



Міністерство соціальної
політики України



УКРАЇНСЬКА ФУНДАЦІЯ
громадського здоров'я

**Комплексна Програма
корекційно-реабілітаційної роботи
з дівчатами (14-18 років) та жінками,
які пережили насильство або належать
до групи ризику**

Інформаційно-методичні матеріали

Київ
Видавничий дім «КАЛІТА»
2014

УДК 351.741:364.63-055.2](072)
ББК 67.407.213я7+65.272я7
П 78

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології
та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка,
протокол № 7 від 04.03.2014 р.*

*Рекомендовано до використання Міністерством соціальної політики України
(лист від 22.10.2014 р. № 138/59/206-14)*

Авторський колектив:

Бондаровська В.М., канд. психол. наук, президент центру практичної психології ВГО «Розрада» (Концептуальні засади програми; Блок 2, 3, 4; Блок 7, Теми 3, 4, 5, 6, 7);
Возіянова О. А., головний дитячий психолог ВГО «Розрада» (Блок 2, 4, 6);
Гуцаленко Т.В., дитячий психолог, тренер ВГО «Розрада»;
Журавель Т.В., канд. пед. наук, ст. викладач кафедри соціальної педагогіки та корекційної освіти ІПСП Київського університету імені Бориса Грінченка, Голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» (Концептуальні засади програми; Блок 5; Блок 7, Теми 1, 2, 7, 8);
Кульбачка Т.В., лікар-психотерапевт, гештальт-терапевт, тренер ВГО «Розрада» (Блок 3, 4);
Курilenko О.Я., головний тренер ВГО «Розрада» (Блок 7, Теми 3, 4, 5, 6, 7);
Ніконова І. Ю., психолог вищої категорії (Блок 2, 4, 6);
Савенець І.О., дитячий психолог ВГО «Розрада»;
Сергєєва К.В., сертифікований тренер з питань попередження агресивної поведінки підлітків; координатор проектів Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» (Блок 5; Блок 7, Теми 1, 2, 7, 8);
Юр Ю.О., дитячий психолог ВГО «Розрада».

Загальна редакція:

Бондаровська В. М., канд. психол. наук, президент центру практичної психології Всеукраїнської громадської організації «Розрада»;
Журавель Т. В., канд. пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»;
Пилипас Ю. В., координатор проектів МБФ «Українська фундація громадського здоров'я».

Рецензент:

Безпалько О. В., доктор пед. наук, професор, директор Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка.

Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами
П 78 (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику: інформаційно-методичні матеріали / Бондаровська В. М. та ін. ; за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. – 528 с.

ISBN 978-617-7152-17-9

Програму розроблено МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» в рамках проекту «Свобода від насильства: розширення прав та можливостей дівчат і жінок у складних життєвих обставинах» за підтримки Агенції ООН з питань гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок (ООН Жінки) та Трастового фонду ООН з викорінення насильства щодо жінок.

УДК 351.741:364.63-055.2](072)
ББК 67.407.213я7+65.272я7

ISBN 978-617-7152-17-9

© МБФ «Українська фундація громадського здоров'я», 2014
© Міністерство соціальної політики України, 2014

Зміст

Вступ	4
Блок 1. Концептуальні засади Комплексної Програми корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику	5
Блок 2. Зміст та методи діагностики психоемоційного стану дівчат, які пережили насильство або належать до групи ризику	11
Блок 3. Зміст та методи діагностики психоемоційного стану жінок, які пережили насильство або належать до групи ризику	61
Блок 4. Програма та зміст індивідуальної корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами і жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику	77
4.1. Індивідуальні корекційно-реабілітаційні заняття з <i>дівчатами</i> , які пережили насильство або належать до групи ризику	83
4.2. Індивідуальні корекційно-реабілітаційні заняття з <i>жінками</i> , які пережили насильство або належать до групи ризику	117
Блок 5. Технологія проведення <i>мотиваційної бесіди</i> з учасницями Програми для дівчат та жінок, які пережили насильство, або належать до групи ризику	151
Блок 6. Програма та зміст <i>групової</i> корекційно-реабілітаційної роботи з <i>дівчатами</i> , які пережили насильство або належать до групи ризику	163
Блок 7. Програма та зміст <i>групової</i> корекційно-реабілітаційної роботи з <i>жінками</i> , які пережили насильство або належать до групи ризику, «Вчимося партнерству»	243
Блок 8. Програма та зміст консультативної роботи з батьками (або особами, які їх замінюють) дівчат (14-18 років), які пережили насильство або належать до групи ризику	453

Вступ

Насильство щодо жінки є актуальною проблемою в українському суспільстві, без подолання якої неможливо створити сприятливі умови для реалізації принципу рівних прав, свобод і можливостей для жінок і чоловіків. Часто жінки перебувають у ситуації економічної та емоційної залежності у стосунках з чоловіком і змушені терпіти негативне ставлення та миритися з насильницькою поведінкою чоловіка.

Стратегії подолання насильства щодо жінок перебувають у наступних площинах: врахування потреб потерпілої, зміна традиційних суспільних цінностей, які виправдовують насильницьке ставлення до жінки, надання допомоги потерпілим, забезпечення захисту їх прав і покарання винних. У контексті надання допомоги жінкам, які пережили насильство, важливою складовою є забезпечення їх комплексної реабілітації для відновлення соціальних функцій, морального, фізичного та психічного стану, корегування поведінки та формування досвіду нових стосунків без насильства. Реабілітаційні заходи мають поєднуватися з наданням необхідної підтримки, допомоги, кризового втручання, співпраці з членами сім'ї і оточенням щодо подолання проблем, які викликають кризову ситуацію із використанням різноманітних за змістом, терміном надання і формою соціальних послуг тощо.

У рамках реалізації проекту «Свобода від насильства: розширення прав та можливостей дівчат і жінок у складних життєвих обставинах», який спільно з Міністерством соціальної політики України реалізовував МБФ «Українська фундація громадського здоров'я», за фінансової підтримки Агенції ООН Жінки, було розроблено Комплексну Програму корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику (далі – Програма).

Розробці цієї Програми передувало проведення дослідження «Попередження насильства над жінками, які перебувають у складних життєвих обставинах: стан розвитку та забезпечення діяльності» (на прикладі м. Києва), одним з предметів якого було визначення соціального портрету та потреб жінок, які пережили/переживають насильство.

У 2013 році дану Програму було апробовано в місті Києві державними соціальними службами та громадськими організаціями, які в силу своїх повноважень чи цілей професійної діяльності здійснюють роботу із зазначеною категорією осіб. Під час апробації здійснювався зворотний зв'язок від спеціалістів та учасників Програми, що сприяло її доопрацюванню.

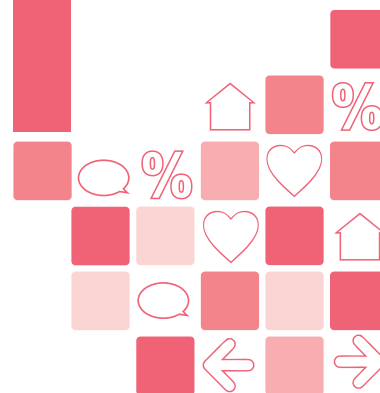
Ця Програма стала результатом роботи експертів з числа науковців і практиків, спеціалістів, що безпосередньо працюють з сім'ями, жінками та чоловіками, які стикаються з проблемою насильства, та базується на міжнародному і українському практичному досвіді роботи з цією проблемою.

Сподіваємось, що інформаційно-методичні матеріали щодо впровадження даної Програми будуть корисними не лише для працівників державних закладів, установ та організацій, діяльність яких спрямована на запобігання насильству в сім'ї, а також для представників громадських організацій та спеціалістів інших структур, дотичних до надання послуг і здійснення реабілітації дівчат і жінок, які пережили насильство.

Дякуємо авторам Програми та тим, хто брав участь у її апробації: всім, чия зацікавленість та велика праця допомагають розвивати та удосконалювати державну політику щодо попередження насильства в сім'ї, насильства щодо жінок.

*Заступник Міністра соціальної політики України
Федорович Н.В.*

*Виконавчий директор
МБФ «Українська фундація громадського здоров'я»
Скіпальська Г.Б.*



БЛОК 1. Концептуальні засади Комплексної Програми корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику

За статистикою близько 90 % випадків звернення щодо насильства в сім'ї надходить від жінок. В результаті пережитого насильства, іноді неодноразового, вони часто набувають деяких особистісних рис, які потребують глибокої корекції та підтримки. Вони дуже не впевнені в собі, мають глибоку недовіру до себе та до інших людей, часто самі стають агресивними чи провокують агресію з боку оточуючих. Ці прояви вимагають особливого підходу при організації роботи.

Особливою категорією постраждалих від насильства є дівчата-підлітки. В підлітковому віці діти стають більш вразливими і, крім того, більш ризикованими. Вони вже вважають себе дорослими. Саме в підлітковому віці найбільше дітей іде з дому і може потрапити в дуже небезпечне середовище.

З одного боку, підліток вже досить доросла людина і може самостійно звертатися за допомогою. З другого боку, його гармонійний розвиток залежить від взаємин з батьками, або особами, які їх замінюють (опікуни, прийомні батьки, інші родичі тощо). Тому робота з підлітком є максимально плідною, якщо супроводжується психологічною роботою з батьками.

Причини, прояви і наслідки насильства в кожному конкретному випадку є унікальними. Психологічний стан дівчини, жінки, яка постраждала від насильницьких дій, залежить від ситуації насильства, типу насильницьких дій, їх частоти, того, хто є насильником, які з ним (чи нею) у жертви відносини і, звичайно, від особистості самої постраждалої людини.

Психологічні прояви результатів насильницьких дій можуть спостерігатися в різних сферах життя людини і впливати на неї протягом тривалого періоду. Саме тому в роботі з жінкою, яка пережила насильство, важливо забезпечувати комплексний підхід.

З цією метою у рамках реалізації проекту «Свобода від насильства: розширення прав та можливостей дівчат і жінок у складних життєвих обставинах» було розроблено проект комплексної Програми для дівчат (14-18 років) і жінок, які пережили насильство, або належать до групи ризику (далі – Програма).

Програма складається з чотирьох блоків, поданих окремими розділами для дівчат (14-18 років) і жінок, а також сесій консультативної роботи з батьками (або особами, які їх замінюють) дівчат, які пережили насильство.

Програма містить такі чотири блоки:

1. **Діагностика психоемоційного стану дівчини, жінки** (представлена панель діагностичних методів та алгоритм їх використання).
2. **Індивідуальна робота** (описана методика проведення індивідуальної реабілітаційної роботи у вигляді занять).
3. **Мотиваційне консультування** (спрямоване на визначення рівня мотивації для участі у Програмі, формування або підвищення мотивації).

4. Групова робота передбачає:

Теми для проведення групової роботи з дівчатами (14-18 років):

- Тема 1.** Вступ до Програми. Знайомство / **1 заняття**
- Тема 2.** «Чи ми схожі, чим ми відрізняємось» / **1 заняття**
- Тема 3.** «Індивідуальні кордони» / **1 заняття**
- Тема 4.** «Розвиток довіри до групи» / **1 заняття**
- Тема 5.** «Стереотипи сприйняття себе та інших» / **1 заняття**
- Тема 6.** «Я і світ навколо мене» / **1 заняття**
- Тема 7.** «Насильство та насильники в нашому житті» / **1 заняття**
- Тема 8.** «Моє почуття гідності і мої права» / **1 заняття**
- Тема 9.** «Моя внутрішня сила» / **1 заняття**
- Тема 10.** «Я в майбутньому». Завершення, підбиття підсумків / **1 заняття**

Теми для проведення групової роботи з жінками:

- Тема 1.** Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи / **1 заняття**
- Тема 2.** Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів щодо гармонізації власного життя / **1 заняття**
- Тема 3.** Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства / **2 заняття**
- Тема 4.** Дестигматизація / **3 заняття**
- Тема 5.** Ефективна комунікація (у тому числі – з чоловіками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації / **3 заняття**
- Тема 6.** Пошук внутрішніх ресурсів та розвиток соціальних зв'язків (зовнішніх ресурсів) / **1 заняття**
- Тема 7.** Формування цілей та перспективних життєвих планів
 - Варіант I** / **1 заняття**
 - Варіант II** / **2 заняття**
- Тема 8.** Підбиття підсумків участі у Програмі / **1 заняття**

Всі теми викладаються послідовно, їх зміст повністю розкривається в заняттях, до кожного з яких є повний опис проведення (структура та опис вправ, тривалість, надано зразки роздаткових матеріалів). Орієнтовна тривалість одного заняття для дівчат 1 год 30 хв, для жінок – 3 год. Заняття групової роботи для жінок проводяться у вигляді двох сесій по 1 год 20 хв з перервою всередині 20 хв. Після кожного заняття передбачено домашнє завдання для закріплення отриманих знань та навичок та його обговорення на початку наступної зустрічі в межах групових тренінгових сесій.

Під час занять рекомендується проводити вправи з підвищення активності учасників (руханки), які тренер може обрати на свій розсуд, враховуючи особливості групи.

Ця Програма є досить гнучкою у використанні, оскільки передбачає можливість залучення до неї дівчат і жінок, які належать до групи ризику щодо потрапляння в ситуації насильства, мають низький рівень адаптації, виховуються або проживають у сім'ях, які перебувають у складних життєвих обставинах тощо.

Пропоновані теми Програми включають питання, спрямовані на розвиток особистості, мотивування до активного включення в процес планування подальшого життя, надання можливості оволодіння навичками безконфліктного спілкування, ефективної комунікації, визнання своїх прав, пошук та визначення власних ресурсів для вирішення складної ситуації, формування та дотримання власних кордонів у побудові взаємостосунків тощо.

Програма – не єдиний засіб вирішення проблеми насильства і має застосовуватись в контексті ведення випадку особи, яка пережила насильство, або належить до групи ризику.

Алгоритм роботи за Програмою

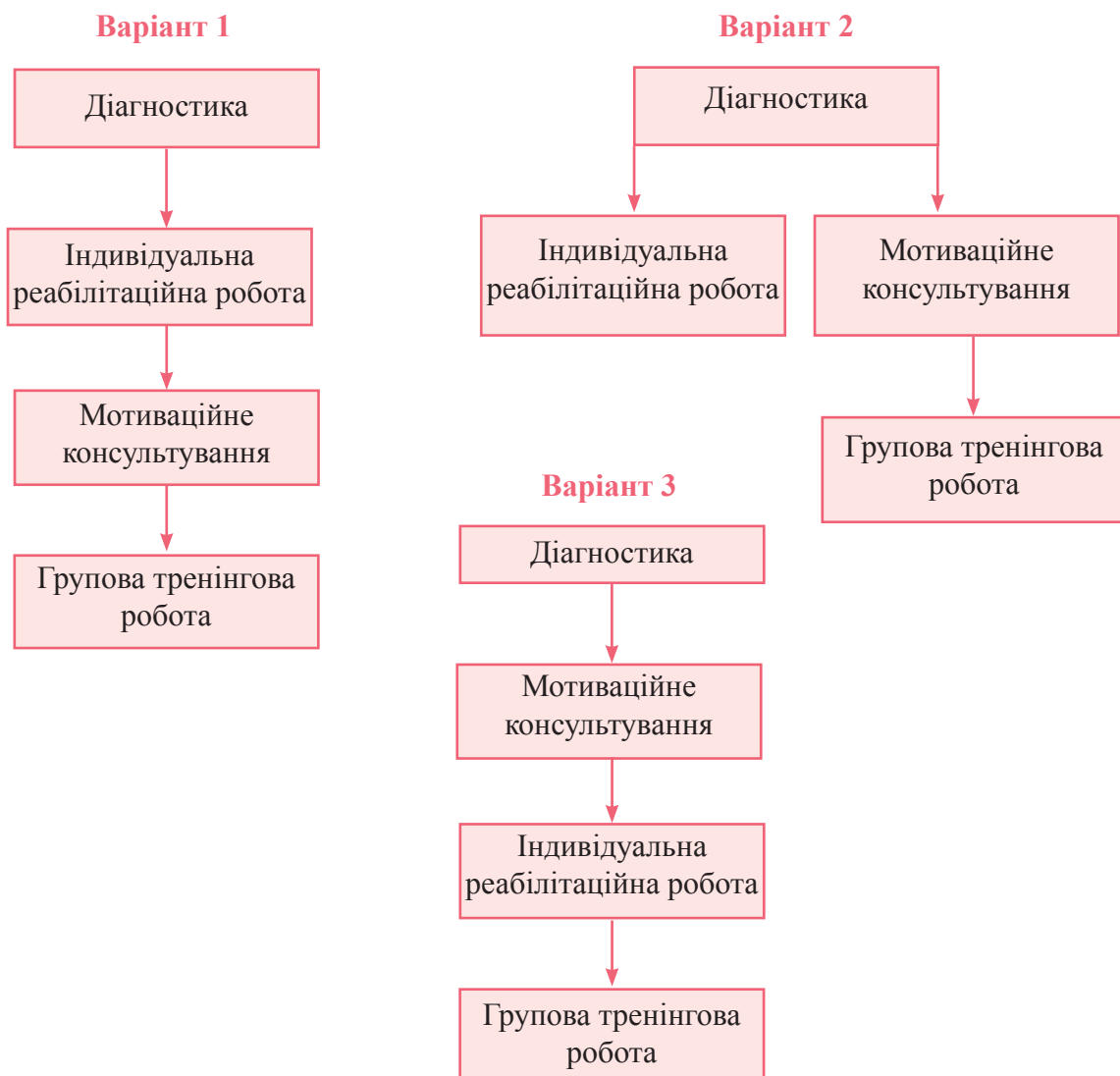
Впровадження Програми розпочинається з проведення діагностики особи, яка пережила насильство, або належить до групи ризику (далі – клієнтка).

За результатами діагностики визначається:

- необхідність у проходженні клієнткою *індивідуальної* корекційної Програми;
- необхідність та готовність клієнтки до участі у *групових* тренінгових сесіях в межах Програми.

Авторський колектив Програми наголошує на необхідності підходити індивідуально до кожного випадку та окремо визначати схему роботи з кожною клієнткою, ґрунтуючись на її потребах та враховуючи особливості, визначені на діагностичному етапі.

Можна запропонувати три орієнтовних алгоритми роботи з клієнткою у межах Програми:



Відповідно, у деяких випадках після проходження певною клієнткою діагностики та мотиваційного консультування з метою визначення рівня реабілітаційної роботи, їй пропонуються індивідуальні заняття, а у деяких – їй можна відразу запропонувати пройти групову роботу, і цього буде досить для позитивної зміни її поведінки.

У деяких випадках ці дві форми роботи можуть впроваджуватись паралельно: клієнтка може відвідувати групу та, за бажанням, також індивідуально працювати з фахівцем.

Передбачається варіант, коли групова робота можлива тільки після проходження клієнткою індивідуальних сесій та підвищення її готовності і вмотивованості для участі у групі.

При прийнятті рішення щодо форми участі клієнтки у Програмі важливо враховувати її потреби, готовність до участі у роботі групи й ті завдання, які ставляться у роботі з нею.

Успіх реалізації Програми значною мірою залежатиме від професійної компетентності фахівців, які працюють з клієнтками, рівня їхньої підготовки, врахування ними потреб та запитів клієнток, застосування в роботі інтерактивних методів і творчих підходів.

Психологічний портрет жінки – потерпілої від насильства

Цінності

- Сім'я як найголовніше у житті.
- Діти як те, задля чого ти живеш.
- Схвалення оточення як особи, що є хорошою матір'ю та господаркою.
- Успіх партнера – те, заради чого можна терпіти все.

Мотиви життєдіяльності

- Альтруїзм – ризик та самопожертва заради близьких, зокрема дітей.
- Віра в те, що, догоджаючи чоловікові (партнерові), можна уникнути конфліктів в сім'ї та жити мирно.
- Віддаючи всю себе близьким, людина самореалізується.
- Треба виглядати в очах оточуючих благополучною та щасливою.
- Засвоєні у дитинстві стигми («ні на що не згодна», «невіглас» і т. п.) є справедливими і треба максимально їх приховувати.
- Відчуття своєї безпорадності щодо подолання насильства до себе самої та дітей.
- Безнадійність щодо зміни обставин свого життя.
- Слабкість бажань бути незалежною.

Етичні та моральні норми

- Необізнаність щодо прав людини та неготовність їх відстоювати.
- Спрощення правової ситуації щодо себе, свого партнера та своїх дітей. Правова безпорадність.
- Спрощення моральних норм щодо чоловіка (партнера). «Він господар – йому можна майже все, аж до інцесту щодо моїх дітей». Готовність заплющувати очі на жорстокість щодо дітей, зокрема жорстокість відчима.
- Самопожертва заради успіхів чоловіка (партнера) та дітей.
- Готовність відмовляти собі у всьому на користь близьких.
- Цінність подолання бідності переважає у порівнянні з цінністю добропорядності.
- Засмученість та почуття пригнічення в зв'язку з неможливістю самореалізуватися та уникнути насильства, знаходженням у колі насильства.

Рівень інтелектуального розвитку

- Відсутність вміння самостійно мислити (легко підпадають під вплив іншої особи).
- Міфологізованість.
- Відсутність власної чіткої точки зору.
- Невміння робити висновки з помилок інших людей.
- Невміння асимілювати інформацію, що одержує, в контексті своєї власної долі.
- При наявності освіти страх перед самостійним життям.
- Брак знань щодо Міжнародного законодавства та Законодавства України.
- Брак досвіду та вмінь приймати рішення. Прийняття рішень без аналізу всіх обставин, ризиків та наслідків.

- Нездатність до багатокритеріального вибору.
- Брак креативності та гнучкості мислення щодо життєвих обставин та розв'язання конфліктів.

Самооцінка

- Занижена самооцінка щодо здатності самостійно знайти вихід в скрутній ситуації (наслідок тоталітарної моделі виховання, насильства в родині, де виховувалася жертва).
- Наявність стигм «Попелюшки», «Невігласа», «Ні на що нездатної особи» як ведучих моделей поведінки.
- Пошук самореалізації через зразковість ведення домашнього господарства та жертвність щодо дітей та чоловіка.
- Почуття провини за виникнення конфліктів з чоловіком (партнером) чи дітьми. Почуття «Щось зі мною не так!»
- Впевненість у своїй зовнішній привабливості та виключності.
- Амбіційність в одержанні принад життя.
- Впевненість в тому, що саме зі мною все буде гаразд.

Емоційний стан

□ *На стадії «Перед зверненням по допомогу»*

- Образа на життя, що склалося так напружено і несправедливо.
- Наявність дитячих психологічних травм та відповідних стигм.
- Відчай.
- Заляканість.
- Звичка до порушення прав особистості.
- Комплекс «Попелюшки» чи «Нікчеми» як надбання дитини з дисфункціональної сім'ї.
- Депресія.
- Відчуття повсякденності факту сімейних страждань.
- Психологічна готовність до рабських умов життєдіяльності, примусу, приниження.
- Відчуття «Терпець уривається!»

□ *На стадії «Після звернення по допомогу»*

У випадку невдалого звернення – кривдник непокараний, діватися нікуди

- Почуття спустошеності.
- Закритість.
- Почуття відчаю.
- Почуття зневіри.
- Почуття безнадійності виходу з нестерпних умов життя.
- Самостигматизація.
- Страх переслідувань з боку кривдника.
- Жах перед тим, що думають люди.
- Страх засудження з боку ближчого оточення.
- Депресія.
- Втомленість.
- Безпорадність.
- Потреба в опіці, допомозі, передачі відповідальності іншій особі чи установі.

Життєві вміння

- Цілі міфологізовані та примарні.
- Невміння протистояти психологічному впливу.

- Стратегічні напрямки організації життєдіяльності визначені родинними психологічними моделями, набутими в своїй батьківській сім'ї.
- У визначенні тактики реалізації даної стратегії превалює патерналізм.
- Не вміє ставити свої власні цілі і шукати методи їх реалізації.
- Навички та вміння спілкування обмежені, особливо щодо людей, що знаходяться вище за статусом, чи ті, від яких вона залежить.
- Страх перед конфліктами, невміння визначити конфлікт та гнучко знайти шлях до його розв'язання.
- Низький рівень *локус контролю* (покладає надії не на себе, а на інших).
- Відсутність практики самостійного прийняття рішень.
- Високий рівень життєвих вмінь в сфері обслуговування членів родини.

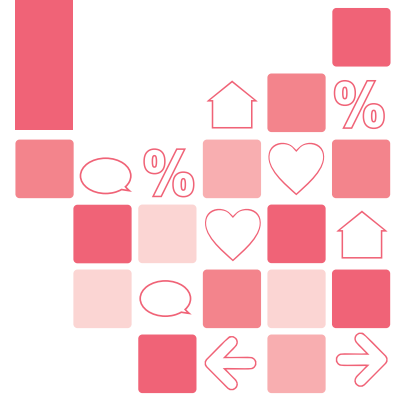
Особистісні риси

- Невпевненість у собі.
- Замріяність.
- Лідерські якості практично відсутні чи слабо виражені.
- Відсутність харизми.
- Схильність до виконання того, що скажуть.
- Невміння постояти за себе.
- Альтруїзм.
- Наївність.
- Довірливість.
- Залежність від інших людей (в скрутній ситуації може вживати алкоголь, наркотики).
- Співзалежність, симбіоз з членами родини.
- Гіпертрофоване почуття відповідальності перед іншими людьми.
- Схильність до ризику, аж до спроб самогубства в ситуації безвиході.
- Пристрасть до мандрів.
- Схильність пливати за течією.
- Несамостійність.
- Заляканість.

Психологічні наслідки насильства

- Відчай.
- Депресія.
- Недовіра до оточуючих і страх, що вони довідаються...
- Втрата всякої надії на покращення життя, свого та дітей.
- Стигматизованість, наявність глибоких психологічних травм.
- Замкненість, страх спілкування.
- Формування умінь виживати в умовах насильства.
- Зневіра в одержанні допомоги та покарання насильника.
- Зниження самооцінки, зневіра у самій собі.
- Зниження рівня розвитку здібностей.
- Безнадійність.
- Страх втратити те, що має.
- Відчуття психологічного зламу.
- Злість.
- Образа.
- Небажання жити.
- Розчарування, відчай.

Блок 2. Зміст та методи діагностики психоемоційного стану дівчат, які пережили насильство або належать до групи ризику



Блок 2. Зміст та методи діагностики психоемоційного стану дівчат, які пережили насильство або належать до групи ризику

Першим етапом реалізації корекційно-реабілітаційної програми для дівчат є проведення діагностики.

Основним завданням діагностичного етапу є визначення готовності дівчини для проведення з нею корекційно-реабілітаційних заходів, зокрема вибору оптимальної стратегії. Тому діагностичний блок сформовано таким чином, щоб якнайповніше визначити суть проблеми дівчини, те, як вплинуло перенесене насильство на її емоційний стан і на всю особистість, визначити особистісні особливості та потреби.

Важливою складовою діагностичного блоку також є виявлення можливих ознак психічної патології, органічних уражень мозку, розумової відсталості, депресивних і, особливо, суїцидальних тенденцій. Наявність таких ознак може свідчити про те, що дівчина потребує скоріш допомоги лікаря, ніж психолога, або хоча б консультації відповідного фахівця до початку роботи з психологом.

Розроблений діагностичний блок розраховано на *дві діагностичні зустрічі*. Це обумовлено складністю і багатогранністю впливу насильства на особистість дівчини, що часто проявляється в ситуації діагностики. Адже такі дівчата бувають дуже замкненими та недовірливими. Їм потрібен час для того, щоб відчувати довіру до психолога, який буде проводити діагностику. Крім того, ці дівчата дуже не впевнені в собі і потребують додаткового часу на виконання кожного завдання. Те, на що у звичайної дитини може піти 10-15 хвилин, в цьому разі може зайняти півгодини і навіть більше. Крім того, інтелектуальний рівень цих дівчат може бути дуже низьким: вони не завжди розумітимуть інструкцію і їм потрібно її повторити або роз'яснити. Вони можуть швидко втомлюватися. Тому ми **рекомендуємо кожну зустріч обмежити однією годиною**.

Пропонуємо розпочати діагностику з привітання і знайомства. Після привітання психолог невимушено та доброзичливо запитує дівчину, як її звати, і також представляється сам. Коротко розповідає про себе та запитує дівчину про її життя. Ця розмова має на меті установити початкову довіру і розслабити дівчину.

Звертаємо увагу, що **окремі тести включені в напівструктуроване інтерв'ю**. Це надасть змогу не тільки максимально повно зібрати інформацію про дитину, але й зробити роботу більш різноманітною, не перевантажуватися тестовими завданнями. Наявність «вільної» бесіди також може спонукати дівчину до розповідей про своє життя, зокрема про перенесене насильство. Дуже важливо надати їй таку можливість, не забуваючи про основні цілі діагностики та діагностичні методики.

В **першій частині** ми пропонуємо невимушену розмову психолога з дівчиною-підлітком про неї, її життя, а також коротку розповідь психолога про себе. Отже:

1. Привітання

2. Знайомство

- ім'я і прізвище дівчини, ім'я і прізвище психолога;
- дата народження дівчини;
- місце народження дівчини;
- де і з ким живе в теперішній час.

3. Цілі психодіагностики: *«Для того, щоб ми могли тобі допомогти якнайкраще, необхідно провести невеличку діагностику. Я даватиму тобі нескладні завдання, а ти спробуєш їх виконати. Потім ми з тобою обговоримо, що вийшло, і визначимо напрямки нашого подальшого спілкування».*

4. Визначення правила конфіденційності: *«Все, що говориться в цій кімнаті, залишиться між нами».*

Крім чотирьох випадків:

- Якщо психолог відчуває ускладнення в наданні допомоги, то може звернутися до досвідченішого колеги.

- Якщо йдеться про життєву небезпеку для самої дівчини чи когось з оточуючих (вона може скоїти самогубство або вбити іншу людину).

- Якщо проблема стосується насильства над дитиною, що потребує звернення до відповідних захисних служб.

5. Як у тебе виникло рішення звернутися по допомогу? Що в життєвій ситуації підштовхнуло тебе до рішення звернутися? Як ти знайшла це місце?

6. Розкажи, будь ласка, що відбувається в твоєму житті не так.

Якщо дитина говорить про важкі конфліктні ситуації, варто спитати, як проходять конфлікти та оцінити рівень фізичного насильства за наступною шкалою:

- «м'яке» насильство: штовхання, стусани, відпихання, утримання силою, вербальне ображення або обзивання;
- середній рівень насильства: штовхання кулаками, удари по обличчю або голові, тягання за волосся, удари ногами;
- високий рівень насильства: використання зброї, палиць, удушення або спроби задавити жертву машиною.

- Такі серйозні конфлікти виникли нещодавно чи вже досить давно? З ким відбуваються конфлікти? Коли вони розпочалися?

Якщо мова йдеться про сексуальне насильство, варто поговорити про загальний психологічний клімат в сім'ї або місці, де знаходиться дівчина.

7. Тест Люшера та тест Еткінда (Додаток 1 та Додаток 2).

8. Збір інформації про походження:

- Розкажи, будь ласка, що ти знаєш про своє народження.
- З кого складалася твоя сім'я, коли ти народилася?
- Чи змінився склад сім'ї з того часу?
- Якою є зараз твоя сім'я?

До уваги психолога!

Буде дуже добре, якщо психолог вивчить запитання та послідовність тестів. Це зробить зустріч ще більш невимушеною.

9. Методика «Генеалогічне дерево» (Додаток 3):

- З ким в теперішній час ти підтримуєш найбільш тісні стосунки?
- А з ким хотілося б підтримувати такі стосунки?
- А якою дитиною ти була до школи: з ким ти жила, де, чим любила гратися, що чи кого пам'ятаєш?
- Як ти пішла до школи? Якою ти була в молодших класах? Як вчилася? Чи хотілося тобі ходити до школи? Хто тобі допомагав в навчанні?

- Ти змінилася в середній школі? Як саме? Коли це відбулося? Якою ти стала в порівнянні з попереднім часом?
- Як ти вважаєш, що в твоєму житті найбільш вплинуло на тебе?
- У тебе були в дитинстві друзі? Ти з ними зараз в яких стосунках?

10. Тест «Будинок-дерево-людина» (Додаток 4).

11. Збір інформації про саму дитину:

- Де ти живеш зараз?
- З ким ти живеш?
- Чим ти любиш займатися?
- Чи є у тебе друзі? Розкажи про свого найкращого друга/подругу.
- А що тобі найбільш подобається в твоїй найкращій подрузі / в найкращому другові?
- Чи є люди, з якими ти зараз в поганих відносинах (ворогуєш)?
- Чи є такі люди, що кривдять тебе?
- Коли це почалося?
- Як ти гадаєш, чому саме тебе вони кривдять?
- А хто зараз допомагає?

До уваги психолога!

Важливо відмітити, чи може дівчина сказати щось конкретне про свого друга/подругу і що саме. Аналіз наданої інформації дозволяє отримати дані про способи взаємодії з оточенням.

12. Тест «Неіснуюча тварина» (Додаток 5):

- У тебе є зараз кохана людина?
- Які у вас відносини?
- Як довго вони продовжуються?
- Це перші відносини в твоєму житті?
- Коли ти вперше закохалася?
- Це було щасливе чи нещасливе кохання?
- Як ставилися або ставляться твої близькі до твого вибору?
- Ти коли-небудь піддавалася насильству? В тому числі:
 - фізичному;
 - сексуальному;
 - словесному.
- Розкажи, як проходить твій звичайний день.
- Що тобі найбільше подобається робити? А що не подобається?
- Як ти справляєшся з усілякими негараздами?
- Ти пробувала палити, алкоголь, наркотики?
- Чи вживаєш ти їх постійно?
- Чи є в твоєму житті люди, які допомагають впоратися з проблемами, переживаннями?
- Тобі коли-небудь спадало на думку, що жити не варто? Як часто це бувало? А зараз є такі думки? Ти коли-небудь намагалася зробити щось, щоб піти з життя?
- Давай поговоримо про твоє майбутнє. Яку професію тобі хотілося б отримати? Ким працювати?
- Як ти уявляєш своє доросле життя?
- Тобі хотілося б одружитися?
- Тобі хотілося б мати дітей? Скільки ти хотіла б мати дітей?

13. Тест «Сім'я тварин» (Додаток 6).

Наприкінці важливо подякувати дівчині за відповіді, відзначити її достоїнства, розповісти про те, що вона зможе дізнатися про результати на наступній зустрічі.

Опис та Інтерпретації результатів всіх методик знаходяться в Додатках.

Також в Додатку 7 знаходиться зведений протокол результатів всіх тестів.

До уваги психолога!

Важливо підбадьорювати дівчину, схвалювати її відповіді та малюнки, демонструвати зацікавленість в її розповідях. При цьому психологу важливо бути спокійним та врівноваженим. Необхідно фіксувати все, що говорить дівчина, в тому числі і ті речі, що не передбачені в переліку запитань, особливо те, що стосується перенесених травм.

Правила проведення проєктивних тестових методик

Всі запропоновані методики є адаптованими для дітей підліткового віку.

Перед початком проведення діагностики має бути встановлено психологічний контакт з дівчиною.

Обстеження має проводитись у природних та комфортних умовах. Це має бути окрема кімната, де відсутні сторонні люди, які можуть вплинути на дівчину.

Кожний тест має виконуватися дівчиною на окремому аркуші паперу формату А4.

Дівчині має бути запропоновано: простий олівець, тверду гумку, стругачку, набір кольорових олівців, що містить всі основні кольори спектру, а також білий та чорний.

Інструкцію до кожного тесту перед початком малювання психолог має відтворити у відповідності зі стандартизацією даних методик.

Під час проведення діагностичних зустрічей психолог повинен спостерігати за поведінкою дівчини, зокрема, під час малювання (мімічні зміни обличчя, жести, особливості інтонації при відповідях дитини на запитання, передбачені методиками). Кожний прояв досліджуваної дівчини є цінним інструментом для аналізу її психоемоційного стану.

Під час виконання завдання психолог повинен відмічати:

- послідовність малювання дівчиною деталей предметів та людей, які були частиною її малюнків;
- паузи, більші за 15 секунд;
- витирання деталей;
- спонтанні коментарі дівчини;
- емоційні реакції та їх зв'язок зі змістом малюнків, які створювала дівчина.

Закінчивши малювання, дівчина має отримати схвалення. Далі проводиться обговорення малюнків дівчини.

Правила інтерпретації і використання тестових даних

Визначений перелік психодіагностичних методик дозволяє отримати значну інформацію щодо дівчини, її особистісних особливостей, актуального психоемоційного стану, особливостей взаємин з оточуючими. Основна мета даного дослідження – визначення того, чи є для даної дівчини корисним проходження Програми і на що потрібно звернути увагу та враховувати при роботі з нею.

По-перше, необхідно звернути особливу увагу на можливу наявність психопатологічних особливостей. На першому етапі вони визначаються в ході аналізу даних проєктивних методів на основі малюнку («Будинок-дерево-людина», «Неіснуюча тварина», «Сім'я тварин») і тесту М. Люшера.

Якщо на цьому етапі виявлені ознаки психопатології, ми рекомендуємо провести ще додаткові методики («Класифікація», «ТАТ» або «Послідовність картинок»). У разі, якщо отримані результати підтверджують підозру щодо наявності психопатології (невротичні, пограничні, психотичні стани, високий рівень шизоїдності, аутизації, демонстративності тощо), перш ніж починати роботу з дівчиною, необхідно організувати для неї консультацію психіатра.

Таку ж консультацію потребують ті дівчата, результати тестування яких продемонстрували наявність депресивних і особливо суїцидальних тенденцій, занадто високого рівня тривожності. Тільки після консультації з відповідним фахівцем і при узгодженні з ним психологічної програми можна розпочинати роботу з такою дитиною.

Якщо в ході діагностики виявлено, що дівчина зловживає алкоголем та/або наркотичними речовинами, бажано до початку роботи за Програмою організувати консультацію з наркологом або психіатром і узгодити з ним свої реабілітаційні дії.

При наявності значної кількості ознак розумової відсталості та/або органічного ураження мозку застосування даної Програми утруднене. Якщо ж дівчина все ж мотивована на її проходження, Програма має бути адаптованою на рівень її розумових здібностей.

При наявності високого рівня ймовірності асоціальності, девіантності, навіть делінквентності, участь в Програмі може мати низьку результативність. Можливі переривання участі в Програмі, агресивні вислови, навіть дії в бік психолога. Але, як і в попередньому випадку, якщо дівчина демонструє відповідну мотивацію, то участь у Програмі є можливою.

У цьому випадку ми пропонуємо проводити роботу з дівчиною під супервізією досвідченого фахівця. Це підтримає психолога, особливо в кризові моменти, які з великою ймовірністю можуть трапитися в роботі з такою дівчиною.

Ми рекомендуємо, як найменше, організувати постійно діючу інтервізійну групу, в якій фахівці могли б обмінюватись думками, радитись та отримувати підтримку щодо роботи з даною категорією клієнтів. Оскільки ця категорія є кризовою, а значить, кожна ситуація є нестандартною, і виникнення непередбачуваних обставин є дуже ймовірним. Тому фахівці потребують додаткової підтримки, а іноді навіть реабілітації.

Дані діагностики мають застосовуватися і при самій роботі з дівчиною. Особливу увагу слід приділяти розвитку саме тих дезадаптивних якостей, що мають значну вираженість. Так, наприклад, якщо високі показники отримані по показнику «ригідність», то акцент потрібно робити на розвитку гнучкості, при недостатньо розвинутих соціальних навичках, соціалізації – на розвитку стратегій взаємодії з оточуючими тощо.

Важливою для роботи є також інформація про взаємини дівчини з оточенням. Однотипність взаємин потребує розвитку розуміння іншої людини, чутливості до людей, розвитку вмінь знаходити до кожного індивідуальний підхід. Особливо важливою інформацією є дані про людей, що викликають негативні і позитивні емоції. По відношенню до першої групи людей потрібно пропрацювати страхи, особливо страх агресії, свою особисту агресію до них.

Люди, які викликають позитивне ставлення, можуть розглядатися як можлива група підтримки. Для цього може послужити і визначення того, з ким дівчина ідентифікує саму себе. Якщо відношення до самої себе є негативним або дівчина ідентифікує себе з агресором, то це потребує також особливої уваги.

Дуже важливо визначити, чи є сім'я дівчини проблемною. Якщо ні, то саме сім'ю в цілому або окремих її членів можна розглядати як ресурс для дівчини або можливу модель для побудови здорової сім'ї в майбутньому. Якщо уявлення про сім'ю неадекватне, то ця тема теж потребує дуже серйозного акценту.

Додаток 1

Кольоровий тест М. Люшера

Діагностика нервово-психічного стану

Кольоровий тест М. Люшера спрямований на виявлення найбільш безпосередніх, глибинних, непідвладних свідомості проявів індивідуально-особистісних якостей.

Цей метод особливо наочно демонструє зв'язок конституціонально закладених якостей з типом реагування на вплив середовища, ступінь підвладності або опору цим впливам за допомогою притаманних даному індивіду засобів захисту.

Тестування проводиться за допомогою різнокольорових карток, що пройшли метрологічний контроль (тобто еквівалентні оригіналу і є валідними).

Процедура тестування. Картки розкладаються на білому фоні у випадковій послідовності приблизно на однаковій відстані.

Інструкція для використання: *«Подивіться уважно на ці вісім карток. Виберіть найбільш приємний Вам в даний момент колір. Намагайтеся не пов'язувати цей колір з якимись речами: кольором одягу, стін, машини тощо. Обирайте колір, приємний сам по собі».*

Обрана картка перевертається і забирається з поля зору досліджуваного.

Продовження інструкції: *«Добре, а зараз виберіть найбільш симпатичний колір з тих, що залишилися».* Ця інструкція (і, відповідно, обирання карток) повторюється до тих пір, поки не залишаться три останні картки. М. Люшер вважає, що в середньому три останні кольори сприймаються як неприємні. Тому для полегшення роботи досліджуваного інструкція міняється: *«Добре, а зараз вкажіть найбільш несимпатичний, неприємний колір з тих, що залишилися».* Таке інструктування вибору досліджуваного дозволяє розподілити 8 кольорів у ряд за убаванням їх суб'єктивної переваги.

Запис вибору кольорів проводиться в умовних позначеннях:

Сірий колір – 0	Темно-синій – 1
Зелений – 2	Помаранчево-червоний – 3
Жовтий – 4	Фіолетовий – 5
Коричневий – 6	Чорний – 7

Тестування проводиться двічі. М. Люшер вважає, що повторне тестування є більш інформативним. Тому після вибору всіх карток вони знов розкладаються перед досліджуваним.

Інструкція для використання: *«Зараз давайте повторимо процедуру вибору ще раз. Мова ні в якому разі не йде про перевірку пам'яті. Ви можете вибрати кольори в тій самій послідовності, що й перший раз, можете – в якійсь іншій. Головне – вибирати і відкладати найбільш симпатичні в даний момент кольори».*

Проте, як показують автори Методичного посібника по використанню тесту Люшера, розділення інструкції на дві (вибір спочатку тих кольорів, що подобаються, а потім тих, що не подобаються) не є доцільним. Тому при першому і другому виборі дається тільки одна інструкція.

Тестування проводиться індивідуально.

Обробка даних тестування. Якщо другий вибір був ідентичний першому, то створена досліджуваним кольорова послідовність розбивається на пари, що мають наступні значення:

- «+» – найбільш приємні кольори (перший і другий в ряду переваг);
- «х» – приємні кольори (третій і четвертий в ряду переваг);
- «=» – байдужі кольори (п'ятий і шостий в ряду переваг);
- «-» – неприємні, відкинуті кольори (сьомий і восьмий в ряду переваг).

Якщо другий вибір трохи відрізняється від першого, то приймається, що кольори є групою і в тому разі, якщо в другому виборі вони міняються один з одним місцями. Спочатку встанов-

люються групи «+» і «-», потім – «х», всі інші кольори включаються в групу «=». Групи «+», «х» і «-» встановлюються завжди і мають від 1 до 3 кольорів. Група «=» може бути відсутня або складатися від 1 до 4 кольорів. Іноді розбіжності між першим і другим вибором настільки значні, що групи не можуть бути складені. Тоді М. Люшер рекомендує брати тільки другий вибір і ділити його на пари.

Виділення компенсацій і тривоги

М. Люшер вважає, що в нормі основні кольори (1, 2, 3, 4) мають знаходитися на початку ряду переваг, тобто сприйматися як приємні. Додаткові кольори (6, 7, 8) мають бути в другій половині ряду, тобто сприйматися як байдужі або неприємні. Фіолетовий колір (5) займає особливе місце, оскільки не відноситься ні до тих, ні до інших. Звідси витікають три правила:

1. Поява будь-якого з основних кольорів на останніх трьох місцях в ряду переваг є ненормальною і означає наявність **тривоги**.

2. Поява будь-якого додаткового (крім фіолетового) кольору на перших трьох місцях декларується як ненормальне і виявляє наявність **компенсацій**: вимушеної, вигадливої, самозахисної поведінки і відповідних переживань.

3. Якщо є хоча б одна тривога, то перший колір автоматично розглядається як компенсація.

4. Якщо є хоча б одна компенсація, то останній колір, яким би він не був, розглядається як індикатор тривоги, що викликає цю компенсацію.

Для умовно чисельної оцінки вираженості компенсацій і тривог прийнято наступні позначення:

! – якщо основний колір стоїть на 6-му місці / додатковий на 3-му місці;

!! – якщо основний колір стоїть на 7-му місці / додатковий на 2-му місці;

!!! – якщо основний колір стоїть на 8-му місці / додатковий на 1-му місці.

Загальна вираженість компенсацій і тривог обчислюється як сума умовних балів (загальна кількість «!») і може знаходитися в діапазоні від 0 до 12. При наявності хоча б одного «!» додатково визначаються групи «+» і «-».

Чисельні показники кольорових переваг

Середнє місце кольору можна розглядати як чисельну міру його привабливості для досліджуваного. Перше місце в ряду (умовно 1 бал) означає максимальну привабливість, останнє (умовно 8 балів) – максимальну непривабливість. Але оцінка переваг в варіанті «Попарне порівняння» дозволяє збудувати шкалу рівних інтервалів, що фіксує і різницю в привабливості окремих кольорів для досліджуваного.

«Сумарне відхилення від аутогенної норми (СО)». Аутогенною нормою вважається послідовність 34251607. Вона є еталонним індикатором нервово-психічного благополуччя.

Для вирахування чисельних показників сумарного відхилення від аутогенної норми послідовність аутогенної норми приймається за еталон положення кольорів, тобто, червоний має стояти на першому місці, жовтий – на другому, зелений – на третьому і т.д. Міра віддаленості кольорових переваг досліджуваного від аутогенної норми (СО) обчислюється як сума відхилень (без урахування знаку) по всім кольорам.

Значення СО розміщуються в діапазоні від 0 до 32 балів і можуть бути тільки парними.

«**Вегетативний коефіцієнт (ВК)**» відображає енергетичну установку досліджуваного і вираховується за формулою:

$$ВК = \frac{18 - \text{Червоний} - \text{Жовтий}}{18 - \text{Синій} - \text{Зелений}}$$

В чисельник і знаменник формули підставляються місця відповідних кольорів у виборі досліджуваного. Оцінки ВК вимірюються в діапазоні від 0,2 до 5 балів.

Інтерпретація результатів тестування

Інтерпретація психологічного значення кольору:

1. Синій: стан спокою, потреба у відпочинку, емоційна стабільність, душевна приязнь до партнера, гармонія, задоволеність.
2. Зелений: вольове зусилля, напруга, високий рівень домагань, прагнення до самовираження, успіху, влади, діловитість, наполегливість, упевненість в собі, енергійний захист своїх позицій, упертість в досяганні цілей.
3. Червоний: енергійна активність, прагнення до успіху через боротьбу, збудженість, потреба діяти і витратити сили.
4. Жовтий: надія на легкість, радощі, розслаблення, прагнення до нового, звільнення, оптимізм, розширення можливостей.
5. Фіолетовий: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість, мрійливість, піднесеність.
6. Коричневий: комфорт тілесних почуттів, фізична легкість, сенсорна задоволеність.
7. Чорний: заперечення, відмова, зречення, неприйняття, протест, небуття.

Методичні поради містять таблиці інтерпретацій для всіх груп кольорів (тобто поєднань всіх кольорів з усіма) в усіх виділених групах. Проте навіть сам М. Люшер не вважає викладені інтерпретації виключно вірними.

Інтерпретація «Сумарного відхилення від аутогенної норми» (СО)

Показник СО відображає рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості, притаманної досліджуваному. Ця напруженість полягає в занадто завищеній витраті нервово-психічних ресурсів при низькому коефіцієнті корисної дії. Чим більшою є величина СО, тим більше сил витрачає людина на боротьбу з внутрішньоособистісними проблемами.

Якщо досліджуваний вибирає кольори відповідно до аутогенної норми, то вважається, що нервово-психічна напруженість відсутня. В загальних випадках (за виключенням людей з психічними розладами) це виражається в активному прагненні діяти, можливості проявляти вольові якості в важких ситуаціях. Емоційна сфера характеризується переважно стеничними, позитивними переживаннями, оптимізмом. Внутрішній світ такої людини відрізняється стабільністю і збалансованістю.

Якщо досліджуваний вибирає кольори в порядку, зворотному аутогенній нормі, то в нього можна очікувати наявність вираженої непродуктивної нервово-психічної напруженості. Проявлятися це може в обмеженні соціальної активності, регулярних переживаннях «втоми від усього». В загальному фоні настрою переважає тривожність, очікування неприємностей, невпевненість в своїх силах, розчарування. Більшість часу у такої людини витрачається на те, щоб якось «притушити» свої проблеми. При цьому суб'єктивно вирішення проблем вважається чимось недосяжним. На вибірці здорових дорослих виявлено наступне нормалізоване статистичне розподілення оцінок СО, приведене до 7-бальної стандартної шкали. При цьому загальний зміст стандартних балів можна визначити таким чином:

- 4 – статистична середньовиборча норма;
- 3,5 – незначне відхилення від норми;
- 2,6 – значне відхилення від норми;
- 1,7 – виключно велике відхилення від норми.

Перехід сирих значень СО у стандартні бали

Стандартні бали	1	2	3	4	5	6	7
Діапазон сирих значень СО	0-2	4-6	8-12	14-20	22-26	28-30	32

1-2 бали – відсутність непродуктивної нервово-психічної напруженості. Емоційний настрій оптимістичний. Досліджуваний активний, дії різноманітні. В екстремальних умовах ефективно мобілізується і зосереджується на виконанні завдань.

3 бали – незначний рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості. Переважає установка на активну діяльність. До гострих вражень не прагне. Із стресових ситуацій виходить з гідністю.

4 бали – реберній рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості. Досліджуваний справляється зі своїми обов'язками в межах середніх вимог, що склалися. В звичній обстановці переходить від роботи до відпочинку без суттєвих утруднень.

5 балів – підвищений рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості. Загальний емоційний фон характеризується підвищеною збудженістю, тривожністю, невпевненістю. У стресовій ситуації ймовірним є зрив діяльності і поведінки.

6-7 балів – виражена непродуктивна нервово-психічна напруженість. Увага легко відволікається сторонніми речами, характерне «застрявання» на емоційних переживаннях. Відсутність стійкої ієрархії мотивів робить досліджуваного реактивним і нецілеспрямованим. Настрій може коливатися між екстазом і пригніченістю, збудженням і безсиллям. Переважними є тривога, передчуття неприємностей, безсилля.

Інтерпретація «Вегетативного коефіцієнту» (ВК)

Перехід сирих значень ВК у стандартні бали

Стандартні бали	1	2	3	4	5	6	7
Діапазон сирих значень СО	0,2	0,3-0,4	0,5-0,8	0,9-1,2	1,3-1,9	2,0-3,1	3,2-5

1-2 бали – установка на бездіяльність, хронічна втома, неготовність до напруги і стресів.

3 бали – помірна потреба у відпочинку. Енергетичний потенціал невисокий, але достатній для продуктивної діяльності в звичних, спокійних умовах. В екстремальних ситуаціях вірогідна затримка прийняття рішення.

4-5 балів – оптимальна мобілізація фізичних і психічних ресурсів.

6-7 балів – збудженість, метушливість. У складних умовах легко формуються імпульсивність, нетерплячість, зниження самоконтролю, необдумані вчинки. В екстремальних ситуаціях ймовірні панічні реакції.

Інтерпретація результатів методики

1. *Загальна насиченість і складність системи міжособистісних стосунків.* Цей параметр близький (аналогічно, звичайно) до поняття когнітивної складності клієнтки. Можна говорити про складність ставлення клієнтки. Він відповідає кількості кольорів з восьми, використаних клієнткою для колірних асоціацій. Зазвичай таких використаних кольорів 7-8, що відповідає складній картині світу відносин клієнтки. Використання тільки 5-6 кольорів відповідає спрощеній картині світу відносин, а використання всього 4 кольорів свідчить про вузьку, «склеєну» картину міжособистісних стосунків у клієнтки. Аналізувати таку картину буде складно.

2. *Загальна самооцінка.* Використовується аналогія з принципами аналізу методики самооцінки Дембо-Рубінштейн. Визначається місце на колірній шкалі, де клієнтка розміщує себе. Нормальним (тобто те, що свідчить про нормальну загальну самооцінку себе в системі міжособистісних стосунків) вважається, якщо клієнтка розміщує себе вище за середину шкали, але не на найвищому місці. Якщо вона розміщує себе на четвертому зверху і нижньому місці – це свідчить про занижену самооцінку, самоприниження клієнта. Важливо, як сама клієнтка ставиться до отриманого результату. Якщо вона ставить себе на вищій ступінь шкали колірних переваг, то це, швидше за все, свідчить про завищену самооцінку, можливо, про інфантилізм або некритичність. Проте цю оцінку самої себе можна швидше прийняти у осіб зрілого віку, дорослих осіб з великим життєвим досвідом, аніж у підлітків або молодих жінок.

3. *Аналог шкали брехні.* У перелік персонажів закладені два градієнти – «клієнтка у минулому» і «клієнтка у майбутньому», з одного боку, і «друзі» та «недрузи» – з другого. Можна зробити припущення, що друг за шкалою колірних переваг має бути вищий за недруга. Проте досвід показує, що у більшості клієнток «майбутнє» також оцінюється вище ніж «минуле».

Якщо у конкретної клієнтки в її оцінках обидва градієнти розташовані відповідно до переваг, то таким даним можна більше вірити або ж такі дані легше інтерпретувати.

Якщо ж обидва градієнти інвертовані, особливо друг-недруг, то аналізувати отримані дані буде дуже важко.

З другого боку, якщо інвертована тільки шкала минуле-майбутнє, то можна уявити собі свідомість людини, для якої якраз минуле, – дитинство – виглядає привабливіше, ніж майбутнє, що усе більш лякає.

4. *Стосунки з батьками.* Для дітей і підлітків сприятливою є ситуація, коли один або обоє батьків знаходяться на одному рядку в шкалі колірних переваг або вище за клієнтки. Інший батько може бути і нижче клієнтки. Проте, якщо батько (чи обоє батьків) нижче клієнтки більш ніж на два рядки, це свідчить про емоційне відторгнення одного з батьків (або обох батьків), про труднощі в стосунках з ним/и.

Для дорослих місце їх батьків менш важливе, але і тут «опускання» батька більш ніж на два рядки нижче за себе також свідчитиме про емоційну прохолодність стосунків між ними, про відторгнення батька, про конфлікти.

5. *Ідеал.* Варто звернути увагу на наступні моменти: де на шкалі переваг знаходиться ідеал і хто розташований клієнткою на рядках вище її самої і на найпершому рядку. Ці персонажі грають в житті клієнтки, скоріше за все, роль ідеалу, роль спонукача до розвитку, роль прикладів для наслідування.

Якщо ідеал розташований нижче клієнтки, він, можливо, вичерпав свої сили, які спонукали клієнтку до розвитку. Тоді тим більше необхідно проаналізувати разом з клієнткою, в яких сенсах персонажі, що оцінюються як ті, яким віддається більша перевага, є для неї привабливими, розвиваючими.

6. *Місце друзів.* Позитивно, коли вони розташовані поряд з клієнткою, не більше ніж на один рядок вище або нижче за неї. Нижче вона може змістити другого або третього з названих друзів.

7. *Ідентифікація.* Гіпотеза ідентифікації клієнтки з персонажами, для яких вона вибрала той самий колір, що і для себе, детально обговорюється. Якщо таких персонажів декілька, то у кожного з них, ймовірно, є щось, з чим ідентифікує себе клієнтка. Психолог сміливо висловлює гіпотези про це і спостерігає її реакції.

8. *Аналіз статі персонажів найближчого оточення.* Іноді корисно звернути увагу на те, чи рівномірно розподілені за шкалою переваг чоловіки і жінки, і яка стать є такою, що переважає в області розташування самої клієнтки.

Можливі і деякі інші напрями аналізу отриманих результатів. В цілому процедура дозволяє психологові надати безліч гіпотез про особливості міжособистісних стосунків клієнтки і спостерігати реакції (наприклад, прийняття або неприйняття) клієнтки на них.

Можливі інсайти у клієнтки, але можливе і активне неприйняття отриманих даних, аж до дискредитації психолога або методики.

Приклади використання при інтерпретації даних символіки кольорів можна знайти в роботах А. Еткінда.

Особистісні характеристики кольорів Кольорового тесту відносин за А. Еткіндом

Колір	Шкали особистісного семантичного диференціалу
Синій	Чесна, справедлива, незворушна, спокійна, сумлінна, добра
Зелений	Черства, самостійна, незворушна
Червоний	Чуйна, рішуча, енергійна, напружена, метушлива, доброзичлива, впевнена, товариська, дратівлива, сильна, приваблива, діяльна
Жовтий	Балакуча, безвідповідальна, відкрита, товариська, енергійна, напружена
Фіолетовий	Несправедлива, нещира, егоїстична, самостійна
Коричневий	Поступлива, залежна, спокійна, добросовісна, розслаблена
Чорний	Неприваблива, мовчазна, уперта, замкнута, егоїстична, незалежна, ворожа, нелюдима
Сірий	Нерішуча, в'яла, розслаблена, невпевнена, несамолюбна, слабка, пасивна

Нові можливості тесту Люшера в діагностиці характерологічних та поведінкових особливостей підлітків Базима Б.О.

Пропонуємо ознайомитися з новим підходом до інтерпретації кольорових переваг за тестом М. Люшера (8-кольоровий варіант). Основним в ньому є цілісний розгляд кольорового профілю, заснований на результатах факторного аналізу великої кількості кольорових виборів. Факторний аналіз дозволив виділити три основні «кольорові гешталти» або фактори, що лежать в основі індивідуального вибору досліджуваного. Іншими словами, конкретний кольоровий ряд може бути представлений як результуюча взаємодія цих трьох базових структур. Є можливість досить точно визначити внесок конкретного гешталту в кольоровий ряд. У відношенні кожного з цих факторів шляхом клінічно-психологічного дослідження та кореляційних експериментів встановлені поведінкові та характерологічні патерни. У відповідні списки увійшли тільки такі риси та особливості, котрі спостерігалися не менше ніж у 95% випадках.

Запропонований підхід не виключає використання стандартної інтерпретації за М. Люшером, скоріше доповнює її. Стандартна інтерпретація представляє собою процедуру складання фігур з окремих кубиків (атомарний підхід) та при усіх недоліках даного підходу (наприклад, майже неминуче протиріччя частин) має і безперечну перевагу – більшу кількість варіантів.

На сьогодні одним з головних обмежень запропонованого підходу є те, що він апробований лише на підлітковій групі (14-18 років) і його автоматичний переніс на інші вікові групи не можна вважати достатньо конкретним. Також продовжують уточнюватися емпіричні формули розрахунку факторних значень. В майбутньому вони можуть зазнати окремі корективи.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА «КОЛЬОРОВИХ ГЕШТАЛЬТІВ»

Перший гештальт. В чистому вигляді перша структура виглядає наступним чином: $+543_62_0_17$. Виражена перевага фіолетового, жовтого та червоного кольорів поєднується з явним відторгненням сірого при неспецифічному відношенні до коричневого та зеленого. Перед нами альтернатива світлого, яскравого та темного, тьмянний. Цей гештальт показує себе досить легко вже при візуальному аналізі кольорового ряду. В багатьох досліджуваних він займає головне положення. Як і наступні структури, він має два базових варіанти: позитивний та негативний. Перший (основний) вже було представлено, другий – є його дзеркальним відображенням.

Другий гештальт. Формула основного варіанту наступна: $+3_45_721_06$. Явне надання переваги червоному протистоїть вираженому відторгненню коричневого та сірого. Відношення до сірого та фіолетового кольорів у міру позитивне, а до чорного, зеленого та синього – неспецифічне. У цій дихотомії спостерігається протистояння червоного самому собі як «чистого» та «затемнення» (коричневий). Оскільки в тесті М. Люшера відсутні власне чисті, спектральні кольори, а є спеціально підібрані суміші, про таку альтернативу можна казати лише умовно. При візуальному аналізі внеску даного фактора, перш за все, варто звертати увагу на три кольори – червоний, коричневий та сірий. Якщо вони чітко «розведені» в кольоровому ряді, другий гештальт явно вплинув на нього.

Третій гештальт. Основний варіант: $+0_x=537_16_4_2$. За помірного надання переваги сірого спостерігається виражене відторгнення зеленого, з тенденцією до відторгнення жовтого, незначною тенденцією надання переваги фіолетовому, червоному та чорному та неспецифічним відношенням до синього та коричневого.

Головне місце в цій структурі займає відношення до зеленого кольору. Оскільки в двох факторах зелений явно не виділяється, візуальне визначення виявлення цього гештальту також не викликає особливих ускладнень: виражене надання переваги та особливо відторгнення зеленого – головні ознаки цього.

ХАРАКТЕРОЛОГІЧНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ КОРЕЛЯТИ КОЛЬОРОВИХ ФАКТОРІВ

1. Перший фактор. В характерологічному та поведінковому аспектах з цим фактором пов'язані загальні показники адаптації – дезадаптації (перший та другий варіанти відповідно). Якщо домінує *перший варіант*, підліток оцінює себе та своє життя за принципом «в мене все добре». Особливих скарг не висувається. Об'єктивне спостереження не виявляє серйозних відхилень від вікових норм. Нерідко в характері спостерігаються риси гіпертимного типу. Поведінка, як правило, просоціальна. Другий варіант – самооцінка змінюється, підлітки мало задоволені собою, як і оточуючим. Скарги на незадовільне самовідчуття, настрій, порушення сну тощо. Відмічають в себе підвищену гнівливість та дратівливість. Об'єктивні дані вказують на різні дисфункції нервової системи. У характері домінують дистимічні риси. Схильні до деліквентної поведінки.

2. Другий фактор. Фактор пов'язаний з полярністю стеничність – астенічність. У випадку першого варіанта підлітки оцінюють себе як бадьорих, працеспроможних, впевнених, стійких до зовнішніх впливів. У характері домінують гіпертимні риси. Окремих особливостей поведінки не виявляється. При другому варіанті типовим є відчуття слабкості, виснаженості, сон не приносить відпочинок. У характері домінують риси «гальмівних» типів. Окремих особливостей поведінки також не виявляється.

3. Третій фактор. Як не дивно, якщо відштовхуватись від формальних показників (вага, дисперсія і т.д.), цей фактор виявився найбільш «вагомим» щодо зовнішньої валідності. У випадку основного варіанта (відторгнення зеленого) – спостерігається виражене відхилення від різного роду характерологічних та поведінкових норм. Мова, перш за все, іде про психопатизації рис характеру за шизоїдним або епілептоїдним типами. Підлітки проявляють виражений нонконформізм, емансипованість, деліквентну поведінку. Частими є порушення настрою по типу дисфорій. Об'єктивне дослідження нерідко виявляє органічну патологію мозку ендогенного походження. Виражений негативізм до зеленого свідчить про високий ризик епінападів. Другий варіант є характерним для підлітків з конформістськими установками, що мають тенденцію до заперечення проблем або їхнього знецінювання, стабільних в плані самопочуття та настрою, здатних контролювати свою поведінку.

ВИЗНАЧЕННЯ ВНЕСКУ КОЛЬОРОВИХ ФАКТОРІВ В КОНКРЕТНИЙ КОЛЬОРОВИЙ ВИБІР

У цьому розділі наводяться формули, за допомогою яких можна визначити, як вплинув на кольоровий вибір досліджуваного кожен з трьох кольорових факторів та тим самим вирішити, які характерологічні та поведінкові особливості властиві даному досліджуваному.

1. Розрахунок внеску першого фактора. Розрахунок робиться за формулою № 1: $F1 = (0,65(4-n5)+0,6(4-n4)+0,5(4-n3)+0,8(n7-4)+0,7(n1-4))/9$, де n – рангове місце відповідного кольору. Наприклад, $n7$ – рангове місце чорного кольору.

Значення фактора можуть знаходитись, приблизно, в межах від +1 до -1. Позитивні значення фактора (особливо $>+0,5$) говорять про домінування першого варіанту (вибір яскравих, світлих кольорів домінує над вибором темних, тьмяних), а негативні (особливо $<-0,5$) – другого. Значення, близькі до нуля, свідчать про невираженість фактора, про його слабкий внесок в конкретний кольоровий вибір.

Приклад № 1. Розглянемо кольоровий вибір 03542617. Підставимо значення у формулу № 1. Отримуємо: $F1 = (0,65+0+1+3,2+2,1)/9 = +0,77$.

Висновок: спостерігається виражений перший варіант.

2. Розрахунок внеску другого фактора. Вага фактора розраховується за формулою № 2: $F2 = (0,6(4-n3)+0,4(4-n4)+0,8(n6-4)+0,6(n0-4))/8$.

Значення фактора можуть знаходитись також приблизно в межах від +1 до -1. Оцінка значень аналогічна – позитивні значення свідчать на користь першого варіанта, негативні – другого.

Приклад № 2. Той самий кольоровий ряд: 03542617. Підставляємо значення у формулу № 2. Отримуємо $F2 = (1,2+0+1,6-1,8)/8 = +0,125$. Висновок: жоден з варіантів не є вираженим, внесок факторів незначний.

3. Розрахунок внеску третього фактора. Розрахунок робиться за формулою № 3: $F3 = (0,95(4-n2)+0,35(n0-4))/3$.

Позитивні значення фактора спостерігаються у випадку віддавання переваги зеленому кольору, а негативні – при його відторгненні.

Приклад № 3. Вже відомий нам кольоровий вибір: 03542617. Застосувавши формулу № 3, отримуємо $F3 = (-0,95-1,05)/3=0,66$.

Висновок: спостерігаємо виражений основний варіант фактора № 3.

Таким чином, ми визначили, що на кольоровий вибір нашого досліджуваного вплинув перший кольоровий гештальт, вагомих внесок зробив також третій фактор, вплив другого фактора є незначним. Отже, спостерігається конфлікт між основними варіантами першого та третього факторів – з одного боку, особистісна позиція та поведінка по типу «в мене все добре», з другого – висока внутрішня напруженість, зміни особистості за епілептоїдним типом.

Клінічно-психологічне дослідження підтвердило дане заключення. Зокрема, на профілі ПДО відмічені наступні піки – гіпертимність, епілептоїдність, мужність.

ВИСНОВОК

Використання цілісного підходу до інтерпретації результатів кольорових переваг за тестом М. Люшера має сприятливу перспективу. Кольоровий вибір, як окремий випадок процедури класифікації або впорядкування, опосередковано через механізм ідентифікації відображає рядкові відносини між структурами особистості людини.

Використана література:

1. Базыма Б.А., Кутько И.И. Цветовые предпочтения подростков с акцентуациями характера // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – М., 1997. – Т. 97. – № 1. – С. 24-28.
2. Базыма Б.А. Взаимосвязь цветовых предпочтений и идентификации с цветом // Материалы всеукраинской конференции «Актуальные вопросы практической психологии и логопедии в учреждениях образования и охраны здоровья Украины». – Х., 1998. – С. 106-109.
3. Базыма Б.А. Цвет и психика. – Х: ХГАТ, 2001. – С. 172.
4. Базыма Б.А. Порядковые отношения цветов и цветовые предпочтения // Материалы 4-х Харьковских международных психологических чтений. – Х. – 2002. – Т. 1. – С. 2-7.
5. Иванов Н.Я., Личко А.Е. Усовершенствованный метод патохарактерологического исследования подростков // Методические рекомендации. – Л., 1983. – С. 40.

Додаток 3

Родинне (генеалогічне) деревоІнструкція для використання:

«Напевно, в кожного з нас з'являлася думка, що все людство нагадує один єдиний цілісний організм, кожна клітинка якого діє і живе у дивовижній взаємодії зі всіма іншими. Об'єднуючись, клітини створюють органи, які відповідають за певні життєві задачі. Так і кожна людина має міцні невидимі зв'язки зі всіма своїми родичами, які так чи інакше впливають на її життя. Давай спробуємо побудувати таке дерево? Нижче наведена форма, яка завдяки твоїй історії може перетворитися на унікальне дерево саме твого роду, де ти зможеш зазначити всіх своїх родичів: від батьків та сестер чи братів до пра-прабабусь та дідусів. В який час вони жили? Яку мали сім'ю? Чого бажали досягти? Чого досягли? Як прожили власне життя?»

Інструкція до заповнення генеалогічного дерева:

1. Для початку знайди на родинному дереві найнижчий кружечок, що знаходиться в основі крони, – це Твій кружечок. Впиши в нього своє ім'я, дату і рік народження. Якщо хочеш, можеш намалювати біля свого імені будь-яку картинку – символ, із якою ти себе асоціюєш, наприклад, це може бути метелик, тигр, вітер... тощо.
2. Далі в кружечках, які знаходяться найближче до твого, впиши інформацію про своїх батьків: з правої сторони – про батька, а з лівої – про матір.
3. Кружечки, які знаходяться над кружечками твоїх батьків – це кружечки їхніх батьків, тобто твоїх бабусь та дідусів по маминій чи батьківській лінії. Заповни кружечки, вписуючи їх імена, рік народження, професію.
4. Кружечки, які залишилися порожніми – це кружечки твоїх пра- та пра-прародичів. Якщо щось про них знаєш, заповни ці кружечки так, як і попередні».

Генеалогічне дерево: інтерпретація

Окрім отримання безпосередньої інформації за допомогою цього діагностичного методу про родину дівчини (повна/неповна сім'я, відносини між членами сім'ї, їх професійна діяльність тощо), важливо звертати увагу і на такі ознаки, як:

- кількість заповнених кружечків (за можливості спитайте дівчину про причину, через яку вона не заповнює інші: не пам'ятає, не хоче про них говорити, вони померли тощо);
- надання надмірної деталізованої інформації про когось із родичів або небажання взагалі ані заповнювати певний кружечок, ані говорити про цю людину (перше, скоріш за все, говоритиме про близькість та значимість цієї людини для дівчини (можливий ресурс та джерело соціальної підтримки), а друге – про наявність певних негативних переживань, пов'язаних із цією людиною);
- наявність намальованих символів-образів поряд із інформацією про себе та інших членів родини, їх змістовне наповнення.

Крім цього, поведінка дівчини в цілому, її реакції під час заповнення схеми родинного дерева, її коментарі можуть стати цінним джерелом інформації, яка допоможе психологу у визначенні ролі сім'ї та її окремих членів у житті дівчини.

Додаток 4

Тест «Будинок-Дерево-Людина»

Методика складається з двох етапів: на першому – дівчина створює малюнки, на другому – проводиться бесіда, коли дівчина описує і пояснює намальоване нею.

Психолог пропонує дівчині намалювати будинок як можна краще.

Коли дівчина закінчить зображення, попросіть її намалювати дерево, а потім людину. Слід засікти час, витрачений на малюнок.

Поки дівчина працює над малюнком, потрібно спостерігати за нею і робити нотатки, які стосуються витраченого часу, пауз, що виникають при малюванні, відхилень від нормальної послідовності зображення елементів будинку, дерева і людини, зроблених дівчиною коментарів та висловлених емоцій.

Будинок

- Скільки поверхів має цей будинок?
- Цей будинок цегляний, дерев'яний або ще який-небудь?
- Це твій будинок? (Якщо ні, то чий він?)
- Коли ти малювала цей будинок, ти думала, хто його господар?
- Ти б хотіла, щоб цей будинок був твоїм? Чому?
- Якщо б цей будинок був твоїм, яку кімнату ти б собі вибрала? З ким би ти хотіла жити в цьому будинку?
- Цей будинок знаходиться десь далеко чи близько?
- Про що ти думаєш, коли дивишся на цей будинок?
- Про що він тобі нагадує?
- Цей будинок привітний, доброзичливий?
- Він схожий на інші будинки або відрізняється чимось?
- Яка погода на цьому малюнку?
- Чого не вистачає в цьому будинку?
- Куди веде доріжка від будинку?
- Якби поруч виявилася людина, хто б це був?

Дерево

- Що це за дерево?
- Де насправді знаходиться це дерево?
- Який приблизний вік цього дерева?
- Це дерево живе?
- Що саме на малюнку підтверджує, що дерево живе?
- Чи немає у дерева якоїсь мертвої частини? Якщо є, то яка саме?
- Чому загинуло дерево (якщо мертво)?
- Це дерево одиноке або поруч є інші?
- Як ти думаєш, яка погода на цьому малюнку?
- Чи є на малюнку вітер?
- Покажи, в який бік дме вітер?
- Про що змушує тебе думати це дерево?
- Про що воно тобі нагадує?

- *Це дерево здорове?*
- *Це дерево сильне?*
- *Якби ти вирішила намалювати сонце, куди б ти його помістила?*
- *Кого тобі нагадує це дерево? Чому?*
- *Чого найбільше потребує це дерево?*

Людина

- *Це хлопчик чи дівчинка?*
- *Скільки йому (їй) років?*
- *Хто він?*
- *Це твій (твоя) родич(ка), друг чи хто-небудь ще?*
- *Про кого ти думала, коли малювала?*
- *Що він (вона) робить? Де знаходиться?*
- *Про що він (вона) думає?*
- *Що він (вона) відчуває?*
- *Які думки приходять тобі в голову, дивлячись на нього (неї)?*
- *Кого тобі нагадує ця людина?*
- *Ця людина здорова?*
- *Чому ти так думаєш?*
- *Ця людина щаслива?*
- *Чому тобі так здається?*
- *Що ти відчуваєш до цієї людини?*
- *Яка погода на малюнку?*
- *Чого найбільше хоче ця людина? Чому?*

Інтерпретація

Кожен малюнок слід розглядати як автопортрет дівчини. Аналіз малюнка проводиться в такій послідовності:

- Деталі
- Перспектива
- Час
- Якість ліній
- Коментарі
- Деталі

Інтерпретація починається з такого показника, як кількість деталей. Передусім потрібно упевнитися в наявності обов'язкових деталей. Будинок повинен мати, принаймні, одні двері (виняток – намальована тільки бокова стіна), одне вікно, одну стіну, дах і димохід чи інший засіб для виходу диму або чогось, що може використовуватися для обігріву будинку. Дерево повинно мати стовбур, принаймні одну гілку. Людина повинна мати голову, тіло, дві ноги, дві руки, а також два ока, ніс, рот, два вуха. Відсутність обов'язкових деталей у малюнках, крім усього іншого, може вказувати на зниження рівня інтелекту, якщо тільки в процесі бесіди дівчина не пояснила причину відсутності деталей.

Якщо з точки зору пропорцій і перспективи малюнок виконаний добре, але містить мінімум деталей, це може означати, що дівчина в цілому схильна до замкнутості або висловлює свою незгоду з традиційними цінностями.

Якщо використання малої кількості деталей супроводжується низькою якістю малюнка з точки зору пропорцій і простору, можна припустити, що у неї слабкий контакт з реальністю, знижені інтелектуальні здібності.

Надмірна кількість деталей – ознака того, що дівчина відчуває сильне почуття тривоги, щось у її оточенні змушує її сильно турбуватися, і вона намагається заглушити це почуття.

Будинок

Відсутність будь-якої обов'язкової деталі з перерахованих вказує на серйозне порушення. Наявність додаткових деталей (кущі, квіти, стежка) – прагнення заповнити навколишній простір, відсутність почуття безпеки, тривога, незахищеність. Серед інших тривожних ознак: відсутність лінії підстави, розбиті вікна, двері за розміром менше вікна, вікно непрямокутної форми (якщо це не горіщне вікно), прозорий дах або стіна, крізь які можна бачити об'єкти всередині будинку.

Старий будинок, нестійка споруда – критичне ставлення до самої себе. Будинок складається з кількох різних будівель – почуття ворожості до когось з близьких їй людей. Дах, позначений горизонтальною лінією, що з'єднує стіни, – загальмованість мислення, відсутність емоцій, гострих переживань. Високий, великий дах – дівчина схильна до фантазій, навіть зациклена на них.

Димар – символізує теплоту відносин, його відсутність – брак тепла, турботи, опіки чи наявність конфлікту у взаєминах з близькою людиною. Непропорційно великий димар у малюнку – сексуальний конфлікт. З димаря виходить багато диму – дівчину щось турбує, внутрішнє напруження.

Двері – можливість доступу чи відступу. Фронтальні двері – є і вхід, і вихід, символізує доступність. Задня або бічні двері – втеча від дійсності. Двері відсутні – дівчина недоступна, замкнута, не бажає контактувати з іншими. Відкриті двері – потреба дівчини в теплих, близьких взаєминах, її відкритість, прямодушність, товариськість. Дуже великі двері – дівчина важко переносить самотність, вимагає уваги, любить бути в центрі уваги. Занадто маленькі двері – крайня замкнутість, заперечення будь-яких контактів, небажання підпускати до себе оточуючих. На дверях замок – скритність, ворожість, потреба в захисті. Паркан біля будинку – необхідність в захисті.

Вікно – образ візуального контакту. Вікна без рам, відсутність вікон, немає вікон на першому поверсі, віконниці, штрихування, фіранки, шторки – замкнутість, занурена у себе дитина. Вікна намальовані високо від землі – деякий відрив дитини від життєвих реалій і перевага уявних світів. Вікна малює в останню чергу – прагнення до усамітнення, небажання контактувати з оточуючими. Розкриті вікна – прямолінійність, почуття впевненості, деяке самолюбство.

Дерево

Дуже велике дерево – агресія. Дуже маленьке дерево – низька самооцінка. Дитина відмовляється більш ретельно зображувати крону – ворожість. Рубці на тілі дерева, зламані, пониклі або мертві гілки – душевна травма. Мертве дерево – почуття неповноцінності, непристосованості, неспроможності, непотрібності, вини. Пошкоджені гілки – травмуючий вплив навколишнього середовища. Мертва коренева система – внутрішньоособистісна дисгармонія.

Вітер символізує почуття схильності впливу сил, які практично не піддаються контролю. Напрямок вітру помірної сили зліва направо по горизонталі вважається загальноприйнятним і не інтерпретується. Якщо вітер сильний, а напрям відрізняється від звичайного, то це має особливе значення. Вітер, що дує знизу вгору (вертикально чи по діагоналі) – сильне бажання перенестися з реального світу в світ фантазій. Вітер, що дме по діагоналі, від верхнього кута до нижнього, має

протилежне значення (при цьому напрямок трактується з точки зору часу: лівий кут це минуле, правий – майбутнє).

Захід сонця – депресивний стан, пригніченість. **Сонце**, намальоване за хмарою, – між дитиною і тією людиною, що, як вона вважає, «дає тепло», мають місце тривожні, напружені, що не приносять задоволення відносини.

Людина

Руки людини – знаряддя, за допомогою яких здійснюється оборонна або наступальна дія щодо навколишнього світу або самої себе, а ступні символізують рух. Автопортрет без рук і ступень – безпорадність. Розімкнені руки – вираз прагнення до дії. Руки, схрещені на грудях – свідоцтво замкнутості, помисливості, погляду в себе. Довгі руки – наявність якихось прагнень, амбіцій. Короткі руки – відсутність прагнень, спрямованих на зовнішній світ. Руки довгі і слабкі – ознака залежності і потреби в захисті й опіці.

Непропорційно довгі ноги – прагнення до незалежності. Короткі ноги – відчуття безпорадності.

Очі, ніс, рот, вуха представляють собою рецептори, що сприймають зовнішні стимули. Вони можуть бути неприємними (вислуховування звинувачень, критики), можуть призвести до конфлікту чи проблеми. Малюнок людини має тільки очі, – підозрілість, зайва обережність. **Відсутність** носа, вух і рота – вказує на відсутність бажання спілкуватися.

Інші особливості малюнка

Зайвими деталями (потреба владнати тривожну ситуацію) є: для малюнка будинку – дерево у дворі, для малюнка дерева – птах на ньому або тварина поруч з ним, для малюнка людини – будь-які оточуючі його предмети. Люди, намальовані біля дерева, часто уособлюють людей (членів сім'ї), а відстань між ними часто символізує близькість чи віддаленість у їхніх взаєминах.

Лінія землі (лінія підстави) в малюнку будинку, дерева або людини, – не є доречною деталлю. Вона інтерпретується як ознака незахищеності (лінія землі є елементом, що зміцнює реальність малюнка). Лінія підстави дає необхідну точку відліку; забезпечує стабільність малюнка в цілому.

До недоречних деталей можна віднести хмари в небі (для будь-якого з трьох малюнків), які можуть вказувати на загальне почуття тривожності, пов'язане із взаєминами з оточуючими.

Акцентування дитини на тій чи іншій деталі обов'язково враховується при інтерпретації. Акцентування може виражатися у надмірній увазі до деталей (наприклад, вікно розкреслено на безліч клітин і стає схожим на сітку), в нав'язливому поверненні до деталі після її завершення. Таке підкріплення може означати неясну тривогу.

Послідовність деталей

При малюванні будинку дитина повинна дотримуватися такого порядку: дах, стіна, двері, вікно (або спершу вікно, потім двері). Інший можливий варіант – почати з лінії землі, потім малювати стіни, дах і т.д. Невпевнені в собі дітки можуть малювати деталі об'єкта без урахування будь-якого зв'язку між ними.

Малюнок дерева зазвичай виконується в такій послідовності: спочатку стовбур, потім гілки і крона та/або листя або спочатку верхівка дерева, потім гілки, стовбур і підстава стовбура. Гілки дерева символізують сферу контактів і взаємин дитини з навколишнім світом і відображають рівень її активності в пошуку задоволення; стовбур символізує почуття, що стосуються її основних

здібностей, особистого потенціалу. Ступінь гнучкості гілок, їх кількість, розміри і ступінь їх взаємного зв'язку вказують на адаптивність і наявні на даний момент ресурси особистості.

