1 до 3-х років. Підкорення світу

Починає своє становлення найважливіша поведінкова програма, яка забезпечує безпеку дитини, її розвиток та дорослішання – поведінка наслідування. Наслідування – це копіювання. Роби, як твій дорослий, – теж базова, закладена у будь-яку дитину від природи поведінка.

Батькам важливо пам'ятати, що діти від природи слухняні та не хочуть їх засмучувати.

Криза 3-х років. Ні, не хочу й не буду

Цей час називається «кризою негативізму», тому що головними словами цього періоду стають «ні, не хочу й не буду». Психологи кажуть, що в цей момент відбувається розрив симбіотичного зв'язку, уявлення про себе та батьків як про єдине ціле.

Важливо, щоб у процесі зіткнення з батьками, дитина отримувала різний тип реакцій у відповідь.

3 4-х до 7 років. Ніжний вік

Діти в цьому віці, як «антени», чуйно ловлять стани, реакції, правила взаємодії. До п'яти – шести років дитина, раніше поглинена насамперед собою, своїми почуттями, бажаннями, потребами, поступово ніби розвертається до людей, починає цікавитися їхніми бажаннями та станом. Улюблене та головне заняття дитини у цьому віці – гра.

Найкраще, що можуть зробити дорослі у цьому віці – не заважати їм грати.

Криза 6-7 років. Разом назавжди.

У цьому віці працює універсальний алгоритм: ми для нього – він сам для себе – він для інших. Головний підсумок кризи цього віку з погляду прив'язаності: у душі дитини поселяється «внутрішній родитель» як цілісний узагальнений образ родителя реального.

З 7 до 12 років. На шляху до великого світу

Криза сепарації – дитина наповнюється турботою, новими вміннями, відносинами, а коли виявляється наповненою – робить ривок на новий рівень самостійності. У цей час головним для дітей стають відносини з однолітками, спільні інтереси, проведення часу. З'являються секрети від батьків і бажання бути у своєму просторі. А також для дітей у цьому віці важливо чути, що вони важливі та кохані. Будь-які зауваження щодо зовнішності чи друзів сприймаються дуже болісно.

Від 12 до 15 років. Підліток: стрибок через прірву.

«Молода людина мусить, як акробат на трапеції, одним потужним рухом відпустити поперечину дитинства, перестрибнути й ухватитися за наступну поперечину дитинства» (Ерік Еріксон)

Підлітковий вік молодшає – починається раніше й у фізіологічному, й в психологічному плані. Зараз часто батьки в 9, 10 і 11 років (те, що раніше вважалося ще зовсім дитина-дитина) відзначають у своїй дитини досить підліткові прояви. У підлітковому віці одночасно йде дуже багато процесів на різних рівнях – фізіологічному, психологічному та соціальному.

Якщо говорити про фізіологію, насамперед людина стає дорослою статевозрілою особою, це викликає безліч змін у тілі, і відчуття при цьому є не завжди комфортними. В цей час часто погіршується самопочуття, знижується імунітет, скаче гормональний статус, підвищується навантаження на внутрішні органи, тому що тіло росте.

Тому саме у цьому віці часто стартують психічні захворювання, загострюються чи починаються хронічні тяжкі захворювання. Сам собою такий величезний ривок зростання, фізичне збільшення тіла, статеве дозрівання – це величезне навантаження на організм, і де тонко, там і рветься – у цей час людина виявляється більш уразливою.

Є ще нейрофізіологія – у підлітка відбувається досить серйозна перебудова мозку, відбраковування зайвих зв'язків, які до цього часу не були задіяні, активізація інших зв'язків. В якомусь сенсі можна сказати, що протягом підліткового віку є періоди, коли мозок перебуває у «розібраному» стані – його розібрали та ще не зібрали по-новому.

У цей час дитина може відчувати складнощі з критичністю, оцінкою наслідків своїх вчинків, з прогнозуванням. Структури мозку, що відповідають за цілепокладання, за прогнозування та які є найскладнішими і дозрівають найпізніше, виявляються вразливими і в стані перебудови не дуже добре діють.

Якщо говорити про соціальний план, то в цей період людина повертається спиною до мікросвіту своєї родини та обличчям до великого світу, до соціуму. Основні події в її житті починають відбуватися в середовищі однолітків (ми зараз говоримо про типовий варіант, конкретні діти можуть поводитися інакше). Те, чим людина переважно захоплена – це стосунки серед однолітків, хто з ким дружить, хто кому подобається, хто кому не подобається, хто кого підставив чи виручив. Завдання віку – опанування складних соціальних зв'язків, знайомство на практиці з такими явищами, як групова ієрархія, груповий тиск, місце у групі. Друга назва підліткової кризи – криза

ідентичності, тобто криза усвідомлення свого я, своїх особливостей, своїх меж, своїх бажань, своїх цінностей.

Вправа 5. «Гарний - поганий батько».

Мета: проаналізувати свої ролі в дитячо - батьківських відносинах, вміти подивитися на себе з різних ролей

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту або А3, кольорові олівці, фломастери

Хід проведення: Фасилітатор об'єднує учасників у 2 групи та просить намалювати хорошого батька та написати його якості, інші малюють поганого батька. За оплеском групи обмінюються фліпчартами й домальовують/дописують свої ідеї. Потім кожна з груп презентує спільні ідеї щодо гарного та поганого батьківства.

Обговорення:

- Що таке позитивне батьківство?
- Як ви думаєте, яка роль батька для дітей?
- Чи легко бути добрим батьком? Хто вважає себе добрим батьком?

Вправа 6. «Яким я був у віці своєї дитини»

Мета: актуалізувати свої спогади з ЙОГО стану «Дитина», навчитися аналізувати та рефлексувати

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші А4, ручки, маркери, фломастери

Хід роботи: Фасилітатор звертається до учасників: «Пропоную вам згадати себе у дитячому віці чи у віці ваших дітей зараз. Потім запишіть на аркушах:

- Особливості особистості
- Якості характеру
- Улюблене заняття
- Очікування від батьків

Запитання для обговорення:

- Які переживання викликала у вас ця вправа?
- Чи легко було виконувати вправи?
- Що вийшло найкраще?

Вправа 7. «Ролі родителя та дитини в сім'ї»

Мета: розглянути наявні припущення про батьківські ролі та ґендерні стереотипи у батьків та дітей.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту або А3, маркери

Хід роботи: Фасилітатор просить учасників написати на фліпчартах таке: «Роль дочки», «Роль сина», «Роль матері», «Роль батька». Трохи подумати й записати на аркуші – що, на їхню думку, включають різні ролі, наприклад, які обов'язки, думки, дії, розуміння відповідальності.

Потім фасилітатор ініціює обговорення, ставлячи такі запитання:

- Що ускладнює ці ролі? Чи трапляється так, що ролі змінюються? А як щодо підвищеного стресу проживання в районі з постійним конфліктом?
- Що суспільство говорить нам про те, як ґендер впливає на нашу батьківську роль і як ми ставимося до наших дітей? Згодні / не згодні і чому?
- Якщо розглядати ролі матерів та батьків, як ви вважаєте, чи є вони точними? А як бути в ситуаціях, коли основні обов'язки з догляду за дитиною може виконувати лише один з батьків?
- Те, що ми говоримо дітям про їхні навички та здібності, має значення. Наприклад, часто інстинктивно ми хвалимо хлопчика за те, що він щось побудував з іграшок або добре грав у командній грі, і хвалимо дочок за їх зовнішній вигляд. Як ви вважаєте, чи це впливає на дитину з часом? Які стратегії ви можете використати, щоб змінити ваше спілкування з дітьми, приділяючи пильну увагу їхньому ставленню до роботи, а не зовнішньому вигляду?
- Якщо батьків двоє, важливо, щоб батьки розглядали свою роль у команді одне з одним. Чому, на вашу думку, це важливо? Як цього можна досягти?

Зворотній зв'язок від учасників.

Вправа 8. Підбиття підсумків сесії

Час: 10хв.

- Що вам сподобалося сьогодні?
- Що б ви хотіли зробити інакше?
- Що б вам ще було цікаво?

Сесія 2. Регулювання відносин із дітьми

Мета: актуалізувати свої знання та вміння врегулювання відносин із дітьми, навчитися розпізнавати та розуміти потреби дітей.

Тривалість сесії: 85 хв.

Привітання учасників сесії та презентація сесії

Мета: привітати учасників заходу, створити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу; ознайомити учасників з темою сесії, розповісти про мету та завдання роботи

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з назвою теми, ноутбук.

Організаційні питання: час роботи, правила

Вправа 1. «Події мого життя»

Мета: налаштувати учасників на роботу, залучити їх до процесу; подивитися, наскільки учасники засвоїли тему попередньої сесії.

Час: 10 хв.

Ресурси: -

Хід проведення: Фасилітатор просить учасників поділитися приємними/цікавими подіями, які сталися з ними за минулий тиждень, нехай навіть зовсім маленькі (побачила гарну квіточку дорогою до магазину, поговорила з дітьми/онуками телефоном, сходила в гості до подруги та інше). Вислухати кожного учасника та подякувати їм за відкритість. Потім фасилітатор ініціює обговорення, ставлячи такі запитання:

- Що ви пам'ятаєте з попередньої сесії? Про що ми говорили? Що робили?
- Чи намагалися ви повторити якісь вправи вдома? Якщо так, то які?

Вправа 2. «Робота в парах»

Мета: налаштувати учасників на роботу, залучити їх до процесу; актуалізувати їх спогади та вийти на рефлексію.

Час: 20 хв.

Ресурси: -

Хід проведення: Фасилітатор просить учасників об'єднатися в пари і звертається до бенефіціарів: «Згадайте про те, як реагували ваші опікуни/батьки, коли ви засмучувалися в дитинстві. Як це співвідноситься з тим, як ви реагуєте на своїх дітей, коли вони засмучені? Які подібності та відмінності ви помічаєте між вашою власною реакцією та реакцією та ваших батьків / опікунів на сильні емоції / важкі моменти?»

Інформація для фасилітатора. Надається 10 хвилин на взаємне обговорення. На бажання, можна обговорити у групі кілька прикладів.

Потім фасилітатор резюмує: «Ми, дорослі, часто або бажаємо зробити щось на інший лад, або робити достоту так, як наші опікуни/батьки, наслідуючи їх приклад. Виходячи з обговорення цієї вправи, ми бачимо, що деякі наші дитячі переживання впливають на наш підхід до виховання. Це дослідження ваших власних почуттів і переживань є надзвичайно важливим для вас та ваших дітей. Що більше ми

розмірковуємо і розуміємо себе зараз і наші історії з батьками у минулому, то краще ми можемо зрозуміти, чому ми взаємодіємо з дітьми таким чином».

Групова дискусія 3.

Час: 20 хв.

Ресурси: -

Хід проведення: Фасилітатор звертається до групи: «Тепер подумаймо й опишімо, що відбувається з дитиною, коли вона відчуває емоційну боротьбу. На що це схоже? Що робить дитина? Чи вона кричить, чи плаче тощо? У групі ми колективно обговоримо, але ми рекомендуємо вам записати це у своїх блокнотах, особливо оскільки поведінка у кожної дитини може різнитися (наприклад, якщо у вас не одна дитина, у кожної з них можуть бути різні форми поведінки).

На бажання бенефіціари відповідають на запитання та дискутують.

Потім фасилітатор знову звертається до групи: «Тепер, коли ми обговорили ознаки, якими діти нам повідомляють, що мають труднощі, зосередьмося тепер знову на собі. Подумаймо, як ми реагуємо на наших дітей у ситуаціях високого стресу. Коли ви бачите ознаки, про які ми говорили раніше, яких заходів ви вживаєте? Якщо ви усвідомлюєте свою власну типову реакцію, ви не тільки матимете більше можливостей для моделювання поведінки вашої дитини, але й також ви зможете краще налагодити зв'язок з вашою дитиною так, як їй потрібно в ці моменти».

Інформаційне повідомлення 4. «Що робити якщо ...?»

Час: 10 хв.

Ресурси: ручки, блокноти

Хід проведення: фасилітатор доносить до учасників таку інформацію:

- ❑ **Боротьба за увагу.** Що робити? Знайдіть час, щоб приділити їй позитивну увагу іншими способами - обійняти її, поговорити з нею, запропонувати їй якісь спільні заняття, прогулянку - коли вона цього не очікує.
- ❑ **Боротьба за самоствердження** проти надмірної батьківської влади та опіки. Дітям стає дуже важко, коли батьки спілкуються з ними переважно у формі вказівок, зауважень та побоювань. Батьки вважають, що так вони прищеплюють своїм дітям правильні звички, привчають їх до порядку, попереджають помилки, взагалі – виховують. Проблема полягає в тому, що якщо зауваження та поради є надто частими, накази та критика – надто різкими, а побоювання – надто перебільшеними, то дитина починає повставати (бунтувати). Сенс такої поведінки для дитини – відстояти право самій вирішувати свої справи, і взагалі показати, що вона є особистістю. І не важливо, що її рішення часом є не дуже вдалим, навіть помилковим. Зате воно своє, а це – головне. Що робити? Потрібно зменшити свою включеність у справи дитини, адже для неї є дуже важливим накопичувати досвід власних рішень і невдач.

- ❑ **Бажання помститися.** Діти часто бувають ображені на батьків: різке зауваження, невиконання обіцянки, несправедливе покарання. І знову в глибині душі дитина переживає і навіть страждає, а на поверхні – ті самі протести, непослух, конфлікти з однолітками, неуспішність у школі. Сенса поганої поведінки в цьому випадку можна виразити так: «Ви зробили мені погано – нехай і вам буде теж погано!»

Що робити? Якщо ви будете поводитися дружньо та невимушено, атмосфера в сім'ї поступово покращиться без додаткових зусиль.

- ❑ **Втрата віри у свій успіх.** Накопичивши гіркий досвід невдач і критики на свою адресу, дитина взагалі втрачає впевненість у собі. Вона доходить висновку: «Нема чого намагатися, все одно нічого не вийде». Це – в душі, а зовнішньою поведінкою вона показує: «Мені все одно», «І нехай поганий, і буду таким».

Що робити? Головний принцип у поводженні з «неуспішними» дітьми – перестати «нагороджувати» їхню неуспішність, піддаючи її критиці; навіть більше, неуспішність краще взагалі не помічати. Крім того, треба хвалити будь-яке – навіть найменше покращення якості навичок дитини, і навіть спробу її покращити.

Вправа 5. «Правила добрих відносин із дитиною»

Мета: розглянути запропоновані учасником правила, створити нові, обмінятися досвідом та набути нових стратегій.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту або А3, маркери

Хід роботи: Фасилітатор просить учасників подумати та написати на фліпчартах правила добрих відносин із дитиною. Можна працювати у групах (об'єднавши учасників) або у форматі групової дискусії.

Інформація для фасилітатора. Можливі правила.