Людина зображується у такій послідовності: спочатку голова, потім обличчя, далі шия, тулуб, руки (з пальцями або кистями рук), ноги і ступні (або ноги і руки у зворотному порядку) і т.д. Якщо малюнок людини починається із ступень і закінчується головою і рисами обличчя, то таку послідовність можна назвати патологічною. Відстрочене зображення рис обличчя може свідчити: 1) про тенденції відкидати зовнішні стимули, які вона сприймає; 2) про бажання відтягнути, на скільки можливо, ідентифікацію намальованої людини.

Будь-яке відхилення від нормальної послідовності, включаючи:

- незвичайний порядок зображення;
- довільне повернення до чогось раніше намальованого;
- підкріплення малюнка (коли обриси цієї деталі неодноразово обводяться), слід розцінювати такими, які вимагають особливої уваги.

Слід звернути увагу на узгодженість малюнків. Всі три малюнки повинні бути виконані в прибіжно однаковій манері, з однаковою силою натиску, однаково промальованими деталями та їх кількістю.

Пропорції малюнка

За допомогою пропорцій дівчина вказує на те, які оцінки вона привласнює намальованим об'єктам або що вони символізують.

Малюнок займає дуже маленьку площу простору – прояв почуття неповноцінності, схильність уникати реальності чи бажання відкинути конкретний малюнок або його символічне значення. Малюнок займає майже все відведене місце, або навіть не вміщується на сторінці – прояв почуття сильної фрустрації, викликаной ставленням оточуючих у поєднанні з почуттям ворожості: прояв напруженості і дратівливості або відображення почуття безпорадності (якщо ступні або частини ніг людини «зрізані» нижнім краєм аркуша).

Якщо дерево має великі розміри – дитина гостро відчуває свою залежність від навколишньої реальності, виявляє агресивність або схильність до неї. Дерево крихітних розмірів – почуття неповноцінності, неадекватності і потреба замкнутися в собі.

Перспектива

Малюнок строго в центрі аркуша – прояв почуття незахищеності та ригідності. Прагнення розмістити малюнок у верхньому лівому кутку – досить помітна тривожність або регресія. Це положення відображає прагнення уникати нового досвіду і, ймовірно, бажання повернутися в минуле. Якщо будинок не помістився на аркуші і край листа «зрізає» одну або декілька кімнат будинку, то це часто висловлює небажання дівчина малювати дану кімнату через якісь неприємні асоціації, пов'язані з нею або людьми, які живуть в ній. Якщо дівчина малює будинок, що примикає до краю аркуша, це виражає почуття незахищеності, яке часто має часову прихильність (лівий край – минуле, правий – майбутнє). На те ж вказує малюнок людини, що примикає до краю. «Зрізання» верхівки дерева – прагнення знайти задоволення у фантазії. «Зріз» лівого краю малюнка – фіксація на минулому в поєднанні зі страхом перед майбутнім, а «зріз» правого краю – бажання опинитися в майбутньому, щоб піти від минулого. Якщо малюнок примикає до верхнього краю аркуша – фіксація на роздумах і фантазіях. Дерево, що примикає до краю аркуша, – відчуття «зжатості», посилення агресивних прагнень. Нижній край аркуша грає роль основи малюнка – пригнічений, депресивний настрій. Дерево, намальоване наче на підвищенні, – почуття напруженості, потреба в захисті і безпеці. Самотнє дерево на вершині пагорба – почуття самотності в

сукупності з прагненням до автономії. Використання в малюнку простору зліва від центру дерева та будинку – домінування емоційної сфери, а праворуч – інтелектуальної.

Час

Час, витрачений на малюнок, може вказати на те, наскільки він значимий для дівчини. Велика кількість часу, витрачена на виконання того чи іншого малюнка, свідчить про наявність сильного позитивного або негативного почуття дівчини до зображеного об'єкту. Якщо дівчина витратила дуже мало часу – це вказує на непряму відмову від зображення об'єкта або ситуації, символічно представлені в малюнку. Слід врахувати, що висока якість малюнка виправдовує витрачену на нього велику кількість часу.

Якість ліній

Малюнок виконаний жирними лініями – напруженість невизначеного характеру. Якщо жирні лінії використані у зображенні певних деталей – фіксація на цій деталі, або ворожість до намальованого об'єкту, або до того, що він символізує.

Схема аналізу малюнка «Будинок, дерево, людина»

Симптомокомплекс	Симптом	Оцінка, бал
1	2	3
<i>Незахищеність</i>	Малюнок у центрі аркуша	0,1
	Малюнок у верхньому куті	0,1
	Малюнок знизу	0,1
	Будинок та дерево розташовані з краю	0,1
	Наявність великої кількості другорядних деталей	0,1
	Розташування дерева у верхній частині аркуша	0,1,2
	Дуже підкреслене коріння	0,1
	Непропорційність рук (занадто довгі)	0,1
	Широко розставлені ноги	0,1,2
<i>Тривожність</i>	Хмари	0,1
	Акцент на окремих деталях	0,1
	Обмеження простору	0,1
	Штриховка	0,1
	Малювання ліній із сильним натиском	0,1
	Наявність багаторазового стирання	0,1,2
	Мертве дерево	0,1,2
	Хвора людина	0,1
	Підкреслена лінія основи	0,1,2
	Товста лінія фундаменту будинку	0,1
	Інтенсивно затушоване волосся	0,1,2
<i>Недовіра до себе</i>	Надто слабка лінія малюнка	0,1,2
	Будинок на краю аркуша	0,1
	Слабка лінія стовбуру	0,1
	Одновимірне дерево	0,1
	Дуже маленькі двері	0,1
	Самозастереження в процесі малювання	0,1,2
	Прикривання рукою в процесі малювання	0,1,2
<i>Почуття неповноцінності</i>	Дуже маленький розмір малюнка	0,1
	Відсутність окремих частин тіла у людини	0,1,2
	Руки за спиною	0,1
	Непропорційність рук	0,1
	Відсутність пліч	0,1,2
	Розгалужена система гілок	0,1
	Велике двовірне листя	0,1
	Дерево, що помирає від гниття	0,1,2

Схема аналізу малюнка (продовження таблиці)

1	2	3
<i>Ворожість</i>	Відсутність вікон	0,1
	Наявність замкової щілини в дверях	0,1,2
	Дуже велике за розміром дерево	0,1
	Розташування дерева з краю аркуша	0,1
	Обернений профіль дерева чи людини	0,1
	Гілки, як полиці	0,1
	Очі, як пусті очниці	0,1,2
	Довгі гострі пальці	0,1
	Оскалена людина (вимальовування зубів)	0,1,2
	Агресивна позиція людини	0,1
<i>Конфліктність (фрустрація)</i>	Обмеження простору	0,1
	Перемальовування об'єкту	0,1
	Відмова від малювання певних об'єктів	0,1,2
	Два дерева	0,1,2
	Невідповідність малюнків	0,1,
	Суперечність малюнку і вислову	0,1
	Підкреслена талія	0,1
Будинок без димаря	0,1	
<i>Труднощі у спілкуванні</i>	Відсутність дверей	0,1
	Дуже малі двері	0,1
	Будинок без вікон	0,1
	Відсутність рам для віконних отворів	0,1
	Надто зачинені вікна	0,1
	Виділене обличчя	0,1
	Малювання обличчя людини в останню чергу	0,1
	Відсутність головних деталей обличчя	0,1,2
	Людина намальована з паличок	0,1,2
	Зображення людини та дому в профіль	0,1
	Відсутність дверної ручки	0,1
	Руки в оборонній позиції	0,1
	Вислови «людина без друзів»	0,1
<i>Депресивність</i>	Розташування малюнка внизу аркуша	0,1
	Вигляд дерева та будинку знизу	0,1
	Лінія основи, що йде донизу	0,1,2
	Лінія, яка послаблюється в процесі малювання	0,1
	Велика втома після малювання	0,1,2
	Дуже маленькі малюнки	0,1

Додаток 5

Тест «Неіснуюча тварина»

Мета: тест призначений для виявлення наступних особистісних особливостей: емоційних, сфери спілкування, агресивності, реакції на емоційне навантаження, ознаки можливої нейропсихічної патології.

Проведення тестування: лист паперу А4 розміщується перед досліджуваним горизонтально.

Інструкція для використання:

«Я хочу подивитися, наскільки у тебе розвинута уява, фантазія (як ти вмієш фантазувати). Придумай і намалюй тварину, якої насправді немає, ніколи не було і яку до тебе ніхто не придумав – ні в казках, ні в комп'ютерних іграх, ні в мультфільмах».

Якщо дівчина каже, що не знає, як малювати, не вміє, не може нічого придумати, то потрібно її підбадьорити, пояснити, що для цього завдання нічого не треба вміти. Оскільки потрібно намалювати тварину, яка не існує, то все рівно, якою вона вийде. Якщо досліджуваний довго думає, не починаючи малювати, то слід порадити почати малювати, як вийде, а далі придумувати в ході малювання.

Коли малюнок зроблено, потрібно попросити дівчину придумати тварині назву. Якщо не виходить, то цю частину завдання пропускають. Якщо не все ясно, потрібно прояснити, які частини тварини відповідають яким частинам тіла.

Якщо намальована існуюча тварина, якій дається відповідна назва (вовк, заєць), то просять зробити ще один малюнок. Інструкція повторюється. Якщо і вдруге малюється існуюча тварина, то робота з тестом припиняється. Якщо ж про існуючу тварину кажуть, що вона не зовсім звичайна (чарівний заєць), то завдання вважається виконаним.

Після того, як тварину названо, психолог просить розказати про неї: *«Зараз розкажи про цю тварину, про її спосіб життя. Як вона живе?»* Розповідь записують, по можливості, дослівно. Якщо в розповіді недостатньо деталей, то після закінчення роботи задають додаткові питання:

- Що вона їсть?
- Де живе?
- Чим займається?
- Що любить більш за все?
- А чого більш за все не любить?
- Вона живе сама або з кимось?
- Чи є в неї друзі? Хто вони?
- А вороги в неї є? Хто вони? Чому вони вороги?
- Чого вона боїться? Чи вона нічого не боїться?
- Якого вона розміру?

Потім психолог пропонує дівчині уявити, що ця тварина зустріла чарівника, який готовий виконати три її бажання (будь-які), і запитує, які могли б бути ці бажання. Всі дані фіксуються в протоколі.

Інтерпретація

Нездатність зобразити неіснуючу тварину (зображення тільки існуючих) – низький рівень розвитку уяви, можливі розумова відсталість, затримка психічного розвитку, високий рівень тривожності, збіднена уява, педагогічна запущеність.

Співвідношення розмірів неіснуючої тварини та аркуша паперу:

Маленький малюнок – невпевненість у собі, епілептичні тенденції.

Великий малюнок – нездатність до планування діяльності, імпульсивність поведінки.

Відхилення малюнка від центру:

Вверх – висока самооцінка і рівень домагань.

Вниз – низька самооцінка і рівень домагань.

Вліво – імпульсивність, схильність до практичної діяльності.

Вправо – раціоналізм, схильність до аналізу, непрактичність.

Просторова орієнтація:

Голова повернена вліво – тенденція до рефлексії, ухилення від відкритих дій, очікування, коли з'являться благополучні обставини.

Голова повернена вправо – схильний діяти без роздумів, проявляти ініціативу.

Голова «безсильно» схиляється до землі – виснаженість, невпевненість у собі.

Високо (гордо) піднята голова – впевненість у своїх силах.

Фігура повернена в анфас – егоцентризм.

Неіснуюча тварина намальована зі спини – голова повернена «в середину» малюнка – труднощі у спілкуванні, відчуження.

Співвідношення розмірів голови та тулуба (порушення пропорцій):

Маленька голова – переоцінка фізичної сили, недооцінювання значення інтелекту.

Дуже велика голова – ерудиція, схильність до рефлексії, шизоїдні тенденції.

Деталі голови:

Органи чуття – їх розміри і кількість вказують на зацікавленість в інформації, на схильність пильно слідкувати за тим, що відбувається, підглядати, підслуховувати і т.д.

Обмеженість числа і розмірів органів чуття (їх повна відсутність) – інтровертованість, концентрація на собі. Шизоїдні тенденції.

Екзотичні органи чуття (локації, рентгенівський зір, надвідчуття і т.д.) – реакція на інформаційний голод, інтерес до чуток, чужих таємниць, тривожність.

Очі:

Широко відкриті, з сильно промальованою райдужкою – переживання страху, тривожність.

Закриті очі – труднощі у спілкуванні, беспорядність. Вії зазвичай малюють ті люди, які приділяють велику увагу оформленню зовнішності, для яких значимі проблеми статі.

Вуха: трактуються, як зацікавленість у інформації.

Довгий ніс: прагнення розширити свої можливості; які саме визначає призначення носу (хобот, дзьоб, жало і т.п.).

Рот: як орган споживання вказує на «апетит» неіснуючої тварини, на вираженість тенденції «присвоєння» їжі, а в символічному плані – речей, предметів.

Великий, широко відкритий рот вказує на балакучість суб'єкта.

Вискалені зуби, відкритий, замальований рот, висунутий, роздвоєний язик (жало) – про вербальну агресивність, уїдливість висловлювань.

Рот щілиноподібний, у вигляді букви «О», відкритий як для крику – ознака утрудненого спілкування, тривожності, потреби у допомозі, схильність до висловлювання скарг.

Рот з опуклими губами вказує на чуттєвість.

Додаткові деталі голови:

Пір'я, волосся у вигляді складної зачіски (іноді з бантиками) – демонстративність;

Чорне волосся, густа шерсть, голки, шипи, роги – агресивний самозахист.

Тулуб:

Масивний – запас сил, енергії, функціональні можливості (рухливість чи малорухливість).

Кількість виступів (шипів, шерсті, голок, панцирів) вказують на потребу у самозахисті.

Старанне промальовування контурів, штриховка, стовщення ліній – те саме.

Направленість захисту:

Верхній контур – захист від вищестоящих через насмішки, через відсутність авторитету.

Справа – захист щодо діяльності.

Зліва – захист особистої думки.

Бокова поверхня – боязливість та готовність дати відпір.

Поєднання тулуба і голови – показник надійності, захищеності чи незахищеності (при тонкій шиї).

Довга шия може трактуватися і як прагнення до розширення своїх можливостей – так само, як і ніс.

Більш ніж одна голова – наявність внутрішніх суперечностей, протилежно направлених тенденцій.

Кінцівки – їх кількість і міцність визначає відношення до практичної діяльності та її зміст. Кігті, присоски і т.п. – ознака агресивності.

Однотипність кінцівок («сороконіжка») – конформність суджень, ригідність, банальність мислення.

Різноманітність кінцівок – прояв творчої активності, їх *чудернацьке поєднання* – оригінальність мислення, вільнодумство.

Старанне поєднання з тулубом – обґрунтованість і продуманість поведінки.

Крила: мрійливість, прагнення втекти від повсякденної рутини, пошук себе.

Хвіст: виражає відношення до себе, своїх дій (направлений вправо) або думок (вліво).

Піднятий вгору пишний хвіст – бадьорість, впевненість.

Опущений вниз «падаючий» – невпевненість, виснаженість.

Довгий, звивистий, роздвоєний хвіст – амбівалентність самооцінки, внутрішній конфлікт.

Аналізуючи малюнок в цілому, враховується загальна кількість і оригінальність деталей – як показник продуктивності та оригінальності мислення. Відмови від виконання завдань, його незавершеність, банальність зображення відмічається у примітивних, обмежених людей, а також при виснаженні, «оглушеності», застряганні афекту.

Слід звернути увагу на акцентуванні сексуальних ознак у неіснуючої тварини (вим'я, статеві органи, жіночі груди), як показник фіксації на проблемах сексу.

Фігура кола – відсутність будь-яких деталей відмічається при античності, недовірі.

Уподібнення людині – прямоходіння, людське обличчя, наявність одягу: ознака інфантильності, емоційної незрілості. У інтелектуалів «олюднення» неіснуючої тварини не може носити метафоричний характер (як у байці).

Акцентування органів виведення (задній прохід, дефекація) вказує на зневагу до норм поведінки, схильність до хуліганських дій.

Механічне включення: антена, лампочки, колеса, гусениці, пропелери, гребний гвинт, триноги, кнопки, клавіші, приладова дошка, важелі та ін. – зазвичай відмічаються у людей, схильних до оригінальних суджень, іншого мислення, яке має шизоїдний характер.

Оцінка ліній – вони аналізуються як при міокінетичній діагностиці: сильне натискання чи «павутинка» – показники сили чи слабкості м'язового тону, довжина і точність ліній, їх з'єднання – показники координації, балансу збудження і гальмування, «падаючі», «зісковзуючі» і «лізуть вверх» – направленість агресії на інших чи на себе («падаючі лінії»).

Тематичні тварини діляться на загрозливих (вовка і т.д.), уникаючих (заєць, білка) і нейтральних (мураха, равлик), що характеризує позицію малюючого.

Назва неіснуючої тварини: елементи назв тварин (вовкочерепахозебра) – конкретність, раціональність; псевдонаукова назва, зазвичай з латинським суфіксом і закінченням – претензії на вченість, демонстративна поведінка; іронічна назва (снурок, свинець и т.п.) вказує на досить високий інтелект та іронічне відношення до життя; звукова назва (зю-зюк) або штучні слова (глюк, зукр) – інфантильність, ірраціональність поведінки; непомірно довгі назви – уява; неможливість або великі проблеми при вигадуванні назви, використання звичайних назв для банального малюнка – відмічаються у примітивних людей, які не мають творчих здібностей, а також у «оглушених», «застряглих» на своїх проблемах людей.

Симптоматичні комплекси

Тривожність, емоційна напруженість:

- Нездатність зобразити неіснуючу тварину (зображення тільки існуючих).
- Вимерла тварина.
- Множинні лінії.
- Стирання і виправлення.
- Штрихова лінія.
- Штриховка малюнка.
- Сильний натиск (затемнення частини малюнка).
- Великий розмір (малюнок займає весь аркуш).
- Оточуючі бояться тварину.
- Наявність кількох голів, які сваряться.
- Тварина не така, як всі, і хоче стати такою, як оточуючі.
- Зображення не вміщується на аркуші і упихується в нього.
- Надлишкова кількість органів почуттів.
- Надмірна чуттєвість.
- Наявність побоювань загального характеру (озонових дірок тощо).
- Наявність неоформлених об'єктів (дим, калюжі, хмари).

Розумова відсталість, затримка психічного розвитку:

- Нездатність зобразити неіснуючу тварину (зображення тільки існуючих).
- Вимерла тварина.

Збіднена уява:

- Нездатність зобразити неіснуючу тварину (зображення тільки існуючих).
- Вимерла тварина.

Ознаки можливої психічної патології:

- Спотворення форми голови, форми очей, відсутність голови при збереженні схеми людського тіла.
- Зображення внутрішніх органів, зокрема мозку.
- Акцент на темі вбивств і пожирання жертв.
- Розходження між грубою агресивною тематикою в розповіді і в символіці рисунка тварини.
- Логічні порушення в зображенні і описі.
- Зображення внутрішніх органів.
- Замість тварини намальована ідея (наприклад, боротьба з алкоголізмом).
- Різниця ліній при зображенні.
- Змінність тварини.
- Дивні відношення оточуючих.
- Неточність в використанні понять (йдеться про одне, а відповідь про інше).
- Протиріччя між малюнком і розповіддю.
- Наявність ран і каліцтв.
- Порушення інструкції.

Шизоїдність:

- Механічні конструкції або наявність механічних частин.
- Нестандартні тварини, особливо з незвичайними органами або взагалі без органів.
- Занадто оригінальна тварина.
- Формалізми, особливо при описі.
- Розумування (мудрування).
- Потреба в захисті, ховатися.

Депресія, знижений настрій:

- Зменшений розмір.
- Знаходження малюнка внизу аркуша.
- Опис зниженого емоційного стану.
- Одинокі тварини.
- Страх змін при описі тварини.
- Тема смерті.

Низький рівень агресивності:

- Відсутність агресивної символіки (засобів нападу).
- Відсутність яких би то не було ознак агресивності при описі життя тварини.

Підвищена агресивність:

- Гострі виступи або вирости.
- Наявність засобів (органів) нападу.
- Схильність до вербальної агресії.
- Підкреслення зубів.
- Завеликий рот.
- Страх агресії і захисна агресія.
- Прагнення захистити тварину.
- Незвичайно великий розмір тварини (при описі), бажання бути ще більшою.
- Захист через напад.

Невротичні стани, в тому числі невротична агресія:

- Наявність укусів, інших ран на тілі.
- Емоційно неприємні місця проживання.
- Неприязна їжа.
- Наявність страхів, в тому числі невротичних (страх дрібних тварин, змій тощо).
- Наявність ознак контролю (посилена лінія контуру, довга шия тощо).
- Грубе викривлення форми очей.
- Висмоктування крові жертв.
- Порухення зв'язності мови.
- Посилення ознак тривоги при описі тварини.
- Множинність ліній.
- Розпадань форм.
- Спроби уникнути завдання.
- Наявність неоформлених об'єктів (дим, калюжі, хмари).
- Зображення кровоносних судин.

Екстравертність:

- Наявність різноманітних, часто спрямованих в різні сторони органів.
- Наявність рук людини.
- Розставлені в сторони руки.
- При описі тварини велика кількість зв'язків з навколишнім світом.
- Відповідність тварини схемі людини.

Висока потреба в спілкуванні:

- Зображення людиноподібних істот, особливо при збільшеній кількості рук і ніг або їх заміні (крила, щупальця тощо).

Інтровертність:

- Відсутність кінцівок.
- Кінцівки повернені до тіла.
- Наявність захисних засобів (панцир, броня тощо).
- Тварина у вигляді замкненого контуру.
- Відсутність органів.
- Відсутність внутрішньої структури.

Демонстративність:

- Вигадливе зображення.
- Особлива краса тварини.
- Ексклюзивність тварини, її достоїнств.
- Прагнення прикрасити тварину.
- Наявність різноманітних деталей.

Проблеми соціалізації:

- Віддалене і безлюдне місце проживання.
- Відсутність друзів.
- Оточуючі бояться тварину.
- Тварина не така, як всі.
- Нав'язливо повторюються роздуми на морально-етичні теми.
- Занадто оригінальна тварина.
- Невидима тварина.
- Відхилення від загальноприйнятих зображень тварин.
- Наявність геометричних фігур у зображенні фігури.
- Великий розмір.
- Проживання на незаселеному місці.
- Ворожість до людей.
- Поїдання людей.
- Поїдання неістівних речей.
- Механічна конструкція.
- Формалізоване спілкування, спрямоване більш на отримання інформації, ніж на емоційний контакт.
- Відокремленість від оточуючого середовища.
- Відсутність органів спілкування.
- Наявність занадто великої кількості одних органів (очі, вуха) при відсутності інших (руки, рот).
- Захисні механізми (панцир, броня).

- Потреба ховатися.
- Відчуття спрямованої на тварину агресії з боку інших істот.

Асоціальність:

- Теми поліції, злочинців, злочинів.
- Моралізування.
- Негативні оцінки інших.
- Наявність асоціальної тематики (наркотики, алкоголь).

Низька потреба в спілкуванні:

- Механічні конструкції або наявність механічних частин.

Емоційна лабільність:

- Коливання сили натиску на олівець.
- Коливання деталізованості і акуратності зображення.

Емоційна ригідність, епілептоїдність:

- Надмірна деталізація.
- Однаковий сильний натиск на олівець.
- Одноманітне перераховування окремих деталей при описі тварини або наявність таких деталей на малюнку.
- Підвищена акуратність малюнка.

Астенічність:

- Недоведеність ліній до кінця.
- Незавершеність роботи.
- Теми сну.
- Теми втоми.

Симптомокомплекси агресивності тесту «Неіснуюча тварина» (за Фурманом І.А.)

Симптомо-комплекс	Симптом	Бал
Агресія		
1.	Сильна, впевнена лінія малюнка	0,1
2.	Неакуратність малюнка	0,1
3.	Значна кількість гострих кутів	0,1-0,2
4.	Верхнє розміщення кутів	0,1
5.	Велике зображення	0,1-0,2
6.	Голова повернена вправо або анфас	0,1
7.	Хвіст піднятий вгору, пишний	0,1
8.	Загрозливий вираз	0,1
9.	Загрозлива поза	0,1
10.	Наявність засобів нападу (зуби, кігті, роги)	0,1-0,2
11.	Хижак	0,1
12.	Вожак або одинак	0,1
13.	При нападі «б'ється до смерті», або «всіх вбиває», б'ється традиційними засобами (зуби, кігті, роги, хобот тощо)	0,1
14.	Нічна тварина	0,1
15.	Інші ознаки	0,1

Таблиця обробки тестів «Будинок-Дерево-Людина» та «Неіснуюча тварина»

Критерій	Поведінка під час проведення дослідження	Загальні характеристики	Будинок-Дерево-Людина	Неіснуюча тварина	Примітки
1	2	3	4	5	6
Підвищений тонус, емоційна напруженість		Стирання і виправлення ліній Сильний натиск на олівець (олівець продавлює папір)			
Астенічний стан	Відмова, мотивуючи втомою Знижений темп виконання завдання	Слабкий натиск на олівець Лінії, що не доведені до кінця Мала кількість деталей, схематичність Незавершеність роботи	Гілки дерева звисають або опущені Сумний вираз обличчя Людина лежить Відсутність (або майже не видно) очей Порожні очі (без райдужки і зіниці) Відсутній або сильно зменшений рот Витягнута фігура Ноги занадто довгі	Теми сну Теми втоми	
Емоційна лабільність	Темп виконання завдання сильно варіює	Коливання сили натиску на олівець Коливання деталізованості і акуратності зображення Розмір малюнків сильно варіює Ретельність у виконанні малюнків сильно варіює			
Імпульсивність		Сильний натиск на олівець (олівець продавлює папір) Множинні лінії Лінії, що не потрапляють в потрібну точку Лінії, що не доведені до кінця Викривлення форми ліній Завеликий розмір Рисуюнок виходить за край аркуша Мала кількість деталей, схематичність Недбалість Штриховка, що виходить за контур	Акцентування гілок дерева зліва Схематична людина (одні кінцівки зображені двома лініями, а інші – однією) Проміжне зображення між схематичним і пластичним Агресивний вираз обличчя Відсутність голови Відсутність (або майже не видно) очей Порожні очі (без райдужки і зіниці) Відсутній або сильно зменшений рот Нависно потворна фігура, форма грубо викривлена Відсутність рук (або майже не видно)		

1	2	3	4	5	6
Гіперактивність	Автобіографічні висловлювання	Надсильний натиск (олівець рве папір) Завеликий розмір	Відсутність голови у людини Відсутність (або майже не видні) очей		
Депресія, знижений настрій	Знижений темп виконання завдання	Слабкий натиск на олівець Зменшений розмір Знаходження малюнка внизу аркуша Рисунок у самому куту аркуша Мала кількість деталей, схематичність Погляд зверху	В домі живуть старі люди Будинок зображено у нижнього краю аркуша Мертве дерево верба Дерево засохле. Старе, зламане, зрублене, гілки опущені Гілки обрубані або обламані Дерево в низині Захід сонця Зменшений розмір людини Сумний вираз обличчя людини Похмурий вираз обличчя Старий, жебрак Відсутність (або майже не видні) очей Прорисована зачіска	Опис зниженого емоційного стану Одинока тварина Страх змін при описі тварини Тема смерті	
Суїцидальні тенденції			Мертве дерево Дерево з товстими, дуже короткими, «обрубаними» гілками		
Ригідність	Знижений темп виконання завдання	Малюнок точно в центрі аркуша Сильний натиск на олівець (олівець продавлює папір) Однаковий сильний натиск на олівець Надмірна деталізація Підвищена ретельність, значна кількість одноманітних деталей Особливо ретельна штриховка Підвищена акуратність малюнка	Будинок – цегла, колони, деревина – сумлінно прорисовані, повторюються Дерево має форму олівця або куска крейди Прорисовані окремі листочки на дереві Похмурий вираз обличчя людини Багато гудзиків на одязі	Одноманітне перераховування окремих деталей при описі тварини або наявність таких деталей на малюнку Однотипність, односторонність кінцівок	

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6
Інтровертність			<p>Замки на дверях дома Гілки дерева повернені всередину Вузька крона дерева Мала кількість деталей, схематичність зображення людини Сумний вираз обличчя Відсторонений вираз обличчя Робот, інопланетянин Витягнута фігура Руки притиснуті до тіла Ноги щільно здвинуті</p>	<p>Відсутність кінцівок Кінцівки повернені до тіла Наявність захисних засобів (панцир, броня тощо) Тварина у вигляді замкненого контуру Відсутність органів Відсутність внутрішньої структури</p>	
Екстравертність	Автобіографічні висловлювання		<p>Великі та (або) відкриті вікна в будинку Наявність дверей Доріжки, підходи до будинку Гілки дерева розходяться в сторони Гілки повернені вправо Руки людини розставлені в сторони Ноги широко розставлені</p>	<p>Наявність різноманітних, часто спрямованих в різні сторони органів Наявність рук людини Розставлені в сторони руки При описі тварини велика кількість зв'язків з навколишнім світом Відповідність тварини схемі людини</p>	
Аутизація			<p>Будинок без вікон або вікна занадто маленькі В будинку відсутні двері Бідність деталей Відсутні риси обличчя людини Відсутні пальці Сильно вкорочені руки</p>	<p>Вуглиста, машиноподібна фігура Фігура кола</p>	

1	2	3	4	5	6
Демонстративність	Позитивна оцінка своїх результатів Висловлювання типу «Люблю такі заняття» Зацікавленість оцінкою експериментатора		Будинок – палац, вілла, церква тощо Прозорі стіни Дерево екзотичної породи Значна кількість різноманітних деталей Карикатурне зображення Зображено якийсь персонаж замість людини Особливо сумлінно зображено форму очей Прорисовані вії Прикрашання (кишені, детально намальований одяг, шапка тощо) Пейзаж, предмети оточення (меблі тощо)	Вигадливе зображення Особлива краса тварини Ексклюзивність тварини, її достоїнств Прагнення прикрасити тварину Наявність різноманітних деталей	
Інфантильність			Окремі гілки низько на стовбурі дерева Хмароподібна крона дерева Людина з іграшками	Подібно людині (положення тіла, одяг, обличчя тощо)	
Шизоїдність			Кора дерева зображена окремими хвилястими лініями Мертве дерево Мала кількість деталей, схематичність Відсторонений вираз обличчя Дивний вираз обличчя Робот, інопланетянин Форма голови або риси лица сильно викривлені Незграбна, кутаста фігура	Механічні конструкції або наявність механічних частин Нестандартні тварини, особливо з незвичайними органами або взагалі без органів Занадто оригінальна тварина Формалізм, особливо при описі Розумування Потреба в захисті, ховатися	

1	2	3	4	5	6
Агресивність		Надсильний натиск (олівець рве папір) Сильна, впевнена лінія малюнка Неакуратність малюнка Значна кількість гострих кутів Верхнє розміщення кутів Велике зображення	Будинок у вигляді різних будівель Наявність додаткових будівель на дворі Занадто великий будинок Велетенське дерево Дерево з гострими гілками Дерево з вкороченими булавоподібними або списоподібними гілками Дерево з гострими сучками Дерево з гілками, товстими на кінцях Загостре листя дерева Коріння дерева схоже на кігті, не падає в землю Собака, що мочиться на дерево Занадто великий стовбур Агресивний вираз обличчя людини Зменшений розмір голови Військовий Зображення зубів Великі долоні, кулак, гострі нігті Наявність зброї	Гострі виступи або вирости Наявність засобів (органів) нападу Хвіст піднятий вгору, пишній Загрозливий вираз Загрозлива поза Хижак Вожак або одинак Нічна тварина При нападі «б'ється до смерті», або «всіх вбиває», б'ється традиційними засобами (зуби, кігті, роги, хобот тощо) Підкреслення зубів Завеликий рот Детальний опис того, як їсть людей тощо	
Страх агресії			Будинок з ґратами на вікнах Акцентовані рами на вікнах Наявність паркану Детальне зображення кори дерева, заштрихований стовбур	Прагнення захистити тварину Незвичайно великий розмір тварини (при описі), бажання бути ще більшою) Захист через напад	

1	2	3	4	5	6
<p>Тривожність</p> <p>Негативна оцінка своїх результатів</p> <p>Висловлювання типу «Не люблю такі заняття»</p> <p>Уточнення інструкції</p> <p>Зацікавленість оцінкою</p> <p>Експериментатора</p> <p>Відмова з мотивом «не є здатним до такої діяльності»</p> <p>Знижений темп виконання завдання</p>	<p>Штрихові лінії</p> <p>Множинні лінії</p> <p>Ескізні лінії (спершу слабка лінія, а потім наводиться більш жирною)</p> <p>Завеликий розмір</p> <p>Малюнок виходить за край аркуша</p> <p>Підвищена ретельність, значна кількість одноманітних деталей</p> <p>Стірання і виправлення ліній</p> <p>Штриховка простим олівцем</p>	<p>Будинок з тінню</p> <p>Затемнена покрівля дому</p> <p>Підкреслена основа дому</p> <p>Жирний контур землі</p> <p>Хмари</p> <p>Доповнення загального плану</p> <p>Підкреслені стіни в домі</p> <p>Дерево з тінню</p> <p>Дерево з дуже слабкими гілками</p> <p>Малюнок у верхньому лівому куті</p> <p>Людина неприємна</p> <p>Заштриховані очі людини</p> <p>Розгублений вираз обличчя</p> <p>Фігура людини зображена штрихами без контуру</p>	<p>Нездагність зобразити неіснуючу тварину (зображення тільки існуючих)</p> <p>Вимерла тварина</p> <p>Множинні лінії</p> <p>Стірання і виправлення</p> <p>Штрихова лінія</p> <p>Штриховка рисунка</p> <p>Сильний натиск (зачернення частини рисунку)</p> <p>Великий розмір (малюнок займає весь лист)</p> <p>Оточуючі бояться тварину</p> <p>Наявність кількох голів, які сваряться</p> <p>Тварина не така, як всі і хоче стати такою, як оточуючі</p> <p>Зображення не вміщується на листі і упикується в нього</p> <p>Надлишкова кількість органів почуттів</p> <p>Надмірна чуттєвість</p> <p>Наявність побювань загального характеру (озонових дірок тощо)</p> <p>Наявність неформальних об'єктів (дим, калюжі, хмари)</p>		

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6
<p>Підвищена значущість сексуальної сфери</p>			<p>Будинок з трикутними вікнами Акцентована прорисовка скла на вікнах Множинні димарі Акцентовані димарі Нарисована спальня Фіксована дверна ручка Отвори в димарі Димар, що складається з окремих деталей «Фалічне» дерево Завеликий, підкреслений рот з сумлінно прорисованою формою Руки закривають генітальну зону Підкреслені груди, талія, вузькі плечі в жіночій фігурі, м'язи, широкі плечі, волосся тіла або кінцівок, соски на грудях в чоловічій фігурі Наявність статевих ознак протилежної статі Виділення частини тіла, близької до геніталій Оголена або напівоголена фігура Різько підкреслено обрамлення генітальної області (пасок) Екстравагантний одяг</p>	<p>Наявність статевих органів (жіночі груди, вим'я) Задраний хвіст, роги, грива, вовна, щось подібне до зачіски При описі тема розмноження</p>	
<p>Ознаки можливого сексуального насильства</p>			<p>Порожні або зафарбовані очі Відсутність ротової порожнини Рот у формі отвору Фалоподібний предмет у роті (цигарка, трубка, олівець, палка тощо) Одяг, що приховує статеву приналежність Розрив тулуба по лінії галі Акцент на стегна Геніталії, намальовані під одягом Геніталії, закриті додатковим одягом (аксесуарами, квітами, сумками тощо) Руки не намальовані (сховані за спину, під одягом або просто ігноруються на малюнку) Міцно стиснуті або перехрещені ноги</p>		

Додаток 6

1	2	3	4	5	6
<p>Проблеми спілкування, соціалізації</p>	<p>Відмова з мотивом «не люблю», «набридло», «нудно» Відмова від завдання без пояснення причин</p>		<p>Гілки дерева не поєднані зі стовбуром Одномірні гілки, неадекватно з'єднані зі стовбуром Крона дерева сильно заштрихована Листя дерева, що опало чи опадає Двері вище основи дому Відсутність сходинок Бокові двері Зайве дублювання деталей Незграбна, кутаста фігура Відсутність рук (або майже не видно) Руки за спиною, в кишенях, перехрещені на грудях, в боки Відсутність п'ясті рук або сильно вкорочені Відсутність п'ясті рук або сильно вкорочені при широко розставлених ногах Занадто великі п'ясті рук Відсутність або сильно зменшені ступні Підкреслені або завеликі ступні</p>	<p>Віддалене і безлюдне місце проживання Відсутність друзів Оточуючі бояться тварину Тварина не така, як всі Нав'язливо повторюються роздуми на морально-етичні теми Занадто оригінальна тварина Невидима тварина Відхилення від загальноприйнятих зображень тварин Кутастість і прямокутність фігури Великий розмір Відсутність друзів Ворожість до людей Поїдання людей Поїдання неїстівних речей Механічна конструкція Формалізоване спілкування, спрямоване більш на отримання інформації, ніж на емоційний контакт Відокремленість від оточуючого середовища Відсутність органів спілкування Наявність занадто великої кількості одних органів (очі, вуха) при відсутності інших (руки, рот) Захисні механізми (панцир, броня) Потреба ховатися Відчуття спрямованої на тварину агресії з боку інших істот</p>	

1	2	3	4	5	6
Негативізм	Висловлювання типу «Не люблю такі заняття» Відмова з мотивом «не люблю», «набридло», «нудно»		Мала кількість деталей, схематичність Недбалість Схематична людина (руки й ноги зображені однією лінією) Карикатурне зображення Похмурий вираз обличчя Агресивний вираз обличчя Неприсмний, відштовхуючий вираз обличчя Повернений спиною Повернений в профіль Клоун, блазень Антисоціальний персонаж (грабіжник, наркоман, п'яниця) Відсутність (або майже не видно) очей Відсутній або сильно зменшений рот Перекошений рот Руки за спиною, в кишенях, перехрещені на грудях, в боки Зображення статевого члена Цигарка, чарка тощо	Ламас. Нищить, топче дерева, дома їсть людей Фігура кола	
Неврогичний стан			Занадто маленький будинок Мертве дерево Розгублений вираз обличчя Поранення, рубці Внутрішні органи	Наявність укусів, інших ран на тілі Емоційно неприсмні місця проживання Неприятна їжа Наявність страхів, в тому числі неврогічних (страх дрібних тварин, змії тощо) Наявність ознак контролю (посилена лінія контуру, довга шия тощо) Грубе викривлення форми очей Висмокування крові жертв Порушення зв'язності мови Посилення ознак тривоги при описі тварини Множинність ліній Розпадання форми Спроби уникнути завдання Наявність неформальних об'єктів (дим, ка-люжі, хмари) Зображення кровоносних судин	

1	2	3	4	5	6
Несформованість статевої ідентифікації			Відсутність у людини ознак статі Змішення ознак різних статей в одній фігурі		
Високий рівень домагань	Негативна оцінка своїх результатів	Рисунок розміщений у верхній частині аркуша	Король, принц		
Низька самооцінка, почуття неадекватності	Позитивна оцінка своїх результатів (як гіперкомпенсація) Відмова з мотивом «не є здатним до такої діяльності»	Зменшений розмір Рисунок розміщений в нижній частині аркуша Стирання і виправлення ліній	Будинок менше інших малюнків Занадто маленький будинок Однорічні гілки, неадекватно з'єднані зі стовбуром Мертве дерево Дерево в низині Маленьке дерево Тонке дерево Розгублений вираз обличчя Клоун, блазень		
Асоціальність (погане оволодіння соціальними нормами)		Не володіє загальноприйнятими стандартами зображення	Карикатурне зображення Похмурий вираз обличчя Неприємний, відштовхуючий вираз обличчя Антисоціальний персонаж (грабіжник, наркоман, п'яниця) Порожні очі (без райдужки і зіниці) Форма голови або риси обличчя сильно викривлені Навмисно потворна фігура, форма грубо викривлена Зображення статевого члена Цигарка, чарка тощо Поранення, рубці	Теми поліції, злочинців, злочинів Моралізування Негативні оцінки інших Наявність асоціальної тематики (наркотики, алкоголь) В описі ламас дома, дерева їсть людей, дома тощо	
Антисоціальність (навмисно порушують правила)			Карикатурне зображення Неприємний, відштовхуючий вираз обличчя Антисоціальний персонаж (грабіжник, наркоман, п'яниця) Навмисно потворна фігура, форма грубо викривлена Зображення статевого члена Цигарка, чарка тощо Поранення, рубці	Теми поліції, злочинців, злочинів Моралізування Негативні оцінки інших Наявність асоціальної тематики (наркотики, алкоголь) В описі ламас будинки, дерева Їсть людей, будинки тощо	

1	2	3	4	5	6
<p>Органічне ушкодження головного мозку</p>		<p>Труднощі в організації деталей Лінії, що не потрапляють в потрібну точку Викривлення форми ліній Зміщення рисунку вбік Підвищена ретельність, значна кількість одноманітних деталей Недбалість Малювання – частина за частиною Стирання з погіршенням при перемальовуванні Дуже товстий контур</p>	<p>Одномірні гілки, неадекватно з'єднані зі стовбуром Одномірний стовбур з неорганізованим одномірним листям Схематична людина (руки й ноги зображені однією лінією) Схематична людина (одні кінцівки зображені двома лініями, а інші – однією) Схематична людина (кінцівки зображені двома лініями) Проміжне зображення між схематичним і пластичним Перекошений рот Нависно потворна фігура, форма грубо викривлена Нездагність інтегрувати частини дому в одне ціле, особливо з використанням хвилястих, нерівних і слабо зв'язаних ліній Антропоморфний (наділений людськими рисами) Будинок у вигляді схеми, плану Проблеми з зображенням кутів будинку Прорисований фундамент Прозорі стіни Стіни не з'єднані Димар кутом Прозора земля біля дерева, так що видно коріння</p>		
<p>Розумова відсталість</p>		<p>Нездагність виконати завдання</p>	<p>Антропоморфний (наділений людськими рисами) Прозорий будинок Димар кутом Одна лінія для покрівлі Прозора людина Мала кількість деталей, схематичність Схематична людина (руки й ноги зображені однією лінією) Схематична людина (одні кінцівки зображені двома лініями, а інші – однією) Схематична людина (кінцівки зображені двома лініями) Проміжне зображення між схематичним і пластичним</p>	<p>Нездагність зобразити неіснуючу тварину (зображення тільки існуючих) Вимерла тварина</p>	

1	2	3	4	5	6
<p>Можливі пограничний стан або психічна патологія</p>		<p>Надсильний натиск (олівець рве папір) Викривлення форми ліній Різниця ліній при зображенні Порушення інструкції Рисунок виходить за край аркуша Штриховка з сильним натиском, зачернення</p>	<p>Будинок з прозорими стінами Вікна не узгоджуються з положенням стін Дім, що падає Занадто маленький дім Відсутність дверей Будинок намальований, як одна покрівля Мертве дерево Роздвоєне дерево Дерево зображено, як два одномірних Структура гілок нагадує структуру даху Похмурий вираз обличчя Агресивний вираз обличчя Дивний вираз обличчя Неприсмний, відштовхуючий вираз обличчя Відсутність голови Відсутність (або майже не видно) очей Форма голови або риси обличчя сильно викривлені Фігура людини зображена штрихами без контуру Навмисно потворна фігура, форма грубо викривлена Внутрішні органи</p>	<p>Спотворення форми голови, форми очей, відсутність голови при збереженні схеми людського тіла Зображення внутрішніх органів, зокрема мозку Застравання на темі вбивств і пожирання жертв Розходження між грубою агресивною тематикою в розповіді і в символіці рисунка тварини Логічні порушення в зображенні і описі Зображення внутрішніх органів Замість тварини малюється деяка ідея (наприклад, боротьба з алкоголізмом) Змінність тварини Дивні відношення оточуючих Неточність в використанні понять (йдеться про одне, а відповідь про інше) Протиріччя між рисунком і розповіддю Наявність ран і каліцтв</p>	

Тест «Сім'я тварин»

Мета: визначення внутрішньосімейних відносин.

Ресурси: аркуш А4, простий олівець, кольорові олівці.

Інструкція для використання:

«Намалюй сім'ю, що складається з тварин, так, щоб всі її члени були різними тваринами».

Можна пояснити, що йдеться про казкову сім'ю, оскільки в реальності такі сім'ї складаються з однакових тварин. Не потрібно казати дівчині, що йдеться про зображення її сім'ї. Навпаки, йдеться про якусь абстрактну сім'ю. Якщо вона каже, що не вміє малювати тварин, то потрібно її заспокоїти, кажучи, що це не страшно і можна буде просто позначити, що це за тварина. Відповіді фіксуються в протоколі. При фіксації не можна називати членів сім'ї (тато, мама, бабуся тощо), а казати просто «член сім'ї».

Питання для обговорення:

1. Що це за тварини?
2. Хто з членів сім'ї зображений на малюнку?
3. Хто з членів сім'ї головний? Чому?
4. Хто з членів сім'ї найслабкіший? Чому?
5. Де це все відбувається? (Де вони всі зараз знаходяться?)
6. Чим всі вони зайняті? Вони щось роблять разом? А чим зайнятий кожний з тих, хто є на малюнку?
7. Які в них взаємовідносини?
8. Чи бувають у них конфлікти? Через що вони відбуваються? Хто з членів родини і як поводить себе в конфліктній ситуації?
9. Як всі члени родини поведуться в конфліктних ситуаціях?

Обробка і аналіз отриманих результатів

Симптоматичні комплекси

- Ієрархічні відносини в сім'ї.

Склад сім'ї

- Відповідає складу сім'ї дівчини.
- Відповідає її ідеальному уявленню про сім'ю.
- Сім'я зображена разом.
- Хтось з членів сім'ї зображений окремо.
- Хтось з членів сім'ї не зображений.

Домінуюча фігура

- Є найбільшою.
- Особистісні риси персонажу (тварина, що є домінуючою або демонстративною в порівнянні з іншими).

Найбільш важлива фігура в сім'ї

- Зображена першою.

Симптоматичні комплекси	Симптом	Примітки
1	2	3
Сприятлива сімейна ситуація	Розташування членів сім'ї близько один до одного Всі члені сім'ї дивляться на глядача або один на одного Спільна діяльність усіх членів сім'ї Зображення всіх членів сім'ї Відсутність ізольованих членів сім'ї Відсутність штриховки Хороша якість ліній Відсутність показників ворожості Адекватне розташування фігур на аркуші Інші можливі ознаки	
Надтісні контакти в сім'ї	Розташування всіх членів сім'ї тісно один з одним Перекривання однієї фігури іншою	
Замкненість родинного життя	Розташованість кінцівок у напрямку один до одного (інтровертність поз) Відсутність кінцівок Наявність рами, в якій замкнена сім'я	
Ієрархізація сімейного життя, відсутність єдності всіх членів сім'ї	Наявність окремих тісних груп Значна різниця в розмірі одних членів родини в порівнянні з іншими Значна різниця в просторовому розміщенні членів сім'ї	
Сексуалізація членів родини	Наявність явних ознак статі в окремих членів сім'ї Відмінний від решти частин сильний натиск на олівець в районі статевих органів	
Порушення емоційних контактів	Підкреслено недбале зображення всіх членів сім'ї або окремих її членів Відсутність членів сім'ї, з якими дівчина живе в теперішній час Наявність членів сім'ї, які живуть окремо Наявність сторонніх осіб Розділення персонажів вертикальними лініями Значна відстань між членами сім'ї, особливо коли їх мало Члени сім'ї відвернулися один від одного Зображення членів сім'ї холоднокровними істотами Схематичне, не індивідуалізоване зображення Відхилення від інструкції Вибір емоційно неприязних тварин Відсутність загальносімейних справ: кожний член сім'ї займається своєю особистою справою Наявність домашніх тварин	

Продовження таблиці

1	2	3
Конфліктність у сім'ї	Бар'єри між фігурами Витирання окремих фігур Відсутність головних частин тіла у деяких фігур Ізоляція окремих фігур Неадекватна величина окремих фігур Невідповідність вербального опису і малюнка Переважання речей Відсутність на малюнку деяких членів сім'ї Член (члени) сім'ї, що стоїть спиною Вибір емоційно негативних тварин (черв'як, змії, летючі миші тощо) Опис взаємовідносин як агресивних Наявність антисоціальної тематики Карикатурне зображення окремих членів сім'ї Інші можливі ознаки	
Агресія і ворожість у сімейній ситуації	Одна фігура на іншому аркуші або на протилежному боці аркуша Агресивна позиція фігури Закреслена фігура Деформована фігура Обернений профіль Кінцівки, розведені в сторони Наявність агресивних ознак (роги, кігті тощо) Наявність ознак вербальної агресії (зуби, клики) Хижаки Інші можливі ознаки	
Почуття неповноцінності	Фігура дівчини, що відповідає досліджуваному, непропорційно маленька Розташування фігур у нижній частині аркуша Лінія слабка, переривчаста Ізоляція дитинча, що може відповідати автору, від інших Маленькі фігури Нерухома порівняно з іншими фігура, що може відповідати авторові Відсутність фігури, що може бути співвіднесена з автором Фігура, що може бути співвіднесена з автором, стоїть спиною Інші можливі ознаки	
Тривожність	Штриховка Лінія основи – підлога чи земля Лінія над малюнком Лінія з сильним натиском Стирання Надмірна увага до деталей Переважання речей Подвійні чи переривчасті лінії Підкреслювання окремих деталей Інші можливі ознаки	

Додаток 7

Протокол результатів психологічного обстеження

Досліджувана _____

Дата _____

Психолог _____

1. Тест М. Люшера

Коефіцієнт тривожності (КТ) _____ (макс 12)

Вегетативний коефіцієнт (ВК) _____ (норма 1-1,5)

Сумарне відхилення від аутогенної норми (СО) _____

Перший фактор (адаптація/дезадаптація-делінквентність) _____

Другий фактор (стенічність/астенічність) _____

Третій фактор (шизоїдність/епілептоїдність) _____

2. Тест М. Еткінда

Виділені близькі люди

Ставлення до себе _____

Ідентифікує себе з _____

Складність/стереотипність реакцій на оточення _____

3. Тест «Родинне (Генеалогічне) дерево»

4-5. Тести «Будинок-дерево-людина» та «Неіснуюча тварина»

При аналізі малюнків психолог має визначити вираженість окремих факторів/симптомокомплексів, виходячи з кількості ознак, що присутні на зробленому малюнку і відповідають тому чи іншому фактору/симптомокомплексу. Якщо ознака відповідає кільком симптомокомплексам, то вона має ураховуватися в усіх. Вираженість симптомокомплексу визначається тим, наскільки багато ознак цього симптомокомплексу є наявними в малюнку. Для полегшення прийняття рішення щодо наявності того чи іншого симптомокомплексу в таблиці зазначена кількість ознак, що можуть про нього свідчити. Але це не відкидає якісного аналізу отриманих результатів. Зокрема, наявність хоча б однієї-декількох ознак з симптомокомплексів, позначених «*», має викликати припущення щодо його наявності.

Таблиця обробки тестів «Будинок-дерево-людина» і «Неіснуюча тварина»

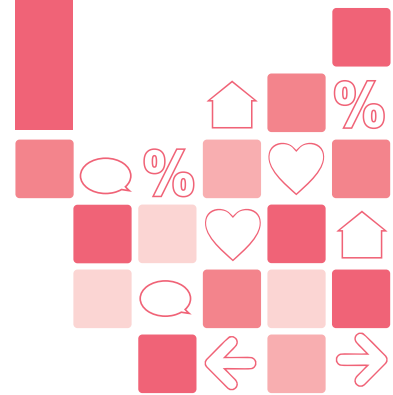
Критерій	Поведінка під час проведення дослідження	Загальні характеристики	«Будинок-дерево-людина»	«Неіснуюча тварина»	Примітки
1	2	3	4	5	6
Підвищений тонус, емоційна напруженість		2 ознаки			
Астенічний стан	2 ознаки	4 ознаки	8 ознак	2 ознаки	
Емоційна лабільність	1 ознака	4 ознаки			
Імпульсивність	-	10 ознак	10 ознак		
Гіперактивність	1 ознака	2 ознаки	2 ознаки		
Депресія, знижений настрій	1 ознака	6 ознак	16 ознак	4 ознаки	
Суїцидальні тенденції			2 ознаки		
Ригідність	1 ознака	7 ознак	5 ознак	2 ознаки	
Інтровертність			10 ознак	6 ознак	
Екстравертність	1 ознака		7 ознак	5 ознак	
Аутизація			6 ознак	2 ознаки	
Демонстративність	3 ознаки		10 ознак	5 ознак	
Інфантильність			3 ознаки	1 ознака	
Шизоїдність			8 ознак	6 ознак	
Агресивність		6 ознак	18 ознак	12 ознак	
Страх агресії			4 ознаки	3 ознаки	
Тривожність	6 ознак	8 ознак	14 ознак	16 ознак	
Підвищена значущість сексуальної сфери*			17 ознак	3 ознаки	
Ознаки можливого сексуального насильства*			11 ознак		
Несформованість статевої ідентифікації			2 ознаки		
Високий рівень домагань	1 ознака	1 ознака	1 ознака		
Низька самооцінка, почуття неадекватності	2 ознаки	3 ознаки	9 ознак		

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6
Асоціальність (погане оволодіння соціальними нормами)		1 ознака	10 ознак	6 ознак	
Антисоціальність (навмисне порушую правила)*			7 ознак	7 ознак	
Проблеми спілкування, соціалізації	2 ознаки		16 ознак	24 ознаки	
Негативізм	2 ознаки		16 ознак	4 ознаки	
Невротичний стан			5 ознак	14 ознак	
Органічне ушкодження головного мозку		9 ознак	17 ознак		
Можливі пограничний стан або психічна патологія		6 ознак	19 ознак	12 ознак	
Розумова відсталість		1 ознака	10 ознак	2 ознаки	

6. Тест «Сім'я тварин»

Симптомокомплекс	Симптом	Примітки
Сприятлива сімейна ситуація	10 ознак	
Надтісні контакти в родині	2 ознаки	
Замкненість родинного життя	3 ознаки	
Ієрархізація сімейного життя, відсутність єдності всіх членів сім'ї	3 ознаки	
Сексуалізація членів родини	2 ознаки	
Порушення емоційних контактів	13 ознак	
Конфліктність у сім'ї	14 ознак	
Агресія і ворожість у сімейній ситуації	10 ознак	
Почуття неповноцінності	9 ознак	
Тривожність	11 ознак	



БЛОК 3.

Зміст та методи діагностики психоемоційного стану жінок, які пережили насильство або належать до групи ризику

Організація допомоги жінкам, постраждалим від насильства, повинна здійснюватись групою фахівців (соціальний працівник, психолог). Первинну діагностику, в більшості випадків, проводить психолог, і тільки в разі необхідності (виражені особистісні порушення) до діагностики залучається лікар-психіатр.

Фахівець, який проводить первинне обстеження, повинен добре орієнтуватись у пост-травматичних стресових розладах і вміти надати відповідну допомогу при гострих афективних реакціях.

Діагностика спрямована на виявлення впливу насильства на особистість клієнтки та передбачає:

- діагностику актуального стану і ступеня особистісних порушень;
- діагностику емоційно-особистісних взаємин.

Встановлення довіри

На першій зустрічі ще до початку психологічної діагностики психолог пояснює клієнтці мету і завдання майбутньої роботи, а також можливі труднощі. Розумне пояснення психологом цілей і завдань психологічних втручань створює у клієнтки відчуття контролю над ситуацією (цілі і задачі – в розділі «Індивідуальна робота»).

Для успішної роботи фахівець, що працює з дівчатами і жінками, постраждалими від насильства, повинен мати наведені нижче професійні якості і постійно удосконалювати їх:

- Вміння визначити актуальний стан клієнтки: шок, психотравма, стрес.
- Навичка комунікації.
- Навичка активного слухання.
- Вміння зберігати впевненість у період надання психологічної підтримки.
- Усвідомлення того, як робота з людьми в стані шоку або стресу емоційно впливає на психолога.
- Вміння оцінювати свої ресурси, проводити профілактику емоційного вигорання.
- Усвідомлення своїх власних цінностей.
- Позитивне ставлення до людей.
- Знання того, коли треба звернутися за супервізією.
- Навички роботи в команді.
- Знання того, коли треба звернутися до психіатра або іншого спеціаліста.
- Знання про адикції (вживання наркотичних речовин, алкоголю, ігроманія, гіперрелігійність, психогенне переїдання тощо).
- Навички вирішення конфліктів.
- Вміння справлятися з поведінковими проблемами клієнтів.
- Навички встановлення особистісних меж.
- Вміння давати конструктивний зворотний зв'язок про поведінку іншої людини.
- Навички укладення контракту (як укладати контракт – в розділі «Індивідуальна робота»).

Психологічна діагностика

Карта первинного психологічного обстеження жінки

Обстеження провів (провела) _____

Дата _____

Анкетні дані

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

Дата народження _____

Ким направлена _____

Причина звернення _____

Освіта _____

Місце роботи, посада _____

Склад сім'ї, вік членів сім'ї _____

Анамнез розвитку

Інформація для психолога

Наведені нижче питання можуть бути складними для клієнтки, психолог не повинен наполягати на відповіді, краще їх відкласти і обговорити пізніше, коли у клієнтки виникне довіра до психолога і вона почуватиме себе безпечніше.

Вік матері на момент вашого народження _____

Вік батька на момент вашого народження _____

Чи був зареєстрований шлюб Ваших батьків? _____

Як проходила вагітність матері? _____

Чи працювала Ваша мати під час вагітності? _____

Якщо працювала, то яку роботу виконувала? _____

Чи були у Вашої матері ускладнення під час вагітності і під час пологів? _____

Чи були Ви бажаною дитиною? _____

Якою дитиною по старшинству Ви були (перша, друга...)? _____

Хто Вас виховував? _____

Кого в дитинстві Ви поважали? _____

Чи часто Ви в дитинстві розлучалися з батьками (наприклад, від'їзд на відпочинок, через хворобу, через проживання у родичів та ін.)? _____

У віці

На який час

Де перебували

Через що

Частота та значущість психологічних травм у сім'ї та поза сім'єю (чи був (була) свідком сімейних подій: переїзд, тяжка хвороба близьких, смерть тощо.) У якому віці Ви були?

Особливості Вашого виховання: зайнятість батьків, їх участь у Вашому вихованні
Які засоби схвалення, покарання застосовували Ваші батьки щодо Вас?

Чи були у Вас травми голови або захворювання нервової системи, в якому віці?

Чи були у Вас в дитинстві:

Страхи залишатися одному чи якісь інші страхи? В якому віці? _____

Чи були сварки, бійки між дорослими в Вашій батьківській сім'ї? _____

Чи застосовувалось у вашій сім'ї фізичне насильство? _____

Якщо так, то хто був насильником, а хто – потерпілим? _____

Особливості Вашої сім'ї зараз

Побутові умови _____

Матеріальні умови _____

Система схваленень та покарань _____

Сімейні правила _____

Типові причини конфліктів у Вашій сім'ї тепер _____

Чи існує у Вашій сім'ї приватний простір особи (власний час, власне місце і власні справи)?

Чи визнаються потреби членів сім'ї?

Як у Вашій сім'ї розподіляється відповідальність? _____

Хто головний у Вашій сім'ї? _____

Чи існують таємниці між членами вашої власної сім'ї? _____

Що готові зробити Ви, щоб змінити ситуацію у Вашій сім'ї (у Ваших стосунках з партнером), чи Вас влаштовують такі стосунки?

Чи мають місце стреси зараз і з чим вони пов'язані (робота, матеріальні проблеми тощо)?

Які засоби подолання наслідків стресів використовуєте Ви (прийом медикаментів, алкоголь, фізичні вправи, хобі тощо)?

Після аналізу отриманих даних психолог використовує для діагностики декілька з наведених нижче психологічних тестів.

Чи є у клієнтки комплекс жертви, можна з'ясувати за допомогою наступного тесту:

1. Вам важко приймати самостійні рішення і відстоювати їх, якщо ви зустрічаєте опір?
 2. Перш ніж прийняти рішення, вам необхідно проконсультуватися, з'ясувати думку інших людей?
 3. Вас просять висловити свою думку, чи відчуваєте ви при цьому нерішучість?
 4. Чи боїтеся ви виражати свої щирі почуття?
 5. Чи довіряєте ви своїм власним переконанням?
 6. Чи важко вам дивитися людині в очі?
 7. Чи важко вам звернутися до людей по допомогу?
 8. Чи уникаєте ви когось через страх відчути зніяковіння, незручність?
 9. Чи робите ви послуги іншим людям, коли знаєте, що цього робити не потрібно?
 10. Якщо вам забули повернути взят у вас річ, книгу, чи попросите ви повернути її?
 11. Чи потребуєте ви постійного схвалення з боку інших людей?
 12. Чи робите ви більше, ніж повинні відповідно до своїх обов'язків, у будь-якій сфері діяльності?
 13. Чи важко вам вказати людині на ситуацію, в якій проявляється нечесність або несправедливість?
 14. Чи говорите ви «так», коли точно знаєте, що треба відповісти «НІ»?
- Якщо клієнтка відповіла «так» на 4 і більше питань, її межі особистості порушені, вона має комплекс жертви.

Особливості актуального стану, характеру взаємовідносин і ступеня особистісних порушень жертви насильства з'ясовуються в ході інтерв'ю і за допомогою наведених нижче тестів:

- шкала невротизації;
- шкала депресії;
- шкала тривожності;
- тест на самооцінку;
- тест на співзалежність.

Шкала невротизації К. Хека і Х. Хесса

Інструкція: ознайомившись з питанням або думкою, треба відповісти «так» чи «ні».

№	Питання і думки	Так	Ні
1	2	3	4
1	Чи вважаєте Ви, що внутрішньо напружена?		
2	Я часто так сильно в що-небудь занурена, що не можу заснути.		
3	Я відчуваю себе вразливою людиною. Мене легко образити.		
4	Мені важко заговорити з незнайомими людьми.		
5	Чи часто без особливих причин у Вас виникає відчуття байдужості і втоми?		
6	У мене часто виникає відчуття, що люди мене критично розглядають.		
7	Чи часто вас переслідують безглузді (марні) думки, які не виходять з голови, хоча Ви прагнете їх позбутися?		
8	Я доволі нервова людина.		
9	Мені здається, що мене ніхто не розуміє.		
10	Я доволі роздратована.		
11	Якби проти мене не були настроєні, мої справи йшли б успішніше.		
12	Я дуже близько і надовго приймаю до серця неприємності.		
13	Навіть думка про можливу неприємність мене хвилює.		
14	У мене були дуже дивні і незвичайні переживання.		
15	Чи буває Вам то радісно, то сумно без видимих на те причин?		
16	Протягом всього дня я мрію і фантазую більше ніж потрібно.		
17	Чи легко змінити Ваш настрій?		
18	Я часто борюся з собою, щоб не показати свою сором'язливість.		
19	Я хотіла би бути такою ж щасливою, як здаються інші люди.		
20	Іноді я тремчу або відчуваю напади ознобу.		
21	Чи часто міняється Ваш настрій залежно від серйозної причини або без неї.		
22	Чи відчуваєте Ви страх навіть за відсутності реальної небезпеки?		
23	Критика або догана мене дуже ранять.		
24	Часом я буваю такою неспокійною, що навіть не можу усидіти на одному місці.		
25	Чи хвилюється Ви іноді дуже сильно через незначні речі?		

Продовження шкали невротизації

1	2	3	4
26	Я доволі часто відчуваю незадоволення.		
27	Мені важко сконцентруватися при виконанні якого-небудь завдання або роботи.		
28	Я роблю багато такого, про що потім доводиться шкодувати.		
29	Більшою мірою я щаслива людина.		
30	Я недостатньо упевнена в собі.		
31	Іноді я здаюся собі дійсно нікчемною.		
32	Часто я відчуваю себе просто погано.		
33	Я багато копаюся в собі.		
34	Я страждаю від відчуття неповноцінності.		
35	Іноді у мене все болить.		
36	У мене буває гнітючий стан.		
37	У мене щось з нервами.		
38	Мені важко підтримувати розмову при знайомстві.		
39	Найважча боротьба для мене – це боротьба з самою собою.		
40	Чи відчуваєте Ви іноді, що труднощі великі і неподоланні?		

Обробка даних

Підраховується кількість ствердних відповідей: якщо отримано більше 24 балів – це говорить про високу ймовірність неврозу. Треба зауважити, що ця методика дає лише попередню і узагальнену інформацію. Остаточні висновки можна робити лише після комплексного обстеження особи.

Шкала тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна

Інструкція: уважно прочитайте кожен пункт і помітьте хрестиком одну з 4 клітинок в кожному рядку. На кожен з висловів необхідно дати один з чотирьох варіантів відповіді:

1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди.

№	Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	2	3	4	5	6
1	Я відчуваю задоволення				
2	Я швидко втомлююся				
3	Я легко можу заплакати				
4	Я хотіла би бути такою ж щасливою, як інші				
5	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення				
6	Я відчуваю себе бадьорою				
7	Я спокійна, холонокровна і зібрана				
8	Очікування труднощів дуже турбує мене				
9	Я занадто переживаю через дурниці				
10	Я доволі щаслива				
11	Я приймаю все занадто близько до серця				
12	Мені не вистачає упевненості в собі				
13	Я відчуваю себе в безпеці				
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
15	У мене буває хандра				
16	Я буваю задоволена				
17	Всілякі дурниці відволікають і хвилюють мене				
18	Я так сильно переживаю через свої розчарування, що потім не можу про них забути				
19	Я рівноважена людина				
20	Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи				

Продовження шкали тривожності

1	2	3	4	5	6
21	Я спокійна				
22	Мені нічого не загрожує				
23	Я знаходжуся в напрузі				
24	Я відчуваю жаль				
25	Я відчуваю себе вільною				
26	Я засмучена				
27	Мене хвилюють можливі невдачі				
28	Я відчуваю, що відпочила				
29	Я стривожена				
30	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення				
31	Я впевнена в собі				
32	Я нервую				
33	Я не знаходжу собі місця				
34	Я стурбована				
35	Я не відчуваю скованості, напруженості				
36	Я задоволена				
37	Я заклопотана				
38	Я занадто збуджена і мені ніяково				
39	Мені радісно				
40	Мені приємно				

Оцінка результатів: Шкала Спілбергера – Ханіна є об'єктивним засобом оцінки рівня тривожності в даний момент (ситуативна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Шкала тривожності складається з двох частин, що роздільно оцінюють тривожність ситуативну (з 1-го по 20-й пункт) і особистісну (з 21-го по 40-й пункт). Розрахунок проводиться за формулою:

Ситуативна тривожність:

з суми балів по питанням (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів по питанням (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20), потім до результату додати 50.

$$ST = (3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

Особистісна тривожність:

з суми балів по питанням (2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) відняти суму балів по питанням (1,6,7,10,13,16,19), потім до результату додати 35.

$$OT = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =$$

При інтерпретації результатів оцінка проводиться таким чином:

до 30 балів – низька тривожність;

31–45 – помірна тривожність;

46 і більше балів – висока тривожність.

Шкала депресії А. Бека

Інструкція: У цьому опитувальнику наведені групи тверджень. Уважно прочитайте кожну групу тверджень. Потім виберіть по одному твердженню в кожній групі, що якнайповніше відповідає тому, що ви відчуваєте зараз. Перед вибором відповіді обов'язково прочитайте всі твердження в кожній групі. Якщо Вам підходять декілька тверджень в групі, обведіть кожне з них.

1. 0. Я не відчуваю сум.
 1. Я відчуваю сум.
 2. Я сумую весь час і не можу вийти з цього стану.
 3. Я настільки засмучений і нещасний, що не можу винести цього.
2. 0. Я не дуже турбуюся про майбутнє.
 1. Майбутнє викликає у мене деякий неспокій і сумнів.
 2. Я відчуваю, що в майбутньому мене нічого хорошого не чекає.
 3. Я відчуваю, що майбутнє безнадійне і мій стан не може покращитися.
3. 0. Я не відчуваю себе невдахою.
 1. Я відчуваю, що я невдаха більш, ніж звичайна людина.
 2. Озираючись на прожите життя, я бачу лише безліч помилок і невдач.
 3. Я відчуваю себе повним невдахою.
4. 0. Я так само задоволений життям, як і зазвичай.
 1. Я зараз не відчуваю в житті стільки задоволення, скільки відчував раніше.
 2. Я взагалі більше не отримую від чого-небудь особливого задоволення.
 3. Все навколо викликає у мене незадоволення і нудьгу.
5. 0. Я не відчуваю за собою ніякої особливої провини.
 1. Я відчуваю провину досить тривалий час.
 2. Велику частину часу в мене відчуття провини.
 3. Я постійно відчуваю себе винуватим.
6. 0. Я не відчуваю себе покараним.
 1. Я відчуваю, що можу бути покараний.
 2. Я чекаю покарання.
 3. Я відчуваю, що несу покарання.
7. 0. Я не відчуваю розчарування в собі.
 1. Я в собі розчарувався.
 2. Я відчуваю до себе огиду.
 3. Я ненавиджу себе.
8. 0. Я не відчуваю, що я в чомусь гірше, ніж будь-хто інший.
 1. Я критична до себе через слабкість або помилки.
 2. Я постійно звинувачую себе за свої помилки і недоліки.
 3. Я звинувачую себе за все погане, що трапляється.
9. 0. У мене немає будь-яких думок про самогубство.
 1. У мене є думки про самогубство, але я не збираюся їх здійснювати.
 2. Я б хотів накласти на себе руки.
 3. Я б наклав на себе руки, якщо з'явилася б можливість.
10. 0. Я зазвичай не плачу.
 1. Я плачу зараз більше ніж раніше.
 2. Я плачу зараз весь час.

3. Раніше я міг плакати, але зараз я не можу плакати, хоча і хотілося б.
11. 0. Я зараз не дратівливіша, ніж буваю зазвичай.
1. Я дратуюсь і відчуваю невдоволення швидше, ніж раніше.
 2. Я відчуваю роздратування майже постійно.
 3. Я зовсім не дратуюсь від того, що зазвичай роздратовує мене.
12. 0. Я не втратила інтерес до інших людей.
1. Я почала виявляти меншу цікавість до людей, ніж зазвичай.
 2. Я багато в чому втратила інтерес до інших людей.
 3. Я повністю втратила інтерес до інших людей.
13. 0. Я ухвалюю рішення так, як і завжди.
1. Я відкладаю ухвалення рішень частіше, ніж я робила це раніше.
 2. Мені набагато важче ухвалювати рішення зараз, ніж це було раніше.
 3. Я взагалі більше не можу ухвалювати рішень.
14. 0. Я не відчуваю, що я виглядаю гіршою ніж зазвичай.
1. Мене турбує, що я виглядаю старою або непривабливою.
 2. Я відчуваю, в моїй зовнішності відбулися незворотні зміни, що зробили мене непривабливою.
 3. Я впевнена, що виглядаю потворно.
15. 0. Я можу працювати так само, як і раніше.
1. Мені доводиться докладати додаткові зусилля, щоб приступити до якої-небудь діяльності.
 2. Я насилу примушую себе щось робити.
 3. Я не можу виконати будь-якої роботи взагалі.
16. 0. Я сплю зараз так само добре, як і зазвичай.
1. Зараз я сплю не так добре, як раніше.
 2. Я прокидаюся на 1-2 години раніше звичного і мені важко повернутися до сну.
 3. Я прокидаюся на декілька годин раніше звичного і не можу заснути знову.
17. 0. Я втомлююся не більше ніж зазвичай.
1. Я втомлююся швидше, ніж це траплялося раніше.
 2. Я втомлююся, практично нічого не зробивши.
 3. Я дуже втомилася для того, щоб робити будь-що.
18. 0. Апетит у мене не гірший ніж зазвичай.
1. Апетит у мене не такий хороший, як раніше.
 2. Зараз апетит у мене став набагато гірший.
 3. У мене взагалі немає апетиту.
19. 0. За останній час я не втратила у вазі.
1. Я схудла більше ніж на два кілограми.
 2. Я схудла більше ніж на 4,5 кілограма.
 3. Я схудла більше ніж на 6 кілограмів.
20. Я цілеспрямовано їм менше, аби схуднути:
0. Ні.
 1. Так.
21. 0. Я турбуюся про своє здоров'я не більше ніж зазвичай.
1. Мене турбує фізичне здоров'я, наприклад болі в тілі, або розлад шлунка.
 2. Мене дуже турбує моє здоров'я, так що важко думати про що-небудь інше.
 3. Я настільки стурбований своїм фізичним станом, що взагалі не можу думати про що-небудь інше.
22. 0. Я не помічаю останнім часом ніяких змін у своєму інтересі до сексуальних стосунків.
1. Мене менше цікавлять сексуальні стосунки ніж раніше.
 2. Зараз мене значно менше цікавить секс.

3. Я повністю втратила інтерес до сексу.

1/	2/	3/	4/	5/	6/	7/	8/	9/	10/
11/	12/	13/	14/	15/	16/	17/	18/	19/	20/
21/	22/								

Оцінка результатів

Шкала Бека складається з двох розділів – когнітивно-афективної субшкали і субшкали соматичних проявів депресії. Оцінка результатів за шкалою Бека проводиться відповідно до загальноприйнятого варіанту інтерпретації результатів в балах:

- 0-9 – відсутність депресивних симптомів;
- 10-15 – легка депресія (субдепресія);
- 16-19 – помірна депресія;
- 20-29 – виражена депресія (середньої тяжкості);
- 30-63 – депресія.

Пункти 1-13 – когнітивно-афективна субшкала (С-А).

Пункти 14-21 – субшкала соматичних проявів депресії (S-P).

Інформація для психолога: при результаті більше ніж 20 балів клієнтку треба направити на консультацію до лікаря психіатра або психотерапевта.

Лист спостереження

Лист спостереження дає змогу психологу відстежувати ті зміни, які будуть відбуватися з клієнткою в процесі психологічної реабілітації. Психолог заповнює його після кожної зустрічі з клієнткою:

Ознака	Дати / Характеристики		
Зовнішній вигляд			
Емоційність			
Погляд			
Темп мови			
Соматичний стан			

1. Зовнішній вигляд: доглянутість, акуратність, надлишкова вага або виснаження, хода, постава, відповідність одягу обстановці і соціальному статусу.
2. Емоційність: відповідність емоцій тому, що клієнтка розповідає про себе (діапазон може коливатися від повного сплюснення (притуплення) емоцій до підвищеної емоційності). Часто емоції не відповідають змісту того, що розповідає клієнтка.
3. Погляд (наприклад, пильний погляд або уникнення зорового контакту).
4. Темп мовлення.
5. Соматичний стан: колір шкіри, м'язовий тонус. Чи мають місце хронічні захворювання, часта травматизація, перенесені хірургічні операції тощо.

Інформація для психолога: зовнішні зміни і те, яке враження на оточуючих справляє клієнтка, служать додатковим стимулюючим фактором для клієнтки на шляху подолання комплексу жертви.

Опитувальник для визначення самооцінки (автори: Беррі та Дженей Уайнхолд)

Інформація для психолога: *це опитування можна провести пізніше, в ході індивідуальної психологічної реабілітації на початку сесії «Формування адекватної самооцінки».*

Інструкція: Оцініть кожен з наведених нижче пунктів балами від 1 до 4 залежно від того, наскільки послідовно Ви здатні дотримуватися вказаної нижче лінії поведінки.

1. _____ Я навряд чи можу зробити це.
2. _____ Іноді я можу зробити це, але, як і раніше, дуже потребую розвитку моїх здібностей в подібних випадках.
3. _____ Я досить часто можу робити це, але відчуваю, що я могла б удосконалитися в цьому питанні.
4. _____ Я можу робити це часто і, безумовно, буду задоволена цим.

Область А: Уміння встановлювати контакт

- _____ 1. Я можу просити про допомогу або просити будь-кого про що-небудь, не відчуваючи себе неадекватною або без почуття провини.
 - _____ 2. Коли я спілкуюся з іншою людиною, я відчуваю себе цілком поглиненою цим процесом. Я не відволікаюся на інші питання.
 - _____ 3. Коли я розмовляю з іншими людьми, мої слова і голос відповідають моїм почуттям.
 - _____ 4. Я беру активну участь у групах, і мені подобається брати участь в їх діяльності.
 - _____ 5. Якщо мені хтось подобається, я можу прямо продемонструвати свої почуття.
 - _____ 6. Я можу усвідомлювати відчуття свого тіла: які його частини напружені, коли я потребую відпочинку тощо. Я з усією відповідальністю прагну дотримуватись потреб свого організму.
- _____ Кількість балів по розділу «Уміння встановлювати контакт»

Область Б: Мистецтво прийняття себе

- _____ 1. Я можу виражати свої думки, не чекаючи того, що почую від інших людей з даного питання.
 - _____ 2. Я можу керуватися своїми почуттями і давати собі волю переживати їх, як важливу частину самого себе, не потрапляючи в полон і не керуючись якимись конкретними почуттями.
 - _____ 3. Я витрачаю час для демонстрації свого власного смаку та інтересів на такі речі, як влаштування свого помешкання, манеру одягатися тощо. Самовираження в цих областях для мене важливіше, ніж те, що інші люди думають про мене.
 - _____ 4. Часом бувають періоди, коли я віддаю перевагу самотності, йду від інших людей і залишаюся наодинці з собою – відпочиваю, байдикую або займаюся тим, що приносить мені задоволення. У такі періоди у мене не має відчуття, що необхідно використовувати час продуктивно, і я не переживаю.
 - _____ 5. Я витрачаю час на мрії і творчість.
 - _____ 6. Я можу висловлювати свою власну точку зору навіть тоді, коли інші не згодні зі мною.
- _____ Кількість балів по розділу «Мистецтво прийняття себе».

Область В: Вміння впливати на оточуючих

- _____ 1. Я можу витримувати велике навантаження без розладу шлунка, головного болю тощо.
- _____ 2. Я можу встановлювати чіткі і тверді обмеження для себе та інших людей, не прагнувши виставити винними ні себе, ні іншу людину.
- _____ 3. Я можу виражати свої почуття щиро, не вважаючи при цьому, що я втрачаю контроль над собою.
- _____ 4. Я шукаю відповідальності, і мені подобається відповідати за будь-яку діяльність.
- _____ 5. Я можу приймати рішення без надмірної затримки в часі або надмірної напруги.
- _____ 6. Я можу йти на ризик в нових ситуаціях і знаходжу це захоплюючим і стимулюючим.

_____ Кількість балів по розділу «Вміння впливати на оточуючих»

Область Г: Мистецтво постійності

- _____ 1. Я почуваю себе добре, навіть у тому випадку, коли інші люди не схвалюють те, що я роблю.
- _____ 2. Я здатна визнавати свої помилки.
- _____ 3. Я здатна без відчуття збентеження вислуховувати позитивні і негативні відгуки з боку інших людей.
- _____ 4. Я можу правдиво описувати свої відчуття навіть тоді, коли інші люди можуть бути зі мною не згодні.
- _____ 5. Я відчуваю себе нормально навіть тоді, коли те, що я запланувала, не здійснюється.
- _____ 6. Я здатна перетворювати нездійснені надії на нові стимули.

_____ Кількість балів по розділу «Мистецтво постійності».

_____ Загальна кількість балів.

Підрахунок кількості балів: підсумуйте оцінки по кожній області. Для інтерпретації ваших результатів слід використовувати наступний ключ:

24-48 – низька самооцінка в більшості сфер вашого життя;

49-72 – низька самооцінка в декількох сферах вашого життя;

73-96 – висока самооцінка в більшій частині сфер вашого життя.

Опитувальник: наскільки ви співзалежні? (автори: Беррі та Дженей Уайнхолд)

Інформація для психолога: Опитувальник заповнює клієнтка в ході індивідуальної психологічної реабілітації.

Інструкція

Поставте цифри від 1 до 4 в дужки перед кожним питанням:

1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – часто, 4 – майже завжди.

- Я схильна брати на себе відповідальність за почуття і поведінку інших людей.
- Мені важко ідентифікувати свої почуття – такі, наприклад, як щастя, злість, збентеження, смуток або збудження.
- Мені важко виражати свої почуття.
- Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття або поведінку.
- Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую або змінюю правду про почуття або поведінку тих людей, з якими я спілкуюся.
- Мені важко встановлювати або підтримувати тісні взаємини.
- Я боюся бути знехтуваною.
- Я – людина, що прагне добиватися у всьому досконалості, і в мене великі вимоги до себе особисто.
- Мені важко приймати рішення.
- Я схильна покладатися на думки інших, а не діяти на свій розсуд.
- Я схильна ставити бажання і потреби інших людей на перший план.
- Я схильна цінувати думку інших людей вище своєї власної.
- Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки або дій інших людей, які, як мені здається, більше на цьому знаються.
- Я вважаю, що важко бути уразливою і просити про допомогу.
- Я завжди залучена в процес контролю: піддаюся контролю або прагну контролювати, або навпаки, стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальною.
- Я дуже лояльний (лояльна) до інших, навіть у тому випадку, коли ця лояльність не виправдовується.
- Зазвичай я розглядаю ситуації за принципом «все або нічого».
- Я дуже толерантна до непослідовності і змішаних доручень.
- У моєму житті мають місце емоційні кризи і хаос.
- Я прагну шукати стосунки там, де відчуваю себе «потрібною», і намагаюся потім зберегти їх.

Підрахунок балів.

Щоб отримати загальний результат, просумуйте цифри. Щоб інтерпретувати рівень співзалежності, користуйтеся наступним переліком діапазонів:

60-80 – дуже висока міра співзалежних моделей;

40-59 – висока міра співзалежних моделей;

30-39 – середня міра співзалежних і протизалежних моделей;

20-29 – дуже мало співзалежних і висока міра протизалежних моделей.

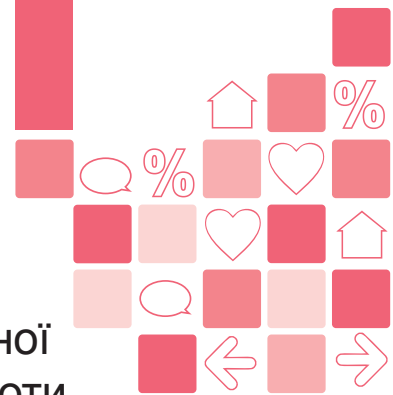
Інформація для психолога: Клієнтка самостійно підраховує бали. Потім психолог аналізує отримані дані і обговорює їх з клієнткою. Психолог пояснює клієнтці причини виникнення співзалежності та її вплив на формування віктимної поведінки, дає інформацію про шляхи вивільнення від співзалежності і досягнення особистісної свободи. Інформація про подолання співзалежності надається у розділі «Індивідуальна робота».

Всі наведені діагностичні методики є і терапевтичними, оскільки стимулюють клієнтів постійно усвідомлювати мотиви своїх вчинків та їх наслідки.

Після проведення психологічного обстеження психолог розробляє для кожної клієнтки індивідуальний план психологічної реабілітації. У випадках вираженої невротизації і/або глибокої депресії клієнтку необхідно направити до лікаря-психіатра або психотерапевта. В подальшому лікар і психолог співпрацюють і узгоджують між собою план індивідуальної психологічної допомоги.

Тільки після виходу з депресії клієнтку можна направити в групу психологічної підтримки.

Клієнтки з легким ступенем депресії, помірною тривожністю паралельно проходять курс індивідуальної і групової роботи. Робота з такими клієнтками спрямована в основному на формування адекватної самооцінки і нормалізацію взаємовідносин в найближчому соціальному оточенні.



БЛОК 4.

Програма та зміст індивідуальної корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами і жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику

При плануванні індивідуальної роботи з психологом варто враховувати, що така робота рекомендована:

- для клієнток, схильних приховувати від навколишніх свої труднощі;
- для тих, хто категорично відмовляється працювати в групі;
- для тих, хто не здатен брати участь у груповій дискусії;
- для тих, хто загальмований чи знаходиться у стані емоційного шоку.

Після індивідуального консультування клієнтці може пропонуватися групова робота для зміцнення навичок ненасильницького спілкування і впевненості в собі.

Відповідно до запиту клієнтки індивідуальне консультування може мати наступні форми:

- інформаційне (спрямоване на надання необхідної інформації);
- індивідуально підтримуюче – допомога в стабілізації особистості і зміцненні її захистів;
- зміцнення особистості, що спрямоване на гармонізацію особистості через усвідомлення внутрішніх конфліктів.

Переважно дівчата і жінки, які пережили насильство, мають такі проблеми:

- невпевненість в собі та власних силах;
- проблеми зі здоров'ям (психосоматика);
- невротичні розлади: страхи, панічні напади, нав'язливі думки, нав'язливі дії тощо;
- невміння конструктивно спілкуватися як в сім'ї, так і в близькому соціальному оточенні;
- невміння контролювати власні емоції, надмірна емоційність;
- посттравматичні стресові розлади;
- синдром хронічної втоми, депресія.

Мета психологічної підтримки – це пошук ресурсів особистості в кожному конкретному випадку, завдяки яким клієнтка:

- впорається з тривогою, хронічним стресом і депресією, буде відчувати себе в безпеці;
- навчиться усвідомлювати свої емоції, керувати ними і розпізнавати емоції інших людей;
- навчиться будувати партнерські стосунки у своїй родині й у найближчому соціальному оточенні;
- навчиться робити свій усвідомлений вибір, керуючись своєю системою цінностей;
- навчиться ставити цілі і мотивувати себе на їх досягнення.

Основне завдання – це розширення свідомості і підтримка дівчини або жінки, яка пережила насильство, в засвоєнні нових позитивних та здорових способів мислення і поведінки.

Для реалізації цього завдання необхідно:

1. Допомогти клієнтці зрозуміти характер її психотравм і пояснити, як це впливає на її фізичне та психічне здоров'я. Психологічна реабілітація допомагає клієнтці змінити **співзалежну** модель поведінки на взаємозалежну.

2. Підвищити здатність клієнтки говорити та думати про пережите насильство без зніяковілості і тривоги.
3. Зменшити інтенсивність поведінкового та емоційного дистресу.
4. Сприяти здоровому вираженню почуттів у зв'язку з насильством.
5. Виявити обставини, що супроводжують психотравми, і послабити їх вплив.
6. Сформувати позитивне ставлення до себе і оточуючих.
7. Підтримати клієнтку в її праві вибору змінювати чи розривати взаємини з оточуючими.

Інформація для психолога

Співзалежність – емоційний психологічний стан особистості, що виникає в результаті виховання в дисфункційній родині, в якій існували негласні установки, що забороняли відкриті прояви почуттів, пряме і щире спілкування.

Жертви насильства, як правило, співзалежні від своїх кривдників. Кривдники досить часто залежні від алкоголю, наркотиків або мають компульсивні та інші психічні розлади. Співзалежні беруть на себе повну відповідальність за фінансове та емоційне благополуччя партнера, приховують від оточуючих негативні наслідки його поведінки з метою залишитися з ним у стосунках. Це руйнівним чином впливає на їх фізичне та психічне здоров'я.

Співзалежність настільки поширена психологічна проблема, що вона, як правило, не усвідомлюється як дисфункційна поведінка, що веде до глибоких психологічних та поведінкових порушень. Подолання проблеми співзалежності складається з наведених нижче етапів. Психолог розробляє індивідуальний план роботи з кожною клієнткою, враховуючи етапи подолання співзалежності.

Усвідомлення співзалежних моделей. Майже все те, що відбувається в житті жінки, постраждалої від насильства, має ознаки співзалежності, тому вона може не знати, що існує щось краще.

Для більшості жінок, які пережили насильство, заперечення своїх реальних почуттів і потреб – це засвоєний з раннього дитинства механізм виживання та безпеки. Якби вони дійсно усвідомлювали або обговорювали те, що відбувалося у сім'ях, в яких вони росли, то, можливо, вони не пережили б свого дитинства. Вони навчилися не помічати, що реально відбувається з ними та з іншими членами їхньої сім'ї, щоб в більшості випадків підтримувати в оточуючих ілюзію «дружної великої щасливої сім'ї». Жертв, як і кривдників, з раннього дитинства привчили ігнорувати, придушувати і не проявляти свої власні почуття, і це справило спустошуючий вплив на них та їхні взаємини у подальшому житті. Співзалежність, як і більшість залежностей, є захворюванням почуттів.

Навчитися усвідомлювати свої реальні почуття більш повно і навчитися виражати їх більш ефективно, як правило, можна, тільки доклавши до цього досить багато зусиль: необхідно ретельно вивчити проблему співзалежності і кожного дня усвідомлювати співзалежні моделі поведінки і змінювати їх на партнерські.

Розуміння причин проблеми. Сьогодні існує багато теорій механізму виникнення співзалежності. Беррі і Дженей Уайнхолди вважають, що співзалежність є засвоєною дисфункціональною поведінкою. Одночасно вони вважають її системною проблемою, пов'язаною з вихованням в дисфункційній сім'ї і в дисфункційному суспільстві.

Розплутування співзалежних взаємин. Як тільки клієнтки почнуть розуміти, що причини співзалежності беруть свій початок в динаміці взаємин з батьками, вони одразу ж побачать, як ця динаміка стосунків в батьківській родині впливає на їхні теперішні взаємини. Завершення процесу психологічного народження для клієнток – це перш за все усвідомлення того, що вони з дитинства мали проблеми. При підтримці психолога клієнтки набувають навичок партнерської взаємодії.

Відмова від проєкцій. Коли жінки, які пережили насильство, намагаються робити майже усіх оточуючих неправими або поганими, вони розвивають стиль життя, що базується на проєкціях. Вони можуть спотворювати дійсність так, щоб вона відповідала їх потребі завжди бути правими, і виправдовувати свою поведінку, роблячи неправими інших. Відмова від подібних проєкцій часто вимагає обережного протистояння і одночасно підтримки з боку психолога, групи психологічної підтримки або більш психологічно зрілих членів родини, друзів і партнерів. Проєкції – будівельні блоки в стіні заперечення, якою жертва відгороджується від реальності. Вони мають тенденцію поволі, в процесі усвідомлення реальності, падати до тих пір, поки значна частина цієї стіни заперечення не буде зруйнована і не виявиться, нарешті, правда, хто є жертва і ким є оточуючі її люди.

Усунення ненависті до себе. Жертви насильства, зазвичай, мають низьку самооцінку, але часто це заперечують і не усвідомлюють, як в реальному житті проявляється їхнє негативне ставлення до самих себе. Але ці відчуття меншовартості здебільшого управляють їхнім життям і стосунками. Психолог допомагає усвідомити і трансформувати ці негативні уявлення про себе.

Усунення силових ігор і маніпулювання. При недоліку внутрішніх ресурсів особистості, які з'являються тільки після завершення психологічної реабілітації, співзалежні жертви насильства вдаються до силових ігор і маніпулювання, щоб отримати те, чого вони бажають. Вони постійно знаходяться у конфліктних стосунках з оточуючими. Їхній спосіб спілкування зводиться до постійних конфліктів, в які вони намагаються залучати членів своєї родини. Драматичний трикутник (переслідувач, рятувальник і жертва) – це звичайний спосіб, яким жертви маніпулюють іншими, залишаючись при цьому дуже пасивними. Як тільки за допомогою психолога клієнтки навчаються більш ефективним способам вступати в співпрацю з людьми, потреба в маніпулюванні та управлінні іншими спадатиме.

Вміння просити про те, що хочеться отримати. Найпростіший і безпосередній спосіб отримати бажане – прямо і ввічливо попросити про це. Тоді прохання будуть задоволені без зайвих перешкод, якщо це можливо і в компетенції іншої сторони. Зазвичай у жертв це відбувається так: вони не просять прямо («Можливо, завтра мені потрібні будуть гроші, щоб купити...»), а потім розчаровуються, коли їх не розуміють. Деякі просять із злістю або з великим обуренням («Хай йому біс, мені потрібні гроші! Можу я їх узяти?»), що викликає опір у того, до кого вони звертаються, і він говорить «ні».

Знову навчитися відчувати. Співзалежні особи, які вирости в дисфункційних сім'ях, дуже рано починають приховувати свої почуття і думки про те, що відбувається у них вдома. Одне з найбільш прихованих почуттів – це гнів, хоча жертви, які знаходяться в співзалежних взаєминах перебувають у стані прихованого гніву значну частину часу. Гнів має бути якимось чином «виправданий», перш ніж він буде виражений. Хтось має бути винним або стати «цапом відбувайлом» за всі нещастя в сім'ї. Часто в цій ролі в дисфункційній родині стають діти. Жінка, яка часто виступає в ролі жертви свого чоловіка, стає кривдником щодо до своїх дітей або інших членів родини.

Зцілення «внутрішньої дитини». Співзалежні, що вирости в дисфункційній сім'ї, навчилися зосереджуватись на тому, що роблять інші, а не на тому, що потрібно робити саме їм. Їх змушували з дитинства спотворювати своє «Я», щоб догоджати іншим. Дитячі психологічні травми залишаються у душі жертви як «внутрішня дитина», яка страждала від того, що над нею сміялися, її дражили, проявляли неповагу, не вислуховували, карали фізично або не звертали уваги на її найважливіші потреби саме ті люди, які мали проявляти безумовну любов і турботу. Щоб приховати заподіяний біль, жертви змушені були приховувати частину свого «Я» від всього світу. В ході цього процесу вони також ховали цю частину свого «Я» і від самих себе. Психологічна реабілітація включає відновлення особистісної цілісності і зцілення «внутрішньої дитини».

Визначення психологічних меж особистості. У кожної людини є її власна психологічна територія. Вона складається з думок, відчуттів, поведінки і власного тіла. У більшості людей, що походять з дисфункційних сімей, ця територія так часто порушувалася, коли вони були дітьми, що, коли вони стали дорослими, то не усвідомлюють, як це відбувалося. Більшість співзалежних слабо обізнані про свої особистісні межі і майже не мають ніяких навичок у визначенні і захисті своїх меж. Для співзалежних жертв дуже важливо навчитися визначати і ефективно захищати власні межі, якщо вони хочуть відмовитися від деструктивних моделей поведінки.

Як навчитися близькості. Співзалежні і бояться, і бажають близькості. Вони часто бояться, що ними будуть управляти, їх будуть кривдити, підпорядковувати і пригнічувати ті, з ким вони близькі. З руйнуванням співзалежності виникає потреба у встановленні зв'язку з іншою людиною. Люди часто потребують нового батьківського піклування, будь це психолог або інша старша за віком авторитетна для них людина, що може надати інформацію, якої бракує, бути співбесідником і вихователем, стати необхідною опорою для створення відчуття стабільності і підтримки адекватної самооцінки.

Вивчення нових форм взаємин. Більшість людей, які деякий час жили зі співзалежними моделями, знають дуже мало або взагалі не знають про реальне багатогранне життя, якого їм так бракує. Часто присутнє якесь смутне усвідомлення, що «справжнє життя – це щось більше ніж те, що є зараз», яке примушує співзалежну людину піти на ризик і змінити ситуацію. Співзалежність у партнерів замінюється взаємозалежністю лише тоді, коли вони обидва навчаться жити автономно достатньою мірою для того, щоб будувати сумісне життя і прагнути підтримувати один одного у прояві всіх своїх кращих якостей.

У цьому розділі підготовлено 2 підрозділи, які включають окремо підготовлений з урахуванням вікових особливостей опис сесій індивідуальної роботи з дівчиною від 14 до 18 років та жінкою, які пережили насильство або належать до групи ризику, через сформовані моделі поведінки, життєві обставини тощо.

Опис сесій включає складові:

1. Тема та мета заняття.
2. Вправи (тривалість, ресурси для проведення, зміст, домашнє завдання).

Ритуал завершення заняття варто винайти психологу в індивідуальному порядку.

Загальна тривалість індивідуальної роботи:

1. Для дівчат від 14 до 18 років: 15 сесій до 1 години.

2. Для жінок: 10 сесій по 1 годині (кількість може змінюватись залежно від особливостей, запитів і потреб жінки).

Рекомендовано проводити 1 сесію кожного тижня.

Перед тим, як розробляти Програму роботи з дівчатами, постраждалими від насильства, ми виділили їхні особистісні та емоційні особливості, що є найбільш розповсюдженими і стають на перешкоді нормального розвитку особистості та її адаптації.

Дітей, які постраждали від різних форм насильства, відрізняють такі **особливості емоційного стану**:

- гнів, відраза, сором, відчуття провини, недовіра, депресія;
- боязливість, виражена тривога, пригніченість, розгубленість, загальний неспокій;
- різноманітні страхи (страх чоловіків, страх спати одній, страх темряви, певних місць або ситуацій);
- страх перед думкою оточуючих, який часто приховується за оптимістичною маскою;
- амбівалентні відчуття відносно дорослих і однолітків;
- відчуття особистої непотрібності, неадекватності, низької самооцінності;
- сексуальні порушення.

Психологічними наслідками перебування в ситуації насильства:

- заперечення існуючого насильства;
- маніпулювання один одним та іншими людьми з метою захисту від насильства;
- наявність пасивності та/чи агресії;
- в поведінці відмічаються спроби суїциду, втечі з дому, агресивна поведінка, уникнення тілесної та емоційної інтимності, непослідовність і протиріччя у поведінці;
- порушується відчуття власної фізичної недоторканності;
- затримки розвитку;
- соматичні захворювання (енурез, енкопрез тощо).

Крім того, знижується чутливість до насильства – методи фізичного впливу уявляються таким дітям і підліткам припустимими, і часто вони вважають ці методи єдиними можливими методами впливу. Переживання оточуючих (біль, страх, образа) ігноруються та недооцінюються.

Цим дітям притаманні надмірна заплутаність, невпевненість у контактах, невміння відстоювати свої інтереси, надлишкові спроби відповідати вимогам дорослих.

У дівчат, які постраждали від насильства (зокрема, сексуального), кардинально змінюється весь стиль життя. Переживання у таких дітей, так чи інакше, пов'язані з відчуттям провини, аутоагресією, самознищенням. Ці відчуття можуть відрізнятися значною інтенсивністю та тривалістю (часто зберігаються на довготривалій час). Дівчата можуть переносити емоційне ставлення до насильника (страх, відраза, відчуття загрози) на інших людей. В граничному варіанті така генералізація виражається у сприйнятті оточуючого світу, як ворожого та небезпечного, у недовірі до нього.

Таким дівчатам притаманна низька (іноді дуже низька) самооцінка і порушення спілкування. Вони мають труднощі у взаємодії з протилежною статтю: страх сексуальних відносин та/або нездатність до довготривалих стосунків, а також порушення статево-рольової ідентифікації.

Відбуваються зміни у міжособистісному спілкуванні та соціальній поведінці дитини: вона відсторонюється від однолітків і від сім'ї. Вони можуть втікати з дому, особливо це характерно для ситуацій, в яких спокусник – член сім'ї або де немає батьківської підтримки, а є лише дочки.

Такі дівчата мають схильність до проміскуїтету (нерозбірливих статеви зв'язків) або можуть відмовитися від сексуальних відносин з чоловіками на тривалій час. Дуже часто для них насильницькі відносини стають єдиною моделлю спілкування і вони підсвідомо провокують агресивні дії, спрямовані на себе, находячи відповідно агресивних партнерів.

Психологічне насильство призводить до втрати довіри, руйнує відносини прив'язаності між дорослими та дитиною і негативно впливає на формування самоконцепції дівчини.

Поведінка таких дітей може бути як надміру нормативна, орієнтована на схвалення, так і опозиційною відносно батьків або інших дорослих, вони можуть бути дуже агресивними або боязкими, часто неуспішними у школі.

У таких підлітків також можливі й інші порушення:

- розповіді про себе в третій особі: «я знаю одну дівчинку...»;
- часте безсоння, нічні жахіття;
- саморуйнуюча поведінка – вживання алкоголю, наркотиків, проституція, суїцидальні спроби, втечі з дому, надмірно часта схильність до різноманітних нещасних випадків;
- загальна недовіра, страх до дорослих певного типу: статі, віку, зовнішності;
- байдужість до власної зовнішності, поганий догляд за собою, або, навпаки, нав'язливе миття (бажання відмитися);

- повернення до дитячої, інфантильної поведінки, або, навпаки, надміру «доросла» поведінка;
- хронічна депресія, занурення в себе, страхи, фобії;
- переорієнтація на більш чи менш довготривалий інтервал часу на сексуальні відносини з дівчатами (відносини з чоловіками починають здаватися надто «грубими», «огидними»);
- реагування на хронічні переживання психологічного насильства різноманітними соматичними розладами: безпричинними підвищеннями температури, болями у животі, головними болями і таке інше, що є характерними симптомами емоційного неблагополуччя дітей.

Всі ці порушення поведінки та емоційного стану потребують довготривалої корекції та підтримки.

Запропонована нами Програма є початковим етапом роботи з дівчатами, постраждалими від насильства. **Програма направлена на підтримку дівчат**, тому що в реальному житті вони іноді не мають людей, які можуть їх підтримувати по-справжньому. Крім того, **Програма направлена на створення внутрішнього ресурсу та внутрішньої сили дівчини** задля того, щоб вона зрозуміла, що:

- життя не закінчилося, а тільки починається;
- навколо є добрі і хороші люди, які можуть підтримати і до яких можна звернутися за допомогою і підтримкою;
- вона – не заручниця обставин, і тільки від неї залежить, яке життя вона проживе.

4.1. Індивідуальні корекційно-реабілітаційні заняття з дівчатами, які пережили насильство або належать до групи ризику

Тема: Знайомство

Сесія 1.



Мета: формування атмосфери довіри; встановлення психологічного контакту між дівчиною та психологом; встановлення правил роботи на психологічних заняттях.

Час: 1 год.

Методика проведення:

На **першому етапі** проведення сесії психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися (*це може бути проміжок часу після проведення діагностики*). Можливо, у дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Потім психолог розповідає дівчині результати діагностики в наступному порядку: позитивні – негативні – позитивні.

Позитивні результати. Психолог повинен виділити з усього переліку отриманих результатів та характеристик першу частину позитивних результатів та відокремити другу частину позитивних результатів.

Негативні результати (маються на увазі ті особливості дівчини, які потребують корекції).

Позитивні результати. Повідомте залишені позитивні якості дівчини. Зверніть увагу на те, що в неї є всі ресурси для подолання труднощів та складних ситуацій, які зустрічаються в житті кожної людини.

До уваги психолога!

Даний порядок запропонованого повідомлення результатів обрано для того, щоб скоріше зацікавити дівчину, ніж злякати, а також продемонструвати дівчині позитивне відношення до неї психолога.

Завдяки такому поданню результатів дівчина запам'ятає саме позитивні якості та не затримається на негативних. В подальшому психолог зможе звернутися до цього матеріалу як до ресурсу.

Повідомлення результатів діагностики бажано проводити в формі діалогу. Наприклад, періодично запитуйте дівчину, чи згодна вона із представленими результатами. Якщо ні, то не сперечайтесь з нею. Обговоріть цей факт. Можливо, все ж, ця риса або емоція проявляється в деяких випадках. Запитайте у дівчини, в яких саме.

Зверніть увагу! Несприйняття результатів може бути обумовлено невпевненістю дівчини в собі та її низькою самооцінкою. В такому разі психолог має повідомити дівчині, що він її чує, але при цьому залишається на власній точці зору, і сказати дівчині, що, наприклад, для нього (психолога) цей малюнок дуже гарний і свідчить про те, що вона вміє малювати.

Навіть, якщо негативних результатів буде більше, це не означає, що їх всі треба передавати дівчині. Ваше завдання, як психолога, зробити так, щоб позитивних результатів було більше.

Ви, звісно ж, не повинні їх вигадати, потрібно зосередити вашу увагу навіть на найменших проявах позитивних особливостей дівчини. З негативних результатів повідомляйте лише ті особливості, які потребують корекції та корегуватимуться в рамках даної Програми.

Під час повідомлення результатів тестування підведіть дівчину до того, щоб вона виділила ті якості, які їй не подобаються та заважають у житті.

Другий етап сесії направлений на мотивацію дівчини до участі у Програмі. На цьому етапі психолог розказує про себе, як про психолога, який допомагає людям стати щасливішими та успішнішими.

До уваги психолога!

Продемонструйте дівчині щире бажання допомогти. Не чекайте негайної відповіді. Дайте їй час прийняти самостійне рішення, але не залишайте саму. Деяким людям важливо, щоб їх переконали, а деяким потрібен час для роздумів. До вас приходитимуть різні дівчата, до кожної з яких потрібно знайти індивідуальний підхід. Діагностичні зустрічі і повідомлення результатів тестування можуть вам допомогти в цьому.

Потім психолог розповідає дівчині про Програму та її можливості.

Наприклад, почати можна так: *«Ми пропонуємо тобі пройти курс занять, які допоможуть розкрити власну індивідуальність, стати впевненішою у собі, віднайти сили та можливості керувати своїм життям та крокувати у щасливе майбутнє із гордо піднятою головою...».*

1. Рекламу спільних зусиль. Розповідь про те, що в деяких життєвих ситуаціях нам потрібна допомога інших, і це саме така ситуація. І психолог може запропонувати допомогу в тому, щоб дівчина стала сильнішою.
2. Можливо, деяким дівчатам важливо почути фразу: *«Я тобі зможу допомогти тільки, якщо ти сама цього захочеш».*
3. Дуже важливо запитати дівчину, яке рішення вона прийняла. Якщо вона відмовиться від участі в Програмі, не звинувачуйте її. Скажіть, що вона має на це право, і якщо вона змінить свою думку, ви готові її прийняти.

На **третьому етапі** відбувається обговорення правил взаємодії на заняттях:

1. Заняття частіше за все проходять один раз на тиждень (можливі частіші зустрічі за згодою дівчини та можливостями психолога). Слід також враховувати стан дівчини. Якщо вона знаходиться в гострому стані, зустрічі можуть бути частішими, наприклад 2 чи 3 рази на тиждень.
2. Кожне заняття триває максимум 60 хвилин.
3. Важливо приходити вчасно. Якщо хтось не може прийти, обов'язково попередити завчасно.
4. Правило конфіденційності.
5. Правило СТОП.

До уваги психолога!

Це приблизний перелік правил. Ви зможете додавати свої, а дівчина свої.

Тема: Самооцінка

Сесія 2.



Мета: виявити рівень самооцінки дівчини; допомогти проаналізувати свої якості характеру; формувати адекватну самооцінку, як одну з можливостей самореалізації особистості; сприяти поглибленню усвідомлення власного «Я»; зміцнити віру в себе.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Вправа «Візитівка»

Мета: формувати у дівчини відношення до себе, як до особистості.

Час: 15 хв.

Ресурси: картки, фломастери, шпильки.

Хід проведення:

На початку пропонується зробити візитівки. В них повинні бути зазначені ім'я та емблема. Також на ній можна написати чи намалювати те, що дуже любиш (вибрати щось одне).

Дівчина має прикріпити візитівку на одяг.

Психолог під час написання дівчиною власної візитівки також пише свою.

Вправа «Самоцінність»

Мета: позитивізація Я-концепції підлітка.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуші А4, олівці, фломастери, ручка, стільці.

Хід проведення:

Психолог звертається до дівчини:

«Кожна людина є цінністю. Ми відрізняємось один від одного своєю індивідуальністю, особистими досягненнями та цілями. Про свою цінність ми дізнаємося від інших людей. Зараз потрібно взяти аркуш та в центрі намалювати коло, в якому написати літеру «Я».

Тепер навколо цієї літери ти можеш намалювати стільки кіл, скільки захочеш, а в них ти напишеш імена тих людей, котрі говорили тобі про твою індивідуальність та цінність. Від кожного кола до літери «Я» проведи стрілки. Використовуй олівці різних кольорів для того, щоб передати свої почуття.

А тепер пригадай, будь ласка, що саме тобі казали ті люди, та коротко напиши це поряд зі стрілками, що направлені до них».

До уваги психолога!

Якщо дівчина виявляє супротив чи не може пригадати жодної людини, яка б позитивно говорила про неї, то завданням психолога є допомогти їй пригадати. Можливо, це буде людина, яку дівчина дійсно забула: хтось в черзі, вчителька початкових класів, товариш по парті, сусідка чи сусід тощо.

«В тебе вийшла карта самоцінності. Давай оживимо її. Я тобі в цьому допоможу. Ти сядеш на стіл в центрі кімнати. Навколо тебе я поставлю стільці так, як зображені кола на твоїй карті. Я по черзі сидатиму на кожен стілець, зображаючи ту людину, ім'я якої написано в колі, та казатиму фразу, що призначена тобі від цієї людини. Слухай уважно. Твоє завдання – відчувати свою цінність».

До уваги психолога!

Якщо дівчина так і не пригадала жодної людини зі свого минулого, яка б казала їй гарні та добрі речі, то ми пропонуємо наступний варіант перебігу вправи. Запропонуйте дівчині встати в центрі кімнати та слухати те, що буде казати їй психолог.

«Кожна людина є цінністю. Ти можеш зараз мені не повірити, але це є так. Можливо, тобі дійсно ніхто ніколи не казав добрих слів. Але це не означає, що ти не цінна. Зараз я буду ходити навколо тебе та казати різні речі про тебе, а ти спробуй відчувати їх щирість.

Ти цінна, тому що ти живеш. Ти цінна просто тому, що ти є. Ти цінна, тому що точно такої, як ти, більше немає. Ти цінна, тому що всі люди є цінністю».

? Питання для обговорення:

- Якими кольорами ти зобразила стрілки, що йдуть до кіл? Чому саме такими кольорами?
- Опиши свої почуття, коли ти була в центрі та слухала, що казали про твою цінність «різні» люди та психолог.

Вправа «Три дзеркала»

Мета: самопізнання, визначення себе через призму інших людей, визначення і прийняття своїх сильних і слабких сторін.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуш А4, де психолог малює три овали, витягнуті вертикально, кольорові олівці та фломастери.

Хід проведення:

Психолог розповідає історію про принцесу, що знайшла на горищі три дзеркала. Після знаходження кожного з зображень дівчині пропонується намалювати те, що вона уявила в одному з овалів.

«В одній країні в замку жила собі принцеса. І було їй ... років (вік дівчини, з якою проводиться робота). Все було в тому замку, окрім дзеркал. Одного разу принцесі набридло ходити тільки парадними кімнатами, і вона вирішила дослідити ще неznані куточки. Вона довго ходила по різних кімнатах і кінець кінцем потрапила на горище, де побачила три дзеркала. В першому дзеркалі принцеса побачила себе такою, якою її бачать люди, що її люблять (намалюй в першому колі, що вона побачила). В другому дзеркалі вона побачила себе такою, якою її бачать люди, що ненавидять її (намалюй, що вона побачила в другому дзеркалі). А в третьому дзеркалі вона побачила себе такою, якою вона є насправді (намалюй, що ж вона там побачила)».

? Питання для обговорення:

- Давай порівняємо, в чому різниця всіх трьох зображень.
- Якою принцеса тобі більше подобається?
- На яке зображення ти більш схожа?
- А якою ти хотіла б, щоб тебе сприймали оточуючі?
- Які риси притаманні дівчинці з першого дзеркала? Чи буваєш ти такою? Хто ті люди, що бачать тебе так, як ти намалювала в першому дзеркалі?
- Які риси притаманні дівчині з другого дзеркала? Ти також буваєш такою? Хто ті люди, що бачать тебе так, як ти намалювала в другому дзеркалі?
- Які риси притаманні дівчинці з третього дзеркала? Ти також буваєш такою? Хто ті люди, що бачать тебе так, як ти намалювала в третьому дзеркалі?
- З якими з цих людей тобі легше? А з якими найважче?

До уваги психолога!

Обидві наведені вправи є альтернативними. На одному занятті психолог може використати лише одну вправу, тому що кожна з цих вправ потребує багато сил та ресурсів (особливо для цих дівчат). При цьому обидві вправи є дуже важливими, і пропонується використати другу вправу на наступному занятті. Формування самооцінки для таких дівчат є неймовірно важливим процесом, який потребує тривалого часу. Тому одного заняття на формування самооцінки недостатньо.

Тема: Хто я?

Сесія 3.



Мета: сприяння самоаналізу дівчини; розвиток її саморозкриття та прояснення Я-концепції; формування вміння дівчини аналізувати та визначати психологічні характеристики: власні та оточуючих людей.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Розминка

Час: 10 хв.

«Уяви собі, що склалася така ситуація, що тобі потрібно перевтілитись в якийсь об'єкт матеріального світу, тварину або рослину. Подумай та скажи, яку тварину або рослину ти б обрала?»

Вправа «Хто я?»

Мета: розвиток саморозкриття, сприяння самоаналізу дівчини.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуш А4 з незакінченими реченнями.

Хід проведення:

На **першому етапі** дівчині пропонується відповісти на питання «Хто я?», закінчуючи речення (треба дати аркуш з написаними реченнями).

- Я наче пташка, тому що...
- Я перетворююся в тигра, коли...
- Я можу бути вітром, тому що...
- Я наче мураха, коли...
- Я склянка води...
- Я відчуваю, що я – шматок талого льоду...
- Я – чудова квітка...
- Я відчуваю, що я – скеля...
- Я зараз – лампочка...
- Я – стежка...
- Я наче риба...
- Я – цікава книга...
- Я – пісня...
- Я – миша...
- Я наче літера «О»...
- Я – макаронина...
- Я – світлячок

На **другому етапі** психолог пояснює дівчині, що у кожної людини є те, що робить її унікальною та особливою, що відрізняє її від інших. Потім їй пропонується розділити аркуш паперу на дві графи по вертикалі. У 1-й графі відповісти на питання: «Хто я?», для чого треба швидко написати 10 слів-епітетів. Писати треба в тому порядку, в якому вони приходять в голову. В 2-й графі написати, як на це ж питання відповіли б її батьки, знайомі (будь-яка інша значуща людина).

При обговоренні варто звернути увагу на наступні аспекти:

- Чи повторюється будь-яка якість, чи слово в трьох графах?
- Наскільки добре дівчина сама себе знає (кількість слів в 1-й графі)?
- Яке в дівчини відношення до самої себе (співвідношення позитивних та негативних епітетів)?
- Співпадає чи не співпадає Я-концепція та уявлення психолога про цю людину (як іншої людини)?
- З чого складається уявлення інших про людину (тут можливо обговорення питання відповідальності людини за презентацію себе іншим людям і т. д.)?

До уваги психолога!

Треба дізнатися заздалегідь, чи вмє дівчина писати та читати, якщо ні, то треба невимушено запропонувати свою допомогу в написанні чи читанні текстів надалі (впродовж реалізації всієї Програми).

Домашнє завдання:

Психолог просить дівчину принести на наступне заняття різні речі, з якими вона себе асоціює. А також просто різні речі: одягу, різні предмети, косметику, іграшки, природний матеріал, все, що їй спаде на думку. Психолог також приносить на заняття різні речі, які зможуть допомогти дівчині створити свій світ.

Тема: Хто я?

Сесія 4.



Мета: сприяння саморозкриттю дівчини, усвідомленню нею власної унікальності та неповторності.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Розминка-притча «Ворона та павич» (Носсрата Пезешкіана)

Час: 15-20 хв.

«У парку палацу на гілці апельсинового дерева сіла чорна ворона. По доглянутому газону гордо ходив павич. Ворона прокаркала: «Хто допоміг такому безглуздому птаху з'явитися в нашому парку? З якою зарозумілістю він виступає, наче султан власною персоною! Погляньте тільки, які в нього огидні ноги, а його пір'я – що за огидний синій колір. Такий колір я б ніколи не стала носити. Свій хвіст він носить за собою, наче лисиця».

Ворона замовкла в очікуванні. Павич помовчав якийсь час, а потім відповів, сумно посміхаючись: «Думаю, що в твоїх словах немає правди. Те погане, що ти про мене кажеш, пояснюється непорозумінням. Ти кажеш, що я гордий, тому що ходжу з високо піднятою головою, так що пір'я на плечах в мене піднімається дибки, а подвійне підборіддя псує мою шию. Насправді ж, я – все що завгодно, а не гордець. Я чудово знаю все, що потворне в мені, знаю, що мої ноги шкіряністі та у зморшках. Як раз це і засмучує мене більш за все, тому я й піднімаю так високо голову, щоб не бачити своїх потворних ніг. Ти бачиш лише те, що в мене некрасиве, та закриваєш очі на мої достоїнства та мою красу. Хіба тобі це прийшло на думку? Те, що ти називаєш огидним, як раз більш за все подобається людям...»

? Питання для обговорення:

- Що ти зрозуміла з даної розповіді? (або «Про що для тебе ця розповідь?»)
- Що ти відчувала під час того, як я читала розповідь?
- Як ти вважаєш, трапляються схожі ситуації і з людьми?

Вправа «Мій світ»

Мета: сприяти розкриттю внутрішнього світу дівчини та прийняттю нею в собі різних характеристик та особливостей; познайомити дівчину із різними способами гармонійного спілкування.

Час: 40 хв.

Ресурси: принесені дівчиною та психологом різні речі.

Хід проведення:

Психолог звертається до дівчини:

«Сьогодні я пропоную унікальну вправу, яка дозволить тобі познайомитись із глибинним внутрішнім та соціальним світом твого «Я».

Необхідно за допомогою підручних засобів, наприклад речей з власної сумочки, іграшок з кабінету, книжок, килимків тощо, створити власний світ, який би міг тебе описати, представити» (15 хв).

Під час того, як дівчина створює свій світ, психолог створює свій задля того, щоб надалі їхні світи могли «спілкуватися».

Тепер потрібно взаємодіяти своїми світами (дівчина та психолог). Треба ходити один до одного в гості, знайомитися, гратися і таке інше. Тепер ви можете створити спільний світ, в якому кожен з вас зможе бути разом з іншими (15 хв).

? **Питання для обговорення:**

- Як ти вважаєш, навіщо взаємодіяти зі світами інших людей?
- Чи важко було взаємодіяти зі світом іншої людини? Чому?
- Як ти почувалася, виконуючи вправу?
- Чи було важко відкривати свій внутрішній світ комусь?
- Чи було важко відкривати для себе внутрішній світ когось?

Тема: Мої сильні сторони

Сесія 5.



Мета: розвивати навички ведення позитивного внутрішнього діалогу про саму себе; розвивати здібності до самоаналізу; сприяти зміцненню віри в себе.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

«Сьогодні ти будеш себе хвалити!»

Розминка-ресурс «Хто похвалить себе краще за будь-кого»

Час: 10 хв.

Психолог говорить до дівчини:

«У кожного з нас є сильні сторони, тобто те, що ми цінуємо, приймаємо та любимо в собі, що дає нам відчуття внутрішньої свободи та впевненості в своїх силах. Назвемо це точкою опори (ресурсом), тому що, дійсно, саме ці якості допомагають нам в житті.

Тепер уяви собі, що в центрі тебе є маленька частинка, дуже спокійна та щаслива. Не зачеплена всіма страхами та турботами, перебуває вона там у повній гармонії, в мирі та спокої. До неї не можна добратися, до неї не можна доторкнутися. Якщо хочеш, можеш уявити її у вигляді якогось образу – дорогоцінного каменя або озера зі спокійною поверхнею. Ця частинка знаходиться у повній безпеці. Вона там – глибоко в нас. Відчуй її. Яка вона? Відчуй, щоб не сталося, вона завжди буде з тобою, буде підтримувати тебе».

Вправа «Мої найкращі риси»

Час: 30-40 хв.

Мета: розвивати навички ведення позитивного внутрішнього діалогу про саму себе; розвивати здібності до самоаналізу; сприяти зміцненню віри в себе.

Хід проведення:

Психолог звертається до дівчини зі словами:

«Тепер я тобі пропоную написати Пам'ятку, в яку треба занести власні достоїнства, досягнення, здібності та таланти, щоб під час нападів поганого настрою, читання цієї пам'ятки надавало тобі бадьорості і дозволяло оцінювати себе більш адекватно».

Дівчині надається аркуш з таблицею, яку вона повинна самостійно заповнити:

До уваги психолога!

Намалюйте завчасно на дошці (чи на фліпчарті) велику таблицю, яка також зображена на аркуші (їх бажано приготувати заздалегідь).

Мої найкращі риси	Мої здібності і таланти	Мої досягнення

Мої найкращі риси: в цю колонку дівчина-підліток повинна записати риси або особливості свого характеру, які їй у собі подобаються і складають її сильну сторону.

«Мої здібності і таланти»: сюди записуються здібності і таланти в будь-якій сфері, якими вона може пишатися.

«Мої досягнення»: в цій колонці записуються досягнення дівчини в будь-якій сфері. Після заповнення психолог пропонує дівчині зачитати свою пам'ятку.

До уваги психолога!

Заповнена пам'ятка залишається в дівчини-підлітка.

? **Питання для обговорення:**

- Як ставлення до самої себе впливає на відношення до інших людей?
- Чи легко було знайти в собі які-небудь позитивні риси, здібності і похвалити себе?
- Чи легко було похвалити себе?

Тема: Мої сильні сторони

Сесія 6.



Мета: конструювання позитивного образу «Я»; розвивати навички ведення позитивного внутрішнього діалогу про саму себе; розвивати здібності до самоаналізу; сприяти зміцненню віри в себе.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Вправа «Книга про безпечне, цікаве та здорове життя»

Час: 40 хв.

Мета: конструювання позитивного образу «Я».

Матеріали: зошит, маленький альбом або блокнот, різні арт-матеріали (тканини, різнокольорові стрічки, вирізки з журналів тощо для того, щоб було чим обробити обкладинку книги).

Хід проведення:

Психолог пояснює дівчині завдання:

«Життя складається з тих сюжетів, котрі ми для себе напишемо. Життя може бути різним. Можна сказати, що, роблячи щось, думаючи про щось, ми пишемо книгу про своє життя, найголовнішу історію, свою історію. Зараз потрібно, використовуючи запропоновані матеріали, скласти книгу про безпечне та здорове життя».

Робимо обкладинку: «Кожна людина унікальна, та в кожного життя є неповторне. Спробуй через обкладинку передати індивідуальність свого життя. Якою вона буде? Використовуй різні матеріали, тут можуть бути застосовані колаж, аплікації тощо. Не бійся експериментувати».

Вигадуємо назву: написати назву для книги потрібно на першій сторінці.

Заповнюємо книгу: можна використовувати афоризми, фрази, власні вислови, власні малюнки, вирізки з журналів, будь-що. Головне – передати основну тему – книга повинна бути про безпечне та здорове життя. Працювати над даною книгою можна постійно, не лише на занятті.

Презентація.

? Питання для обговорення:

- Як ти вважаєш, що може розповісти обкладинка книги, що вона каже про автора? Про що може сказати твоя книга?
- Про що каже назва? Чому присвячені перші сторінки?
- Кому би ти хотіла дати почитати книгу?
- Що, на твою думку, робить наше життя безпечним, цікавим та здоровим?

Тема: Вміння розпізнавати свої почуття та почуття інших людей

Сесія 7.



Мета: ознайомити дівчину з поняттям «емоції та почуття»; показати їх роль в житті людини; визначити корисну та шкідливу частину емоцій.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Вправа «Всі почуття»

Мета: ознайомити підлітка з поняттям «емоції та почуття»; показати їх роль в житті людини; визначити корисну та шкідливу частину емоцій.

Час: 40 хв.

Ресурси: «Карта почуттів», кольорові олівці.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи психолог розповідає дівчині, що таке емоції, почуття і яка їхня роль в житті людини.

До уваги психолога!

Беручи до уваги освітній рівень дівчини, з якою проводиться робота, необхідно продумати її рівень надання визначень взагалі, тобто за необхідності спростити або ускладнити, протягом всієї Програми.

«В кожній людині є емоції та почуття, кожна людина відчуває страх, радість, злість, щастя, задоволення, тривогу тощо.

Емоції – це те, що ми відчуваємо короткочасно, вони можуть змінювати одна одну. Почуття ж більш довготривалі, вони показують наше відношення до людей, тварин, предметів, явищ. А як у тебе? Чи згодна ти з тим що я кажу? Які емоції та почуття ти відчуваєш частіше?»

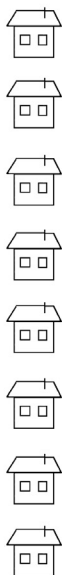
Наступним завданням буде розмалювати карту почуттів.

П.І. _____

Дата _____

Чарівна країна почуттів

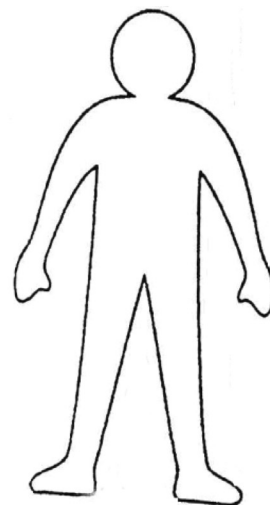
Будиночки



Жителі

Радість
Страх
Тривога
Агресія
Депресія
Провина
Сором
Задоволення

Карта країни



До уваги психолога!

Даний малюнок є приблизним, на ньому зображені загальні почуття. Необхідно завчасно зробити даний малюнок з тими емоціями, які необхідно корегувати на занятті.

На **другому етапі** психолог пояснює дівчині наступну частину вправи:

«Сьогодні я хочу запросити тебе в чарівну країну – «Країну почуттів». В цій країні є жителі, будинки, свої кордони, свої правила та закони, свій король. Уяви собі, що одного разу в цій країні трапився буревій, який спричинив безлад. І ось тобі потрібно відновити будинки після буревію. Для цього в тебе є кольорові олівці та вісім будиночків, які потребують твоєї допомоги».

Дівчина працює з першою колонкою, де зображені будиночки.

Після виконання завдання психолог продовжує:

«Чудово. Тепер потрібно заселити у відновлені будиночки жителів країни почуттів: Радість, Страх, Тривогу, Агресію, Депресію, Провину, Сором та Задоволення. Замалюй або підкресли назви почуттів тим кольором, який відповідає кольору будиночка».

Психолог пропонує дівчині попрацювати з другою колонкою, в якій перераховані назви почуттів. В результаті ми дізнаємось, з яким кольором асоціюється у дівчини певне почуття.

Після цього психолог звертається до дівчини:

«Тепер у тебе є будиночки та жителі цих будиночків, і тобі залишається тільки розфарбувати карту країни почуттів. Зроби це».

Дівчина працює з картою, яка нагадує силует людини.

? Питання для обговорення:

- Кого з жителів було складніше за все поселити на «Карті почуттів»?
- Кого приємніше та/або легше заселити?
- Якому почуттю відповідає кожний колір?

Після обговорення психолог звертається до дівчини:

«Уяви, що в цій країні є місце короля. Це місце зараз порожнє і кожен житель має можливість його зайняти. Яке з почуттів займе місце короля в твоїй країні?»

Дівчина вибирає те почуття, яке є важливим для неї на даний момент часу. І переходить до виконання наступної вправи.

До уваги психолога!

Наступну вправу ми пропонуємо використати як домашнє завдання, тому що вона є дуже важливою для закріплення розуміння, що всі емоції та почуття є необхідними, і що навіть їхня, здавалося б, шкода може перетворитися на користь, а іноді навіть врятувати життя.

Також важливо виконання цієї вправи перевірити на початку наступного заняття.

Домашнє завдання: Вправа «Користь та шкідливість емоцій»

1. Дівчині необхідно протягом часу до наступної зустрічі подумати про те, які є корисні та шкідливі сторони в кожній емоції та почутті, та записати їх у запропоновану таблицю.

Емоція	Її користь	Її шкода

2. Поспостерігай за собою протягом тижня. Прослідкуй, як часто вибране тобою почуття стає «королевою»? В яких ситуаціях це почуття ставало «королевою»? Як ти при цьому почувалася?

Тема: Особистісні кордони

Сесія 8.



Мета: надати дівчині інформацію про психологічні кордони особистості; сприяти гармонійному формуванню психологічних кордонів дівчини.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, у дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Розминка

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Після обговорення психолог пропонує дівчині трохи порухатися та згадати про своє тіло, кожна частинка якого потребує уваги від свого володаря.

«Пропоную знайти тобі місце в цій кімнаті, де б тобі було максимально зручно і де б було вдосталь місця, щоб рухатися. Спробуй витягнути руки в сторони на максимальну відстань. Можеш покрутитися в різні боки, не опускаючи руки. Відчуй, що в тебе є вдосталь для цього місця. Це твій простір. В ньому ти можеш робити все, що хочеш. Випрями спину. Витягни голову з плечей. Озирнися навкруги. Підними руки вгору. Порухай ними, як тобі хочеться. Відчуй себе вітром. Спробуй відчутти, що в тебе досить місця для будь-яких вільних рухів. Зроби декілька фізична вправ: нахилів або присідань (будь-чого). Насолодись свободою рухів».

До уваги психолога!

Під час виконання цієї вправи психологу важливо не підганяти дівчину (читати інструкцію відповідно до її індивідуального темпу), створити атмосферу довіри та безпеки.

Якщо дівчина не готова виконувати інструкцію або знаходиться у стані підвищеної напруги, попросить її просто витягнути руки в сторони та відчутти власний розмах рук. Зауважте, наскільки рідко ми в повсякденному житті дозволяємо собі рухатися вільно.

Після виконання цієї вправи важливо обговорити з дівчиною її враження та відчуття.

Вступ психолога.

«Знаєш, в кожній людині є так звана зона особистого психологічного комфорту, в якій ти відчуваєш себе безпечно та спокійно. Така зона існує навколо кожного з нас. Ти, напевно, помічала, що коли до тебе занадто близько підходить не дуже знайома людина, то часто стає «не по собі». Ти намагаєшся зробити крок назад або взагалі перервати таке спілкування.

Як гадаєш, чому так відбувається?»

Що ми намагаємось захистити такою поведінкою?

Так, дійсно, ми захищаємо наш особистий психологічний простір. Знаєш, він дуже багатомірний. Він складається з наших думок, почуттів, таємниць, особистих речей. Ми самі приймаємо рішення, кого пускати в наш простір».

Сьогодні ми будемо розмовляти з тобою про таке поняття як «особистісні кордони», які захищають зону нашого психологічного комфорту.

Як гадаєш, як ці кордони взагалі можуть виглядати? Ми зараз спробуємо знайти відповідь на це питання.

Вправа «Я і оточуючий світ»

Мета: усвідомлення дівчиною способу взаємодії з оточуючим світом.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуші формату А3, олівці, фломастери (фарби).

Хід проведення:

Психолог говорить дівчині:

«Візьми, будь ласка, аркуш, поклади долоню в центр аркуша та обведи її. Уяви, що контури долоні на малюнку – це і є твої особисті кордони, які тебе захищають. У всіх вони різні, але у всіх вони є. Питання в тому, які вони?»

Контур твоєї долоні – це і є межа. Межа, яка окреслює, де закінчується твоя долоня. Таким же чином ти можеш обвести все своє тіло – і отримаєш контур власного тіла, певну межу, яка відокремлює тебе від іншої людини, оточуючих предметів, всього, що знаходиться ззовні.

Тепер намалюй навкруги своєї долоні світ, в якому ти живеш. Це може бути все, що тебе оточує, все, що ти вважаєш необхідним. Використовуй олівці, фломастери (фарби). На це тобі дається 10 хв.

Подивись на намальований тобою світ, в центрі якого знаходиться твій особистий простір у вигляді долоні. Який він? Що в ньому знаходиться?

А тепер намалюй в долоні себе (це може бути обличчя, повністю фігура людини тощо)».

? Питання до обговорення:

- Як ти себе відчуваєш після виконання цієї вправи?
- Як твої кордони захищають тебе?
- Навіщо потрібні кордони кожній людині?
- Щоб змінилося, якщо б їх не було?
- Що відбувається із особистим простором людей, які взаємодіють між собою?
- Чи повинні особистісні межі бути гнучкими?

До уваги психолога!

Як домашнє завдання можна запропонувати дівчині зобразити дві долоні у різних варіантах: себе та одного з батьків, себе та свого партнера або себе та близького родича. А потім разом із дівчиною проаналізувати ці малюнки, подумати над тим, наскільки при їх взаємодії зберігаються особистісні межі.

Тема: Про насильство

Сесія 9.



Мета: надати дівчині відомості про насильство; розширити спектр моделей конструктивної поведінки у міжособистісних стосунках.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Розминка: обговорення домашнього завдання.

Вправа «Що таке насильство»

Мета: ознайомлення дівчини з поняттям «насильство», пошук конструктивних моделей спілкування «без насильства».

Час: 40 хв.

Ресурси: аркуші формату А3, А4, олівці, фломастери (фарби), кольоровий папір, картинки з журналів (людей, тварин, різних місць, речей тощо).

Хід проведення:

Вступ психолога:

«Сьогодні мені б хотілося поговорити з тобою про відносини між людьми. Напевно, ти помічала, що різні люди по-різному спілкуються між собою. Хтось піклується один про одного, спілкується спокійно та врівноважено. І таким людям дуже комфортно та приємно один із одним, вони завжди намагаються вирішувати суперечки мирним шляхом. А деякі люди часто сваряться, кричать один на одного, не поважають інтереси та бажання інших. У таких стосунках часто присутнє насильство. Тобто, коли одна людина примушує іншу до чогось, що потрібно саме їй для задоволення своїх власних потреб, абсолютно не враховуючи потреби та бажання іншої людини. Мабуть, тобі це знайомо. Так?»

Зараз я хочу розказати тобі про ознаки насильства.

Насильство має місце, коли інша людина:

- ображає та принижує тебе;
- не дозволяє тобі бачитися із подругами та родичами;
- б'є та кричить чи погрожує побоями;
- б'є дітей;
- примушує тебе вступати в інтимні стосунки проти твоєї волі;
- не хоче, щоб ти працювала;
- примушує тебе думати, що ти не можеш нічого вирішувати самостійно;
- постійно критикує;
- нав'язує почуття провини перед дітьми та родичами.

До уваги психолога!

Інформація про насильство може надаватися Вами на власний розсуд, зважаючи на наявний стан дівчини, рівень її знань, готовність до прийняття інформації. Важливо визначити такий об'єм необхідної інформації, щоб він не був занадто громіздким. Розповідайте лише про ті факти, які допоможуть дівчині ідентифікувати прояви насильства та зрозуміти, що вони порушують її права, зокрема, право на безпечне життя без примусу.

Бажано надати своїй розповіді діалогічного характеру, тобто залучати дівчину до розмови, переходити із теоретичної площини в практичну. Можна спитати у дівчини, з якими проявами насильства вона стикалася протягом останніх років: вона або її близькі, родичі, знайомі? До яких наслідків зазвичай приводило насильство: для жертви і для кривдника? Якщо змога, розберіть на конкретному прикладі, як можна було б уникнути ситуації насильства або які можливості використати, щоб зменшити травматичний вплив факту насильства, який вже відбувся? Що могла зробити потерпіла?

Після теми насильства важливо перейти до розгляду бачення дівчиною бажаного спілкування із близькими їй людьми.

Альтернативною вправою на даному етапі роботи може бути створення *колажу вільного спілкування, заснованого на повазі один до одного*. Запропонуйте дівчині додати до цього колажу все, що вона вважає за потрібне (картинки людей, тварин, різних місць, речей тощо). Після завершення роботи попросіть її розповісти про те, що для неї означає цей колаж.

Тема: Відреагування почуттів та емоцій

Сесія 10.



Мета: допомога в саморозкритті; відреагування почуттів та емоцій задля їхнього стабілізування.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Вправа «Емоції та почуття»

Мета: визначення почуттів та емоцій.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуші А4, ручка, олівці.

Хід проведення:

На початку зустрічі психолог пояснює дівчині, що кожна емоція та кожне почуття є важливими для людини. Недоцільно поділяти їх на ті, що приносять користь людині, та на ті, що шкодять їй. Потрібно підвести дівчину до того, що навіть в емоції чи в почутті, яке, на перший погляд, здається негативним, є свої позитивні сторони, що допомагають людині в житті.



Питання для обговорення:

- Чи бувають даремні або стовідсотково шкідливі почуття?
- Чи бувають почуття, що не приносять абсолютно ніякої шкоди?

До уваги психолога!

Для наочності при обговоренні емоцій та почуттів можна з дівчиною заповнити таблицю (до колонок таблиці включити назву емоції/почуття; яка її користь і яка може бути шкода):

Приклад: страх. Шкідливість страху – утримує людину від того, що іноді необхідно зробити. Користь страху – дозволяє людині вберегтися від зайвого ризику.

Також можна «розкласти по полицках» інші емоції.

Важливо, щоб були розкриті якомога більше емоцій та почуттів. Треба відзначити, що ця вправа потребує творчого та активного втручання ведучого.

Вправа «Таємниця»

Мета: допомога в саморозкритті; відреагування почуттів та емоцій задля їхньої стабілізації.

Час: 25 хв.

Ресурси: робочий аркуш «Що про мене подумують?», ручка, олівці.

Хід проведення:

Психолог звертається до дівчини:

«Пригадай ситуацію насильства, про яку ти ще ніколи не казала нікому, або якісь деталі ситуації, яка викликає в тебе тяжкі спогади, про які ніхто від тебе не чув, або про які тобі найважче розповідати. Заповни, будь ласка, аркуш, закінчуючи речення».

Варіант робочого аркуша «Що про мене подумують?»

- Коли інші люди дізнаються про те, що сталося, вони можуть подумати, що...
- Я боюся, що я – єдина, хто/кого...
- Якщо я розповім про це іншим підліткам/людям, вони...
- Люди можуть подумати, що я ненормальна, якщо я розповім їм, що...
- Важче за все мені розповісти...
- Мене попередили, що інші підлітки можуть сказати, що...
- Я боюся, що якщо я розповім про те, що сталося, то у ... будуть неприємності.
- Мені було б легше говорити про це, якби...

? Питання для обговорення:

- Що ти відчувала під час виконання вправи?
- Що ти відчуваєш зараз?

До уваги психолога!

Бажано заздалегідь приготувати аркуші, ніби від «інших дітей», аби дівчина-підліток могла побачити, що не тільки вона думає про це.

Вправа «Безпечне місце»

Мета: сформувати ресурс, здатний викликати відчуття безпеки.

Час: 10-15 хв.

Ресурси: аркуші А4, олівці, фломастери.

Хід проведення:

Психолог звертається до дівчини:

«Уяви собі, будь ласка, найбезпечніше для тебе місце. Ти можеш пригадати якесь місце, котре викликало в тебе відчуття безпеки, або придумати його.

Пауза на 2 хвилини.

А тепер уяви, що в це безпечне місце прийшов твій таємний друг. Найближча та найнадійніша людина. З цією людиною тобі спокійно та безпечно, ти відчуваєш себе з нею захищеною. Покажи цій людині це місце та поговори з нею. Як тільки будеш готова, то відкрій очі та намалюй своє безпечне місце».

До уваги психолога!

Цей малюнок дівчина має обов'язково забрати з собою.

До уваги психолога!

Для людей, зокрема для дітей, з шизоїдними тенденціями не підходить візуалізація у вправах, через це варто в завданні промовляти не «уяви», а «пригадай». Дана зміна допоможе запобігти зайвих ускладнень під час виконання вправи.

Тема: Відреагування почуттів та емоцій

Сесія 11.



Мета: допомога в саморозкритті; відреагування почуттів та емоцій задля їхнього стабілізування.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Розминка: «Найкраще/найгірше, коли...»

Мета: підготовка до саморозкриття.

Час: 5-10 хв.

Хід проведення:

Психологу та дівчині потрібно встати та продовжити фразу «Найкраще – це (коли) ... (дану фразу продовжує дівчина, потім психолог). Потім наступна фраза «Найгірше – це (коли)... (дану фразу також продовжує дівчина, потім психолог). Так кілька разів, доки не виникне тривалих пауз.

Вправа «Лист до кривдника»

Мета: вербалізація травматичних переживань, пов'язаних з насильством; корекція негативних когнітивних установок; спроба протистояти людині, яка вчинила насильство.

Час: 45 хв.

Ресурси: зразок робочого листа (Додаток 11.1).

Хід проведення:

Дівчині-підлітку пропонується написати лист людині, яка вчинила насильство над нею. Потім розповісти про свої переживання з приводу того, що відбулося, та почуттів, котрі вона відчувала до кривдника.

До уваги психолога!

Якщо кривдників було декілька, то дівчина може написати лист кожному з них окремо. Дозволяється використовувати будь-які слова та вирази, в тому числі ненормативну лексику.

*Свій лист дівчина має зачитати вголос (але добровільно, без примусу). Психолог надає підтримку, високо оцінює зусилля дівчини та підкреслює, що вона **МОЖЕ** відчувати різні почуття та емоції і що це є нормально.*

? Питання для обговорення:

- Що ти відчувала, коли писала цей лист?
- Як ти почуваєшся зараз?

Наприкінці заняття психолог говорить до дівчини:

«На наступному занятті ти зможеш розслабитися, воно буде легким та невимушеним. Зокрема, ми навчатимемося, як зняти напругу та як конфліктувати по-доброму».

Додаток 11.1.

Зразок робочого листа:

«Адресовано _____

Дата _____

Я дуже давно хотіла сказати тобі це. Я думала, що _____

та що ти _____

Потім усе змінилося. Коли ти зробив/ла це зі мною, я подумала, що _____

_____ чому _____

тепер, коли я пригадую це _____

я _____

та я відчуваю _____

ти _____

та _____

іноді, думаючи про тебе, я _____

я хочу сказати, що _____

якщо ми коли-небудь зустрінемося _____

я _____

та _____

P.S. _____

Тема: Відреагування почуттів та емоцій

Сесія 12.



Мета: допомога в саморозкритті; відреагування почуттів та емоцій задля їхнього стабілізування.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Розминка «Симфонія конфлікту»

Мета: відреагувати негативні почуття.

Час: 10-15 хв.

Ресурси: музичні інструменти.

Хід проведення:

Психолог звертається до дівчини:

«У ситуації суперечки, сварки або конфлікту ми підвищуємо голос, кричимо, а іноді, навіть, застосовуємо фізичну силу. Зараз ти і я маємо взяти музичні інструменти та розпочати «сваритися» незвичайним чином – за допомогою музичних інструментів. Будемо з тобою намагатися зрозуміти, про що «каже» інструмент кожного з нас, і тільки після цього розпочнемо суперечку. Використовувати можна різні інструменти – показуючи звуки від спокійної незгоди до гнівного обурення. Спробуй озвучити, коли будеш готова, як звучить фізична агресія, наприклад бійка».

До уваги психолога!

Після того, як дівчина відреагує всі почуття (агресія, депресія, провина, сором, страх, тривога, щастя та задоволення), дати наступне завдання – тепер потрібно буде, розпочавши суперечку, намагатися вийти з неї, зупинити конфлікт або бійку. При цьому використовувати лише музичні інструменти.

? Питання для обговорення:

- Як звучить симфонія конфлікту?
- Що в суперечці або конфлікті посилює агресію, як це проявляється за допомогою інструментів?
- Як звучить парний конфлікт?
- Як ти зрозуміла, що конфлікт стихає або посилюється?
- Які звуки допомогли вийти з конфлікту?

Вправа «Японські барабани»

Мета: сприяння відреагуванню почуття агресії.

Час: 30 хв.

Ресурси: 4 пусті пластикові пляшки (з кришками та без них) різного розміру (по дві на кожного); кілька шматків фанери; магнітофон.

Хід проведення:

Психолог пропонує взяти дві пластикові пляшки та, вдаряючи по фанері, спробувати видати звуки різної гучності. Потім настає час для вільних імпровізацій. Психолог задає тему, а дівчина одночасно з психологом має імпровізувати з пляшками, не повторюючи звуки один одного. Приблизні теми: вітер, вогонь, водоспад, гроза тощо. Як теми також підійдуть різні емоційні стани. Наприкінці вправи потрібно зробити єдину композицію.

? Питання для обговорення:

- Що ти зараз відчуваєш?
- Наскільки вдалося в імпровізації розкрити задану тему?
- Яка з тем викликала найбільш сильні почуття? Які це почуття?
- Наскільки вдалося зробити єдиний ритм та проявити себе в оркестрі?

Тема: Я – жінка

Сесія 13.



Мета: розширити, збагатити уявлення про особливості кожної статі, допомогти дівчині в самопізнанні, самоідентифікації себе, як жінки.

До уваги психолога!

У роботі над цією темою психолог виступає в ролі розвиваючого об'єкта, тобто є людиною, яка за рахунок свого досвіду, своїх доросліших і здоровіших уявлень має розширити світогляд дівчини-підлітка. Проте необхідно всіляко уникати впадання в моралізаторство, переконання, нав'язування своїх поглядів, особливо з тими дівчатами, які мають нетрадиційну сексуальну орієнтацію.

Методика проведення:

Психолог вітається із дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Вправа: «Хлопці сильні, а дівчата слабкі»

Мета: визначити уявлення про сильні і слабкі сторони чоловічої і жіночої статі.

Час: 20 хв.

Ресурси: два аркуші А4, на яких зображено по два кола, поділених горизонтальною лінією навпіл. Ліве коло в куточку позначено знаком «+», праве – знаком «-». Ліве коло призначено для чоловіків (хлопців), праве – для жінок (дівчат).

Хід проведення:

Дівчинка і психолог беруть по одному аркушу і заповнюють півкола для чоловіків і дівчат, пишучи про їх сильні і слабкі сторони.

? Питання для обговорення:

- Які сильні якості та риси притаманні хлопцям?
- Які сильні якості та риси притаманні дівчатам?
- Які слабкі якості та риси властиві хлопцям?
- Які слабкі якості та риси властиві дівчатам?
- Як ви гадаєте, чи є дівчата з якостями та рисами, притаманними хлопцям і навпаки?

До уваги психолога!

У результаті обговорення бажано прийти до висновку, що між чоловіками та жінками існують розбіжності, а уявлення про те, що жінки – слабкі, а чоловіки сильні є стереотипом, прийнятим у суспільстві. Тому і чоловіки, і жінки здатні самі приймати рішення й самі за себе нести відповідальність.

Вправа «Дівчата та хлопці»

Мета: допомогти усвідомити особисті стереотипи в сприйнятті осіб обох статей; сприяти формуванню партнерського спілкування, в тому числі між дівчатами і хлопцями.

Час: 20 хв.

Ресурси: два великі аркуші паперу А3 для дівчини і психолога.

Хід проведення:

Психолог пропонує дівчині разом подумати щодо якостей дівчат і хлопців. Дівчині пропонується завершити фрази: «Хлопці мають бути...», «Дівчата мають бути...». В цей час психолог виконує те ж саме завдання, щоб можна було потім разом порівняти і обговорити існуючі особисті стереотипи в сприйнятті осіб обох статей. На роботу дається 15 хвилин.

Дівчина	Психолог
Хлопці мають бути...	Хлопці мають бути...
Дівчата мають бути...	Дівчата мають бути...



Питання для обговорення:

- Чи є якості, що однаково бажані для дівчат і для хлопців? Що це за якості?
- Які якості з обох списків притаманні дівчині?
- Які, на думку дівчини, якості з обох списків притаманні психологу?
- Які якості хотілося б бачити в дівчат і в хлопцях, з якими близько спілкується?

До уваги психолога!

Ці дві вправи є цікавими та ефективними. Проте на обидві вправи може не вистачити часу. В такому разі пропонуємо Вам обрати одну з них на свій розсуд.

Вправа «Я – жінка»

(для дівчат, що не мали ще статевого досвіду «Я – майбутня жінка»)

Мета: розвиток самоусвідомлення своєї статево-рольової ідентичності.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші А4, олівці, фломастери, фарби, ножиці, картинки для колажу.

Хід проведення:

Дівчинці пропонується завершити вираз «Жінка – це...». Всі відповіді потрібно записати на аркуші. Потім взяти чистий аркуш і намалювати на ньому два концентричні кола (всередині невеличке і велике зовнішнє). На зовнішньому колі намалювати або наклеїти образи, що відповідають кожній з названих ролей. Потім, обговоривши, що вийшло, в середині намалювати жінку, що втілює всі ці ролі в собі.

Обговорити, які з виділених ролей найбільш легкі і знайомі, які вважаються найважливішими, що вважається більш значущим, що менш.

Запропонувати уявити себе в усіх ролях і визначити, де дівчина відчуває себе комфортніше. Чи зможе вона себе уявити центральною фігурою.

До уваги психолога!

Якщо дівчинці важко закінчити це речення або вона знаходить замало ролей, то можливо або назвати їй одну з ролей (мати, дружина, коханка, подруга тощо), або додати їх в процесі обговорення.

Тема: Закріплення позитивного внутрішнього «Я»

Сесія 14.



Мета: підготувати дівчину до закінчення роботи з психологом; рефлексія особистих якостей та прагнень; допомога у формуванні позитивних життєвих цілей; активізування процесів символічного осмислення.

До уваги психолога!

Дівчина протягом останніх занять повинна зрозуміти, що закінчення роботи обумовлене тим, що вона вже досягла великих успіхів, а також отримала підтримуючі ресурси, що допоможуть в досягненні поставленої мети. Психолог повинен донести дане розуміння до дівчини в доступній формі.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

Вправа-притча «Чарівне яблуко»

Час: 20 хв.

Психолог починає розповідь:

«В одному глухому селі жила колись десятирічна дівчинка, про яку знали в усіх околицях, і навіть в сусідніх містах. Говорили, що вона перепливає глибоку широку річку в такому широкому місці, що жоден з дорослих не зміг це зробити. Чимало людей приходили в те село подивитися на незвичайну дівчинку. Та всі дуже сильно дивувались, коли бачили звичайну тендітну дівчинку, на вигляд зовсім не сильну, і не вірили. Дівчинка не ображалася. Іноді, в гарну погоду, коли в неї був настрій та бажання поплавати, вона сама йшла до річки та насправді перепливала її. А коли її питали, як це в неї вийшло, вона скромно відповідала, що в неї є чарівне яблуко, от і все. Дійсно, коли дівчинка хотіла переплисти широку річку, вона брала яблуко, підходила до річки, роздягалася, кидала яблуко далеко в річку у напрямку до протилежного берега – та пливла до нього. Коли допливала, то знов кидала яблуко далі й далі. Так вона перепливала річку. А яблуко було звичайне, своє, з батьківського саду».



Питання для обговорення:

- У чому чарівність цього яблука?
- Як воно допомогло дівчинці переплисти річку?

До уваги психолога!

Висновок, якого має дійти дівчина: «Для досягнення далекої мети необхідно розбити шлях до мети на конкретні кроки, завдання та вирішувати найближче завдання».

До уваги психолога!

Пропонуємо психологу 2 варіанти наступної вправи, їх можна проводити, обравши одну з двох, або об'єднавши обидві.

Вправа «Якою себе бачу я та якою мене бачать інші»

Мета: зняття напруги; розвиток впевненої поведінки.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші А4, олівці, фломастери, ручка.

Варіант № 1

Хід проведення:

На чистому аркуші паперу потрібно обмалювати контур власної руки. Потім необхідно всередині написати ту свою якість, яка найбільше в собі подобається. Далі необхідно свій малюнок передати психологу, щоб психолог, в свою чергу, написав/ла на твоєму листі якість, яка подобається йому/їй в дівчині. Потім знову лист повернеться до дівчини, де вона знову пише свою якість доти, поки або не залишиться місця, або не бракуватиме слів.

Єдина умова: на одній долоні якості не повинні жодного разу повторюватися.

Варіант № 2

Хід проведення:

На чистому аркуші дівчині потрібно обмалювати контур власної руки. Потім вона має написати свої якості, які, на її думку, в ній бачать інші. Дівчина пише якості доти, поки або не залишиться місця, або не стане бракувати слів.

? Питання для обговорення:

- Чи погоджуєшся ти з тим, що про тебе, на твою думку, думають інші?
- Чи змінила б ти щось?
- Чи так і залишила б все, тому що тебе все влаштовує?

ЗАКЛЮЧНЕ ЗАНЯТТЯ

Сесія 15.



Мета: підбиття підсумків; сформувати відчуття завершеності; сформувати відчуття надбання позитивного досвіду.

Методика проведення:

Психолог вітається з дівчиною та дає їй можливість висловитися щодо подій, які відбулися в її житті за той проміжок часу, коли вони не бачилися. Можливо, в дівчини з'явилися певні думки або почуття, якими вона хоче поділитися.

До уваги психолога!

Зверніть увагу, що наступна вправа повністю складається з візуалізації, а даний вид роботи не підходить для людей з шизоїдними тенденціями.

Вправа «Будинок»

Мета: закріпити важливість рівноваги себе та оточуючих.

Час: 20-30 хв.

Ресурси: аркуші А4, олівці, фломастери.

Хід проведення:

Психолог звертається до дівчини:

«Уяви та опиши саму себе у вигляді будинку:

- *де знаходишся?*
- *якої ти форми?*
- *з якого матеріалу зроблена?*
- *що є в будинку?*
- *що є поряд з будинком?*
- *чи хтось доглядає за будинком?*
- *як саме?*
- *чого потребує будинок, чи в ньому всього достатньо?»*

Можна намалювати будинок, або робити нотатки-помітки.

До уваги психолога!

Якщо дівчина малює розбитий будинок, психолог має спитати – а яким ти хотіла б бути будинком?

Що ти хотіла б змінити, щоб виправити його?

Психолог у даній вправі може побачити глибинне чи неглибинне уявлення світу кожного учасника.

Вправа «Я в майбутньому»

Мета: формування у дівчини усвідомленої думки про те, що саме вона є власником свого життя.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Дівчина, закривши очі та під звучання музики, намагається уявити себе через рік.

Тим часом психолог формулює запитання, щодо яких дівчина може подумати (помріяти):

- *Якою ти будеш?*
- *Як ти будеш виглядати?*
- *У що будеш вдягнена?*
- *Де ти будеш жити?*
- *Чи буде в тебе сім'я?*
- *Ким будеш працювати?*
- *Де ти будеш працювати?*
- *Чим будеш захоплюватися? Тощо.*

Можна не закривати очі, якщо це викликає відчуття тривоги або незгоди в учасника, або якщо в даній дівчини було діагностовано шизоїдні тенденції.

Потім психолог обережно виводить дівчину зі стану медитації (або просто нагадує про те, що час виконання наближується до завершення). Після цього необхідно спробувати розповісти те, що вона побачила уявляючи, потім обговорити, що сподобалось, що здивувало або написати історію про себе в майбутньому.

? Питання для обговорення:

- Що можна зробити, щоб цього досягти?
- Що ти можеш зробити для того, щоб стати такою, по кроках?
- Якщо майбутнє уявляється поганим, чи хотілося б тобі це якось змінити, щоб покращити його?
- Що ти можеш зробити вже сьогодні або прямо зараз?

Домашнє завдання

Напиши собі листа у майбутнє з побажаннями того, що ти маєш здійснити за рік. Для підготовки листа дівчині можна запропонувати форму «Кроки досягнення».

Кроки досягнення

№	Як будеш долати труднощі?	Кроки досягнення (не менше 10-ти)	Труднощі, з якими ти можеш стикнутися
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

До уваги психолога!

Наступна вправа є додатковою. Вона досить ефективна як ресурсна вправа. Додаємо дану вправу для того, щоб психолог міг її застосувати в разі доцільності проведення.

Вправа «Особистий герб»

Мета: надати дівчині підтримуючий ресурс для досягнення поставленої перед собою цілі.

Час: 40 хв.

Ресурси: аркуші А3, аркуші А4, олівці, фломастери, фарби.

Хід проведення:

Психолог пропонує дівчині намалювати особистий герб та написати до нього девіз. Як девіз може виступити будь-що: прислів'я, рядок із пісні, твій особистий вислів. Герб та девіз повинні якомога точніше охарактеризувати дівчину як особистість, відобразити її життєві прагнення.

Герб має бути розділений на кілька частин:

- ліва – мої головні досягнення в житті;
- середня – те, якою я себе бачу;
- права – моя головна мета в житті;
- нижня – мій головний девіз в житті.

Після підготовки герба психолог обговорює з дівчиною малюнок та обмінюється враженнями.

Використана література:

1. Алексеева И.А. Работа с детьми, перенёсшими психологические травмы. Методика группового тренинга. – СПб.: Речь, 2012. – 156 с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
3. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
4. Малкина-Пых И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2010. – 864 с. – (Новейший справочник психолога).
5. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. – М.: Генезис, 2000.

4.2. Індивідуальні корекційно-реабілітаційні заняття з жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику

Тема: Укладання договору, встановлення довіри, усвідомлення клієнткою власної відповідальності за результати роботи з психологом

Сесія 1.



Час: 1 год.

Ресурси: зразок контракту (Додаток 1.1.), бланк листа самоспостереження (Додаток 1.2.)

Методика проведення:

Мета: ознайомити клієнтку з Програмою та умовами участі у ній, створити комфортну, безпечну для клієнтки атмосферу, налагодити адекватний для подальшої роботи рівень довіри.

Час: 30 хв.

Хід проведення:

Ведучий презентує програму для клієнтки, тематику сесій, порядок проведення зустрічей та основні правила взаємодії тренера та клієнтки під час заняття.

Запитує, чи є у клієнтки якісь побоювання щодо участі в індивідуальних сесіях і очікування від спільної роботи в межах пропонованої Програми.

Варто надати клієнтці час, аби вона змогла уточнити у ведучого інформацію, яка її цікавить, поставити запитання.

На першій зустрічі важливо встановити адекватний рівень довіри між жінкою та психологом – ведучим програми.

До уваги психолога!

Для встановлення довіри на перших зустрічах з жінкою, постраждалою від насильства, однією з найбільш важливих навичок є емпатія.

***Навичка емпатії** – це здатність розуміти іншого так само глибоко, як самого себе, тобто вміння поставити себе на місце іншої людини для того, щоб розуміти, як ця людина себе відчуває.*

Емпатія полягає в умінні психолога слухати клієнтку так добре, що психолог може повторити все, що говорить клієнтка, щоб вона відчула себе зрозумілою, визнаною і підтриманою. Це не означає, що психолог повинен погоджуватися зі всім сказаним, просто це свідчить про те, що психолог правильно зрозумів, що людина хотіла йому сказати. Клієнтка відчуває, що розуміють її та її переживання, що її уважно слухають. Спілкування стає набагато ефективнішим, і потрібно менше часу, щоб сказати те, що насправді клієнтка хотіла сказати.

Рекомендації для розвитку емпатії:

- *Не думайте про те, що ви збираєтесь відповісти під час розповіді іншої людини.*
- *Налаштуйтеся на відчуття іншої людини, не зливаючись з нею і залишаючись окремим.*
- *Підтримуйте контакт очима під час розмови.*
- *Відображайте людині те, що ви сприйняли.*
- *Використовуйте для цього перефразовування, а не пряме повторення почутого тексту.*
- *Перепитуйте, чи правильно ви відобразили почуте або чи правильно ви зрозуміли жінку.*
- *Використовуйте рівень мови, яка відповідає тому, що говорить клієнтка для того, щоб вона відчувала себе почутою, зрозумілою і прийнятою.*

Також важливо пояснити клієнтці необхідність взяття на себе відповідальності за усе, що з нею відбувається, за свої особистісні зміни, мотивувати її працювати над собою і прикладати зусилля до зміни ситуації.

До уваги психолога!

Жертви насильства часто відмовляються звертатися по психологічну допомогу, тому що отримують вторинну вигоду, граючи роль «Жертви»:

- *вони не беруть на себе відповідальність за себе і своїх дітей;*
- *оточуючі жаліють їх, співчують їм;*
- *вони вважають, що їм усі щось винні;*
- *вони часто скаржаться на бідність, але при цьому отримують матеріальні блага.*

Ключова фраза, що дозволяє відразу ж розпізнати «Жертву»: на питання «Як справи?», відповідає: «Як завжди, погано».

Як можна мотивувати жертви насильства до роботи з психологом, до особистісних змін і змін умов свого життя:

А. Наявність позитивних прикладів. Дуже важливо мати модель. Модель живу, модель, яка діє. Тому корисні описи успішних історій, відвідування груп підтримки. На принципі позитивних прикладів працюють групи анонімних залежних, досягають успіхів спортсмени, актори і т.п. **Якщо може хтось – можу і я!**

Б. Станом Комфорту і Безпеки.

Жертви психологічного насильства мають великі труднощі з розумінням того, що відбувається. Як правило, вони були жертвами психологічного чи фізичного насильства в батьківських родинах. Дуже важливим відкриттям для них є уміння розуміти, що таке добре і що таке погано для них особисто. Процес подолання наслідків насильства є тривалим і потребує чималих зусиль.

Укладання договору

Мета: окреслити умови участі у Програмі, акцентувати увагу клієнтки на її правах та обов'язках щодо участі у Програмі та роботи з психологом.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Наступним важливим кроком першої зустрічі є укладання договору.

Психолог детально пояснює жінці зміст договору (Додаток 1.1.) та умови й необхідність його підписання.

Договір рекомендується укласти у письмовій формі. Основним завданням під час **укладання договору** з жінками, постраждалими від насильства, є прийняття нею відповідальності за все, що з нею відбувається.

Змістом договору може бути:

- позбавлення від симптомів хронічного стресу та депресії;
- подолання страху, відчаю, відчуття безвихідності та інших деструктивних почуттів;
- вироблення навичок конструктивного вирішення конфліктів у сім'ї;
- постановка особистих цілей;
- вироблення навичок асертивної (впевненої) поведінки тощо.

Договір укладається в письмовій формі і до нього включаються обов'язки клієнтки – наприклад, виконання домашніх завдань (постановка конкретних цілей, виконання конкретних кроків по реалізації цих цілей, ведення щоденника самоспостереження, зміна неконструктивних моделей поведінки тощо). Укладання договору сприяє розвитку у клієнтів впевненості в собі, оскільки формує особисту відповідальність та наближує клієнтку до реалістичного погляду на себе та поставлені задачі.

Крім психологічного аспекту, контракт включає в себе також і певні організаційні моменти (тривалість і періодичність зустрічей) тощо.

До уваги психолога!

Психологу, який працює із жертвами насильства, необхідно постійно пам'ятати, що клієнтка може спробувати втягнути його в роль «рятівника» за трикутником Кармана, особливо, якщо клієнтка здається сама по собі дуже немічною та слабкою.

*Психолог під час укладання контракту пояснює клієнткам, що **допомогти можна лише тому, хто щось робить.***

Для цього варто користуватись на початку кожної наступної сесії запитаннями типу:

«Що ви зробили після останньої зустрічі для того, щоб наша співпраця була ефективною?»

Домашнє завдання

Мета: мотивувати клієнтку до рефлексії та активної роботи над собою щодо подолання ролі «Жертви».

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Психолог, враховуючи результати діагностики і першої сесії, дає завдання щодня заповнювати листи самоспостереження для того, щоб клієнтка усвідомлювала, коли саме вона виступає в ролі «Жертви». Психолог, залежно від результатів тестування, вирішує коли і яку саме мету треба вносити в лист самоспостереження. Таке завдання з зазначенням різних цілей рекомендується надавати клієнтці протягом всіх сесій.

До уваги психолога!

На початку кожного заняття надалі варто проводити зворотний зв'язок з клієнткою щодо виконання домашнього завдання. Допомогати їй закріплювати позитивні зміни.

Додаток 1.1.

Зразок договору

Даний договір укладається між:

Учасницею індивідуальних психологічних занять _____
(ПІБ учасника)

та Організацією _____
(назва організації)

про те, що дана учасниця включена в індивідуальну психологічну роботу та поінформована про те, що ця робота містить 10 занять по 1 годині, які проводять щотижня.

Організація гарантує учасниці:

- конфіденційність (вся інформація, яку надасть учасниця про себе під час занять, є конфіденційною та не буде передаватися іншим особам, за винятком тої, яка містить відомості про загрозу здоров'ю та життю третіх осіб);
- проведення занять професійним та досвідченим психологом;
- надання необхідної допомоги та консультацій у разі такої потреби.

Учасниця занять бере на себе зобов'язання:

- брати участь у всіх заняттях та бути присутньою протягом всієї їх тривалості (відсутність на занятті може бути виправданою лише у випадку хвороби). У разі хвороби попереджати психолога заздалегідь і переносити психологічні сесії на узгоджений з психологом час, з тим щоб відпрацювати всі десять сесій;
- виконувати всі завдання, які пропонує психолог;
- бути чесною та щирою (говорити про свої справжні почуття та думки);
- виконувати домашні завдання, які буде надавати психолог, виділяти необхідний час для їх виконання;
- не вживати алкоголь, наркотики та інші психоактивні речовини перед та під час занять.