1. Приділяти дитині достатньо часу, вона любить вас саме за увагу та турботу.
2. Снідати, обідати та вечеряти разом.
3. Уважно слухати дитину, навіть якщо нам здається, що наша дитина хоче розповісти нам щось незначне.
4. Повторювати своїй дитині, що ми віримо в неї й пишаємося нею.
5. Дозвольте їй висловлюватися, перш ніж за щось лаяти вашу дитину. Можливо, ви неправі і вона виправдає себе.
6. Хвалити вашу дитину завжди, коли для цього є причина.
7. Бути відкритим та чесним одне з одним.
8. Проводити більше часу разом. Ходити в кіно, магазинами, на прогулянки.

9. Не відволікатись, коли дитина щось розповідає вам.
10. Пишатися не лише результатами вашої дитини, а й її стараннями.
11. Обговорити минулий день.
12. Частіше обійматися.
13. Завжди говорити вашій дитині “будь ласка” та “дякую”, щоб прищепити їй гарні манери.
14. Запитувати у дитини її думку щодо великих рішень – яку марку автомобіля вибрати, куди поїхати відпочивати, якого кольору мають бути шпалери в дитячій.
15. Розповісти дитині про себе в дитячі роки, їй буде цікаво. Частіше грати з дитиною.
17. Іноді дозволяти собі повернутися у дитинство. Влаштувати з вашою дитиною бої подушками, обкидати одне одного сніжками, зробити якусь дурницю. Весь час бути дорослим – це нудно.
18. Поважати особисте життя вашої дитини. Завжди стукати, перш ніж увійти до дитячої.
19. Робіть вашій дитині несподівані подарунки.
20. Дати можливість дитині знайти свій стиль. Нічого йому не нав'язувати.
21. Читати між рядків. Є речі, про які дітям важко говорити прямо.
22. Допомогти дитині знайти хобі та підтримати його.
23. Іноді треба відійти убік і дозволити обпектися. На своїх помилках навчаєшся набагато швидше.
24. Піти разом туди, де ви вирости, й розповісти про ці місця і про своє дитинство.
25. Частіше говорити дитині, що ви її любите.

Групове обговорення та зворотний зв'язок.

Підбиття підсумків сесії 6.

Час: 10 хв.

- Що вам сподобалося сьогодні?
- Що б ви хотіли зробити інакше?
- Що б вам ще було цікаво?

Сесія 3. «Мова прийняття» та «Мова неприйняття»

Мета: ознайомити учасників з поняттям «прийняття» дитини, особливостями родителя, що приймає та не приймає поведінку.

Тривалість сесії: 70 хв.

Привітання та презентація сесії

Мета: привітати учасників заходу, створити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу; ознайомити учасників з темою сесії, розповісти про мету та завдання роботи.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з назвою теми, ноутбук.

Організаційні питання: час роботи, правила.

Вправа 1. «Події мого життя»

Мета: налаштувати учасників на роботу, залучити їх до процесу; подивитися, наскільки учасники засвоїли тему попередньої сесії.

Час: 10 хв.

Ресурси: -

Хід проведення: Фасилітатор просить учасників поділитися приємними/цікавими подіями, які сталися з ними за минулий тиждень, нехай навіть зовсім маленькі (побачила гарну квіточку дорогою до магазину, поговорила з дітьми/онуками телефоном, сходила в гості до подруги та інше). Вислухати кожного учасника та подякувати їм за відкритість. Потім фасилітатор ініціює обговорення, ставлячи такі запитання:

- Що ви пам'ятаєте з попередньої сесії? Про що ми говорили? Що робили?
- Чи намагалися ви повторити якісь вправи вдома? Якщо так, то які?

Вправи 2. «Мені здається, що в дитинстві ти...»

Мета: зняття психологічної напруги, проживання позитивного дитячого досвіду, формування доброзичливого ставлення між учасниками.

Час: 10 хв.

Ресурси: -

Хід роботи: Фасилітатор пропонує учасникам групи звернутися до свого сусіда праворуч зі словами: «Мені здається, що в дитинстві Ви...», а далі продовжити на власний розсуд. Наприклад: «Мені здається, що у дитинстві Ви любили танцювати!» тощо. Учасник, до якого звернено цю фразу, має прокоментувати її – чи виявилася вона правильною чи помилковою. Якщо помилковою – розповісти, що він у дитинстві любив робити.

Зворотній зв'язок від учасників.

Вправа 3. «Мова прийняття та мова неприйняття»

Мета: за допомогою мозкового штурму дійти спільного розуміння, навчитися мислити критично та аналізувати свої дії

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери

Хід роботи: Фасилітатор звертається до учасників: «Як ви думаєте, чи важливо нашим дітям відчувати, що дорослі їх приймають такими, які вони є? Як діти розуміють, що їх приймають? Як може проявлятися неприйняття (у словах, позі тіла, вчинках тощо)? Потім фасилітатор просить учасників об'єднатись у команди. Одна команда складає список «мови прийняття», інша – «мови неприйняття» (вербальні та невербальні).

Учасники групи презентують свої напрацювання, відповідаючи на запитання «Як дитина дізнається, що ми приймаємо або не приймаємо її?»

Нижче наведено можливі результати виконання.

Мова прийняття	Мова неприйняття
Оцінка вчинку, а не особистості	Відмова від пояснень
Похвала	Негативна оцінка особистості
Комплімент	Порівняння не на краще
Ласкаві слова / підтримка	Вказівка на невідповідність батьківським очікуванням
Вираз зацікавленості	Ігнорування
Посмішка	Загроза
Заохочення	«жорстка» міміка

Фасилітатор слухає виступи команд. Потім резюмує: «Неприйняття, втім, як і прийняття дитини може виявлятися як на невербальному рівні (тілесному рівні: в жестах, міміці, виразі очей тощо), так і на вербальному (словесному рівні)».

Отже, висловлювання мовою прийняття включають оцінку вчинку, а не особистості в цілому, використання тимчасової мови й відповідні невербальні прояви (посмішка, ласкаві погляди, відкриті пози тощо).

Висловлювання мовою неприйняття (емоційного відкинення) включають оцінку особистості, використання «постійної» мови та відповідні невербальні прояви.

Групове обговорення вправи.

Вправа 4. «Австралійський дощ»

Мета: зняття фізичної та емоційної напруги, покращення настрою.

Час: 5 хв.

Ресурси: -

Хід вправи: Фасилітатор просить учасників стати у коло і ставить їм запитання:

«Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ?» Вислухавши відповіді учасників, він пропонує разом послухати дощ. Фасилітатор дає такі інструкції: «Зараз по колу ланцюжком ви передаватимете мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!»

*В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні).

*Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).

*Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями по грудях).

*Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).

*А ось і град - справжня буря. (Тупіт ногами).

*Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах).

*Дощ вщухає. (Плескання долонями по грудях).

*Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).

*Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).

*Сонце! (Руки догори).

Запитання для обговорення:

- Чи легко вам було виконувати цю вправу?

- Ваші враження щодо проведеної вправи?

Вправа 5. Підбиття підсумків сесії

Час: 10 хв.

- Що вам сподобалося сьогодні?

- Що б ви хотіли зробити інакше?

- Що б вам ще було цікаво?

Сесія 4. Стилі виховання

Мета: прийти до розуміння, що стиль виховання в сім'ї формує особистість дитини, її ставлення до світу, людей і життя в цілому.

Тривалість сесії: 60 хв.

Привітання та презентація сесії

Мета: привітати учасників заходу, створити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу; ознайомити учасників з темою сесії, розповісти про мету та завдання роботи.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з назвою теми, ноутбук.

Організаційні питання: час роботи, правила.

Вправа 1. «Події мого життя»

Мета: налаштувати учасників на роботу, залучити їх до процесу; подивитися, наскільки учасники засвоїли тему попередньої сесії.

Час: 10 хв.

Ресурси: -

Хід проведення: Фасилітатор просить учасників поділитися приємними/цікавими подіями, які сталися з ними за минулий тиждень, нехай навіть зовсім маленькі (побачила гарну квіточку дорогою до магазину, поговорила з дітьми/онуками телефоном, сходила в гості до подруги та інше). Вислухати кожного учасника та подякувати їм за відкритість. Потім фасилітатор ініціює обговорення, ставлячи такі запитання:

- Що ви пам'ятаєте з попередньої сесії? Про що ми говорили? Що робили?
- Чи намагалися ви повторити якісь вправи вдома? Якщо так, то які?

Робота у групах 2. «Стилі виховання»

Мета: зрозуміти та розібратися в особливостях стилів виховання, проаналізувати переваги та недоліки кожного стилю.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, кольорові маркери, скотч

Хід роботи: Фасилітатор об'єднує учасників у 3 групи та кожну групу просить описати один із стилів виховання: авторитарний, ліберальний та демократичний, індіферентний. Вказати переваги та недоліки кожного з них.

Наприклад, на аркуші фліпчарта пишемо:

Ліберальний стиль	
+	-

Після виступу кожного учасника **фасилітатор резюмує:**

Взаємини між батьками, їх поведінка формують у дитини певну «картину світу», «сценарій». Цим «сценарієм» дитина керуватиметься у своїх подальших вчинках. Дитина помічає, які якості (грубість, хитрість, ніжність, доброта тощо) цінуються дорослими, як вирішуються конфлікти, на чию користь. Так, маленька людина отримує «настанову щодо дії» для побудови своїх власних відносин. І, ставши дорослою, їй знадобляться величезні зусилля, аби зрозуміти, що можна жити інакше. Формуванню особистості дитини, її ставленню до світу сприяє батьківський стиль сімейного виховання. Ваша манера спілкування з дитиною, суворість та вимогливість, ступінь зацікавленості та турбота про неї – все це визначає стиль сімейного виховання. Що таке сім'я для маленької людини? Це цілий світ! Й у цьому світі закладаються основи особистості дитини. Свій перший життєвий досвід вона здобуває саме в сім'ї. Зараз найпопулярнішою класифікацією стилів батьківського виховання є така.

Авторитарний стиль відрізняється високим рівнем контролю, прохолодними відносинами з дітьми, жорсткими вимогами та правилами, утім не допускається навіть їх оскарження та обговорення. Батьки в таких сім'ях надають дітям лише незначною мірою незалежність від них. Діти здебільшого є невибагливими, замкнутими, боязкими, похмурими, дратівливими, недопитливими. У період підліткового та юнацького віку дівчатка часто залишаються пасивними та залежними, поведінка хлопчиків у такі періоди відрізняється некерованістю та агресивністю.

Ліберальний стиль – образ дії батьків, який відрізняється майже повною відсутністю контролю за дітьми, водночас зберігаючи щирі стосунки з ними. Багато ліберальних батьків захоплюються демонстрацією «безумовного кохання» настільки, що перестають встановлювати заборони та правила своїм дітям, не виконуючи безпосередньо батьківські функції. Діти з таких сімей є імпульсивними, схильними потурати своїм слабкостям, часто не вміють поводитися в суспільстві. В окремих випадках вони стають активними та творчими людьми.

Демократичний стиль виховання. Цей стиль ґрунтується на визнанні прав дитини на самостійність, активність, творчість, думки, помилки. Дитина – повноправний учасник **діалогу**, до неї прислухаються, її **чують**. Безперечним пріоритетом виховання стає **щастя** дитини, як миттєве (тут і зараз), так і в майбутньому. Цей стиль взаємодії не заперечує авторитет дорослого, проте висуває низку вимог до особистості родителя, педагога. Насамперед, це відмова від зручної позиції «зверху» на користь позиції «поряд, разом». Головне у цьому стилі виховання – **взаємодовіра**.

Індиферентний стиль — стиль батьківського виховання з низьким контролем за поведінкою дітей, відсутністю теплоти, сердечності у відносинах з ними. Батьки у цьому стилі виховання не встановлюють обмеження своїм дітям, або внаслідок нестачі інтересу та уваги до дітей, або внаслідок тяганини повсякденного життя, яка не залишає сил і часу на виховання. Якщо ж водночас байдужість батьків поєднується з ворожістю (наприклад, як у батьків, що відкидають), то дитину ніщо не стримує від прояву схильності до делінквентної (асоціальної) поведінки і своїх найруйнівніших імпульсів.

Важливо пам'ятати! У кожному стилі виховання батьки використовують різні способи реагування на дитину.

Зворотній зв'язок від учасників.

Рольова гра 3. «Впізнай себе»

Мета: приміряти на себе ролі дітей і дорослих та відрефлексувати свої думки, почуття, відчуття.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші паперу із заздалегідь прописаним завданням для рольових ігор (див. Інформація для фасилітатора)

Хід роботи: фасилітатор пропонує учасникам об'єднатися у маленькі групи або у пари та, на бажання, програти ситуації взаємодії з дітьми. Інші учасники відгадують, у якому

стилі виховання ця сценка. Кожному з батьків пропонується зрозуміти, у якому стилі виховання його стосунки з дітьми.

Інформація для фасилітатора (завдання для рольових ігор мають бути надані учасникам заздалегідь)

1. 12-річна дівчинка просить дозволу піти у двір із другом погуляти. Мати докладно запитує, в яку гру вони гратимуть. В якій частині двору можна буде знайти її, перевіряє, який одяг одягне дочка.
2. 5-річний син просить матір пограти з ним та прочитати казку. Мати каже, що вона дуже зайнята, хоч вона дивиться серіал весь вечір.

Вправа 4. Підбиття підсумків сесії

Час: 10 хв.

- Що вам сподобалося сьогодні?
- Що б ви хотіли зробити інакше?
- Що б вам ще було цікаво?

Домашнє завдання 5.

Наступного тижня ми більше обговорюватимемо взаємини між опікунами / батьками та дітьми та емоційні реакції. У межах підготовки до цієї сесії ми маємо просте домашнє завдання, яке ми хотіли всім дати виконати, воно займе всього 10-15 хвилин вашого часу.

1. Згадайте, як ваші опікуни/батьки реагували на ваші дитячі емоції, **ЩО БУЛО ЗРОБЛЕНО ПРАВИЛЬНО?**
2. Згадайте, як ваші опікуни/батьки реагували на ваші дитячі емоції, **ЩО БУЛО ЗРОБЛЕНО НЕПРАВИЛЬНО?**

Сесія 5. Стилі взаємодії з дітьми. Заохочення зміни поведінки

Мета: навчитися позитивно та конструктивно взаємодіяти з дітьми; зрозуміти, чому це є важливим і як взаємодії відбиваються на стосунках у сім'ї.

Тривалість сесії: 75 хв.

Привітання та презентація сесії

Мета: привітати учасників заходу, створити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу; ознайомити учасників з темою сесії, розповісти про мету та завдання роботи.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з назвою теми, ноутбук.

Організаційні питання: час роботи, правила.

Вправа 1. «Події мого життя»

Мета: налаштувати учасників на роботу, залучити їх до процесу; подивитися, наскільки учасники засвоїли тему попередньої сесії.

Час: 10 хв.

Ресурси: -

Хід проведення: Фасилітатор просить учасників поділитися приємними/цікавими подіями, які сталися з ними за минулий тиждень, нехай навіть зовсім маленькі (побачила гарну квіточку дорогою до магазину, поговорила з дітьми/онуками телефоном, сходила в гості до подруги та інше). Вислухати кожного учасника та подякувати їм за відкритість. Потім фасилітатор ініціює обговорення, ставлячи такі запитання:

- Що ви пам'ятаєте з попередньої сесії? Про що ми говорили? Що робили?
- Чи намагалися ви повторити якісь вправи вдома? Якщо так, то які?

Вправа 2. «Перебіжки»

Мета: створити невимушену обстановку, налаштувати на позитив учасників сесії

Час: 5 хв.

Ресурси: -

Хід роботи: Фасилітатор просить учасників стати у коло. Потім пропонує швидко помінятися місцями батьків:

- Тих, хто має одну дитину;
- Тих, хто має двох дітей;
- Тих, хто має добрі стосунки з дітьми;
- Тих, хто часто грає зі своїми дітьми;
- Тих, хто легко вирішує конфліктні ситуації із дітьми;
- Ті, хто мириться з дітьми після сварки. Ті, хто знає, як вести переговори з дітьми у разі суперечки.

Вправа 3. «Мій час із дітьми».

Мета: навчитися аналізувати та рефлексувати свої дії, конструктивно спілкуватися у групі, приймати нові ідеї та втілювати їх у житті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, кольорові стикери, маркери, фломастери або ручки.

Хід роботи: Фасилітатор об'єднує команду в дві групи і просить на кольорових стикерах написати, як учасники проводять час зі своїми дітьми (охопити найближчі 2 тижні). Потім ці аркушки клеються на аркуші для фліпчарту. Потім учасники групи колективно обмірковують щось нове, що вони хотіли б зробити разом зі своїми дітьми у вільний час. Попросіть розповісти, як інші проводять час з дітьми або які в них були ідеї

раніше. Запропонуйте учасникам групи розповісти, чи спробують вони якісь нові заняття зі своїми дітьми протягом наступних 15 тижнів.

Зворотній зв'язок.

Вправа 4. «Долоня, що говорить»

Мета: навчитися за тактильними відчуттями визначати учасників процесу, визначати якості родителя, аналізуючи свої відчуття.

Час: 10 хв.

Ресурси: пов'язка на очі (шарф, хустка)

Хід роботи: Фасилітатор просить учасників стати у коло, потім пропонує на бажання одному учаснику вийти в центр кола і заплющити очі (можна використовувати шарф, хустку), інші підходять до нього і кладуть свої руки на його долоні. Завдання учасника – вгадати, чиї це руки. Інший варіант цієї вправи передбачає не вгадування, а визначення по руках, який це родитель (або опікун), наприклад, суворий, ніжний, турботливий тощо. Після зняття пов'язки основний учасник пояснює, на які ознаки він орієнтувався і чи збіглися його тактильні відчуття з тим, що він потім побачив. Вправа дає чудовий привід для зворотного зв'язку учасникам групи: як вони сприймаються за першим враженням як батьки.

Зворотній зв'язок.

Вправа 5. «Правда чи неправда?»

Мета: перевірити свою інтуїцію та здатність аналізувати та синтезувати інформацію

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші А4, ручки/маркери/фломастери.

Хід роботи: Фасилітатор пропонує учасникам сісти в коло, на аркуші А4 просить намалювати дві лінії – вертикальну та горизонтальну.

Приклад для фасилітатора:

Правд а	Правда
Правд а	Неправд а

1. Запропонуйте учасникам написати чотири речення, що стосуються стилю їхньої взаємодії з дітьми або сімейних ритуалів. З цих чотирьох фраз три мають бути правдивими, а одна – ні.
2. Один за одним кожен учасник зачитує свої фрази, решта намагаються зрозуміти, що зі сказаного відповідає дійсності, а що – ні. Водночас всі думки мають бути обґрунтованими. Попросіть учасників не поспішати зі своїми коментарями та уважно вислухати здогади різних гравців. Адже це є чудовою можливістю зрозуміти, як людина сприймається збоку.

Зворотній зв'язок.

Групова дискусія 6.

Мета: сформувані загальне розуміння заохочення та покарання

Час: 5 хв.

Ресурси: -

Хід роботи: Фасилітатор ініціює обговорення: «Як ви думаєте, навіщо використовуються заохочення та покарання?». Вислухавши учасників сесії, він резюмує: «Заохочення служать для підкріплення бажаної поведінки, а покарання – для переривання небажаної поведінки».

Робота у групах 7. «Список заохочень та покарань»

Мета: прийти до розуміння, що заохочення є більш дієвими та безпечними для дітей, ніж покарання

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери

Хід роботи: Фасилітатор пропонує учасникам об'єднатися у підгрупи та скласти список заохочень і список покарань, якими вони користуються. І які вони знають. Потім ці списки обговорюються у групі.

Після обговорення фасилітатор резюмує:

«Краще використовувати заохочення, ніж покарання. Якщо потрібну поведінку заохочувати, а непотрібну ігнорувати, то необхідні навички формуються швидше, ніж якщо використовуються і заохочення, і покарання.

Заохочення мають виконуватися. Дуже важливо, щоб обіцяну нагороду було отримано, тому не варто давати нездійснених обіцянок, тому краще вибрати реальне здійснене заохочення».

Групова дискусія 8. Карати чи ні?

Інформація для фасилітатора.

Покарання не має шкодити здоров'ю – ані фізичному, ані психічному.

Якщо є сумнів, карати чи не карати, НЕ карайте. Жодної «профілактики», жодних покарань «про всяк випадок».

- За один раз – одне. Навіть якщо провин скоєно відразу неоглядну безліч, покарання може бути суворим, але тільки одне, за все відразу, а не по одному за кожну провину.

- **ПОКАРАННЯ НЕ КОШТОМ КОХАННЯ.** Що б не трапалося, не позбавляйте дитину заслуженої похвали та нагороди, **НІКОЛИ** не забирайте подарованого.
- **Термін давності.** Краще не карати, ніж карати запізно. Дошкільник вже за годину забуде про свою витівку, і щиро дивуватиметься «За що?». Запізнене покарання не принесе користі, а викличе образу, завдасть душевної травми.
- **Покараний – прощений.** Інцидент вичерпано. Про старі гріхи жодного слова. Не заважайте розпочинати життя спочатку.
- **Без приниження.** Що б не було, яка б не була провина, покарання не має сприйматися дитиною як торжество нашої сили над її слабкістю, як приниження. Якщо дитина вважає, що ми несправедливі, покарання діє лише у зворотний бік!
- **Дитина не мусить боятися нашого покарання.** Не покарання вона має боятися, не гніву нашого, а нашого прикраси.

Не можна карати та лаяти:

- ❖ коли дитина хвора (психіка вразлива, реакції непередбачувані);
- ❖ відразу після фізичної чи душевної травми;
- ❖ коли дитина не справляється або в неї щось не виходить;
- ❖ коли їсть, після сну, перед сном, під час гри, під час роботи;
- ❖ коли внутрішні мотиви провини, найдрібнішої чи найстрашнішої, нам незрозумілі (треба обов'язково розібратися, чим викликана провина, може це була оборона, хтось підмовив тощо);
- ❖ коли ми самі не в собі, втомилися чи засмучені своїми проблемами (гнів поганий порадник).

Пам'ятайте про навіюваність!

- ❖ Лаючи дитину, не стверджуйте, що вона ледар, нечупара тощо, що в неї нічого не вийде, вона невинна тощо. Дитина **ВІРИТЬ!** Будь-яке твердження сприймається нею однозначно, ніякого переносного сенсу дитина не розуміє. Оцінюючи – навіюємо.

Дотримуйтесь недоторканності особистості!

- ❖ Висловлюючи несхвалення, визначайте лише вчинки, лише конкретні дії, не торкайтеся особистості. Не «ти поганий», а «ти зробив погано», не «ти жорстокий», а «ти вчинив жорстоко». Висловлюйте своє ставлення до вчинку: «ми засмучені твоєю поведінкою», «мені сумно, тому що ти образив мене», «у мене зіпсувався настрій через твій вчинок».

Обережніше з глузуванням.

- ❖ «Гостра зброя» застосовується тільки до тих, хто має почуття гумору. А ваша дитина?

Непряме несхвалення. Розповісти маленькій дитині про когось, хто вчинив так само погано, як наша дитина, можна у вигляді казки. Втім можна згустити фарби, щоб усе було ясно. Якщо дитина навіть не подасть виду – не біда, зрозуміє, хороші шанси.

Остерігайтеся двоїстості! Лаємо жадливими словами, а в очах, а в інтонації: «Ти ж знаєш, як я тебе обожнюю, що зрештою я тобі все дозволю». Одна рука гладить, інша

б'є... Прямий шлях до виховання лицемірства. Чи хочемо ми, щоб наша дитина мала цю якість?

По-справжньому ми караємо дитину лише своїми почуттями! І строгість, і м'якість, і диктатура, і демократія можуть дати й чудові, й жахливі результати. Все вирішує індивідуальність. Ваша дитина – не ваша власність. Вона особистість, одна єдина така, неповторна.

Вправа 8. Підбиття підсумків сесії

Час: 10 хв.

- Що вам сподобалося сьогодні?
- Що б ви хотіли зробити інакше?
- Що б вам ще було цікаво?

Домашнє завдання «Малюнок Моя Сім'я»

Фасилітатор пропонує учасникам намалювати свою сім'ю та обговорити малюнки на наступній сесії.

Сесія 6. Вираження батьківської любові. Почуття та емоції

Мета: дійти розуміння того, що дітям дуже важливо бачити і відчувати прояв любові батьків; зрозуміти та проаналізувати, чим емоції відрізняються від почуттів.

Тривалість сесії: 85 хв.

Привітання та презентація сесії

Мета: привітати учасників заходу, створити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу; ознайомити учасників з темою сесії, розповісти про мету та завдання роботи.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з назвою теми, ноутбук.

Організаційні питання: час роботи, правила.

Робота у групах 1. «Прояви батьківської любові»

Мета: поінформувати учасників про види прояву любові; разом із учасниками дійти розуміння важливості цього.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери.

Хід роботи: фасилітатор об'єднує учасників у дві групи і пропонує написати всі види прояву батьківської любові, які вони знають. Потім кожна команда презентує свої напрацювання. Потім фасилітатор ініціює групове обговорення: «Чи було легко виконувати цю вправу? Що вам сподобалося зі списку? Що нового дізналися? Чим користуватиметеся?»

Інформація для фасилітатора.

Емоційні: посмішка, поцілунок, обіймання, погладжування, контакт рук, м'яка мова, освідчення в коханні, торкання та ...

Підтримуючі: похвала, схвальне похитування головою, заохочення контактом очей, увага до бажань і потреб дитини, розуміння тілесної мови дитини, підтримання контакту очей з дитиною, постановка ясних обмежень з поясненнями.

Стимулюючі: вираження інтересу до того, що робить дитина, участь у діяльності дитини, щира похвала за конкретні досягнення (навіть маленькі), слідувати інтересам та ініціативі дитини, захоплюватися досвідом дитини, спільне планування справ, відпочинку тощо.

Вправа 2. «Мій досвід»

Мета: через свій досвід проаналізувати свої взаємини з дітьми

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту або А3, маркери, заздалегідь надруковане завдання відповідно до кількості учасників (див. Інформація для фасилітатора)

Хід роботи: Фасилітатор об'єднує учасників у дві групи та просить кожну групу подумати та написати, що, на їхню думку, може псувати стосунки з дітьми та призводити до конфлікту з боку дорослого?

Наприклад:

- відсутність спілкування,
- ігнорування дитини,
- висміювання,
- негативні висловлювання на адресу дитини,
- постійна критика,
- ігнорування досягнень дитини,
- приниження, образи, погрози,
- мовчання, відсутність діалогу,
- неповажне ставлення до інтересів, друзів, відсутність похвали та захоплення.

Потім відбувається обговорення у групах. Після цього фасилітатор роздає кожному завдання і просить його виконати.

Інформація для фасилітатора.

Завдання 1. Ваша маленька дитина щойно вперше сама одяглася. Вона стоїть перед вами, сподіваючись, що ви помітите.

Звичайна

похвала: _____

Похвала, що описує, що ви бачите чи

відчуваєте: _____

Що дитина може сказати
собі? _____

Завдання 2. Ви помітили, що ваша дитина поступово стала краще вчитися. На аркушиках із твором вона почала робити поля. Вона вчить словникові слова. Минулу доповідь вона підготувала навіть на день раніше, ніж треба.

Звичайна
похвала: _____

Похвала, що описує, що ви бачите чи
відчуваєте: _____

Що дитина може сказати
собі? _____

Завдання 3. Ви захворіли і кілька днів лежите у ліжку. Ваша донька намалювала вам листівку з побажанням якнайшвидшого одужання, прикрасивши її кульками та сердечками. Вона простягає її вам і чекає на вашу реакцію.

Звичайна
похвала: _____

Похвала, що описує, що ви бачите чи
відчуваєте: _____

Що дитина може сказати
собі? _____

Завдання 4. На аркушиках батьки/опікуни відповідають на запитання:

1. Якості, які мені подобаються у моїй дитині:

2. Те, що вона зробила нещодавно, а я, хоч і оцінив це, нічого не сказав:

3. Як я міг би висловити свою позитивну оцінку, використовуючи навички описової похвали:

Обговорення вправи. Зворотній зв'язок.

Ігрова вправа з м'ячем 3. «Закінчи фразу»

Мета: закріпити отриману інформацію

Час: 5 хв.

Ресурси: м'яч

Хід роботи: Фасилітатор кидає м'яч будь-якому з батьків, водночас вимовляє початок фрази. Той, хто спіймав м'яч, закінчує фразу на свій розсуд, повертаючи м'яч ведучому. Якщо не може відповісти, перекидає іншому родителю.

Фрази для гри:

1. Спілкування-діалог дозволяє дитині ...
2. Спілкування-діалог ґрунтується на розумінні ...
3. Родитель через діалог із дитиною дає їй відчути ...
4. У діалозі важливо, щоб наше відношення не залежало ...
5. Спілкування-діалог – це означає пропонувати дитині ...
6. У діалозі дорослий не «суддя» дитині, а ...
7. Дорослому важливо відчувати у спілкуванні з дитиною ...

Зворотній зв'язок.

Вправа 4. «Фесрверк емоцій»

Мета: навчитися визначати емоції невербально

Час: 10 хв.

Ресурси: стикери із заздалегідь прописаними емоціями, маркери, фломастери

Хід проведення: Фасилітатор об'єднує групи з 4-5 осіб. Представнику кожної підгрупи пропонується витягнути папірець із назвою якоїсь емоції. Завдання: кожна підгрупа має зобразити цю емоцію за допомогою виразних рухів – пози тіла, жестів, міміки.

Обговорення вправи.

Вправа 5. «Танець із хустками»

Мета: зняти тілесну напругу, покращити настрій

Час: 10 хв.