У результаті роботи з психологом я планую набути необхідних навичок щодо мого ставлення до себе, формування стосунків в сім'ї, з партнером:

- набути навичок позитивно ставитись до себе і оточуючих;
- відповідально ставитись до свого здоров'я і здоров'я моїх дітей;
- набути навичок конструктивно розв'язувати внутрішньосімейні конфлікти тощо.

Місце проведення занять: _____

(ПІБ психолога/керівника організації)

(підпис)

(ПІБ учасниці)

(підпис учасниці)

Дата: _____

Додаток 1.2.

Приклад: Лист самоспостереження

Клієнт	Вік	Дата початку терапії	Психолог			
Мета	Оцінка	3	2	1	0	Коментарі
Я не скаржитимусь і не звинувачуватиму мого партнера, а почну ясно висловлювати свої потреби		Нікого не звинувачувала	1-2 рази звинувачувала	Щодня конфлікти, звинувачення	Немає інформації	
Я припиню критикувати своїх близьких		Не критикувала	1-2 рази критикувала	Критикувала постійно	Немає інформації	
Я не порушуватиму особистий простір своїх близьких		Не порушує	1-2 рази порушила	Порушує постійно	Немає інформації	
Для зменшення впливу стресу я робитиму фізичні вправи, прийматиму контрастний душ, трав'яні відвари тощо		Зберігала емоційну рівновагу	1-2 рази знаходилась в стані вираженого стресу	Нічого не робила	Немає інформації	
Я відмовлюсь від негативних принизливих висловів про себе і свою родину і про те, що відбувається в моєму житті		Говорила про себе позитивно	1-2 рази скаржилася	Постійно скаржилася	Немає інформації	
Я регулярно відвідуватиму групу психологічної підтримки і активно в ній братиму участь		Відвідувала всі заняття	Пропустила 1-2 заняття	Не відвідувала	Немає інформації	

Які наступні дії _____

Позитивні зміни _____

Тема: Психоемоційна рівновага

Сесія 2.



Мета: зменшення у клієнтки відчуття тривоги, вираженості та інтенсивності наслідків емоційного шоку, хронічного стресу.

Час: 1 год (можна присвятити цій темі другу і подальші сесії залежно від стану клієнтки).

Ресурси: кушетка, аркуш паперу А4 з інструкцією для виконання домашнього завдання (Додаток 2.2.).

Методика проведення:

Для ефективного проведення даного заняття психологу варто ознайомитись з матеріалами Додатка 2.1.

Нижче наведені вправи на релаксацію, яким необхідно навчити клієнтку з метою подолання наслідків стресу. Краще, якщо один-два-три рази клієнтка виконає вправи під керівництвом психолога, а потім може виконувати їх самостійно.

Вправа «Протистресове дихання»

Мета: зменшення у клієнтки відчуття тривоги, вираженості та інтенсивності наслідків емоційного шоку, хронічного стресу.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Виконуйте глибокий вдих через ніс; на вдиху затримайте дихання; зробіть через ніс видих якомога повільніше. Це заспокоїливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбавляєтеся від стресової напруги.

Вправа «Релаксація»

Мета: зменшення у клієнтки відчуття тривоги, вираженості та інтенсивності наслідків емоційного шоку, хронічного стресу.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Психолог покроково допомагає клієнтці у виконанні вправи.

Крок 1.

«Розслабте куточки рота, розслабте плечі. Зосередьтесь на виразі свого обличчя і положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки і внутрішній стан.»

Злегка доторкніться пальцями до своїх лобових горбів безпосередньо над очима. Утримуючи пальці без натиснення на цих точках, відчуйте, як розслабляється ваше тіло. Якщо ви знаєте, що було причиною стресу, обдумайте всю ситуацію, знімаючи стрес. Уявіть собі всі її аспекти, які ви можете пригадати, спробуйте усвідомити, що відбувається, що ви відчуваєте у зв'язку з цим.»

Не намагайтесь вирішити проблему, просто усвідомте свої відчуття. Подумки запитайте у себе: «Чому я зараз така напружена?» Потім прислухайтесь до будь-яких думок, які відразу ж з'являться у вас в голові, або відзначте будь-які образи, які з'явилися. Ви відчуєте здатність усвідомити ваші внутрішні відчуття і турботи.»

Крок 2.

«Вирішіть, що вам потрібно зробити для позбавлення джерела напруги.

Якщо ви визначили, що причина вашого стресу криється в певній ситуації, наступний крок полягає в тому, щоб запитати себе, що потрібно змінити.

З вірою в силу свого розуму ви усвідомите, що ваше внутрішнє „Я” має відповідь, що потрібно робити. Не намагайтеся сформулювати відповідь свідомо, а прислухайтеся до внутрішнього голосу. Запитайте себе: «Що мені потрібно зробити, щоб бути спокійним?»

Крок 3.

«Відкиньте будь-яке занепокоєння проблемою.

Останній крок полягає в тому, щоб відкинути будь-які переживання, пов'язані з досягненням бажаного для вас способу розв'язання проблеми. Ці страхи абсолютно непродуктивні і лише підсилюють відчуття стресу.

Іноді, скільки б ви не намагалися активно або подумки вплинути на події, обставини можуть не скластися так, як ви сподіваєтесь. Проте нерідко з часом справи стають на краще, якщо тільки ви збережете спокій.

Таким чином, одним з ключових моментів подолання неспокою стає розуміння того, що часто може здаватися, що справи йдуть погано, тоді можна це обминути або використати для набуття досвіду, щоб зробити що-небудь краще.

Інший спосіб розглядати небажані на початку події полягає в розумінні того факту, що часто наші бажання і потреби не збігаються. Інколи наслідком таких подій стає позитивний результат.

Якщо вас турбує якась майбутня справа, проаналізуйте, що саме в ній вас турбує і чого ви чекаєте. Потім знову обдумайте ситуацію, уявляючи собі, як ви будете діяти з максимальною ефективністю.

Таким чином, важливо навчитися приймати все, що відбудеться, але докласти всіх зусиль для досягнення мети. Іншими словами, якщо ви дійсно відчуваєте, що зробили все можливе, але не досягли мети – прийміть цей результат. Важливо те, що ви зробили все, що могли, і настав час заспокоїтись, поки не трапиться нагода».

Вправа «Лінива вісімка»

Мета: зменшення у клієнтки відчуття тривоги, вираженості та інтенсивності наслідків емоційного шоку, хронічного стресу.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Ця вправа знижує відчуття тривоги, напруження, гармонізує роботу лівої і правої півкулі мозку.

Дві руки складіть в замок, великі пальці підніміть вгору і перехрестіть. Витягніть руки вперед і прямо перед собою намалюйте лежачу на боку вісімку – знак нескінченності. Завжди починайте малювати зліва і догори. Необхідно зробити 1-3 «ліниві вісімки».

Домашнє завдання

Мета: проаналізувати причини стресу, визначити, які спускові стресові чинники можливо контролювати, а які ні, використовувати навички подолання стресу.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Психолог пояснює клієнтці домашнє завдання і хід його виконання за допомогою матеріалу, розміщеного у Додатку 2.2.

Додаток 2.1.

Психологічна допомога клієнтці в стані шоку

Перебування під впливом жорстокого поводження в сім'ї, відсутність можливості практично контролювати ситуацію, тривалий вплив стресових чинників є причиною повного виснаження нервової системи у жінок, які переживають насильство. Залежно від ступеня стресостійкості у клієнтки психологічна травма може вражати різні рівні автономної нервової системи. Якщо ураження розповсюджується на парасимпатичну нервову систему, клієнтка знаходиться в стані шоку.

Для стану **шоку** характерні наступні симптоми:

- блідість шкіри;
- пильний погляд;
- неочікуване сплюснення емоцій;
- часткова амнезія та втрата здатності говорити про себе;
- недостатність емоцій в описі подій;
- холодні кінцівки;
- агорафобія;
- уникнення спілкування, щоб відчувати себе в безпеці;
- слабкий тонус м'язів;
- витріщені очі.

Метою психологічної допомоги клієнтці в стані шоку є відновлення особистісної цілісності та допомога у подоланні внутрішньоособистісної дисоціації.

Стратегія роботи з клієнтками в стані шоку:

- фокусуватися на теперішньому;
- уникати аналізу, вивчення минулого чи уявлень про майбутнє;
- відстежувати прагнення до уникнення у спілкуванні;
- підтримка вираження почуттів;
- знаходити разом із клієнткою можливості відновити відчуття себе в контакт з власним тілом та власними почуттями;
- використовувати турботливі, заспокійливі, підтримуючі «терапевтичні обійми», доки клієнтка повертається до самоусвідомлення власного тіла.

Якщо у клієнтки задіяна переважно симпатична нервова система, то її стан (стан психологічної травми) характеризується наступними поведінковими симптомами:

- занепокоєність;
- метушливість;
- різкий сміх;
- виражена пітливість у соціальних ситуаціях, почервоніння обличчя;
- компульсивна мова;
- надмірна пильність, настороженість;
- емоційні «вибухи»;
- надмірно тривала реакція страху;
- надмірна вразливість;
- напружені м'язи;
- проблеми зі сном;
- часте моргання.

Стратегія роботи з клієнтками в стані психологічної травми зводиться до різноманітних способів переривання адреналінового циклу, а саме:

- «привести» тіло, емоції і думки в теперішній час;
- розвивати мислення через розширення власного уявлення про ті ситуації, в яких перебувала клієнтка;
- навчитися переживати емоційний досвід завдяки можливості відчувати, визнавати і витримувати емоції;
- трансформувати емоційний досвід травми в розповідь про спогади;
- використовувати турботливу захищаючу мову, щоб клієнтка була у «терапевтичних об'їмах», доки вона проходить через травму;
- спокійні, сфокусовані практики усвідомлення, як, наприклад, ведення щоденника;
- проведення часу на природі;
- ідентифікувати страх, який лежить за реакцією травми;
- вчитися знаходитися в контакті «очі в очі» і відчувати себе при цьому комфортно;
- створити чіткі особистісні межі.

Одним з найбільш тяжких симптомів у жертв домашнього насильства є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

ПТСР виявляється у разі присутності у клієнтки наступних ознак:

- занепокоєність жахаючими спогадами про ситуації фізичного чи психологічного насильства. Спогади виникають спонтанно і супроводжуються оціпенінням, пітливістю, сильним серцебиттям (клієнтка періодично знаходиться в стані шоку);
- уникнення клієнткою всього того, що так чи інакше може нагадати ситуацію травми (конкретної вулиці, парадного, машин певної марки, телевізійних передач тощо), оскільки вона не може впоратись з тими важкими почуттями, які з'являються;
- наявність нічних кошмарів, пов'язаних із пережитою екстремальною ситуацією, які заважають клієнтці нормально функціонувати;
- надмірна обережність та стан постійного очікування загрози.

При цьому стрес, який переживають жертви, перевищує той, який вони відчували в момент події, яка безпосередньо викликала травму, і часто є надмірно інтенсивним переживанням, яке викликає думки про суїцид.

Можлива також психогенна амнезія: клієнтка не здатна відтворити в пам'яті психотравмуючу подію в деталях.

Стан посттравматичного стресового розладу часто ускладнюється соматичними розладами і захворюваннями – в основному з боку нервової, серцево-судинної, шлунково-кишкової та ендокринної систем. Тому клієнтку необхідно направити на лікування до відповідного спеціаліста, з яким психолог буде співпрацювати в подальшому під час реабілітації клієнтки.

Додаток 2.2.

Аналізи причин стресу та способи його подолання

1. Проаналізуйте, що для вас особисто є причиною стресу. Пригадайте 5 стресових ситуацій зі свого життя. Опишіть їх:

- A) _____
- Б) _____
- В) _____
- Г) _____
- Д) _____

Після складання списку відзначте, які пускові стресові чинники ви можете контролювати, а які не у вашій владі.

- A) _____
- Б) _____
- В) _____
- Г) _____
- Д) _____

2. Опишіть, що ви відчували під час кожної з перерахованих ситуацій (наприклад, гнів, злість, страх, роздратування, головний біль тощо).

3. Використовуйте навички подолання стресу, яким ви навчилися, підберіть для себе найбільш ефективні (протистресове дихання, релаксація тощо).

Запишіть їх:

Тема: Психоемоційна рівновага (продовження)

Сесія 3.



Мета: зменшення у клієнтки наслідків психологічної травми, хронічного стресу.

Час: 1 год (можна присвятити цій темі і подальші сесії залежно від стану клієнтки).

Ресурси: кушетка, аркуші паперу А4, кольорові олівці.

Методика проведення:

Вправа «Когнітивна робота з думками»

Мета: переосмислення травматичної інформації і зниження травматичного впливу негативних переживань на емоційний стан і поведінку клієнтки в майбутньому.

Час: 25 хв.

Хід проведення:

Для психолога, в момент відпрацювання психотравмуючої ситуації, важливим є:

- інтерпретувати і спрямовувати фокус уваги на подіях, в яких клієнтка мала досвід швидко і легко вирішувати проблеми;
- забезпечити максимальну позитивну підтримку клієнтці, коли вона уникає певних тем через інтенсивно виражені емоції.

До уваги психолога!

Багаторазова детальна розповідь після травмуючих подій знижує інтенсивність впливу психологічної травми. Спогади необхідно проговорювати, зупиняючись на дрібних деталях цієї події і відповідних асоціаціях.

Люди, які мають посттравматичний стресовий розлад, не уявляють меж власних можливостей. Зменшення наслідків психологічної травми і стресу дозволять на певний час стати в позицію стороннього спостерігача і подивитися на власні проблеми зі сторони.

Для клієнток – жертв насильства важливо навчитися при підтримці психолога розрізняти різноманітні стани власного «Я» (своєї поведінки, емоцій і пов'язаних із ними відчуттів) в самих різних життєвих ситуаціях. Це слугуватиме запорукою впевненості в тому, що їй вистачить ресурсів для досягнення позитивних результатів у процесі психологічної реабілітації.

Вправа «Місце максимального комфорту»

Мета: переосмислення травматичної інформації і зниження травматичного впливу негативних переживань на емоційний стан і поведінку клієнтки в майбутньому.

Час: 25 хв.

Хід проведення:

Клієнтку навчають шляхом уяви переміщатися в місця, які викликають приємні асоціації (берег водоймища чи моря, казковий ліс тощо).

Приємні образи сприяють більшій релаксації і розвивають у клієнтки уяву. У неї формується навичка свідомого переключення на позитивні емоції.

Для подолання наслідків стресу корисні також медитації, фізіотерапія, прийом седативних засобів і фізичні вправи.

Домашнє завдання:

Мета: зниження травматичного впливу негативних переживань, робота щодо подолання власної ролі жертви.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Психолог просить клієнтку виконати домашнє завдання за наступним алгоритмом:

1. Намалуйте місце максимального комфорту та опишіть це місце (кольоровими олівцями або фломастерами на аркуші А4).
2. Продовжуйте виконувати вправи на подолання наслідків стресу.
3. Навчіться розпізнавати вашу власну потребу бути «жертвою». Попросіть близьких вам людей допомогти в цьому. Коли ви занадто часто жалієтесь, попросіть, щоб вони зупиняли вас питанням: «Чого ти хочеш?». Навчіться робити теж саме для інших, коли вони грають роль «жертви».

Тема: Структура особистості і когнітивні порушення жінок, постраждалих від насильства

Сесія 4.



Мета: виявлення внутрішньоособистісних конфліктів та їх усвідомлення.

Час: 1 год (можна присвятити цій темі і подальші сесії залежно від стану клієнтки).

Ресурси: Додаток 4.1., список ірраціональних переконань (Додаток 4.2.).

Методика проведення:

Для проведення даної сесії у нагоді стане інформація у Додатку 4.1.

Вправа «Ірраціональні твердження»

Мета: робота з ірраціональними переконаннями, які перешкоджають ефективному повсякденному спілкуванню.

Час: 50 хв.

Хід проведення:

На цій сесії клієнтці дається список ірраціональних переконань. Психолог пропонує клієнтці уважно прочитати весь список і запитує клієнтку, з чим вона погоджується, обговорює, в яких ситуаціях клієнтка керується одним з наведених ірраціональних переконань, як це перешкоджає їй в повсякденному спілкуванні.

Варто скористатися для підготовки цього списку Додатком 4.2.

Психолог просить клієнтку написати проти кожного ірраціонального альтернативне раціональне переконання, керуючись логікою, реальністю і здоровим глуздом.

Психолог підкреслює, що важливо навчитися приймати себе і навколишніх такими, якими вони є, не прагнути нікого ідеалізувати.

Домашнє завдання:

Мета: виявлення внутрішньоособистісних конфліктів та їх усвідомлення.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Психолог дає клієнтці список ірраціональних переконань і пропонує написати приклади, коли вона керувалась ірраціональними переконаннями (в яких ситуаціях). Потім він просить клієнтку користуватися написаними нею раціональними переконаннями і описувати, як змінюються її дії, якщо вона користується ними.

Додаток 4.1.

Психологічна робота з особистісною дисоціацією і когнітивними порушеннями

У тих, хто в дитинстві потерпав від психологічного, фізичного або сексуального насильства, може розвинутися порушення типу складного або дисоціативного, при якому власне «Я» розділене на декілька особистостей (множинні розлади особистості).

Особа стає тривожною, пригніченою, звертається за допомогою.

С. Росс так описує типову «когнітивну карту» тих, хто в дитинстві потерпав від насильства в сім'ї:

1. Різні частини власного «Я» є розділеними і роз'єднаними.
2. Жертва несе відповідальність за насильство:
 - а) «Звісно, я дуже погана, інакше б цього не сталося»;
 - б) «Якби я була досконалою, цього б не трапилося»;
 - в) «Я заслуговую на покарання за свою злість»;
 - г) «Якби я була досконалою, то я б не відчувала гніву»;
 - д) «Вона заслуговує на покарання за те, що дозволила відбутися насильству»;
 - е) «Вона заслуговує на покарання за те, що показує свою злість».
3. Не можна показувати гнів (фрустрацію, непокору, критичне тощо).
4. Минуле – це сьогодні.
5. Головна особа не може мати негативних спогадів.
6. Я люблю своїх батьків, а «вона» їх ненавидить.
7. Головна особа може бути покарана.
8. Я не можу довіряти собі або іншим.

Важливо пам'ятати, що не слід робити нічого такого, що призвело б до повторної травматизації клієнтки, яка вже постраждала.

Загальні принципи психологічної роботи з особистісною дисоціацією і когнітивними порушеннями (за Клафтом, 1991)

№ з/п	Особливості при стані розладу особистості	Принципи надання психологічної допомоги
1	2	3
1.	Розлади особистості виникають унаслідок порушення міжособистісних кордонів	Успішна допомога повинна мати надійні рамки і жорсткі послідовні міжособистісні кордони
2.	При розладах особистості порушується суб'єктивний контроль, пасивно переносяться насильство і зради	Фокус психологічної допомоги має бути направлений на активну участь і оволодіння клієнткою(ом) поточної ситуації
3.	Стан безвілля. Клієнтка травмована і вважає, що симптоми знаходяться за межами її контролю	Важливо укласти контракт і послідовно його дотримуватися

Продовження таблиці

1	2	3
4.	Стан глибоко прихованої травми та ізольованого афекту	Приховане має бути усвідомлене. Глибоко приховані почуття мають бути усвідомлені, названі і висловлені (але для формування довіри необхідний час, передчасний тиск на клієнтку тільки підсилює недовіру)
5.	Стан, при якому відчувається відокремленість і конфлікт між частинами власного «Я»	Необхідно робити акцент на інтеграцію, об'єднання, співпрацю, емпатію
6.	Стан іншої реальності	Комунікації з клієнткою мають бути ясними і прямими
7.	Стан, пов'язаний з непостійністю значущих інших	Необхідна постійність і неупереджене ставлення з боку психолога
8.	Стан зруйнованої безпеки, самоповаги і орієнтації на майбутнє	Необхідно відновити моральний стан і підтримати реалістичні надії
9.	Стан, що походить з важких, затопляючих переживань	Важливо дотримуватись адекватного для клієнтки темпу терапії. Труднощі виникають, коли просування випереджає здатність клієнтки витримувати емоційне навантаження. Якщо до важкого матеріалу, до якого планувалося звернення, неможливо підійти в першій третині сесії, продовжити роботу в другій, усвідомити його і стабілізувати клієнтку в третій. Не варто наближатися до матеріалу, інакше клієнтка піде в «затопленому» почуттями стані
10.	Стан, який виникає в результаті безвідповідальності оточуючих	Психолог має бути дуже відповідальним. Коли клієнтка всіма частинами власного «Я» зрозуміє, що означає розумна відповідальність, це допоможе їй наблизитись до високого рівня відповідальності
11.	Стан, який розвивається в результаті того, що люди, які могли б захистити дитину, нічого не робили	Нейтральність психолога може бути сприйнята як байдужість і відокремлення. Краще всього – забезпечити теплу атмосферу, яка дозволить вільно виражати переживання
12.	Стан, при якому розвивається багато когнітивних помилок (ірраціональних ідей)	Необхідно виявляти ірраціональні помилки і виправляти їх

Додаток 4.2.

Альберт Елліс у книзі «Причини й емоції в психотерапії» наводить такі приклади ірраціональних переконань:

1. Людині вкрай необхідно, щоб її любили, схвалювали і підтримували всі люди, що в її оточенні мають для неї значення.
2. Необхідно, щоб кожна людина була абсолютно компетентна, авторитетна, успішна в усіх сферах, щоб бути достойною людиною.
3. Деякі люди завжди аморальні і злі. Їх необхідно гудити і карати.
4. Жахливо і катастрофічно, коли все йде не так, як я того хочу. Світ повинен бути простіше.
5. Відчуття щастя – це збіг обставин, що не піддається контролю людини. Я мало що можу зробити зі своїм занепокоєнням, гнівом чи депресією, оскільки мої почуття викликані тим, що відбувається зі мною.
6. Якщо існує щось небезпечне або згубне для мене, це сильно і надовго відволікає мене, я повинен постійно пам'ятати про те, що щось може відбутися.
7. Простіше уникати зіткнення з життєвими труднощами та відповідальністю і відкладати вирішення проблем, ніж зустріти їх віч-на-віч.
8. Потреби людини повинні залежати від інших. Повинен бути хтось більш сильний, на кого варто покладатися.
9. Події в минулому визначають поведінку людини в сьогоденні, вони істотно вплинули на характер людини і продовжують впливати на нього.
10. Людина повинна бути заклопотана і стурбована проблемами інших людей.
11. Завжди є точна і правильна відповідь на будь-яку проблему, що виникла, і, якщо вона не знайдена, то це катастрофа.

Тема: Усвідомлення почуттів

Сесія 5.



Мета: надати клієнтці інформацію та сформувати навички розпізнавання своїх почуттів, говорити про них і керуватися ними у повсякденному спілкуванні.

Час: 1 год.

Ресурси: аркуші паперу А4, кольорові олівці, таблиця почуттів (Додаток 5.1.), щоденник почуттів (Додаток 5.2.).

Методика проведення:

Вправа «Почуття»

Мета: надати клієнтці інформацію та сформувати навички розпізнавання своїх почуттів, говорити про них і керуватися ними у повсякденному спілкуванні.

Час: 50 хв.

Хід проведення:

Психолог пояснює клієнтці, що:

«Кожна людина увесь час щось відчуває стосовно себе й інших, але часто не усвідомлює свої почуття і не може їх з користю виражати. Проблеми у стосунках створюються не тому, що виникають почуття, а тому, що їх неправильно використовують, намагаються придушити або спотворити, приховати свої щирі почуття.»

1. **Гнів.** Природна реакція на незадоволення бажань. Дає можливість постояти за себе, якщо хтось гнобить, відстояти свої потреби, захищатися.

2. **Страх.** Природна реакція на фізичну або емоційну небезпеку. Люди можуть використовувати страх для того, щоб приховати гнів.

3. **Смуток.** Природна реакція на втрату людини, речі або взаємин (реальних або вигаданих). Виникає відчуття втрати того, до чого прив'язані. Також у зв'язку з нездатністю примиритися з втратою може мати місце відчуття гніву.

4. **Тривога.** Природна реакція на новизну ситуації, невідомість способів реакції.

5. **Збудження.** Природна реакція в очікуванні чогось хорошого. Страх і збудження тісно зв'язані між собою. Деяким дітям не дозволяють проявляти збудження.

6. **Щастя або радість.** Задоволення від здобуття бажаного або необхідного, або від ефективного виконання чогось.

Страх, гнів або будь-яка інша сильна емоція подібні до сторожової собаки, яка стає небезпечною, якщо її дуже довго тримати. Щоб її приручити, необхідно частіше бувати з нею поруч і потоваришувати з нею. Не підкорювати, а поставити собі на службу. Не ігнорувати, а познайомитись і прийняти.

Люди уникають реальних почуттів різними способами:

- Кричать, коли їм потрібно розлютитися.
- Зляться для того, щоб сховати свій страх, сум, образ.
- Впадають у стан пригніченості замість того, щоб діяти.
- Діють нерозважливо і стримують свої почуття.

- Звинувачують оточуючих у своїх переживаннях («Ти звів мене з розуму»).
- Переконані, що вираження деяких почуттів є ознакою слабкості (Чоловіки не плачуть, жінки не повинні гніватися).
- Дозволяють почуттям інших людей керувати їхніми думками, переживаннями і діями.
- Дозволяють своїм думкам блокувати почуття, а почуттям блокувати думки.
- Виражають тільки «правильні» почуття, намагаючись керувати іншими.
- Надають більшого значення своїм почуттям, ніж вони того заслуговують. («Якби я почала кричати, я б ніколи не змогла зупинитися»).
- Переконані, що почуття погані і їх варто уникати. Захоплюються міркуваннями й аналізом для того, щоб уникнути будь-яких переживань».

Психолог вчить клієнтку виражати свої почуття:

«Почуття можуть виражатися вербально (тобто словами), невербально і бути непомітними зовсім, виявлятися тільки в поведінці. Для ясної комунікації важливо, щоб вербальний, невербальний і внутрішній прояви почуттів відповідали один одному. Багато труднощів у спілкуванні обумовлені тим, що вербальні, невербальні засоби комунікації і вчинки відображають різні почуття, які суперечать одне одному, і це сприймає ваш партнер по спілкуванню. Щоб ефективно повідомляти про свої почуття, ваші слова, поведінка і невербальні прояви повинні відповідати один одному».

Потім до уваги клієнтки пропонується таблиця, де перераховані основні почуття (Додаток 5.1.), та пояснюються способи розпізнавання подавлених почуттів.

Далі психолог просить клієнтку намалювати кольоровими олівцями картину – асоціацію до одного з почуттів, які є в таблиці.

? Питання для обговорення:

- Що зображено на цьому малюнку?
- Що ви відчували, коли малювали?
- Чи змінювались ваші почуття під час малювання?
- Що вам хочеться зробити з цим малюнком?

До уваги психолога!

Добре адаптована клієнтка звичайно використовує від двох до п'яти кольорів, сім–вісім кольорів свідчать про високу емоційну лабільність; використання лише одного кольору може свідчити про страх емоційного збудження.

До уваги психолога!

Жертви насильства часто не розпізнають своїх почуттів, не можуть про них говорити і не можуть керувати ними. Стримування почуттів шкодить їхньому здоров'ю.

Способи висловлювання почуттів для них дуже часто є джерелом труднощів. Кожна людина увесь час щось відчуває стосовно себе й інших, але жертва не може сприймати почуття інших і з користю висловлювати свої почуття. Вони не відчують, що коли їх партнер, наприклад, кричить, він може бути наляканим або ображеним. Блокуючи власні почуття, жертви не відчують істинні почуття свого партнера.

При неконструктивних проявах почуттів у відносинах жертви з оточуючими виникають непорозуміння. Одне з них полягає в тому, що зазвичай жертва не тільки заперечує або не бере до уваги свої почуття, але і почуття, що виражаються іншими. Зазвичай вони відповідають тому, хто виражає свої почуття, приблизно так: «А ви так не почувайте!».

Людині, що відчуває втому, біль, можуть сказати: «Не будь таким, посміхайся. Подумай про щось приємне».

Людині в гніві можуть сказати: «Остигни. Немає причин злитися».

Вони сприймають роздратованість як загрозу і блокують почуття свої і партнера, тобто не розуміють, що мають справу з людиною виснаженою і дуже невпевненою в собі (таким насправді є кривдник). Вони не в змозі співчувати втомленому роздратованому партнеру: його поганому самопочуттю, невдачам по роботі, невмінню заробляти, невмінню витратити, його поганим стосункам з батьками.

Якщо ж партнер відчуває, що його партнерка сприймає всі ці його негативні прояви, як його біль, а не провину, він бачить, що вона розуміє, що він і сам від цього страждає, у нього зникають агресивні прояви по відношенню до неї.

Домашнє завдання

Мета: закріпити навички розпізнавання своїх почуттів, а також подолання негативних почуттів.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Для виконання домашнього завдання психолог видає клієнтці таблицю почуттів, зразок щоденника почуттів і поради для ведення щоденника.

1. Ведіть щоденник почуттів, зразок якого наведений у Додатку 5.2.
2. Запитуйте себе протягом дня, що ви відчуваєте, чи визнаєте ви, що у вас виникають ці негативні почуття, чи є які-небудь дії з вашого боку, коли виникають ці почуття.

Для ведення щоденника почуттів зверніть увагу клієнтки на поради, які є у Додатку 5.2.

До уваги психолога!

Домашнє завдання варто давати клієнткам, які готові аналізувати ситуації з точки зору наявності ірраціональних переконань. Якщо це складно для клієнтки, краще спростити завдання, адаптувати його для конкретної клієнтки.

До уваги психолога!

Приклад: Клієнтка під час ведення щоденника усвідомила, що сестра чоловіка часто робить їй критичні зауваження. В її щоденнику почуттів ця ситуація пов'язана з такими почуттями, як образа, обурення, невдоволення. Свою образу клієнтка нерідко висловлювала чоловіку, а він не розумів, як це змінити, виникали конфлікти. Клієнтка переглянула список ірраціональних переконань і зрозуміла, що вона завжди вважала, що «Людині вкрай необхідно, щоб її любили, схвалювали і підтримували всі люди з її оточення, які для неї важливі». За допомогою психолога клієнтка усвідомила, як можна змінити це ірраціональне переконання: нерозумно чекати, що всі родичі будуть любити і схвалювати мене. Я не можу контролювати слова і вчинки всіх людей. Таке переконання дозволить клієнтці в майбутньому спокійно сприймати критику і уникати зайвих конфліктів.

Додаток 5.1.

Таблиця почуттів

Гнів	Смуток	Страх	Радість
Лють	Розпач	Занепокоєння	Захват
Помста	Скорбота	Подив	Спокій
Сказ	Відлюдність	Жах	Натхнення
Ненависть	Самотність	Острах	Ніжність
Злість	Безпорадність	Тривога	Блаженство
Обурення	Безнадійність	Непевність	Вдячність
Образа	Нудьга	Спантеличеність	Задоволення
Прикрість	Втома	Ошелешеність	Пожавлення
Вразливість	Почуття провини	Здивованість	Піднесеність
Відраза	Розчарованість	Схвильованість	Умиротворіння
Ревнощі	Пригніченість	Розгубленість	Задоволення
Заздрість	Заціпеніння		Полегшення
Невдоволення	Жаль		
Нетерпіння	Сум		
	Сором		

Додаток 5.2.

Щоденник почуттів

Дата _____

Почуття _____

Зауваження або опис ситуації, яка викликала негативні почуття

Поради для ведення щоденника почуттів:

- *Записуйте свої почуття, які пов'язані з проявами насильства або негативними моментами у повсякденних ситуаціях.*
- *Коли ви відчуваєте страх, гнів, переляк або роздратування, скажіть про це і висловіть те, чого ви прагнете.*
- *Усвідомлюйте кожне окреме почуття і не використовуйте одне для блокування іншого.*
- *Відразу виражайте ваші почуття і не накопичуйте їх.*
- *Ставтеся до ваших почуттів, як до друзів і союзників, а не як до ворогів, яких варто уникати.*
- *Якщо негативні почуття виникають досить часто, порівняйте ваші переконання з ірраціональними переконаннями (Додаток 4.2). Можливо ви ставитеся до ситуації саме ірраціонально, а це значною мірою впливає на виникнення негативних почуттів.*
- *Не забувайте, що не існує «поганих почуттів» і завжди є важлива причина для кожного з них.*

Тема: Усвідомлення і подолання психологічних травм розвитку

Сесія 6.



Мета: усвідомлення деструктивних стереотипів поведінки і заміна їх на ефективні, такі, що відповідають новим життєвим умовам.

Час: 1 год.

Ресурси: набір кольорових камінців різної форми та розміру.

Методика проведення:

Вправа «Я та мій життєвий шлях»

Мета: сприяти прийняттю рішення клієнткою про «прощання з минулим», звільнення від стереотипів, що не відповідають новим життєвим умовам.

Час: 50 хв.

Ресурси: набір кольорових камінців різної форми та розміру.

Хід проведення:

Психолог пояснює клієнтці, що деякі дитячі стереотипи поведінки (ображатися, жалітися, знаходити винного тощо) певним чином вплинули на її характер, і пояснює, яким чином цей вплив продовжує позначатися дотепер. А саме – при виникненні складнощів клієнтка не бере на себе відповідальність, а намагається перенести відповідальність на інших людей шляхом маніпуляцій, тобто ображається, звинувачує оточуючих в своїх проблемах, бере роль немічної і беспорядної тощо.

Для виконання вправи психолог пропонує клієнтці:

«1. Виберіть з кольорових камінчиків себе і зовнішні події свого життя (місце народження, хто вас оточував). Розкажіть про вашу родину, про число братів і сестер, яким по рахунку народилися ви, загальні соціальні умови, в яких ви жили. Як ці зовнішні обставини вплинули на ваш розвиток?»

2. Викладіть за допомогою камінців основні події у хронологічному порядку, а потім докладно зупиніться на тих подіях, які, на вашу думку, були найбільш значущими. Знову перегляньте, що перед вами зображено, щоб не упустити важливі моменти життя. Описуючи своє життя, будьте відвертими і об'єктивними, не бійтеся постати в невигідному світлі. Зверніть увагу на ті моменти свого життя, яких ви соромитеся: їх осмислення допоможе багато чого зрозуміти, краще усвідомити своє життя і знайти конструктивні способи відносин з собою та іншими, стати успішнішою.

3. Позначте вашу майбутню мету. Як далеко знаходиться вона від вас на сьогоднішній день?»

? Питання для обговорення:

- Яким ви були в різні періоди свого життя?
- Які важливі зміни відбувалися у вашому житті і як ці зміни вплинули на вас і на ваші стосунки з близькими?
- Чи сприймали вас навколишні так само, як ви сприймали себе?
- Які маски ви носили? Чи доводилось вам грати ролі, пристосовуватись, щоб бути прийнятною для оточуючих? Щоб захищатися від них?

До уваги психолога!

При виконанні даної вправи клієнтка може усвідомити, коли вперше вона потрапила в ситуацію насильства, а також як і за допомогою яких сильних рис її характеру їй вдалося пережити цю ситуацію, як набутий досвід вплинув на подальші події її життя.

Домашнє завдання

Мета: сприяти прийняттю рішення клієнткою про «прощання з минулим», звільнення від стереотипів, що не відповідають новим життєвим умовам.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер просить клієнтку вдома письмово виконати наступне завдання:

1. Згадайте ту вправу, яку ви робили на цій зустрічі. Опишіть, коли в своєму житті ви вперше потрапили в ситуацію насильства. Як це вплинуло на ваше ставлення до себе і до тих людей, які вас оточували? Які зміни відбулися у вашому усвідомленні життя або у ставленні до життя? Такі події часто сприймаються, як іспит, криза або як перевірка на міцність?
2. Опишіть, які конфлікти повторювалися у вас в різних життєвих ситуаціях.
3. Опишіть ситуації, коли вам вдалося захистити себе від психологічного або фізичного насильства. Які сильні риси вашого характеру допомогли вам?
4. Ви приймаєте свій життєвий досвід або ставитесь до нього негативно?
5. Які уроки ви винесли зі свого життєвого досвіду?

До уваги психолога!

Можна на свій розсуд додати й інші запитання і видати клієнтці у вигляді пам'ятки для виконання домашнього завдання.

Тема: Самооцінка

Сесія 7.



Мета: формування у клієнтки позитивної самооцінки і впевненості у власній спроможності долати складнощі.

Час: 1 год (можна присвятити цій темі і подальші сесії залежно від стану клієнтки).

Ресурси: аркуші паперу А4, ручка, опитувальник для визначення самооцінки (опитувальник представлений у розділі «Діагностика»).

Методика проведення:

Робота з опитувальником

Мета: сприяти у визначенні клієнткою власної самооцінки як першого етапу самовдосконалення.

Час: 20 хв.

Ресурси: «Опитувальник для визначення самооцінки» (з розділу «Зміст та методи діагностики психоемоційного стану жінок, які пережили насильство або належать до групи ризику»).

Хід проведення:

Клієнтка самостійно заповнює «Опитувальник для визначення самооцінки».

Психолог обговорює з клієнткою результати тестування.

Психолог визначає, яку з зазначених нижче навичок клієнтка має удосконалювати для формування адекватної самооцінки (за результатами опитувальника):

«Уміння встановлювати контакт»;

«Мистецтво»;

«Вміння впливати на оточуючих»;

«Мистецтво постійності».

До уваги психолога!

У жертв насильства занижена самооцінка. На свідомому рівні жертва може на кривдника образитися, не пробачати його, говорити, що такі стосунки її не влаштовують, але на більш глибокому рівні, як не дивно, вона вірить: якщо зі мною так поступають, значить, я цього заслуговую. Якби я була досконаліша, я б викликала більше поваги і мене сприймали би краще.

Занижена самооцінка формується в ранньому дитинстві. Якщо батьки не підтримують незалежне мислення дитини, роблять багато критичних зауважень («у тебе це не вийде», «ти робиш неправильно», «яка ти незграбна»), така дитина в дорослому віці веде негативну розмову з собою. Жертва нерідко думає про себе: «Я нездатна», «Я надто слабка», «В мене нічого не вийде» тощо. Такий негативний внутрішній діалог призводить до стійкого уявлення жертв насильства про неспроможність діяти у власних інтересах, про нездатність протистояти кривднику і захищати себе у випадках спалаху агресії стосовно неї.

Люди з заниженою самооцінкою, в тому числі жертви насильства, мають такі характеристики:

- *Уникають складних ситуацій.*
- *Їх легко вводити в оману і керувати їх поведінкою.*
- *Відчуваючи страх, вони постійно захищаються.*
- *Вони не усвідомлюють, як себе почувають, тому часто доводять себе до виснаження.*
- *Звинувачують інших у своїх власних негативних переживаннях.*

Вправа «Зміна власної історії»

Мета: сприяння в переоцінці клієнткою своєї здатності адаптуватись до складних ситуацій, більше довіряти собі і своїм здібностям, в подальшому використовувати отримані навички в тих ситуаціях, коли це необхідно.

Час: 30 хв.

Хід проведення:

Психолог звертається до клієнтки:

«А. Згадайте 1-2 ситуації в дитинстві (до 10 років), коли вам здалося, що хтось був несправедливий у стосунках з вами. Намалюйте картинку, розкажіть про свої почуття і про те, які уявлення про себе і про тих, хто був поруч, пов'язані у вас з цим спогадом.

Наприклад: батько відмовився йти на шкільний концерт (уявлення про себе – я погано танцюю, я – незграбна, чоловіки – холодні і неуважні).

Б. Уявіть цю ж ситуацію так, як вам хотілося б. Намалюйте іншу картинку. Замініть попередні уявлення на альтернативні позитивні.

Наприклад: батько хвалив за успішний виступ (уявлення про себе: я – гнучка і пластична, чоловіки – уважні і дбайливі)».

До уваги психолога!

У результаті виконання цієї вправи клієнтки мають можливість замінити в своїй свідомості минулий досвід таким чином, що у них з'являється нове ставлення до себе і нові ресурси.

Домашнє завдання

Мета: сприяти у визначенні клієнткою власної самооцінки як першого етапу самовдосконалення.

Час: 10 хв.

Ресурси: «Опитувальник для визначення самооцінки».

Хід проведення:

Психолог дає завдання клієнтці:

1. Візьміть на себе турботу про підвищення власної самооцінки. Знайдіть шляхи для покращення власного зовнішнього вигляду: за допомогою дієти, вправ, зміни зачіски чи нового одягу.

2. Відмовтеся від негативних суджень про себе і про те, що відбувається у вашому житті (такі думки, як: «Мені не подобається жити в цьому домі», «Я не люблю власну роботу»,

змінить на позитивні. Наприклад: «Нема нічого досконалого, мій дім має ряд недоліків, але є і позитивні характеристики, я можу зробити.., щоб моє перебування вдома стало комфортнішим»).

3. Напишіть позитивні твердження, використовуючи наступні принципи для їх написання і застосування:

- Означте свою особистість: скажіть «Я»;

- Використовуйте теперішній час: «Я є»;

- Визначте вашу мету чіткіше: «Я худа і здорова, моя вага дорівнює 60 кг і через день я пробігаю відстань у 2 км», «У мене цікава робота», «У мене прекрасний дім» тощо.

- Вимовляйте ці твердження кожного ранку після пробудження і кожного вечора перед тим, як збираєтеся заснути!

- Візуалізуйте кінцевий результат досягнення вашої мети, як вже досягнутий, коли ви вимовляєте ваше твердження.

Е. Кує рекомендував повторювати фразу: «З кожним днем я почуваю себе краще і краще з усіх поглядів!»

Тема: Подолання страхів. Набуття навички сказати «Ні» (бажано теми страхів, вміння сказати «Ні» проводити окремими сесіями)

Сесія 8.



Мета:

- Надати психологічну підтримку в подоланні невпевненості в собі і страхів, які не дозволяють стати вільною у своєму виборі.
- Навчити клієнтку навички говорити «ні», коли вона вважає за потрібне.
- Підтримати клієнтку в її праві вибору змінювати чи розривати взаємини з партнером.
- Навчити навички встановлення границь того, наскільки вона може дозволити іншим людям розраховувати на її час, енергію, територію і т.п.

Час: 1 год.

Ресурси: аркуші паперу А4, кольорові олівці.

Методика проведення:

Вправа «Подолання страху критики»

Мета: сприяти у подоланні клієнткою страху критики та пояснити важливість впевненої відмови, розвиток вміння сказати «Ні».

Час: 50 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4, кольорові олівці.

Хід проведення:

Психолог на **першому етапі** вправи надає клієнтці наступну інформацію:

«Жінки, які потерпіли від насильства, як правило, не вміють оцінювати ступінь особистісного ризику. Спосіб взаємодії в сім'ї і з близькими, який характерний для таких жінок, – догоджати членам своєї сім'ї, щоб вони не відвернулися від них і не піддавали їх критиці. Такі сімейні відносини змушують клієнтку обманювати себе. Невміння сказати «ні» пов'язане зі страхами, сформованими у сім'ях, де виховувалися клієнтки:

- Якщо я відмовлюся – це комусь не сподобається.
- Мене будуть критикувати.
- Про мене подумують, що я недосконала.
- Я можу образити чийсь почуття.
- Він (вона) подумає, що я погана.

Щоб подолати подібні страхи, сформовані авторитарними батьками і пов'язані із заниженою самооцінкою, Верджинія Сатір пропонує керуватися наступними установками:

- ✓ Я можу бути майже впевнена в тому, що мої слова і дії комусь не сподобаються, але це нормально.
- ✓ Так, іноді люди критикуватимуть те, що я роблю, іноді це навіть йтиме мені на користь.
- ✓ Іноді правда не є приємною, але кожна людина обирає, як на неї реагувати. Я не відповідаю за вибір інших людей.

- ✓ Можливо хтось вважає мене поганою, але я можу це пережити. Питання в тому, що думаю саме я.
- ✓ Я не досконалість, але й інші люди теж, то й що?
- ✓ Якщо він хоче піти, може це на краще.

Таке ставлення до себе та своїх близьких дає можливість жертвам насильства спиратися на себе, хоча це не завжди буде легко і безболісно».

На **другому етапі**, після обговорення того, як страх критики впливає на самооцінку і вчинки клієнтки, психолог пропонує клієнтці визнати її страхи та назвати їх.

Це – найсерйозніший перший крок:

«Майже у кожної людини є якісь побоювання, але вони ховаються десь у глибині нашої свідомості, часто є непоміченими, невизнаними, оскільки ми ігноруємо їх і вдаємо, що їх не існує. Але вони є. І вони впливають на нас щодня протягом всього життя. Отже, визнайте ваші страхи.

Запишіть їх. Чого ви боїтеся? Викладіть це на папері. Запис означатиме визнання, він висвітлить (дасть зрозуміти) ваші побоювання. Усвідомлення страху не завжди допомагає позбутися його, але дає шанс отримати над ним контроль».

На **третьому етапі** вправи клієнтка малює страхи на одному або декількох аркушах паперу кольоровими олівцями.

Психолог задає запитання до малюнку:

- Які почуття у вас виникли під час малювання?
- Що страх робить з вами?
- Що саме підживлює цей страх?
- Як можна його знищити? Тощо.

Після обговорення малюнку психолог пропонує зробити зі страхами, зображеними на папері, що-небудь, що клієнтці більше до душі. Наприклад, їх можна спалити або розірвати, символізуючи знищення, або закрити в коробці, символізуючи контроль над ситуацією.

До уваги психолога!

Якщо клієнтка згадає, коли вперше виник цей страх (можливо в дитинстві), вона може усвідомити, що була залякана дорослими, і розглянути ситуацію тут і тепер з погляду дорослої людини.

Домашнє завдання

Мета: сприяти у подоланні клієнткою страху критики та пояснити важливість впевненої відмови, розвиток вміння сказати «Ні».

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Для подолання звичних страхів бути розкритикованою і засудженою психолог вчить клієнтку продовжувати використовувати «Я»-підтримуючі позитивні самонавіювання.

Як сформулювати позитивні самонавіювання, психолог вже обговорював з клієнткою під час Сесії 7.

Нижче наведений список позитивних тверджень із книги Патрісії Еванс «Як захистити себе від образ».

Ці твердження допоможуть клієнтці у побудові партнерських стосунків.

Отже, психолог пропонує клієнтці вибрати те твердження, що найбільше підходить до її сьогоденішнього дня.

Клієнтка обирає 2-3 твердження, потім змінює їх на інші.

- *Я обираю оздоровлення власного відношення до самої себе і вчуся не засуджувати і не принижувати себе.*
- *Я обираю об'єднання з іншими людьми замість того, щоб відсторонюватися від них, вчуся не засуджувати їх.*
- *Я відмовляюся від усіх установок, які були в мене щодо того, ким людина повинна бути в житті.*
- *Я віддаю перевагу тому, щоб пам'ятати, що не стільки важливо те, що саме сказала людина, а важливо скільки любові вона вклала в свої слова і дії.*
- *Я обираю такі слова для спілкування, які будуть показувати, чи хочу я об'єднання, чи відокремлення.*
- *Сьогодні я пам'ятатиму, що заслужила право бути щасливою.*
- *Сьогодні я прагнутиму позбавитися відчуття, що я жертва, і братиму на себе відповідальність за своє життя.*
- *Я захищаю себе від небезпечного і шкідливого впливу людей і ситуацій, уникаючи їх.*
- *Я збираю біля себе людей зі схожими поглядами.*
- *З кожним днем я роблю свій вибір краще.*
- *У мене є сила і сміливість для реалізації власних намірів.*
- *Я не дозволю страху чи сумніву ввести мене в оману.*
- *Я захищаю себе від небезпечного та шкідливого впливу людей і ситуацій, уникаючи їх.*
- *Я уважно прислухаюся до свого внутрішнього голосу, своєї інтуїції, свідомості, що радять мені, кому і чому вірити чи ні.*
- *Я усе більше розумію себе.*
- *Я знаю, те, що добре для мене, добре і для тих, хто мене оточує, тому що добро не може існувати тільки для одного.*
- *У мене є таланти, що, як подарунки, можна відкрити і використовувати.*
- *Я не повинна ні перед ким виправдовуватися.*
- *Ні гордість, ні сором не перешкоджають мені шукати підтримку і мудру пораду.*
- *Сьогодні я можу зробити для себе щось особливе.*
- *Творча сила допомагає мені відкривати нове в собі.*
- *Мої наміри збігаються зі світовим добром.*
- *Те, що говорять інші, не має до мене ніякого відношення.*
- *Я завжди готова протистояти насильству.*
- *У той момент, коли я чую щось образливе у свою адресу, я відразу ж жорстко і впевнено відповідаю.*
- *Я усе більше здатна правильно відповідати своїм бажанням.*
- *Коли я дію відповідно до правди, то Всесвіт, що завжди щирий, підтримує мене.*

Ці твердження клієнтка може записати на окремих папірцях та розташувати на видному місці чи носити з собою і декілька разів на день зачитувати.

Згодом клієнтка може сама скласти для себе такі підтримуючі висловлювання, які вважає для себе найбільш актуальними, і замінювати їх при необхідності. Це дозволить клієнтці відчувати, що саме вона контролює своє ставлення до себе і відповідає за свої стосунки з оточуючими.

Тема: Постановка цілей

Сесія 9.



Мета: сприяти формуванню відповідального ставлення до себе через постановку життєвих цілей.

Час: 1 год.

Ресурси: аркуші паперу А4, лист самоспостереження (Додаток 9.1.).

Методика проведення:

Вправа «Постановка цілей»

Мета: сприяти формуванню відповідального ставлення до себе через постановку життєвих цілей.

Час: 50 хв.

Хід проведення:

Для вироблення відповідального ставлення до себе і свідомого вибору власних дій рекомендується, щоб клієнтка під час роботи з психологом навчилася ставити цілі.

Психолог на конкретному прикладі вчить клієнтку формулювати цілі. Перед постановкою цілі психолог зауважує, що навіть при наявності проблем клієнтка може зосередитись на сильних рисах свого характеру і спрямувати зусилля на своїх особистих досягненнях у майбутньому.

Психолог допомагає клієнтці сформулювати і прописати на аркуші паперу її конкретну ціль за наведеними нижче критеріями.

Цілі повинні бути:

- позитивними,
- важливими для даної людини,
- конкретними,
- формуватися як малі,
- бути реалістичними.

У вигляді рольової гри, в якій психолог виступить у ролі працедавця, клієнтка може підготуватися до співбесіди. Це дозволить клієнтці почуватися спокійно і впевнено.

До уваги психолога!

Приклад: клієнтка прагне знайти роботу.

Ціль добре сформульована, якщо клієнтка сама визначить, яка конкретно робота важлива для неї саме зараз. Простіше досягти цілі, якщо розбити її на конкретні кроки (завдання), наприклад, протягом наступного тижня пройти одну співбесіду з приводу працевлаштування. Клієнтка має розписати, як вона буде діяти конкретно: які документи приготує для співбесіди, який одяг краще вдягти, що і як буде розповідати про себе. Якщо для співбесіди потрібне резюме, психолог може допомогти його скласти.

Домашнє завдання

Мета: через самоспостереження та рефлексію сприяти формуванню відповідальної поведінки.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Психолог пропонує клієнтці проаналізувати проведену за дев'ять попередніх зустрічей роботу і заповнити лист самоспостереження (Додаток 9.1.). Клієнтка заповнює його самостійно. Психолог підкреслює важливість бути щирою і правдивою, а також зауважує, що зміни не завжди відбуваються швидко і продовжуватимуться, якщо клієнтка буде прагнути до змін і після закінчення роботи з психологом.

Додаток 9.1.

Лист самоспостереження

Дата _____

Проблемна поведінка, над якою я працювала _____

Моя мета _____

Що я намагалася робити, коли почала відвідувати психолога, і **що було успішним**, які мої почуття щодо цього успіху _____

Що я намагалася робити, коли почала відвідувати психолога, і **що не вдалося** – які мої почуття щодо цього _____

План моїх подальших дій для досягнення моєї мети _____

Я знаю, що я досягаю мети, тому що відбулися наступні зміни _____

(Наприклад, я відчуваю себе врівноваженою, задоволеною, компетентною тощо)

1. _____

2. _____

3. _____

Теми: Сімейні міфи. Позитивна відкритість стосовно себе і оточуючих

Сесія 10.



Мета: виявити і розпізнати сімейні міфи, усвідомити їх вплив на теперішні стосунки; підтримати клієнтку у її позитивному ставленні до себе і до оточуючих.

Ресурси: аркуші паперу А4.

Методика проведення:

Вправа «Сімейні міфи»

Мета: виявити і розпізнати сімейні міфи, усвідомити їх вплив на теперішні стосунки.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Психолог обговорює з клієнткою інформацію про сімейні міфи:

«Вчинки і сімейні відносини жінок, які постраждали від домашнього насильства, засновані на міфах, засвоєних в дитинстві, а в деяких випадках ці переконання нав'язані їм членами їхніх нинішніх родин. (Сімейні міфи – глибоко інтегровані вірування, що поділяються всіма членами родини, стосуються один одного та їхніх стосунків, не піддаються сумніву, незважаючи на те, що ці вірування розходяться з реальністю).

Важливо, щоб жінка усвідомила, який пагубний вплив на неї справляють необґрунтовані очікування, «упорядкувала» свої переконання, думки і погляди.

Це допоможе їй стати об'єктивною, сприймати себе і навколишніх такими, якими вони є, а не такими, якими вони повинні бути.

Приклади сімейних міфів:

- *Ти зробиш мене щасливим(ою), а я зроблю тебе щасливою(им), тобто за мій стан відповідає хтось, а не я сам(а).*
- *Ми завжди повинні бути разом.*
- *У подружніх відносинах не існує міжособистісних кордонів, немає таємниць.*
- *У щасливому шлюбі немає незгоди, конфлікти – ознака нещасливого шлюбу.*
- *Заборонено відчувати негативні емоції до партнера.*
- *У шлюбі треба бути як можна менш егоїстичною, присвятити себе іншому (породжує марення ревноців).*
- *Коли щось йде не так, треба знайти того, хто винен.*
- *Гарні сексуальні відносини неминуче приведуть до щасливого шлюбу».*

Психолог обговорює з клієнткою, які саме міфи заважають клієнтці побудувати партнерські стосунки і як саме це відбувається.

Психолог пояснює, що саме можна протиставляти існуючим у родині клієнтки міфам:

- *«Рівновага в здатності давати й отримувати.*
- *Здатність до співчуття (емпатія).*
- *Взаємна повага.*
- *Кожна зі сторін має власну ідентичність.*
- *Кожен з партнерів має вкладати свою енергію у підтримку емоційного зв'язку».*

Вправа «Позитивна відкритість стосовно себе і оточуючих»

Мета: підтримати клієнтку в її позитивному ставленні до себе і до оточуючих.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Психолог пропонує клієнтці написати, починаючи з дитинства, усі свої позитивні проекти, усе, що їй вдалося організувати, зробити, придумати. Це не повинні бути «великі справи». Важливо згадати максимальну кількість різних своїх успіхів у житті. Це може бути вирощування квітів, організація походу класу в ліс, встановлення дружніх відносин з кимось тощо.

Психолог обговорює з клієнткою такі питання:

- Які сильні сторони характеру клієнтки проявилися при виконанні позитивних проектів?
- Як вона може використовувати свої навички й вміння для вирішення сьогоднішніх проблем?

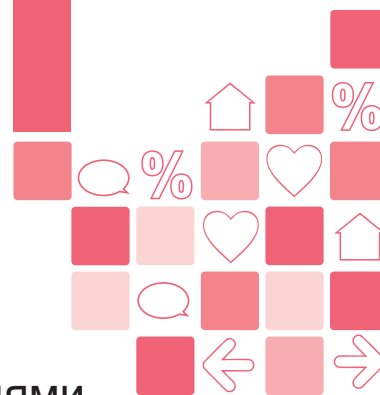
До уваги психолога!

Критеріями психологічного росту і формування здорової, впевненої у власних силах особистості є наступні характеристики:

- *Емоційність мови: відкрите, спонтанне та істинне висловлювання всіх почуттів людини;*
- *Експресивність і конгруентність поведінки і мови: відкрите вираження почуттів у невербальній площині і відповідність між словами і невербальною поведінкою;*
- *Вміння протистояти і атакувати як пряме і щире висловлювання власної думки, без остраху бути засудженою оточуючими;*
- *Використання займенника «Я» як вираження того факту, що за людина стоїть за тим, що сказано; відсутність спроб сховатися за невизначеними формулюваннями;*
- *Прийняття похвали як відмови від самопригнічення та недооцінки власних сил і якостей;*
- *Імпровізація як спонтанне вираження почуттів і потреб, щоденних турбот (Андре Сальтер, 1949).*

Використана література:

1. Уайнхолд Б., Уайнхолд Д. Освобождение от созависимости. – М.: Класс, 2002.
2. Эванс П. Как защитить себя от оскорблений. – М., 2004.
3. Сатир В. Психотерапия семьи. – СПб., 1999.
4. Кларк Л. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией. – М.: Астрель, 2007.



БЛОК 5. Технологія проведення *мотиваційної бесіди* з учасницями Програми для дівчат та жінок, які пережили насильство, або належать до групи ризику

Перед тим, як учасниць буде включено до групової роботи за Програмою, важливим є проведення з ними своєрідної мотиваційної бесіди.

Загальні аспекти проведення мотиваційної бесіди

Мотиваційна бесіда (далі – МБ) проводиться з тими дівчатами та жінками, які пройшли **діагностичний етап**, та за його результатами було отримано висновок, що вони потенційно **можуть бути включені у роботу** за Програмою.

Метою МБ є визначити, наскільки учасниця готова до роботи у тренінговій групі, та надати їй можливість прийняти усвідомлене рішення щодо участі у Програмі.

Філософія МБ ґрунтується на тому, що:

1. Мотивація – це ключ до змін людиною своєї поведінки.
2. Мотивація до змін не може бути нав'язана кимось ззовні, вона може лише усвідомлено формуватися з власної волі людини.
3. Прямі переконання та моралізаторство – неефективний шлях формування мотивації до змін.
4. Готовність до змін – це не риса характеру, це результат міжособистісного спілкування та професіоналізму спеціалістів, які допомагають людині.
5. Лише той, хто визнає існування своєї проблеми та готовий до прийняття рішення про зміни, може формувати план таких змін та активно діяти.
6. Прийняття рішення про зміну своєї поведінки (шлях від *усвідомлення проблеми до готовності діяти*) – тривалий процес, тож різним людям потрібна різна кількість часу для його проходження.
7. Висловлювати специфіку своєї проблеми та формувати альтернативні шляхи її розв'язання може лише сама людина, а спеціаліст (психолог, соціальний працівник) за допомогою запитань може допомагати їй у цьому.

Отже, основними **принципами** проведення МБ у межах вказаної Програми є:

- Безумовне прийняття учасниці та переконань, які наразі у неї сформовані.
- Налагодження зворотного зв'язку з учасницею, що допоможе взаєморозумінню.
- Допомога в аналізі альтернативних рішень без моралізаторства та нав'язування власних позицій.
- Стимулювання учасниці до роздумів та рефлексії.
- Повага до права вибору учасниці.

Основними **прийомами** МБ є:

1. **Відкриті запитання** – тобто акцент на запитання, що не передбачають короткої відповіді («так», «ні») та заохочують учасницю до розмірковувань та самоаналізу: «Як?», «Коли?», «Як ви вважаєте, чому?», «Що вас турбує?» тощо. При цьому ведучий має пам'ятати: не можна задавати декілька питань одночасно – спершу дайте учасниці відповіді на перше, а далі переходьте до наступного. Занадто багато запитань та швидкий темп розмови може нагадувати допит, тому намагайтеся слідувати за темпом учасниці та не перевантажувати її.

2. **Заохочення та підтримка** – «Будь-яка ваша відповідь приймається», «Ваше рішення важливе для нас», «Дякую за вашу щирість», «Я розумію, що рішення приймати нелегко», «Це гарна ідея» тощо.

Заохочуючи та підтримуючи учасницю, підкреслюючи її позитивний досвід та позитивні риси у ході діалогу, ведучий сприяє зростанню мотивації учасниці щодо подальшої взаємодії, оскільки дає їй можливість відчути себе більш впевнено та мобілізувати свої внутрішні ресурси.

3. **Активне, віддзеркалююче слухання** – прямий зацікавлений погляд, кивання. Учасниця МБ має відчути, що ведучий дійсно переймається її ситуацією та щиро бажає допомогти. Активне слухання можливе шляхом повторення чи перефразування того, що сказала учасниця (це дає учасниці усвідомлення того, що її чують та розуміють); шляхом рефлексії почуттів учасниці (тобто відображення того, що відчуває учасниця, говорячи певні слова), наприклад:

Учасниця: *Я не знаю, що на мене чекає... чи зможу я змінити стосунки у своїй родині... чи зміниться колись мій характер?*

Ведучий: *Я бачу, що вас дійсно турбує ваше майбутнє. Правда?*

Під час активного слухання важливо постійно відслідковувати реакції учасниці (слова, інтонацію, міміку, жести).

4. **Підсумовування та узагальнення** – «Чи вірно я зрозумів, що...», «Якщо підсумувати те, що ви сказали, то...», «Я хочу уточнити...» тощо.

Використання такого прийому у ході МБ дає можливість учасниці усвідомити власні реакції та проаналізувати свій досвід, оцінити, як її слова трактуються ведучим. Окрім того, такий прийом дає змогу як учасниці, так і ведучому зрозуміти, що було невірно сформульовано чи втрачено у ході розмови. Також підсумовування та узагальнення дає можливість отримати додаткові коментарі з боку учасниці.

МБ проводиться виключно індивідуально з кожною учасницею Програми та в окремому приміщенні, де є змога проводити роботу віч-на-віч.

Бажано, щоб МБ проводив той самий спеціаліст, який виступатиме пізніше у ролі тренера під час проведення групових занять у межах реалізації Програми.

З деякими учасницями МБ проводиться у **два етапи**, часовий проміжок між якими може становити до одного тижня.

Перший етап мотиваційної бесіди

У ході *першого етапу* мотиваційної бесіди спеціаліст визначає три шляхи подальшої співпраці з потенційною учасницею Програми:

1) у разі невизнання існування у власній родині проблем, пов'язаних із насильством / агресивним поведінням з боку партнера; неусвідомлення власної активної ролі у їх виникненні

та подоланні; відсутності вмотивованості до участі у тренінгових заняттях – прощання з потенційною учасницею та рекомендація щодо звернення за індивідуальними консультаціями, якщо такі передбачені Програмою;

2) у разі невпевненості потенційної учасниці у тому, чи потрібно їй брати участь у Програмі вже зараз, проте визнання (повне або часткове) існування у її родині проблем, пов'язаних із насильством / агресивним поведінням з боку партнера, а також розуміння власної ролі у їх виникненні та попередженні й подоланні – призначення *повторної зустрічі (другого етапу МБ)*;

3) у разі достатнього рівня вмотивованості щодо участі у Програмі та визнання (повного або часткового) існування у власній родині проблем, пов'язаних із насильством / агресивним поведінням з боку партнера, а також розуміння власної ролі у їх виникненні та попередженні й подоланні – запрошення на перше заняття.

Під час цього етапу МБ спеціаліст має заповнити спеціальний бланк, розміщений у *Додатку А*. Бланк містить коротку (резюмовану) інформацію про потенційну учасницю Програми та результати МБ з нею. Заповнений бланк стане у нагоді як під час проведення другого етапу МБ, якщо такий буде, так і для подальшого супроводу учасниці у Програмі (як у разі її участі у груповій роботі, так і у разі отримання клієнткою лише індивідуальних консультацій).

Структура першого етапу мотиваційної бесіди складається з чотирьох фаз:

Перша фаза – *вступна* – представлення ведучого, знайомство з учасницею.

Друга фаза – *інформаційна* – надання інформації про Програму:

- мета проведення Програми;
- форма проведення Програми;
- скільки занять включатиме Програма;
- якими будуть основні питання, що розглядатимуться під час занять у межах Програми;
- у який період проводитиметься Програма;
- де відбуватимуться заняття;
- можливість отримання індивідуальних консультацій під час Програми та з яких питань.

Третя фаза – *діагностично-мотиваційна* – визначення рівня визнання учасницею існування у її родині проблем, пов'язаних із насильством, розуміння власної ролі у виникненні та вирішенні цих проблем, а також – вмотивованості учасниці до участі у Програмі та роботи у групі;

Четверта фаза – *підсумкова* – підбиття підсумків бесіди.

Перший етап МБ не повинен тривати більше ніж 60 хв.

Розглянемо кожну фазу першого етапу мотиваційної бесіди детальніше.

Перша фаза – вступна

Ведучий починає бесіду зі слів:

«Вітаю вас на вступній бесіді¹. Вступна бесіда – це обов'язкова складова участі у Програмі «Вчимося партнерству». Розмова, яка відбудеться між нами, залишиться конфіденційною, тобто її подробиці не розголошуватимуться серед інших. Така бесіда допоможе зрозуміти вам, яку роль для вас відіграє участь у Програмі і чи готові ви до того, щоб бути активною її учасницею».

¹ Термін «мотиваційна бесіда» може декотрим учасницям бути незрозумілим, а декого – лякати, тому пропонуємо у діалозі з потенційною учасницею Програми використовувати термін «вступна бесіда».

Ведучий обов'язково має запитати учасницю про те, чи може вона занотувувати деяку важливу інформацію у ході бесіди (до бланку, наведеному у Додатку А), та пояснити, що це дасть змогу учасниці отримати якомога більш адресні послуги у Програмі, які відповідатимуть її потребам. Якщо учасниця категорично заперечить, то ведучому необхідно поінформувати учасницю про те, що після зустрічі їй все ж доведеться дещо записати для того, щоб інформація про цю зустріч та її результати була збережена, та ще раз наголосити, чому це важливо і що це здійснюється в інтересах самої учасниці. Окрім того, варто запевнити учасницю в тому, що інформація про неї та результати МБ не поширюватимуться серед інших учасниць Програми, її родичів тощо, а можуть стати відомими лише декільком фахівцям, задіяним у Програмі.

Після цього ведучому слід представитися та дізнатися ім'я та прізвище учасниці.

Друга фаза – інформаційна

На цьому етапі ведучому необхідно надати учасниці докладну інформацію про саму Програму та про загальні особливості участі у ній:

«Для того, щоб ви могли прийняти усвідомлене рішення щодо участі у Програмі, я надам вам загальну інформацію про її мету, зміст та основні умови участі.»

Отже, метою Програми є допомога жінкам [або дівчатам – у разі бесіди з підлітком] в усвідомленні своїх прав, покращенні стосунків з оточуючими та у здобутті навичок опанування своїх емоцій, а також у формуванні позитивних життєвих установок та сприяння в отриманні необхідних знань і умінь для успішного планування свого життя.

Заняття у межах Програми проходитимуть у невеликих групах по 8–10 осіб, де всі належать до однієї статі – жінки.

Загальна кількість занять у межах Програми – ...². Одне заняття, як правило, триватиме три години з однією двадцятихвилинною перервою (тобто заняття складатиметься з двох частин по 1 год 20 хв).

Основні питання, які будуть розглядатися під час занять у межах Програми, такі:

- *Що таке планування та прогнозування свого життя?*
- *Що таке особистий план безпеки?*
- *Що таке насильство? Які є види насильства однієї людини стосовно іншої? Якими можуть бути наслідки насильства для обох сторін (як для агресора, так і для жертви)? Чому насильство – це циклічний процес? Хто винен у тому, що стається насильство?*
- *Як підвищити власну самооцінку і позбутися тривожності та страху?*
- *Як краще вибудовувати спілкування з іншими задля уникнення конфліктних ситуацій та що таке конструктивне вирішення конфліктів?*
- *Як визначати власні ресурси для покращення свого життя та вибудовувати корисні соціальні зв'язки?»*

На даному етапі ведучому варто пересвідчитися, як учасниця зрозуміла сказане. Чи всі використані ведучим слова їй зрозумілі (особливо це може стосуватися бездоглядних та безпритульних дівчат, соціально-педагогічно занедбаних підлітків та молоді)? Чи немає в учасниці запитань до поданої інформації. Далі ведучий продовжує:

«Заняття у межах Програми проходитимуть з ... [дата початку занять] по ... [дата закінчення занять] один (два) раз(и) на тиждень, зазвичай заняття проходитимуть у ... [день (дні) тижня].»

² Необхідно вказати кількість занять у обраному вами варіанті Програми.

Основні вимоги до бажаних брати участь у Програмі – дуже прості. Це добровільна та активна участь у заняттях; обов'язкова присутність на всіх заняттях (відсутність на занятті може бути виправданою лише у випадку хвороби, але для цього учасник має принести довідку від лікаря); невияв агресії до інших учасників Програми; недопустимість відвідування Програми у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.

Натомість ми, як організатори та реалізатори Програми, та я, як її ведучий, гарантуємо:

- збереження конфіденційності, тобто вся інформація, якою ви захочете поділитися з іншими учасницями або тренерами (ведучими заняття) під час заняття, не передаватиметься іншим особам (за умови, якщо вона не буде містити загрози життю та здоров'ю інших людей або ж відомостей про скоєний злочин, чи злочин, що планується);
- професійне, кваліфіковане викладення тем у межах занять Програми;
- після закінчення Програми – видачу сертифікату, що засвідчуватиме вашу участь у ній.

Окрім того, протягом участі у Програмі ви зможете, якщо забажаєте, отримувати додаткові індивідуальні консультації психолога з особистісних проблем або проблем, пов'язаних зі стосунками з іншими людьми, а також послуги, що пропонуються нашою організацією [якщо такі є].

Під час першого заняття у Програмі ми обговорюватимемо зазначені мною умови участі та можливі привілеї (такі, як отримання сертифікату, додаткових послуг тощо) і запропонуємо вам укласти символічний контракт – угоду, в якій будуть зафіксовані як наші, так і ваші зобов'язання, а також гарантії, які ви отримуєте, беручи у ній участь».

Далі ведучий знову пересвідчується у тому, як учасниця зрозуміла інформацію та чи не має вона додаткових запитань.

Третя фаза – діагностично-мотиваційна

Ведучий МБ, звертаючись до учасниці, підкреслює наступне:

«Наразі ви знаєте основні питання, яким буде присвячена Програма, та умови участі у ній. Тепер необхідно, щоб ви визначились, наскільки важливою для вас є участь у Програмі та чи дійсно ви бажаєте активно залучитися до неї. Надалі я буду ставити вам деякі запитання і прошу, щоб ваші відповіді були якомога щирішими, адже наша Програма реалізується виключно на добровільних засадах, без примусу. Отже, чи погоджуєтеся ви відповісти на декілька запитань?»

У разі, якщо учасниця відмовиться від подальшого діалогу, ведучому варто запитати, чому відповідь є саме такою. Якщо ведучий зрозуміє, що причиною є недовіра та невпевненість учасниці у собі (через занижену самооцінку, підвищений рівень тривожності тощо – все це може знати ведучий у разі попереднього ознайомлення з результатами індивідуальної діагностики учасниці), варто ще раз наголосити на принципі конфіденційності та підкреслити позитивність намірів організаторів Програми та доброзичливість з боку спеціалістів. Якщо учасниця наголошуватиме на категоричній відмові від подальшого спілкування та зазначить, що вона наразі зрозуміла – це не для неї, необхідно:

- акцентувати на тому, що це є її вибір і ми, безперечно, погоджуємося з таким вибором;
- подякувати за участь у бесіді;
- наголосити на можливості отримання індивідуальних консультацій у межах Програми;
- попрощатися.

У разі, якщо учасниця дасть позитивну відповідь щодо продовження діалогу, ведучий ставить запитання:

«1. Чи є участь у цій Програмі вашою ініціативою, чи до цього привело бажання інших?»

[у разі, якщо ініціатива не є самостійною, ведучий продовжує] *Хто саме запропонував (спрямував) вам (вас) для участі у Програмі? Як ви вважаєте, чому? А як безпосередньо ви ставитеся до такої ідеї?*

[у разі, якщо ініціатива є самостійною, ведучий продовжує] *Чому ви вважаєте, що вам потрібна участь у цій Програмі? Чия думка/думки вплинула/и на вас?*

2. Чи потрапляли ви у ситуації насильства у власній родині? З боку партнера? Чи відчували на собі агресію партнера? Наскільки частими є такі ситуації? Чи вбачаєте ви свою роль у виникненні таких ситуацій? Якщо так, то яку? А у їх подоланні?»

Останній блок запитань (п. 2) буде особливо доцільним у разі, якщо учасниця у відповіді на попередні запитання (п. 1) не зазначить насильство в сім'ї або жорстоке поводження з боку партнера як одну з причин потрапляння у коло потенційних учасниць Програми.

Відповіді учасниці на два попередніх блоки запитання дадуть змогу ведучому зрозуміти, чи готова учасниця адекватно усвідомити ситуацію насильства, що є у її житті, а також ідентифікувати власну роль як у її виникненні, так і у попередженні й подоланні.

«3. Якщо я запропоную вам оцінити рівень вашого бажання брати участь у Програмі від 1 (найнижчий рівень бажання) до 10 (найвищий рівень) балів, то у скільки балів ви його оціните?»

4. Спробуйте, будь ласка, пояснити, чому ви обрали саме такий бал? Дякую за відповідь.

5. Будь ласка, уявіть, що ви прокинулися одного ранку людиною, яка має гармонійні стосунки з усіма оточуючими, в сім'ї якої панує злагода, мир, спокій, а з партнером (чоловіком, коханим) – взаємини, сповнені поваги та любові. Що зміниться у вашому житті? Як ви вважаєте, що можна робити вже сьогодні для того, аби реальна ситуація наблизилася до описаної. Чого вам не вистачає, аби почати діяти у напрямі побудови гармонійних стосунків зі своїм партнером (чоловіком, коханим) та іншими членами родини?»

6. Давайте разом із вами спробуємо створити список тих позитивів («плюсів»), які ви отримаєте, якщо братимете участь у Програмі?»

Ведучий пропонує учасниці заповнити Блок 1 бланку (розміщений у Додатку Б) та спільно скласти список плюсів від участі у Програмі. До цих «плюсів» можуть належати:

- збереження сім'ї або близьких стосунків (наприклад, уникнення розлучення з чоловіком або партнером);
- можливість зберегти стосунки та покращити комунікацію з рідними (матір'ю, батьком, сестрою, братом), коханою людиною, друзями;
- отримання навичок безконфліктного спілкування або ж конструктивного вирішення конфліктних ситуацій ненасильницьким шляхом;
- отримання навичок побудови життєвої перспективи, цілепокладання і планування;
- відсутність проблем із правоохоронними органами;
- збереження здоров'я (як фізичного, так і психічного);
- відсутність проблем на роботі або за місцем навчання (якщо такі виникали раніше);
- ...тощо.

Після того, як всі плюси зафіксовано, ведучий продовжує:

«7. Як ви вважаєте, якими можуть бути негативи («мінуси») від участі у Програмі?»

Ведучий пропонує учасниці заповнити Блок 2 бланку (розміщений у Додатку Б) та спільно скласти список мінусів від участі у Програмі. Відповіді учасниць можуть бути такими:

- буде менше вільного часу та часу на спілкування з друзями протягом тижня, адже доведеться 3 год (або 6 год – у разі двох занять на тиждень) витратити на участь у Програмі;
- я багато працюю, тож доведеться буквально «викроювати» 3 год (або 6 год – у разі двох занять на тиждень) на тиждень, щоб брати участь у Програмі;
- для участі у заняттях необхідно їхати з протилежного кінця міста;
- у Програмі не можна брати участь напідпитку, а я п'ю щодня;
- непорозуміння з партнером, який вважатиме, що я витрачаю час на дурниці;
- ...тощо.

Далі ведучий просить учасницю порівняти два списки. Ведучому необхідно підвести учасницю до розуміння того, що ті «плюси», які вона отримає від участі у Програмі, залишаться з нею назавжди, працюватимуть на перспективу, а наслідки отримання цих «плюсів» можуть позитивно вплинути на різні сфери її життя (особисту, професійну, навчальну, дозвіллеву тощо). Натомість «мінуси» є тимчасовими і після активної участі у Програмі можуть перетворитися на «плюси» (наприклад, чи можна вважати час «витраченим», якщо у результаті отримано користь? Чи можна вважати мінусом можливість припинити вживати алкоголь хоча б на певний час). Окрім того, варто звернути увагу учасниці на те, що якщо її партнер не відвідує програму для чоловіків, то можна запропонувати йому відвідувати програми у Центрі паралельно.

Ведучий також пересвідчується, чи не має учасниця ще якихось побоювань щодо своєї участі у Програмі, і якщо такі є, важливо, щоб вона проговорила їх, це дасть змогу їй відчувати себе впевненіше:

«8. Чи є у Вас ще якісь перестороги, побоювання щодо вашої участі у Програмі?»

Четверта фаза – підсумкова

9. Спробуйте ще раз оцінити рівень вашого бажання брати участь у Програмі від 1 (найнижчий рівень бажання) до 10 (найвищий рівень) балів?

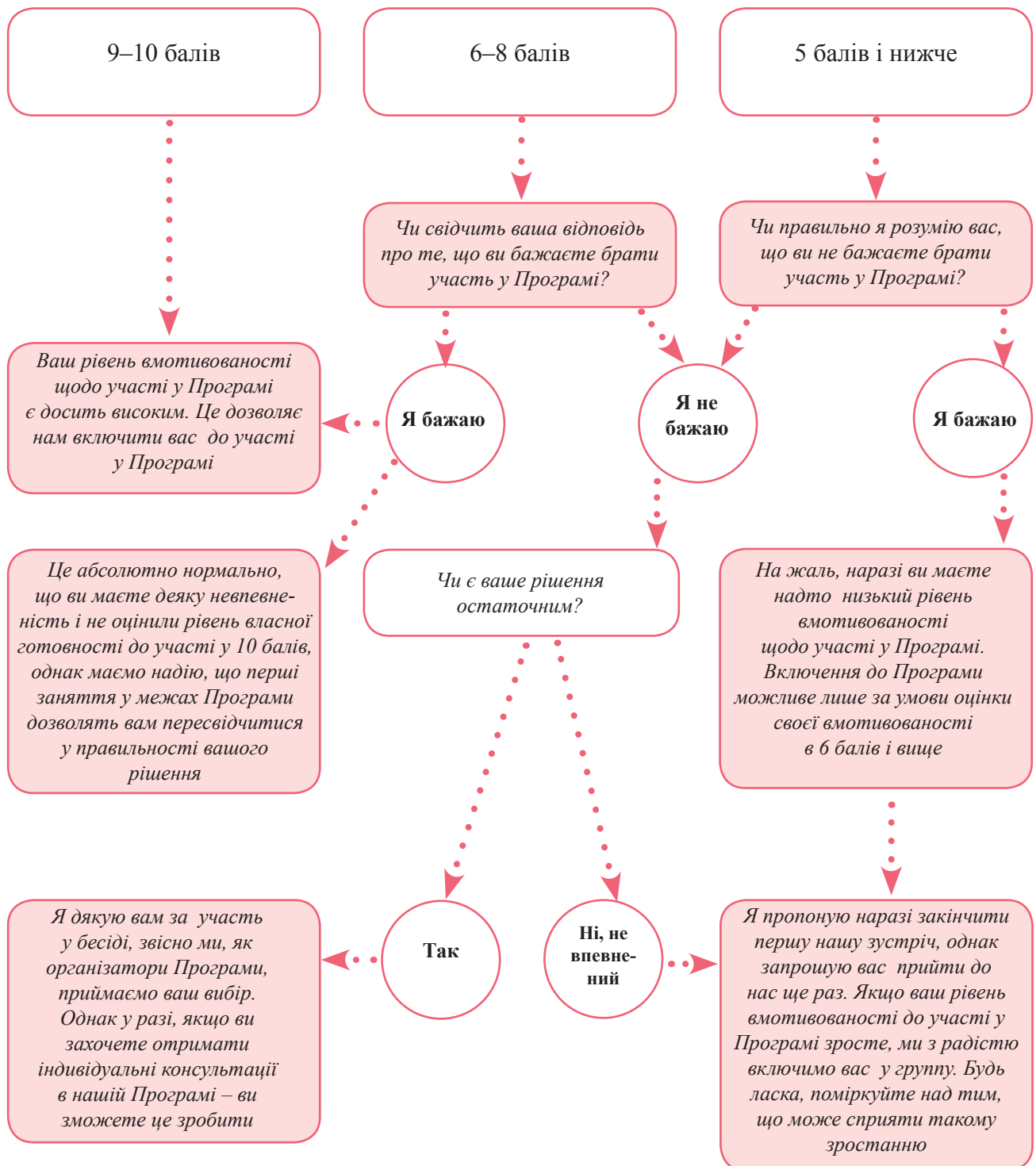
Наступний діалог відбувається за *Схемою 1 «Підсумковий етап МБ»* залежно від того, у скільки балів учасниця оцінить рівень свого бажання брати участь у Програмі. Отже, ведучий обирає блок Схеми 1 із кількістю балів відповідно до відповіді учасниці та прямує за стрілками, що вказуватимуть на його відповіді залежно від готовності учасниці брати участь у Програмі.

Яким би не було рішення учасниці, ведучому важливо підкреслити, що він поважає її вибір. У разі, якщо на цьому етапі потенційна учасниця засвідчить про неготовність щодо участі у групі, важливо підкреслити, що за умови зміни ситуації та прийняття рішення щодо участі, вона може звернутися до організації повторно та, якщо це буде можливо, пройти Програму пізніше.

Якщо ведучий запросив учасницю на другий етап МБ, то перед тим, як попрощатися, таку учасницю необхідно також запитати, що може вплинути на зростання рівня її вмотивованості щодо участі у Програмі. Після цього необхідно дати їй картку, на якій записати день та час, узгоджений з учасницею, коли відбудеться наступна зустріч. Окрім того, учасниці потрібно передати бланк Додатку Б, який було заповнено на цьому етапі зустрічі, та попросити поміркувати над ним і, за можливості, додати якісь пункти та обов'язково принести бланк наступного разу.

Схема 1

Підсумковий етап МБ



Другий етап мотиваційної бесіди

Даний етап МБ проводиться з тими учасницями, хто:

- незважаючи на високу оцінку рівня свого бажання брати участь у Програмі, виказали невпевненість у готовності зробити це зараз та працювати у групі;
- оцінили рівень свого бажання у 5 балів і нижче, однак не вважають своє рішення остаточно.