Ресурси: ноутбук або телефон з музикою, хустки

Хід роботи: Фасилітатор пропонує учасникам взяти хустки, що їм сподобалися, і потанцювати під музику, водночас відстежувати свої емоції, відчуття в тілі та зміни в настрої.

Обговорення вправи.

Техніка 6. «Біла хмарка» – релаксація з візуалізацією.

Мета: зняття напруги, покращення самопочуття, набуття досвіду релаксації з візуалізацією

Час: 15 хв.

Ресурси: ноутбук або телефон з музикою

Хід роботи: Фасилітатор розповідає про техніку релаксації та візуалізації. Потім пропонує учасникам зробити глибокий вдих і видих, включає музику та просить уважно слухати текст, який він говоритиме.

Текст фасилітатора. Заплющте очі й уявіть, що ви лежите на спині в траві. Прекрасний теплий літній день. Ви дивитесь у напрочуд чисте блакитне небо, воно є таким незвичайним. Ви насолоджуєтесь ним. Ви насолоджуєтесь чудовим видом. Ви повністю розслаблені та задоволені. Ви бачите, як далеко на горизонті з'являється крихітна біла хмарка. Ви зачаровані її простою красою. Ви бачите, як вона повільно наближається до вас. Ви лежите, і ви абсолютно розслаблені. Ви ладні із самим собою. Хмарка дуже повільно підпливає до вас. Ви насолоджуєтесь красою чудового блакитного неба і маленької білої хмаринки. Вона саме зараз над вами. Ви повністю розслаблені та насолоджуєтесь цією картиною. Ви у повній згоді із самим собою. Уявіть, що ви повільно встаєте. Ви піднімаєтеся до маленької білої хмаринки. Ви летите все вище та вище. Нарешті, ви досягли маленької білої хмаринки і ступаєте на неї. Ви ступаєте на неї і самі стаєте маленькою білою хмаринкою. Тепер і ви – маленька біла хмаринка. Ви абсолютно розслаблені, всередині вас панує гармонія, і ви витаєте високо-високо в небі.

Обговорення вправи:

- В кого вийшло розслабитися і представити картинку?
- Кому було складно це зробити?
- Чи бажаєте поділитися враженнями? На бажання.

Важливо пам'ятати! Скажіть учасникам, що не в кожного з першого разу виходить виконати цю техніку. Якщо у когось не вийшло, то не хвилюйтесь, таке трапляється. Головне практикувати і тоді все вийде.

Вправа 7. Підбиття підсумків сесії

Час: 10хв.

- Що вам сподобалося сьогодні?
- Що б ви хотіли зробити інакше?
- Що б вам ще було цікаво?

Сесія 7. Профілактика та вирішення конфліктів

Мета: діяти загального поняття «конфлікт», поінформувати про види і типи конфлікту та способи дії; набути навичок виходу з конфлікту та вміння домовлятися.

Тривалість сесії: 60 хв.

Привітання та презентація сесії

Мета: привітати учасників заходу, створити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу; ознайомити учасників з темою сесії, розповісти про мету та завдання роботи.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з назвою теми, ноутбук.

Організаційні питання: час роботи, правила.

Групова дискусія. Інформаційний блок 1 (надсилається учасникам заздалегідь, до сесії для самостійного розгляду)

Мета: сформувати загальне розуміння конфлікту, його видів та впливу на людей

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери, ручки, блокноти

Хід роботи: Фасилітатор звертається до учасників: «Як, на вашу думку, що таке Конфлікт? Із чим він у вас асоціюється? Яка асоціація виникає, коли ви чуєте це слово?». Потім дякує всім за їхню думку. І резюмує (дивиться нижче **Інформаційний блок**)

Інформаційний блок (Надсилається заздалегідь учасникам курсу до початку сесії на самостійний розгляд)

Поняття конфлікту належить як науці, так і повсякденній свідомості, що наділяє його своїм специфічним змістом. Кожен із нас інтуїтивно розуміє, що таке конфлікт.

У повсякденному мовленні слово «конфлікт» використовується стосовно широкого кола явищ – від збройних зіткнень і протистояння різних соціальних груп до службових чи подружніх розбіжностей. Ми називаємо конфліктом сімейну сварку, воєнні дії, дискусії в парламенті, зіткнення внутрішніх мотивів, боротьбу власних бажань та почуття обов'язку та багато іншого.

Слово «конфлікт» походить від латинського *conflictus* – зіткнення, і практично в незмінному вигляді входить до інших мов (*conflict* – англ., *konflikt* – нім., *conflit* – франц.).

Переважно зміст поняття конфлікту розкривається через такі значення:

1. Стан відкритої, часто затяжної боротьби; бій чи війна.
2. Стан дисгармонії у відносинах між людьми, ідеями чи інтересами; зіткнення протилежностей.
3. Психічна боротьба, що виникає як результат одночасного функціонування взаємно виключаючих імпульсів, бажань або тенденцій.
4. Протистояння характерів або сил у літературному чи сценічному творі, особливо головна опозиція, на якій будується сюжет (Grolier Multimedia Encyclopedia, 1998).

До цього можна додати ще одне значення: емоційна напруга (хвилювання, занепокоєння).

Детальніше: https://bookap.info/book/grishina_psihologiya_konflikta/gl4.shtm

У соціальному конфлікті є такі типи конфлікту:

1. Предметний конфлікт
2. Конфлікт цінностей (інтересів)
3. Конфлікт відносин

Вправа 2. «Брейнсторм»

Мета: вміння рефлексувати, прислухатися до думки один одного, критично мислити

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші А3, маркери

Хід роботи: Фасилітатор просить учасників об'єднатися у групи. Потім пропонує подумати, порадитись і на аркушах А3 записати відповіді на таке запитання: «Як зменшити саму можливість появи конфліктів між дорослими та дітьми?» Далі учасники презентують та аргументують свої напрацювання. А потім фасилітатор резюмує (див. Інформацію для фасилітатора)

Інформація для фасилітатора.

Правило 1. *Не вимагайте від дитини неможливого або важко здійсненого. Натомість подивіться, що ви можете змінити в навколишній обстановці.*

Наприклад, півторарічний малюк дуже цікавиться розеткою. Ви турбуєтеся, як би він не засунув у неї пальці. Умовляння та заборони не допомагають, сварки з дитиною – тим паче. Проблема зникне, якщо ви загородите розетку будь-якими меблями або купите спеціальну пробку.

Ви, звичайно, легко знайдете інші приклади того, як у повсякденному житті захистити себе та свою дитину від зайвого напруження. Деякі батьки ставлять тимчасові загородження на вікна, прибирають вище все, що б'ється, виносять з кімнати дорогі меблі, щоб дитина могла вільно рухатися, наклеюють в її кімнаті дешеві шпалери зворотним боком, щоб вона могла на них малювати.

Правило 2. *Щоб уникати зайвих проблем та конфліктів, розміряйте власні очікування з можливостями дитини.*

Як бачите, це правило схоже із попереднім. Ідея є такою: марно вимагати від дитини неможливого або дуже важкого, до чого вона ще не готова. Краще змінити щось поза нею, у цьому випадку – свої очікування.

Звернімося й тут до *прикладів*.

Мама відправляє чотирирічного хлопчика за молоком. Потрібно пройти кілька будинків, сільська вулиця нерівна, під гірку. Бідон є завеликим для хлопчика, дістає

майже землі. Але мама, виховуючи в ньому «дорослість» та відповідальність, суворо попереджає:

– Дивись, не пролий!

Хлопчик повертається в смутку, тягнучи по землі майже порожній бідон. Мама лютує.

Інший приклад.

Дванадцятирічному підлітку батьки доручають сидіти із п'ятирічними близнюками.

– І щоб був мир та порядок! – наказують вони, а повернувшись із гостей, знаходять у хаті безлад, завал брудного посуду; близнюки побилися, старший злий на всіх і вся. Батьки дуже розчаровані.

Третій приклад.

Мама з двома супутниками та п'ятирічним сином стояла у черзі на вулиці перед кафе. Стояти довелося довго, з півгодини. Хлопчик знемагав від нудьги, потім почав крутитися, бігати з іншою такою самою дитиною, залазити на тумби... Мама раз у раз, відриваючись від жвавої розмови, робила дитині зауваження, намагаючись «прицвяхувати» її до місця поряд із собою. А щоб краще знерухомити дитину, дала їй тримати досить велику сумку. Але все було марно. Нарешті, дуже розгнівавшись, вона прочитала синові довгу нотацію.

Врятувала становище людина з черги, яка стала грати з хлопчиком. Було так цікаво, що й мама покинула розмову, з посмішкою спостерігаючи за грою. Помилка цієї матері в тому, що вона вимагала неможливого для п'ятирічного хлопчика: довго стояти стовпом на одному місці. В результаті в неї й виникла «проблема».

Правило 3. Намагайтеся не привласнювати емоційні проблеми дитини.

Дозволити дитині дорослішати, робити помилки, відпускати дитину від себе, дозволяти їй набувати власного досвіду.

Про що тут ідеться? Важливо передавати дітям турботу про їхні повсякденні справи. Тепер йдеться про переживання дитини та про наші надмірні хвилювання щодо дітей.

Чи доводилося вам чути такі слова від дітей (частіше від підлітків та старших) на адресу батьків: «Годі плакати (нервувати, панікувати), цим ти мені тільки заважаєш»?

За такими словами стоїть потреба дітей відокремлюватися від батьків і в емоційному сенсі: вчитися бути самостійними перед напруженими, а то й небезпечними ситуаціями. Звичайно, вони при цьому можуть потребувати нашої участі, але участі делікатної, ненав'язливої.

А що робити з нашими власними переживаннями? Адже рано чи пізно доводиться йти на ризик – уперше відпустити сина одного через вулицю, дозволити дочці, що дорослішає, зустріти Новий рік у компанії однолітків. Наше занепокоєння є виправданим, і ми, звичайно, повинні вжити всіх запобіжних заходів, що залежать від нас. Але як при цьому розмовляти з дитиною? Впевнена, що «Я-повідомлення» тут є незамінним.

Коли дитина стоїть перед реальним випробуванням, їй легше зробити вибір, якщо вона знає про наше кохання, про наше занепокоєння. Я-повідомлення не дасть їй приводу зробити «наперекір», по-своєму, зробити поспішний, необдуманий вчинок.

Активне слухання, техніка Я-повідомлення потребує вправ. Не обходиться без помилок та труднощів.

Кілька корисних підказок та рекомендацій у профілактиці конфліктів.

- **Позбутися штампів**

Перша складність, про яку постійно говорять батьки, – їх звичні реакції. Здебільшого заважають штампи критики. Вони всі мають форму Ти-повідомлень: *«Все через тебе», «Коли ж ти, нарешті ...!», «Скільки разів тобі говорила?!», «Що ти собі дозволяєш?!».*

Мовні штампи подібні до рефлексів, вони «вискакують» самі собою, і щоб висловити своє невдоволення по-новому, потрібно почекати і подумати секунду-дві (на початку тренування більше). Але як знайти ці секунди,

- **якщо ти роздратований?!**

Цьому може допомогти от що. Якщо ви одночасно опановуєте техніку Активного слухання (а це робити обов'язково!), то можете, хоча б на коротку мить, **переключити свою увагу на дитину, її стан** – адже це вам вже знайоме. Подумайте на мить, **а що зараз відбувається з нею?** Можливо, вона й сама дуже засмучена, чи просто чогось не врахувала, чи не подумала, чи намагалася, але не змогла... Хай там як, **це перемикання послабить хвилю вашого невдоволення**, і сердите Ти-повідомлення, найпевніше, загальмується. З повторенням таких спроб з'явиться загальна здатність стримувати свої емоції та думати, перш ніж говорити. А як казати – ви вже знаєте!

- **Використання безособових речень та узагальнюючих слів.**

Такі форми виключають пряму атаку на дитину. Нагадаю, адже мета Я-повідомлення – висловитись, уникаючи прямих докорів на її адресу. Наприклад, краще сказати:

Я не люблю, коли діти бавляться за столом.

замість

Перестаньте бешкетувати!

Життя підказує ще один вид Я-повідомлень, які звучать цілком природно, містять інформацію про ваш стан, і водночас, нікого прямо не зачіпають.

Трапляється, ми говоримо: «Ох, як мені це все набридло!», «Я так втомився, що навіть язик не повертається!», «Голодний, як вовк!»...

Слова вимовляються ніби у повітря, проте цілком доходять до слуху оточуючих.

Я-повідомлення та інші методи, які ми опановуємо, – це не нові способи швидко досягати практичного результату! Наприклад, змусити дитину вивчити уроки, надіти шарф або відмовитися від походу в кіно. **Призначення Я-повідомлення** –

встановити контакт із дитиною, поліпшити взаєморозуміння з нею, допомогти їй у здобутті самостійності та відповідальності. Звичайно, трапляється, що після однієї вашої фрази дитина робить те, що ви хочете. Цінним, однак, є не це, а те, що вона прийняла рішення сама.

Я-повідомлення справляє свою справжню дію тільки в тому випадку, якщо в голосі родителя звучить

- **Щире повідомлення про себе.**

Звичайно, і в щирому Я-повідомленні може бути «домішка» думки про те, як воно сприйметься дитиною, але це є саме «домішкою», а не метою висловлювання. Що її менше, то краще. Якщо її зовсім немає, коли ви доносите до дитини справжнє переживання, і тільки його, виникає чудове порозуміння та контакт.

- **Позитивні слова**

на жаль, не дуже часто чуєш у наших сім'ях. Один знайомий, згадуючи своє дитинство, розповідав, що його мама, яка мала сильний характер, наводила лад у будинку переважно за допомогою критичних зауважень на адресу дітей та чоловіка. Якщо таких зауважень не було, отже, все більш-менш добре. А позитивних фраз він щось не міг пригадати. Думаю, що такий досвід знайомий багатьом.

Найпростіші речі – приємні слова, сказані співрозмовнику, увага та дбайливе ставлення до тих, хто поруч із тобою, все це робить кожен новий день щасливим та осмисленим. Добрі почуття, які ми віддаємо, обов'язково повертаються до нас.

Хочу додати, що подібні переживання «щасливого відкриття» зазнали багато тих, хто почав практикуватися у висловленні своїх почуттів, зокрема позитивних.

Зворотній зв'язок від учасників.

Вправа 3. Вибір відповіді, яка найбільше відповідає «Я-повідомленню»

Мета: навчитися використовувати позитивні «Я-повідомлення»

Час: 10 хв.

Ресурси: -

Хід роботи: Фасилітатор просить учасників уважно слухати ті ситуації, які він зачитуватиме. Потім із запропонованих варіантів вибрати позитивні «Я-повідомлення» та аргументувати свою відповідь.

Ситуація 1. Ви вкотре кличете дочку сідати за стіл. Вона відповідає: «Зараз», - і продовжує займатися своїми справами.