Бажано, щоб другий етап МБ проходив не пізніше ніж через 7 днів після першого етапу.

На цьому етапі МБ ведучий продовжує заповнювати другу частину бланку, розміщеного у Додатку А.

Другий етап МБ складається з трьох фаз:

Перша фаза – вступна – налаштування на діалог та актуалізація результатів попередньої зустрічі.

Друга фаза – діагностично-мотиваційна – визначення того, чи змінився рівень визнання учасницею існування у її родині проблем, пов'язаних із насильством / агресивним поведінням з боку партнера; розуміння власної ролі як у їх виникненні, так і вирішенні; вмотивованості учасниці до участі у Програмі та роботи у групі;

Третя фаза – підсумкова – підбиття підсумків бесіди.

Другий етап МБ не повинен тривати більше ніж 30 хв.

Розглянемо кожну фазу *другого етапу* мотиваційної бесіди детальніше.

Перша фаза – вступна

Ведучий починає бесіду зі слів:

«Вітаю вас. Дякую, що прийшли вчасно. Давайте пригадаємо з вами, що відбулося протягом нашої попередньої зустрічі і чому ми вирішили з вами зустрітися ще раз».

Ведучому варто стимулювати учасницю до того, аби вона самостійно розповіла, що відбувалося у ході першого етапу бесіди, та пояснила, чому вона була запрошена до другого етапу. Далі ведучий наголошує:

«Наша бесіда не триватиме довго і її результат залежатиме виключно від вас».

Друга фаза – діагностично-мотиваційна

На цьому етапі ведучий ставить учасниці такі запитання:

«1. Про що ви розмірковували протягом часу від нашої першої зустрічі у контексті тих питань, які ми з вами обговорювали раніше? Чи радились ви з кимось щодо вашої участі у Програмі? Якщо так, то що вам радили? Чи погоджуєтеся ви з порадами?»

2. Чи аналізували/розмірковували ви над «плюсами» та «мінусами» участі у Програмі? Можливо, ви додали той чи інший пункт до якогось зі стовпчиків? Якщо так, то який?»

3. Чи вірно я розумію, що наразі ви готові прийняти рішення щодо участі у Програмі?»

Я хочу нагадати, що ми зможемо включити вас до групи за умови, якщо оцінка вами свого бажання бути учасником Програми становитиме 6 та більше балів.

4. Чи пам'ятаєте ви, у скільки балів ви оцінили рівень вашого бажання брати участь у Програмі від 1 (найнижчий рівень бажання) до 10 (найвищий рівень) балів? [Якщо учасниця не пам'ятає, ведучому варто нагадати їй, використавши бланк Додатку А].

5. Чи змінився наразі рівень вашого бажання брати участь у Програмі? Як? У скільки балів ви тепер його оцінюєте? Чому?»

Якщо учасниця оцінює рівень свого бажання брати участь у Програмі у 6 балів і вище, ведучий може вказати на те, що цього достатньо для включення у Програму, та запитати:

«б. Чи вірно я розумію, що ви готові брати участь у Програмі?»

Найчастіше відповідь буде ствердною.

Якщо рівень не збільшився або навіть зменшився, ведучий резюмує наразі не включати учасницю до Програми.

Третя фаза – підсумкова

Якщо учасниця буде включена до групи, ведучий дає їй картку, де заздалегідь вказані:

- назва Програми;
- дата, день тижня та час початку занять;
- адреса, за якою заняття будуть відбуватися;
- контактний телефон менеджера Програми (або тренера/рів).

Якщо і на другому етапі МБ учасниця засвідчить про неготовність щодо участі у групі, ведучий наголошує, що він поважає вибір учасниці і що за умови зміни ситуації та прийняття рішення щодо участі вона може звернутися до організації повторно та, якщо це буде можливо, пройти Програму пізніше. Окрім того, ведучий підкреслює можливість отримання індивідуальних консультацій та інших послуг організації, якщо такі доступні.

Бланк мотиваційної бесіди

ПЕРШИЙ ЕТАП:

Прізвище та ім'я учасниці:

Прізвище та ім'я ведучого МБ:

Дата проведення _____ Місце проведення _____

1. Ідея про участь у Програмі прийнята (необхідне – підкреслити):

1.1. *самостійно*

1.2. *несамостійно:* _____

(вказати, хто ініціював ідею)

2. Чи визнає учасниця існування проблеми насильства в сім'ї / агресивного поводження з боку партнера:

2.1. *Так, повністю*

2.2. *Так, частково*

2.3. *Ні*

3. Чи визнає учасниця свою роль у виникненні та подоланні ситуацій насильства в сім'ї / агресивного поводження з боку партнера:

3.1. *Так, повністю*

3.2. *Так, частково*

3.3. *Ні*

4. Попередня оцінка учасницею рівня свого бажання брати участь у Програмі (запитання № 3 першого етапу МБ; необхідне – підкреслити):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Оцінка учасницею наслідків своєї участі у Програмі (вказати *основні*):

«Плюси» від участі	«Мінуси» від участі

6. Основні перестороги, побоювання щодо участі у Програмі:

7. Остаточна оцінка учасницею рівня свого бажання брати участь у Програмі (запитання № 9 першого етапу МБ; необхідне – підкреслити):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Результат першого етапу МБ:

ДРУГИЙ ЕТАП:

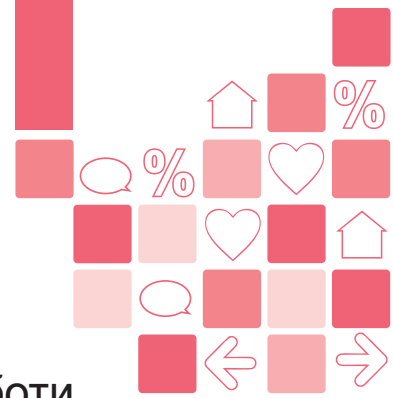
Дата проведення _____ Місце проведення _____

9. Оцінка учасницею рівня свого бажання брати участь у Програмі (запитання № 5 другого етапу МБ; необхідне – підкреслити):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Додаткові коментарі:

11. Результат другого етапу МБ:



БЛОК 6.

Програма та зміст *групової* корекційно-реабілітаційної роботи з *дівчатами*, які пережили насильство або належать до групи ризику

Основна ідея групової корекційно-реабілітаційної роботи полягає в тому, щоб допомогти кожній учасниці стати самою собою, прийняти і полюбити себе. Програма направлена на саморозвиток особистості дівчини, тобто на усвідомлення нею сил і індивідуальності, підвищення уявлень про власну значущість, формування мотивації до самовиховання і саморозвитку.

Мета:

Створення у дівчат, які постраждали від насильства, внутрішнього ресурсу (стану, умов) для гармонізації відносин з собою та іншими, через розвиток:

- вміння позитивно мислити та сприймати дійсність;
- самооцінки та впевненості в собі;
- комунікативних навичок (вміння спілкуватися, вміння відстоювати свою позицію, вміння казати «ні» тощо);
- вміння справлятися з власною агресією та реагувати на агресію інших людей;
- вміння «прогнозувати» своє майбутнє і встановлювати план та дії для його досягнення.

Завдання:

- формування позитивного образу себе та свого майбутнього;
- формування творчого (креативного) відношення до життя;
- формування і розвиток комунікативних знань та навичок для вирішення різноманітних життєвих ситуацій;
- розвиток вмінь та навичок емоційної саморегуляції в соціумі;
- формування підтримуючого середовища.

Організація групової роботи

Групова робота складається з послідовних взаємопов'язаних кроків, які умовно можна розбити на три етапи.

Перший етап: попередня підготовка, що містить наступні кроки:

- процедура відбору учасниць;
- формування складу групи;
- проведення мотиваційних зустрічей;
- прояснення індивідуальних цілей окремих учасниць і групи в цілому.

До уваги тренера!

Процедура відбору учасниць групової роботи проходить ще на етапі завершення дівчиною Індивідуальної корекційної програми.

Психолог, який працює (працював) з дівчиною індивідуально, дає кінцеві висновки щодо її стану та подальшої роботи з нею. Зокрема, доцільності її участі в Груповій програмі та завдань групової роботи з нею, а також того, який склад групи буде для неї найбільш корисним.

Другий етап є етапом проведення групових занять.

Третій етап – це завершення роботи, що містить:

- проведення заключної зустрічі групи;
- проведення заключного аналізу роботи з підсумковою оцінкою результатів;
- визначення шляхів організації подальшої взаємопідтримки членами групи одна одної (наприклад, організація «контрольної» зустрічі по обговоренню підсумків роботи групи через якийсь час (за місяць-півтора); організація постійно діючої групи взаємопідтримки; обговорення інших варіантів підтримки учасниць одна одної, можливо, в менших групах або навіть в парах).

Учасницями Програми можуть бути дівчата, які вже пройшли або закінчують проходити Індивідуальну Програму. При цьому слід мати на увазі, що **в групу рекомендовано включати дівчат:**

- з різницею у віці не більше двох років;
- приблизно однакового інтелектуального і фізичного розвитку;
- здатних до співпраці і групової роботи.

У групу **не рекомендовано** включати:

- близьких родичів (тому що під час занять вони не зможуть відійти від традиційних для себе сімейних ролей або/та не зможуть бути повністю відвертими);
- дівчат, схильних до суїцидальних дій або занадто агресивних;
- дівчат, які мають стійкий кримінальний досвід (щоб не відбулося «обміну» з іншими учасницями групи).

Перед залученням дівчини до Програми необхідно провести індивідуальні мотиваційні зустрічі з метою:

- інформування щодо мети Програми групової роботи, тем, які нею передбачені, можливостей розвитку для дівчини після участі у Програмі;
- допомоги дівчині в формулюванні індивідуальних позитивних цілей роботи в **конкретній** групі, виходячи з потреб, бажань і уявлень самої дівчини про її вірогідні (бажані) соціальні відносини та потреби (знайти друзів, навчитися відстоювати себе, зайняти достойне місце в групі однолітків, навчитися справлятися зі своїми емоціями тощо).

До уваги тренера!

Дівчата, які мають низький освітній рівень та складнощі з формулюванням цілей, особливо позитивних, можуть потребувати підтримки та допомоги. Таким дівчатам варто запропонувати анкету з варіантами відповідей (варіант Анкети наведений у Додатку 1).

Тренери для проведення групової роботи

Найбільш сприятливою ситуацією є залучення для проведення групової роботи двох тренерів (чоловік та жінка). Мається на увазі не подружжя, а особи жіночої та чоловічої статі.

Це допоможе:

- 1) надати приклад природної статево-рольової поведінки:
 - «мати» – «жінка» – прийняття та емоційна підтримка тощо;
 - «батько» – «чоловік» – встановлення правил та кордонів, захист тощо.
- 2) надати приклад взаємодії: чоловіка та жінки, колег по роботі, сімейної пари (елементи);
- 3) пропрацювати учасникам свою агресивність. Наприклад, при агресії на одного з тренерів другий може бути медіатором (але не рятувальником);
- 4) допомогти учасникам у разі виникнення агресії між ними. При цьому наявність пари тренерів також може зіграти позитивну роль:
 - кожен тренер може підтримувати різних учасниць конфлікту. При цьому важливо, щоб це була підтримка у вигляді **медіації**, а не в формі рятування;
 - незважаючи на наявність конфлікту, пара тренерів залишається парою (конфлікт не призводить до руйнації відносин);
 - учасниці отримують досвід:
 - позитивної підтримки;
 - вирішення (розв'язання) конфліктної ситуації;
 - збереження стосунків у конфліктній ситуації.

Медіація здійснюється за такими правилами:

1. Учасниці конфлікту сидять обличчям до тренера і боком одна до одної.
2. Всі фрази, які вони виголошують на адресу одна до одної, вони говорять тренеру, а той передає адресатові.
3. Покласти край будь-яким діалогам між учасницями.
4. Допоміжні фрази: «Учасниця А вважає, що ти...», «Учасниця Б невдоволена тим, що ти...», «і хотіла б, щоб ти...», «Що ти про це думаєш».

Розв'язання всіх конфліктних ситуацій, які виникатимуть під час проведення Програми, в формі медіації навчить дівчат ставитися до конфліктної ситуації, як до можливості розвинути стосунки та зробити їх більш конструктивними та підтримуючими. Більш детальна інформація про особливості проведення медіації наведена у Додатку 2.

Особливості тренінгової роботи

1. **Тренінг – це демократична форма навчання.** Мета тренінгу – допомогти учасникам самим знаходити ідеї, рішення, формулювати думки, які прийнятні для кожної з них.
2. **Учасниці тренінгу займають на занятті активну позицію.** Вони не просто засвоюють надані їм ідеї та думки, але й самі беруть участь у їх створенні.
3. **Дисципліна та увага під час тренінгу підтримується за рахунок зацікавленості учасниць,** надання можливості кожній висловитися, поділитися своїми думками та почуттями, брати активну участь у занятті, притримуватися правил діяльності групи, які учасниці самостійно виробляють на першому занятті.
4. **Тренінг – це можливість «тренувати» у вправах та іграх певні навички.** Саме у такій формі можна не просто декларувати, як краще робити, а відпрацьовувати навичку, іноді декілька занять.

Для підлітків є дуже важливим ставлення людини, яка проводить заняття, до групи в цілому та кожної учасниці зокрема. Оскільки їм властива недовіра до світу дорослих, підлітки часто перевіряють тренера, провокуючи його або її.

Основна функція тренера – допомагати учасникам групи самим пізнавати щось нове про себе, про інших та вибирати конкретний стиль поведінки.

Завдання тренера – надати учасникам групи інформацію про закономірності та психологічні принципи спілкування, організувати процес групової роботи та, головне, самому в спілкуванні з групою постійно демонструвати партнерський стиль взаємин.

Ваша постійна підтримка кожної учасниці дасть їм більше ніж година дискусії на цю тему. Ваша повага до іншого погляду скоріше навчить їх толерантності, ніж декларування необхідності бути толерантними.

Принципи організації тренінгового простору

1. Рівна позиція та поважне ставлення до учасниць.

Підлітки дуже чутливі до будь-якого нав'язування зверху правил, думок, поведінки. Вони потребують ДРУГА, який розмовляє з ними на рівних і при цьому має більше досвіду і знань, а також готовий допомагати їм знаходити власні рішення.

Рівна позиція тренера та учасниць означає, що тренер:

- з повагою ставиться до кожної учасниці групи та до особливостей кожної;
- уважно вислуховує думку кожної і намагається в ній розібратися;
- має свою точку зору і при цьому допускає існування інших поглядів, не нав'язує своїх думок і переконань;
- готовий/готова до того, що учасниці можуть не погоджуватися з його/її думкою.

Принцип рівноправності реалізується і через **організацію простору для проведення тренінгу**. Всі учасниці тренінгу, в тому числі і тренер, сидять у колі.

Коло передбачає рівну позицію учасниць і тренера. Таке розташування сприяє зближенню учасниць групи, дозволяє легко підійматися для проведення ігор і вправ.

У колі не повинно бути вільних стільців, а також розривів кола (тобто стільці повинні стояти на однаковій відстані один від одного).

2. Вміння тримати владу (підтримувати увагу та підтримувати дисципліну).

Цей принцип не є протилежним до попереднього, а означає, що тренер веде, структурує, контролює процес заняття. Саме тренер пропонує вправи, ігри, форми проведення заняття, є режисером групи. Підлітки ще недостатньо вміють самі керувати своєю поведінкою і можуть це робити самостійно лише деякий час і тільки тоді, коли їм цікаво.

Підлітки, з одного боку, прагнуть свободи, а з другого, потребують захищеності та контролю, відчуття того, що хтось може прийняти рішення і взяти відповідальність на себе.

Тренери мають:

- Взяти всю відповідальність за організацію та роботу групи на себе, особливо на перших заняттях.

У подальшому учасниці поступово навчаться дотримуватись правил роботи в групі, регулювати поведінку, турбуватися одна про одну, виявляти свої потреби тощо.

- Контролювати дотримання правил роботи групи.

Важливо, щоб не тільки учасниці дотримувалися правил, але й тренери також.

- Контролювати час та виконання вправ.
- Зупиняти образливі або неконструктивні висловлювання.

- Взяти за правило не покидати групу до кінця заняття.
- Вміти чітко та зрозуміло формулювати правила вправ, ігор, завдань.
- Вміти чітко позначити свою позицію.
- Допомогати висловлюватися кожній з учасниць.
- Якщо деякі учасниці розмовляють між собою, сміються, заважають іншим, не погоджуються виконувати вправи тощо, тренер має повернути порядок не криком та тиском, а тим, що запропонує групі цікаву та енергійну вправу, яка допоможе «випустити пар» або зібратися. Тренер також може запропонувати обговорити те, що відбувається в групі.

3. Вміння ділитися своїм власним підлітковим та життєвим досвідом.

Згадки про свої підліткові роки допоможуть тренеру, з одного боку, краще зрозуміти підлітків, а з другого – бути насправді рівним з ними, показувати їм, що ви теж були підлітком і теж стикалися зі складнощами (непорозуміння батьків та однолітків, зрада, самотність, складнощі визначення своєї позиції, перше кохання, невпевненість в собі, бажання спробувати щось заборонене тощо). Власний досвід тренера дозволить показати підліткам своє розуміння їх стану та потреб.

До уваги тренера!

Однак розповідями про свою юність не варто зловживати. Підлітковий егоцентризм, концентрування на своїх особистих переживаннях і проблемах, опозиційні тенденції щодо дорослих, розуміння, що дорослі зростали в іншому часі (сторіччі), переживання унікальності своїх проблем визначають досить скептичне ставлення підлітків до досвіду дорослого. Тому наводити приклади зі свого минулого потрібно тільки в тому разі, коли ви впевнені, що це принесе реальну користь окремим учасницям і групі в цілому. Наприклад, розповідь про те, як вам вдалося впоратися з аналогічною ситуацією в своєму житті.

4. Забезпечення інтересу учасниць.

При проведенні занять важливо приділяти увагу тому, щоб не згасали інтерес та енергія в групі. **Підлітки не винні, якщо їм не цікаво.**

Тренерам також має бути цікавим те, про що він (вона) говорить і те, що він (вона) пропонує учасницям.

Можливо, іноді варто не використовувати якусь вправу або замінити на іншу.

Важливо зауважити, що будь-яка зустріч має бути максимально динамічною. Тому використовуйте в кожному занятті динамічні та енергетичні вправи, які спрямовані на підтримку рівня уваги і працездатності групи.

Тренеру варто бути спокійним, не метушитися, але при цьому бути гнучким.

Тренеру необхідно орієнтуватися не тільки на конкретний зміст (представлення інформації, розвиток визначених навичок), але і на процес (динаміку відносин між учасницями групи).

Тренер може брати участь у деяких вправах, якщо хтось із учасниць залишився без пари.

5. Знання та дотримання етичних правил групової роботи.

Це є дуже важливим, оскільки участь у роботі групи має сильний вплив на формування особистості підлітка. Особливо це стосується груп, які після закінчення тренінгу не розпадаються (наприклад, групи, організовані з підлітків, що спілкуються в повсякденному житті).

- Важливою вимогою є дотримання тренером **конфіденційності** – ні в якому разі не обговорювати почуте на тренінгу з колегами, батьками чи знайомими учасниць тренінгу.
- **Обережне ставлення до саморозкриття** учасниць – важливо не наполягати на розкритті, якщо учасниця ще до цього не готова або в групі ще недостатньо сформована довіра для цього.
- **Важливо, щоб всі учасниці приймалися в групу на добровільних засадах.** Якщо дівчина не хоче брати участь, і тренеру не вдається її зацікавити, не варто примушувати.
- Групова робота передбачає **прийняття та виконання певних правил роботи в групі.** Правила роботи групи приймаються на першому занятті після знайомства. Це дуже важливо, оскільки у такий спосіб підлітки відчують, що вони є самостійними і можуть самі визначати, як їм жити в групі.

Наводимо основні правила, які є дуже важливими для роботи групи. Якщо учасниці самі не виділили якесь важливе правило, тренер може запропонувати певне правило, пояснюючи чому воно є важливим.

Конфіденційність. Усе, що говорять учасниці про себе чи говориться про них, не повинне стати надбанням третіх осіб. Це природна етична вимога, яка є умовою створення атмосфери довіри, безпеки і саморозкриття. Можна розповідати про щось цікаве, що було на тренінгу, безособово. Наприклад, *«Сьогодні ми розмовляли про дружбу. Мені сподобалось, як сьогодні висловились одна з учасниць про те, що таке справжня дружба».*

Принцип добровільності. Члени групи можуть не брати участь у тих чи інших вправах, і тренер повинен стояти на сторожі їхніх інтересів і захищати від можливого тиску з боку групи. Також будь-яка учасниця має право вийти з групи, заздалегідь оголосивши про своє рішення не тільки ведучому, але і всім учасницям.

Забезпечення психологічної і фізичної безпеки учасниць групи. У групі неприпустима фізична і вербальна агресія, вживання психоактивних речовин. Тренер повинен бути гарантом безпеки всіх учасниць групи.

Правило позитивності. З самого початку вводиться правило, відповідно до якого учасниці можуть говорити про свої почуття, але не повинні давати оцінки (у першу чергу, негативні) поведінці і висловленням одна одній.

Говорити по одному, по черзі, не перебивати, коротко, по темі. Підліткам в групі важливо навчитися вислуховувати одна одну, турбуватися не лише про себе, але й про інших.

Не критикувати. Важливо пояснити учасницям, що ми всі рівні і кожен має право на свою думку, почуття, спосіб поведінки. Коли ми критикуємо, то таким чином демонструємо, що наша точка зору є єдиною вірною. А також ображаємо іншого. Він закрийється і наступного разу скоріше за все не поділиться з нами своїми почуттями або не прийде зовсім.

Приходити вчасно, цінувати час. Важливо пояснити учасницям, що група – це єдиний організм. Якщо хтось запізнюється, то вся група відволікається від роботи. Крім того, група відчуває напруження, а той, хто запізнився, почувається винним.

Говорити від свого імені.

Кожна учасниця групи, в тому числі ведучий, говорить тільки від свого імені. Тобто каже: я вважаю, я відчуваю, я хочу тощо. Слово «ми» в цьому разі не використовується. Тому що під час тренінгу кожна учасниця отримує особистий досвід.

6. Будьте живими та природними у роботі з підлітками.

Коли ви працюєте з підлітками, будьте також трохи підлітками: живими, енергійними, веселими, розкутими, з почуттям гумору або романтичними, замріяними, задумливими. Дозволяйте своїй природності зустрічатися з природністю підлітків і разом створювати спільне дружнє середовище.

Організація тренінгового заняття

1. Тривалість Програми

Програма розрахована на 10 занять. Саме така кількість занять дозволяє побачити реальні результати.

За можливості кількість занять збільшують, щоб приділити більше уваги кожній темі, кожній навичці, кожній учасниці. Це може бути 20-25 занять протягом року.

2. Тривалість кожного заняття

Тривалість кожного заняття становить 1 год 30 хв – 1 год 40 хв. Така тривалість заняття пов'язана з особливостями дівчат-підлітків, які постраждали від насильства, серед яких може бути швидка втомлюваність та емоційна нестабільність. Тому, якщо час проведення заняття буде збільшено, тренер ризикує отримати незадоволення учасниць наприкінці або низький рівень засвоєного матеріалу.

3. Кількість учасниць в групі

Оптимальна кількість учасниць – 6-12 осіб.

Чим більш незрілими є учасниці, тим меншу кількість рекомендовано об'єднувати в групу. Відзначимо, що можна починати роботу навіть з 4-5 учасницями (в разі недобору групи).

Особливості підбору учасниць

Програма розрахована на дівчат від 14 до 18 років. Важливо пам'ятати, що в підлітковому віці зміни відбуваються дуже швидко. Це стосується не тільки фізичних, фізіологічних, психологічних змін, але й соціальних. Тому бажано набирати групу з дівчат приблизно однієї вікової категорії.

Також рекомендуємо, щоб група була закритою з першого заняття. Оскільки поява нових учасниць групи може зламати її згуртованість і довіру (які є ще зовсім не сформованими остаточно), що зародилися між членами групи і тренерами (тренером), і може запустити небажані групові процеси.

До уваги тренера!

Бажано, щоб в групу входили дівчата, які пережили насильство одного виду. Особливо це стосується сексуального насильства, оскільки воно має настільки сильний вплив на дівчину, що значно звужує її сприйняття світу і себе в ньому.

Такі дівчата часто сприймають себе і свої проблеми унікальними, вважаючи, що ті, хто не має подібного досвіду, не можуть їх зрозуміти. Тому вони або замикаються і уникають обговорення, або, навпаки, потребують до себе ексклюзивної уваги з боку ведучих і групи в цілому.

Особливості організації групової взаємодії

Однією з особливостей підліткового віку є психологічна і, відповідно, поведінкова нестабільність.

Тому необхідним є **формування та підтримка цінностей групи**. Зокрема, важливо бути уважними до того, хто саме стає неформальним лідером або лідерами групи та які ціннос-

ті вони представляють. Оскільки залежно від цінностей (цілей) групи лідером стане той, хто найбільш відповідає саме актуальним цінностям. Наприклад, якщо група націлена на позитивні цілі, лідером стане та з дівчат, хто є найбільш успішною в досягненні саме цих цілей. І, навпаки, якщо група орієнтована на агресію та/або на деструкцію, лідером стане саме агресивна/деструктивна дівчина.

Крім того, важливо:

- Особливу увагу приділяти згуртованості групи і груповій динаміці.
- Кожну зустріч завершувати на наданні ресурсу, в тому числі на наданні ресурсу кожній учасниці.
- Підтримувати кожну з учасниць групи, а не тільки ізгоїв і лідерів. Важливо ставитися до кожної і як до члена групи, і як до окремої важливої учасниці. Для цього тренерам необхідно після кожної зустрічі відрефлексовувати свої почуття і ставлення до кожної учасниці і, можливо, опрацьовувати їх.
- Оголошувати тему (окреслювати перспективу) наступної зустрічі.
- Необхідно дотримуватися і підтримувати стабільність рамок (місце, час, початок і закінчення заняття).
- Опрацьовувати тему довіри та тему агресії, як основні, протягом всієї роботи.

Робота в групі може стати корисною для конкретної учасниці тільки в тому разі, коли вона:

- використовує нові для себе форми поведінки в безпечних умовах групи;
- навчається усвідомлювати те, що відбувається як з нею, так і з оточуючими, а також з групою в цілому;
- і, звичайно, експериментує з новими варіантами поведінки поза групою.

До уваги тренера!

На фоні психологічних змін, що відбуваються з дівчиною в цьому віці, поява нових видів поведінки, зокрема таких, які не є звичними для її оточення, може викликати опір близького оточення щодо подальшої участі дівчини в групі.

Тому, перш ніж розпочинати роботу дівчини в групі, важливо попередити її ближнє оточення про можливі зміни її поведінки. Важливо пояснити батькам або особам, що їх замінюють, чому саме це відбуватиметься. І найважливішим є те, що ці зміни поступово увійдуть в норму.

Запропонована програма є структурованою. Після кожної вправи, за винятком енергетичних вправ, має проводитися обговорення, в ході якого відбувається усвідомлення учасницями отриманого досвіду.

Оскільки дана Програма орієнтована на дівчат, які пережили травму, для тренерів дуже важливо усвідомити свої почуття щодо роботи з ними. Відсутність істинної симпатії до цих людей, або, з другого боку, бажання стати для них «рятівником», вирішити свої особисті прагнення через лідерство у групі найімовірніше призведе до її невдачі.

Особливості групової динаміки

Під час роботи групи важливо враховувати особливості **групової динаміки**. Кожна група розвивається відповідно до певної динаміки та проходить чотири основні стадії:

Орієнтація – очікування учасниць щодо того, що відбуватиметься в групі. На цьому етапі кожна з учасниць має одночасно захистити свою особистість і відчутти свою приналежність групі. Кожна привносить свій індивідуальний досвід, дивлячись на все, що відбувається, крізь нього, як крізь лінзу. Деякі учасниці можуть маскувати свою невпевненість, намагаючись контролювати ситуацію.

Група стривожена, стурбована, залежна. Члени групи чекають від тренера інструкцій і вказівок. Інколи на цій фазі розвивається псевдозгуртованість, викликана прагненням понизити рівень напруги. Учасниці зайняті обговоренням другорядних або загальновідомих речей.

Конфронтація і конфлікт – після орієнтації і знайомства з іншими учасницями і групою в цілому, відчувши безпеку групового середовища, учасниці починають поводитися більш природно, використовують звичні форми поведінки, більше критикують, висловлюють агресію та роздратування, в тому числі і щодо тренерів.

Ця фаза характеризується конфліктами між членами групи. Особливо явно виявляються протесні реакції в слабоструктурованих групах. Досвід роботи показує, що в нашій культурі людям набагато легше виражати негативні відчуття, ніж позитивні. Деякі тренери спеціально провокують учасників на відкрите вираження агресивних відчуттів, щоб показати, що агресія – це не завжди погано. Прийняття агресії тренером сприяє зниженню напруги і збільшенню відчуття безпеки у членів групи.

У цей час учасниці шукають свого місця в групі. При цьому часто відбувається відмова від попередніх уявлень про інших членів групи. Така більш реалістична поведінка знову призводить до невпевненості і недовіри, що веде до утворення підгруп. Під час дискусій найчастішим є варіант «або-або». Проте в цілому атмосфера в групі є більш відкрита і адекватна, демонструється більше почуттів тощо.

Однак може виникати опір при виконанні завдань. На цій стадії важливо, щоб учасниці визнали деструктивність своєї поведінки. Якщо учасниці демонструють деструктивні форми поведінки (агресія, критика, опір тощо), то ведучі на цьому етапі розвитку групи повинні показати учасницям, на їхньому ж прикладі, що такі форми поведінки не є ефективними.

Згода, співпраця, компроміс – виникає після того, як учасниці певною мірою вже виявлять накопичене роздратування і ворожість. Після етапу агресивності багато хто з учасниць вже може проявити свої почуття на іншому рівні. Вони більше приймають і поважають одна одну і вже не бояться цього продемонструвати. І самі учасниці, і група в цілому стають більш гармонійними. Учасниці починають боятися порушити цю гармонію і стають більш скутими в своїх висловлюваннях. Проте, оскільки учасниці глибше розуміють психологічні процеси і краще вміють справлятися з труднощами, вони вже в змозі викрити цю уявну гармонію як безплідний компроміс. Знов починається скритий опір.

Інтеграція особистих потреб і вимог групи – пошук нових можливостей після «буксування». Учасниці більш націлені на групу в цілому. Можуть встановлюватися жорстокіші стандарти поведінки учасниць, може відбуватися перегляд того, наскільки близькими і відвертими можуть бути учасниці. На цьому етапі можуть знов розпочатися конфлікти. Однак учасниці вже вірять, що самі здатні їх подолати.

Під час тренінгу можуть виникнути проблемні ситуації, наприклад такі:

- *Агресивний підліток у групі.* Ефективним може бути обговорення проблематики такого підлітка, якого необхідно посадити спиною до групи поза кругом. Психолог обговорює цю ситуацію як етичне і психологічне завдання.
- *Підліток, який прагне до домінування і суперництва з тренером.* Ефективним може бути поперемінне ігнорування некоректних висловів або некоректної поведінки та їх несподіване обговорення.
- *Наявність в групі пасивних підлітків.* У цьому випадку звичайним буває тривале мовчання, яке може бути використане, як спосіб демонстрації підліткам ролі їх власної активності в груповій психокорекції, як спосіб допомоги в усвідомленні своєї відповідальності за перебіг групових процесів. Тривале мовчання призводить до зниження напруги, яку воно створює спочатку, і зниження мотивації до участі в груповій психокорекції.
- *Небажання підлітків говорити про себе.* Тренеру необхідно в цьому випадку стимулювати обговорення в групі цілей і завдань групової роботи та захисних установок.
- *Об'єднання окремих підлітків в підгрупи – форма відмови від групової роботи.* Ці факти тренер використовує як матеріал для обговорення в групі. Подібні труднощі зменшуються у міру розвитку стосунків у групі, коли активність тренера знижується, а активність учасників зростає. Завдання тренера направляти активність групи, стимулювати її.

Необхідно постійно контролювати співвідношення згуртованості і напруженості в групі. Крім того, поведінка тренера повинна служити свого роду моделлю, зразком поведінки в груповій ситуації. Уважно слухаючи, звертаючи увагу на одне та ігноруючи інше, тренер сприяє створенню умов для зміни свідомості і самосвідомості підлітків.

Структура заняття

Коло почуттів та очікувань. Презентація теми.

Пропонуємо на початку кожного заняття проводити коло почуттів та очікувань. Можна завести ритуал початку та завершення заняття. На перших заняттях потрібно навчати дівчат висловлювати свої почуття та настрої за допомогою спеціальних вправ (наприклад, «Який колір мого настрою сьогодні»). З 5-6-го заняття можна вводити перше коло у довільній формі, тобто запитувати учасниць, з яким настроєм вони прийшли, без застосування спеціальних вправ.

Після цього необхідно представити тему заняття та запитати учасниць, що цікаво їм у цій темі.

Рекомендуємо розпочинати та закінчувати заняття якимось ритуалом. Це дуже цікаво, згуртовує групу та налаштовує на заняття. Учасниці можуть самі вигадати свій особистий ритуал або ви можете запропонувати їм варіанти.

Кожне заняття складається з трьох частин:

1. Вправа на «розігрів»

Ця частина заняття містить у собі вправи, що сприяють активізації учасниць групи, створенню невимушеної, доброзичливої атмосфери, створенню емоційного настрою на роботу в групі, підвищенню згуртованості. Вправи на розігрів мають бути короткими (не більше 10 хв) і, частіш за все, не передбачають обговорення.

2. Основний зміст заняття

Ця частина містить в собі ігри, вправи та завдання, що допомагають зрозуміти і засвоїти основну тему заняття.

2.1. Вправи на оволодіння навичками

Дозволяють ознайомитися з певною навичкою, на власному досвіді пережити результат її застосування та практикувати володіння нею.

2.2. Розігрування та аналіз проблемних ситуацій

Метою рольового розігрування є включення навички, що вивчається, в контекст поведінки в конкретній ситуації, а також навчання вибору відповідного стилю поведінки.

Рольове розігрування дає можливість учасницям:

- Побувати в «шкірі» іншої людини та пережити її почуття.
- Побачити реальну можливість застосування певної навички в реальному житті.
- На власному досвіді відчувати результат вибору і використання навички, що вивчається.

3. Обговорення підсумків роботи по темі

Наприкінці кожного заняття треба залишати час (не менше 10-15 хв), щоб учасниці могли поділитися своїми почуттями, враженнями, думками, поговорити про свій настрій. Ми надаємо приблизні питання для завершення кожного заняття, орієнтовані на зміст. Однак тренер може пропонувати і свої варіанти питань, звертаючи особливу увагу на те, що, на його (її) думку, залишилося не до кінця зрозумілим чи недомовленим. Крім того, на будь-якому занятті можна задавати запитання, що концентрують увагу учасниць на їхньому стані, наприклад:

- *Що ви зараз відчуваєте?*
- *Якими думками ви хотіли б поділитися з групою?*
- *Які почуття у вас виникли під час виконання вправи?*
- *Що здалося вам найбільш цікавим, новим, несподіваним?*

Спочатку не всі підлітки можуть відповісти на ці питання. Тому тренер може надавати приклад і ділитися власними враженнями та почуттями.

Корисно наприкінці заняття нагадати учасницям, що було на занятті, які вправи та ігри, які ідеї народилися, яка тема обговорювалася. По-перше, це дозволяє підліткам ще раз згадати свій досвід та засвоїти його. По-друге, учасницям ще може бути важко утримувати в голові все заняття в цілому. Тому перерахування зробленого полегшить їм завдання поділитися своїми враженнями від заняття.

Наприкінці заняття теж можна використати якийсь ритуал. Поступово вони починають відчувати себе частиною групи.

4. Енергетичні вправи або «енерджайзери»

Вправи на активізацію енергії в групі. Ці вправи використовуються, коли ви відчуваєте, що учасниці втомилися, чи навпаки перезбудженні. Ці вправи можуть бути використані у будь-який час, але частіше за все їх варто використовувати десь посередині заняття.

АНКЕТА

формулювання цілей участі в груповій Програмі

1. Розвиток впевненості в собі

- Мені хотілося б бути впевненішою в собі взагалі.
- Мені хотілося б почувати себе впевненіше з друзями-однолітками.
- Мені хотілося б почувати себе впевненішою в ситуації, коли інші принижують мене або заставляють робити щось, що для мене є шкідливим.
- Мені хотілося б почувати себе впевненішою з хлопцями або чоловіками.
- Мені хотілося б почувати себе впевненішою з незнайомими людьми та/або в незнайомих ситуаціях.
- Інше.

2. Розвиток навичок саморегуляції

- Мені хотілося б бути спокійнішою.
- Мені хотілося б краще володіти собою в складних, в тому числі конфліктних, ситуаціях.
- Мені хотілося б навчитися стримувати свої емоції.
- Інше.

3. Розвиток соціальних вмінь та навичок

- Мені хотілося б мати більше друзів.
- Мені хотілося б легше спілкуватися з людьми.
- Мені хотілося б, щоб люди краще мене розуміли.
- Мені хотілося б самій краще розуміти інших людей.
- Мені хотілося б навчитися уникати конфліктних ситуацій.
- Інше.

4. Формування підтримуючого середовища

- Мені б хотілося навчитися знаходити людей, до яких можна звернутися за порадою, підтримкою, вирішенням складних життєвих ситуацій.
- Мені хотілося б навчитися просити інших про підтримку та/або допомогу.
- Інше.

5. Формування творчого, гнучкого підходу до життя

- Мені хотілося б навчитися робити своє життя цікавішим.
- Мені хотілося б навчитися знаходити нові рішення проблем, що виникають в житті.
- Інше.

6. Розвиток навичок прогнозування свого майбутнього та стратегій і тактик його досягнення

- Мені хотілося б зрозуміти, чого я насправді хочу в житті.
- Мені хотілося б навчитися досягати своїх мрій та сподівань.
- Інше.

Медіація як форма вирішення конфліктної ситуації

Медіація є дещо незвичною, але при цьому дуже ефективною формою вирішення різноманітних конфліктних ситуацій.

Медіація – це врегулювання спірних проблем через переговори за участю нейтрального посередника, медіатора. **Медіатор** – це авторитетний нейтральний посередник-професіонал, який організує і направляє переговори до досягнення взаємоприйняттого рішення.

Медіатор повинен володіти цілим арсеналом спеціальних прийомів, комунікативної техніки, яка допомагає створити атмосферу доброзичливості і співпраці.

Мета і основні принципи медіації. Мета медіації – добровільне, конфіденційне, конструктивне сприяння у врегулюванні конфлікту (суперечки) через переговори за участю третьої сторони (медіатора). При цьому важливо підкреслити, що медіатор є нейтральним посередником, що виконує роль професійного помічника-консультанта, і в його завдання не входить вирішення конфлікту, він лише створює умови для цього.

Медіація орієнтується на пошук конструктивних та етичних взаємин між тими, що конфліктують, забезпечує партнерські комунікації на переговорах, допомагає визначити точки зіткнення в інтересах і позиціях, знайти підґрунтя для шанобливого відношення до суперника або партнера.

Медіація можлива лише в тому випадку, якщо конфліктуючі сторони орієнтуються на пошук взаємовигідних інтересів для майбутніх партнерських контактів і на збереження нормальних етичних стосунків.

Основоположні принципи медіації:

1. Добровільність. Медіація можлива лише в тому випадку, якщо ті, що конфліктують (сперечаються), добровільно звернулися до посередника-медіатора, без примусу.

2. Ті, що конфліктують, згодні:

- поважати суверенітет один одного;
- сісти за стіл переговорів без попередніх умов;
- спочатку визнають авторитет вибраного посередника (медіатора).

3. Нейтральність. Всі визнають нейтральну роль посередника, а медіатор відмовляється використовувати дозволені і недозволені прийоми та дії. Медіатор відмовляється від ролі судді; медіатор не суддя, а помічник-консультант.

4. Рівноправність і суверенітет учасників медіації аж до вільного виходу зі столу переговорів без якихось наслідків для всіх її учасників.

5. Конфіденційність. Всі учасники медіації, передусім це стосується медіатора, гарантують конфіденційність всього того, що відбувалося за столом переговорів, за винятком спеціально обумовленої і затвердженої всіма відкритої інформації.

Роль (функції) медіатора. Медіатор одночасно виступає в ролі психолога, менеджера, юриста, дипломата, але як нейтральна, неупереджена, проте авторитетна для людей, що домовляються, особа. Він організує раціональні й ірраціональні комунікації між тими людьми, які намагаються домовитися, створює психологічно комфортну атмосферу для переговорів.

Медіатор виробляє та оцінює альтернативні варіанти, фільтрує запропоновані сторонами конфлікту варіанти, вибираючи з них інноваційні і найбільш прагматичні для вирішення кон-

флікту. В обов'язок медіатора входить постачання сторін всією корисною для конструктивних переговорів інформацією.

Медіатор навчає тих, що сперечаються, діяти і вести переговори з установкою на вироблення мирної угоди або примирення. Він також виступає в ролі помічника у виробленні остаточного рішення і об'єктивних (справедливих) критеріїв, але не суддею. Медіатор – посередник, і його роль визначається нейтральною позицією до всіх учасників переговорів.

Кодекс поведінки медіатора. Медіатор допомагає і консультує учасників переговорів. У його функції входить інформування, обговорення, оцінка позицій і інтересів учасників переговорів, він створює психологічно комфортну обстановку, пом'якшує і залагоджує гострі конфлікти, відводить тих, що сперечаються від незначних проблем, направляє дискусію до пошуку найбільш прийнятних альтернативних варіантів, створює атмосферу безконфліктної аргументації, організовує ділову і робочу обстановку на переговорах тощо.

Послідовність проведення медіації.

1. Добровільна згода всіх учасників конфлікту на розгляд суті і причин справжнього конфлікту.
2. Добровільна відмова всіх учасників конфлікту від яких-небудь попередніх умов і добровільне бажання розглядати дану проблему за столом переговорів.
3. Вивчення посередником представленої інформації, з'ясування суті і причин конфлікту.
4. З'ясування позицій і інтересів кожної сторони по спірних проблемах.
5. Вступ. Медіатор швидко представляє учасників переговорів, коротко роз'яснює присутнім ситуацію і визначає правила гри (початок переговорів).
6. Медіатор викладає порядок проведення переговорів та час, виділений на їх проведення, місце, склад учасників та їх повноваження, приблизні терміни закінчення переговорів (початок переговорів).
7. Вступне слово учасників. Учасники переговорів викладають медіатору свій погляд на проблему. Звертаються до медіатора, але не один до одного. Медіатор вислуховує кожного промовця, уточнює, оцінює, пом'якшує гострі акценти, вказує на переваги і тому подібне (основна частина переговорів).
8. Виробляє спільно зі всіма декілька альтернативних варіантів вирішення проблеми. Допомагає в обговоренні представлених альтернативних варіантів, публічно і переконливо розкриваючи їх достоїнства і недоліки. Кожен варіант обговорюється окремо.
9. З альтернативних варіантів допомагає вибрати найбільш прийнятний (тобто що працює) і показує способи його реалізації. Медіатор допомагає вибрати взаємоприйнятне рішення, але найкращий варіант відбирають учасники переговорів. Медіатор обов'язково його тестує (оцінює його реальність).
10. Досягнення примирення на основі відібраних заздалегідь критеріїв. Обов'язково його закріплюють у письмовій або усній формі, бажано за участю третіх осіб. Вони-то якраз і виступатимуть у ролі гарантів закінчення переговорів. У нашому випадку це можуть бути інші учасниці групи, які не приймають участь у переговорах.
11. Медіатор і основні учасниці медіації оцінюють досягнуту угоду (завершальний етап переговорів).
12. Закріплення в письмовому або усному вигляді плану реалізації досягнутої угоди.

Тематичний план до Програми групової роботи

- Тема 1.** Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи / **одне заняття**
- Тема 2.** Чи ми схожі, чим ми відрізняємось / **одне заняття**
- Тема 3.** Індивідуальні кордони / **одне заняття**
- Тема 4.** Розвиток довіри до групи / **одне заняття**
- Тема 5.** Стереотипи сприйняття себе та інших / **одне заняття**
- Тема 6.** Я і світ навколо мене / **одне заняття**
- Тема 7.** Насильство та насильники в нашому житті / **одне заняття**
- Тема 8.** Моє почуття гідності і мої права / **одне заняття**
- Тема 9.** Моя внутрішня сила / **одне заняття**
- Тема 10.** Я в майбутньому. Завершення, підбиття підсумків / **одне заняття**

Тема 1. Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи

Заняття 1.



Мета: познайомити учасниць тренінгу одна з одною та з тренерами, сформувати згуртованість групи, прийняти правила роботи групи, надати емоційний ресурс учасницям щодо успішного проходження Програми.

Загальна тривалість: 1 год 30 хв

План роботи:

1. Привітання та презентація Програми (5 хв).
2. Вправа «Криголам» (20 хв).
3. Вправа «Правила роботи в групі» (30 хв).
4. Вправа «Знайди і торкнися» (5 хв).
5. Вправа «Світлі сподівання та темні побоювання» або альтернативна вправа «Зернятко» (20 хв).
6. Завершення заняття (10 хв).

Хід проведення заняття

1. Привітання та презентація Програми

Мета: привітати учасниць, розповісти про мету, завдання та структуру тренінгової Програми.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту з назвою Програми та привітанням до учасниць.

Хід проведення:

Тренер (тренери) вітає учасниць Програми, представляється та пропонує розглянути Програму детальніше, її мету та завдання:

«Добрий день, дорогі учасниці! Ми пропонуємо вам прийняти участь у дуже цікавій Програмі. Ця Програма допоможе вам стати сильнішими, розумнішими та щасливішими. Ви навчитеся спілкуватися одна з одною та іншими людьми. Ми навчимо вас відстоювати свої права та захищати себе, ми будемо з вами міркувати про ваше майбутнє та рухатися до нього».

Також тренери надають наступну інформацію:

«Наші заняття відбуватимуться у децю незвичній для вас формі – у формі тренінгу. Хто знає, що таке тренінг?» (тренер надає учасницям можливість висловитися, якщо будуть бажуючі).

По-перше, тренінг – це демократична форма навчання. Що це означає? Це означає те, що ніхто нічого вам не буде нав'язувати. Наприклад, ми запропонували вам взяти участь у цій Програмі, а рішення прийняли ви самі. Так і в тренінгу ми будемо пропонувати вам теми занять та окремі вправи та завдання, але якщо ви не захочете щось робити, ви матимете змогу відмовитися або запропонувати щось своє. Тренінг – це такі заняття, на яких всі є рівними і однаково важливими. Ніхто не є ні вище, ні нижче за інших. Всі є головними. Ми, як тренери, будемо з вами спілкуватися на рівних. Сидіти ми будемо поруч у колі, як зараз.

Кожна матиме можливість висловитися, поділитися своїми думками та почуттями.

Ми будемо з вами навчатися та тренуватися. Тому ці заняття і називаються тренінгом. Тренувати ми будемо наші навички. Наприклад, навичку домовлятися одна з одною, або навичку казати «ні».

Наша робота буде проходити в формі цікавих ігор, вправ та розмов на якісь важливі теми. При цьому ви також можете задати тему розмови».

До уваги тренера!

Ця Програма розрахована на особливу категорію учасниць: дівчат-підлітків 14-18 років, які постраждали від насильства. Ці дівчата мають низку особливостей, які можуть вплинути на хід групових тренінгових занять. Так, однією з важливих особливостей цієї категорії є, так звана, регресивність.

Тобто підлітки, які страждають або постраждали від насильства (наприклад, домашнього), мають проблеми з дорослішанням. Часто вони поводяться, як діти, менші за віком, мають особливості мислення, яке не співпадає з мисленням підлітків 14-18 років. Емоційний розвиток цієї категорії підлітків також має ознаки дітей молодшого віку: вони занадто емоційні, тривожні, часто егоцентричні, мають проблеми із зосередженістю та концентрацією уваги, швидко втомлюються.

Крім того, ці дівчата мають базову недовіру до навколишнього світу.

Тому ми рекомендуємо знайомство провести в формі, яка не передбачає поглибленого індивідуального представлення учасниць.

2. Вправа «Криголам»

Мета: познайомитися, сприяти розвитку навичок самопрезентації і саморозкриття.

Час: 20 хв.

Ресурси: бейджі відповідно до кількості учасниць, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасниць підписати бейджі: написати свої імена так, як би вони хотіли, щоб до них зверталися інші учасниці та тренери під час занять.

Далі тренер просить учасниць по черзі назвати своє ім'я та привітати всіх у колі, обравши для цього будь-який варіант звичного для неї вітання (тренер обов'язково має навести приклади: «Привіт усім», «Доброго ранку/дня/вечора всім присутнім», «Вітаю всіх у цьому колі» тощо). Тренер починає з себе: «Мене звати... Я вітаю всіх у нашому колі!» та просить учасницю, яка сидить наступною праворуч, продовжити.

На **другому етапі** вправи, коли всі назвали свої імена і вітання завершені, тренер говорить:

«Ця вправа допоможе нам пізнати більше одна одну. Якщо ми зараз чужі, то ця вправа допоможе це змінити. Якщо ви і так добре знаєте одна одну, то, можливо, ви пізнаєте щось нове про кожну з нас.

Зараз я задаватиму невеличкі запитання. Кожна з вас відповідатиме на ці запитання, коли до неї дійде черга по колу. Кожна з вас має відповідати на всі запитання; але, якщо вам потрібен час, щоб подумати, ви можете сказати про це, і у вас буде можливість відповісти пізніше.

Уважно слухайте кожну відповідь. Адже кожна з учасниць нашої групи – унікальна особистість».

До уваги тренера!

Під час виконання цієї вправи дуже важливо підтримувати учасниць, проявляти до них жваве зацікавлення, підбадьорювати та хвалити їх. На цьому етапі вони ще дуже недовірливі та невпевнені в собі, тому потребують максимальної підтримки.

Перелік питань:

- Ваш улюблений фільм?
- Яких цікавих людей ви зустрічали в своєму житті?
- На яку тварину кожна з вас є схожою і чому?
- Розкажіть про найкращий день у своєму житті.
- Які ваші самі ранні спогади?
- Що вас найбільш засмутило у вашому житті?
- Чим саме вам хотілося б займатися через 5 років?
- Якби ви мали 5000 грн або доларів, що б ви з ними зробили?
- Назвіть, будь ласка, одну причину, через яку вам хочеться бути в цій групі, і одну, через яку вам тут не хочеться знаходитися.
- Назвіть, будь ласка, одну свою рису, яка подобається в вас іншим людям, і одну, яка не подобається.
- Ваш улюблений співак або співачка?
- Ваша улюблена пора року і чому?
- Людина, про яку я дізналася сьогодні більше всього – це...
- Людина, яка мені більш за всіх сподобалася в цій групі – це... Людина, яка найменш за всіх мені сподобалася – це...
- Людина, з якою я могла б провести дуже багато часу – це... Чому?
- Людина в цій групі, яка отримує від життя велике задоволення, – це...
- Людина в цій групі, про яку мені хотілося б знати більше, – це...
- Що я хотіла б отримати від цієї групи?

До уваги тренера!

Слід зазначити, що вище наведено приблизний перелік запитань. Ви можете використовувати саме їх або сформулювати запитання, які більше відповідають інтелектуальному та культурному рівню учасників (наприклад, улюблені виконавці, кліпи, ігри тощо). Причому кількість запитань краще обмежити в 5-7 для того, щоб не перевантажувати дівчат одноманітною діяльністю.

3. Вправа «Правила роботи в групі»

Мета: прийняти правила роботи групи, продемонструвати дівчатам-учасницям важливість правил у реальному житті.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

1. Тренер читає запитання. Учасниці думають, чи могли б вони в групі відповісти на них:

- Що мені в собі не подобається?

- Яку найбільш велику помилку я зробила у житті?
- Чи щаслива я людина?

Не потрібно відповідати на ці запитання зараз, але треба подумати, чи могли би ви на них відповісти.

2. Потім потрібно об'єднати учасниць у такі групи:

- Тих, хто готовий відповісти на **всі** запитання;
- Тих, хто міг би відповісти лише **на частину** запитань;
- Тих, хто не готовий відповідати в групі на такі запитання.

3. Тренер просить учасниць в групах обговорити і записати на аркушах для фліпчарту відповіді на такі запитання:

- Що роблять або говорять інші люди, що заважає мені говорити відверто про себе та свої почуття?
- Що роблять або говорять інші люди, що допомагає мені говорити відверто про себе та свої почуття?

Таким чином, групи мають підготувати списки відповідей на 2 запитання.

4. Після виконання завдання тренер звертається до учасниць:

«Тепер дуже відповідальний момент. Ми будемо з вами створювати загальні правила роботи в цій групі. Правила нададуть можливість кожному почувати себе комфортно, відкритися, активно брати участь, отримати бажаний результат.

Зараз кожна група представить свою роботу. Зачитуйте по одному пункту, і ми будемо кожний пункт перетворювати в правило.

Будьте уважні! Перевіряйте себе, чи згодні ви з кожним із правил.

- Чи часто у повсякденному житті ми свідомо приймаємо правила нашого спільного життя?
- Чи часто у своїй сім'ї ви разом створюєте сімейні правила?
- Частіше ми або нав'язуємо свої правила іншим або мовчки приймаємо чужі правила, дотримуючись чи ігноруючи. Це досить унікальна нагода прийняти свідомо правила спільного життя. Починаємо».

Одна з груп починає зачитувати свої пункти. Тренер допомагає групі створити правило і записує його на аркуші для фліпчарту.

Наступні групи доповнюють список правил. Після того, як список створено, важливо ще раз прочитати для всієї групи правила і запитати:

- Чи всі згодні з цими правилами?
- Чи всі згодні їх дотримуватися?
- Чи є потреба ввести якоесь додаткове правило, на думку когось з учасників?
- Чи приймаємо ми ці правила?
- Що ми робитимемо, коли правила порушуються?

До уваги тренера!

Можна прийняти санкції на кожне правило: тобто, що буде, якщо правило порушено. При цьому важливо обговорити з учасницями не тільки самі санкції, але й механізм їх впровадження, відповідальність учасниць щодо їх виконання та порушення.

Звертаємо вашу увагу, що санкції повинні бути запропоновані та прийняті самими учасницями. Завданням тренера є слідкувати, щоб санкції були реальними і дієвими. При цьому важливо, щоб санкції не зачіпали почуття гідності учасниць.

? Питання для обговорення:

- Чи важливе для вас свідоме прийняття правил у житті?
- Яка ваша звичайна стратегія – створювати свої правила чи дотримуватись правил інших людей?

До уваги тренера!

Ця вправа потребує певних знань та навичок учасниць. Наприклад, вміння розмірковувати, робити висновки, домовлятися одна з одною тощо.

Якщо ця вправа буде важкою для виконання учасницями або це буде неможливо зробити через кількість учасниць у групі, рекомендуємо або зробити елементи вправи, або запропонувати учасницям правила, які ви підготували заздалегідь.

Приблизний перелік правил

1. **Конфіденційність всього, що відбувається в групі.** Все, що відбувається в групі, не виноситься за межі групи. Тобто розповідати про те, що відбувалося в групі можна тільки так: «Одна дівчина розповідала..., а не Оксана сказала... Сьогодні ми обговорювали таку тему...»
2. **Спілкування в групі за принципом «тут і зараз».** Під час занять всі говорять тільки про те, що хвилює кожного саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі.
3. **Підтримка гарного настрою.** Кожна учасниця та тренер підтримують гарний настрій у групі. У разі виникнення проблеми всі намагаються її вирішити, підтримуючи одна одну.
4. **Відкритість у спілкуванні.** Кожна учасниця та тренер відкрито висловлюють свої думки та почуття щодо почутого.
5. **Визначення сильних сторін особистості.** Під час занять кожний намагається підкреслити позитивні риси іншої людини.
6. **Неприпустимість безпосередніх оцінок особистості.** Під час обговорення того, що відбувається в групі, ми оцінюємо не учасницю, а тільки її дії і поведінку. Ми ніколи не скажемо: «Ти – погана!», – а просто підкреслимо: «Ти погано поступила, сказала, зробила».
7. **Активна участь** у тому, що відбувається в групі.
8. **Повага до того, хто говорить.** Водночас говорить тільки одна людина, а інші її поважно слухають.
9. **Робота в групі виключає** вживання учасницями наркотиків, алкоголю, психостимуляторів, а також проявів фізичного та психологічного насильства.
10. **Всі учасники, в тому числі тренер (тренери), мають дотримуватися** часових рамок початку та закінчення роботи групи.

Цей список є орієнтовним, і його можна продовжити тими правилами, які запропонують самі учасниці Програми.

До уваги тренера!

У разі порушення учасницями правила групової роботи, зокрема повертають до себе надмірну увагу, відволікають від основної теми роботи групи, порушують часові рамки, проявляють агресію тощо, ми рекомендуємо використати таку стратегію: зупинити основну роботу, повернути увагу групи до того, що відбувається, та запропонувати обговорити, що саме відбувається з учасницею, яка порушує правило, що вона хоче цим продемонструвати. При цьому обговорення має відбуватися в спокійній, доброзичливій та підтримуючій формі. Адже основною метою такого обговорення є надання допомоги учасницям в усвідомленні реальних потреб та чинників своїх поведінкових проявів.

4. Вправа «Знайди і торкнися»

Мета: розвиток у учасниць вміння контактувати одна з одною, розвиток уваги, аналітичних здібностей і спостережливості, чутливості до оточуючих.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

У цій вправі тренер просить учасниць ходити по кімнаті і торкатися руками різних речей. Деякі завдання будуть дуже легкими, а інші, можливо, змусять вас замислитися.

«Отже, знайдіть і торкніться:

- чогось червоного;
- чогось холодного на дотик;
- чогось жорсткого на дотик;
- того, що важить приблизно півкіло;
- чого-небудь круглого;
- чого-небудь залізного;
- чого-небудь блакитного;
- чогось прозорого;
- якоїсь речі, що має довжину приблизно метр;
- якоїсь речі, що важить приблизно 65 кг;
- чого-небудь із золота;
- чого-небудь, що важче за 1000 кг;
- чого-небудь, що легше за повітря;
- чогось із срібла;
- частини одягу, що здалася шикарною;
- руки, яку ви вважаєте цікавою;
- чого-небудь, на ваш погляд, потворного;
- знайдіть і торкніться числа 22;
- слова „незабудка”».

5. Вправа «Світлі сподівання та темні побоювання»

Мета: визначитися з мріями і побоюваннями, розвиток навичок спонтанної взаємодії, навичок емпатії й активного слухання, зменшення відчуття ізольованості завдяки зворотному зв'язку з іншими членами групи.

Час: 20 хв.

Ресурси: робочий бланк (Додаток 1.1.), ручка або олівець.

Хід проведення:

Тренер роздає учасницям робочі бланки і пропонує їм згадати свої найзаповітніші мрії і серйозні побоювання. Потім записати це на бланк. Після закінчення роботи об'єднайте учасниць у пари і запропонуйте поділитися написаним. Важливо, щоб кожна з них максимально точно зрозуміла, що має на увазі партнерка по парі. Для цього варто задавати запитання одна одній.

Після закінчення роботи кожна з дівчат має розказати в групі, про що мріє і чого побоюється її партнерка по парі. Потім кожна з дівчат має сказати, наскільки вірно були передані її мрії і побоювання. Важливо обговорити, в чому схожі і відрізняються як мрії, так і побоювання окремих учасниць групи.

До уваги тренера!

Ця вправа може бути важкою для учасниць. Їм може бути ще важко працювати в парах та говорити одна про одну. Тому ми пропонуємо вправу як альтернативну.

Вправа «Зернятко» (альтернативна)

Мета: допомогти учасницям визначити свої плани та сподівання щодо участі в Програмі; надати учасницям відчуття єдності та відчуття себе як важливої частини групи.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, вирізані зі стікерів «зернятка», фломастери або маркери.

Хід проведення:

Тренер малює в нижній половині аркуша для фліпчарту лінію і говорить:

«Це земля. Зараз ми посадимо в неї зернята. Це наші сподівання та очікування щодо участі в цій Програмі».

Далі тренер пропонує кожній учасниці зернятко і просить написати на ньому свої очікування та сподівання щодо участі в Програмі. Тренер може першим озвучити свої сподівання та прикріпити своє зернятко. Потім це роблять інші учасниці. Далі тренер говорить про те, що через деякий час він та учасниці повернуться до своїх зерняток та перевірять, чи проросли вони.

До уваги тренера!

Результати цієї вправи мають бути відображені на загальному малюнку.

Десь на 5-6-му занятті важливо повернутися до малюнка і запитати учасниць, чи справджуються їх сподівання та чи проросло їх зернятко. А також якого розміру росточок. Вони повинні його намалювати.

6. Завершення заняття

Мета: розвиток довірливих відносин у групі, розвиток у учасниць відчуття своєї цінності, розвиток вмінь підтримувати інших на прикладі поведінки та слів ведучого.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер по черзі звертається до кожної з учасниць зі словами:

«Ти мені запам'яталася такою...» Всі звертання мають бути строго індивідуальними і позитивними.

До уваги тренера!

На першому занятті рефлексія здійснюється насамперед тренером, як навчальний приклад.

До уваги тренера!

Рекомендуємо тренеру наприкінці заняття розповісти учасницям про те, яке значення для нього має ця група. Наскільки ви раді, що вона розпочалася. Наскільки важливо для вас все, що відбувається, і що ви дуже чекатимете на учасниць наступного разу.

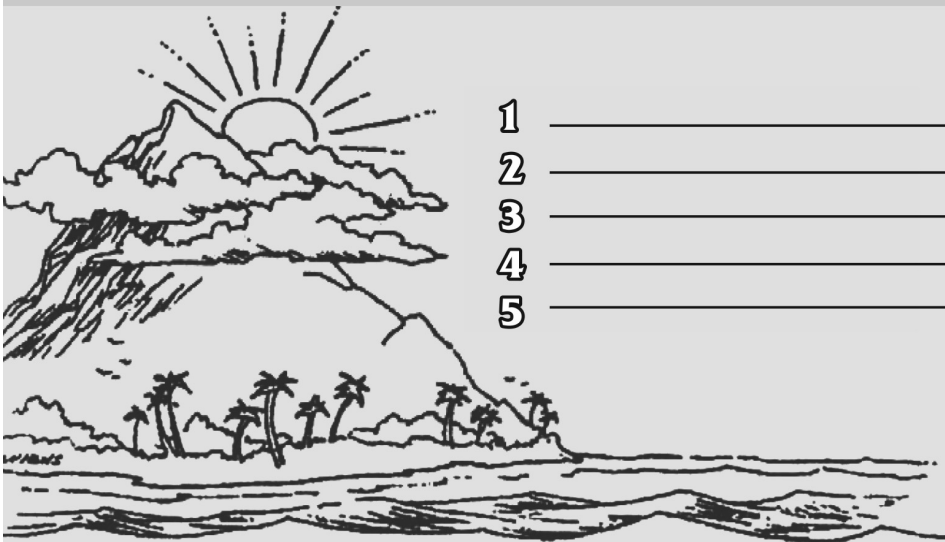
Також ви можете розповісти їм про те, що відбуватиметься на наступних заняттях. Ваша розповідь може бути зображена у вигляді шляху з зупинками або рівнями гри з позначками кожного заняття.

Розповідь має бути цікавою. Перш ніж розповідати учасницям, тренеру потрібно знайти, що саме буде цікавого в темі кожного заняття і чим кожне заняття може допомогти учасницям.

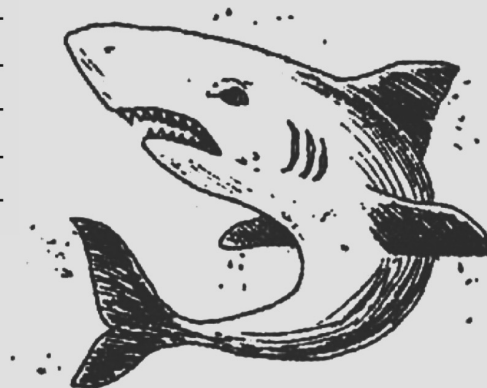
Це важливо зробити для того, щоб, з одного боку, мотивувати учасниць, а з другого, допомогти орієнтуватися, на якому етапі процесу вони знаходяться.

Світлі надії

Темні побоювання



1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____



Тема 2. Чи ми схожі, чим ми відрізняємось

Заняття 2.



Мета: сприяти усвідомленню учасницями Програми своєї індивідуальності та розвитку навички бачити водночас свою схожість та відмінність з іншими, як основи досягнення порозуміння.

Загальна тривалість: 1 год 40 хв

План роботи:

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа «Об'єднання за ознаками» (10 хв).
3. Вправа «Помаранч» (15 хв).
4. Вправа «Походи в моїх черевиках» (30 хв).
5. Вправа «Комісійний магазин» (30 хв).
6. Рефлексія заняття (5 хв).
7. Домашнє завдання (3 хв).
8. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць, розповісти про тему заняття, навчити дівчат вітатися одна з одною, створити атмосферу емоційного тепла та довіри.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Встаньте в коло. Покладіть руки одна одній на плечі. Привітно погляньте одна на одну та привітайтеся по колу».

Вправа «Привітання» (альтернативна)

Мета: сприяння встановленню контакту між учасницями, формування відчуття приналежності до групи, атмосфери очікування чогось нового.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Почніть, будь ласка, ходити по кімнаті мовчки, ні з ким не розмовляючи. Привітайтеся одна з одною за руку, але не просто так, а фантазуючи при цьому».

- Для початку уявіть собі, що ви зустрічаєте близького друга або подругу, яких давно не бачили. Як ви подасте йому (їй) руку? Як близько підійдете до неї (до нього)? Який вираз обличчя буде у вас при цьому? Привітайте кого-небудь таким чином і йдіть далі, вітаючись і з іншими так, ніби вони дуже хороші ваші друзі. (30 с)
- Тепер уявіть собі, що всі ви запрошені на день народження. Ви вітаєтеся з усіма, кого ви не знаєте. Як у цій ситуації ви будете себе вести? Який вираз обличчя у вас при цьому? Як близько ви підійдете до партнера? (30 с)

- *Тепер уявіть собі, що ви перебуваєте в зовсім чужій країні. Можливо, ви в Індії, можливо – в Японії. Ви знайомитеся з господарями, які запросили вас до себе. Як ви подасте їм руку? (30 с)*
- *Тепер уявіть собі, що ви зустріли свого друга або подругу, які тільки що успішно здали важливий іспит. Ви здороваєтесь і вітаєте з такою радісною подією. Як ви можете без слів висловити свою радість і схвалення? (30 с)*
- *Тепер зробіть останнє коло по кімнаті і привітайте тих учасниць нашої групи, з ким ви ще не привіталися, і висловіть своїм рукостисканням радість зустрічі з ними». (30 с)*

Тренер представляє тему заняття:

«Сьогодні ми пропонуємо вам дуже цікаву тему. Ми з вами зараз почнемо досліджувати, чим саме ми всі такі схожі, а чим ми відрізняємося одна від одної.

- *Як ви вважаєте, що може бути хорошого в тому, що ми всі подібні?*
- *Так! Якби ми не були б подібними одна до одної, то навряд чи ми могли б порозумітися.*
- *А навіщо нам бути різними?*
- *Уявіть, що всі ми однакові. Чи цікаво б нам було одна з одною?*
- *Отже, давайте разом спробуємо зрозуміти і про самих себе, і про інших. У чому саме наша подібність, а в чому – різниця?»*

2. Вправа «Об'єднання за ознаками»

Мета: зняття напруги, формування розуміння схожості/подібності до інших, розвиток уважності і спостережливості.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Учасницям пропонується, вільно пересуваючись по кімнаті, об'єднатися за зовнішніми ознаками, такими як колір очей, волосся, одяг, наявність того чи іншого предмету одягу, зачісці тощо.

3. Вправа «Помаранч»

Мета: навчати учасниць бачити різноманітність різних людей, розвивати почуття єдності з іншими учасницями.

Час: 15 хв.

Ресурси: помаранч або мандарин на кожну учасницю.

Хід проведення:

Тренер роздає кожній учасниці по помаранчу (або мандарину) та пропонує їх роздивитися. Тренер звертає їхню увагу, що ці помаранчі (або мандарини), з одного боку, схожі, а з другого – відрізняються.

Потім тренер просить учасниць почистити помаранчі (або мандарини) та розділити їх на окремі часточки. Тепер кожна учасниця повинна скуштувати невеличку частинку від кожного помаранча.

Коли дівчата скушують частинки різних помаранчів, тренер звертає їх увагу на те, чим вони відрізняються: один більш солодкий, інший – кисліший, третій сухіший, четвертий – найсоковитіший тощо.

Потім можна звернути увагу дівчат на те, що ми, люди, теж водночас схожі і різні. Тренер завершує вправу запитанням: *«Чим і чому ми всі схожі і різні?»*

4. Вправа «Походи в моїх черевиках»

Мета: навчати учасниць ставити себе на місце іншої.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші А4, олівці, фломастери, аудіоносій із записом спокійної музики.

Хід проведення:

Учасниці сидять у колі. Тренер звертається до них зі словами:

«Візьміть аркуш та опишіть свій звичайний день. Напишіть, що ви робите зранку, що відбувається потім, чи йдете ви до школи (або іншого навчального закладу), що відбувається там, що ви робите після школи, що ви робите ввечері? Опишіть щось, що робить ваше життя прекрасним, і те, що ускладнює його».

Після цього тренер говорить:

«Кожен з нас йде по життю якимось своїм особливим шляхом, і часто ми тільки тоді можемо зрозуміти, як живе інший, коли «потрапляємо в його черевики», тобто коли уявляємо себе на його місці. Зніміть, будь ласка, черевики і покладіть свої аркуші з розповідями про свій день (або зі своїм ім'ям, малюнком) в один з них... Тепер встаньте та почніть рухатися по колу».

До уваги тренера!

Може статися, що дівчата, з якими ви будете працювати, не вміють писати або читати. Або роблять це дуже погано. Тоді ви можете допомогти їм. Або запропонувати розповісти про свій день у колі. В цьому разі всі інші теж розповідають, а не пишуть.

Тоді в черевики дівчата покладуть аркуш тільки зі своїм ім'ям.

У разі, якщо в групі небагато учасниць, тренер може допомогти кожній учасниці написати свою історію.

Також можна запропонувати учасницям зобразити день у вигляді малюнка.

Тренер включає спокійну музику і пропонує учасницям пройти два кола, не розмовляючи. Потім тренер зупиняє музику і звертається до учасниць:

«Зупиніться, будь ласка, біля пари чужих черевиків... Вийміть аркуш і прочитайте, що інша дівчина написала про своє життя... Тепер взуйте свої власні черевики і йдемо зі мною на вулицю (або в коридор). Ми трохи пройдемося, але ви не розмовляйте при цьому одна з одною, а уявіть собі, що ви дівчина, про життя котрої ви щойно прочитали (або почули)... (10 хв)

Тепер сідайте на свої місця, візьміть аркуш паперу й опишіть, що ви відчували, коли ви були цією іншою дівчиною. Що було б хорошого, якби ви змогли стати цією дівчиною? А що було б не так добре для вас? Як життя іншої дівчини відрізняється від вашого власного? Чим вони схожі? Що ви думаєте про ваше власне життя тепер, коли щось довідалися про життя іншої людини? Ви задоволені? Чи ви їй трошки заздрите?»

Наприкінці дайте дівчатам прочитати обидва тексти: чужа розповідь і власна реакція на неї та навпаки – своя розповідь і чужа реакція на неї.

? Питання для обговорення:

- Чи легко було вам уявити, що ви ведете життя іншої дівчини?
- Чи думав хтось з вас, що комусь живеться краще?
- Чи думав хтось з вас, що вам живеться краще, ніж іншим учасницям?
- Які переваги та недоліки легкого та приємного життя?
- Які переваги та недоліки складного життя?
- Що важливого кожна з вас побажала б собі?

5. Вправа «Комісійний магазин»

Мета: допомогти учасницям в самоусвідомленні і самосприйнятті, в розумінні того, що недоліки людини часто є продовженням її переваг, що різні люди можуть мати різні цінності.

Час: 30 хв.

До уваги тренера!

Цю вправу можна проводити тільки в тому разі, коли учасниці групи вже познайомилися одна з одною і між ними немає конфліктів, або конфлікти є незначними. Головним, але не завжди досяжним результатом вправи є розуміння того, що вибираючи свою систему цінностей та відповідаючи їй, людина реалізує свою свободу.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Уявіть собі, що ми вирушаємо в подорож. Ми йшли довго, перетинали швидкі ріки, піднімалися в гори, ледве не зірвалися в прірву, страждали від погодніх негараздів. Нарешті ми вийшли на сонячне узгір'я, побачили стежку та біля неї маленьку хатинку, а на ній вивіску «Магазин цінностей». Тут можна купити і продати все. Давайте заїдемо».

І от група в «магазині». Тренер оголошує себе продавцем-консультантом, обіцяючи, що група скоро йому допомагатиме. Він запрошує «покупців», говорячи, що тут можна купити все, будь-які людські якості, яких їм не вистачає, проте за них потрібно чимось заплатити, але не грошима. Можна тут і позбавитися тих якостей, що заважають в житті, але подати їх так, щоб комусь хотілося їх придбати.

Тренери також можуть стати покупцями, наприклад, поцікавитися, за скільки їм продадуть розуміння або зворотний зв'язок з боку групи.

? Питання для обговорення:

- Що почували учасниці при виконанні цієї вправи? Що сподобалося, що ні?
- Що було найбільш простим, що викликало складнощі?
- Що для себе (і в собі) відкрили учасниці?

6. Рефлексія заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасниць.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить обговорення учасницями проведеного заняття.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалося вам заняття? Чим саме?
- Що нового ви узнали на цьому занятті?
- Чому навчилися?

7. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття та пов'язаний з усвідомленням учасницями своєї індивідуальності.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць до наступного заняття знайти серед своїх знайомих або близьких двох людей:

- одна, яка дуже подобається,
 - друга, яка зовсім не подобається,
- а також по відношенню до цих людей:
- знайти спільні риси (тобто, чим ви схожі),
 - знайти, чим ви відрізняєтеся.

8. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Учасниці та тренери стають в коло, кладуть руки одна одній на плечі, привітно дивляться одна на одну по колу і прощаються.

До уваги тренера!

Можливо виробити разом з учасницями інший ритуал завершення заняття. Або скористатися тим варіантом, який запропоновано в цьому посібнику в частині групової роботи для жінок, які пережили насильство.

Тема 3. Індивідуальні кордони

Заняття 3.



Мета: формування і розвиток вмій встановлювати і відстоювати свої особисті кордони, водночас відчуваючи і поважаючи (враховуючи) кордони інших людей, як основи плідної взаємодії в соціумі.

Загальна тривалість: 1 год 30 хв

План роботи:

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа «Мої індивідуальні кордони» (10 хв).
3. Обговорення домашнього завдання (10 хв).
4. Вправа «Невідомі світи» (55 хв).
5. Рефлексія заняття (5 хв).
6. Домашнє завдання (3 хв).
7. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

До уваги тренера!

Ця тема є продовженням і розвитком теми кордонів, передбаченої в Програмі індивідуальної роботи. Важливість цієї теми полягає в тому, що тут відбувається перехід від встановлення і підтримки діадних (парних) відносин до тріадних та групових.

На цьому етапі можуть з'явитися проблеми у тих учасниць, які досить успішно опрацювали цю тему в індивідуальній роботі. Вони потребують особливої уваги від тренерів протягом Програми, оскільки можуть або триматися осторонь групи, переживаючи нехтування, або активно та, навіть, агресивно потребувати уваги, конкуруючи за тренерів або за інших учасниць.

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць, розповісти про тему заняття, створити атмосферу емоційного тепла та довіри.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Встаньте в коло. Покладіть руки одна одній на плечі. Привітно погляньте одна на одну та привітайтеся по колу».

Тренер розповідає про тему заняття:

«Сьогодні ми з вами поговоримо про наші особисті кордони. Під час індивідуальних занять ми вже торкалися цієї теми.»

- Як ви вважаєте, що таке наші особисті кордони? Як ви їх відчуваєте?
- Чи змінюються ваші особисті кордони залежно від того, хто саме з вами поруч? Чи замислювалися ви колись про це?

Кордони має наше тіло, і шкіра захищає організм від шкідливого впливу оточуючого середовища. Але ми маємо й інші кордони – кордони нашої особистості. У всіх нас є такі кордони, вони і подібні, і відрізняються».

2. Вправа «Мої індивідуальні кордони»

Мета: формування в учасниць уявлення про свої особисті просторові кордони і кордони інших, розвиток чутливості до кордонів інших людей.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасниць в пари, бажано так, щоб в парах працювали найменше знайомі учасниці. Потім просить їх визначитись з номером: 1 і 2. Стати на відстані двох витягнутих рук. За командою тренера номер 1 починає мовчки потроху наближатися до номера 2. Номер 2 намагається відчувати, коли відстань для неї стає некомфортною і просигналізувати, виставивши вперед долоню. Відзначається комфортна дистанція. Потім вправа повторюється зі зміною ролей. Обговорюється різниця або подібність комфортних дистанцій.

До уваги тренера!

Оскільки у всіх дівчат – учасниць групи, порушені їх особисті кордони, важливо, щоб і тренери брали участь у цій вправі. Потрібно при обговоренні зробити акцент на тому, що у кожної людини є свої особисті кордони, яких важливо дотримуватися співрозмовникам. Важливо надати учасницям трохи інформації про зміну кордонів при різних видах спілкування: ділове, дружнє, інтимне.

3. Обговорення домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання та актуалізувати тематику попереднього заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць поділитися своїми результатами виконання домашнього завдання.

Питання для обговорення домашнього завдання:

- Чи вдалося вам виконати домашнє завдання? Чи легко або важко це було?
- Чи вдалося знайти людей, схожих на вас?
- Чи легко було їх відшукати? Чим саме ви схожі?
- Чи вдалося знайти людей, які відрізняються від вас?
- Чим саме вони відрізняються?
- Особливо цікаво, чи знайшли ви спільні риси у людей, які вам не подобаються?
- Чи змінилося ваше ставлення до цих людей після виконання цього домашнього завдання?

До уваги тренера!

Якщо якась дівчина не виконала домашнє завдання, запитайте її, чи намагалась вона його виконати? Важливо заохочувати дівчат не тільки тоді, коли вони щось роблять, а навіть тоді, коли вони намагаються щось зробити. Запитайте її, як саме вона намагалася. Можливо, їй щось не вдалося, і вона кинула завдання невиконаним.

Якщо якісь дівчата зовсім не виконали домашнє завдання, на перший раз залишіть це без уваги. Краще з великою зацікавленістю обговоріть домашні завдання тих дівчат, які його виконали. Можливо, тоді наступного разу число тих, хто виконає завдання, збільшиться.

Важливо, щоб дівчата, які не виконали домашнє завдання, не відчували осуду ні з боку тренерів, ні з боку учасниць.

4. Вправа «Невідомі світи»

Мета: навчити учасниць діяти в колективі, домовлятися, співпрацювати та ефективно взаємодіяти.

Час: 55 хв.

Ресурси: аркуші А4, аркуші А2, олівці, фломастери, маркери, ватман, кольоровий папір, клей, пластилін, скотч, ножиці, підготовлені аркуші «План створення цивілізацій» (за кількістю груп).

До уваги тренера!

Вправа передбачає мінімальне втручання з боку тренерів та творчий, дослідницький характер проведення. Це дозволяє дівчатам повною мірою відчувати особливості взаємодії між представниками різних груп, що істотно відрізняються між собою у культурному, соціальному та ідеологічному плані.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасниць у 2 команди. Це можна зробити за допомогою жеребкування чи процедури «На перший-другий розрахуйся».

Можливе таке: тренер пропонує вийти на середину двом добровольцям. Кожен з них повинен запросити до себе у команду людину, що відрізняється від нього за якою-небудь ознакою (наприклад, за кольором волосся, нелюбові до якоїсь музики тощо). Потім вибраний член групи таким самим способом запрошує у команду наступну людину тощо. Вибір учасників відбувається представниками обох команд по черзі. Коли команди остаточно сформовані, можна почати вправу.

Вправа складається з трьох етапів.

Етап 1. «Створення світів» (15 хв)

Учасницям повідомляється, що кожна з груп – це невідома інопланетна цивілізація, яка повинна бути створена зусиллями всіх членів команди. Групи отримують від тренера все необхідне для роботи: «план» створення цивілізацій і канцелярське приладдя. Під час обговорення ключових характеристик «цивілізацій» повинні брати участь всі члени команди.

Групи займають у кімнаті місця, максимально віддалені одне від одного, чи розходяться по різних кімнатах.

План створення цивілізацій:

1. Назва світу і його представників.
2. Портрет представника цієї цивілізації.
3. Їх специфічні особливості, характер.
4. Їх спосіб життя: добовий ритм, улюблені заняття тощо.
5. Закони, за якими живуть представники цієї цивілізації.
6. Деякі культурні особливості (наприклад, ритуали привітання і прощання, їжа, танці).

Етап 2. «Зустріч» (15 хв)

Команди збираються в одній кімнаті. Тренер говорить промову, в якій описується ситуація зустрічі між представниками цивілізацій і обґрунтовується необхідність більш близького знайомства між ними.

«Нещодавно в нашій галактиці відбулася дивовижна подія. На одну з безлюдних планет приземлилися відразу два космічні кораблі. А раптом вони володіють могутньою зброєю? А можливо – це кровожерливі монстри, що не визнають ніяких законів? Дотримуючись давньої космічної традиції, представники кожної з цивілізацій послали інопланетянам сигнал, що вони – мирні дослідники і не збираються воювати (кожна з команд може придумати свій сигнал).

У такому випадку має сенс познайомитися і узгодити інтереси щодо подальшого освоєння планети. Яка з цивілізацій готова першою представити себе?»

Далі відбувається почергова презентація світів. Презентації краще проводити за визначеним планом. Спочатку «господарі» повідомляють назву свого «світу», вчать гостей прийнятому у їх цивілізації привітання, показують портрет жителя і розповідають про нього, знайомлять гостей зі своїм законодавством. Наприкінці гостей «пригощають» стравами інопланетної кухні, навчають «національному» танцю.

? Питання для обговорення:

- Чим схожі і відрізняються жителі обох світів?
- Проаналізуйте норми і правила, якими керувалися представники різних цивілізацій?

Етап 3. «Прийняття спільних законів» (20 хв)

На цьому етапі командам потрібно домовитися між собою про визначення правила взаємодії на невідомій планеті.

Тренер звертається до учасниць:

«Ну що ж, ми познайомилися. Тепер має сенс домовитися про спільні правила та закони. І, за можливості, запобігти розбіжностям, які можуть виникнути. Я пропоную обом цивілізаціям сісти за стіл переговорів. Перед цим я пропоную кожній команді обговорити та запропонувати свої правила та закони».

Діставши необхідні інструкції, команди отримують 10 хвилин для обговорення законів, які, на їх погляд, необхідно прийняти (кожна команда формулює не більше чотирьох законів).

Далі обидві команди сідають за «стіл переговорів». Вони повинні на ватмані записати прийняті закони. Закони висуваються командами по черзі. Кожен із запропонованих законів спочатку обговорюється (якщо необхідно, до нього вносяться поправки), потім ставиться на спільне голосування (наприклад, піднятий вгору палець – «за», опущений вниз – «проти»). Закон приймається, якщо за нього проголосувала більшість учасників.

Наприкінці всі учасниці ставлять під законодавством свої підписи, після цього ватман прикріплюється на стіну.

? Питання для обговорення:

- Які з законів, що приймалися, викликали найбільше суперечок, із чим це пов'язано?
- Що могло б зробити процес переговорів більш успішним?
- Що допомагало і що заважало командам знаходити компроміси і заключати узгодження в процесі гри?
- Які кроки потрібно здійснювати і яких правил дотримуватися, щоб відносини між людьми мали толерантний характер?

До уваги тренера!

Відведеного часу зазвичай вистачає, щоб пройти всі три етапи гри. Але кожний з етапів може затягнутися. Особливо звертаємо увагу на останній етап. Для нього важливо мати достатньо часу.

Якщо залишається мало часу, можна перенести останній етап на наступне заняття.

5. Рефлексія заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною з учасниць.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить обговорення учасницями проведеного заняття.

? Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, навіщо ми робили цю вправу?
- Чому вона може нас навчити і навчила?
- Як ви вважаєте, з якими невідомими світами ми стикаємося в нашому повсякденному житті?
- А чи є ми самі цілими світами?
- Чи потрібно нам досліджувати інших, і окремих людей, і цілі спільноти?

6. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття та пов'язаний з розвитком умінь встановлювати і відстоювати власні кордони.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям протягом тижня (до наступного заняття) дослідити особливості проявів своїх власних кордонів у контакті з різними людьми та в різних ситуаціях:

- транспорт,
- сім'я,
- вулиця,
- друзі,
- магазин тощо.

До уваги тренера!

Ви можете запропонувати дівчатам записати свої спостереження, пояснюючи це тим, що вони можуть забути деталі.

7. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Учасниці та тренери стають у коло, кладуть руки одна одній на плечі, потім привітно дивляться одна на одну по колу і прощаються.

Тема 4. Розвиток довіри до групи

Заняття 4.



Мета: розвиток довіри дівчат до інших учасниць у групі; формування внутрішньої довіри, як основи вміння довіряти людям.

Загальна тривалість: 1 год 30 хв

План роботи:

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа «Відношення» (5 хв).
3. Обговорення домашнього завдання (5 хв).
4. Вправа «Сліпий-глухий-німий» (15 хв).
5. Вправа «Билинка на вітрі» (10 хв).
6. Вправа «Сліпий та поводитир» (20 хв).
7. Вправа «Три людини – дві руки, чотири ноги» (20 хв).
8. Рефлексія заняття (5 хв).
9. Домашнє завдання (3 хв).
10. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць, розповісти про тему заняття, навчити дівчат вітатися одна з одною, створити атмосферу емоційного тепла та довіри.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Встаньте в коло. Покладіть руки одна одній на плечі. Привітно погляньте одна на одну та привітайтеся по колу».

Тренер оголошує тему заняття:

«Сьогодні ми поговоримо з вами про те, наскільки ми можемо довіряти одна одній. Ми спробуємо зрозуміти, що є в інших людях такого, що спонукає нас довіряти їм, а що, навпаки, відвертає від них. А також, що потрібно нам самим робити таке, щоб інші нам довіряли».

2. Вправа «Відношення»

Мета: активізувати увагу учасниць, розвивати їх фантазію, щоб вони, змінюючи свою поведінку, налаштувалися на нові відносини з людьми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям підвестися та виконувати вправи, про які він зараз говоритиме (тобто діяти за його голосом).

«Будь ласка, почніть ходити по кімнаті. Відчуйте свої ступні, ноги, хребет; відчуйте свої руки, обличчя, очі. Двічі сильно кліпніть очима – приготуйтеся дуже уважно дивитися. Ви маєте уважно спостерігати за іншими учасницями в групі і по-різному реагувати на тих, з ким зустрічаєтесь. Спочатку, проходячи повз інших, привітайте їх дружнім кивком або посмішкою. (15 с)

А зараз, коли ви зустрічаєте кого-небудь, ви маєте відразу зупинитися, потиснути руку або покласти руку на плече. Зробіть це дуже швидко, і знов ідіть далі, вітаючи у такий спосіб інших. (15 с)

Коли тепер ви з кимось зустрінетесь, уявіть собі, що ви тут всіх «тримаєте за дурнів». Покажіть це своєю ходою. (15 с)

Коли тепер ви з кимось зустрінетесь, уявіть, що ця людина є приємною для інших. Покажіть свої почуття, проходячи повз неї. (15 с)

А зараз, зустрічаючи іншу учасницю групи, уявіть, що вона веде на повідку велику собаку. Як це вплине на ваш рух. (15 с)

І, нарешті, привітайте ту, з ким ви зараз зустрілися, так, щоб це відображало ваш реальний настрій. Ви можете подати їй руку, сказати те, що вам хочеться». (30 с)

До уваги тренера!

На цьому етапі роботи групи можуть знов актуалізуватися проблеми учасниць, пов'язані з труднощами встановлення контактів, особливо довірливих, з малознайомими членами групи і підтримкою тріадних і групових відносин. Тому дуже важливо стежити, щоб ніхто з дівчат не залишився поза діяльністю. У разі відмови виконувати ту чи іншу вправу важливим є обговорення відмови, пропонуючи альтернативні варіанти або визначаючи, з ким із учасниць групи готові виконати вправу.

3. Обговорення домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання та актуалізувати тематику попереднього заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць поділитися своїми результатами виконання домашнього завдання.

Питання для обговорення домашнього завдання:

- Чи вдалося вам виконати домашнє завдання? Легко чи важко це було?
- В яких ситуаціях ваші особисті кордони виявилися найменшими, а в яких найбільшими?
- Чи було вам комфортно, коли ви мали знаходитися близько від незнайомих людей?
- Чи були ситуації, в яких вам хотілося бути ближчими до людини, а ця людина прагнула збільшити дистанцію?
- Чи були ситуації, коли, навпаки, вам хотілося триматися на більшій дистанції, а інша людина прагнула наблизитися до вас?

4. Вправа «Сліпий-глухий-німий»

Мета: розвиток чутливості до інших, зокрема, через невербальне спілкування, розвиток довіри до інших, формування і розвиток командної роботи.

Час: 15 хв.

Ресурси: якийсь невеличкий предмет (наприклад, іграшка), хустки для зав'язування очей.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасниць у трійки та пропонує визначитись, чия трійка буде робити вправу першою.

Потім тренер пояснює умови виконання вправи:

«Одна з вас тільки бачить, друга – тільки чує, а третя має вільну руку, якою вона може діяти в зовнішньому світі. Тій дівчині, яка може бачити, ми залишаємо очі відкритими, а двом іншим зав'язуємо хустками. Тепер візьміться за руки так, щоб та, що бачить, знаходилася з краю. На стільці лежить іграшка. Ваше завдання максимально швидко взяти цю іграшку. Говорити заборонено. Дівчина з відкритими очима намагається так направити своїх подруг, щоб та, у котрої вільна рука, змогла цю іграшку взяти».

Дала цю ж вправу виконує інша трійка.

? Питання для обговорення:

- Що було найважче в цій вправі?
- Кому було простіше, кому важче?
- Чи задоволені ви були своїми партнерками? Чим вони допомагали вам у виконанні цієї вправи, а що заважало?
- Чия група була найбільш ефективною? Як ви вважаєте, чому?

5. Вправа «Билинка на вітрі»

Мета: створення умов для психологічного і м'язового розслаблення, зняття внутрішньої зажатості, що заважає довірливій і відкритій взаємодії з людьми, стимулювання учасниць тренінгу до надання допомоги і підтримки тим, які цього потребують.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям стати в щільне коло та надає їм інструкцію щодо виконання вправи:

«Зараз ви по одній входите всередину. Та з вас, хто входить в середину кола, заплющує очі і максимально розслабляється і, наче під потоками вітру, розгойдується з боку в бік. Дівчата, які стоять у колі, м'яко підтримують «билинку» в той момент, коли «вітер» хилить її в їхній бік. Амплітуда коливань поступово збільшується в міру виникнення довіри до підтримуючих (за рахунок розширення кола і збільшення його діаметру).

? Питання для обговорення:

- Що ви відчули, перебуваючи в середині кола в ролі «билинки» і в ролі підтримуючого в колі?
- Чи вдалося повністю розслабитися, які відчуття у зв'язку з цим виникали?
- З чим асоціюється ця вправа, і які думки виникали в зв'язку з власними переживаннями?

6. Вправа «Сліпий та поводитир»

Мета: створення в групі атмосфери взаємної довіри, відкриття учасницями для себе чогось нового в людях, з якими вони виконували цю вправу, що приводить до зміни взаємних попереджень учасниць.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Для виконання цієї вправи перш за все слід подбати про те, щоб в кімнаті було досить перешкод – столів, стільців і т.д.

Тренер об'єднує учасниць в пари та пропонує з'ясувати кожній парі, хто прокинувся раніше сьогодні. Котра прокинулася раніше, виконуватиме роль «сліпого».

Друга партнерка стає «поводирем». «Поводир» бере «сліпого» за руку і повільно веде її через кімнату.

Перед виконанням завдання тренер звертається до учасниць:

«Подумайте про те, що для вас обох ця ситуація незвичайна. У нормальній ситуації ми можемо самі обійти перешкоди, що зустрічаються на шляху, і, напевно, не так охоче дозволяємо іншій людині керувати нами. І у поводиря незвичайна задача – відповідати не тільки за себе, але й за партнерку, треба налаштуватися на цей новий стан. «Поводир» повинен водити «сліпого» по кімнаті, при цьому «сліпий» має бути весь час у повній безпеці. Виберіть самі темп і траєкторію руху так, щоб «сліпий» помалу став почувати себе набагато впевненіше. Будь ласка, не розмовляйте одна з одною, використовуйте інші способи спілкування». (90 с)

«Тепер ведіть свою партнерку назад до вихідної точки. Тут «сліпий» може відкрити очі. Одну хвилину постійте спокійно. Подякуйте своєму провіднику за допомогу і дбайливість, а потім поміняйтеся ролями».

? Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, навіщо ми зробили цю вправу?
- В якій ролі вам було комфортніше і чому?
- Що нового ви відкрили в своїй партнерці, коли були в ролі «сліпого»? А в ролі «поводиря»?
- А чи змогли б ви в реальному житті «сліпо» довіритися кому-небудь?
- А чи змогли б ви в реальному житті взяти на себе відповідальність за безпомічну людину?

7. Вправа «Три людини – дві руки, чотири ноги»

Мета: розвиток чутливості до інших, вміння об'єднуватися з іншими для виконання загальної справи.

Час: 20 хв.

Ресурси: хустки для зав'язування рук і ніг (на кожен трійку потрібно чотири хустки), картки або дрібні однакові речі (скріпки, олівці, сірники тощо).

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасниць у трійки. Кожна трійка має на всіх тільки дві вільні руки, щоб ними щось брати, і дві вільні ноги, щоб пересуватися (зав'язуються руки і ноги так, щоб руки та ноги крайніх дівчат були вільними, а та, яка всередині, була зв'язана з іншими). По підлозі розсипаються дрібні предмети. Завдання кожної трійки – зібрати максимальну кількість предметів за одну хвилину.

? Питання для обговорення:

- Яка група була найефективнішою? Чому?
- Що було найважчим у виконанні цього завдання?
- Як вдалося узгодити дії всіх учасниць трійок? Що допомагало, що заважало?

8. Рефлексія заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною з учасниць.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить обговорення учасницями проведеного заняття.

? Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, навіщо ми робили ці вправи сьогодні?
- Чого ми навчилися?
- Чи потрібно нам вчитися працювати в команді і розуміти інших людей? Для чого?
- Що ми вкладаємо в поняття «довіряти людям»? Що нам це дає?

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття та пов'язаний з розвитком довіри.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям таке домашнє завдання:

«Визначте в своєму оточенні людей, яким ви можете довіряти (чому і наскільки), а яким ні (чому і наскільки).

Ви можете фіксувати свою довіру до цих людей, наприклад, у відсотках: тобто на скільки відсотків ви довіряєте тій чи іншій людині.

Ви можете записати свої спостереження на аркуші, щоб нічого не забути».

10. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Учасниці та тренери стають в коло, кладуть руки одна одній на плечі, потім привітно дивляться одна на одну по колу і прощаються.

Тема 5. Стереотипи сприйняття себе та інших

Заняття 5.



Мета: навчати учасниць усвідомлювати стереотипність сприйняття себе та інших, в тому числі позитивні і негативні, корисні і шкідливі сторони стереотипізації; розвивати навичку змінювати стереотипи сприйняття себе та інших; формувати вміння і навички внутрішньої (особистісної) та зовнішньої (поведінкової) гнучкості; розвивати творче (креативне) відношення до життя; підвести проміжні результати роботи групи.

Загальна тривалість: 1 год 30 хв

План роботи:

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа «Емоції по колу» (5 хв).
3. Обговорення домашнього завдання (5 хв).
4. Вправа «Ми – різні» (10 хв).
5. Інформаційне повідомлення «Стереотип» (3 хв).
6. Вправа «Ярлики» (25 хв).
7. Вправа «Переосмислення» (20 хв).
8. Вправа-завершення «Малюнок по колу» (10 хв).
9. Рефлексія заняття (5 хв).
10. Домашнє завдання (2 хв).
11. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць, розповісти про тему заняття, навчити дівчат вітатися одна з одною, створити атмосферу емоційного тепла та довіри.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Встаньте в коло. Покладіть руки одна одній на плечі. Привітно погляньте одна на одну та привітайтеся».

Тренер продовжує:

«Сьогодні я хочу запропонувати вам дуже важливу тему.

Всі ми маємо звичку сприймати людей так: наприклад, це – хороша людина, а це – погана. Це стосується і відношення нас до самих себе. Ми за звичкою вважаємо себе певною людиною. Наприклад, я – лінива. Так ми сприймаємо й інших людей та події нашого життя.

Така наша особливість, звичайно, є корисною. Адже ми всі виходимо з певного життєвого досвіду. Але іноді така корисна річ може стати на заваді правильного сприйняття себе, інших і нашого особистого розвитку.

Тому сьогодні ми з вами поговоримо саме про звичайне сприйняття себе та інших».

2. Вправа «Емоції по колу»

Мета: актуалізація досвіду і знань про емоційну сферу, що були набуті в індивідуальній роботі, тренування вмінь виражати свої емоції і почуття, тренування вмінь розуміти емоції інших.

Час: 5 хв.

Ресурси: картки з назвами різноманітних емоцій (Додаток 5.1.).

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Зараз я роздам вам картки, на яких позначені ті чи інші емоційні стани. Отримавши картки, ви прочитаєте, що на них написано, але так, щоб інші члени групи цього не побачили, а потім по черзі продемонструєте ці стани. Називати свій стан не можна. Ви можете використовувати вираз обличчя, позу, жести, звуки. Ми будемо дивитися і спробуємо зрозуміти, який стан ви зображуєте».

? Питання для обговорення:

- Які стани було легко зобразити, а з якими виникали труднощі?
- Які стани було легко визначити, а які ні?
- За якими ознаками були правильно визначені ті чи інші стани (бажано обговорювати під час виконання)?

3. Обговорення домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання та актуалізувати тематику попереднього заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць поділитися своїми результатами виконання домашнього завдання.

Питання для обговорення домашнього завдання:

- Чи вдалося вам виконати домашнє завдання? Легко чи важко це було?
- Чи виявила хтось з вас таку людину, якій ви можете довіряти на 100 %? Хто ця людина? Що в ній є такого, що викликає вашу довіру?
- Якою мірою ви зазвичай довіряєте людям, що вас оточують? Особливо близьким людям, з якими ви живете або постійно спілкуєтесь?
- Чи є в вашому житті ситуації, коли ви занадто довіряли якійсь людині, а потім зрозуміли, що це було не варто робити? Що такого ви не помітили в цій людині, що потім призвело до розчарування?
- Чи зустрічалися в вашому житті люди, яким ви, навпаки, не дуже довіряли, а у важкій для вас ситуації вони допомогли вам? Які якості були притаманні цим людям, на які ви, можливо, не звертали уваги?
- Чи виявилися під час виконання цього домашнього завдання в вашому оточенні люди, на яких варто покладатися в складній для вас ситуації?

4. Вправа «Ми – різні»

Мета: розвиток усвідомлення учасницями своєї унікальності і несхожості з іншими.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш А4 для кожної з учасниць.

Хід проведення:

Тренер пояснює учасницям правила виконання вправи:

«Цю вправу необхідно виконувати так, як саме ви вважаєте доречним. Результати роботи не оцінюються. Спробуйте під час виконання даної вправи не орієнтуватися на те, як її виконують інші. Просто робіть те, що я вас прошу».

- Візьміть аркуш.
- Складіть його удвоє.
- Відірвіть верхній правий куток.
- Знову складіть аркуш удвоє.
- Відірвіть верхній правий куток.
- Знову складіть аркуш удвоє.
- Знову відірвіть правий верхній куток.
- Розгорніть свої папірці і подивіться, як вони виглядають».

? Питання для обговорення:

- Чи можна сказати, що аркуш надірваний невірно? Чому?
- Чому аркуші надірвані так по-різному?
- Якщо хтось надірвав аркуш не так, як ви, чи означає це, що вона погана людина?
- А чи буває так, що ми вважаємо людину доброю чи поганою залежно від того, робить вона так, як ми, чи інакше?
- Яким був би світ, якби всі бачили і робили все зовсім однаково?
- Чому світ є цікавішим, коли існують різні точки зору?

5. Інформаційне повідомлення «Стереотип»

Мета: формування розуміння поняття «стереотип» і того, як стереотипи проявляються в житті людини, зокрема в житті учасниць.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер пояснює учасницям, що таке стереотип, та проводить подальше обговорення цієї теми.

«Стереотип – це коли всі члени однієї групи мають однакові якості. Людина, що мислить стереотипами, уявляє, що ніхто в групі не відрізняється від інших. Ми стикаємось з такими стереотипами кожного дня. Давайте подумаємо, яке стереотипне уявлення про хорошого учня, хороших батьків, про «хорошу» дівчину, «круту» дівчину або «крутого» хлопця. Які є стереотипи щодо щасливого життя».

? Питання для обговорення:

- Чи всі мають однакові стереотипи? Чому ні або так?
- У чому позитивні і негативні сторони стереотипів? Чим вони допомагають або заважають нам в житті?

6. Вправа «Ярлики»

Мета: розвиток усвідомлення того, як «ярлики» впливають на спілкування, утруднюючи його.

Час: 25 хв.

Ресурси: пов'язки на голову з написами: «Посміхайся мені», «Хмурся мені», «Демонструй гримасу і кажи мені, що я нічого не знаю», «Слухай те, що я кажу», «Роби все те, що я говорю», «Весь час змінюй тему розмови», «Не слухай нічого, що я говорю», «Розмовляй зі мною, наче мені 5 років».

Хід проведення:

На початку вправи тренер звертається до учасниць:

«Ми часто навішуємо на інших людей ярлики. Як ви вважаєте, це правильно чи ні? Навішування ярликів може бути дуже корисним, тому що це допомагає нам організувати наш світ і

орієнтуватися в ньому. Наприклад, якщо людина захворіла, то для лікаря вона стає «хворим». Але таке навішування ярликів часто є небезпечним. Наприклад, хтось прогуляв школу і став «прогульником» або «двієчницею» і всі починають так до людини ставитися, а вона, в свою чергу, починає поводитися відповідно до ярлика.

Мислячи стереотипами, ми впливаємо на себе та інших людей.

Зараз я запрошую 8 добровольців (кількість добровольців може бути іншою, залежно від кількості учасниць у групі), яким кріпляться на голову пов'язки з ярликами так, щоб вони не бачили, що на них написано.

До уваги тренера!

Ця вправа досить травмуюча. Дуже важливо підібрати ярлики так, щоб не завдати додаткового дискомфорту. Тому доцільно найбільш агресивним і впевненим у собі дівчатам давати ті ярлики, що знижують їх самовпевненість, і, навпаки, тим, хто страждає від низької самооцінки, неваги з боку оточуючих, ті ярлики, що, навпаки, надають їм змогу відчувати увагу до себе. Якщо група маленька, варто підібрати найбільш яскраві ярлики за кількістю учасниць.

А зараз пропонуємо всім учасницям з ярликами обговорити якусь близьку всім проблему (можна допомогти, пропонуючи розглянути якусь актуальну для всіх подію тощо). Під час обговорення необхідно дотримуватися до кожної з вас такого ставлення, яке вказано на написі. Тобто, з кожною потрібно спілкуватися так, як вказано на її пов'язці.

Після завершення вправи тренер просить не знімати пов'язки та проводить обговорення.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалося вам, коли з вами спілкувалися певним чином?
- Що, як, на ваш погляд, написано на ваших пов'язках?
- Як ви про це здогадалися?
- Якою би була розмова без ярликів? Були б відмінності, якщо так, то чому?
- А ви навішуєте ярлики на інших людей у повсякденному спілкуванні? А чи буває таке, коли люди погано знають один одного?
- Що поганого в навішуванні ярликів?
- Хтось з присутніх міг би поділитися своїм особистим досвідом, коли і на неї навішували якісь ярлики?
- Якщо вас вже вважають якоюсь певною людиною, наприклад необов'язковою, у який спосіб можна змінити уявлення людей про вас?
- Звідки ми найчастіше беремо наші уявлення про інших?
- Чи легко позбавитися ярлика, якщо він вже «прилип» до вас? Як це можна зробити?

7. Вправа «Переосмислення»

Мета: розвиток креативного ставлення до життєвих ситуацій, поведінкових проявів, гнучкості; розвиток вмінь і навичок аналізу.

Час: 20 хв.

Ресурси: картинки в рамках, папір А5 відповідно до кількості учасниць, ручки або олівці, фломастери.

До уваги тренера!

Для виконання цієї вправи потрібно підібрати картинки та рамки до них. Це можуть бути картинки будь-якого змісту, а рамки будь-якого кольору та фактури. Дуже важливо, щоб вони були різними. Краще, якщо рамки будуть різного кольору та фактури. Картинок та рамок до них має бути не менше трьох.

Хід проведення:

Тренер показує учасницям картинки та говорить:

«Подивіться на ці картинки. Ви можете помітити, як змінюється сприйняття картинки залежно від того, в якій вона рамці. І, навпаки, з різними картинками одна і та ж рамка виглядає по-різному. Так і в житті.

- 1. Наприклад, чи є добрим лягтися і битися. Зазвичай, всі скажуть, що ні (як нас всіх вчили в дитинстві). Але є такі ситуації, коли і лягтися, і битися дуже корисно, наприклад, якщо на вас напали вночі, і ви потребуєте захистити себе. Давайте разом придумаємо ще якісь варіанти поведінки і подумаємо, в яких ситуаціях ця поведінка є слушною або в чому її переваги (тренер на фліпчарті записує вид поведінки і відповіді учасниць при проведенні мозкового штурму).*
- 2. Давайте роздивимось інший варіант. Наприклад, придумаємо якусь ситуацію, в якій ви вели себе певним чином і не отримали позитивного результату (той же напад на вулиці). Що ще тут можна було б зробити (тренер записує всі варіанти). А тепер спробуємо оцінити, наскільки ці варіанти вдалі.*
- 3. Тепер візьміть папірці (А5) і складіть з них «гармошку», як на записочках у школі. Зверху напишіть ситуацію, яка з вами сталася і з якої вам не вдалося знайти гідного виходу або таку, яка хвилює вас і по сьогодні. Передайте папірець вашій сусідці справа так, щоб їй було видно, що написано. Тепер всі ви отримали папірці з проблемою. Напишіть, що є в тому, що сталося, позитивного або що можна було б зробити в такій самій ситуації по-іншому. Потім заверніть папірець так, щоб було видно тільки проблему, а ваша реакція була загорнутою, і передайте наступній сусідці справа. Так продовжується доти, поки папірці не повернуться до «володаря». А тепер прочитайте, що у вас написано».*

? Питання для обговорення:

- Чи отримали ви якісь несподівані реакції на вашу проблему?
- Чи допомогла вам ця вправа подивитися на проблему з другого боку або знайти для себе інший варіант рішення?
- Чи було важко виконувати це завдання, і в чому була ця важкість?

До уваги тренера!

Третю частину цієї вправи рекомендовано виконувати тільки тоді, коли інтелектуальний рівень учасниць і рівень їх довіри до групи є досить високими.

Рекомендуємо використовувати в оформленні приміщення для занять плакати, малюнки тощо, які так чи інакше відповідають актуальній темі заняття, а також сприяють створенню невимушеної атмосфери. Наприклад, плакат «Якщо у тебе є тільки молоток, то всі інші сприймаються тільки цвяхами».

8. Вправа-завершення «Малюнок по колу»

Мета: зняття напруження в групі, сприяння згуртованості групи, розвиток творчих здібностей.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші А4 за кількістю учасниць, кольорові олівці.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Візьміть кожна по аркушу паперу і олівець того кольору, який вам найбільш до вподоби. Як тільки почуєте сигнал (плескання в долоні), починайте малювати, що хочете. По сигналу передасте свій аркуш разом з олівцем сусідці зліва, яка має домалювати те, що вже розпочала її попередниця. Далі по колу доти, поки аркуш не повернеться до хазяйки. Може хтось з вас хоче доповнити свій малюнок, а може щось в ньому змінити або намалювати інший».



Питання для обговорення:

- Чи сподобалося вам те, що вийшло?
- Поділіться своїми почуттями та настроєм?
- Чи важко було продовжувати тему малюнка іншої людини?

9. Рефлексія заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною з учасниць.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить обговорення учасницями проведеного заняття.

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття та пов'язаний з розвитком усвідомлення в учасниць, що таке стереотипи та як вони впливають на сприйняття себе та оточуючих.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Домашнє завдання полягає в тому, що учасниці мають знайти двох людей, яких вони сприймають стереотипно (наприклад, вона – хороша, він – поганий), та спробувати змінити стереотип. Тобто знайти риси, яких вони раніше не бачили.

11. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Учасниці та тренери стають у коло, кладуть руки одна одній на плечі, потім привітно дивляться одна на одну по колу і прощаються.

Додаток 5.1.

Перелік основних емоцій та почуттів

Позитивні

1. Задоволення
2. Радість
3. Триумфування
4. Захоплення
5. Гордість
6. Впевненість
7. Довіра
8. Симпатія
9. Любов (статева)
10. Любов (прихильність)
11. Пошана
12. Розчулення
13. Вдячність
14. Ніжність
15. Самовдоволення
16. Блаженство

Нейтральні

18. Цікавість
19. Здивування
20. Подив
21. Байдужість
22. Спокійно-споглядальний настрій

Негативні

23. Незадоволення
24. Горе (скорбота)
25. Туга
26. Печаль (смуток)
27. Відчай
28. Засмучення

29. Тривога
30. Образа
31. Переляк
32. Страх
33. Жалість
34. Співчуття
35. Жаль
36. Досада
37. Гнів
38. Відчуття образи
39. Обурення
40. Ненависть
41. Неприязнь
42. Заздрість
43. Злість
44. Нудьга
45. Ревнощі
46. Жах
47. Невпевненість (сумнів)
48. Недовіра
49. Сором
50. Розгубленість
51. Лють
52. Презирство
53. Відраза
54. Розчарування
55. Огида
56. Незадоволення собою
57. Розкаяння
58. Нетерпіння
59. Гіркота

Тема 6. Я і світ навколо мене

Заняття 6.



Мета: розвиток у учасниць розуміння свого місця в соціумі, їх ставлення до інших і до себе; аналіз чинників, що впливають на прийняття людини іншими людьми, визначення задоволеності учасниць роботою в групі.

Загальна тривалість: 1 год. 30 хв.

План:

1. Привітання «Мені приємно сказати» (5 хв).
2. Вправа «Знайди пару» (5 хв).
3. Обговорення домашнього завдання (5 хв).
4. Вправа «Задоволеність роботою групи» (10 хв).
5. Вправа «Групова машина» або альтернативні вправи: «Уявна соціограма», «Чужий у групі» (20 хв).
6. Вправа «Ти це можеш?» (10 хв).
7. Вправа «Гарячий стілець» (15 хв).
8. Вправа-завершення «Давайте говорити одна одній компліменти» (10 хв).
9. Рефлексія заняття (5 хв).
10. Домашнє завдання (3 хв).
11. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

1. Привітання «Мені приємно сказати»

Мета: навчати дівчат ширості та вмінню говорити одна одній теплі слова; розвивати згуртованість групи.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям стати в коло та привітатись одна з одною:

«Традиційні взаємні вітання на цьому занятті ми проведемо з обов'язковим використанням на початку фрази: «Здрастуй! (Привіт!) Мені приємно тобі сказати...»

Ви маєте право закінчити фразу на свій розсуд, але початок діалогу має бути саме таким. Знайдіть декілька найтепліших слів для кожної учасниці. Підійдіть обов'язково до кожної і неодмінно з посмішкою. Ваш діалог не повинен затягуватися, адже потрібно віддати частину свого тепла іншим. Не жалійте своєї душі, свого тепла! Віддаючи, ви лише набуваєте!»

До уваги тренера!

З шостого заняття можна ввести інші ритуали привітання та завершення.

Тренер представляє тему заняття:

«Сьогодні ми з вами навчатимемося обговорювати наші відносини. Іноді люди чимось незадоволені і не знають, як про це сказати, щоб не образити. Виявляється, що дуже важливо казати про своє незадоволення. Це розвиває відносини. Сьогодні ми навчатимемося, як це робити.

З другого боку, виявляється, що ми не вміємо казати навіть приємні речі. Чомусь ми соромимося це робити. Сьогодні ми з вами навчимося говорити одна одній компліменти».

2. Вправа «Знайди пару»

Мета: розвивати в учасниць навички самовираження, гнучкості та уважності до інших.

Час: 5 хв.

Ресурси: картки з назвами тварин (Для кожної учасниці – одна картка і кожна тварина має бути записана на двох картках. У разі, якщо кількість учасниць непарна – одна і та сама тварина може бути зазначена тричі).

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Зараз я роздам вам картки, на яких написана назва тварини. Назви повторюються на двох картках (у разі непарної кількості учасниць – одна тварина представлена тричі або в грі приймає участь і тренер). Наприклад, якщо на вашій картці написано «слон», знайте, що в когось теж є картка, на якій написано «слон».

Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Зробіть це так, щоб напис бачили тільки ви. Тепер картку можна заховати. Ваше завдання – знайти свою пару. При цьому можна користуватися будь-якими засобами самовираження, але не можна нічого говорити або відтворювати характерні для вашої тварини звуки. Тобто все, що ми робитимемо, ми робитимемо мовчки. Коли знайдете свою пару, станьте поруч, але не розмовляйте. Тільки коли всі пари сформуються, ми поговоримо про те, що в нас вийшло».

? Питання для обговорення:

- За якими ознаками ви знайшли свою пару?
- Чи важко було знайти пару? Що допомогло, що заважало?

3. Обговорення домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання та актуалізувати тематику попереднього заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць поділитися своїми результатами виконання домашнього завдання. Питання для обговорення домашнього завдання:

- Чи вдалося вам виконати домашнє завдання? Легко чи важко це було?
- Які якості притаманні тим людям, яких ви сприймаєте як однозначно «хороших»? Чому і коли ви вирішили, що саме ця людина є «хорошою»?
- Які якості є притаманними тим людям, яких ви сприймаєте як однозначно «поганих»? Чому і за яких обставин ви вирішили, що «погана» людина є однозначно «поганою»?
- Чи вдалося вам знайти в вашій «хорошій» людині якісь якості, що вам не дуже подобаються?
- Чи вдалося вам знайти в вашій «поганій» людині щось для вас привабливе?
- Чи допомогло вам виконання цього домашнього завдання сприймати людей, які вас оточують, більш реалістично?

4. Вправа «Задоволеність роботою групи»

Мета: отримати зворотний зв'язок від учасниць щодо їх задоволеності участю в роботі групи; навчати дівчат вмінню висловлювати своє незадоволення в соціально прийнятній формі; навчати учасниць вмінню поважати свої почуття.

Час: 10 хв.

До уваги тренера!

Цю вправу варто проводити час від часу, особливо якщо ви відчуваєте, що не всі учасниці задоволені та/або включені в груповий процес, або якщо атмосфера в групі не є доброзичливою. Вправа надасть вам можливість не тільки отримати зворотний зв'язок про себе, як про тренера групи, а й допоможе звернути увагу учасниць на атмосферу, що склалася в групі.

Важливо, щоб ви всерйоз поставилися до отриманих даних. Якщо виявиться серйозна незадоволеність групою, то має сенс обговорити цю проблему з групою докладніше. Якщо ж ви поставитеся до цих даних лише як до інформації для себе і спільно з учасниками не зробите з цього жодних висновків, то тим самим можна підсилити незадоволеність і опір груповій роботі.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Я хочу, щоб кожна з вас показала, наскільки вона наразі задоволена роботою групи. Зараз я покладу посередині кімнати книгу. Після цього ви, не кажучи ні слова, повинні стати настільки близько до цієї книги, наскільки ви задоволені нашою роботою. Та, хто дуже задоволена роботою, стає впритул до книги, а хто дуже незадоволена, може стати, наприклад, біля стіни. Всі інші можуть зайняти будь-яке місце між цими двома крайніми позиціями».

До уваги тренера!

Подбайте про те, щоб під час виконання цього завдання ніхто не розмовляв. Коли кожна учасниця знайде собі місце, попросіть всіх залишитися на своїх місцях і подивитися, де стоять інші. Потім учасниці мають коротко прокоментувати, що саме вони хочуть висловити місцем, яке обрали.

? Питання для обговорення:

- Якщо якась конкретна учасниця не задоволена роботою групи, то чи хоче (або готова) вона при цьому сама працювати якимось інакше?
- Що ми всі разом хочемо робити по-іншому?

5. Вправа «Групова машина»

Мета: визначити місце кожної з учасниць в групі, її роль та включення до групового процесу; розвивати в учасниць творчий підхід до життя; розвивати почуття єдності та відчуття себе як важливої частини групи.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту, кольорові олівці чи фломастери відповідно до кількості учасниць.

Хід проведення:

Тренер дає учасницям аркуш для фліпчарту та пояснює правила вправи:

«Зараз я пропоную вам намалювати який-небудь механізм (автомобіль, мотоцикл, пральну машину і под.), в якому кожен з вас є окремим елементом або складовою частиною. Хай хтось почне малювати, а інші підключаються до процесу тоді, коли побачать відповідне для себе місце. Не треба піклуватися щодо правдоподібності малюнка. Ця машина цілком може бути фантастичною – у неї може бути дуже багато коліс, але може не бути керма і т. д. Однак пам'ятайте, що всі складові частини машини повинні бути пов'язані одна з одною».

Після виконання вправи проводиться обговорення у колі.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Що для вас було важким, а що давало особливе задоволення?
- Чи отримали ви задоволення від вправи і своєї ролі в ній?

Вправа «Уявна соціограма» (альтернативна)

Мета: дослідити відносини між членами групи, надаючи їм зворотний зв'язок щодо сприйняття в групі їх ролі; допомогти учасницям усвідомити взаємозв'язок між їх роллю в соціумі і тими сторонами своєї особистості, які вони розкривають під час розігрування цих ролей.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Викликається дівчина-доброволець, якій пропонується поставити сцену.

«Уявіть, що ви – режисер. Ваше завдання – розмістити всіх учасниць на сцені. Визначте ролі для всіх учасниць групи, які, як на вас, найбільш відповідають вашим уявленням про них. Розмістіть дійових осіб, як в живій картині. Для повнішої характеристики визначте кожній учасниці основну тему її висловлювань, які підходять як для неї особисто, так і для її ролі. А тепер дозвольте вашим персонажам, не виходячи зі своїх ролей, спонтанно взаємодіяти одна з одною».

Після закінчення сцени кожна з учасниць має розказати, що вона відчувала, граючи ту чи іншу роль або виступаючи як режисер. Як вона сприймала роль і поведінку інших учасниць.

До уваги тренера!

Бажано, щоб тему картини для соціограми обрали самі учасниці. Якщо для них це важке завдання, тренер може запропонувати на вибір свої варіанти. Наприклад, можна обрати одну з відомих казок («Попелюшка», «Гидке каченя», «Снігова королева» тощо). Також можна запропонувати свій варіант завершення цієї казки.

Вправа «Чужий у групі» (альтернативна)

До уваги тренера!

Ця вправа надає хорошу можливість перейти до обговорення проблем учасниць, пов'язаних з їх відчуттям відстороненості, відчуженості від сучасного соціуму (як наслідок пережитих травм насильства, так і ризикованої поведінки). Проте ця вправа може зачепити болючі сторони і тим самим спровокувати спалах агресії і незадоволення серед учасниць.

Тому цю вправу варто проводити тоді, коли група або знаходиться в пасивному стані, або коли ведучий впевнений в здатності і готовності учасниць до саморефлексії і конструктивного вирішення проблем спілкування з іншими. Важливо пам'ятати, що слово «чужий» може мати декілька індивідуальних значень (відсторонений, ізгой тощо). Варто визначити, що і учасниці, і тренер розуміють під цим словом.

Мета: розвиток самоусвідомлення учасницями свого місця в групі (зокрема, привабливості для інших).

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші А4, кольорові олівці.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Я хочу, щоб ви отримали можливість відчувати себе вільніше в нашій групі. Це можна зробити, якщо кожна з вас зараз відповідь для себе на запитання: хто з учасниць групи здається мені в даний момент найбільш чужою? При цьому кожна з вас розуміє під цим те, що вона сама хоче. Озирніться навколо, подумайте і постарайтеся відповісти на це запитання (1-2 хв). А тепер кожна хай намалює портрет тієї людини, яку вона визначила для себе, як чужу. У вас є для цього 10 хв. Виберіть собі декілька олівців, відповідних, як вам здається, за кольором для того, щоб виразити ті почуття, які ви маєте до цієї людини. Художнє достоїнство малюнка значення не мають. Будь ласка, не розмовляйте одна з одною під час малювання. Наприкінці підпишіть портрет і поставте сьогоднішню дату, відразу після цього віддайте його тій людині, яку ви малювали.

Якщо ви самі отримали від когось свій портрет, постарайтеся зрозуміти, що хотів вам сказати автор. Що відчувають ті з вас, хто не отримав жодного портрета?» (3 хв).

Обговорення проходить у такий спосіб: спочатку ті учасниці, які отримали свої портрети, висловлюють групі свої припущення про те, що хотів повідомити їм автор малюнка, і виражають своє ставлення до цього; лише після цього самі автори можуть висловитися і пояснити, що саме вони мали на увазі.

? Питання для обговорення:

- Що мається на увазі, коли хтось говорить про те, що хтось у групі чужий для мене?
- Чим критерії «чужості» кожної з вас відрізнялися від критеріїв, висловлених іншими учасницями нашої групи?
- Наскільки широкий був діапазон визначень «чужості»?
- Чи є учасниці, які відчувають себе зараз впевненіше?
- Хто з учасниць отримав багато портретів, і як вони до цього поставилися?
- Хто не отримав жодного портрета? Як відреагували ці учасниці?

6. Вправа «Ти це можеш?»

Мета: розвиток контакту між членами групи, розуміння одна одної; розвиток навичок емпатії.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасниць в пари:

«Зараз кожна з вас повинна придумати рух, який інша повинна повторити. Це може бути щось цікаве. У вас є хвилинка, щоб показати партнерці свій рух і дати їй можливість повторити його. Після цього повторіть рух, вигаданий нею. На це вам дається одна хвилинка. Потім розійдіться і знайдіть собі нову партнерку. Покажіть їй свій трюк і повторіть той, який вона покаже вам. На це вам знову дається 1 хв».

7. Вправа «Гарячий стілець»

Мета: розвиток пізнання учасницями самих себе через зворотний зв'язок від інших; розвиток вміння слухати і сприймати зворотний зв'язок від інших людей про себе.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

У центрі кімнати ставиться стілець, на який запрошується доброволець. Там можуть побувати всі охочі. Коли хтось з групи займе місце, тренер пропонує групі висказати свої враження і думки про цю людину, зробити комплімент, висловити вдячність, сказати про її позитивні чи негативні якості або сказати, з ким або чим асоціюється для них ця людина.

Після завершення вправи відбувається обговорення. Учасниця, що визвалася бути першою, розказує про те, як вона насмілилася бути першою. Всі діляться тим, важко чи легко було їм ввійти в коло. Наскільки важко або легко було висловлюватися про іншу людину.

До уваги тренера!

Проводити цю вправу доречно в разі, якщо в групі проявився аутсайдер. Важливо пам'ятати, що проводити цю вправу можливо тільки тоді, коли ви, з одного боку, впевнені в базовій доброзичливості членів групи або контрольованості групи, а з другого, в тому, що аутсайдер зможе витримати та прийняти критику в свою адресу.

8. Вправа-завершення «Давайте говорити одна одній компліменти»

Мета: відпрацювання навичок емпатії, вміння бачити позитивні якості іншої людини.

Час: 10 хв.

Ресурси: кольорові стікери, олівці або ручки.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям створити пари, обравши одна одну серед людей, які їм більше до вподоби. Потім тренер роздає кожній учасниці кольорові стікери і пропонує одна одній написати комплімент.

Потім пари міняються. Учасницям для формування пари потрібно вибрати ту, з якою найменш спілкувалися або яка найменш до вподоби, подумати, що в ній є привабливе, і також написати комплімент на цьому ж папірці. Папірці підписувати не треба. Потім учасниці зачитують компліменти по колу і називають ту, кому вони його написали.

9. Рефлексія заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною з учасниць.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить обговорення учасницями проведеного заняття.

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття та пов'язаний з розвитком навичок усвідомлення учасницями свого місця в соціумі.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер дає учасницям домашнє завдання – знайти серед своїх знайомих та близьких людину, якій би захотілося сказати комплімент.

«Зробіть це – скажіть їй комплімент. Якщо вам захочеться ускладнити завдання, оберіть неприємну для себе людину і спробуйте знайти в ній щось, за що її можна похвалити».

11. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Учасниці та тренери стають в коло, кладуть руки одна одній на плечі, привітно дивляться одна на одну по колу і прощаються.

Тема 7. Насильство та насильники в нашому житті

Заняття 7.



Мета: сприяти усвідомленню учасницями, що любов до близької людини – це одне, а до близької людини-насильника – це зовсім інше; розвивати навичку розпізнавання неправди; формувати вміння протистояти насильству, а також усвідомленого прийняття відповідальності за свій вибір у житті.

Загальна тривалість: 1 год 30 хв

План:

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа «Спонукальні мотиви» (5 хв).
3. Обговорення домашнього завдання (5 хв).
4. Вправа «Роздратуй мене» (10 хв).
5. Вправа «Моє чортеня» (15 хв).
6. Вправа «Ірландська дуель» (5 хв).
7. Вправа «Розтули кулак» (15 хв).
- 7(1). Альтернативна вправа «Правда і брехня» (15 хв).
8. Вправа «Просто скажи: «Ні!»» (20 хв).
9. Рефлексія заняття (5 хв).
10. Домашнє завдання (3 хв).
11. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

1. Привітання учасниць

Мета: навчати дівчат щирості та вмінню говорити одна одній теплі слова; розвивати згуртованість групи.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

На початку заняття тренер пропонує учасницям привітатися:

«Традиційні взаємні вітання на цьому занятті ми проведемо з обов'язковим використанням на початку фрази: «Здрастуй! (Привіт!) Мені приємно тобі сказати...»

Ви можете закінчити фразу на свій розсуд, але початок фрази має бути саме такий. Знайдіть декілька найтепліших слів для кожної учасниці. Підійдіть обов'язково до кожної і неодмінно з посмішкою. Ваш діалог не повинен затягуватися, адже потрібно віддати частину свого тепла іншим. Не жалійте своєї душі, свого тепла! Віддаючи, ви лише набуваєте!»

Тренер звертає увагу учасниць на тему заняття:

«Сьогодні ми торкнемося децю непростой теми – теми агресії та насильства. Так сталося, що люди вважають, що агресія – це погано. Сьогодні ми спробуємо в цьому розібратися. Чи може агресія бути позитивною? Що таке насильство і як йому протистояти? Чи є в мене щось, що провокує іншу людину на прояв агресії? На ці та інші питання ми будемо шукати відповіді сьогодні».

2. Вправа «Спонукальні мотиви»

Мета: активізація уваги, розвиток фантазії та креативності.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Зараз я буду задавати різні питання, і кожна з вас повинна відповісти на них якомога швидше. Можливо, ви зможете навіть відповісти так швидко, що самі здивуєтеся відповіді, що спала вам на думку. Це вправа, що розвиває вашу фантазію і дотепність.»

Вже готові? Тоді моє перше питання звучить так: «Що могло б спонукати тебе встати на голову?» (30-60 с)

Запитання можуть бути, наприклад, такі:

Що могло б спонукати тебе зробити наступне:

- Цілий день мовчати, не кажучи ні слова?
- Пофарбувати волосся в зелений колір?
- З'їсти шматок паперу?
- Пофарбувати долоні?
- Цілий день спати?
- Переселитися в іншу країну?
- Стрибнути з парашутом?
- Жити в курені?

До уваги тренера!

Проводячи цю вправу, можна використовувати вказані питання або придумати свої для конкретної групи. Уважно спостерігайте за групою, щоб не дуже поспішати, але і не давати учасницям занадто багато часу для вигадання відповідей. Темп довірливий.

3. Обговорення домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання та актуалізувати тематику попереднього заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць поділитися своїми результатами виконання домашнього завдання.

Питання для обговорення домашнього завдання:

- Чи вдалося вам виконати домашнє завдання? Легко чи важко це було?
- Кого з вашого оточення ви обрали, щоб сказати щось хороше?
- Що саме ви сказали цій людині?
- Чи легко вам було казати комплімент?
- Як інша людина відреагувала на ваші слова?
- Як ви себе почували після того, як сказали щось приємне іншій людині?

4. Вправа «Роздратуй мене»

Мета: допомогти учасницям усвідомити особливості своєї провокативної поведінки.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям спробувати роздратувати його (її).

«Пропоную вам роздратувати мене по черзі. Ваші способи мають бути короткими. Недопустимим є фізичний контакт або псування обладнання в кімнаті. Якщо вам захочеться це зробити, ви можете про це сказати та описати ваші дії».

До уваги тренера!

Ваше завдання, як тренера, визначити разом з учасницями найбільш «ефективні» способи, які провокують агресію поведінки. Особливу увагу зверніть на те, якими способами (насамперед, агресивними) це робиться.

Коли учасниці будуть вас «дратувати», ваше завдання вербально описувати їх стратегії, а також свої почуття та можливу реакцію.

Вправу слід перервати, якщо ви побачите, що рівень агресії учасниць або збудження стає занадто високим. Варто зробити якусь дихальну вправу (наприклад, глибоко подихати) та заспокоїтися. І тільки після цього переходити до обговорення.

Результатом цієї вправи має бути усвідомлення необхідності пошуку інших засобів взаємодії, в тому числі проявів свого незадоволення або привертання уваги.

Під час обговорення результатів важливо орієнтуватися на здатність учасниць до саморефлексії.

? Питання для обговорення:

- Подумайте, якими способами можна вивести людину з себе?
- Чи виходило у вас вивести людину з себе і якими способами?
- Навіщо ви це робили?
- Як часто і з ким ви це робите?
- Якими способами вас виводили з себе?
- Як ви вважаєте, якими іншими способами можна висловлювати свої почуття та привертати увагу?

5. Вправа «Моє чортеня»

Мета: допомогти учасницям усвідомити свою агресивну поведінку; розвивати навички контролю над агресією.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші А4, засоби для малювання (прості і кольорові олівці, фломастери, гумки тощо)

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць із запитанням:

«Чи думали ви колись, що в кожному з нас живе чортеня? Іноді воно спонукає нас шкودити собі, а іноді на те, щоб зробити щось таке, що провокує інших.

Намалюйте зараз своє чортеня. Яке воно? Якого воно кольору? Де живе? Які у вас з ним стосунки? Що треба зробити, щоб воно з'явилося? Що відбувається потім? Чи можна з ним домовитись? Яка від нього користь? Чи подобається воно тобі? Чи можеш ти стати його хазяїном?»

? Питання для обговорення:

- Коли ви поводитесь як ваше «чортеня», в яких ситуаціях?
- Коли «чортеня» бере над вами гору, а коли ви можете впоратися зі своєю агресією?
- Чи подобається вам бути агресивними? Чи заважає вам інколи агресивна поведінка?

6. Вправа «Ірландська дуель»

Мета: активізація уваги, насаги; відкриття нових рис в інших учасницях групи і в собі.

Час: 5 хв.

До уваги тренера!

Для проведення цієї вправи в приміщенні має бути досить вільного простору. В іншому випадку учасниці можуть вдаритися об щось і травмуватися. Ця вправа може занадто збуджувати, тому час її проведення має бути обмеженим. Якщо вправа не викликає перезбудження і проходить в мирному, веселому руслі, учасницям можна запропонувати провести ще один поєдинок, змінивши партнерів.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасниць у пари або пропонує їм обрати партнерку.

«Я хочу запропонувати вам вправу під назвою «Ірландська дуель». Ви повинні встати одна навпроти одної так, щоб біля вас було достатньо вільного простору, і ви могли б під час вправи рухатися навколо одна одної. Будь ласка, покладіть ліву руку собі на спину на рівні попереку, долонею назовні. Ця долоня – ваше уразливе місце, ваша ахіллесова п'ята.

Праву руку витягніть вказівним пальцем вперед – це буде ваш ірландський меч. Ваше завдання – доторкнутися витягнутим вказівним пальцем до відкритої долоні партнера, одночасно не даючи йому зачепити ваше «вразливе місце». Під час цієї дуелі ви не маєте право утримувати партнера. Ірландці – дуже мирний народ, тому дуель триватиме всього одну хвилину».

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вам ця вправа?
- Що нового під час виконання цієї гри ви дізналися про вашу партнерку?
- Що нового ви дізналися про себе?

7. Вправа «Розтули кулак»

Мета: розвивати в учасниць навички добиватися свого методами без агресії; розвиток креативного підходу до життя, навичок самопізнання та пізнання інших.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць обрати в групі когось, хто є цікавим або про кого важко скласти враження, та об'єднатися в пари. Пари сідають поруч та вирішують, хто буде партнеркою А, а хто – партнеркою Б.

А стискає руку в кулак. Перед Б стоїть завдання цей кулак розтулити.

Тренер пояснює учасницям:

«Ви обираєте будь-який засіб (словесний або фізичний вплив), який здається вам підходящим, і робите спробу застосувати його. А ваша партнерка вирішує, чи хоче вона розтулити кулак або вчинити опір; як довго вона буде це робити і коли вона поступиться вам. Завдання партнерки А розтулити свій кулак тільки тоді, коли їй захочеться це зробити».

Після цього партнерки міняються ролями. Тепер Б стискає руку, а А намагається кулак розтулити.

Коли пара виконала ці дії, вся група збирається разом і обмінюється досвідом.

До уваги тренера!

Під час вправи учасниці можуть багато чого побачити одна в одній: сприйнятливість, особливості поведінки, прямоту або потайливість, схильність до маніпулювання, стиль поведінки в конфліктах тощо.

? Питання для обговорення:

- Кому з вас вдалося розкрити кулак партнерки і яким чином?
- Кому захотілося розкрити кулак і що на вас подіяло?
- Які на ваш погляд засоби були найефективнішими?
- Які засоби тільки посилювали опір?
- Які засоби можна відзначити, як тактовні?
- Якими засобами можна було змусити партнерку розтулити кулак, але зіпсувати при цьому відносини з нею?
- Чи відіграла якусь роль особиста довіра партнерок одна до одної?
- Як би ви оцінили атмосферу довіри в групі в цілому?
- Чи є в групі хтось, з ким би ви охоче повторили це завдання?
- Що нового ви дізналися про партнерку, виконуючи це завдання?

7(1). Вправа «Правда і брехня» (альтернативна)

Мета: розвиток навичок розпізнавання правди та неправди; розвиток фантазії та інтуїції.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Кожній з учасниць потрібно придумати по дві фрази, одна з яких відповідає дійсності, а інша – ні. Підібрати ці фрази потрібно так, щоб іншим учасницям було невідомо, чи правда те, що говорить інша, чи ні. Наприклад:

«У мене є дві сестри, старша і молодша», «Я єдина дитина у моїх батьків», «У мене в сумці лежить книжка», «У мене в сумці лежать парфуми» тощо.

«Ви можете вимовити ці дві фрази з однаковою інтонацією, але одна з них відповідає реальності, а інша помилкова. І слухачі повинні вирішити, яка з них правильна.

А зараз давайте по черзі говорити свої фрази, а інші члени групи спробують встановити, яка з них правдива, а яка – ні».

До уваги тренера!

Учасниці самі визначають вибір тем для своїх фраз: сказане може стосуватися подій їхнього життя, особистих уподобань, цілей і бажань. Фрази не обов'язково повинні належати до однієї тематики або якимось співвідноситися за змістом.

Черговість виступів можете визначати як Ви, так і самі учасниці (наприклад, промовець тримає в руках м'яч і після закінчення свого виступу кидає цей м'яч якійсь іншій учасниці, яка має продовжити).

Гра повинна пройти кілька кіл. Звертайте увагу на те, щоб у ній взяли рівну участь всі.

8. Вправа «Просто скажи: „Ні!“»

Мета: надати можливість учасницям попрактикуватися говорити «ні», застосовуючи три різні методи зрозуміти деякі внутрішні «блоки», що не дозволяють відхилити пропозицію або прохання іншої людини.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери.

До уваги тренера!

Вважається, що важливо розвивати впевненість та впевнену поведінку. Але це не означає, що ми маємо відхилити всі пропозиції або прохання оточуючих.

Проте іноді буває, що ми маємо право вважати свої потреби важливішими за потреби інших. І маємо право відмовлятися від пропозицій, які нам роблять. Іноді нам хочеться надати пояснення, чому ми відмовляємось, а іноді ми говоримо «ні» без пояснення. Для людей звично надавати зайві пояснення, чому вони відмовляються, або почувати провину за відмову. В цій вправі ми попрактикуємося в тому, як відмовлятися, і в визначенні тих установок, що нам заважають це робити.

У різних культурах по-різному розуміють доречність казати «ні». Фокус цієї вправи – сказати «ні» тоді, коли людина хоче цього і відчуває, що має на це право.

Хід проведення:

Метод 1. Без пояснення

Тренер просить учасниць подумати про ситуацію, де, як вони вважають, важко відмовитися (а хочеться сказати «ні»), наприклад, дати поносити свій одяг, допомогти кому-небудь переїхати, піти на вечірку, відмовити дати додатковий десерт під час обіду.

Тренер об'єднує учасниць у пари і пропонує розіграти коротку рольову гру, де одна партнерка просить щось таке в іншої, від чого їй важко відмовитися. Партнерка, до якої звертаються з проханням, має відмовити без пояснення.

Потім тренер просить учасниць помінятися ролями та виконати це завдання знову.

? Питання для обговорення:

- Як себе почувала партнерка, яка зверталась з проханням?
- Як себе почувала партнерка, яка відмовляла?
- Яким був результат?
- Якими були ваші реакції на відповідь «ні» без пояснень?
- Чи можете ви уявити якусь ситуацію, в якій, як ви відчуваєте, доречно просто сказати «ні»?

Метод 2. Занадто багато пояснень

Тренер пропонує учасницям у парах розіграти іншу ситуацію. Одна партнерка просить іншу про щось, у чому важко відмовити. Інша партнерка має сказати «ні», але надаючи як можна більше вибачень, пояснень і виправдань.

Потім тренер просить учасниць помінятися ролями та виконати це завдання знову.

? Питання для обговорення:

- Якою була ваша реакція на вибачення?
- Що трапляється, коли ви забагато вибачалися?

Метод 3. Впевнено скажіть «ні»

Тренер пропонує учасницям знову зробити вправу із висловлюванням прохання. Партнерка має сказати «ні» впевнено, при цьому вона може дати коротке пояснення своєї відмови, якщо потрібно.

Потім тренер просить учасниць помінятися ролями та виконати це завдання знову.

? Питання для обговорення:

- Як ви почуваетесь, коли говорите впевнено?
- Якою була реакція партнера?
- Чи ви це робитимете в реальній життєвій ситуації?
- Якщо ні, то що вас зупиняє? Якими є внутрішні послання, щоб сказати «ні»?
- Яким найгіршим результатом може бути говоріння «ні» в цій ситуації?
- Що б ви відчули, якби вам хтось сказав «ні» в такій самій ситуації?

? Питання для обговорення в великій групі:

- Що ви вивчили, коли говорили «ні»?
- Що може заважати/заважало говорити «ні»?
- Що ми маємо зробити, щоб усунути ці блоки, що заважають нам говорити «ні»?

Наприкінці вправи тренер просить добровольців продемонструвати їх впевнену рольову гру для великої групи. На фліпчарті відображаються переваги і недоліки говоріння «ні».

9. Рефлексія заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасниць.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить обговорення учасницями проведеного заняття.

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття та пов'язаний з розвитком вміння протистояти насильству, а також усвідомленого прийняття відповідальності за свій вибір у житті.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць знайти ситуації, в яких вони хотіли б сказати «ні» на цьому тижні, і розказати про свій досвід наступного разу.

11. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Учасниці та тренери стають в коло, кладуть руки одна одній на плечі, привітно дивляться одна на одну по колу і прощаються.

Тема 8. Моє почуття гідності і мої права

Заняття 8.



Мета: формувати в учасниць внутрішнє почуття гідності; надати знання про права людини; навчати відрізняти в життєвих ситуаціях впевнену поведінку від невпевненої; відпрацювати навички впевненої поведінки, а також сприяти посиленню впевненості у собі.

Загальна тривалість: 1 год 30 хв

План:

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа «Що змінилося?» (5 хв).
- 2(1). Альтернативна вправа «Відтворення» (5 хв).
3. Обговорення домашнього завдання (5 хв).
4. Вправа «Хто похвалить себе краще за всіх або пам'ятка на „чорний день”» (20 хв).
- 4(1). Альтернативна вправа «Дзеркало» (20 хв).
- 4(2). Альтернативна вправа «Невпевнений-впевнений-самовпевнений» (20 хв).
5. Енергетична вправа «Атоми і молекули» (5 хв).
6. Вправа «Мої права» (20 хв).
7. Вправа «Я – хазяйка» (15 хв).
- 7(1). Альтернативна вправа «Коло впевненості» (15 хв).
8. Рефлексія заняття (5 хв).
9. Домашнє завдання (5 хв).
10. Ритуал прощання (5 хв).

Хід проведення заняття

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць, розповісти про тему заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць і звертає їхню увагу на тему заняття:

«Чи знаєте ви, що таке почуття гідності? Чи чули ви колись це поняття? Саме цьому почуттю присвячене сьогоднішнє заняття. Нині ми з вами вирощуватимемо своє почуття гідності. Крім того, ми обговорюватимемо з вами особливості впевненої та невпевненої поведінки. Як саме їх розпізнати, як формувати в себе навички впевненої поведінки.»

Друга частина нашого заняття присвячена правам людини. Виявляється, що ми всі, як особистості, маємо права, які всі повинні поважати. Сьогодні ми з вами напишемо Декларацію про права дівчини-підлітка.»

2. Вправа «Що змінилося?»

Мета: активізація і розвиток уваги та поваги учасниць одна до одної.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць встати в два ряди навпроти одна одної та каже:

«Огляньте уважно з ніг до голови ту з вас, що стоїть навпроти, і постарайтеся зберегти в пам'яті всі подробиці – зробіть як би уявну фотографію своєї партнерки. (1 хв)

Тепер поверніться спиною одна до одної. Я прошу кожну з вас змінити що-небудь у своїй зовнішності. Міняйте все, що хочете – зніміть одну сережку, надягніть кільце на іншу руку і под. (30 с)

А тепер знову поверніться і подивіться одна на одну. Здогадайтеся, що саме змінила у своєму зовнішньому вигляді партнерка, що стоїть навпроти вас.

2(1). Вправа «Відтворення» (альтернативна)

Мета: розвивати в учасниць спостережливість та розкутість.

Час: 5 хв.

Ресурси: м'яч.

Хід проведення:

Учасниці сідають в коло і тренер звертається до них:

«Розпочнемо сьогоднішній день так: кидаючи м'яч одна одній, ми будемо називати ім'я тої дівчини, кому кидаємо. Та дівчина, яка отримала м'яч, приймає яку-небудь позу, яку захоче. Всі інші разом з нею повторюють цю позу. Після цього та, у кого знаходиться м'яч (та чию позу ми тільки що відтворили), кидає його далі, поки м'яч не побуває у кожній з нас».

3. Обговорення домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання та актуалізувати тематику попереднього заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць поділитися своїми результатами виконання домашнього завдання.

Питання для обговорення домашнього завдання:

- Чи вдалося вам виконати домашнє завдання? Легко чи важко це було?
- Кому вам хотілося сказати «Ні»?
- А кому ви наважилися сказати «Ні»? Якщо хтось з вас не наважився цього зробити, то чому?
- Що ви відчували в той момент, коли відмовлялися від чогось або протистояли чомусь?
- Як інша людина відреагувала на ваші слова?
- Як ви себе почували після того, як відмовили іншій людині або зупинили її дії, спрямовані на вас?

4. Вправа «Хто похвалить себе краще за всіх або пам'ятка на „чорний день”»

Мета: активізація ресурсу впевненості, вміння виокремлювати свої позитивні риси і сильні сторони, формування позитивної реалістичної самооцінки.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Тренер пояснює учасницям:

«У всіх нас іноді трапляються напади нудьги, коли здається, що ти нічого не варта в цьому житті, нічого в тебе не виходить. У такі моменти якось забуваються всі власні досягнення, радісні події... Але кожному з нас, насправді, є чим пишатися. Зараз я пропоную вам по черзі розказати, які чесноти вам притаманні, які у вас були досягнення, які є здібності тощо».

До уваги тренера!

Якщо у когось з дівчат виникнуть труднощі з виконанням цієї вправи, можна запропонувати групі допомогти їй.

Наприкінці вправи варто наголосити учасницям, що вони повинні пам'ятати про свої сильні сторони, радісні моменти і події в складних ситуаціях. Пам'ятка, яка має приємні спогади.

? Питання для обговорення:

- Що було в цій вправі приємне, а що в її виконанні викликало складнощі?
- Чи легко було говорити про свої чесноти і досягнення?

4(1). Вправа «Дзеркало» (альтернативна)

Мета: розвивати в учасниць навички впевненої поведінки; навчати розрізняти по зовнішнім ознакам впевнену та невпевнену людину.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць утворити два кола – внутрішнє та зовнішнє та стати напроти одна одної, утворивши пари.

За сигналом тренера ті учасниці, які стоять у внутрішньому колі, зображують без слів, за допомогою жестів, пози та міміки впевнену або невпевнену людину. А ті, що стоять у зовнішньому колі, повинні здогадатися, кого зображує та учасниця, яка стоїть напроти. Якщо вона здогадалася правильно, обидві підіймають одну руку вгору. Потім, за сигналом тренера, ті, що стоять у зовнішньому колі, роблять крок вбік та, опинившись перед іншою учасницею, намагаються зрозуміти, що зобразила вона.

Після того, як буде пройдено все коло, ролі змінюються. Тепер ті, хто стоять у зовнішньому колі, зображують певні пози, а ті, що стоять у внутрішньому колі – відгадують.

Тренер фіксує кількість правильно відгаданих поз.

? Питання для обговорення:

- Які пози загадувалися найчастіше? Чому?
- Які пози найлегше було відгадати? Чому?
- Які саме жести, міміка та пози відтворюють впевнену людину, а які – невпевнену?

4(2). Вправа «Невпевнений-впевнений-самовпевнений» (альтернативна)

Мета: надати учасницям досвід проживання психологічних станів невпевненості, самовпевненості, впевненості в собі; дослідити разом із учасницями стилі спілкування, які відповідають цим станам; розвивати навички диференціації стилів поведінки, вироблення навичок впевненої поведінки.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасниць в пари та кожна з пари отримує роль самовпевненої або невпевненої в собі людини. Потім тренер розповідає правила виконання вправи:

«Одна з вас буде грати роль самовпевненої, а друга – невпевненої в собі людини. Кожна з вас повинна прийняти таку позу, щоб було видно, яку роль кожна з вас виконує.»

Учасниця, яка грає роль самовпевненої людини, розповідає партнерці про те, що їй дає відчуття впевненості, описуючи позу, голос, манеру спілкуватися, думки, вчинки (які вона може

зробити). У свою чергу, невпевнена розповідає про себе за тим же планом. Потім ви обмінюєтесь ролями і повторіть процедуру знову. Після цього спробуйте відчувати себе впевненими людьми».

? Питання для обговорення:

- Як спілкуються з іншими невпевнені і самовпевнені люди?
- Яке вони справляють враження?
- Які основні характеристики впевненої в собі людини? Чим вона відрізняється від самовпевненої?
- Чи часто ви зустрічали впевнених у собі людей?
- Розкажіть про свої почуття в ролі впевненої, невпевненої і самовпевненої людини.

5. Енергетична вправа «Атоми і молекули»

Мета: створення невимушеної атмосфери та розвиток в учасниць почуття довіри, об'єднання учасниць у групи для виконання наступної вправи.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць стати у коло та уявити собі, що ми всі – атоми.

«Атоми виглядають так (тренер показує, зігнувши руки в ліктях та прижавши кисті рук до плечей). Атоми постійно рухаються і час від часу об'єднуються в молекули. Число атомів в молекулі може бути різним. Воно буде визначатися тим, яке число я назву. Ми всі зараз почнемо швидко рухатися по цій кімнаті, і час від часу я буду говорити яке-небудь число, наприклад три. І тоді атоми повинні об'єднатися в молекули по три атоми в кожній.

Молекули виглядають так (тренер разом з двома учасницями групи показують, як виглядає молекула: вони стоять лицем одна до одної в колі, торкаючись передпліччями).

Вправа закінчується, коли учасниці об'єднані в молекули по 3 або 4 дівчини (відповідно до кількості учасниць).

6. Вправа «Мої права»

Мета: формулювання прав особистості, усвідомлення, що всі люди мають рівні права.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші А4, ручки, аркуші для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер говорить до учасниць:

«Зараз ви об'єднані в групи по 3(4) учасниці. Я пропоную кожній групі вибрати собі місце і спільно виробити і записати «Декларацію про права дівчини-підлітка 14-18 років».

До уваги тренера!

Декларація про права пишеться для того віку дівчат, в якому знаходяться учасниці Програми. Якщо дівчатам-учасницям здебільшого 14-15 років, декларація пишеться саме для них.

На **другому етапі** вправи, коли кожна група виробила свій перелік прав, тренер пропонує розглянути і затвердити ці права. Для цього учасниці повинні керуватися двома критеріями:

- а) ваші особисті права не повинні порушувати права інших людей;
- б) здійснення цих прав повинно залежати не від інших людей, а від самого себе.

Кожна група по черзі пропонує свої права, інші члени групи розглядають їх і приймають або відхиляють. Прийняті пропозиції фіксуються на фліпчарті.

До уваги тренера!

К.Д. Заслофф пише: «У дітей від моменту народження, як і у всіх людей, є право бути такими, які вони є. Існують особисті права, якими всі можуть користуватися як механізмом захисту при вирішенні всіляких конфліктів. Ці права відрізняються від юридичних. За захистом своїх особистих прав ми не можемо звернутися до закону, а можемо розраховувати тільки на себе та на свої власні можливості. Для цього треба знати, на що маєш право».

Заслофф наводить такі права:

- іноді ставити себе на перше місце;
- просити про допомогу та емоційну підтримку;
- протестувати проти несправедливого поводження або критики;
- мати свою власну думку та переконання;
- робити помилки, поки не знайдете правильний шлях;
- надавати людям право вирішувати свої власні проблеми;
- говорити «ні, дякую», «вибачте, ні»;
- не звертати увагу на поради оточуючих та дотримуватись своїх власних переконань;
- побути одному (одній), навіть якщо іншим хочеться вашого товариства;
- зважати на свої власні почуття – незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі;
- змінювати свої рішення або обирати інші дії;
- добиватися зміни домовленості, яка вас не влаштовує.

Ви ніколи не зобов'язані:

- бути бездоганним (бездоганною) на всі 100 %;
- прямувати за натовпом;
- любити людей, які приносять вам шкоду;
- робити приємно неприємним людям;
- вибачатися за те, що були самим собою;
- знесилюватися заради інших;
- почуватися винним за свої бажання;
- миритися з неприємною ситуацією;
- жертвувати своїм внутрішнім світом заради будь-кого;
- зберігати стосунки, які стали образливими;
- робити більше, ніж вам дозволяє час;
- робити щось, що насправді зробити не можете;
- виконувати нерозумні вимоги;
- віддавати щось, що насправді не хочеться віддавати;
- нести на собі тягар чиеїсь неправильної поведінки;
- відмовлятися від свого «Я» заради когось або чогось.

Заявляючи про свої особисті права, важливо пам'ятати: вони є також й у всіх інших людей. Потрібно вчитися поважати особисті права інших так само, як би ви хотіли, щоб поважали ваші.

? Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чи реально в нашому сьогоденні відстоювати свої права?
- Чи може відстоювання своїх прав завадити вашим відносинам з іншими людьми?
- Які з наших людських прав є найважливішими, а якими ви можете поступитися заради збереження відносин з іншими людьми?
- Які права іншої людини ніколи не можна порушувати?
- Як ви вважаєте, якщо ви самі будете поважати права інших людей, вони також поважатимуть ваші? Що для цього потрібно?

7. Вправа «Я – хазяйка»

Мета: надати учасницям можливість відпрацювати навичку відчувати себе сильною та впевненою у собі.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

На початку вправи тренер запитує в учасниць:

«Як ви уявляєте собі хазяйку? (можливі варіанти – це сильна, впевнена в собі людина, вона не чекає оцінок від оточуючих, вона готова і вміє оцінювати себе сама; це не тривожна, не метушлива людина, вона відчуває себе розкутою та спокійною, може розпоряджатися своїм часом, можливостями).

Одна з головних рис хазяйки – впевненість у собі. Хто з вас впевнений у собі, встаньте! Привітайте ту, яка встала першою. Всі інші можете сісти. Я вірю, що ти хазяйка, але доведи це іншим. Зроби або скажи що-небудь, організуй це так, щоб всі зрозуміли, що хазяйка тут ти. Будь ласка!

Тепер як хазяйка передай свої повноваження: признач іншу хазяйку («хазяйкою будеш ти!») з претендентів. Претендент повинен сказати якусь фразу або, наприклад, просто назватися так, щоб всі зрозуміли – це сказала людина, яка відчуває себе в цій ситуації і в цьому приміщенні хазяйкою.

? Питання для обговорення:

- Як ви почували себе, коли були хазяйкою?
- Чи були в вашому житті час або місце, де ви вже відчували себе хазяйкою?
- Чи є такі місця і такий час, де і коли вам хотілося б відчувати себе хазяйкою свого життя? Як це реально можна зробити?
- Чи означає, що бути хазяйкою свого життя – це робити щось за рахунок інших, принижувати їх?
- Хазяйка в хаті – це не тільки володарка, але й та людина, що піклується про інших. Що ви можете зробити для оточуючих, щоб їм було краще поруч з вами?

7(1). Вправа «Коло впевненості» (альтернативна)

Мета: створити умови для того, щоб учасниці, які постраждали від насильства, відчули себе впевненими у собі, сильними та успішними.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям уявити собі невидиме коло діаметром приблизно 60 см на підлозі на відстані десь півметра від себе.

«Зайдіть у коло та згадайте той прекрасний час, коли ви були «на вершині успіху». В тій ситуації проявилися всі ваші здібності. Все було добре, удача супроводжувала вас. Якщо вам

важко пригадати свою історію, ви можете використати історію героя кінострічки або легенди, яким ви захоплюєтеся. Дивна здатність вашого мозку – це те, що для нього немає різниці між реальною історією та вигаданою. Фантазуйте сміливо – ніхто не буде знати про це!»

? Питання для обговорення:

- Якими ви відчували себе в цьому колі?
- Чи були ситуації у вашому житті, де б вам хотілося відчувати себе такими ж впевненими, сильними і успішними?
- Що заважало вам відчувати себе такими?
- Якщо уявити, що ви були такими сильними, успішними і впевненими в собі, якими ви відчули себе сьогодні, виконуючи цю вправу, в важливих, але болісних для вас ситуаціях, щоб змінилося?
- Що дасть вам відчуття впевненості, сили і успішності, коли/якщо ви попадете в подібну ситуацію ще раз?

8. Рефлексія заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною з учасниць.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить обговорення учасницями проведеного заняття.

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття та пов'язаний з розвитком навичок впевненої поведінки.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям відпрацьовувати навичку впевненої поведінки у житті. Протягом тижня вони мають звертати увагу на свою поведінку, коли спілкуються з людьми, біля яких зазвичай відчували невпевненість.

10. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Учасниці та тренери стають в коло, кладуть руки одна одній на плечі, привітно дивляться одна на одну по колу і прощаються.

Тема 9. Моя внутрішня сила

Заняття 9.



Мета: формувати в учасниць відчуття своєї внутрішньої сили; розвивати усвідомлення своєї людської цінності; формувати навички саморегуляції.

Загальна тривалість: 1 год 30 хв

План:

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа «Зачаровані» (10 хв).
3. Обговорення домашнього завдання (5 хв).
4. Вправа «Здрастуй Я, моя люба!» (15 хв).
- 4(1). Альтернативна вправа-притча «Клопоти інших» (15 хв).
5. Вправа «Світ, де мене розуміють» (30 хв).
6. Вправа «Я в променях сонця» (15 хв).
7. Рефлексія заняття (5 хв).
8. Домашнє завдання (3 хв).
9. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць, розповісти про тему заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Після привітання тренер розповідає учасницям про тему заняття:

«Наша сьогоднішня зустріч присвячена знаходженню в собі внутрішньої сили, яка притаманна всім нам, але не завжди ми її відчуваємо тоді, коли вона нам найбільш потрібна. Ми впевнені, що вона є у кожній з вас. Сьогодні ми навчимося її відчувати. Крім того, ми продовжимо навчатися володіти собою, своїм внутрішнім станом і зовнішніми проявами. Проаналізуємо, на кого в нашому оточенні ми можемо спиратися, щоб отримати підтримку, хто саме може надати нам трошки сил, коли ми їх потребуємо.»

2. Вправа «Зачаровані»

Мета: розвиток навичок саморегуляції, а також навичок розуміти інших, вмінь впливати на емоційний стан іншої людини; розвиток емпатії та розкутості.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер вибирає одну «ведучу». Група розбрідається по кімнаті. По команді «стоп» всі замирають в тих позах, в яких їх застала команда. «Ведуча» намагається розсмішити когось із зачарованих. Це можна робити як завгодно, але дотримуючись двох правил: не можна доторкатися до «зачарованих» і не можна розмовляти. Якщо їй це вдається, то «розчаклована» дівчина приєднується до неї, і вони продовжують водити удвох. Гра триває доти, поки не будуть «розчакловані» всі учасниці.

? Питання для обговорення:

- Чи було легко «розчаклувати» учасниць?
- Чи легко було протистояти спробам «ведучої» розсмішити?
- Які були найбільш вдалі засоби «розчаклування»?

3. Обговорення домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання та актуалізувати тематику попереднього заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць поділитися своїми результатами виконання домашнього завдання.

? Питання для обговорення:

- Чи вдалося вам виконати домашнє завдання? Легко чи важко це було?
- У яких ситуаціях ви відчули впевненість, силу, віру в себе? Що (хто) вам допомогло (допоміг)?
- У яких ситуаціях вам хотілося б відчувати себе впевненою, сильною й успішною, але поки що не вийшло? Що або хто завадив? Як ви вважаєте, що або хто вам потрібен, щоб усе ж таки у вас вийшло відчувати себе впевненою й успішною? Чи можна придумати, як цього досягти іншим разом?
- А кому ви наважилися сказати «Ні»? Якщо хтось з вас не наважився цього зробити, то чому?

4. Вправа «Здрастуй Я, моя люба!»

Мета: розвиток у учасниць позитивного ставлення до самої себе в цілому і свого тіла зокрема; формування відчуття внутрішньої сили.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Сядьте так, щоб вам було зручно... Спробуйте зосередитися... Поставте свої ноги зручно... Подбайте про них... Поставте їх так, щоб не було напруги ні в ступнях, ні в колінах...

Нехай ваші руки опустяться спокійно на коліна... І права рука, і ліва... Погляньте на кожну свою руку по черзі... Кожна рука гідна того, щоб про неї подбати... Зверніть на неї свою увагу так, щоб вона відчула цю турботу... І кожен палець відчує вашу увагу, ваше тепло, вашу турботу... Погладьте своєю увагою кожний свій палець... Ви відчуваєте життя в кожному зі своїх пальців... Руки стали вільними і м'якими... Вони просто лежать, відпочивають... Вони дякують вам за турботу про них, а ви дякуєте їм...

Подякуйте своїм рукам за те, що вони сильні та вмілі... Ваші руки вміють робити багато чудових речей... Вони вміють працювати... Вони бувають дуже теплими, ласкавими, ніжними... Вони вміють приймати тепло... Вони вміють дарувати тепло... Це вміють ваші руки... І ви ці руки не проміняєте ні на які інші... Скажіть їм, що ви їх любите... Подякуйте їм...

А тепер зверніть увагу на своє дихання... Ви вдихаєте повітря і приймаєте його... Ви видихаєте повітря і відпускаєте його... Зрадійте тому, що у вас є ця гармонія зі світом, що ви можете приймати в себе повітря – і відпускати його... Дихання рівне, спокійне, вам дихається легко...

І ось промінь уваги м'яко і тепло переміщується на ваше обличчя... М'який промінчик уваги торкається до вашого лоба... Сходить напруга з чола, йде напруга з ваших очей... Вони про-

сто закриваються, розслабляються та відпочивають... Це непросто зробити... Так багато життя навколо них... Незважаючи на це, відпустіть всі проблеми і розслабтеся... Нехай ваше обличчя відпочине...

Чи замислювались ви колись, як багато працює ваше обличчя!.. Очі дивляться, очі шукають, очі говорять, очі сперечаються, очі чинять опір, очі люблять, очі дають, очі живуть більше, ніж що-небудь інше в моєму тілі. Це – дзеркало моєї душі, це мої самі перші працівники... Як багато вони роблять! Подякуйте їм! Вони об'єднують вас зі світом, вони показують вам небо, вони показують вам сонце, вони показують вам весь світ...

Ваше обличчя... Ваше обличчя – найважливіша частина вас, візитна картка вашої особистості... Ваше обличчя, яке працює з вами, яке щасливе з вами, яке долає разом з вами життєві труднощі – і живе з вами далі... Подякуйте своєму обличчю! Ви завжди разом... Скажіть йому, що вам добре з ним... Подякуйте йому ще раз...

І наші трудівники – ноги... Ми завжди забуваємо про них... Вони з ранку до вечора носять нас по життю, ходять, бігають, тримають нас... Ми сердимося на них, коли вони нас підводять... Ми не цінуємо, що вони, як коні, день за днем виконують найважчу роботу... Тихо, не чекаючи від нас жодної вдячності... Спасибі вам, наші ноги... Подякуйте їм!..

І все наше тіло... У кожної з нас своє тіло... Подякуйте своєму тілу, що воно є у вас, що воно дає вам життя, що воно дає вам можливість бути... Просто бути... Скажіть своєму тілу, що ви хочете піклуватися про нього... Що ви любите його... Подякуйте, що воно у вас. Скажіть йому, що зараз воно може відпочити...

Але хіба ви – це лише ваше тіло?.. В середині вас цілий світ, величезний світ відчуттів, величезний світ переживань, радості, бажань, страхів і тривоги... Все багатство цього світу – це ваша душа... Ваша душа – це ВИ?.. Подякуйте своїй душі за те, що вона є!.. Тому що ваша душа – це ви... Ваша душа – це те, що уміє любити, ваша душа – це те, що уміє плакати...

А як вона уміє сміятися!.. Як вона посміхається!.. Ваша душа... Як вона уміє літати, ширяти... Як вона уміє бути милою... Відчуйте любов до неї, до вашої душі... До неї всякої: і важкої, і красивої... І навіть ваші тривоги, ваші страхи, вони захищають вас!.. Так або інакше, вони всі піклуються про вас... Подякуйте їм, що вони є у вашій душі...

Мій розум, мій внутрішній комп'ютер, який так багато пам'ятає, який іноді буває таким обережним, який стільки всього обчислює, намагається зрозуміти!.. Подякуйте йому, що він завжди на варті, що він завжди не спить і дозволяє вам бачити і розуміти так багато в навколишньому світі. Подякуйте йому!.. Як добре, що він є...

І ваш дух, ваш світлий дух, високий дух, який завжди вище за вас, який завжди глибше за вас... Ваша сутність, яка тримає вас, веде вас... Відчуйте його!.. І лише коли поруч ваш дух, разом з ним ви можете відчувати себе по-справжньому людиною...