Ви почали сердитись. Ваші слова:

1. Та скільки ж разів тобі треба казати!
2. Я починаю сердитися, коли потрібно повторювати те саме.
3. Мене сердить, коли ти не слухаєшся.

Ситуація 2. Ви маєте важливу розмову з колегою по роботі. Дитина раз у раз її перериває. Ваші слова:

1. Мені важко розмовляти, коли мене переривають.
2. Не заважай розмовляти.
3. Ти не можеш зайнятися чимось, поки я розмовляю?

Ситуація 3. Дитину з дитячого садка забрала бабуся чи ваш старший син (дочка). Ви приходите додому втомлена (втомлений). На столі – сліди чаювання, з кімнати старшого сина доливають музика та сміх, а молодший розкидав іграшки в кімнаті. Ви відчуваєте змішане почуття роздратування та образи: «Хоч би про мене подумали!»

Ваші слова:

1. Тобі не спадає на думку, що я можу бути втомленою?!
2. Прибери за собою посуд.
3. Мене ображає і сердить, коли я приходжу втомлена і застаю вдома безлад.

Запропонувати завдання. Якби ваша дитина поставила вам подібне запитання, як би ви відповіли?

- «Чому ти можеш говорити погані слова, а мене лаєш за це?»
- «Якщо вино шкідливе, чому ти п'єш?»
- «Якщо ти мене любиш, чому не дозволяєш робити все, що я хочу?»

Зворотній зв'язок.

Вправа 4. «Місток»

Мета: навчитися співпрацювати, вміти розставляти пріоритети

Час: 10 хв.

Ресурси: крейда/скотч малярський

Хід роботи: Фасилітатор пропонує об'єднатися в пари на бажання й програти таку вправу. Він на підлозі викреслює дві паралельні лінії з відривом трохи більше 30 см одна від одної. Пари «дорослий – дорослий» розводяться в різні боки обличчям один до одного. Потім фасилітатор дає таку інструкцію: «Ви знаходитесь в горах по різні сторони ущелини. Через прірву перекинуто вузький місток, яким спокійно може пройти лише одна людина. Ваше завдання - піти одночасно назустріч один одному і стати на протилежному боці містка, не зірвавшись у прірву. Наступати на межу не можна, це розцінюється як прогаш».

Обговорення вправи:

- Вам сподобалася вправа?
- Як ви вважаєте, про що вона? Суть вправи?
- Чого вона нас вчить?
- Як ви почуваетесь?
- Чи легко було поступатися?
- Якщо проаналізувати, чи поводитесь ви так само в реальному житті?

**Інформаційний блок 2. «Способи поведінки в конфлікті» (за К. Томасом)
(Надсилається заздалегідь учасникам курсу до початку сесії на самостійний розгляд)**

Мета: надати нову інформацію, дати можливість проаналізувати свою поведінку в конфлікті

Час: 15 хв.

Ресурси: блокноти для записів, ручки

Хід роботи: Фасилітатор каже: К. Томас виділив п'ять основних способів поведінки в конфліктній ситуації. Для зручності їх можна подати й у вигляді образів тварин:

1. Змагання (конкуренція) – «акула»;
2. Пристосування (улагодження) – «плюшевий ведмедик»;
3. Уникнення (ухилення) – «черепашка»;
4. Компроміс – «лисиця»;
5. Співпраця – «сова».

Кожен із цих способів поведінки має свої плюси та мінуси, може відповідати одній життєвій ситуації, але бути абсолютно невідповідним для інших.

І Змагання

Змагання – такий вид поведінки в конфлікті, у якому людина прагне домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду інтересам іншої. Людина, яка дотримується цієї стратегії, впевнена, що вийти переможцем із конфлікту може лише один учасник і перемога одного учасника неминуче означає поразку іншого. Така людина наполягатиме на своєму, щоб там не було, а позицію іншої людини не братиме до уваги.

Плюси та мінуси цієї стратегії: завзяте відстоювання своїх інтересів на шкоду інтересів іншої людини може допомогти людині тимчасово взяти гору в конфліктній ситуації. Однак до тривалих відносин (чи то дружні відносини, відносини з коханою людиною, в сім'ї, на роботі тощо) такий підхід не застосовується. Тривалі стосунки можуть бути стійкими лише в тому випадку, якщо враховуються бажання та інтереси всіх учасників, а програш однієї людини зазвичай означає програш усіх. У тривалих відносинах можливі лише елементи змагання, за умови, що воно проводиться чесно та за заздалегідь визначеними правилами, і його результати не надто вплинуть на відносини між його учасниками. У цьому випадку змагання може допомогти оживити обстановку і змусити людей більш активно домагатися своїх цілей.

У вигляді образу змагання – це конкуренція *"акула"*.



Для такої стратегії є характерним тип поведінки, який образно можна зобразити поведінкою акул у момент нападу. Цей тип поведінки є жорстко орієнтованим на перемогу, не зважаючи на власні витрати, що можна визначити виразом «пре пробоєм». Перевага такої поведінки у конфлікті нерідко пояснюється підсвідомим прагненням захистити себе від болю, що викликається почуттям поразки, оскільки ця стратегія відображає таку форму боротьби за владу, за якої одна сторона виходить безперечним переможцем. Ця стратегія виявляється необхідною у тому випадку, якщо певна особа, наділена владою, має навести лад заради загального добробуту. Вона, безперечно, є виправданою, якщо хтось бере контроль у свої руки, щоб убезпечити людей від насильства чи необачних вчинків. Однак стратегія поведінки «Акули» зрідка приносить довгострокові результати – сторона, що програла, може не підтримати рішення, прийняте всупереч її волі, або навіть спробувати саботувати його. Той, хто програв сьогодні, може завтра відмовитись від співпраці.

Тактичні дії «Акули»:

- жорстко контролює дії супротивника та його джерела інформації;
- постійно й навмисно тисне на супротивника всіма доступними засобами;
- використовує обман, хитрість, намагаючись заволодіти становищем;
- провокує супротивника на непродумані кроки та помилки;
- висловлює небажання вступати до діалогу, оскільки впевнений у своїй правоті, і ця впевненість переходить у самовпевненість.

У разі зіткнення з таким типом поведінки у конфлікті потрібно пам'ятати, що «Акула» боїться, коли про неї збирається інформація, і намагається перекрити всі інформаційні джерела про себе, а також не хоче і боїться відкритого обговорення проблеми конфлікту, оскільки вона її не цікавить, для неї важлива лише своя позиція. Вступаючи до конфліктного процесу, вона вважає за краще, щоб інші уникали або вирішували конфлікти.

Якості особистості:

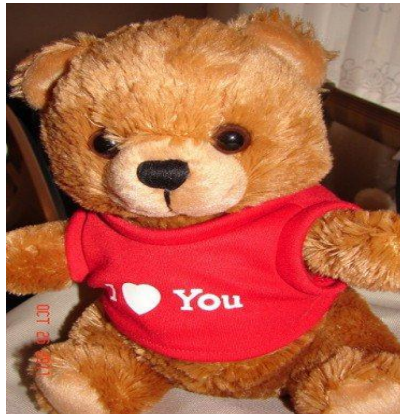
- владність, авторитарність;
- нетерпіння до розбіжностей та інакомислення;
- орієнтування на збереження того, що є;
- страх нововведень, неоднозначних рішень;
- страх критики свого стилю поведінки;
- використання свого становища з метою досягнення влади;
- ігнорування колективних думок та оцінок у прийнятті рішень у критичних ситуаціях.

II Пристосування

Пристосування – це такий спосіб поведінки учасника конфлікту, у якому він готовий поступитися своїми інтересами і поступитися іншій людині задля уникнення протистояння. Таку позицію можуть займати люди з низькою самооцінкою, які вважають, що їхні цілі та інтереси не мають братися до уваги.

Плюси та мінуси цієї стратегії: якщо предмет суперечки є не таким вже й важливим, а важливішим є збереження добрих взаємин з іншою людиною, то поступитися, дати їй у такий спосіб самоствердитися може бути найбільш слушним варіантом поведінки. Але якщо конфлікт стосується важливих питань, які зачіпають почуття учасників суперечки, то таку стратегію не можна назвати продуктивною. Її результатом будуть негативні емоції сторони, що поступилася (злість, образа, розчарування тощо), а в довгостроковій перспективі – втрата довіри, поваги та взаєморозуміння між учасниками.

Пристосування у вигляді образу - залагодження **"плюшевий ведмедик"**



Для наочного уявлення цієї стратегії поведінки в конфлікті надано умовну назву м'якої іграшки, яка без жодних зусиль з нашого боку дає нам відчуття тепла та м'якості. Стратегія залагодження у конфлікті спрямована на максимум у взаєминах і мінімум у досягненні особистих переваг. Основний принцип поведінки: *«Все, що Ви хочете, – тільки живімо дружно»*. Це є установкою на доброзичливість коштом власних втрат, так звана *«гра в хованки»*, але, звичайно, до певної межі, оскільки інстинкт самозбереження є сильно розвиненим у всіх людей. Часто такої стратегії дотримуються альтруїсти, іноді ззовні, а іноді за переконанням. Тут важливим є співвідношення сил супротивників. Якщо співвідношення сил не на його користь і подальша боротьба не має сенсу, відбувається переорієнтація на установку, девіз якої: *«Здаюся на милість переможця»*. Стратегія залагодження може бути розумним кроком, якщо конфронтація через незначні розбіжності може вносити надмірний стрес у взаємини на цьому етапі або в тому випадку, якщо інша сторона не готова до діалогу. Трапляються й такі випадки, коли потрібно зберегти добрі стосунки. Конфлікти іноді самі вирішуються лише завдяки тому, що ми продовжуємо підтримувати дружні відносини. У разі ж серйозного конфлікту стратегія поведінки «Плюшевого ведмедика» призводить до того, що не зачіпаються головні спірні питання і конфлікт залишається невирішеним.

Тактичні дії «Плюшевого Ведмедика»:

- постійне підкорення вимогам супротивника, тобто робить максимальні поступки;
- постійна демонстрація непретендування на перемогу або серйозний опір;
- потурає супротивнику, лестить.

Якості особистості:

- безхребетність – відсутність власної думки у складних ситуаціях;
- бажання всім догодити, нікого не образити, щоб не було розбратів та зіткнень;
- іде на повіді у лідерів неформальних груп, його поведінкою часто маніпулюють;
- переважає тенденція відволікатися під час участі в розмові.

III Уникнення

Часто люди намагаються уникнути обговорення конфліктних питань та відкласти прийняття складного рішення «на потім». У цьому випадку людина не відстоює власні інтереси, але водночас не враховує й інтереси інших.

Плюси та мінуси цієї стратегії: така стратегія може бути корисною, або коли предмет конфлікту є не дуже важливим («Якщо Ви не можете домовитися, яку телевізійну програму дивитися, можна зайнятися чимось іншим» - пише американський психолог С. Кові), або коли з іншою стороною конфлікту не обов'язково підтримувати тривалі стосунки (якщо Ви вважаєте, що річ, яку Вам потрібно купити в цьому магазині, дуже дорого коштує, то Ви можете піти до іншого магазину). Але в довгострокових відносинах важливо відкрито обговорювати всі спірні питання, а уникнення наявних труднощів призводить лише до накопичення незадоволеності та напруження.

У вигляді образу уникнення можна представити як ухилення **"черепаха"**.



Цю стратегію поведінки можна порівняти з поведінкою черепахи, яка в момент небезпеки ховається у свій панцир. Тактичний девіз «Черепахи» - *«Залишіть мені трошки і не чіпайте мене»*. Це пасивно-страждальна установка жертви, втягнутої у конфлікт обставинами. Позиція жертви є привабливою через певні компенсаційні фактори: жертва отримує значну підтримку з боку оточення; їй рясно співчують; їй не потрібно намагатися самій вирішити проблему. За уявною безпорадністю може приховуватися відчуття того, що проблема стає більш бажаною і приємною, ніж ризик і труднощі, пов'язані з її вирішенням. Якщо жертві загрожують насильство або відчутні втрати, вона може оцінити ризик, пов'язаний зі зміною її ситуації, як неприйнятно високий. Трагедія цієї ролі та нездатність вийти з неї лежить у глибоко вкоріненій

установці на безпорадність і нездатність змінити обстановку. Чим викликані ці установи? Жертви навчаються, як бути жертвами, в інших жертв. Батьки навчають цьому своїх дітей; авторитарні батьки, вчителі, керівники та соціальні системи залякують людей, змушуючи їх прийняти роль жертв. У деяких випадках надмірно обережні звички поступово призводять людей до ролі жертви, оскільки люди відмовляються йти на зміну ситуації або самих себе, хоча за відповідного підходу вони могли б викликати позитивні зміни порівняно легко.

Стратегія поведінки «Черепахи» може бути, проте, цілком розумним кроком, якщо конфлікт не зачіпає прямих інтересів людини або залученість до нього не відбивається на її розвитку. Такий крок може бути також корисним, якщо він привертає увагу до запущеної проблеми.

З іншого боку, така поведінка може штовхнути супротивника на завищення вимог або відхід у відповідь замість того, щоб взяти участь у спільному пошуку рішень, може також призвести до непомірного зростання проблеми. Нерідко ухилення від конфлікту свідомо або несвідомо застосовується як покарання, щоб змусити іншу сторону змінити своє ставлення до конфлікту. Стратегія поведінки «Черепахи» призводить до того, що заганняються всередину справжні причини і конфлікт залишається, він ніби зміщується в іншу площину, стає глибшим і складнішим.

Невирішений конфлікт небезпечний тим, що впливає на підсвідомість і проявляється у наростанні опору у різних областях, аж до захворювань.

Тактичні дії «Черепахи»:

- відмовляється вступати до діалогу, застосовуючи тактику демонстративного відходу;
- уникає застосування силових прийомів;
- ігнорує всю інформацію від супротивника, не довіряє фактам і не збирає їх;
- заперечує серйозність і гостроту конфлікту;
- систематично зволікає у прийнятті рішень, завжди запізнюється, оскільки боїться робити хід у відповідь. Це ситуація втрачених можливостей.

Якості особистості:

- сором'язливість у спілкуванні з людьми;
- нетерпіння до критики - прийняття її як атаки на себе особисто;
- нерішучість у критичних ситуаціях, діє за принципом: «Може обійдеться»;
- невміння запобігти хаосу та безпредметності у розмові.

IV Компроміс

Компроміс – це часткове задоволення інтересів обох сторін конфлікту.

Плюси та мінуси цієї стратегії: хоча у разі компромісу враховуються інтереси всіх сторін, що конфліктують, і цей результат можна назвати справедливим, потрібно пам'ятати, що здебільшого компроміс можна розглядати тільки як проміжний етап вирішення конфлікту перед пошуком такого рішення, в якому обидві сторони були б задоволені повністю.

У вигляді образу компроміс - це *"лисиця"*.



Для цієї стратегії є характерним тип поведінки лисиці, в якому поєднуються обережність і хитрість. «Лисиця» діє за принципом: *«Я поступлюся трохи, якщо ви теж готові поступитися»*. Виваженість, збалансованість і обережність – основна установка цього типу поведінки. Для цієї стратегії й особисті цілі, й взаємини є однаково значимими. Прагнення у будь-якому разі йти на нормалізацію відносин є слабким місцем цієї стратегії у конфлікті з «Акулою». Стратегія компромісу не передбачає аналізу обсягу інформації, «Лисиця» терпить обмін думками, але почувається ніяково, оскільки вона не має своєї позиції, її поведінка залежить від поступок з іншого боку. Компроміс вимагає певних навичок у веденні переговорів, щоб кожен учасник чогось досяг. Таке вирішення проблеми передбачає, що ділитися якась кінцева величина, і що в процесі її поділу потреби всіх учасників не можуть бути повністю задоволені. Проте, поділ порівну нерідко сприймається як найсправедливіше рішення і, якщо сторони не можуть збільшити розмір речі, що ділиться, рівноправне користування наявними благами – вже є досягненням. Недоліки стратегії компромісу в тому, що одна сторона може, наприклад, збільшити свої претензії, щоб потім здатися великодушною, або здати свої позиції набагато раніше за іншу. У таких випадках жодна зі сторін не дотримуватиметься рішення, яке не задовольняє їхні потреби. Якщо компроміс було досягнуто без ретельного аналізу інших можливих варіантів вирішення, він може бути не найоптимальнішим способом вирішення конфлікту.

Тактичні дії «Лисиці»:

- торгується, любить людей, які вміють торгуватися;
- використовує обман, лестоці для підкреслення не надто виразних якостей у супротивника;
- орієнтована на рівність у розподілі, діє за принципом: *«Усім сестрам – по сережках»*.

Якості особистості:

- *гранична обережність в оцінці, критиці, звинуваченнях у поєднанні з відкритістю. Такі якості є, безперечно, елементом високої культури особистості;*
- *насторожене ставлення до критичних оцінок інших людей;*
- *очікування м'яких формулювань, гарних слів;*
- *бажання переконати людей не висловлювати свої думки занадто різко та відкрито.*

У Співпраця

У разі вибору цієї стратегії учасник прагне вирішити конфлікт таким чином, щоб у вииграші опинилися всі. Він не просто враховує позицію іншого учасника, а й прагне домогтися, щоб інша сторона теж була задоволена.

Плюси та мінуси цієї стратегії: прагнення вислухати іншу людину, зрозуміти її думку, врахувати її інтереси та знайти в спірній ситуації рішення, яке влаштовує всі сторони – є необхідним в будь-яких довгострокових відносинах. Такий підхід сприяє розвитку взаємної поваги, розуміння, довіри, й у такий спосіб робить відносини міцнішими та стабільнішими. Якщо предмет спору є важливим для обох учасників, цей спосіб вирішення конфлікту можна сприймати як найбільш конструктивний. Зазначимо, що в багатьох ситуаціях знайти рішення, яке влаштовує обидві сторони, може бути дуже важко, особливо якщо протилежна сторона не налаштована на співпрацю, і в цьому випадку процес вирішення конфлікту може бути тривалим і тяжким.

У вигляді образу співпраця - це **"сова"**.



Цій стратегії поведінки у конфлікті можна умовно дати назву птаха, якому люди здавна приписували такі якості, як мудрість та здоровий глузд. «Сова» відкрито визнає конфлікт, висуває свої інтереси, висловлює свою позицію та пропонує шляхи виходу з конфлікту. Від супротивника очікує на співпрацю у відповідь. Основний принцип цієї стратегії: *«Залишімо взаємні образи, я віддаю перевагу... А Ви?»*. Стратегія співпраці спрямована на конструктивне вирішення конфлікту, тобто на роботу з проблемою, а не з конфліктом. «Сова» не приймає тактики уникнення, оскільки поважає партнера, вона не експлуатує слабкості «Черепахи» та «Плюшевого ведмедика», тому що прагне діалогу у вирішенні проблеми. Стосовно «Акули» вона теж веде себе чесно, протиставляє їй мирні засоби та здоровий глузд. «Сові» властива установка на припинення конфлікту через його ескалацію, у разі потреби вона схильна до переговорного процесу, де завжди має безліч пропозицій-альтернатив. З використанням стратегії співпраці учасники конфлікту стають рівними партнерами, а не супротивниками, які є цікавими одне одному як люди зі своїми індивідуальностями. Їх завжди цікавлять не тільки суперечливі потреби одне одного, а й їх мотивація. Вони прагнуть щирості у відносинах та максимальної довіри. Партнери визнають свій конфлікт, підкреслюючи спільну основу для взаємодії, якою може стати навіть одне бажання разом знайти вихід із ситуації, що склалася. Вони не займаються взаємною перепалкою та звинуваченнями – на користь справи емоції відкидаються. Під час пошуку спільних рішень партнери можуть цікавитись історією виникнення конфлікту, але це не є самоціллю. Вони тверезо оцінюють свої можливості і тому схильні до посередництва, а у разі потреби – до переговорного процесу.

Тактичні дії «Сови»:

- збирає інформацію про конфлікт, про суть проблеми, про супротивника;

- веде підрахунок своїх ресурсів і ресурсів супротивника для вироблення альтернативних пропозицій;
- обговорює конфлікт відкрито, не боїться розбіжностей, намагається опредметити конфлікт;
- якщо супротивник пропонує щось аргументоване, розумне, то це приймається.

Якості особистості:

- *у будь-якому конфлікті спрямований на вирішення проблеми, а не на звинувачення особи;*
- *позитивно ставиться до новацій, змін;*
- *вміє критикувати, не ображаючи особистості, як то кажуть, «все до речі», спираючись на факти;*
- *використовує свої здібності для досягнення впливу на людей.*

Зворотній зв'язок від учасників.

Інформаційний блок 3. Техніки регулювання конфліктних ситуацій.

Мета: надати нову інформацію, на практиці використовувати прийоми активного слухання

Час: 15 хв.

Ресурси: блокноти для записів, ручки

Хід роботи: Фасилітатор каже таку інформацію: «Для надання допомоги у вирішенні проблем дитини можуть допомогти **прийоми активного слухання**, а для вирішення власних труднощів – **«Я-повідомлення»**, що констатують висловлювання. Врешті, для вирішення спільних проблем важливо володіти методами, які використовуються у конфліктних ситуаціях».

Потім фасилітатор ініціює обговорення: Що для вас означає добре слухати? Чим відрізняється чути і слухати?». Після цього резюмує: «Чути – розрізняти, сприймати щось слухом. Слухати – спрямовувати слух на щось».

Яким може бути слухання? пасивним (безмовним) та активним (рефлексивним).

Безмовне слухання – мінімізація реакцій у відповідь («Так, так», «Я тебе слухаю»), підтримуючий вираз обличчя, кивання головою на знак згоди. Якщо дитині важливо висловитися і бути вислуханою, такого слухання може бути цілком достатньо.

Активне слухання створює відносини тепла; батьки можуть більше зрозуміти дитину. У дітей виникає бажання прислухатися до думки батьків. Активне слухання допомагає виховувати самоконтроль та відповідальність.

Фасилітатор звертається до групи учасників: «Які ви знаєте прийоми активного слухання?»

- 1) переказ (повний і короткий),
- 2) відображення почуттів,
- 3) уточнення,
- 3) промовляння підтексту,
- 4) резюмування (підбиття підсумків).

Інформація для фасилітатора.

1. Що таке переказ? Виклад своїми словами того, що сказала дитина, він може бути більш повним на початку, а надалі – більш коротким, з виділенням найбільш важливого. Ключові слова: «Ти кажеш...», «Як я розумію...», «Іншими словами, ти вважаєш...». Родитель, який може повторити слова дитини, допомагає йому розібратися у власних почуттях та думках, звичайно, при цьому зовсім не варто бути «родителем-папугою».

Повторення має носити емпатичний характер, тобто використовуватися тоді, коли це є необхідним, і відповідати потребам дитини. Переказ – це своєрідний зворотний зв'язок дитині: «Я тебе чую, слухаю та розумію». Часто саме через відсутність такої реакції з боку своїх батьків діти кілька разів повторюють окрему фразу чи слово, наче не сподіваючись, що дорослі можуть почути їх з першого разу.

2. Що таке уточнення (з'ясування)? Стосується безпосереднього змісту того, що каже інша людина. Уточнення може бути спрямованим на конкретизацію та з'ясування чогось («Ти сказав, що це відбувається давно. Як давно це відбувається?», «Ти саме у четвер не хочеш іти до школи?»). Уточнення також може стосуватися всього висловлювання іншої людини («Поясни, будь ласка, що це означає?», «Чи не повториш ще раз?», «Можливо, розповіси про це детальніше?»). Уточнення необхідно відрізняти від випитування («А навіщо ти це сказав?», «Чому ти його образив?»). Випитування може зруйнувати бажання того, хто говорить, повідомляти що-небудь. Часто це призводить і до порушення контакту між людьми, який краще зберігати під час розмови.

3. Як ви думаєте, що таке відображення почуттів? - промовляння почуттів, які відчуває інша людина («Мені здається, ти скривджений», «Ймовірно, ти відчуваєшся засмученим»). Наслідки: діти менше бояться негативних почуттів; бачать, що батьки розуміють їх. Краще називати почуття у ствердній формі, оскільки питання менше висловлює співчуття. Цей прийом сприяє встановленню контакту та підвищує бажання іншої людини розповісти про себе, але в тому випадку, якщо та не намагається приховувати свої почуття.

АЛЕ батьки не повинні займатися випитуванням тих переживань, які дитина хоче залишити при собі.

4. Як ви думаєте, що означає промовляння підтексту? - промовляння того, про що хотів би сказати співрозмовник, подальший розвиток думок співрозмовника. Батьки часто добре розуміють, що стоїть за словами дитини, який «закадровий переклад» можна здійснити. Наприклад, у фрази «Мамо, а ти не помітила, яке прибирання я сьогодні зробив?» підтекст може бути таким: «Ти б мене похвалила» або ще глибшим: «Я хотів би, щоб ти дозволила мені піти на дискотеку». Промовляння підтексту треба здійснювати для кращого взаєморозуміння та подальшого просування в бесіді, а не для того, щоб показати, наскільки добре батьки, що слухає, знає дитину. А якщо знання використовується для маніпуляції близькою людиною, зрештою це руйнує сприятливі взаємини.

АЛЕ промовляння не має перетворюватися на оцінювання, що іноді дуже хочеться зробити родителю в розмові з дитиною (наприклад, «Ти міг би бути скромнішим»). Оцінювання у будь-якої людини блокує бажання розповідати про проблему.

5. Хто з вас знає, як правильно резюмувати, підбивати підсумки розмови?

Резюмування використовується в тривалих розмовах або переговорах («Отже, ми домовилися з тобою, що...», «Твоїми основними ідеями є...»). Підбиття підсумків вимагає від того, хто слухає, уваги та вміння коротко викладати свої та чужі думки.

Робота в парах 5. «Активне слухання»

Мета: потренуватися у прийомі промовляння повного та короткого переказу

Час: 15 хв.

Ресурси: -

Хід роботи: Фасилітатор звертається до учасників і говорить таке: «На першому етапі один партнер весь час тільки слухає і переказує, повертаючи думки партнеру, потім вони змінюються ролями; на другому етапі треба переказувати висловлювання партнера і продовжувати розмову, те саме робить другий партнер. Тема, яку обговорюють співрозмовники, стосується якоїсь проблеми, яка, на думку родителя, турбує дитину»

Обговорення у групі:

- Чи важко було виконувати це завдання?
- Як ви думаєте, у вас вийшло?
- Що сподобалось?
- Чи зможете ви користуватися цією технікою у повсякденному житті?

Підбиття підсумків сесії

Час: 5 хв.

- Що вам сподобалося сьогодні?
- Що б ви хотіли зробити інакше?
- Що б вам ще було цікаво?

Сесія 8. Перша психологічна допомога дітям

Мета сесії:

- відчувати впевненість у своїх здібностях надавати ППД дітям, розуміючи вікові особливості та особливі потреби кожної дитини;
- знати та вміти описати етичні принципи щодо надання ППД;
- вміти надати першу психологічну допомогу практично.

Тривалість сесії: 60 хв.

Привітання та презентація сесії

Мета: привітати учасників заходу, створити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу; ознайомити учасників з темою сесії, розповісти про мету та завдання роботи.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з назвою теми, ноутбук.

Організаційні питання: час роботи, правила.

Вправа 1. «Події мого життя»

Мета: налаштувати учасників на роботу, залучити їх до процесу; подивитися, наскільки учасники засвоїли тему попередньої сесії.

Час: 10 хв.

Ресурси: -

Хід проведення: Фасилітатор просить учасників поділитися приємними/цікавими подіями, які сталися з ними за минулий тиждень, нехай навіть зовсім маленькі (побачила гарну квіточку дорогою до магазину, поговорила з дітьми/онуками телефоном, сходила в гості до подруги та інше). Вислухати кожного учасника та подякувати їм за відкритість. Потім фасилітатор ініціює обговорення, ставлячи такі запитання:

- Що ви пам'ятаєте з попередньої сесії? Про що ми говорили? Що робили?
- Чи намагалися ви повторити якісь вправи вдома? Якщо так, то які?

Інформаційний блок 2. «Вікові особливості дітей під час надання ППД» (надсилається учасникам групи заздалегідь для самостійного розгляду)

Що таке ППД? •

Гуманна, підтримуюча, практична допомога ближнім, що нещодавно піддавалися серйозним стресам.

ППД включає:

- Ненав'язливу, практичну турботу та підтримку
- Оцінку потреб
- Допомогу людям у задоволенні базових потреб (їжа, вода)
- Вміння прислухатися до людей, не змушуючи їх говорити
- Втіху, спробу заспокоїти людей
- Допомогу людям в отриманні інформації, послуг, соціальної підтримки
- Захист людей від подальшої шкоди.

Потім поясніть, чим ППД не є.

Існують популярні помилки щодо ППД, зокрема через наявність слова «психологічний» у назві. Насправді, **ППД включає втручання, спрямоване на**

соціальну та практичну підтримку, на додаток до втіхи та турботи про емоційний стан.

Дуже важливо звернути увагу, що ППД:

- Це НЕ те, що можуть робити лише професіонали
- Це НЕ професійна консультація
- Це НЕ «психологічний дебрифінг»
- ППД рекомендовано ВООЗ та багатьма іншими експертними групами
- Ви НЕ повинні просити людей проаналізувати те, що трапилося, або ж упорядковувати події
- ППД передбачає вашу готовність вислухати історії людей
- ви НЕ повинні змушувати їх розповідати про свої почуття чи реакцію на подію

Навіщо потрібна ППД?

У майбутньому люди почуватимуться краще, якщо: – Почуваються в безпеці, вони спокійні, мають надію та зв'язок з рештою інших – Мають доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки – Здатні допомогти самі собі, що сприяє поверненню почуття контролю

ДЕ?