Як багато у вас є!.. Як добре, що сьогодні ми побачили це!.. Як добре, що ви знаєте це!.. Подякуйте долі за себе... Ці багатства найцінніші... Їх не можливо обміняти ні на що на світі... І це знання завжди буде з вами – найголовніше знання на світі!..

А зараз повертаєтесь в цю кімнату... Не поспішайте... Робіть це повільно... Відкрийте очі... Подивіться навколо... Стисніть руки в кулаках, потягніться... Зверніть увагу, що під вами стілець – і ви зручно сидите на ньому...

Глибоко вдихніть і опиніться тут. Ви дихаєте рівно, дихаєте спокійно... і повертаєтесь потихеньку сюди».

? Питання для обговорення:

- Що вас вразило найбільше при виконанні цієї вправи?
- Як ви зараз себе почуваете?

До уваги тренера!

Вправа є дуже глибокою. Якщо в групі є дівчата, які відрізняються низьким рівнем освіти, важливо скоротити текст та обрати найголовніше, з одного боку, а з другого те, що найвірогідніше зрозуміють учасниці.

Перш ніж проводити вправи, які містять великі тексти для прочитування, важливо заздалегідь декілька разів прочитати цей текст, щоб він був знайомим. На занятті важливо читати дуже повільно. Після кожного речення залишати паузи для того, щоб учасниці встигали відчувати те, що ви їм кажете.

Увага! Після виконання вправи учасниці знаходитимуться в заглибленому стані, тому дуже повільно «повертайте їх назад» до кімнати. Деякі з них одразу не зможуть відповісти на запитання. Будьте терплячими, обережними та дбайливими.

4(1). Вправа-притча «Клопоти інших» (альтернативна)

Мета: розвиток поваги до свого життя і свого життєвого досвіду, розвиток усвідомлення необхідності самостійно справлятися зі своїм життям.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер розповідає учасницям історію:

«Одна жінка була незадоволена своєю долею: вона була бідніша, ніж всі інші. Її сімом дітям не вистачало хліба, її чоловік зарано помер. Однієї ночі, після того як вона з відчаєм помолилася, перед нею з'явився ангел, який дав їй мішок і наказав скласти в нього всі її турботи і клопоти. Мішка ледь вистачило для всіх її суму, турбот і страхів. Ангел взяв жінку за руку і повів на небо. Коли вона там опинилася, то дуже здивувалася. Небо вона уявляла собі зовсім по-іншому. Хмари були схожі на мішки з турботами. На самому великому з мішків сидів старий, шанобливого вигляду чоловік, знайомий жінці по картинках ще з дитинства. Він знав все про її турботи – адже він кожного дня слухав її молитви і прокляття. Він велів їй покласти свій мішок в бік і сказав, що вона може відкрити інші мішки і подивитися, що в них. Потім вона має вибрати один з них і взяти з собою на землю.

Жінка відкривала один мішок за іншим і знаходила там різні «речі»: сварки, проблеми, страшні конфлікти, нудоту і багато іншого. Чимало з цих речей були їй знайомими, а про інші вона зовсім не знала, чи бачила їх коли-небудь чи ні. Насилу просувалася вона крізь хмари, поки не підійшла до останнього мішка. Вона відкрила його, виклала все з нього і зрозуміла, що це її мішок. Коли вона його підняла, то він здався їй значно легшим, ніж раніше. До того ж, чимало з того, що хвилювало, вже не турбувало її, чимало з того, що боліло, вже не спричиняло їй болю. Замість цього вона побачила реальні неприємності, загрози і достойні цілі».

До уваги тренера!

Зазвичай притчі не обговорюються, оскільки вони викликають дуже глибокі переживання і запускають складний процес осмислення і рефлексії. Обговорення може значно збіднити і звузити ці переживання. Проте якщо ви вважаєте, що дівчата в групі мають дуже близькі і довірливі відносини, то можна надати їм можливість поділитися загальним враженням від вправи і міркуваннями, які вона викликала.

? Питання для обговорення:

- Які почуття викликала у вас ця історія?
- Якби ви опинилися на місці цієї жінки, чи хотіли б ви помінятися з кимось з ваших знайомих долею?

5. Вправа «Світ, де мене розуміють»

Мета: розвиток вмінь знаходити ресурси в оточуючому світі, актуалізація знань про наявні ресурси в реальному житті, розвиток довірливих відносин між членами групи як ресурсу в подальшому реальному житті.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, кольорові і прості олівці, гумки, журнали з кольоровими картинками, ножиці, клей для аплікацій.

До уваги тренера!

Якщо в групі більше семи осіб, то варто учасниць об'єднати у дві групи.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Зараз я пропоную вам зробити спільний малюнок або колаж, на якому ви спробуєте зобразити уявний світ, де вас розуміють і приймають такими, якими ви є насправді».

Після закінчення роботи група/групи представляє/ють свій проект з поясненнями, як вони розуміють такий світ.

? Питання для обговорення:

- Чи легко було уявити такий світ, де вас розуміють і приймають такими, якими ви є?
- Чим цей уявний світ схожий на той, в якому ви живете зараз?
- Хто присутній в зображеному вами світі?
- Чи є там якісь люди?
- Хто ці люди? Чи є присутніми вони в вашому повсякденному житті?
- Кого з людей, що оточують вас в вашому повсякденному житті, ви б узяли в цей світ розуміння і підтримки?
- А чи є хтось з присутніх, хто міг би бути в цьому світі?
- Що в наших силах зробити, щоб наш реальний світ став схожим на уявний?
- Що може зробити кожна з нас?

6. Вправа «Я в променях сонця»

Мета: формування усвідомленого розуміння своєї цінності, створення зовнішнього ресурсу позитивної самооцінки.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші А4, олівці, фломастери, маркери, ручки.

Хід проведення:

Тренер роздає кожній учасниці аркуш А4 та дає завдання:

«На окремому аркуші намалюйте сонце так, як його малюють діти: з кружечком посередині і багато промінців навколо. В кружечку напишіть своє ім'я або намалюйте себе. Біля

кожного променя напишіть що-небудь хороше про себе. Завдання – написати про себе якомога краще».

Після закінчення роботи учасниці (за бажанням) демонструють свої сонця іншим, а група намагається доповнити – додати написи в інші промінці.

«Носіть цей листочок всюди з собою. Додавайте промені. А якщо вам стане зовсім зле на душі і буде здаватися, що ви зовсім ні на що не здатні, дістаньте це сонечко, подивіться на нього і згадайте, чому ви написали ту чи іншу свою якість. Наведіть собі якомога більше прикладів, де ця ваша якість проявлялася.»

Одне застереження все ж необхідно зробити. Любити себе – це не означає весь час гладити себе по голівці і все прощати. Любити себе – це означає розуміти свої слабкості та недоліки і навіть огидні риси для того, щоб мати сили їх подолати, стати краще, сильніше, незалежніше. Отже, бути готовою до труднощів, що обов'язково випадуть на вашу долю».

7. Рефлексія заняття

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною з учасниць.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер обговорює з учасницями проведенне заняття.

8. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття та пов'язаний з усвідомленням своєї людської цінності.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям відпрацьовувати навичку впевненої поведінки у житті. Протягом тижня вони мають звертати увагу на свою поведінку, коли спілкуються з людьми, біля яких зазвичай відчували невпевненість.

Ваше завдання на цей тиждень: знайти в своєму оточенні людей, які вас розуміють та підтримують або можуть підтримувати.

9. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Учасниці та тренери стають в коло, кладуть руки одна одній на плечі, привітно дивляться одна на одну по колу і прощаються.

Тема 10. «Я в майбутньому». Завершення, підбиття підсумків

Заняття 10.



Мета: укріплення свого внутрішнього Я; подальше саморозкриття, самопізнання; розвиток вмінь аналізувати та визначати психологічні характеристики свої та оточуючих; формування перспектив подальшого розвитку, в тому числі шляхів їх досягнення.

Загальна тривалість: 1 год 40 хв

План:

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа «Рецепти» (10 хв).
3. Обговорення домашнього завдання (5 хв).
4. Вправа «Ти мене поважаєш?» (20 хв).
5. Вправа «Карта мого майбутнього» (30 хв).
- 5(1). Альтернативна вправа «Валіза» (30 хв).
6. Вправа «Зернятко» (10 хв).
7. Вправа «Вогник моєї душі» (15 хв).

Хід проведення заняття

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць, розповісти про тему заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Після привітання тренер розповідає про тему заняття:

«Наша сьогоднішня зустріч є останньою і присвячена підбиттю підсумків нашої з вами роботи та визначенню шляхів вашого подальшого життя. Сьогодні ми з вами прощаємося, але це не означає, що всі ми більше ніколи не побачимося.»

Можливо, вам буде корисно зустрічатися разом час від часу. Чи ми з вами знайдемо інші шляхи взаємодії. В усякому разі ми сьогодні маємо ще одну нагоду сказати одна одній те, що хотілося б».

2. Вправа «Рецепти»

Мета: актуалізація і розвиток розумового фокусування, мобілізація енергії, розвиток креативності, відповідальності.

Час: 10 хв.

Ресурс: невеличкий м'яч.

До уваги тренера!

Можна самостійно підібрати підходящу тему для «мозкового штурму» і варіювати тривалість вправи. Якщо в групі більш семи осіб, можна після обговорення кожної теми змінювати склад групи.

Хід проведення:

На початку виконання вправи тренер просить учасниць утворити коло, в якому всі стоять на відстані приблизно півтора метра одна від одної. Потім учасниці отримують м'яч, який потрібно перекидати від однієї до іншої. При цьому м'яч не можна передавати своїм безпосереднім сусідкам справа і зліва.

Далі тренер говорить учасницям:

«Під час виконання вправи ви проведитимете «мозковий штурм» на тему, яку я сформулюю. Кожна з вас, хто отримує м'яч, може висловити якусь одну свою ідею з цього приводу. Після цього вона кине м'яч іншій дівчинці. Говорити в кожний окремий момент може тільки та, у кого в руках м'яч.»

Моє перше запитання таке: «Як можна знайти друзів?» (2-3 хв)

Моє друге запитання: «Які дії можуть призвести до того, що друзі від тебе відвернуться?»

- Як можна заробити багато грошей?
- Чи можна завжди бути бідним, і що для цього потрібно?
- Як залишатися завжди здоровим?
- Що треба робити, щоб завжди бути хворим?
- Як знати, чого ти хочеш?
- Як зрозуміти, що ти повинен змінитися?»

3. Обговорення домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання та актуалізувати тему попереднього заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць поділитися своїми результатами виконання домашнього завдання.

Питання для обговорення домашнього завдання:

- Чи вдалося вам виконати домашнє завдання? Легко чи важко це було?
- Як ви поводитесь з людьми, з якими відчуваєте себе не дуже впевнено? Які особливості вашої поведінки і самовідчуття? Вам потрібно весь час спілкуватися з цими людьми чи ви можете обмежити спілкування з ними? Чи можна щось зробити, аби почувати себе з цими людьми впевненіше і комфортніше?
- З якими людьми вам було спілкуватися просто і комфортно? З ким з них ви хотіли б частіше зустрічатися? До кого з них ви могли б звернутися в разі потреби за допомогою? На кого з вашого оточення ви можете реально покластися в разі потреби?

4. Вправа «Ти мене поважаєш?»

Мета: розвиток комунікативних вмінь, в тому числі вміння формулювати думки щодо інших і прямо її висловлювати, продуктивно сприймати думки про себе оточуючих.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Сьогодні у нас є можливість сказати одна одній найголовніше, що ви хотіли б. Не упускайте цього, такого шансу може більше й не бути. Все, що ми скажемо, залишиться у цьому колі. У всіх є право сказати те, що хочеться.»

До уваги тренера!

Ця вправа може виявитися досить важкою для багатьох з учасниць. Тому тренеру варто почати самому, висловлюючи передусім свої позитивні враження від роботи з групою. Особливо важливо акцентувати прогрес окремих учасниць, їх цікаві знахідки і прояви, вміння продуктивно вирішувати ситуації.

5. Вправа «Карта мого майбутнього»

Мета: усвідомлення учасницями своїх цілей, шляхів їх досягнення через уявлення наочної картини свого майбутнього; надати можливість учасницям співвіднести цілі між собою і зрозуміти, наскільки вони поєднуються одна з одною, які перешкоди зустрічаються на шляху до них, які нові можливості відкриваються.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, кольорові фломастери, олівці, журнали, ножиці, клей.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць накреслити карту свого майбутнього.

На цій карті учасниці мають позначити:

- Основні цілі, як пункти місцевості, в яких учасниці хотіли б опинитися.
- Проміжні великі і маленькі цілі на шляху до досягнення основних цілей.

Потім учасниці повинні придумати і написати назви для «пунктів-цілей», до яких вони прагнуть у своєму житті. Намалювати вулиці і дороги, по яких вони планують йти.

Під час малювання вони мають визначити:

- Як добиратимуться до своїх цілей?
- Найкоротшим або обхідним шляхом?
- Які перешкоди потрібно подолати?
- На яку допомогу вони можуть розраховувати?
- Які місцевості доведеться перетнути на своєму шляху: квітучі і родючі краї, пустелі, глухі і занедбані місця?
- Чи прокладатимуть вони дороги і стежки на самоті або з ким-небудь?

? Питання для обговорення:

- Де знаходяться найважливіші цілі?
- Наскільки вони поєднуються одна з одною?
- Де вас підстерігають небезпеки?
- Звідки ви будете черпати сили для того, щоб досягти бажаного?
- Які почуття викликає у вас ця картина?

5(1). Вправа «Валіза» (альтернативна)

Мета: сфокусувати увагу учасниць на їх ресурсах – позитивних якостях і тому, що заважає їх щасливому майбутньому і потребує подальшого опрацювання; розвиток вмінь надавати учасницями одна одній допомогу, підтримку.

Ресурси: аркуші А4, ручки.

Час: 30 хв.

Хід проведення:

На початку вправи тренер обирає одну дівчину-добровольця. Вона виходить з кімнати, а інші починають «збирати для неї валізу в дальню дорогу». В цю «валізу» складається те, що, на

думку групи, допоможе цій дівчині в спілкуванні з людьми, тобто ті позитивні якості, які група особливо цінує в цій людині.

Обов'язково «від'їжджаючи» нагадується про те, що їй заважатиме в дорозі, тобто про її негативні якості, з якими необхідно працювати, щоб її життя стало приємнішим і продуктивнішим. Для проведення цієї великої і складної роботи необхідно вибрати «секретаря», яка на аркуші А4 записуватиме для учасниці, що вийшла з кімнати, усі позитивні і негативні якості, названі групою.

Думка щодо тієї чи іншої дівчини в групі повинна підтримуватися більшістю. Тільки після прямого голосування названа якість вписується «секретарем» в лист учасниці. За наявності заперечень, інших думок краще утриматися від спірного запису, але якщо хтось наполягає, можна записати таку якість, обов'язково вказавши автора особливої думки. Для хорошої «валізи» треба не менше 5-7 характеристик, як позитивних, так і негативних. Потім учасниці, яка виходила з кімнати, зачитується і передається цей список. У неї є право задати будь-яке запитання, якщо щось не зовсім зрозуміло з того, що записала «секретар». Виходить наступна учасниця (в міру психологічної готовності), і ця вправа повторюється. І так доти, поки всі члени групи не отримають свої «валізи».

6. Вправа «Зернятко»

Мета: допомогти учасницям підбити індивідуальні та групові підсумки роботи групи.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з прикріпленими зернятками з цілями учасниць, фломастери.

Хід проведення:

Тренер нагадує учасницям:

«Пам'ятаєте, на першому занятті ми з вами садили зернятка. А тепер ми з вами маємо можливість побачити, на що перетворилися наші зернятка. Я пропоную вам по черзі підійти до малюнка, знайти своє зернятко та намалювати рослинку, в яку перетворилося ваше зернятко. Це може бути квіточка або дерево, або якась інша рослинка, яку ви відчуваєте зараз. Яку саме рослинку ви намалюєте, залежить від того, чи справдилися ваші сподівання щодо участі в цій групі, в цій Програмі. Зараз ви можете пригадати, якими ви були, коли прийшли в цю Програму. А ще пригадайте, якими ви були, коли розпочали індивідуальну роботу з психологом. Якими ви були, а якими ви стали? Розкажіть, будь ласка, та намалюйте рослину, в яку ви перетворилися».

Учасниці по черзі говорять про свої досягнення, підходять до малюнка та малюють свою рослину, яка виходить із їхнього зернятка. Після того, як всі учасниці намалюють свої рослини, тренер звертає їхню увагу на те, які гарні вирости рослини, як змінилися учасниці.

До уваги тренера!

Якщо на першому занятті вправа «Зернятко» не проводилась (оскільки вона запропонована як альтернативна), підбиття підсумків проводиться у формі, яку обирає тренер для цієї групи учасниць.

Якщо буде нагода під час підбиття підсумків, тренер може звернутися до кожної учасниці і сказати, якою він її пам'ятає на початку і якою вона стала наприкінці Програми.

7. Вправа «Вогник моєї душі»

Мета: формування внутрішньої сили та доброти; розвиток відчуття своєї цінності, розвиток вміння ділитися та отримувати підтримку та тепло від інших.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші А4, олівці, фломастери, смужки паперу для «місточків», свічки (відповідно до кількості учасниць), аудіоносій з фрагментами різної музики, хустки для зав'язування очей (відповідно до кількості учасниць).

Хід проведення:

Учасниці із зав'язаними очима, взявшись за руки, по черзі входять в тренінгову кімнату. Тренер веде їх по кімнаті у різних напрямках, щоб вони освоїлися в просторі. Незабаром тренер відпускає руку тої дівчини, яку він вів, та роз'єднує руки всіх дівчат. Їх очі, як і раніше, мають бути зав'язані.

«Ти в незнайомому місті. Незнайомі будинки, вулиці, незнайомі люди. Ти нікуди не квапишся. На тебе ніхто не чекає. Ти просто йдеш по вулиці, шарудиш осіннім листям, чуєш шум дощу, натикаєшся на перехожих...»

Сірий похмурий вечір. Ліхтарі відбиваються в холодних калюжах. Холодно, темно, незатишно. Ти піднімаєш очі, бачиш дома, освітлені вікна. У вікнах горить тепле світло. У кожному вікні – маленький світ. У кожному вікні – світло душі іншої людини (пауза). Маленький старий трамвай зупиняється прямо перед тобою. Двері відкриваються: там теж світло. Увійди до нього, займи місце. Мабуть, він привезе тебе туди, де ти потрібна, де на тебе чекають».

Ведучий розсаджує учасниць.

«Попереду чотири зупинки, на кожній з них звучить своя мелодія. Яка з них твоя? Прислухайся до себе. Якщо вона тобі близька, встань. Ти виходиш з трамвая. Ти можеш погуляти, потанцювати. Довкола є ще люди. Пошукай серед них людину, яка тобі близька. Для цього не потрібні слова, не обов'язково бачити її, адже «гострозоре одне лише серце» – найголовнішого очима не побачиш. Можна доторкнутися до зустрічного, можна стиснути його руку. Якщо ти відчуєш в цій людину ту, яка здатна теплом своєї душі зігріти тебе, візьми її за руку».

Включається різнохарактерна музика – перша, друга, третя мелодія і, нарешті, четверта.

«А ось і кінцева зупинка».

Ведучий усаджує пари, що утворилися, і групи в різних частинах кімнати.

«Можна зняти пов'язки. Погляньте в очі людині, яка опинилася поряд з вами. А тепер на тих, хто вийшов з вами на одній зупинці. Проговоріть, що ви відчували під час нашої подорожі? Що відчуваєте зараз? Задумайтесь, чому ви виявилися разом? Що за люди вас оточують? Як так вийшло, що ви вибрали саме цю людину собі в пару?»

Ви відчули спорідненість душ! Спробуйте тепер те, що вас об'єднує, відобразити на аркуші паперу. Це можуть бути конкретні малюнки або символи, абстрактні образи або просто слова».

Дівчата малюють, викладають малюнки на середину, пояснюють, що саме зображено.

«Чи всі згодні з думкою більшості? Чи виникали розбіжності, сумніви в тому, чи на тій зупинці ви вийшли?»

«Погляньте на інших та на інші малюнки. Можливо, серед інших груп ви знайдете споріднені душі. Чи хочеться вам з ними об'єднатися? Ми можемо побудувати містки одна до одної. Порадьтеся і вирішіть, скільки мостів вам потрібно».

Роздаються «мости» (вузькі смужки паперу, на яких можна писати, малювати).

«Що це за мости? Що на них змальовано? Від кого і до кого вони направлені? Чому?»

Між групами викладаються мости. Учасницям роздаються свічки.

Підбиваються підсумки.

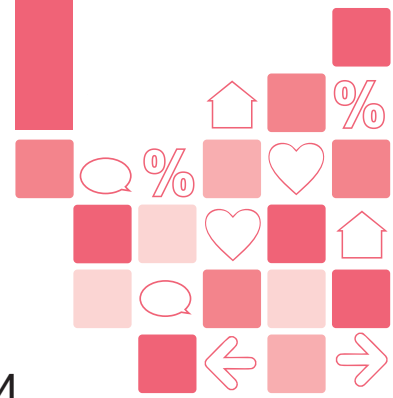
«Пригадайте, якими самотніми ми себе відчували в незнайомому місті. І як затишно стало на душі, коли ми всі виявилися разом. Вогник клубу (тренер запалює свічку) об'єднав нас. Вогник групи згуртував самотніх людей на зупинці. А тепер я підійду до когось з вас і подарую вогник своєї душі. Адже кожній з нас є чим поділитися з близькими людьми!

Мене звать...

Я дарю тобі свою доброту! (підходить до будь-якої учасниці і запалює від своєї свічки її свічку; далі ця учасниця запалює свічку іншій, і так по колу, поки не будуть запалені всі свічки). Погляньте, як красиво горять наші свічки, адже кожна з них – шматочок чиеїсь душі. Поєднання наших душ дозволило нам ясніше побачити одна одну, і напевно ми стали набагато добрішими, сильнішими, мудрішими...».

До уваги тренера!

Наприкінці зустрічі можна запропонувати учасницям створити Клуб зустрічей або Клуб підтримки, де вони зможуть зустрічатися, наприклад раз в два тижні, та обмінюватися досвідом, думками, підтримувати одна одну тощо.



БЛОК 7.

Програма та зміст групової корекційно-реабілітаційної роботи з жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику, «Вчимося партнерству»

Тематичний план

- Тема 1.** Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи / **1 заняття**
- Тема 2.** Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів щодо гармонізації власного життя / **1 заняття**
- Тема 3.** Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства / **2 заняття**
- Тема 4.** Дестигматизація (*прийняття себе як цінності, визнання своїх прав...*) / **3 заняття**
- Тема 5.** Ефективна комунікація (у тому числі – з чоловіками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації / **3 заняття**
- Тема 6.** Пошук внутрішніх ресурсів та розвиток соціальних зв'язків (зовнішніх ресурсів) / **1 заняття**
- Тема 7.** Формування цілей та перспективних життєвих планів / **1 заняття**
- Варіант I – 1 заняття**
- Варіант II – 2 заняття**
- Тема 8.** Підбиття підсумків участі у Програмі / **1 заняття**

Тема 1. Вступ до Програми. Знайомство

Заняття 1.



Мета: познайомитись з учасницями та ознайомити їх з особливостями та засадами Програми, сприяти налаштуванню кожної на активну участь у Програмі.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 1.1. (1 год 20 хв):

1. Привітання учасниць та презентація Програми (10 хв).
2. Вправа на знайомство «Здогадки» (25 хв).
- 2 (1). Гра на знайомство «Бінго» (альтернативна вправа) (25 хв).
3. Вправа на знайомство «Кореспондент» (45 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 1.2. (1 год 20 хв):

4. Визначення очікувань «Річка» (20 хв).
5. Визначення правил роботи групи «Діамант» (40 хв).
- 5(1). Визначення правил роботи групи (альтернативна вправа) (40 хв).
6. Підписання договору (10 хв).
7. Рефлексія заняття (5 хв).
8. Домашнє завдання (3 хв).
9. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 1.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць та презентація Програми

Мета: привітати учасниць, розповісти про мету, завдання та структуру тренінгової Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаними метою та завданнями Програми, а також роздаткові матеріали зі структурою (тематикою) та графіком тренінгових занять для кожної учасниці (Додаток 1.1).

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць Програми, представляється та пропонує розглянути детальніше її мету та завдання.

Також тренер подає наступну інформацію:

«Наші заняття проводитимуться дещо, можливо, у незвичній для вас формі – формі тренінгу. Хто знає, що таке тренінг?» (тренер надає учасницям можливість висловитися, якщо будуть бажані).

Тренінг – це така форма організації взаємодії та навчання, в умовах якої всі є рівними і однаково важливими, у тренінгу самі учасниці є керманічами процесу – тобто результат нашої спільної роботи більшою мірою залежить саме від вас. Під час тренінгових занять ми з вами

будемо працювати у колі, і вкрай важливими для позитивного результату наших зустрічей буде щирість і активність кожного у цьому колі. Досвід свідчить про те, що робота над собою у напрямку особистісного зростання та самовдосконалення найбільш ефективна саме у формі тренінгу. Я бажаю всім у цьому пересвідчитися».

На наступному етапі учасницям роздаються матеріали, в яких докладно описується структура курсу (основна тематика занять та їх тривалість), а також – графік проведення занять.

До уваги тренера!

Вже на цьому етапі важливо наголосити: незважаючи на безумовну добровільність участі у Програмі, вкрай важливо, щоб учасниці відвідували всі заняття та приходили на них вчасно. Адже якщо ми хочемо отримати позитивний результат – досягти позитивних змін у власному житті, треба бути у цій діяльності систематичними, послідовними та відповідальними.

Важливо запитати в учасниць, чи немає у них якихось організаційних питань, чи зрозуміло все, повідомлене тренером.

Презентуючи мету та завдання Програми, її зміст, обирайте максимально зрозумілі для вашої цільової групи словесні конструкції, враховуйте вік учасниць, рівень освіченості та інші особливості.

2. Вправа на знайомство «Здогадки»

Мета: познайомитися, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасницями.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаними на ньому пунктами для обговорення у трійках.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасниць підписати бейджі: написати свої імена так, як би вони хотіли, щоб до них зверталися інші учасниці та тренери під час занять.

Далі тренер просить учасниць по черзі назвати своє ім'я та привітати всіх у колі, обравши для цього будь-який варіант звичного для неї вітання (тренер обов'язково має навести приклади: «Привіт усім», «Доброго ранку/дня/вечора всім присутнім», «Вітаю всіх у цьому колі» тощо). Тренер починає з себе: «Мене звати... Я вітаю всіх у нашому колі!» і просить наступну учасницю праворуч продовжити.

На **другому етапі** вправи, після того, як всі назвали свої імена і вітання завершені, тренер об'єднує учасниць у групи по три особи. Одна учасниця з трійки має мовчати, уважно слухати обговорення та дотримуватися двох правил: 1) заплющити очі (і не відкривати їх до завершення обговорення); 2) не видавати своїх емоцій (не хитати головою, заперечуючи сказане; не сміятися тощо). Інші дві учасниці мають протягом 5 хвилин у процесі обговорення висловлювати свої здогадки щодо тієї, яка мовчить, за наступними пунктами:

1. Якою може бути її професія (пункт актуальний для обговорення у колі тих, хто вже працює)?
2. Якою може бути її життєва позиція (життєве кредо, життєвий девіз)?
3. Яким може бути хобі цієї людини?
4. Якими можуть бути основні риси характеру цієї людини?

Далі учасниці міняються позиціями, поки кожна не побуває в ролі спостерігачки. На наступному етапі учасниці звіряють правильність цих відповідей з дійсним життям героїнь.

? Питання для обговорення:

- Як ви себе відчували у ролі спостерігачки? Чи збіглася ваша характеристика з тією, яку дали вам інші учасниці?
- Чи вдалося вам правильно вгадати характеристики іншої людини?
- На що ви спиралися під час аналізу особистості? Чим керувалися? Що допомагало?

До уваги тренера!

Якщо Ви відчуваєте, що учасниці є досить закритими і їм важко виконати другий етап вправи, то можна обмежитися першим етапом, попросивши кожную учасницю, окрім представлення та привітання, дати відповідь на запитання «Чому я перебуваю на цьому тренінгу?». Замість другого етапу вправи можна провести альтернативну вправу на знайомство «Бінго», подану нижче.

У разі, якщо Ви вирішите проводити другий етап вправи, то пункти для обговорення у трійках важливо заздалегідь зафіксувати на аркуші фліпчарту, аби учасниці могли їх добре бачити та дотримуватися під час роботи в трійках.

Якщо хтось з учасниць відмовляється заплющувати очі – спочатку можна попросити її проекспериментувати, отримати новий досвід. Однак якщо відмова буде категоричною – наполягати не варто, тоді вона буде сприймати інформацію про себе з відкритими очима.

Важливо звернути увагу на те, що якщо учасницями тренінгу є непрацюючі особи (наприклад, підлітки, «діти вулиці» та ін.), доцільно буде замінити питання щодо професії та компетентності, наприклад, питаннями про майбутню професію, успіхи у навчанні, улюблену страву тощо.

Ця вправа, окрім знайомства учасниць одна з одною та налагодження позитивної неформальної атмосфери, вже з перших хвилин участі у Програмі демонструє необхідність повного включення у роботу, вчить звертати увагу на деталі, бути чутливим до інших та дозволяє відчувати, як їх сприймають оточуючі, поміркувати над тим, чому їх сприймають саме так. Якщо цільова група Програми достатньо свідомо та готова до рефлексії, то до запитань для обговорення можна додати низку таких приміром: Чому люди іноді сприймають нас не так, як би ми бажали? Що впливає на сприйняття нас іншими людьми? Що допоможе сприймати інших людей позитивно та без стереотипів?

2 (1). Гра на знайомство «Бінго» (альтернативна вправа)

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасницями.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуш А4 з бланком для проведення вправи «Бінго» (Додаток 1.2) за кількістю учасниць.

Хід проведення:

Перший етап вправи проводиться так, як описано у попередньому варіанті вправи 2.

На **другому етапі** тренер пропонує учасницям продовжити знайомство та роздає «Бінго-бланки» (Додаток 1.1). Кожна учасниця має, довільно рухаючись аудиторією, знайти тих, чий досвід або уподобання відповідають характеристикам, указаним на бланку, і просить цю людину поставити свій підпис у потрібній клітинці. Необхідно зібрати по одному підпису у максимальній кількості клітинок бланку.

Перша учасниця, яка збере п'ять різних підписів по горизонталі або вертикалі, має крикнути: «Бінго!». Кому вдалося зібрати потрібну кількість підписів, повинні також назвати імена учасниць, які розписалися на її бланку.

Гра продовжується доти, поки в ній не з'явиться кілька переможниць.

Якщо у групі більше 12 осіб, то єдине правило гри таке – гравці не повинні ставити свої підписи в один і той самий бланк більше двох разів.

Наприкінці вправи тренер дякує учасницям та наголошує, що це лише початок нашого знайомства і надалі ми будемо його поглиблювати.

3. Вправа на знайомство «Кореспондент»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасницями.

Час: 45 хв.

Ресурси: аркуш А4 з бланком для проведення інтерв'ю у парах за кількістю учасниць (Додаток 1.3).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасниць у пари за принципом найбільш незнайомої людини у колі (принаймні, це мають бути люди, які не працювали в одній трійці під час попередньої вправи, та пропонує провести інтерв'ю одна з одною. Одна з учасниць – кореспондент, інша – головна героїня. Інтерв'ю триває 5-7 хв. Далі учасниці міняються ролями. У ході інтерв'ю необхідно з'ясувати наступні дані про учасницю та коротко їх зафіксувати на бланку, який має роздаватися кожній (Додаток 1.2.):

1. Як вас звати?
2. Яку професійну освіту/професію ви маєте (або бажаєте здобути)?
3. Розкажіть про вашу сім'ю? Хто в неї входить? Хто ваша найближча людина?
4. Як ви потрапили на цей тренінг?
5. Уявіть собі, що ви вже пройшли навчання у Програмі протягом 12 занять. Які здобутки ви отримали? Що відбудеться після цього навчання?

На **другому етапі** всі учасниці сідають у загальне коло. Тренер пропонує кожній з пар по черзі презентувати себе в такий спосіб: одна з учасниць сідає на стілець, що стоїть посеред кола, інша, ставши за її спиною, має розказати про ту, хто сидить, від свого імені. Потім вони міняються місцями. Після презентації пари інші учасниці мають змогу ставити питання, які їх цікавлять, щодо особистості кожної з учасниць. Відповідатиме кожна про себе сама, від свого імені.

Після того, як усі пари зроблять свої презентації, тренер ініціює обговорення у загальному колі.

? Питання для обговорення:

- Як ви себе почували у ролі презентаторки?
- Які у вас були відчуття під час того, як вас презентували?
- Як ви вважаєте, чому ми презентували співрозмовницю від свого імені?
- Що нам дала ця вправа?

До уваги тренера!

У ході вправи важливо підтримувати учасниць (особливо на етапі, коли відбуваються презентації пар), оскільки дехто з них може соромитися або хвилюватися, презентуючи партнерку. Слідкуйте за тим, щоб учасниці дотримувалися правила – презентували партнерку від власного імені. Наприклад, Наталка, розповідаючи про Марію, має говорити не «це Марія, вона медсестра...», а «Я – Марія, я медсестра...». Виконання цього завдання дозволяє розвивати емпатію та, окрім визначеної у вправі основної мети, сприяє побудові довірливих стосунків між учасницями.

У разі, якщо учасниці мають недостатній рівень інтелектуального розвитку та соціально-педагогічну занедбаність (наприклад, це може стосуватися категорії безпритульних та бездоглядних дівчат-підлітків та молодих жінок), цю вправу можна виключити з Програми проведення заняття або спростити запитання для обговорення у парах та скоротити їх кількість, прибравши останнє. Вправа значно спроститься, якщо дати завдання учасницям презентувати одна одну, розповідаючи про партнерку не від власного імені, а як би кореспондент розповідав про того, в кого він брав інтерв'ю.

Слідкуйте за часом, коли учасниці презентують одна одну. Час на презентацію пари не має перевищувати 7 хвилин. Зауважте, що залежно від кількості учасниць вправа може зайняти дещо більше часу.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Добре, якщо під час перерви учасницям можуть запропонувати чай, каву та цукерки або печиво. Це теж матиме позитивний вплив на атмосферу заняття та спілкування між учасницями.

Сесія 1.2. (1 год. 20 хв.)

4. Визначення очікувань «Річка»

Мета: визначити очікування учасниць від участі у тренінгових заняттях.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з намальованою посередині річкою, що протікає між двома берегами.

Хід проведення:

Тренер вивішує приготований заздалегідь аркуш фліпчарту з намальованою посередині річкою, що протікає між двома берегами, пояснюючи учасницям:

«У даній момент ми з вами знаходимося на нижньому березі річки. Зараз кожна з вас отримає стікери двох кольорів. На одному з них ви маєте написати свої очікування від участі у даній Програмі. Будь ласка, ще раз перегляньте її структуру, яку ви отримали на самому початку заняття. Зауважте, якщо очікувань декілька, їх усі треба записати на окремих стікерах. На другому стікері зафіксуйте побоювання, які у вас виникають щодо вашої участі у Програмі – що може завадити вам бути активною? На це завдання у вас є 5 хвилин. Далі кожна з вас має вийти до нашої уявної річки, озвучити написане і причепити свої стікери з очікуваннями на нижній берег, а стікери з побоюваннями, як символічні «підводні камінчики», прикріпити на саму річку».

Після того, як всі учасниці озвучили свої очікування та опасіння, тренер коментує їх відповідно до Програми: зазначає, які теми дозволять учасницям реалізувати їх очікування, акцентує увагу на тому, що лише активність кожної дозволить очікуванням реалізуватися. Також тренер коментує побоювання учасниць та наголошує, що варто заздалегідь подбати, аби ці «підводні камінці» – побоювання не завадили як самій учасниці, так і всій групі, «перейти» на інший, верхній берег уявної річки – тобто досягти результатів, які ставлять перед собою учасниці та на досягнення яких розрахована Програма.

До уваги тренера!

Деяким учасницям може знадобитися ваша допомога під час формулювання очікувань. Запитайте в учасниць, чи зрозуміло, як варто формулювати свої очікування, акцентуйте увагу на тому, що вони мають бути пов'язані як з тематикою Програми, так і з особистими мотивами учасниць, що спонукали їх прийняти рішення та приєднатися до участі у Програмі.

5. Визначення правил роботи групи «Діамант»

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

Ресурси: аркуші фліпчарту (із намальованими на них діамантами – шестикутниками) за кількістю, більшою на один від кількості утворених у вправі малих груп, маркери.

Час: 40 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер ініціює обговорення у великій групі, запитуючи в учасниць:

- Що таке правила?
- Яка роль правил у нашому житті?
- Як називаються правила, за якими функціонує, наприклад, держава? (*закони*). Де вони прописані?
- Чи є якісь правила, за якими функціонує сім'я? Чи вони прописуються? (*можна наголосити на тому, що в Україні існує Сімейний кодекс, де визначені основні умови безпечного існування членів родини; навести приклад із підписанням деякими парами шлюбного контракту*).
- Чи є якісь правила, за якими функціонують різні групи людей (*можна навести приклад субкультур, професійних спілок, глядачів у театрі*).

Після обговорення тренер наголошує, що і наша група для того, аби всім було комфортно взаємодіяти у ній і досягнення мети було безпечним і швидшим, має розробити свої власні правила взаємодії.

На **другому етапі** тренер об'єднує учасниць у три-чотири групи (залежно від кількості). Кожна група отримує аркуш фліпчарту із заздалегідь намальованим на ньому діамантом (шестикутником, *рис. 1*). Групам дається завдання: створити власний «діамант» групи, кожна з шести граней діаманту має відповідати одному правилу – нормі, за умов існування якої учасницям було б комфортно працювати у своїй міні-групі (отже, кожна група має напрацювати не більше шести правил та записати їх на гранях діаманта). Далі тренер переконується, наскільки правильно учасниці зрозуміли завдання, запитуючи: «*Назвіть, будь ласка, якими б могли бути такі правила?*» (достатньо одного-двох прикладів).

На виконання цього завдання відводиться 10 хв.

Після того, як час на роботу груп вийшов, представниця від групи презентує напрацьовані результати у загальному колі.

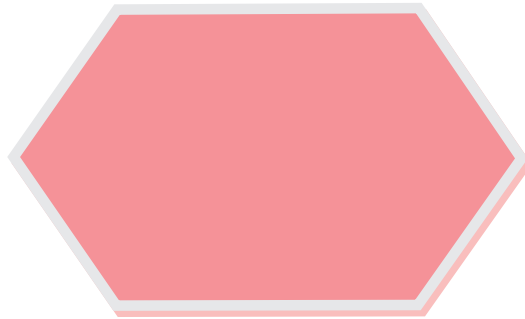


Рис. 1. Діамант

На **третьому етапі** тренер дає завдання всій групі: учасниці мають обрати найбільш важливі шість правил з-поміж діамантів, напрацьованих малими групами, і створити один-єдиний діамант для всієї групи. Учасниці отримають новий, незаповнений аркуш фліпчарту з діамантом.

Час на виконання завдання – 10-15 хвилин. Тренеру важливо не втручатися в процес обговорення в групі, надавши всі повноваження для прийняття рішень про правила безпосередньо учасницям. Після того, як завдання буде виконано, хтось із учасниць має презентувати напрацьовані правила – діамант групи, пояснюючи значення кожного запропонованого правила.

Аркуш зі спільно напрацьованим «діамантом правил» має бути прикріплений так, щоб всі учасниці могли бачити його протягом усіх занять. Перед початком кожного заняття до нього варто повертатися та нагадувати присутнім про роль правил у роботі групи.

? Питання для обговорення:

- Чи важко було створювати діамант у своїй міні-групі? Які виникали труднощі?
- Чи правильно, що створили один загальний діамант? Як ви думаєте, навіщо ми це зробили?
- Як ви вважаєте, чи можна використовувати подібний метод прийняття правил у своїй сім'ї (робочому колективі, групі однолітків)?

До уваги тренера!

Етап прийняття правил роботи групи у Програмі даного тренінгу – дуже важливий. Жінки, які постраждали від насильства та агресії як з боку партнерів, так і у батьківських сім'ях, часто не мають у своєму досвіді справді ефективних партнерських стосунків, адекватних взаємин у родині чи іноді навіть у робочому колективі чи групі ровесників. Тому може бути так, що прийняті правила, яких буде дотримуватися тренер і група, будуть першим і дуже важливим уроком на шляху до засвоєння ефективних стандартів взаємодії у соціумі.

Дуже важливо, аби тренер заохочував активність учасниць ще під час їх роботи у малих групах та налаштовував до правильного вибору найголовніших правил взаємодії.

Основними з правил можуть бути такі:

- поважати думки інших;
- цінувати час (або бути пунктуальними);
- уникати фізичного та психологічного насильства у взаємодії;
- бути активними;
- підтримувати гарний настрій (або бути позитивними) тощо.

Важливо, щоб учасниці зрозуміли – правила мають бути сформульовані коротко та чітко.

Зауважте, що виконання цієї вправи передбачає високу активність та ініціативність учасниць, особливо на останньому етапі її виконання. Якщо ви бачите, що групі важко і ніхто наразі не готовий виступити у ролі лідерки, необхідно взяти ініціативу у власні руки та допомогти учасницям міні-груп визначити спільне та відмінне між їх «діамантами» й створити один спільний.

У разі, якщо ви вважаєте цю вправу занадто складною для вашої цільової групи, нижче запропоновано альтернативну вправу, спрямовану на прийняття правил у спосіб, що не передбачає високої активності та ініціативи учасниць.

5(1). Визначення правил роботи групи (альтернативна вправа)

Мета: напрацювати спільні правила роботи в групі, сприяти налагодженню неформальної, однак робочої атмосфери, ознайомити учасниць з етикою тренінгових занять.

Ресурси: аркуш фліпчарту із заздалегідь написаними правилами.

Час: 40 хв.

Хід проведення:

Перший етап вправи є той самий, що й у попередній вправі «Діамант».

На **другому етапі** тренер презентує учасницям аркуш фліпчарту із заздалегідь написаними правилами та пропонує розглянути, наскільки ці правила прийнятні для групи.

Тренер пояснює значення кожного правила, просить учасниць прокоментувати, чи варто приймати таке правило як обов'язкове для групи? Чому? Що дасть групі та кожній учасниці прийняття цього правила?

За бажанням учасниці можуть доповнити правила, запропоновані тренером.

Символічно буде, якщо учасниці закріплять своє рішення дотримуватися зазначених на аркуші правил, поставивши під правилами свій підпис.

Аркуш з погодженими групою правилами має бути прикріплений так, щоб всі учасниці могли бачити його протягом усіх занять. Перед початком кожного заняття до нього варто повертатися та нагадувати присутнім про роль правил у роботі групи.

До уваги тренера!

Правила можуть бути такі:

- **Приходити вчасно або цінувати час**

Під час обговорення цього правила можна відмітити його важливість не лише для роботи в групі, а й в повсякденному житті, діловому спілкуванні, спілкуванні з ровесниками, друзями. Важливо говорити про пунктуальність як одну із життєвих цінностей людини, що хоче досягнути успіху в житті та бути незалежною від обставин.

Під час обговорення цього правила можна звернутися до досвіду учасниць і запропонувати їм розповісти про почуття, що у них виникають, коли хтось запізнюється на зустріч з ними і коли вони запізнюються. Як ці почуття впливають на результати зустрічі, коли вона, нарешті, відбувається?

- **Бути позитивними**

Запропонувати учасницям «Бути позитивними» означає домовитися про те, що під час тренінгу ми будемо не лише говорити про проблеми, але й намагатися знайти шляхи їх вирішення.

Важливо підкреслити, що позитивне сприйняття життя допомагає людині вижити в складних умовах, знайти вихід із, здавалось би, безвихідних ситуацій.

- **Не критикувати або Бути конструктивними**

Іноді це правило викликає неприйняття з боку групи. Тому, використовуючи техніку групового обговорення, можна домовитися, що ми вкладаємо в це поняття. Підкреслити різницю між тим, що відчуває людина, коли її критикують, а коли просто висловлюють ще одне, інше, бачення ситуації. Важливо визначитися, як можна без критики висловлювати свою незгоду з думкою іншої людини. Після цього легко перейти до наступного правила: «Говорити від свого імені».

- **Говорити від свого імені або «Я»-висловлювання**

Під час обговорення цього правила можна навести приклади як його успішного застосування: «Я знаю...» (а не «Всі знають...»), «На мою думку...» (а не «Всі думають...»), «З мого досвіду...» тощо, так і важливості посилання на автора при використанні чужих ідей, думок чи текстів.

- **Поважати інших**

Це правило часто додають самі учасниці. У цьому випадку тренеру варто допомогти групі визначити: як можна реалізувати це правило через дотримання конкретних дій. Отже, це правило буде означати, що ми: не перебиваємо одна одну; говоримо по черзі; говоримо коротко і по суті; слухаємо і чуємо (варто також обговорити з учасницями, як вони розуміють поняття «слухати» та «чути», чим ці поняття різняться?)

- **Дотримуватися конфіденційності**

Таке правило дуже важливе для успішної роботи групи, формування в ній клімату довіри та відвертості. Чудово, якщо це правило запропонують самі учасниці. Під час обговорення варто підкреслити, наскільки важливе дотримання цього правила у тренінговій роботі, та нагадати, наскільки легко зіпсувати стосунки як з близькими, так і з діловими партнерами, якщо не дотримуватися цього правила в повсякденному житті.

Особливо це правило може стати в нагоді під час розгляду випадків та життєвих ситуацій, що призводили до випадків насильства і якими матимуть змогу поділитися учасниці.

- **Бути гендерно чутливими**

У ході обговорення варто роз'яснити учасницям поняття гендеру та розповісти про те, як можна висловити свою гендерну чутливість: в мовному аспекті, у діях. Важливо підкреслити, що під час розгляду конкретних ситуацій ми намагатимемося відійти від стереотипів («всі чоловіки сильні, а жінки мають підкорятися чоловікам») і опиратимемося на конкретні дії людини, її почуття та поведінку.

- **Правило добровільної активності**

Це правило необхідно проговорити для того, щоб:

- по-перше, учасниці почувалися комфортно – якщо якась із них не готова говорити на певну тему чи ділитися своїми почуттями – примушувати ніхто не буде (зазвичай, люди рідко користуються цією можливістю, але важливо, щоб вона була);
- по-друге, варто нагадати, що всі тут присутні добровільно і коли ми вже проводимо час разом, варто витрачати його з користю – говорити і вирішувати саме те, що нас насправді хвилює.

- **Правило відкритих долонь**

Це правило легко сприймається групою і часто є незамінним у роботі групи – жест відкритих долонь, показаний комусь чи собі, попереджає, що правила порушуються.

У який би спосіб Ви не приймали правила, важливо пам'ятати:

- кожне правило важливо погодити з усією групою;
- записувати правила потрібно на великому аркуші паперу і результат напрацювань закріпити на видному місці в аудиторії;
- якщо порушується одне чи кілька правил, можна апелювати до правил як контракту, погодженого з групою;
- кожне тренінгове заняття необхідно розпочинати з повторення (у різній формі) правил; плакат, що знаходиться на видному місці в аудиторії, допомагатиме в цьому.

6. Підписання договору

Мета: ознайомити учасниць із регламентацією та загальними правилами роботи у Програмі, укласти договір про участь у Програмі.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки договорів за кількістю учасниць (Додаток 1.4.).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям ознайомитись із договором про участь у тренінгових заняттях у межах Програми (Додаток 1.4.), акцентуючи при цьому на його важливості, а також пояснюючи основні позиції, викладені у договорі.

Після того, як тренер переконається, що усім учасницям зрозумілий зміст договору, він пропонує заповнити і підписати його.

7. Рефлексія заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасницям запитання та пропонує бажаним висловитися з приводу заняття.

? **Питання для обговорення:**

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?

8. Домашнє завдання

Мета: визначити ті позитивні характеристики та якості, які допоможуть учасницям у досягненні позитивних змін, побудувати позитивний власний образ, зміцнити почуття самоцінності особистості учасниць.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер дає завдання: кожна учасниця має розпитати п'ять (десять) осіб, які не беруть участь у цьому тренінгу, про те, які позитивні риси вони бачать у ній, чому учасниця їм подобається.

Усі відповіді учасниці обов'язково мають записати на аркуші паперу та принести на наступне заняття.

Тренер має ще раз наголосити, що згідно підписаного Договору виконання домашнього завдання є обов'язковою умовою участі у Програмі.

9. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за увагу й каже:

«Сьогодні ми з вами плідно попрацювали. Давайте нагородимо одна одну аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо й поступово ставали все гучнішими!»

Додаток 1.1.

**Зміст та розклад
Програми для дівчат та жінок «Вчимося партнерству»**

№ п/п	Тема/кількість занять	Дата проведення заняття	Час проведення заняття
1	Тема 1. Вступ до Програми. Знайомство. Напрацювання правил роботи групи	Заняття 1:	
2	Тема 2. Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів щодо подолання агресивності	Заняття 2:	
3	Тема 3. Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства	Заняття 3:	
		Заняття 4:	
4	Тема 4. Дестигматизація	Заняття 5:	
		Заняття 6:	
		Заняття 7:	
5	Тема 5. Ефективна комунікація (у тому числі – з чоловіками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації	Заняття 8:	
		Заняття 9:	
		Заняття 10:	
6	Тема 6. Пошук внутрішніх ресурсів та розвиток соціальних зв'язків (зовнішніх ресурсів)	Заняття 11:	
7	Тема 7. Формування цілей та перспективних життєвих планів	Заняття 12:	
		Заняття 13:	
8	Тема 8. Підбиття підсумків участі у Програмі	Заняття 13 (14):	

Додаток 1.2.

БІНГО-бланк

Грає на якомусь музичному інструменті	Займається спортом	Не має рідних братів та сестер	Має дітей	В дитинстві мріяла стати лікарем
Вміє добре плавати	Не палить	Не любить гучну музику	Вміє грати у шахи чи шашки	Любить морозиво
Не їсть рибу	Знає якусь іноземну мову	Має собаку чи kota	Любить поспати	Гарно готує
Легко заводить нові знайомства	Любить футбол	Весела і товариська людина	Має багато друзів	Літала у літаку

Додаток 1.3.

Бланк для вправи «Кореспондент»

Запитання кореспондента	Відповіді опитуваної
1. Як Вас звати?	
2. Яку професійну освіту/професію Ви маєте (або бажаєте здобути)?	
3. Розкажіть про Вашу сім'ю. Хто в неї входить? Хто Ваша найближча людина?	
4. Як Ви потрапили на цей тренінг?	
5. Уявіть собі, що Ви вже пройшли навчання у Програмі протягом 12 занять. Які здобутки Ви отримали? Що відбудеться після цього навчання?	

Додаток 1.4.

ДОГОВІР про участь у Програмі «Вчимося партнерству»

Даний договір укладається між:

учасницею Програми _____
(ПІБ учасниці)

та Організацією _____
(назва організації)

про те, що дана учасниця включена у тренінгову програму «Вчимося партнерству» та поінформована про те, що навчання починається з _____ і містить 13 тригодинних занять.
(дата)

Організація гарантує учасниці:

- Конфіденційність (вся інформація, яку надасть учасниця про себе під час тренінгу, є конфіденційною та не буде передаватися іншим особам (за винятком тієї, яка містить відомості про загрозу здоров'ю та життю третіх осіб або злочини);
- Участь у повному обсязі в 13 заняттях Програми;
- Проведення занять у межах Програми професійними та досвідченими тренерами;
- Надання психологічної допомоги у разі такої потреби;
- Видання сертифікату про участь у Програмі учасниці, яка пройшла повний курс та не пропустила жодного заняття.

Учасниця Програми зобов'язується:

- Брати участь в усіх заняттях та бути присутньою протягом всієї їх тривалості (відсутність на занятті може бути виправдана лише у випадку хвороби, засвідченої довідкою від лікаря);
- Виконувати всі завдання, які пропонує групі тренер;
- Бути щирою у групі (говорити про свої справжні почуття та думки);
- Виконувати домашні завдання, які є обов'язковими для закріплення отриманих на заняттях знань;
- Дотримуватись конфіденційності (тримати в таємниці будь-яку особисту інформацію, яку дізнаємося про учасниць групи, але можна і потрібно розповідати партнерам, друзям, членам сім'ї про те, як працює група та чого ми навчилися);
- Не приймати алкоголь, наркотики та інші психоактивні речовини у день занять;
- Не виявляти агресії до інших учасниць та тренерів.

Місце проведення занять: _____

(ПІБ тренера/керівника організації)

(підпис тренера/керівника організації)

(ПІБ учасниці)

(підпис учасниці)

Дата: _____

Додаток 1.5.

АНКЕТА
для заповнення ПЕРЕД/ПІСЛЯ
Програмою/ми для ДІВЧАТ та ЖІНОК,
які пережили насильство або належать до групи ризику

Код учасниці програми: | | | | | | | | | |
1 2 3 4 5 6 7 8 9

Інструкція із заповнення коду учасниці:

поле 1 – перша буква повного імені учасниці;

2 – перша буква прізвища учасниці;

3 – перша буква повного імені матері учасниці (якщо ім'я невідоме, ставиться «ікс» – «X»);

4, 5 – день народження учасниці (наприклад, 31 або 05);

6, 7 – місяць народження учасниці (наприклад, 12 або 02);

8, 9 – дві останні цифри року народження учасниці.

Блок I. Загальні запитання

1. Вік: _____
2. Населений пункт, в якому проводиться анкетування: _____
3. Місце проведення: _____
4. Ім'я тренерів: _____
5. Дата заповнення анкети: _____
6. Скажіть, будь ласка, як Ви потрапили в Програму:
 - а) самостійно;
 - б) за направленням відповідних служб;
 - в) за рекомендацією знайомих жінок (дівчат);
 - г) за рекомендацією знайомих чоловіків;
 - д) прочитала інформацію в буклеті, пам'ятці, на білборді, по радіо інше (*потрібне підкреслити*).

Блок II. Обізнаність (заповнюється ПЕРЕД та ПІСЛЯ участі у Програмі)

По черзі читайте нижченаведені запитання і відмічайте/підкреслюйте кожну відповідь (або декілька відповідей), що, на вашу думку, є правильною:

1. Які, на Вашу думку, види насильства існують?
 - а) економічне;
 - б) фізичне;
 - в) психологічне;
 - г) сексуальне;
 - д) всі вищепераховані.
2. Чи тягне за собою вчинення насильства в сім'ї юридичну відповідальність?
 - а) так;
 - б) ні.

3. Яку відповідальність може нести людина, яка скоює насильство в сім'ї?

- а) адміністративну;
- б) кримінальну;
- в) моральну;
- г) ніяку
- д) інше: _____

4. Кого Ви, як правило, вважаєте винним у сімейних сварках:

- а) себе;
- б) чоловіка;
- в) дітей;
- г) обставини;
- д) винні всі учасники конфлікту;
- ж) інше: _____

5. Чи знаєте Ви про те, яка поведінка має бути, щоб насильство не відбулося?

- а) ні;
 - б) так (наведіть декілька прикладів) _____
-
-

6. Що є найкращим стримуючим фактором під час конфліктної ситуації, щоб не проявити агресію та не вчинити насильство?

- а) діти, які спостерігають;
 - б) сльози;
 - в) юридична відповідальність;
 - г) вміння контролювати емоції та знаходити компроміс;
 - д) ігнорування претензій партнера;
 - є) нічого;
 - ж) інший варіант: _____
-
-

7. Чи знаєте Ви, яким чином можна реагувати на провокацію чи агресію, окрім прояву незадоволення чи також агресії?

- а) ні
 - б) так (наведіть декілька прикладів) _____
-
-

8. Що Вам необхідно для того, щоб жити без насильства:

- а) пройти програму з розвитку необхідних навичок;
 - б) відправити на корекцію чоловіка;
 - в) розлучитися з чоловіком;
 - г) інше _____
-
-

Блок III. Установки (заповнюється ПЕРЕД та ПІСЛЯ участі у Програмі)

1. По черзі читайте нижченаведені твердження і відмічайте кожну відповідь галочкою (✓), що, на вашу думку, є правильною:

Твердження	Так	Не знаю	Ні
Агресія є вродженою особливістю для всіх людей	✓		
Вміння контролювати агресію залежить від самої людини	✓		
В Україні існує закон про попередження насильства в сім'ї	✓		
Насильство є безперервним циклом, тобто має ризик постійно повторюватися, якщо не докласти зусиль для його припинення	✓		
Постійні зауваження з боку чоловіка та вказівки на мої недоліки не є насильством, то просто його бажання зробити мене кращою			✓
Особа, яка постраждала від насильства, сама винна у цьому			✓
У кожній сім'ї є ситуації, коли застосовується фізична сила одного члена сім'ї по відношенню до іншого			✓
Чоловік, на правах головного в сім'ї, має право виховувати не лише дітей, а й жінку, для того, щоб в родині всі жили за його правилами			✓
Я не винна у ситуації, що склалася, адже чоловік завжди мене провокує			✓
Для того, щоб вирішити проблему насильства, обидва партнери мають працювати над собою (наприклад, проходити відповідні програми, звертатися до психолога тощо)	✓		
Чи можна сказати, що взяти на себе відповідальність за ситуацію насильства та усвідомити свою причетність до конфлікту, – це перший крок до життя без насильства?	✓		
При виникненні складних ситуацій я намагаюся взяти тайм-аут і повернутися до їх вирішення через деякий час	✓		
Під час домашніх конфліктів я готова перша йти на компроміс для того, щоб уникнути негативних результатів протистояння (вияву насильства один до одного).	✓		

Блок IV. Результати участі у Програмі (заповнюється лише ПІСЛЯ проходження Програми):

1. Як Ви можете визначити загальну ефективність від Програми за шкалою від 0 до 10 (зафарбуйте клітинку):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Блок V. Психоемоційний стан¹ (заповнюється психологом ПЕРЕД та ПІСЛЯ проходженням/ння учасницею Програми):

1. Шкала невротизації К. Хека і Х. Хесса

Короткий опис результату:

2. Шкала тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна

Короткий опис результату:

3. Шкала депресії А. Бека

Короткий опис результату:

4. Опитувальник для визначення самооцінки

Короткий опис результату:

¹ Психолог також може обирати методики на власний розсуд.

Тема 2. Постановка індивідуальних цілей та побудова перспективних планів щодо участі у Програмі

Заняття 2.



Мета: визначити досяжну мету участі у Програмі для кожної учасниці, актуалізувати розуміння учасницями того, що зміна власного життя на краще залежить безпосередньо від них.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 2.1. (1 год 20 хв):

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Історія імені» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття «Символ першого заняття» (20 хв).
4. Повторення правил (5 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Давай, зміни!» (25 хв).
- 6 (1). Альтернативна вправа «Якщо в тебе немає мети, то...» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 2.2. (1 год 20 хв):

7. Вправа «Постановка індивідуальних цілей» (60 хв).
8. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
9. Домашнє завдання (8 хв).
10. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 2.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоdnішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада(ий) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, і сьогоднішня зустріч присвячена визначенню вами індивідуальних цілей участі у Програмі. Крім того, ми з вами побудуємо плани, які допоможуть досягти поставлену ціль. Побудова такого плану та його подальша реалізація дозволить вам зробити своє життя безпечнішим та змінити його на краще. Бажаю нам усім сьогодні успіху».

2. Вправа на знайомство «Історія імені»

Мета: поживити роботу учасниць, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу на тому, що:

«Оскільки ми працюємо разом і допомагаємо одна одній у цьому колі ставати кращими, важливо добре познайомитися та навчитися довіряти одна одній. Отже, на початку кожної нашої зустрічі ми присвячуватимемо певний час тому, аби поглибити наше знайомство».

Далі тренер пропонує кожній учасниці назвати своє ім'я (перевіривши, чи всі одягли свої бейджі) та розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, можливо, історію свого імені, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовиці та асоціювати це ім'я з конкретною учасницею заняття.

До уваги тренера!

Під час вправи тренер фокусує увагу групи на тому, що вміння розкритися перед іншими, розповідаючи про себе – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми та дозволяє знайти спільну мову з кожним, впливає на налагодження щирих стосунків.

Якщо учасниця говорить, що не може нічого розповісти про власне ім'я, тренер допомагає учасниці зорієнтуватися, ставлячи такі запитання:

- Як ви думаєте, що означає ваше ім'я?*
- Чи знаєте ви, хто у родині запропонував назвати вас саме так і чому?*
- Чи знаєте ви відомих людей, які носили таке саме ім'я, що і ви? Які позитивні характеристики є/були у такої людини?*

Перед проведенням цієї вправи тренерові варто підшукати коротку інформацію про імена учасниць групи (походження, значення, особливі позитивні характеристики носія такого імені) і після того, як учасниця висловиться і розповість, що вона знає про своє ім'я, можна доповнити її розповідь декількома короткими ремарками. Це може дати учасницям відчуття значимості, важливості та сприятиме налагодженню у групі доброзичливої та позитивної атмосфери.

3. Рефлексія минулого заняття «Символ першого заняття»

Мета: сприяти включеності учасниць у заняття, встановити зв'язок між попереднім та даним заняттями.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, аркуші А4 за кількістю учасниць, маркери, фломастери.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер звертається до учасниць із проханням пригадати попереднє заняття та ставить такі запитання:

- Пригадайте, будь ласка, коли проводилось наше попереднє заняття (у який день, о котрій годині)?*
- Пригадайте, будь ласка, з якими думками ви йшли на перше заняття (хто хоче, може висловитися)?*
- Як ви вважаєте, якій меті було присвячено перше заняття нашої Програми?*

- *Давайте спробуємо пригадати все, що відбувалося під час першого заняття (тренер просить учасниць називати все, що відбувалося у колі, однак намагається вибудувати логічну послідовність активностей від самого початку до кінця заняття).*

На **другому етапі** тренер роздає учасницям аркуші А4 та пропонує за допомогою кольорових маркерів та фломастерів намалювати будь-який малюнок чи символ, який би відображав найголовніше для учасниці, що відбулося на першому занятті Програми, а також подумати про те, як можна охарактеризувати це заняття, продовживши на вибір одне речення із запропонованих:

- *«Перше заняття було для мене...»*
- *«Перше заняття допомогло мені...»*
- *«Побувавши на першому занятті, я переконалася, що...»*

Після того, як учасниці виконали завдання, тренер просить будь-кого у колі, за бажанням, почати: представити символ чи малюнок, який став відображенням минулого заняття для учасниці, а також продовжити обране нею речення.

До уваги тренера!

Тренер наприкінці вправи має підбити підсумок та зосередити увагу учасниць на тому, що перше заняття для всіх у колі поклало початок участі у Програмі, що було засвідчено підписанням договору; дозволило розуміти, яка атмосфера пануватиме під час занять у межах Програми; дало змогу пересвідчитися у сприятливому та безпечному для них оточенні під час занять. Попереду – ще 12(13) зустрічей, під час яких кожен досягне певної мети, а початок, фундамент для її реалізації, вже покладено.

4. Повторення правил

Мета: сприяти включеності у заняття та актуалізувати важливість дотримання прийнятих групою правил.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із записаними на першому занятті правилами.

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасниць на аркуш, де зафіксовані обрані групою правила, та просить учасниць нагадати йому та всій групі зміст кожного з правил. Учасниці, за бажанням, коментують кожне з правил у переліку.

? Питання для обговорення:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше (бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)?
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасниці отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасниць, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

0. Не було думок стосовно цього (д/з).

1. Думала про це.

2. Я спробувала щось зробити.

3. Я спробувала щось зробити, і мала успіх у цьому.

Кожній з учасниць пропонується подумати, на якій позиції знаходиться саме вона. І по колу тренер цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожна. Після того, як учасниця зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думала учасниця, які конкретні дії робила, що спробувала або чому їй не вдалося.

На **другому етапі** тренер просить поділитися своїми записами тих, хто їх зробив, та назвати ті позитивні якості, які бачать в них інші. Тренер ініціює обговорення у колі.

? **Питання для обговорення:**

- Чи складно було звертатися із таким проханням до оточуючих Вас людей? Чому?
- Що ви відчували, коли ваші оточуючі називали позитивні характеристики про вас? Що здивувало Вас?
- Чи називали ваші оточуючі такі позитивні характеристики, з якими Вам важко було погодитися?
- Чому важливо, аби близькі люди говорили один одному не лише про недоліки і те, що вартувало б змінити, а й підкреслювати сильні сторони один одного, відзначали позитивні якості?

До уваги тренера!

На етапі, коли учасниця визначається зі шкалою від 0 до 3, несуттєво говорить вона правду, чи ні. Важливим є роздуми під час виконання цієї вправи та особистісний розвиток завдяки цьому. Якщо завдання не виконане, то воно обов'язково залишається до виконання на наступне заняття.

Якщо у когось з учасниць постійно виходить нульовий пункт у виконанні домашнього завдання, тобто воно не виконується, то необхідно провести індивідуальну бесіду з нею після заняття, під час якої з'ясувати, чому учасниця невідповідально ставиться до участі у Програмі та чи не змінилася її мотивація щодо участі, і якщо змінилася, то чому, що може допомогти, аби мотивація зростала.

Під час обговорення результатів виконання домашнього завдання тих, хто його не виконав, можна попросити подумати, які їхні позитивні якості могли б відзначити близькі їм люди, і записати це на аркушах, поки інші учасниці презентують свої напрацювання. Після того за бажанням вони зможуть поділитися написаним. Тренер може зазначити, що тепер, виконуючи завдання до наступного разу та розпитуючи своїх близьких, вони матимуть змогу порівняти, наскільки подібною до їх гіпотетичних записів виявиться реальна картина.

Важливо ще раз наголосити на необхідності виконання домашніх завдань, оскільки вони є важливими елементами Програми.

6. Вправа «Давай, зміни!»

Мета: сприяти усвідомлення важливості власної активної ролі у процесі покращення свого майбутнього та загалом – життя.

Час: 25 хв.

Ресурси: кольорові картки А5 з написами «психолог», «соціальний працівник», «батько», «мати», «брат» чи «сестра», «чоловік» чи «коханий», «сусід», «найкраща подруга», «бабуся на лавці біля дому».

Хід проведення:

Тренер просить трьох з кола учасниць стати добровольцями. Вони мають вийти за двері разом з тренером, де отримають завдання:

«Зараз кожна з вас виконуватиме роль людини, яка давно хоче змінити щось вагоме у своєму житті. Подумайте, що саме це буде для вас. Ви хочете змін, однак поки що не почали діяти у цьому напрямку. Після того, як ви визначитеся із своїм бажанням, ви маєте повернутися в аудиторію і просто слухати та дивитися, що відбуватиметься.»

Інші дві (або більше, до чотирьох, залежно від кількості учасниць групи) учасниці, яких обере тренер, або які самі виявлять бажання, стануть спостерігачками і записуватимуть все, що відбуватиметься під час вправи.

Всі інші, хто залишився в аудиторії, обирають собі ролі, що записані на заздалегідь заготовлених кольорових аркушах паперу А5 («психолог», «соціальний працівник», «батько», «мати», «брат» чи «сестра», «чоловік» чи «коханий», «сусід», «найкраща подруга», «бабуся на лавці біля дому»). Коли ролі обрані, кожна з учасниць має уявити, що вона щодня стикається з родичкою/клієнткою/знайомою/подругою (залежно від ролі), якій давно вже пора змінити щось у своєму житті (наприклад, кинути чоловіка, що пиячить та б'є її, знайти роботу, відновитися на навчанні, відмовитися від вживання алкоголю тощо).

Кожній, хто отримав картки, необхідно вигадати одну типову фразу, характерну для отриманої на картці ролі. Наприклад:

Мати: «Скільки ж можна! Подивись на себе, ким ти стала!»

Батько: «Роби як знаєш!»

Подруга: «Та забий ти на всіх! Давай сьогодні розслаблятися!»

Брат: «Все одно нічого в тебе не вийде, бо ти – невдаха!»

Психолог: «Звертайся, якщо тобі потрібна допомога».

Бабуся на лавці біля дому: «От непутяща!» тощо.

Фраза має бути короткою та емоційно забарвленою (учасниці мають подумати, з якою інтонацією та емоціями вони будуть її промовляти). Важливо, щоб частина учасниць мала фрази позитивного характеру, спрямовані на підтримку, а частина – негативного (насмішка, осуд тощо).

Всі стають в коло і отримують від тренерів наступні завдання:

«Коли в аудиторію зайдуть наші добровольці і стануть в середину кола, ви будете виконувати два завдання по черзі. Спочатку за моєю командою (піднятою рукою вгору) ви по черзі, один за одним повторюватимете свою записану фразу декілька кіл підряд. За моєю другою командою (піднятою рукою вгору) ви всі разом одночасно почнете повторювати свою фразу без зупинки. Після того, як ви почуєте слово «Стоп», маєте зупинитися і перестати говорити.»

Далі троє добровольців входять в кімнату, стають посеред кола і слухають, що говорять інші.

Після закінчення вправи по команді тренера всі учасниці сідають у загальне коло.

? Питання для обговорення:

- Що вам нагадувала така ситуація? Чи трапляється щось подібне у житті?
- Що відчувала кожна з трьох «головних героїнь», стоячи в колі?
- Що відчували ті, хто без зупинки повторював стереотипні фрази? Чи подобались вам ваші фрази? Чому?
- Що побачили спостерігачі?
- Як себе почуває людина, яка хоче змінитися або змінити щось у своєму житті, коли їй пропонують певні поради або навчають, як правильно вчиняти?
- Які вислови/дії інших підтримують, а що, навпаки, примушує опустити руки?
- Чи варто слухати критику у свій бік і в якому разі варто дослухатися?
- Що потрібно самій людині, щоб дійсно щось змінити?

До уваги тренера!

Необхідно допомогти учасницям дійти висновку, що будь-які зміни у житті залежать лише від самої людини. Навколо нас є багато інших людей – близьких, друзів, сусідів тощо. Комусь наші дії є логічними і зрозумілими, а комусь – ні, хтось нас підтримує, а хтось винагороджує насмішкою чи сарказмом, врешті-решт – хтось бажає нам добра, а комусь просто байдуже. Саме тому дослухатися варто, у першу чергу, до власного внутрішнього голосу, а також шукати підтримки у тих, хто підтримує на шляху позитивних життєвих здобутків та додає нам сил для зрушень до зростання. Окрім того, є різні фахівці, які готові надати професійну підтримку людині, яка хоче змінити життя на краще, та сприяють у вирішенні нею своїх життєвих перипетій.

Нижче пропонується вправа, яку можна використати замість запропонованої у роботі з категорією учасниць, які здатні до рефлексії та аналізу.

6 (1). Вправа «Якщо в тебе немає мети, то...» (альтернативна)

Мета: сприяти усвідомленню учасницями важливості цілепокладання та власної ролі у постановці та досягненні своєї мети.

Час: 25 хв.

Ресурси: картки з висловами, що починаються словами «Якщо в тебе немає мети, то...» (Додаток 2.1.), торбинка (або капелюх).

Хід проведення:

Тренер заздалегідь готує картки з висловами, що починаються словами «Якщо в тебе немає мети, то...» (Додаток 2.1.), та складає їх у торбинку або капелюх. Кількість карток має відповідати кількості учасниць або бути більшою для забезпечення можливості вибору для всіх – у тому числі для тих, хто обиратиме картки в останню чергу.

Кожна учасниця має витягти з капелюха картку, прочитати вислів на ній і пояснити, як вона його розуміє, чому твердження саме таке, чи погоджується вона з ним і чому.

? Питання для обговорення:

- Як часто ви задумувалися про свою мету? Мету на найближчий рік? На 5 років? Життєву мету?
- Для чого людині потрібно ставити цілі?
- Як слідкувати за тим, чи вірними є ваші кроки до досягнення мети?
- Хто може людині допомагати ставити мету та досягати її?
- Які якості мають бути у людини, аби ставити власні життєві цілі та досягати їх?

До уваги тренера!

Наприкінці тренер підкреслює, що як вже сьогодні, так і на наступних заняттях Програми ми повертатимемося до теми цілепокладання – тобто визначення мети (як на короткий термін, так і на подальшу перспективу) та попрактикуємося як у визначенні своєї мети (у різних сферах життя), так і у розробленні кроків до її реалізації.

ПЕРЕРВА (20 хв)**Сесія 2.2. (1 год 20 хв)****7. Вправа «Постановка індивідуальних цілей»**

Мета: розширити уявлення учасниць про цілепокладання та сприяти побудові ними конкретних цілей щодо вирішення проблеми власної агресивної поведінки, а також перспективних планів щодо досягнення визначеної мети.

Час: 60 хв.

Ресурси: набір кольорових аркушів за кількістю учасниць: 1 зелений прямокутний (аркуш формату А4), 2 червоних прямокутних (А4), 5 помаранчевих прямокутних (А4), 5 жовтих прямокутних (А4), 3 синіх прямокутних (А4), 1 коричневий квадратний (21 x 21 см), 1 білий круглий (діаметр 21 см); фотоапарат.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер роздає учасницям набір кольорових карток і дає наступну інструкцію:

«Зараз ви отримали набір кольорових карток. На вас чекає індивідуальна робота. Пропоную, перш ніж почати, ще раз пригадати наше перше заняття, мотиваційні зустрічі та задуматись над тим, навіщо ви прийшли на цей тренінг. Для чого саме вам потрібна участь у Програмі? Будь ласка, подумайте і визначте для себе реальну та досяжну мету, тобто бажаний позитивний результат від участі у Програмі, але сформульований дуже конкретно та чітко, щоб потім, наприкінці Програми, можна було легко визначити, наскільки його вдалося досягти. Можливо, це буде пов'язано із налагодженням стосунків з вашим чоловіком чи коханою людиною, чи може ви хочете краще контролювати свої емоції та конструктивно вирішувати спірні/конфліктні ситуації тощо».

Тренер дає 5 хвилин, щоб учасниці могли подумати та визначитися з метою, поставити запитання, якщо комусь щось необхідно конкретизувати, а далі продовжує:

«Отже, ви визначились із метою своєї участі. Тепер попрацюємо з кольоровими картками. Для початку візьміть зелений прямокутник та напишіть на ньому великими літерами мету, з якою ви щойно визначились.

У вас є два червоні прямокутні аркуші. На одному з них запишіть сьогоднішню дату, а на іншому – можливу дату досягнення вашої мети.

Тепер візьміть п'ять помаранчевих прямокутних аркушів і запишіть п'ять кроків, які необхідно виконати для досягнення мети, по одному на кожній картці».

На цьому етапі тренер перевіряє, як учасниці зрозуміли завдання, запитує, чи потрібна комусь його допомога та, за потреби, допомагає учасницям сформулювати п'ять необхідних кроків для досягнення мети. Учасницям може знадобитися близько 10-15 хвилин для виконання завдання. Далі тренер продовжує:

«Переходимо до жовтих прямокутних аркушів. На них вам треба вказати п'ять людей, які допоможуть вам у досягненні вашої мети (близькі, знайомі, друзі, спеціалісти, наприклад юрист, психолог), знову ж таки, по одній людині на аркуші.

У нас є три сині прямокутні аркуші, запишіть, будь ласка, на них три позитивні якості, які у вас є і які допоможуть у досягненні вашої мети.

Залишилось у нас два аркуші. На коричневому квадратному запишіть, будь ласка, те, що може завадити у досягненні вашої мети.

А на білому круглому нічого писати не потрібно».

На **другому етапі** тренер пропонує учасницям підвестися зі своїх місць і розташуватися по кімнаті так, щоб не перешкоджати іншим, приблизно у відстані 4-5 кроків одна від одної.

Далі треба викладати на підлозі аркуші у такому порядку:

- першим треба покласти червоний аркуш із сьогоднішньою датою;
- на відстані п'яти кроків від першого аркуша слід покласти зелений аркуш із метою, поруч з яким – другий червоний аркуш із датою виконання мети;
- повернутися на своє місце та від першого червоного аркуша із сьогоднішньою датою до зеленого аркуша з метою і датою її виконання викласти 5 помаранчевих карток із кроками, які необхідно зробити для досягнення мети;
- з правого боку від утвореної лінії викласти 5 жовтих карток із людьми, які можуть допомогти у досягненні мети;
- з лівого боку викласти три сині прямокутні аркуші з позитивними якостями, які допоможуть у досягненні мети;
- коричневий квадрат із перешкодою слід покласти там, де вважатиме за потрібне учасниця;
- останню картку – біле коло, необхідно покласти в те місце, де буде якнайкраще, на думку учасниці, видно всю лінію, але не на ній самій. Можна стати на біле коло або ж поруч із ним.

Тренер говорить:

«Уявіть, що на цьому білому колі знаходиться ваш «внутрішній голос». Заплющити очі, прислухайтеся до того, що він вам говорить? Що ви хочете від нього почути? Чи вдасться вам досягти мети? Що для цього потрібно від вас самих? Можливо, він вам дасть корисну пораду чи просто підтримає. Уважно прислухайтеся. Тепер можете розплющити очі».

На **третьому етапі** вправи учасниці мають сфотографуватися зі своїми утвореними планами для досягнення мети та зібрати їх з підлоги і скласти в окремі файли.

Після цього починається обговорення вправи.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалось вам те, що ми робили?
- Важко чи легко було визначитися з метою?
- А з кроками для її досягнення?
- Як ви вважаєте, чи досить ресурсів, які ви записали (люди, власні якості), для досягнення вашої мети? Якщо ні, то чого ще може бракувати?
- Як можна подолати перешкоди, які виникають на шляху до досягнення ваших цілей?
- Як ви вважаєте, чи допоможе вам цей план досягти своєї мети? І чи ви справді налаштовані досягати її саме у вказаний термін?

До уваги тренера!

Дуже важливо, щоб протягом цієї вправи кожна учасниця змогла сформулювати реальну мету для себе. Тренеру не варто під час вправи поспішати та квапити учасниць, адже вони повинні мати достатньо часу, щоб сконцентруватися та виконати завдання належним чином.

Фотографії «лінії» плану кожної учасниці тренеру необхідно роздрукувати та зберегти до кінця Програми, адже на одному з останніх занять вони знадобляться для підбиття підсумків, те ж стосується і карток кожної учасниці, складених в окремі файли. Краще, аби вони до кінця Програми зберігалися у тренера, однак, для виконання домашнього завдання з даного заняття їх необхідно до наступного разу передати учасницям.

8. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною з учасниць.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (Додаток 2.2.).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер роздає учасницям бланки «журналів» (Додаток 2.2.), які будуть заповнюватись після кожного заняття та зберігатись протягом усього курсу, і дає наступну інструкцію:

«Зараз ви отримали кольоровий аркуш паперу, який отримуватимете після кожного заняття. Він використовуватиметься як своєрідний журнал ваших вражень, в якому вам треба згадати і узагальнити все, що ви отримали на занятті.

Подумайте, які питання обговорювались сьогодні, що з вами трапилось на сьогоднішньому занятті, намагайтеся зберегти у ньому всі ваші враження, емоції, слова, які запам'яталися найбільше. Можливо, у вас виникли питання, над якими варто подумати, також запишіть їх. Можливо, вас щось здивувало? Намагайтеся протягом п'яти хвилин викласти все на папері».

На **другому етапі**, після виконання завдання, тренер просить учасниць, готових поділитися деякими зі своїх роздумів, зробити це. Тренер може ставити запитання, які сприятимуть обговоренню.

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Які ідеї у вас сьогодні виникли?
- Чи були у когось цікаві думки, якими доцільно було б поділитися з групою?

До уваги тренера!

«Журнал» варто вводити саме з другого заняття, оскільки вже під час нього розпочинається змістова частина Програми і учасницям буде що фіксувати у журналах, здійснюючи своєрідну рефлексію.

Доцільно, щоб учасниці мали папки з файлами за кількістю занять, куди могли б скласти як заповнені бланки своїх «журналів», так й інші отримані на заняттях матеріали, а також результати виконання своїх домашніх завдань тощо. Наявність такої папки дозволить учасницям систематизувати отримане на заняттях та сприятиме у підбитті підсумків наприкінці Програми.

Було б добре, аби для бланків «журналу» на кожному занятті використовувався папір іншого кольору, однак це побажання не є принциповим.

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття та пов'язаний з визначенням мети й кроків щодо її реалізації; відпрацювати навички формулювання реалістичної та досяжної мети.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його:

«Ви маєте файли з картками, які ви заповнювали сьогодні, вибудовуючи власну мету, кроки щодо її реалізації, а також визначаючи ресурси та перешкоди, що можуть виникнути на шляху до неї. Будь ласка, до наступного нашого заняття спробуйте перенести написане на картках на папір – звичайний аркуш А4. Можливо, під час перенесення на папір тих чи інших складових щодо досягнення вашої мети, у вас з'являться деякі корективи та уточнення – внесіть їх. Можливо, ви захочете конкретизувати кожен з п'яти кроків до досягнення вашої мети, визначити терміни виконання ваших кроків – зробіть це. На наступний раз, будь ласка, принесіть із собою як файли з картками, так і ваші плани щодо досягнення цілей, які ви записали на аркушах.

Окрім того, спробуйте сформулювати ще декілька цілей у інших сферах вашого життя – у професійній сфері, сфері вашого здоров'я тощо, і також записати їх на інших аркушах – кожену ціль на окремому аркуші. До кожної з записаних цілей спробуйте так само визначити по п'ять кроків, які дозволять її досягти, визначте ваші позитивні якості, що сприятимуть цьому, людей, які можуть вам допомогти, а також можливі перешкоди».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасниці зрозуміли завдання та відповідає на усі їхні запитання.

10. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за увагу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами за принципом, описаним у першому занятті.

Додаток 2.1.

Картки до вправи «Якщо в тебе немає мети, то...»