- У будь-якому безпечному для вас місці
- В ідеалі – у відокремленому місці (за потреби), щоб захистити конфіденційність та гідність постраждалого

Поясніть учасникам, що найважливіший момент у питанні «ДЕ надавати ППД» - це «безпека» для вас самих та тих, кому ви допомагаєте. Для вас було б дуже небажано постраждати, потрапивши в небезпечне місце для надання допомоги, також не варто ставити під загрозу тих, кому ви допомагаєте. **Ви можете надавати ППД у будь-якому місці, перебування в якому є безпечним.** У певних ситуаціях не завадить відлюддя під час ППД. Відлюддя може бути дуже важливим для почуття гідності людини (напр., щоб захистити їх від спостерігачів або ЗМІ). Наприклад, коли ви розмовляєте зі зґвалтованою людиною. Однак, можуть існувати етнічні чи культурні причини, через які вам потрібно бути обережним, розмовляючи з кимось у відокремленому місці.

Інформаційне повідомлення 5. «Принципи надання ППД»

ПІДГОТУЙТЕСЯ

- Дізнайтеся більше про кризову подію
- Дізнайтеся про доступні послуги та підтримку
- Дізнайтеся про безпеку та охорону

ДИВІТЬСЯ

- Звертайте увагу на безпеку
- Звертайте увагу на людей, які терміново потребують задоволення базових потреб

- Звертайте увагу на людей із сильними стресовими реакціями

СЛУХАЙТЕ

- Встановіть контакт із людьми, які потребують підтримки
- Дізнайтеся про потреби та проблеми
- Вислухайте людей, допоможіть їм заспокоїтися
- Допоможіть людям задовольнити базові потреби та отримати доступ до послуг

З'ЄДНУЙТЕ

- Надайте інформацію
- Зв'яжіть людей з ближніми
- З'єднуйте з членами сім'ї
- Перенаправляйте, допоможіть людям отримати доступ до послуг

Для того, щоб учасникам було легше запам'ятати, Дивіться, Слухайте та З'єднуйте позначені картинками. Ви можете самі на собі показати ці принципи під час їх перерахування або навіть змусити учасників зробити це разом із вами.

Що можна зробити, аби допомогти дітям?

Немовлята

Відведіть дітей у тепле місце та забезпечте їм безпеку

Тримайте їх подалі від шуму та хаосу

Притискайте їх до себе та обіймайте

Дотримуйтесь режиму харчування та сну, якщо це можливо

Говоріть спокійно та тихим голосом

Діти молодшого віку

Приділяйте їм більше часу та уваги

Нагадуйте їм, що вони знаходяться у безпеці

Поясніть їм, що вони не винні в тих поганих обставинах, які відбуваються

Уникайте розлучення дітей із опікунами, братами і сестрами, іншими близькими

Дотримуйтесь рутинних справ та розкладу, наскільки це можливо

Давайте прості відповіді щодо того, що відбувається, не потрібно розповідати подробиці, що лякають дітей

Дозвольте їм бути поруч, якщо вони налякані або нав'язливі

Будьте терплячі щодо тих дітей, які починають поводитися так само, як це було, коли вони були молодшими, наприклад, смоктати палець або ходити під себе вночі

Надайте їм шанс пограти та відпочити, якщо це можливо

Діти старшого віку та підлітки

Приділіть їм час та увагу

Допоможіть їм повернутися до повсякденних справ

Надайте факти про те, що сталося, та поясніть, що відбувається зараз

Дозвольте їм посумувати

Не чекайте від них життєстійкості

Вислухайте їхні думки та страхи без засудження

Встановіть ясні правила і те, чого ви від них очікуєте

Запитайте їх про небезпеку, з якою вони зіткнулися, підтримайте їх, і обговоріть, як вони можуть уникнути шкоди

Заохочуйте їх і зробіть так, щоб їхні вміння стали для них корисними

Діти і підлітки, особливо ті, що знаходяться одні або розділені зі своїми опікунами, а також дівчатка, знаходяться під найбільшим ризиком. Не тільки через те, що їх звичний спосіб життя та оточення зруйновано кризовими подіями, але ще й тому, що вони ризикують зазнати насильства або потрапити до торговців людьми.

Що ви можете зробити для дітей та підлітків?

- Допомогти їм бути разом із близькими – Якщо дитина без нагляду, знайдіть надійну організацію із захисту дітей або допоможіть їй знайти своїх близьких – Не залишайте їх без нагляду
- Забезпечте безпеку – Захистіть їх від неприємних сцен, поранених, руйнувань, історій, що засмучують, ЗМІ
- Слухайте, розмовляйте, грайте – Будьте спокійними, говоріть тихо, опустіться на рівень їхніх очей, використовуйте слова, які вони розуміють – Вислуховуйте їхню думку щодо ситуації
- Пам'ятайте, що вони мають свої сильні сторони

Помічники повинні намагатися тримати дітей та підлітків поряд з їхніми близькими (або зв'язати їх з надійною організацією із захисту дітей, якщо вони одні), тримати їх у безпеці, слухати їх, говорити, грати з ними, відповідно до їх віку. Пам'ятайте, що вони теж мають сильні сторони!

Ризики серед дітей та підлітків

- Під час кризи вони втрачають звичний спосіб життя, оточення, людей, які дають їм відчуття безпеки
- Не можуть задовольнити свої потреби або захистити себе
- Особлива проблема – діти без нагляду
- Ризик торгівлі людьми, сексуального рабства, рекрутингу до озброєних груп
- Дівчата під особливим ризиком насильства, експлуатації, цькування.

Приклади кейсів з надання ППД дітям (з власного досвіду) 3.

Час: 10 хв.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, що діти також мають власні ресурси для подолання стресової ситуації. Зазвичай діти долають стрес краще, коли поряд є стабільний, спокійний дорослий.

Члени сім'ї та опікуни – важливе джерело захисту та емоційної підтримки для дітей.

ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ!

Діти та підлітки – особливо розлучені з опікунами. Помічники повинні розлічити дітей та підлітків без нагляду для надання особливої допомоги, оскільки вони перебувають під великим ризиком.

Дівчата перебувають під особливим ризиком.

Люди з проблемами зі здоров'ям та інвалідністю – сюди входять вагітні, сліпі чи глухі, люди, нездатні пересуватися, яким потрібна допомога, щоб дістатися безпечного місця, люди із серйозними психічними порушеннями, люди, які приймають ліки від хронічних захворювань. Вони можуть потребувати допомоги, щоб дістатися безпечного місця та доступу до потрібних послуг та медичного догляду. **Люди під ризиком дискримінації або насильства** – сюди входять жінки або люди певних етнічних груп, яким може знадобитися захист або додаткова допомога в отриманні послуг через можливий ризик дискримінації або насильства.

Етичні норми надання ППД.

Мета: знати та розуміти етичні норми, щоб уникнути заподіяння шкоди людині надалі, щоб надати найкращу турботу та діяти лише в її інтересах.

Час: 10 хв.

Ресурси: ноутбук із презентацією

ЩО ДОЗВОЛЕНО	ЩО ЗАБОРОНЕНО
✓ Бути чесним та надійним ✓ Поважати право людини на прийняття власних рішень ✓ Розуміти та відкидати власні упередження ✓ Пояснювати людям, що, навіть якщо вони відмовляються від допомоги зараз, вони можуть отримати її пізніше ✓ Поважати приватність і зберігати конфіденційність	✓ Не зловживайте статусом помічника ✓ Не просіть в обмін гроші чи послуги ✓ Не давайте хибних обіцянок чи інформації ✓ Не переоцінюйте свої вміння ✓ Не нав'язуйте свою допомогу, не будьте наполегливим ✓ Не змушуйте людей розповідати їхні історії ✓ Не діліться їхньою історією з іншими

✓ Поводитися відповідно до культури, віку та статі постраждалого	✓ Не судить людину за її дії чи почуття
--	---

Рольова гра 1. «Перша психологічна допомога дітям»

Мета: вміти продемонструвати, як застосувати принципи «Підготуйтеся... Дивіться, Слухайте, З'єднуйте»; вміти продемонструвати навички гарної комунікації з людьми у різних кризових ситуаціях.

Час: 15 хв.

Ресурси: попередньо вислане завдання зі сценарієм відповідно до кількості учасників див. (СИМУЛЯЦІЯ – ППД дітям).

СИМУЛЯЦІЯ – ППД дітям

Група 1: Потерпілі люди Великий землетрус раптово вразив центр міста посеред робочого дня. Будинки завалилися, є широкомасштабні руйнування, і ви серед багатьох людей, які постраждали. Ви є групою різних людей (молоді та старі, чоловіки та жінки), які вижили і перебуваєте тепер у притулку. Кожен із вас постраждав по-різному і перебуває у стані стресу, але ні в кого з вас немає пошкоджень, що загрожують життю. Будь ласка, виберіть роль зі списку нижче або придумайте роль, яку ви могли б зіграти. Встаньте на сцену і залишайтеся у вашій ролі протягом усього часу симуляції (приблизно 5 хвилин). Спробуйте не сміятися під час вправи. За якусь мить деякі люди прибудуть, щоб підтримати вас.

Ролі

- Дитина без супроводжуючих – самотня та налякана, приблизно 10 років.
- Вагітна жінка з дитиною.
- Дуже нещасна, але не травмована людина, сім'я якої зникла внаслідок стихійного лиха.
- Людина, яка перебуває в стані шоку і втратила здатність розмовляти
- Людина, яка не має травм, що загрожують життю.
- Нервова людина, яка засмучена і починає засмучувати інших.
- Відносно спокійна людина, яка усвідомлює, що сталося.
- Слабка, літня людина.

СИМУЛЯЦІЯ - ППД

Пара 1

Замкнута дитина, в депресії.

Зобразіть, будь ласка, дитину в стані замкнутості, пригніченості, з депресивними тенденціями з можливими суїцидальними висловлюваннями («Світ буде кращим без мене», «Краще б мене не було» тощо)

Пара 1

Інструкція для фасилітатора:

Ніколи не ігноруйте суїцидальні думки дитини та ніколи не обіцяйте зберігати їх «в секреті». Перенаправлення фахівцям може бути необхідним.

Дослідіть ситуацію з дитиною та родителем/опікуном: з'ясуйте, чи викликана депресія певною подією, і вивчіть ймовірність думок про самогубство.

Використовуйте активне слухання.

Нехай дитина досягне успіху, залучайте його/її в дії, на які він/вона може вплинути і контролювати.

Пара 2

Тривожна дитина

Будь ласка, зобразіть дитину з явними вербальними/невербальними проявами тривожності.

Пара 2

Інструкція для фасилітатора:

Якщо загроза є реальною, дитина має бути захищеною наскільки це можливо, і батько/опікун повинен залишатися з дитиною, щоб заспокоїти дитину.

Вивчіть думки, які провокують тривожність разом із дитиною без осуду.

Дослідіть із дитиною реальність загрози.

Допоможіть дитині відрізнити думку від реальності, запитавши: «Що це?

Що робить небезпеку реальною?» і «Що робить її несправжньою?»

Допоможіть дитині зосередитися на питаннях, на які вона може вплинути «Що ти збираєшся їсти сьогодні на вечерю?», «У яку гру ти хочеш грати зараз?»

Допоможіть дитині, спрямовуючи увагу від великих, невирішуваних питань до завдань, які можуть бути вирішені тут і зараз. Поговоріть про речі, які дитина може контролювати сьогодні та завтра.

Заохочуйте фізичні вправи, які позитивно впливатимуть на тривожність. Заохочуйте спілкування з іншими дітьми.

Заземлення. Допоможіть дитині відновити контроль над тілом, спокійно дихаючи животом, спитайте дитину, чи відчуває він/вона ноги на землі. Пройти через шию, спину, руки, п'ясти, ноги й ступні та попросіть дитину зняти напругу та продовжувати дихати животом (діафрагмальне, нижнє дихання).

Можете зайнятися спортом разом із дитиною.

Використовуйте техніки релаксації, наприклад, попросіть дитину сісти у зручне розслаблене положення та

повільно вдихайте та видихайте.

Потім попросіть дитину назвати п'ять нейтральних об'єктів, які він/вона бачить. наприклад: «Я бачу стілець / моє взуття / підлогу». Нагадайте дитині, щоб він/вона повільно вдихнув(ла) і видихнув(ла).

Після цього попросіть дитину назвати п'ять нейтральних речей, які він/вона чує, наприклад:

«Я чую, як деякі діти грають, хтось ходить у сусідній кімнаті».

Нагадайте дитині, щоб він/вона повільно дихав(ла).

Попросіть дитину назвати п'ять нейтральних речей, які він/вона може відчути, наприклад: «Я можу відчути пластиковий стілець, притиснувши ноги до підлоги».

Нагадайте дитині, щоб він/вона дихав(а)

повільно на вдиху та видиху.

Ви також можете попросити дитину назвати різні кольори, які він/вона бачить навколо.

Пара 3

Дитина з травмуючими спогадами

Зобразіть, будь ласка, дитину, яка постійно згадує стресогенну ситуацію.

Пара 3

Інструкція для фасилітатора:

Тримайтеся подалі від тригерів. Залишіть час для спілкування та обговорення, коли трапиться епізод (травмуючих спогадів), допоможіть дитині розібратися.

Допоможіть дитині визначити елементи спогаду і не варто недооцінювати, наскільки це є серйозним для дитини.

Потім допоможіть дитині зрозуміти, що спогад не є реальним, але думка чи почуття існують лише всередині розуму. Думаючи про спогад як про думку або образ, дитина може відокремити спогади від реальності і поступово зрозуміти, що думки не є небезпечними і що вони пройдуть.

Коли з'являються спогади, забезпечте фізичну безпеку та допоможіть дитині відновити нормальне дихання та розслабитись. Визначте поточний час та місце. Допоможіть дитині прийняти ці думки і почуття, що з'явилися, а потім допоможіть дитині відпустити їх, спокійно повернувшись до будь-якої діяльності дитини, яку він/вона виконував(ла) до появи спогаду.

Використовуйте методи заземлення, коли ви пускаєте в дію всі п'ять почуттів.

Зосередьтеся на запахах, смаках, звуках, тактильних та зорових образах, які відрізняються від того, що нагадувало травму, щоб переключити увагу дитини.

Наприклад, попросіть дитину назвати п'ять нейтральних об'єктів, які він/вона бачить.

Наприклад: «Я бачу стілець / моє взуття / підлогу». Нагадайте дитині, щоб він/вона повільно вдихнув(ла) і видихнув(ла).

Після цього попросіть дитину назвати п'ять нейтральних речей, які він/вона чує, наприклад:

«Я чую, як деякі діти грають, хтось ходить у сусідній кімнаті».

Нагадайте дитині, щоб він/вона повільно дихав(ла).

Попросіть дитину назвати п'ять нейтральних речей, які він/вона може відчувати, наприклад: «Я можу відчувати пластиковий стілець, притиснувши ноги до підлоги».

Нагадайте дитині, щоб він/вона дихав(а)

повільно на вдиху та видиху.

Ви також можете попросити дитину назвати різні кольори, які він/вона бачить навколо.

Пара 4

Родитель дитини з порушеннями сну

Зобразіть, будь ласка, родителя дитини з порушеннями сну. Ваша дитина може виглядати сонною, стривоженою, загальмованою, скаржитися на погані сни. Ви дуже стурбовані цим фактом.

Пара 4

Інструкція для фасилітатора:

Тримайтеся подалі від тригерів. Залишіть час для спілкування та обговорення, коли трапиться епізод (травмуючих спогадів), допоможіть дитині розібратися.

Допоможіть дитині визначити елементи спогаду і не варто недооцінювати, наскільки це є серйозним для дитини.

Потім допоможіть дитині зрозуміти, що спогад не є реальним, але думка чи почуття існують лише всередині розуму. Думаючи про спогад як про думку або образ, дитина може відокремити спогади від реальності і поступово зрозуміти, що думки не є небезпечними і що вони пройдуть.

Коли з'являються спогади, забезпечте фізичну безпеку та допоможіть дитині відновити нормальне дихання та розслабитись.

Використовуйте методи заземлення, коли ви пускаєте в дію всі п'ять почуттів.

Зосередьтеся на запахах, смаках, звуках, тактильних та зорових образах, які відрізняються від того, що нагадувало травму, щоб переключити увагу дитини.

Рекомендується сприяти безпечній та підтримуючій атмосфері сну. Заохочуйте близько 9 годин сну залежно від віку дитини та дотримуйтесь звичайного для сім'ї часу пробудження.

Якщо дитина боїться перед сном, не переконуйте її, що боятися нема чого,

але допоможіть дитині виробити більш реалістичні образи, запитавши: «Що змушує тебе думати, що це станеться?» або «Що змушує тебе думати, що цього не станеться?».

Допоможіть дитині знайти безпечне місце – допоможіть йому/їй уявити конкретну ситуацію, в якій він/вона відчував(ла) себе безпечно і щасливо. Це може допомогти уникнути негативних, нав'язливих думок перед сном.

Пара 5

Агресивна дитина

Зобразіть, будь ласка, агресивну дитину (у рамках доречної на тренінгу поведінки). Пам'ятайте, що гнів – це заклик про допомогу, реакція на стресогенну подію.

Пара 5

Інструкція для фасилітатора:

Моделюйте відповідний емоційний контроль та керування почуттями гніву.

Навчіть дітей, як висловлювати свої емоції – гарні та погані. Моделюйте реакції того, як ви, дорослий, можете впоратися, коли дитина «атакує» вас.

Трапляється так, що важко впоратися з агресивною поведінкою дитини. Важливо змодельовати, як впоратися з агресивною поведінкою дитини. Також важливо, щоб ви встановили особисті межі того, що можете терпіти, залишаючи час для себе.

Дозвольте дитині відчувати гнів як нормальну реакцію на стресову ситуацію, тобто ситуацію, яка не є нормальною.

Нехай дитина висловлює гнівні почуття, навіть якщо гнів спрямований на вас.

Обмежте агресивну поведінку, перетворюючи фізичну агресію на словесну або даючи дитині альтернативний спосіб висловити гнів (наприклад, дозволити їм вдарити подушку чи пробігтися). Ви можете сказати щось на кшталт: «Можливо, ти злишся, і це нормально, але це не нормально, щоб ударив мене. Ти можеш тупотіти ногами або стрибати».

Дізнайтеся, чому дитина сердиться, і спробуйте зрозуміти причину гніву, щоб вирішити цю проблему. Якщо це можливо, включіть батьків до цього обговорення.

Обговорення рольової гри

Вправа 4. Підбиття підсумків сесії

Час: 10хв.

- Що вам сподобалося сьогодні?
- Що б ви хотіли зробити інакше?
- Що б вам ще було цікаво?

Сесія 9. Піклування про себе та коупінгові стратегії

Мета: спільно згадати чи виробити коупінгові стратегії, що допомагають у подоланні стресу та допомагають розвинути резил'єнтність; навчитися керувати власним психоемоційним станом та піклуватися про себе.

Тривалість сесії: 75 хв.

Привітання учасників сесії та презентація сесії

Мета: привітати учасників заходу, створити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу; ознайомити учасників з темою сесії, розповісти про мету та завдання роботи

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з назвою теми, ноутбук.

Організаційні питання: час роботи, правила.

Вправа 1. «Події мого життя»

Мета: налаштувати учасників на роботу, залучити їх до процесу; подивитися, наскільки учасники засвоїли тему попередньої сесії.

Час: 10 хв.

Ресурси: -

Хід проведення: Фасилітатор просить учасників поділитися приємними/цікавими подіями, які сталися з ними за минулий тиждень, нехай навіть зовсім маленькі (побачила гарну квіточку дорогою до магазину, поговорила з дітьми/онуками телефоном, сходила в гості до подруги та інше). Вислухати кожного учасника та подякувати їм за відкритість. Потім фасилітатор ініціює обговорення, ставлячи такі запитання:

- Що ви пам'ятаєте з попередньої сесії? Про що ми говорили? Що робили?
- Чи намагалися ви повторити якісь вправи вдома? Якщо так, то які?

Вправа 2. «Стратегії самовідновлення»

Мета: зрозуміти та усвідомити власні механізми подолання стресу; усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів; спільно виробити копінг-стратегії, які допомагають у подоланні стресу і допомагають розвинути резил'єнтність.

Час: 20 хв.

Ресурси: ноутбук з презентацією, кулькові ручки, заздалегідь підготовлені бланки (див. **Додаток 1**).

Хід проведення: Тренер об'єднує учасниць сесії у пари та звертається до них: «Згадайте останню тривалу стресову ситуацію, в якій ви опинилися... як ви впоралися зі стресом? Запишіть на аркуші паперу, що змінилося під час стресу (думки, почуття, поведінка)? Назвіть кілька ваших механізмів подолання стресу. Подумайте, чого ви набули? Потім на бажання учасниць відбувається спільне обговорення результатів.

Стресова ситуація (що було втрачено?)	Що змінилося? (думки, почуття, поведінка)	Механізми подолання стресу?	Чого набули?
ГОРЕ	АДАПТАЦІЯ	СТРАТЕГІЇ	ЗРОСТАННЯ

Зворотній зв'язок

Вправа 3. «План піклування про себе»

Мета: сприяти розвитку навичок піклування про себе

Час: 20 хв.

Ресурси: бланк до вправи (див. **Додаток 2**), кулькові ручки відповідно до кількості учасників

Хід роботи: Тренер ініціює обговорення: «1. *Що таке піклування про себе?* 2. *Хтось із вас піклується про себе? Як саме ви це робите?* 3. *Чому важливо піклуватися про*

себе?» Після завершення обговорення тренер повідомляє: «Важливо вносити у щоденний план якусь дію для себе.

І зараз ми з вами заплануємо ці дії. Це буде ваша скарбничка улюблених справ для себе. Тому зробимо так: кожен напише свій список улюблених справ, речей, подій та людей, давши відповіді на запитання: 1. Що я люблю робити? 2. У яких місцях мені добре? 3. Які події мене надихають? 4. Які люди підтримують мене? 5. Яка діяльність мене підтримує?

Цей список має бути більшим: 30-50 пунктів. Ви можете його постійно доповнювати». Після того, як учасники завершили, необхідно скласти план піклування про себе (Додаток 3). Перегляньте список улюблених справ і складіть на найближчий тиждень план піклування про себе, запишіть його в бланк».

Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати цю вправу?
- Чи вдалося вам скласти план улюблених справ? А план піклування про себе?
- Хто хоче поділитися своїм планом піклування про себе?
- Що допоможе вам виконати усі пункти плану?

Техніка 3. Релаксація з візуалізацією «Очищення від тривоги»

Мета: зняття емоційної та фізичної напруги, створення ресурсного стану

Час: 15 хв.

Ресурси: ноутбук або телефон із музикою, текст для фасилітатора

Фасилітатор просить учасників сісти зручніше, зробити глибокий вдих/видих, зосередитися на його голосі, який буде говорити/читати текст....

Текст:

«Ми іноді дуже втомлюємося, і тоді хочеться відпочити...

Лягайте зручніше, закрийте очі й постарайтеся уявити незвичайну подорож. Все, про що скажу...

Зберімо мішок. Покладемо в нього все, що заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі, розчарування... Зав'яжемо його і вирушимо в дорогу...

Ми вийшли з дому, де ви мешкаєте, на широку дорогу...

Шлях наш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилась і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на землю. Глибоко дихнемо: вдих (затримати 3 сек), видих (затримати 3 сек) – повторити 3 рази. Дихається легко, рівно, глибоко... Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів наповнює дихання. Земля забирає всю втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою, свіжістю...

Треба йти далі. Вставайте. Підніміть мішок, відчуйте – він став легшим... Ви йдете полем серед квітів, цокотять коники, дзижчать бджоли, співають птахи. Прислухайтесь до цих звуків... Попереду прозорий струмок. Вода у ньому цілюща, смачна. Ви нахилиєтеся до нього, опускаєте долоні у воду та п'єте із задоволенням цю чисту та прохолодну воду. Відчуваєте, як вона розтікається приємно всім тілом прохолодою. В середині приємно та свіжо, ви відчуваєте легкість у всьому тілі... Добре! Увійдіть у воду. Вона приємно пестить ноги, знімає напругу та втому. Ви стрибаєте з камінчика на камінчик, вам легко і радісно, мішок зовсім не заважає, він став ще легшим... Різнокольорові бризки розлітаються й блискучими крапельками освіжають обличчя, лоб, щоки, шию, все тіло. До-обре!

Ви легко перебралися на інший берег. Жодні перешкоди не страшні! ...

На гладкій зеленій траві стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені й привітно запрошують вас увійти. Перед вами грубка, можна посушитися. Ви сідаєте поруч із нею і розглядаєте яскраві язички полум'я. Вони весело підстрибують, танцюючи; підморгують вуглинки. Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги, стає затишно та спокійно. Добрий вогонь забирає всі ваші туги, втому, смуток.

Подивіться, ваш мішок спорожнів... Ви виходите з дому. Ви задоволені та заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється у повітрі, стає легким та невагомим. Вам дуже добре. Вітерець наповнює ваш мішок радістю, добром, любов'ю...

Все це багатство ви віднесете до свого дому та поділитесь зі своїми дітьми, рідними, друзями»

Пауза не менше 30 сек

Тепер можете розплющити очі та посміхнутися – ви вдома і вас люблять!

Вправа 5. Підбиття підсумків сесії

Час: 10 хв.

- Що вам сподобалося сьогодні?
- Що б ви хотіли зробити інакше?
- Що б вам ще було цікаво?

Додаток 1. Вправа на самоперевірку «Стратегії самовідновлення»

Стресова ситуація (що було втрачено?)	Що змінилося? (думки, почуття, поведінка)	Механізми подолання стресу?	Чого набули?

--	--	--	--

Додаток 2. Бланк до вправи «План піклування про себе»

1. Що я люблю робити? 2. Місця, в яких мені добре 3. Події, які мене надихають 4. Люди, які мене підтримують
--

.....
.....

5. Діяльність, яка приносить задоволення

.....
.....
.....
.....

Сесія 10. Пошук ресурсів через роботу з метафоричними картами

Мета: актуалізувати власні ресурси, вміти ними користуватися для відновлення свого емоційного стану.

Тривалість сесії: 60 хв.

Привітання учасників сесії та презентація сесії

Мета: привітати учасників заходу, створити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу; ознайомити учасників з темою сесії, розповісти про мету та завдання роботи

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з назвою теми, ноутбук.

Організаційні питання: час роботи, правила

Вправа 1. «Події мого життя»

Мета: налаштувати учасників на роботу, залучити їх до процесу; подивитися, наскільки учасники засвоїли тему попередньої сесії.

Час: 10 хв.

Ресурси: -

Хід проведення: Фасилітатор просить учасників поділитися приємними/цікавими подіями, які сталися з ними за минулий тиждень, нехай навіть зовсім маленькі (побачила гарну квіточку дорогою до магазину, поговорила з дітьми/онуками телефоном, сходила в гості до подруги та інше). Вислухати кожного учасника та подякувати їм за відкритість. Потім фасилітатор ініціює обговорення, ставлячи такі запитання:

- Що ви пам'ятаєте з попередньої сесії? Про що ми говорили? Що робили?
- Чи намагалися ви повторити якісь вправи вдома? Якщо так, то які?

Вправа 2. Групова робота з метафоричними картами

Мета: набути навичок рефлексії, вміння розуміти свої ресурси.

Час: 20 хв.

Ресурси: метафоричні карти, блокноти, ручки.

Хід роботи: Фасилітатор розповідає правила роботи: «Завдання по колу розповідати історію. Перша людина відкриває карту та починає розповідь, ділиться подоланням складної життєвої ситуації, ресурсами, які допомогли впоратися, наступна людина бере наступну карту та продовжує свою розповідь. Важливо – карти заздалегідь не підглядати. Потім кожен складає свій список ресурсів у вигляді галявини квітів і на бажання ділиться з групою»

Обговорення методики.

Інформація для фасилітатора.

Метафоричні асоціативні карти є унікальною проєктивною методикою для роботи з різною проблематикою як індивідуально, так і в груповому режимі з найширшим спектром застосування, від психотерапії до сімейної гри, від бізнесу до театру. Карти стимулюють творчий потенціал і комунікацію, а також можуть використовуватися в якості гри.

Вправа 3. «Валіза в дорогу»

Мета: створити позитивну атмосферу, налаштувати учасників на подальше спілкування одне з одним.

Час: 15 хв.

Ресурси: -

Хід роботи: Фасилітатор пропонує кожному учаснику уявити перед собою валізу. Всі учасники по чергові «відкривають» свою візуалізовану валізу, а решта учасників каже йому побажання на найближчі 5 років і дає підказочки, що могло б допомогти цій людині це здійснити. Наприклад, хочу щоб у тебе частіше був гарний настрій. Для цього тобі потрібно частіше проводити час у колі приємних тобі людей, не відмовлятися від запрошень і самому частіше запрошувати друзів на зустрічі.

Запитання для обговорення:

- Як ви почуваетесь після цієї вправи?
- Що вас здивувало?
- Що сподобалось? Що не сподобалось?
- Що ви візьмете з вашої валізки для здійснення?
- Чи збираєтесь ви підтримувати відносини, зв'язки, які зав'язалися на цих заняттях?
- Що робитимете, щоб підтримувати ці відносини?
- Що можна робити, щоб зберегти теплі, дружні стосунки, що зав'язалися?

Вправа 4. Підбиття підсумків сесії

Час: 10хв.

- Що вам сподобалося сьогодні?
- Що б ви хотіли зробити інакше?
- Що б вам ще було цікаво?