Якщо у тебе немає мети, то тільки тому, що в тебе немає мрії
Якщо у тебе немає мети, то у тебе немає майбутнього
Якщо у тебе немає мети, то ти гинеш
Якщо у тебе немає мети, то ти існуєш, а не живеш
Якщо у тебе немає мети, то у тебе є альтернатива, проте яка?
Якщо у тебе немає мети, то тільки тому, що ти ще не знайшла причини
Якщо у тебе немає мети, то тільки тому, що ти не уявляєш свого майбутнього
Якщо у тебе немає мети, то тільки тому, що ти ще не обрала шлях, яким хочеш йти
Якщо у тебе немає мети, то ти будеш втрачати все, що придбала
Якщо у тебе немає мети, то тільки тому, що ти про неї не думала
Якщо у тебе немає мети, то тільки тому, що ти не знаєш, у чому сенс твого життя
Якщо у тебе немає мети, то всі плани безглузді
Якщо у тебе немає мети, то ти ще недосконала
Якщо у тебе немає мети, то ти не знаєш, для чого і для кого ти живеш
Якщо у тебе немає мети, то ти не зможеш стати лідером у власному житті
Якщо у тебе немає мети, то нікому за тобою йти
Якщо у тебе немає мети, то ти ще не прийняла рішення змінити своє життя
Якщо у тебе немає мети, то немає чого навчати інших
Якщо у тебе немає мети, то куди ти йдеш?
Якщо у тебе немає мети, то у тебе недостатньо інформації про своє життя
Якщо у тебе немає мети, то в тебе ще залишилися сумніви і страхи
Якщо у тебе немає мети, то ти не можеш вважати себе рішучою людиною
Якщо у тебе немає мети, то у тебе немає волі
Якщо у тебе немає мети, то в тебе не може бути бажань
Якщо у тебе немає мети, то ти – людина без зобов'язань і відповідальності
Якщо у тебе немає мети, то переглянь свої погляди

Додаток 2.2.

ЖУРНАЛ

№ заняття _____ дата _____

Присвятіть п'ять хвилин записам про те, що трапилось з вами сьогодні.

Заповнюйте журнал як щоденник.

Використовуйте журнал, щоб згадати та узагальнити те, що ви засвоїли на сьогоднішньому занятті:

- *подумайте про те, що сьогодні обговорювалось, які питання розглядалися;*
- *спробуйте зберегти всі слова, емоції, враження, які найбільше запам'яталися;*
- *можливо, щось викликало у вас страх чи здивування, також спробуйте це зобразити;*
- *якщо у вас виникли питання, які потребують осмислення, запишіть їх також.*

Тема 3. Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства

Заняття 3.



Мета: надати учасникам інформацію про поняття «насильство» та «насильство у сім'ї», прояв домашнього насильства,

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 3.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Комплімент» (10 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (15 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Мозковий штурм «Асоціації на слово „Насильство”» (10 хв).
7. Вправа «Визначення насильства в сім'ї» (20 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 3.2. (1 год 20 хв)

8. Міні-лекція «Права людини» (10 хв).
9. Вправа «Мої права та права іншої людини» (15 хв).
10. Вправа «Типи насильства» (10 хв).
11. Вправа «Визначення видів насильства» (10 хв).
12. Вправа-тест «Психологічне насильство» (15 хв).
13. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
14. Домашнє завдання (8 хв).
15. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 3.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоднішнього заняття:

«Ми продовжуємо наші заняття і сьогоднішня наша зустріч присвячена темі «Насильство». Ми спробуємо зрозуміти, що таке насильство і, зокрема, що таке домашнє насильство та які його прояви.»

2. Вправа на знайомство «Комплімент»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасницями

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер починає вправу словами:

«На цьому занятті ми будемо говорити на досить складну тему – насильство. Тому сьогодні нам особливо важлива взаємопідтримка та взаєморозуміння одна одної. Вправу щодо поглиблення нашого знайомства я пропоную провести у такому форматі: кожна називає своє ім'я і, звертаючись до своєї партнерки (яка сидить поруч), висловлює їй комплімент про її можливість на шляху досягнення змін, до яких вона прагне на основі тих якостей, які вона вже продемонструвала в колі на попередніх заняттях».

До уваги тренера!

Тренер може розпочати вправу «Знайомство» з себе, звернувшись до учасниці, яка сидить поруч. Наприклад: «Мене звати... Я хочу звернутися до Тані: Таню, мені подобається, як ти вмієш чесно говорити про свої проблеми, і я вірю, що ти зможеш впоратися з ними». У висловленому компліменті мають бути підкреслені саме ті позитивні якості, що їх продемонструвала учасниця на минулих заняттях і які є важливими для підтримки конструктивної роботи групи (це можуть бути вислови: мені подобається, що в тебе завжди гарний настрій, і це допомагає налаштуватися на позитивний лад..., подобається твоє вміння слухати... інше).

Під час виконання цієї вправи можна підтримувати компліментарний вислів кожної учасниці аплодисментами, які, з одного боку, означають приєднання всієї групи до даного послання та, з другого боку, надають енергетичної підтримки всій групі.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: подальше засвоєння інформації, отриманої на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям поділитися своїми враженнями стосовно минулого заняття. Кожна з учасниць по черзі називає вправу чи інформаційний матеріал, які їй найбільше запам'яталися, та пояснює чому. Якщо є учасниці, які не готові до відповіді, вони можуть пропустити цю вправу, дотримуючись правила «Добровільна активність». Наприкінці вправи тренер має дати ще раз можливість цим учасницям долучитися до вправи, запитавши: «Можливо, тепер ви б хотіли щось додати?»

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасницям про правила, які були прийняті на попередніх заняттях, та підкреслити їх важливість для створення позитивної неконфліктної атмосфери під час занять.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям групи об'єднатися в пари. Перед кожною парою учасниць тренер ставить завдання: згадати ситуації, коли дотримання певного правила допомогло зберегти

атмосферу відкритості та довіри в групі. Учасниці визначаються з правилами, які допомогли їм в конкретній ситуації на заняттях, а потім представляють результати своєї роботи в групі для всіх учасниць.

До уваги тренера!

Тренер може навести приклад виконання вправи, розпочавши з себе, наприклад: «Для мене є дуже важливим правило „Говорити по черзі”». Якщо група дотримується правила «Говорити по черзі», мені, як тренеру, значно легше проводити заняття, почути думку кожної та відреагувати на неї. Я вдячна групі за те, що ми дотримувалися цього правила, і в мене не було потреби боротися з негативними почуттями». Правило «Не перебивати», можливо, допомогло деяким несміливим учасницям висловити та донести до загалу свою думку і под. – все це вони можуть обговорити в парах, після чого винести результати роботи на широкий загал.

Після того, як пари висловлять свою думку, тренер може узагальнити результати роботи, зробивши висновок: «Отже, всі правила важливі. Коли ми про щось домовляємося, приймаємо правила поведінки – ми встановлюємо певні стандарти, дотримання яких можемо апелювати в разі їх порушення. Це такі стандарти, як встановлення кордонів, що вказують на зростання напруги при наближенні до них або спробі перетину. Тому, як і на заняттях, так і в повсякденному житті, важливо домовлятися та проговорювати певні правила, яких ми зобов'язуємося дотримуватися. Це теж один із засобів уникання напруження в стосунках».

Після завершення вправи тренеру варто ще раз наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

- Чи виникали труднощі під час переносу на папір визначених нами на другому занятті мети, кроків для її досягнення та інших складових успішної реалізації мети?

- Чи вдалося комусь поставити якісь додаткові цілі щодо інших сфер свого життя (освіти, професійної сфери, здоров'я тощо)?

Тренер пропонує учасницям, яким при виконанні домашнього завдання вдалося поставити додаткові цілі в інших сферах життя, поділитися (обговорити їх) ними з групою. Після того, як всі бажаючі представлять свої домашні роботи щодо додаткових цілей в інших сферах життя, тренер пропонує продовжити обговорення:

- Чи важливим було це завдання? Чому?

- Чи важливо в житті ставити короткострокові цілі та визначати кроки та ресурси для їх досягнення письмово? Чому?

- Чи важливо ставити довгострокові цілі і чому?

6. Мозковий штурм: «Асоціації на слово „Насильство”»

Мета: підготовка учасниць групи до роботи з темою «Насильство».

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту, фломастери.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер на великому аркуші фліпчарту пише великими літерами слово «НАСИЛЬСТВО» і пропонує учасницям висловити свої асоціації, які виникають у них до цього слова:

«Отже, сьогодні ми з вами говоримо про насильство, і я пропоную вам висловити свої асоціації, пов'язані з цим словом».

Далі тренер ретельно фіксує вислови учасниць.

На **другому етапі** учасницям пропонуються до обговорення наступні запитання:

- Чи важко було знайти відповідну асоціацію?
- Чи пов'язані якісь із цих асоціацій із вашим власним досвідом?
- Де найчастіше можна зустрітися із ситуацією насильства?
- Наскільки розповсюдженим є насильство в сім'ї? Що цьому сприяє?

До уваги тренера!

Під час першого етапу виконання вправи фіксувати вислови учасниць може сам тренер, який проводить обговорення, але краще, щоб записи робив другий тренер, якщо вони працюють у парі, адже це надасть змогу тому, хто проводить обговорення, не переривати зоровий контакт з групою.

7. Вправа «Визначення насильства в сім'ї»

Мета: спираючись на визначення насильства в сім'ї в Законі України «Про попередження насильства в сім'ї», допомогти учасницям зрозуміти сутність поняття насильства та визначити, які дії (в тому числі і з їхнього власного досвіду) можна розглядати як насильницькі.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту, фломастери, картки відповідно до кількості учасниць (Додаток 3.1., Додаток 3.2.).

Хід проведення:

Тренер починає вправу зі слів:

«Ми говорили, що насильство може відбуватися в будь-якому місці. Але найчастіше воно трапляється саме в сім'ї. Спробуємо визначити, що ж таке домашнє насильство та які його характерні ознаки».

Далі тренер роздає кожній учасниці картку із визначенням насильства в сім'ї, яке сформульовано в Законі України «Про попередження насильства в сім'ї» і пропонує кожній учасниці встановити, які слова в цьому визначенні є визначальними.

У процесі обговорення тренер фіксує на аркуші паперу для фліпчарту всі вислови, важливі з точки зору учасниць. Ті вислови, які повторюються двічі чи тричі, відмічаються «галочками» чи іншими позначками.

Тренер має зафіксувати на аркуші наступні визначальні слова: насильство як порушення прав; насильство як завдання шкоди; насильство як умисні дії.

У результаті обговорення тренер допомагає учасницям усвідомити чотири характерні ознаки домашнього насильства:

1. Домашнє насильство завжди здійснюється з попереднім наміром.
2. Суть насильства полягає, насамперед, в порушенні особистих прав і свобод конкретної людини.
3. Насильство є таким порушенням прав і свобод людини, яке унеможлиблює її самозахист.
4. Ця дія завдає певної шкоди. Шкода від домашнього насильства буває фізична, психологічна (емоційна) та економічна.

До уваги тренера!

Під час обговорення визначення насильства в сім'ї тренеру важливо підкреслити, що в ситуації насильства присутні всі його ознаки: порушуються права, завдається шкода, насильник отримує певну перевагу через умисні дії. Крім того, важливо наголосити, що зазвичай насильство здійснюється особою, яка має певні фізичні, економічні чи психологічні переваги над іншою особою, унеможливаючи цим її самозахист. Для проведення обговорення тренер може скористатися інформацією, поданою у Додатку 3.2.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 3.2. (1 год 20 хв)

8. Міні-лекція «Права людини»

Мета: надати учасницям інформацію про права людини та допомогти зрозуміти, що дотримання та повага до прав іншої людини є однією з основних заporук ненасильницької поведінки.

Час: 10 хв.

Ресурси: підготовлений заздалегідь плакат з основними правами людини, що представлені в «Загальній декларації прав людини» (Додаток 3.3.).

Хід проведення:

Тренер починає вправу зі слів:

*«Кожна людина має права. Права людини **природні** – вони не надаються їй кимось, людина має права від народження. Права людини **неподільні** – вона має всі людські права, а не якусь їх частину. Права людини **невід'ємні** – їх не можна відняти, і якщо в даний момент те чи інше право не реалізується, це не означає, що людина його не має, це означає, що воно порушується. Права людини зафіксовані в Конституції України, прийнятій у 1996 році, та «Загальній декларації прав людини», прийнятій Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 року. Отже, якщо всі люди, незалежно від статі, соціального стану, кольору шкіри, мають рівні права, то реалізувати свої права без насильства можна буде лише тоді, коли ми поважатимемо права тих, хто перебуває поряд з нами».*

До уваги тренера!

«Загальна декларація прав людини» була прийнята Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 року. Її перекладено принаймні 375 мовами й діалектами мов. Декларація була прямим наслідком досвіду Другої світової війни і вперше сформулювала ті права, які повинна мати кожна людина. Вона мала рекомендаційний характер, містила 30 статей, зміст яких був уточнений і розвинутий через інституції міжнародних угод, регіональних та національних конституцій та законів. 1966 року були затверджені два Міжнародні пакти: «Міжнародний пакт про економічні, соціальні та культурні права» та «Міжнародний пакт про громадянські та політичні права». Україна ратифікувала ці пакти 1973 року. Те саме зробили понад сто інших країн світу, і цим вони зобов'язалися привести своє національне законодавство у відповідність до прописаних у пактах вимог. Міжнародно-правові акти отримали верховенство над внутрішнім законодавством. А це надало можливість громадянину, чий політичний чи громадянський права порушені, звернутися за захистом безпосередньо до Комітету з прав людини при ООН, якщо він/вона вичерпав/ла можливості захисту, надані національним законодавством. В Україні права людини отримали конституційне закріплення з боку держави в Конституції України.

Далі тренер коротко та зрозумілою для учасниць мовою повідомляє зміст статей «Загальної декларації прав людини», що розміщена у Додатку 3.3., та спільно з учасницями наводить можливі ситуації порушення прав людини (прикладі можуть бути з особистого досвіду учасниць).

До уваги тренера!

Тренер може розмножити Додаток 3.3. за кількістю учасниць та роздати перелік основних статей «Загальної декларації прав людини» для спрощення сприйняття учасницями інформації.

9. Вправа «Мої права та права іншої людини»

Мета: визначити можливість реалізувати свої права, не порушуючи прав інших людей.

Час: 15 хв.

Ресурс: інформаційний матеріал (Додаток 3.4.), 4 аркуші для фліпчарту, фломастери.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер представляє групі інформаційне повідомлення, підготовлене на базі матеріалу, представленого в Додатку 3.4.

На **другому етапі** тренер пропонує учасницям об'єднатися в 4 групи. Кожна група отримує завдання: визначити п'ять ситуацій порушення прав людини, які найчастіше трапляються в сім'ї (чи при спільному проживанні), та записати їх в першій колонці великого листа, поділеного на-впіл; після цього групи обмінюються листами та намагаються проти кожної ситуації (зазначеної попередньою групою) в першій колонці знайти відповідь – як можна реалізувати своє право, не порушуючи прав інших. Після того, як відповіді будуть знайдені, кожна група демонструє свої варіанти відповідей.

Після презентації представлені пропозиції реалізації своїх прав без порушення прав інших обговорюються усіма учасницями щодо реальності їх втілення та відповідності ситуації.

10. Вправа «Типи насильства»

Мета: зрозуміти типи насильства, що можуть мати місце в сім'ї.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер надає інформаційне повідомлення:

«Домашнє насильство має свої особливості:

- Це неодноразова дія. Якщо один раз насильство в сім'ї сталося, то воно обов'язково повториться.
- Це насильство завжди відбувається протягом тривалого проміжку часу.
- Це насильство між особами, як правило, залежними одне від одного і пов'язаними економічними, психологічними та емоційними зв'язками.

Залежно від осіб, які залучені до ситуації насильства, можна виділити 5 типів насильства:

- **чоловіком над дружиною** (за статистикою близько 90 відсотків актів насильства щодо жінок чинять чоловіки);
- **батьками над дітьми** (у ставленні до дітей чоловіки і жінки чинять насильство порівну. Жінки страждають від чоловіків-кривдників. А діти страждають як від чоловіків-кривдників, так і жінок – жертв насильства);
- **дорослими дітьми над батьками;**
- **старшими дітьми над молодшими;**
- **будь-яким членом сім'ї над більш слабким та беззахисним іншим».**

На **другому етапі** тренер пропонує учасницям об'єднатися в 5 малих груп та навести приклади домашнього насильства, що відповідали б одному з 5 типів (кожна група отримує вказівку від тренера, який саме тип насильства вона має розглядати). Ситуації до розгляду можуть бути взяті з інформації в мас-медіа, власного досвіду, досвіду своїх друзів чи знайомих.

Після завершення роботи представниці груп презентують напрацювання у великому колі.

Тренер нагадує групі, що при обговоренні важливо дотримуватися принципу конфіденційності та не називати імен задіяних осіб, що знаходяться в колі. У кожному випадку мають бути всі 4 ознаки насильства, визначені групою раніше.

Всі представлені ситуації фіксуються тренером на попередньо підготованому великому аркуші на фліпчарті.

? Питання для обговорення:

- Як часто зустрічається кожний тип насильства в сім'ї?
- Як насильство кожного типу впливає на подальшу долю його учасників?

11. Вправа «Визначення видів насильства»

Мета: познайомити учасниць з видами насильства.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш паперу з результатами виконання попередньої вправи, аркуш паперу для фліпчарту, Додаток 3.5. «Види насильства» за кількістю учасниць, маркери різних кольорів.

Хід проведення:

Тренер нагадує, що в Законі України «Про попередження насильства в сім'ї» підкреслюється: завдання шкоди може бути як на фізичному, так і на психологічному, економічному та сексуальному рівнях.

Повертаючись до результатів виконання попередньої вправи, тренер пропонує учасницям подивитись на зафіксовані на фліпчарті випадки та визначити у кожному з них конкретні дії, що призвели до завдання шкоди та порушення прав людини. Всі наведені дії тренер фіксує на арку-

ші паперу, дотримуючись виділених поділів на фізичне, психологічне, сексуальне, економічне насильство, використовуючи різні кольори маркерів.

Тренер може запропонувати групі доповнити список дій кожного виду насильства. Після того, як група наведе достатньо прикладів, тренер передає учасникам роздатковий матеріал (Додаток 3.5.) і пропонує прочитати наведені приклади та заповнити пропуски у таблиці на фліпчарті.

До уваги тренера!

Залежно від підготовленості групи тренер сам вирішує наскільки повно можна давати групі матеріал, наведений в Додатку 3.5., щодо видів насильства. Можливо, достатньо буде зупинитися на перерахуванні видів насильства: фізичне, сексуальне, економічне та психологічне та на тих його проявах, які назвали учасниці. Інші прояви тренер може просто прокоментувати, як такі, що бувають у житті.

До цього питання потрібно ставитися уважніше, оскільки для учасниць цей матеріал може бути складним для сприйняття, деякі можуть бути не готові обговорювати детально прояви насильства.

? Питання для обговорення:

- Який із видів насильства було визначити найважче? Чому?
- Як проявляється психологічне насильство? Чим воно є «підступним»?

12. Вправа-тест «Психологічне насильство»

Мета: допомогти учасникам усвідомити особливості психологічного насильства та проаналізувати своє життя.

Час: 15 хв.

Ресурс: роздруковані матеріали тесту за кількістю учасниць (Додаток 3.6.).

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер надає учасникам інформацію щодо психологічного насильства:

«Психологічне насильство це явище, яке:

- *завжди супроводжує фізичне насильство;*
- *передує йому;*
- *або може виступати як окремий вид насильства, без актів агресії і фізичного знуцання.*

Саме психологічне насильство дозволяє кривднику утримувати повний контроль над партнеркою і утруднює для жертви насильства орієнтацію в тому, що ж з нею насправді відбувається, відкриває широке поле діяльності для фізичних дій.

Психологічне насильство набагато важче піддається визначенню, оскільки дуже багато проявів навіть нібито партнерських стосунків можуть містити у собі подібні елементи.

Наявна навіть тенденція до легковажного сприйняття інших сторін проблеми: «обдурювання», «надмірно високі вимоги», «обзивання», «маніпулювання почуттями», «нехтування думками інших людей», «Та що ж тут такого, ми всі так чинимо час від часу!».

Така реакція деякою мірою припустима, доки поведінка чоловіка не перетворилася в усталену систему, яка робить можливим:

- *повне контролювання партнерки;*
- *знищення почуття її власної гідності;*
- *підштовхування до сумніву у власній адекватності, у здатності до логічного мислення й до можливості приймати тверезі, розумні рішення.*

Найгіршою стороною психологічного насильства є те, що жінка опиняється в такому стані (прибита і пригнічена власною безпорадністю, залежністю, страхом), як наслідок, їй здається, що вона вже ніколи не буде самостійною, повноправною особою.

Виявлення та розпізнавання психологічного насильства дає можливість:

- виявити домашнє насильство, яке поки що не переходить у фізичне;
- зробити ретельний аналіз ситуації, яка склалася;
- не допустити ускладнення ситуації;
- надати якіснішу та ефективнішу допомогу постраждалій особі, яка живе в атмосфері психологічного насильства;
- запобігти перехід насильника до фізичних дій».

До уваги тренера!

Наприкінці варто зробити такий висновок: вміти розуміти та помічати перші ознаки психологічного насильства важливо, щоб допомогти собі чи своїм близьким зупинити психологічне насильство, не допустити переходу психологічного насильства на другу стадію. Адже в такому стані жінка легко може стати жертвою фізичного насильства, ознаки якого вже не можна буде приховати, а інколи й виправити».

На **другому етапі** тренер роздає кожній учасниці Тест, представлений у роздатковому матеріалі (Додаток 3.6.), та пропонує проаналізувати свої стосунки з кривдником щодо наявності в них елементів психологічного насильства.

? Питання для обговорення:

- Чи дізналися ви щось нове про себе та своє оточення?
- Чи виникло у вас бажання змінити ситуацію?

До уваги тренера!

Залежно від підготовленості групи тренер може проводити цю вправу в скороченому альтернативному варіанті, коли він не роздає матеріали тесту, а лише озвучує кілька основних питань з кожного розділу тесту (обраних залежно від проблем групи) та обговорює їх разом з учасницями.

13. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним учасником

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, представленим у відповідній вправі Заняття 2.

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Які ідеї у вас сьогодні виникли?
- Чи були у когось цікаві думки, якими доцільно було б поділитися з групою?

14. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та замислитися про наслідки домашнього насильства для всіх його учасників.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до групи:

«Сьогодні ми з вами говорили про домашнє насильство, його види та про те, які наслідки має насильство з вашого власного досвіду».

Тренер формулює домашнє завдання:

«До наступного заняття подумати, як впливає фізичне, економічне, сексуальне та психологічне насильство:

- *на того, проти кого воно спрямоване?*
- *на того, хто його скоює?*
- *на тих, хто стали свідками насильницьких дій, наприклад дітей?»*

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасниці зрозуміли завдання та відповідає на всі їхні запитання.

15. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за роботу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами за принципом, описаним на першому занятті.

Додаток 3.1.

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

Ст. 1 Закону України «Про попередження насильства в сім'ї»

Додаток 3.2.

Чотири характерні ознаки домашнього насильства

1. **Домашнє насильство завжди здійснюється з наміром, тобто є інтенційним** (від лат. *intentio* – прагнення, намір, ціль). Відповідно ця дія здійснюється для отримання певного ефекту і переваги. Наприклад, коли водій випадково заподіє травми пішоходові, то ця дія не є насильством. Але чоловік, який принижує або катує свою дружину, чинить це з наміром. Намагаючись виправдати свої дії, домашні кривдники декларують свої позитивні наміри. Але справжні їхні наміри зовсім інші (незалежно від того, усвідомлюють вони це чи ні).
2. **Сутність домашнього насильства полягає в порушенні, насамперед, особистих прав і свобод людини.** Всі люди рівні у своїй гідності і правах. Ці права людини – право на безпеку, життя, свободу пересування, свободу віросповідання, свободу на інформацію, свободу вільного спілкування з друзями та рідними – записані в Загальній декларації прав людини Організації Об'єднаних Націй.
3. **Насильство є таким порушенням прав і свобод людини, яке унеможлиблює її самозахист.** Тобто для цієї дії характерна асиметрія сил, коли одна сторона має переваги над іншою. Це найбільш діагностичний елемент визначення насильства. Коли існує перевага – фізична, матеріальна, інтелектуальна, психологічна – і така перевага використовується проти іншого члена сім'ї, то це вже і є домашнє насильство, яке призводить до поневолення людини – людина потрапляє в пастку, стає залежною від чужих правил і чужої волі.
4. **Ця дія завдає шкоди.** Шкода від домашнього насильства буває економічна, фізична, психологічна (емоційна). Але якщо фізичні ушкодження помітні, то розгледіти психологічну шкоду іноді важко. Як довести, що дружина почувається пригніченою, приниженою, зазнала емоційних травм, що дитина, яка була свідком насильства, зазнала емоційних травм? У такому випадку для визначення факту домашнього насильства слід звернутися до попередніх ознак (умисна дія, наявність переваг, порушення прав і свобод) і, якщо вони наявні, то це свідчить про наявність самого насильства.

Додаток 3.3.

Інформаційний матеріал «Права людини» Права людини, зафіксовані у Загальній декларації прав людини

Стаття 1.

Право на свободу та рівність у своїй гідності та правах.

Стаття 2.

Право на свободу від дискримінації.

Стаття 3.

Право на життя, на свободу і на особисту недоторканність.

Стаття 4

Право на захист від рабства

Стаття 5.

Право на захист від катувань, жорстокого поводження і покарань, що принижують людську гідність.

Стаття 12.

Право на приватне життя, недоторканність житла, таємницю кореспонденції, захист честі і гідності.

Стаття 16.

Право на одруження і створення сім'ї, однакові права чоловіків і жінок щодо одруження та під час його розірвання; укладання шлюбу тільки при вільній і повній згоді сторін, що одружуються.

Стаття 17.

Право на володіння майном.

Стаття 19.

Право на свободу переконань; на одержання і поширення інформації.

Стаття 23.

Право на працю, на вільний вибір роботи.

Стаття 25.

Право на гідний рівень життя.

Стаття 26.

Право на освіту.

Стаття 27.

Право на участь у культурному житті суспільства.

Стаття 30.

Право на свободу від зазіхань з боку держави, групи осіб або окремих осіб на права, викладені в Декларації.

Додаток 3.4.

**Мої права та права іншої людини
(автор В.М. Бондаровська)**

Виявляється, знання своїх прав та повага до прав іншої людини допомагає нам запобігти багатьом соціальним конфліктам як на рівні свого ділового середовища, так і на сімейному рівні.

Спочатку ми ознайомимо вас з вашими правами, а потім – з правами іншої людини. Це права, які має кожна людина. На жаль, ми досі не знаємо своїх прав та прав нашого партнера, нашої дитини, наших батьків. А не знаючи, зневажаємо їх. Тому часто не відчуваємо себе щасливими та заважаємо іншим людям почувати себе такими, що мають якісь права.

Ваші людські права:***1. Ви маєте право на свій розсуд вирішувати що робити, як робити і як відчувати.***

Це означає, що людина може на свій розсуд вирішувати, як їй прожити своє життя. Кожний з нас має право визначати, що йому робити в тій чи іншій ситуації. Водночас і відповідальність за прийняте рішення лежить також на вас. Наприклад, ви вирішили їхати трамваєм одну зупинку, хоча знаєте, що там багато людей і задуха. Але ви поспішаєте і готові терпіти. Це ваше рішення і ніхто не має права повчати вас у трамваї: «Чому це ви (скажімо, підліток) їдете одну зупинку, а не пройшлися пішки чи пробіглися?»

Так само і в серйозніших випадках. Ви самі маєте право вирішувати, чи розпочинати свій власний бізнес. Але й відповідальність за це несете ви самі. Проте, бувало, наприклад, у Польщі – жінка придумала бізнесову справу, виграла грант на її підтримку, а підписи всюди ставив її чоловік. Він звик відповідати за все, що стосується його власної дружини.

Ви також самі вирішуєте, чи будете поводитися агресивно, пасивно, чи будете поводитися самостверджуюче у відносинах з іншими людьми.

2. Ви маєте право не відчувати провини за свої дії.

Ви самі вирішуєте, чи звертати увагу на погляд інших людей щодо вашої поведінки, чи йти на компроміс, чи змінювати власну поведінку. Мова йде про те, що дуже часто люди або звичний для нас колектив (члени нашого ділового середовища, маленька група, колектив на роботі) висловлюють думку, що їм не подобається ваша поведінка. І дуже часто ви починаєте відчувати себе винною.

Нагадаємо, що нас виховували з думкою, що колектив (інші люди) краще за нас знає, як себе правильно поводити. А тут мова йде про те, що людина сама оцінює свою поведінку і сама вирішує про її зміну, навіть тоді, коли комусь це може не подобатися.

Коли йдеться про сімейні стосунки, досить часто у жінки, яка, наприклад, затримується на роботі, формується почуття постійної провини за свої дії – не подала вчасно вечерю, не помила за всіма посуд... Виявляється, ви маєте право жити без цього почуття провини.

3. Ви самі відповідаєте за вирішення ваших проблем.

Ви самі відповідаєте за свою поведінку та її наслідки, навіть, якщо це ускладнить ваше життя. Батьки, друзі можуть надати вам чимало корисних порад, але вирішувати проблему повинні ви самі.

Це для нас незвично. Ми звикли до того, що батьки все вирішують за дітей до посивіння, що керівник на роботі часто навіть і не цікавиться вашою думкою щодо проблеми, яку ви можете самостійно розв'язати, тобто і не думає делегувати вам повноваження. Часто ми просто боїмося взяти на себе відповідальність, даруючи іншим можливість вирішувати наші проблеми.

Але чи відчуваємо ми себе від цього щасливішими?

4. Ви маєте право змінювати свої уявлення.

Ви маєте право змінити своє уявлення про себе, свої бажання і свій життєвий шлях, не питаючи ні в кого на те дозволу. Цього не потрібно лякатися. Наприклад, одного дня ви зрозуміли, що ваша поведінка самозневажлива, і це постійно травмує вас. Ви маєте право вирішити, що більше ніколи не поводитиметеся так, а також продумати, у який спосіб можна позбавитися цієї вади.

Згадаймо, скільки разів ми спостерігали, як агресивно налаштована людина проявляє свою агресію не до всіх, а лише до тих, хто поводить себе принижено, відчуває страх або боїться. Коли б ця людина змінила себе, звільнилася від принизливих почуттів, почала поводитися більш самостверджуюче, то й інші люди почали б ставитися до неї по-іншому. Людина має на це право і може так чинити.

5. Ви маєте право робити помилки.

Оскільки жодна людина не є абсолютно досконалою, то кожен з нас робить помилки. Помилки не треба драматизувати і не треба перебільшувати їх значення.

Мені здається, що це право має дуже важливе значення для нас, людей, які виховувалися і жили в комунальних квартирах, дорого платили за помилку при голосуванні за політичними мотивами, взагалі за свою власну думку. Пам'ятаю, як вирішувалося сакраментальне питання «Хто винен?», коли в комунальній квартирі псувався кран. Думали не про те, як полагодити кран. Головним було вирішити, хто останній ним користувався, хто винен. Права на помилку не було. Як принизливо це виглядало! Ще в ті часи, коли ми, дійсно, не мали права на помилку, принизливість такої постановки питання мене, дитину, вражала. Це обов'язково породжувало брехню. На всіх рівнях суспільства розвивався механізм виявлення людини-зловмисниці, яка зробила помилку.

6. Ви маєте право не дозволяти іншим маніпулювати вами.

Ви маєте право не знати відповідей на якісь питання, не розуміти чогось, не переживати за щось. Ніхто не має права примусити вас це робити.

Згадаймо, що були такі питання, на які ми всі одностайно повинні були знати відповіді: «Що первинне – матерія чи свідомість?», «Що таке Бог і чи існує він?», «Хто наймудріший і знає все про історію і життя людей?».

Знайомі питання. І відповіді були готові. Що ж це, як не маніпулювання нашою свідомістю?

І ми так звикли, що й надалі добровільно дозволяємо маніпулювати нами. Як свідчить наш досвід надання психологічної допомоги, є багато людей у нашому суспільстві, які дозволяють своїм близьким маніпулювати ними, вирішувати за них що і як робити. Наприклад, досить часто чоловік забороняє жінці працювати, зустрічатись з друзями тощо. Тим більше він опирається, коли вона хоче розпочати свою власну справу.

Прийшов час користуватися цим важливим правом – правом на те, щоб нами не маніпулювали.

7. Ви маєте право на свою власну думку.

Ви маєте право на свої власні думки, які ґрунтуються на ваших цінностях, прагненнях і уявленнях. Проте якщо ваші уявлення вступають в конфлікт з дійсністю, ви можете переглянути їх.

Як це важливо усвідомити нам – тим, які довгий час не мали права на свою власну думку! Неважко уявити сім'ї, в яких ні жінка, ні діти (рідше чоловік) не мають права на власну думку. А ще легше уявити сім'ї, в яких і думки не можна мати про свій бізнес чи якесь самостійне життя.

8. Ви маєте право вести себе самостверджуюче навіть тоді, коли така поведінка комусь не подобається.

Ви не зобов'язані чекати схвалення з боку інших людей, схвалення вашої гідної, самостверджуючої поведінки. Досить часто при такій поведінці ви не отримаєте схвалення.

Наприклад, у тоталітарній сім'ї всі ролі суворо розподілені. Скажімо, у радянському селі у більшості випадків чоловіки були бригадирами, а жінки доярками чи працювали на буряках від ранку до вечора під пекучим сонцем.

В сім'ї вам, наприклад, випала доля бути хорошою дівчинкою. Отож, від вас чекають на особливу поведінку. Раптом ви усвідомили, що ви не якась ідеально зразкова дівчина, а жива людина, яка має право бути різною – помилятися, змінювати свій погляд, мати власну думку, яка відрізняється від тієї, яку вам належить мати, виходячи з вашої ролі. Тепер уявіть реакцію батьків і вчителів. Так ось, навіть тоді, коли батькам не подобається ваша поведінка, вони невдоволені, навіть погрожують відмовитись від вас, ви все ж таки маєте право на самоствердження, на протистояння такому тискові. Якщо ви навіть втратите деяких друзів, ви виграєте значно більше, коли матимете те, на що у вас є право.

Ми живемо серед людей. І ми розуміємо: «Якщо я маю право, то, напевне, й інші люди мають право. Як же нам жити разом?»

Дійсно, інша людина має такі самі права. Давайте їх розглянемо, і нам стане зрозуміло, що ми всі можемо жити у взаємоповазі та злагоді. Ось права іншої людини.

Вісім прав інших людей

1. Інші мають право на свою власну думку для того, щоб самостійно вирішувати як їм діяти, думати і почувати.

Як ми з вами вже говорили, кожна людина має такі права і несе відповідальність за свої рішення. Дуже важливо усвідомити, що ви не відповідаєте за чийсь поведінку так само, як ніхто не відповідає за вашу.

Давайте уявимо собі нашу сім'ю. В ній обов'язково знайдеться людина, яка бере на себе відповідальність за всіх, а вже для себе ні сил, ні місця не знаходиться. І ця людина забуває, що вона все-таки не має права змушувати людей поводити себе так, як їй хочеться або здається необхідним.

Виявляється, ми не маємо права говорити іншим, що і як їм робити. Люди можуть поводити себе так, як вони самі вважають необхідним і правильним – це їх право. Це право наших дітей, близьких. І нам буде набагато легше, коли ми визнаємо за ними це право.

2. Інші мають право не відчувати за собою провини.

Інші люди мають право знехтувати вашою думкою з приводу своєї поведінки. Вони мають право не цікавитися нею. І це дуже справедливо, оскільки в більшості випадків не існує правильної чи неправильної поведінки. Ваша думка – це ваша думка, але це не стандарт, якому повинні відповідати всі інші. Це не виключає вашого неприйняття цієї поведінки у фірмі, якою ви керуєте. Ваш підлеглий має право не відчувати провини. Це не означає, що вона (він) не дотримується правил розпорядку.

3. Інші люди відповідальні за вирішення своїх проблем.

Ви несете відповідальність за вирішення ваших проблем. Дуже часто ми поводимо себе так, неначе ми відповідальні за проблеми інших людей і маємо вирішувати їх. І це буває не тільки на рівні сім'ї, а й на рівні бізнес-структури і навіть держави.

Дійсно, наше суспільство так і було побудоване. В сім'ях досить довго всі проблеми вирішували батьки, а за батьків – ще хтось у вищих прошарках суспільства. Сиділа там при владі людина і вірила, що вона відповідальна за всіх і краще знає скільки квадратних метрів житлової площі має бути на одну людину, що цій людині їсти і коли відпочивати. Так думала ця людина про всіх, що часто й про себе забувала і з дітьми своїми не мала часу спілкуватися. Все сиділа, бідна, та вирішувала проблеми інших людей. До речі, в цій ринковій економіці один з секретів і полягає в тому, що люди самостійно вирішують більшість своїх проблем.

4. Інші люди мають право змінювати свої уявлення.

Люди мають право думати так, як їм заманеться. Вони мають право не відчувати осуду і тиску з боку інших людей. Коли людина думає не так, як ви, це не означає, що вона божевільна або дурна. Не можна давати людям ярлики – ні гарні, ні погані.

5. Інші мають право на помилки.

Не треба драматизувати ні свої помилки, ні помилки інших людей. Набагато краще зрозуміти, що всі люди мають слабкості. Не треба вимагати обов'язкових вибачень. Не треба вести до того, щоб інші визнали свою провину.

Уявімо типову ситуацію. Жінка погодилася щось купити для чоловіка. Але через певні обставини не зробила цього тоді, коли він очікував. Чоловік у цій сім'ї відчуває себе головним – адже він приносить у сім'ю гроші. А вона, така-сяка, не зробила. Чоловік ображений, драматизує помилку, тиждень не розмовляє з дружиною. Хто від цього щасливий? Він? Вона? Діти? Таку ж ситуацію досить легко уявити і на роботі.

6. Інші мають право не дозволяти маніпулювати собою.

Не можна вимагати від інших людей відповідей на всі питання, особливо у випадках, коли Ви маєте намір тиснути на них або пригнічувати їх.

Згадаємо типову модель стосунків між начальником та підлеглим. Нам часто здається, що наші підлеглі самі повинні все знати та відчувати і відповідно реагувати.

Але це не так. Людина не обов'язково має все це знати і відчувати. Це окрема, інша людина. ви не можете вимагати, щоб вона змінила свою поведінку тому, що ви цього хочете або її стандарти не співпадають із вашими. Не треба мати надію на так зване «умовчання».

Ви матимете значно менше негативних почуттів, якщо не будете чекати від інших, що вони поводитимуть себе так, як того хотілося б вам. На жаль, в наших робочих стосунках через незнання прав інших людей та низький рівень володіння психологічними технологіями управління ми часто зустрічаємося з конфліктними ситуаціями, в яких одним здається, що вони мають право маніпулювати іншою людиною, а інші свідомо чи підсвідомо опираються цьому.

7. Інші мають право на свою власну думку.

Це справедливо навіть тоді, коли інша людина поводить себе нелогічно. Люди мають право робити помилки, і наявність неправильних думок – одна з них. Думки у людей різні, і в цьому немає нічого поганого.

8. Інші люди мають право поводити себе самостверджуюче навіть тоді, коли вам це не подобається.

У повсякденному житті схвалювати інших людей залежно від того, чи відповідає їхня поведінка вашим очікуванням, не бажано для вас тому, що вони теж мають таку тенденцію щодо вас. Коли це стосується вас, це пригнічує, ви себе починаєте жаліти.

А як же ще? Хтось не схвалив ваших вчинків, хтось весь час оцінює вас. А тепер подумайте про інших. Вони відчують те саме, коли ви не схвалюєте їх, оцінюєте весь час їхню поведінку. Інші не мають потреби у вашому схваленні, і краще всього не думати про те, що вони потребують цього. Коли ви хочете почувати себе впевненіше, визнайте це право й за іншими людьми.

Що ж стосується стосунків між людьми на виробництві чи у бізнесових структурах, то ці знання про ваші права та права іншої людини поряд зі знаннями про ефективні технології керівництва людьми та поведження у діловому середовищі допоможуть вам не плутати правові питання з виробничими, дотримуватися прав людини у робочому середовищі, бути вільною та толерантною людиною.

Додаток 3.5.

Види насильства**I. Фізичне насильство**

- Штовхання, хапання;
- Лупцювання, удари, удари кулаком або ногами;
- Кидання і штовхання;
- Стискання і придушення;
- Щипання;
- Використання ножа або інших предметів;
- Інше.

II. Економічне насильство

- Заборони влаштуватися на роботу або продовжувати працювати;
- Примушування просити гроші або приймати кишенькові гроші;
- Відбирання грошей;
- Заборона членам сім'ї дізнаватися про дохід сім'ї або мати до нього доступ;
- Інше.

III. Сексуальне насильство

- Вимагання статевих стосунків;
- Примушування дивитися порно;
- Примушування займатися сексом у такий спосіб, що є неприйнятним;
- Фізичне примушування до статевих стосунків;
- Фізичне завдання болю статевим органам;
- Інше.

IV. Психологічне насильство**1. Погрози зробити боляче**

- Погрожував кинути, вчинити самогубство, розповісти іншим;
- Примушував робити незаконні речі;
- Інше.

2. Гнів або залякування

- Залякував за допомогою поглядів, дій або жестів;
- Знищував її майно;
- Кричав або волав;
- Фізично знущався над домашніми тваринами як попередження;
- Переслідував (телефонував або ходив слідом);
- Демонстрував зброю для залякування;
- Бив кулаком по столу, стінах, дверях тощо;
- Інше.

3. Емоційне насильство

- Використовував принизливі слова, ображав;
- Примушував погано про себе думати;
- Примушував жінку думати, що вона збожеволіла;
- Грав у розумові ігри (маніпулював);
- Примушував дружину почуватися винною (наприклад, щодо дітей);
- Інше.

4. Гендерна та соціальна перевага

- Ставився як до прислуги;
- Приймав сам усі важливі рішення;
- Поводився як власник або начальник;
- Перебирав владу, оскільки він чоловік;
- Інше.

5. Ізоляція

- Контролював, що вона робила, з ким бачилася і розмовляла, що читала, куди ходила;
- Обмежував діяльність за межами дому, не давав змоги спілкуватися з друзями;
- Користувався ревнощами або заздрістю для виправдання своїх дій;
- Інше.

6. Використання дітей

- Примушував почуватися винною щодо дітей;
- Використовував дітей для передачі образливих повідомлень;
- Використовував відвідування дітей, щоб дратувати та чіплятися;
- Погрожував забрати дітей;
- Інше.

7. Алкоголь чи наркотики

- Зловживання;
- Час, гроші, енергія спрямовувалися на вживання, а не на родину;
- Інше.

8. Заперечення, мінімізація та звинувачення

- Виставляв насильство, як щось незначне;
- Казав, що насправді ніякого насильства не чинилося;
- Знімав із себе відповідальність за жорстоку поведінку, звинувачуючи дружину, що, мовляв, вона сама винна;
- Інше.

Додаток 3.6.

Тест «Чи тебе справді піддають психологічному насильству?»**I. Чи твій партнер тебе ізолює?****часто часом ніколи****A.**

1. Чи твій партнер виражає кепкування або зневагу щодо осіб, яких ти любиш?
2. Чи твій партнер ревнує тебе до твоїх друзів?
3. Чи твій партнер підслуховує твої телефонні розмови або читає твоє листування?
4. Чи твій партнер виявляє нетерплячість або злість перед або під час родинної зустрічі, чи під час товариської вечірки, псуючи у такий спосіб тобі радість спілкування?

B.

1. Чи відмовляєш ти людям, які хочуть зателефонувати тобі додому, оскільки твій партнер виражає незадоволення, коли ти присвячуєш свій час комусь іншому, а не йому за його присутності?
2. Чи стала ти набагато менше контактувати з рідними та знайомими, відколи перебуваєш у сталому зв'язку з теперішнім партнером?
3. Чи відчуваєш ти незручно, зустрічаючись із друзями та знайомими в його присутності?
4. Чи відчуваєш ти знервованість або страх щодо того, що тобі скаже або зробить твій партнер, якщо ти на кілька хвилин запізнишся, повертаючись з роботи, крамниці або з візиту до знайомих?

Якщо на більшість запитань ти відповідаєш ствердно, то тобі невдовзі загрожує ізолювання від підтримки з боку інших людей, а також від можливості довідатися, як вони бачать твою ситуацію. Це значно ускладнить тобі тверезе оцінювання того, що відбувається в твоєму житті і, ймовірно, розпізнавання небезпечних ситуацій чи осіб. Якщо ти багато разів відповіла ствердно на запитання з групи B, то це може означати, що ти вже настільки пристосувалась до ізоляції, в якій опинилась через свого партнера, що й сама почала себе ізолювати.

II. Чи твій партнер концентрує на собі твою увагу?**часто часом ніколи**

1. Чи мусиш отримати дозвіл партнера на вибір свого одягу, рішення, судження?
2. Чи відчуваєш ти себе пригніченою партнером, незалежно від того, присутній він біля тебе чи ні?
3. Чи контролюєш ти свої слова чи взагалі волієш мовчати, щоб не знервувати партнера?
4. Чи плануєш ти свої справи так, щоб твій партнер не знав, що ти робиш?
5. Чи часто ти маєш відчуття, що мусиш контролювати кожен свій рух?

Якщо на запитання з цієї групи ти відповідала «часто» або «часом», то це може означати, що ти надмірно сконцентрована на судженнях та реакціях свого партнера. У зв'язку з цим тобі загрожує забути про власні права, почуття і потреби. Така монополізація твоєї уваги партнером у поєднанні з ізоляцією може спричинити надмірну залежність від нього. Тож почни працювати над відродженням усвідомлення власних потреб і почуттів.

III. Чи твій партнер вважає, що він має перевагу над іншими людьми в різних ситуаціях?

часто часом ніколи

1. Чи твій партнер стверджує, що він найшвидший, найкраще все знає або має надзвичайні властивості?
2. Чи твій партнер запевняє, що знає про життя більше за тебе?
3. Чи твій партнер стверджує, що через своїх друзів або якимось іншим чином він може довідатися, чим ти займаєшся поза межами дому?
4. Чи твій партнер стверджує, що він знає, як чинити в певних конкретних випадках, а ти не знаєш?

Якщо ти відповіла на два чи більше запитань з цієї групи ствердно, то варто замислитися. Може, йому вже вдалося переконати тебе у своїй всемогутності чи, бодай, у тому, що він перевершує тебе у багатьох відношеннях. З цього випливає, що ти не спроможна приймати самостійних виважених рішень.

IV. Чи твій партнер вимагає, щоб ти виконувала прості конкретні завдання?

часом часто ніколи

1. Чи твій партнер наполягає, щоб різні дії відбувалися за чітко окресленим ритуалом, у конкретно визначений час?
2. Чи твій партнер може перервати твою роботу, відпочинок, сон або інші важливі для тебе дії, аби задовольнити свої потреби?
3. Чи твій партнер вимагає, щоб ти носила виключно одяг, біжутерію і тому подібне, які саме йому подобаються?
4. Чи твій партнер вимагає, щоб ти виконувала важку фізичну працю, прислужувала йому?
5. Чи твій партнер контролює твою працю, роблячи при цьому неприємні критичні зауваження?
6. Чи твій партнер вимагає від тебе детально доповідати, як саме ти проводиш час?

Якщо партнер вимагає від тебе виконувати прості, конкретні завдання, ти можеш почувати себе служницею або безпорадною, несамотійною дитиною. Зосереджуватимешся на простих, механічних діях, які мусиш виконувати, і перестанеш замислюватися над тим, чи ти сама вважаєш їх за доцільні.

Слід пам'ятати, що вимоги виконавців психологічного насильства можуть також стосуватись і серйозніших справ, часом починають від простих речей, поступово ускладнюючи завдання. Часом чинять навпаки, починають від вимагання неможливого, поступово полегшуючи завдання. Наприклад, партнер може вимагати, щоб ти позичила у когось певну суму грошей, яку він потім не поверне.

V. Чи почувася ти виснаженою, ослабленою або залежною від нього?

часто часом ніколи

1. Чи стали для тебе справи, які ти раніше виконувала, важкими?
2. Чи з'явилися в тебе більш-менш серйозні проблеми зі здоров'ям?
3. Чи відчуваєшся змученою, виснаженою?
4. Чи маєш відчуття, що не даси собі ради без свого партнера?

Ствердні відповіді вказують на те, що виконання тобою його вимог очевидно йде тобі не на користь, знищує твою особистість. Можливо, ти вже замислювалась, чому відчуваєшся такою ослабленою або залежною. Пригадай, як ти відчуваєшся, коли його немає поблизу. Якщо такого вже давно не траплялося, спробуй окремо від нього поїхати кудись на кілька днів, щоб перевірити, як ти почуватимешся без тиску з його боку. Може виявитися, що на самоті матимеш набагато більше енергії.

VI. Чи почуваш ти себе приниженою, деградованою?

часто часом ніколи

1. Чи твій партнер примушує тебе робити якісь речі, що суперечать твоїм релігійним переконанням або життєвим принципам?
2. Чи твій партнер висміює в тобі ті риси, які ти найбільше в собі цінуєш?
3. Чи каже тобі твій партнер, що ніхто інший тебе не захотів би?
4. Чи підмовляв тебе твій партнер зробити щось, а потім нагадував про це так, аби ти почувалася винною або соромилася?
5. Чи твій партнер розпитує тебе вночі про реальні або вигадані любовні ситуації, в яких, на його думку, ти брала участь?
6. Чи примушує тебе твій партнер вибачатися за речі або дії, які ти не чинила?
7. Чи вимагає твій партнер, щоб ти питала в нього дозволу витратити гроші на господарство чи на свої приватні потреби незалежно від того, чи ці гроші з вашої спільної каси, чи з його особистого заробітку?
8. Чи твій партнер вживає стосовно тебе принизливі прізвиська типу «шльондра»...
9. Чи твій партнер хизується своїми любовними подвигами або фліртує з жінками в твоїй присутності?

*Наведені запитання стосуються поведінки й вимог, які призводять до того, що ти **почуваєшся приниженою й деградованою**. Може здаватися, що такі події призводять до розриву між подружжям, але частіше цього не стається. Жінка залишається з чоловіком, бо занадто соромиться себе або не наважується поєднатися з кимось іншим, а також через надію, що все вдасться виправити, врятувати їхній зв'язок, і теперішні прояви її підкорення залишаться лише пережитим епізодом у минулому.*

VII. Чи твій партнер використовує погрози на твою адресу?

часто часом ніколи

1. Чи погрожує тобі партнер, що розповість комусь, що саме ти казала, коли ви були «наодинці»?
2. Чи під час сварки він погрожує тебе залишити або розлучитися з тобою?
3. Чи каже він, що збожеволіє або вчинить самогубство, якщо ти залишиш його або перестанеш його кохати?
4. Якщо він має алкогольну чи наркотичну залежність, то чи дає він зрозуміти, що знову почне пити або вживати наркотики, якщо ти не виконаєш його вимог чи чимось його розсердиш?
5. Чи погрожує «провчити тебе», покарати, якщо будеш «нечемною»?
6. Чи погрожує він відібрати гроші, ключі від автомобіля, закрити рахунок у банку, якщо ти не виконаєш його вимог?
7. Чи використовує він підвищення голосу, зміну міміки, постави, щоб налякати тебе або показати, що він втратив контроль над своєю люттю?
8. Чи твій партнер тримає під рукою зброю, ножа або інші небезпечні предмети?

Кожен вид погроз, незалежно від того, чи це погроза піти від тебе, покласти на тебе відповідальність за психічну хворобу або самогубство, навіть погроза скалічити тебе, – все це різновиди примусу, які виключають можливість творення стосунків, що базуються на повазі та любові.

*Якщо ти відповіла ствердно хоча б на одне з питань між 5 і 9, можливо, ти вже **перебуваєш у серйозній небезпеці**. Тож потурбуйся про власну безпеку. Можливо, навіть подумай про те, щоб залишити партнера – назавжди чи на певний час.*

VIII. Чи трапляються хвилини, коли твій партнер здійснює твої мрії?

часто часом ніколи

1. Чи купує він тобі коштовні подарунки саме тоді, коли ти зважилась на розлучення або після того, як скривдив тебе або взагалі без причини?
2. Чи інколи несподівано він робить щось таке, про що давно і безуспішно ти просила його?
3. Чи інколи він несподівано проявляє розуміння того, що іншим разом викликало в нього вибух люті?
4. Чи трапляється тобі бути враженою його цілком несподіваною позитивною реакцією на твої почуття і прагнення?
5. Чи після того, як завдасть тобі моральної травми, він оточує тебе турботою і любов'ю?

*Ця категорія поведінки твого партнера **паралізує тебе у вашому особистісному зв'язку**. Це може траплятися не часто, але хвилини, коли він здійснює твої бажання, пробуджують у тобі надію, що саме це і є прояви його справжньої суті, і що настане час, коли він завжди буде таким, але, зазвичай, невдовзі все повертається до норми.*

ІХ. Чи намагається твій партнер викликати в тобі відчуття, що ти не зовсім психічно нормальна?

часто часом ніколи

А.

1. Чи в ситуаціях, коли ти з ним не погоджуєшся, твій партнер каже тобі, що ти «божевільна»?
2. Чи, вибачаючись за скоєне, він стверджує, що навіть його агресивна поведінка щодо тебе свідчить лише про його любов до тебе та виникає зі страху тебе втратити?
3. Чи каже він тобі, що ви живете у ворожому до вас місті і можете довіряти лише один одному?
4. Чи після прояву насильства партнер виражає такий сильний жаль, співчуття, почуття провини, ненависті до самого себе, що ти починаєш його жаліти і втішати?
5. Чи зізнавався він тобі в чомусь такому, що тобі було неприємним, від чого тобі робилося соромно, бридко або що має кримінальний характер?
6. Чи обманює він тебе у дрібних, несуттєвих справах?
7. Чи бувають його вимоги абсурдними, суперечливими?
8. Чи заперечує він позитивні думки інших людей, які стосуються тебе, твоїх якостей?
9. Чи висловлювався він негативно щодо тих твоїх рис, які ти в собі цінуєш?
10. Чи робить він тобі якісь послуги без твого прохання, а потім сердиться чи ображається, коли ти не зробиш чогось подібного для нього?

В.

1. Чи ти не довіряєш своїм відчуттям щодо себе самої, свого партнера, інших людей?
2. Чи зараз ти соромишся якихось речей, якими ти раніше пишалася?
3. Чи боїшся ти, що тебе ніхто не покохав би, якби знав, яка ти насправді?
4. Чи вважаєш ти себе єдиною особою, яка може врятувати твого партнера від «виснаження», впадання в депресію, алкоголізму, психічних захворювань, від здійснення самогубства та, одночасно, чи вважаєш ти себе залежною стороною у вашому зв'язку?
5. Чи траплялося «випадково», щоб власне тоді, коли ти готуєшся до іспиту, співбесіди на новій роботі чи іншої важливої для тебе події, твоя увага розпорошувалася через його психологічну кризу, яка йому видається важливішою, аніж твої нагальні справи?
6. Чи після слів твого партнера ти почала ставити під сумнів цінність твоїх давніх дружніх зв'язків з ким-небудь?
7. Чи перестала ти розрізняти, що таке кохання, а що ненависть, що є добро, а що зло?
8. Чи буває в тебе після його тривалих (часом дуже заплутаних) монологів, коли ти доходиш висновку, що він таки краще розуміється в житті, і відмовляєшся від своєї попередньої думки?

Ці питання допомагають з'ясувати, чи особа, яка вдається до насильства, намагається зробити слабшим свого партнера, але в групі В ствердні відповіді вказують, до якого ступеня ти сама вже почала брати участь у цьому процесі втрати власної здатності до тверезого мислення й раціональних висновків. Цьому процесові сприяє також ізолювання від інших людей та демонстрація всемогутності з боку твого партнера.

Х. Чи твій партнер ігнорує твої емоційні потреби або витримує надмірну емоційну дистанцію?

часом часто ніколи

А.

1. Чи твій партнер часто не звертає на тебе уваги або формально погоджується, хоча й не слухає тебе, коли ти до нього звертаєшся?
2. Чи він демонструє байдужість, нарікає або ж висміює тебе, коли ти плачеш, хвилюєшся про щось або просиш його підтримки?
3. Чи він відмовляє тобі, коли ти просиш його розповісти широко про свої (його) клопоти, турботи, коли він приходив додому стурбований і пригнічений?
4. Чи ігнорує він твою потребу в сексі або відмовляє в інших речах, які приносять тобі задоволення?
5. Чи ставиться він легковажно до твоїх успіхів та відмовляє тебе від реалізації твоїх планів?
6. Чи буває, що він не хоче ділитися з тобою своїми планами та надіями на успіх?
7. Чи ігнорує він твої потреби в допомозі, коли ти хворієш, втомлюєшся або перевантажена справами?

В.

1. Чи перестала ти кликати партнера побути вдвох?
2. Чи перестала ти сподіватися на його підтримку, розуміння твоїх проблем?
3. Чи перестала ти просити його про допомогу, коли буваєш хворою, виснаженою або з іншої причини?
4. Чи перестала ти запитувати, які в нього плани, успіхи та невдачі?
5. Чи почала ти уникати сексу, коли тільки це можливо, або навчилася терпіти його, як обтяжливий обов'язок, коли уникнути його неможливо?

Якщо більшість із перелічених вище ситуацій мають місце у твоєму зв'язку, то це означає, що твій партнер зробився для тебе недоступним в емоційному плані, він і надалі до тебе байдужіє. Якщо маєш більше ствердних відповідей у частині «В», то це може означати, що ти мінімалізуєш його байдужість, намагаєшся прилаштуватися до неї.

На певному рівні ти вже прилаштувалася, переконавши себе, що більшого чекати від партнера ти не можеш. Можливо, ніколи не отримаєш від нього того, що потребуєш, але можеш собі допомогти, зустрічаючись з друзями, які будуть цікавитися твоїми справами, знайти відповідну роботу, яка приноситиме тобі задоволення.

Тема 3. Сутність насильства та насильства в сім'ї. Види насильства та дії, які слід вважати насильством. Цикл насильства. Наслідки насильства

Заняття 4.



Мета: надати інформацію про наслідки насильства, допомогти учасницям зрозуміти цикл насильства та визначити свої власні можливості на шляху до життя без насильства.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 4.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Мій позитивний проект» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв).
6. Вправа «Зіпсований малюнок» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 4.2. (1 год 20 хв)

7. Вправа «Цикл насильства» (10 хв).
8. Вправа «Психологічні особливості жертви насильства» (15 хв).
9. Вправа «Трикутник Карпмана» (20 хв).
10. Вправа «Як, де і хто мені допоможе» (20 хв).
11. Рефлексія заняття «Журнал» (5 хв).
12. Домашнє завдання (8 хв).
13. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 4.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати жінок на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету і структуру сьогоднішнього заняття:

«Ми продовжуємо розмову про насильство над дівчатами та жінками. Сьогодні говоритимемо про цикл насильства, можливість його розірвати, змінити поведінку та зробити кроки до життя без насильства».

2. Вправа на знайомство «Мій позитивний проект»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії учасниць, допомогти учасницям усвідомити свої можливості до реальних дій щодо зміни свого життя на краще.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш паперу для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер розпочинає вправу словами:

«На цьому занятті ми продовжуємо говорити про насильство та пошук шляхів щодо зміни свого життя на краще. Тому вправа «Знайомство» теж буде спрямована на розширення нашого спільного позитивного досвіду. Пропоную кожній учасниці назвати своє ім'я та поділитися своїм позитивним проектом – реалізацією свого задуму незалежно від місця, часу та вашого віку, коли він був реалізований. Позитивний проект може стосуватися будь-яких сфер життя».

Вправу може розпочати, за бажанням, як будь-яка учасниця в колі, так і тренер.

До уваги тренера!

Під час виконання цієї вправи тренер підтримує кожну учасницю словом «Дякую», пропонує назвати якості характеру, які допомогли їй реалізувати свій задум, та фіксує їх на фліпчарті, наприклад: зацікавленість, впертість, старанність, любов, відповідальність...

Після завершення вправи тренер пропонує вважати всі якості характеру, що допомогли учасницям реалізувати свої ідеї та задуми, спільним надбанням групи.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: подальше засвоєння інформації, отриманої на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: підготовлений плакат «Права людини» (Додаток 3.3.).

Хід проведення:

Тренер пропонує кожній учасниці назвати одне з прав людини, представлене в «Загальній декларації прав людини», та подумати:

- чому важливо поважати це право у спілкуванні з іншими людьми;
- як можна реалізувати це право самому і не порушувати при цьому прав інших людей.

За потреби тренер може надати учасницям можливість користуватися плакатом (Додаток 3.3.).

До уваги тренера!

Під час обговорення та підбиття підсумків тренеру варто підштовхнути учасниць до висновку, що власні права можна реалізувати, лише не порушуючи права інших людей. Це добре відображає вислів «Мої права закінчуються там, де починаються права іншої людини».

4. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередніх заняттях, та підкреслити їх важливість не лише для роботи групи, а й для спілкування у повсякденному житті.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами, прийнятими групою на Занятті 1 Теми 1), плакат «Права людини» (Додаток 3.3.).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям стати дослідницями під час повторення правил і спробувати знайти зв'язок прийнятих Правил, за якими працює група, з правами людини, які ми згадували в попередній вправі. Наприклад, правила «Говорити по черзі» та «Не перебивати» перебувають у тісному зв'язку з правом кожної людини на повагу, правом на захист її гідності. Правило «Конфіденційності» – з правом на захист особистого життя та особистої інформації.

Тренеру варто підвести учасниць до висновку, що будь-які правила, прийняті в групі, не можуть суперечити правам людини, інакше це вже буде порушенням прав людини і проявом тоталітаризму та насильства.

До уваги тренера!

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, отримане учасницями на минулому занятті, підштовхнути їх замислитися про вплив насильницьких дій на жертву, дитину (свідка випадку) та самого кривдника.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш паперу на фліпчарті із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, три великі аркуші паперу для роботи в малих групах, маркери, скотч.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер пропонує учасницям об'єднатися в три малі групи та представити результати виконання домашнього завдання в такий спосіб:

- Перша група перераховує, як насильницькі дії впливають на жертву домашнього насильства.
- Друга група – як впливає насильство на особистість кривдника.
- Третя група – як впливає насильство на дітей, які були свідками насильства.

Після завершення кожна група представляє результати своєї роботи у великій групі.

Наприкінці тренер підбиває підсумок, що в ситуації домашнього насильства руйнівного впливу зазнають всі його учасники: жертва, яка зазнає фізичних та психологічних страждань; кривдник, який руйнується як особистість; особливо страждають діти, які є свідками домашнього насильства і несуть його як естафету в свої майбутні сім'ї.

6. Вправа «Зіпсований малюнок»

Мета: допомогти учасницям зрозуміти, наскільки травмуючим є вплив насильницьких дій на жертву насильства, та побачити можливості до зміни ситуації і реабілітації постраждалих.

Ресурси: аркуші А4 за кількістю учасниць, достатня кількість фломастерів чи кольорових олівців (олівці/фломастери розкладаються в рівному доступі для кожної учасниці).

Час: 25 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує об'єднатися в трійки, роздає всім учасницям по аркушу паперу А4 і пропонує кожній **намалювати малюнок** на вільну тему. На це відводиться 5 хвилин.

Після завершення роботи тренер пропонує учасницям кожної трійки обмінятися малюнками (за годинниковою стрілкою) і дає нове завдання: **зіпсувати малюнок** – при цьому, відповідаючи на можливі запитання, він підтверджує дозвіл будь-як псувати малюнок і відводить на це 3 хвилини.

Після цього тренер знову пропонує учасницям трійок обмінятися «зіпсованими» малюнками і дає нове завдання – спробувати максимально **відновити початковий малюнок**. На це відводиться 5 хвилин.

Після завершення процедури відновлення тренер знову пропонує учасницям трійок обмінятися малюнками (за годинниковою стрілкою) так, щоб зіпсований і відновлений малюнок потрапили нарешті до своєї власниці.

Після завершення вправи тренер пропонує поділитися почуттями та обговорити результати виконання вправи.

? Питання для обговорення:

- Чи приємно було малювати малюнок?
- Що ви відчували, коли ваш малюнок псували?
- Що ви відчували, коли потрібно було псувати малюнок іншої людини?
- Чи складно було відновити початковий малюнок?
- Які шляхи ви обрали для його відновлення?
- Чи можна спроектувати цю вправу на реальну ситуацію домашнього насильства?
- Які дії може здійснити жінка, яка постраждала від домашнього насильства, щоб змінити своє життя на краще та «виправити свій малюнок»?

До уваги тренера!

Під час обговорення результатів виконання вправи тренер акцентує увагу на шляхах та діях, які може зробити постраждала, щоб звільнитися від насильства (використовуючи результати виконання вправи, того, як саме учасниці відновлювали малюнок).

Наприклад:

- **Почати життя спочатку**, можливо, навіть покинути кривдника (малюнок був настільки зіпсований, що довелося робити спробу перемалювати його на чистий аркуш паперу).
- **Згадати те, що об'єднувало в кращі часи, і спиратися на це** (під час відновлення учасниця-реставраторка виділяла жирною лінією початковий контур малюнка);
- **Обговорення причин насильства та формулювання чітких правил майбутнього подружнього життя** (під час відновлення учасниця наклеїла розірвані шматки малюнка на новий аркуш паперу);

- **Подивитися по-новому на стандартну ситуацію та зайнятися пошуком можливих змін**, наприклад, зняти квартиру, якщо живете у гуртожитку чи разом з батьками, набути професію і піти працювати (на малюнку під час відновлення це домальовування якихось нових деталей, наприклад, лінії, що покреслили небо – стануть дощовими краплями чи сніжинками);

Інше – в залежності від запропонованих дій самих учасниць під час відновлення зіпсованих малюнків.

До уваги тренера!

Хоча ця вправа і не є рольовою грою, кожна учасниця перебуває під час її виконання в різних ролях, тому тренеру варто запропонувати учасницям після її завершення повернутися до себе, наприклад, промовивши: «я – знову Олена».

Очікувані результати виконання вправи:

- усвідомлення почуттів потерпілої особи;
- засвоєння матеріалу попередніх вправ через власний досвід;
- розуміння руйнівного впливу насильства на всіх його учасників, особливо на постраждалу особу;
- усвідомлення необхідності діяти, щоб змінити ситуацію.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 4.2. (1 год 20 хв)

7. Вправа «Цикл насильства»

Мета: навчитися розуміти циклічну природу насильства та загрози, які несе в собі насильство.

Час: 10 хв.

Ресурси: роздатковий матеріал (вірш «Я отримала сьогодні квіти») за кількістю учасниць (Додаток 4.1.) та схема «Цикл насильства» (Додаток 4.2.).

Хід виконання:

На **першому етапі** тренер звертає увагу на підготовану заздалегідь схему «Цикл насильства» та надає інформацію.

«Цикл насильства – це психологічний механізм стосунків між жертвою та кривдником, який проявляється під час докладного розгляду випадків насильства: наростання напруги, загострення, випадок, каяття, примирення «фаза медового місяця» і знову зростання напруги.

*Зазвичай, кожний наступний випадок характеризується дедалі жорсткішим проявом насильства, що, врешті-решт, закінчується **кризовою ситуацією**».*

Можна виділити такі основні фази Циклу:

- 1) **НАРОСТАННЯ НАПРУГИ** – частішають конфліктні ситуації.
- 2) **ЗАГОСТРЕННЯ** – напруга стає нестерпною.
- 2) **ВИПАДОК** – осканеніння, екстаз насильника, прояв насильства.
- 3) **ЗАСПОКОЄННЯ** – насильник просить вибачення.

4) **ПРИМИРЕННЯ** (фаза медового місяця) – жертва приймає вибачення, вірить, що цього більше не буде.

5) **НАРОСТАННЯ НАПРУГИ**.

На **другому етапі** вправи тренер пропонує учасницям прослухати вірш Дорис Улендорф «Я отримала сьогодні квіти», виданий Проектом Кешер у рамках Всесвітньої кампанії «16 днів проти насильства» 25 листопада – 10 грудня 2008 року.

Тренер дає певний час учасницям пережити отриману інформацію і запитує: «Чи хотіли б ви поділитися своїми почуттями?»

Тренер дає можливість всім учасницям висловити свої почуття, після чого роздає матеріал з текстом вірша та пропонує за його допомогою проаналізувати, як саме розвивалася ситуація насильства перед скоєнням убивства.

? **Питання до обговорення:**

- Чи можна виділити у вірші циклічний розвиток подій?
- Чим відрізнялися цикли один від одного?
- Чому жінка відразу не покинула кривдника?
- Що її утримувало біля нього?
- Які дії вона могла б зробити, куди і до кого звернутися?

До уваги тренера!

Під час обговорення завданням тренера є допомогти групі побачити на цьому прикладі циклічну природу насильства та посилення його проявів з кожним новим циклом, аж до смертельного випадку, і усвідомити необхідність діяти.

8. Вправа «Психологічні особливості жертви насильства»

Мета: познайомити учасниць з психологічними особливостями жертви насильства.

Час: 15 хв.

Ресурси: інформаційний матеріал, представлений у Додатку 5.3.

Хід проведення:

Вправа виконується у малих групах. Учасниці об'єднуються в групи та отримують завдання:

«Дати відповіді на питання:

- *Жінка, яка пережила насильство: яка вона? Які її психологічні особливості? Які в цій ситуації можуть бути втрати та небезпеки для неї?».*

Наприкінці учасниці представляють результати роботи.

На наступному етапі тренер узагальнює напрацьовані матеріали.

До уваги тренера!

Для підбиття підсумків тренер може опиратися на інформаційний матеріал «Психологія жертви» (Додаток 4.3.).

9. Вправа «Трикутник Карпмана»

Мета: допомогти учасницям зрозуміти особливості та «небезпеки» драматичного трикутника Карпмана.

Час: 20 хв.

Ресурси: схема на аркуші для фліпчарту «Трикутник Карпмана» (Додаток 4.4.).

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер, використовуючи заздалегідь підготовану схему (Додаток 4.4.), представляє групі інформаційне повідомлення:

«Драматичний трикутник Карпмана (Жертва – Переслідувач – Рятівник)» – це типовий зв'язок трьох основних проблемних ролей у людських стосунках. Автор цієї ідеї – Стефан Карпман. Згідно з таким підходом можна виділити три основні ролі, які беруть на себе люди в стосунках – Переслідувач, Жертва, Рятівник. Кожній з ролей відповідають властиві тільки їй почуття. У Переслідувача найголовніша емоція – праведне обурення. У Жертви – внутрішня суєта, паніка, образа на ситуацію чи іншу людину. У Рятівника – бажання врятувати від уявної небезпеки. Трикутник, у який об'єднуються ці ролі, символізує їхній зв'язок і постійну зміну. Небезпека в тому, що залучаючись до цієї гри, перебуваючи в будь-якій ролі, люди починають ігнорувати реальність.

Як актори на сцені, вони знають, що живуть вигаданим життям, але мають удавати, що вірять у його справжність, щоб відбулася гарна вистава. При цьому ніхто не затримується надовго в одній ролі. Зміна ролей у трикутнику Карпмана завжди супроводжується інтенсивною зміною емоцій та викидом негативних почуттів. Тривалість перебування в одній ролі може складати від кількох секунд до кількох років.

Ця модель часто спостерігається в процесі спілкування в сім'ї, на роботі, в побуті. Деякі люди все життя плачуть, як їм погано, і є жертвами. Інші весь час когось рятують і дають поради – треба чи ні, а вони їх дають. А ще інші – постійно знуцаються (Під час обговорення тренер може запропонувати учасницям подумати, у яких ролях виступає кожна з них).

Гра складається з того, що Жертва провокує оточуючих, щоб хтось взяв на себе роль Переслідувача. Інший варіант – Переслідувач знаходить когось, хто в чомусь винен, і починає його переслідувати: звинувачувати, вимагати, карати (В українському фольклорі навіть є приказка: «Хто винен? – Невістка. – То невістки ж вдома нема? – То он її плахта висить!»). Далі Жертва починає доводити, що це не лише вона, а й інші винні, можливо, навіть сам Переслідувач, і починає шукати свого Рятівника, демонструючи свої страждання та безпорадність. Рятівник приєднується до гри, намагається допомогти Жертві і захистити її від Переслідувача. Але, оскільки це лише гра в порятунок, Рятівник нічого не досягає. Через це Жертва звинувачує його, і Жертвою стає вже він (хотів, як краще...), Переслідувачем стає Жертва, а сам Переслідувач Рятівником (не так уже вона й завинила...).

Щоб не стати гравцем цієї драми, важливо пам'ятати: якою б заманливою не здавалася роль у цьому трикутнику, людині, яка хоче жити реальним життям, там не місце.

Для того, щоб вийти з трикутника, важливо:

- не брати на себе відповідальність за проблеми інших, не кидатися на допомогу, доки тебе про це не попросять;
- не поспішати втішати, це не допоможе;
- зберігати моральний спокій;
- намагатися перейти до конструктивних рішень».

На **другому етапі** тренер пропонує учасникам взяти участь у рольовій грі. Для цього всі об'єднуються в 4 малі групи й отримують завдання: продемонструвати ситуацію, яку вони:

- 1) намагаються вирішити за допомогою трикутника Карпмана;
- 2) намагаються вирішити конструктивними методами, не вдаючись до ролей Жертви, Переслідувача та Рятівника.

Після підготовки кожна група демонструє дві різні сценки, з різними підходами до вирішення однієї й тієї самої ситуації.

До уваги тренера!

Ситуацію для програвання учасниці можуть обрати самі, також вона може бути задана тренером, однакова для всіх груп. Наприклад, дитина повернулася додому з двійкою (тато – дитина – мама); жінка не прибрала посуд (чоловік – дружина – теща). Важливо, щоб ці ситуації відображали теми, що хвилюють саме цю групу.

Після представлення рольової гри тренер пропонує учасникам вийти з ролей та повернутися до себе, промовивши: «Я знову Наталка, це була лише гра».

? Питання для обговорення:

- Чи вдалося в представлених сценах вирішити ситуації за допомогою драматичного трикутника?
- Що відчували учасниці в кожній з ролей (Жертви, Переслідувача та Рятівника) під час розігрування цієї сцени? Чи могли б ви поділитися своїми почуттями?
- Що відчували учасниці, коли демонстрували конструктивний підхід до вирішення ситуації?
- Що допомогло не потрапити в ситуацію драматичного трикутника, які дії?
- Коли вдалося ефективніше вирішити ситуацію?

10. Вправа «Як, де і хто мені допоможе?»

Мета: познайомити учасниць з функціями державних та недержавних організацій, які надають допомогу постраждалим від насильства, в тому числі жінкам та дівчатам, які перебувають або більшу частину свого часу проводять на вулиці.

Час: 20 хв.

Ресурси: картки з назвами 4 державних та недержавних громадських організацій і картка «друзі»; матеріали з коротким описом діяльності кожної з виділених організацій та соціальних послуг, що надаються ними жінкам, які постраждали від насильства; папір для фліпчарту; фло-мастери різних кольорів; буклети та пам'ятки соціального спрямування.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям об'єднатися в групи, запропонувавши їм витягнути одну з підготовлених карток («міліція», «соціальна служба», «медичний заклад», «громадська організація», «друзі»), утворивши, таким чином, п'ять груп. Кожна група отримує аркуш з коротким описом діяльності та переліком послуг, що можуть надаватися відповідною організацією. Для групи під назвою «Друзі» такого аркуша немає, група сама визначає, які послуги, допомогу та підтримку можуть надати друзі в складній ситуації.

Завдання: на основі отриманих матеріалів створити пам'ятку (інформаційний листок), яка би доносила інформацію про можливість отримати допомогу та підтримку у відповідній організа-

ції. Під час розробки пам'ятки важливо врахувати, на кого вона розрахована (визначити цільову групу), та де і як буде розповсюджуватися.

Перед початком роботи в групах тренер представляє ряд пам'яток різних громадських та державних організацій.

Наприкінці учасниці захищають проект своєї пам'ятки та відповідають на питання групи.

До уваги тренера!

Залежно від кількості учасниць тренер може обирати різні варіанти проведення цієї вправи: можна роздати кілька організацій на кожну групу; учасниці можуть працювати по двоє; це може бути навіть індивідуальна робота. Краще, звичайно, щоб це були менші групи, і учасниці могли зосередитися на одній організації та її можливостях.

? Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися під час виконання цієї вправи?
- Як змінилося ваше ставлення до відповідних організацій?

11. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною учасницею.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, представленим у занятті 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталося?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

12. Домашнє завдання:

Мета: засвоїти інформацію про організації, які надають допомогу постраждалим від насильства, та донести її до максимальної кількості людей.

Ресурси: буклети, пам'ятки, інформаційні матеріали організацій, задіяних у системі допомоги постраждалим від насильства.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам буклети, пам'ятки, інформаційні матеріали організацій, задіяних у наданні допомоги жінкам та дівчатам, які постраждали від насильства.

Учасниці отримують завдання:

1) ознайомитися з отриманими інформаційними матеріалами вдома, визначити, що в них є корисного та що в них може вам знадобитися для побудови подальшого життя без насильства.

2) ознайомити з представленою інформацією якомога більше знайомих жінок та дівчат.

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасниці зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

12. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за роботу та пропонує винагородити усіх і кожен аплодисментами за принципом, описаним на першому занятті.

Додаток 4.1.

Я ОТРИМАЛА СЬОГОДНІ КВІТИ.
Але сьогодні не день мого народження
Та не інший особливий день.
Минулої ночі ми вперше посварились.
І він сказав мені стільки жахливих речей, що
Я не вірила у реальність того,
Що зі мною відбувається.
Але я знаю, що він шкодує про те, що так
Говорив зі мною.
Тому він приніс мені сьогодні квіти.

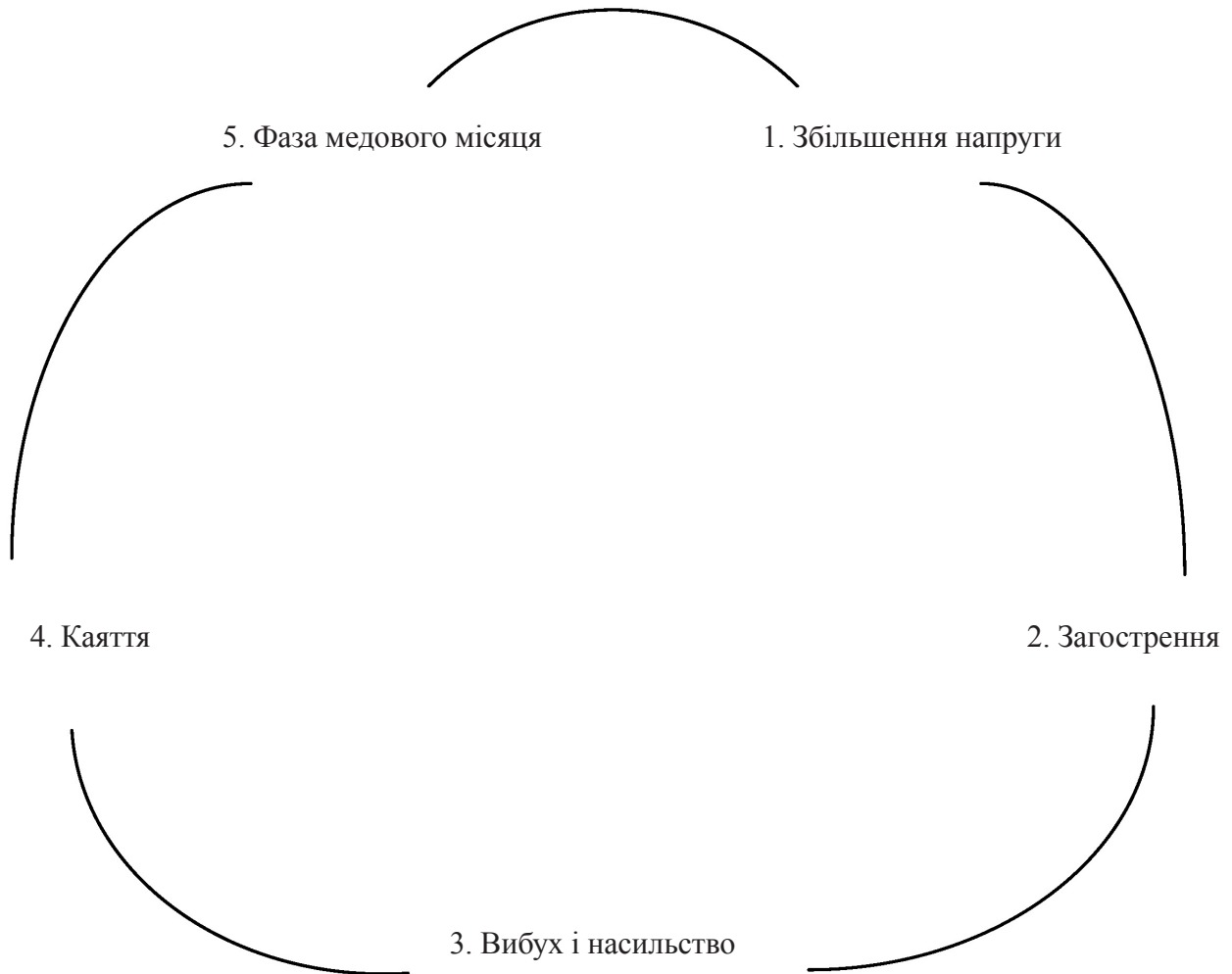
Я ОТРИМАЛА СЬОГОДНІ КВІТИ.
Але сьогодні не річниця нашого весілля
Та не інший особливий день.
Минулої ночі він вдарив мене, і я впала,
Вдарившись об стіну.
І він сміявся, дивлячись на мої страждання.
Я не могла повірити в те, що відбувається
Насправді.
А вранці, прокинувшись, відчула біль і синці
По всьому тілі.

Я ОТРИМАЛА СЬОГОДНІ КВІТИ.
Але сьогодні не день матері
Та не інший особливий день.
Минулої ночі він бив мене знову,
І цього разу це було набагато страшніше, ніж раніш.
Якщо я покину його, що я буду робити?
Що буде з грошима?
Я боюсь його, але не наважуюсь його покинути.
Але я знаю, він шкодує про те, що сталося,
Тому він приніс мені сьогодні квіти.

Я ОТРИМАЛА СЬОГОДНІ КВІТИ.
Сьогодні особливий день.
Це день мого поховання.
Минулої ночі він бив мене до смерті.
І убив мене.
Якби тільки в мене вистачило сили волі покинути його,
Я не отримала б сьогодні квіти.

Додаток 4.2.

Цикл насильства



Додаток 4.3.**Типові риси особи, яка пережила насильство**

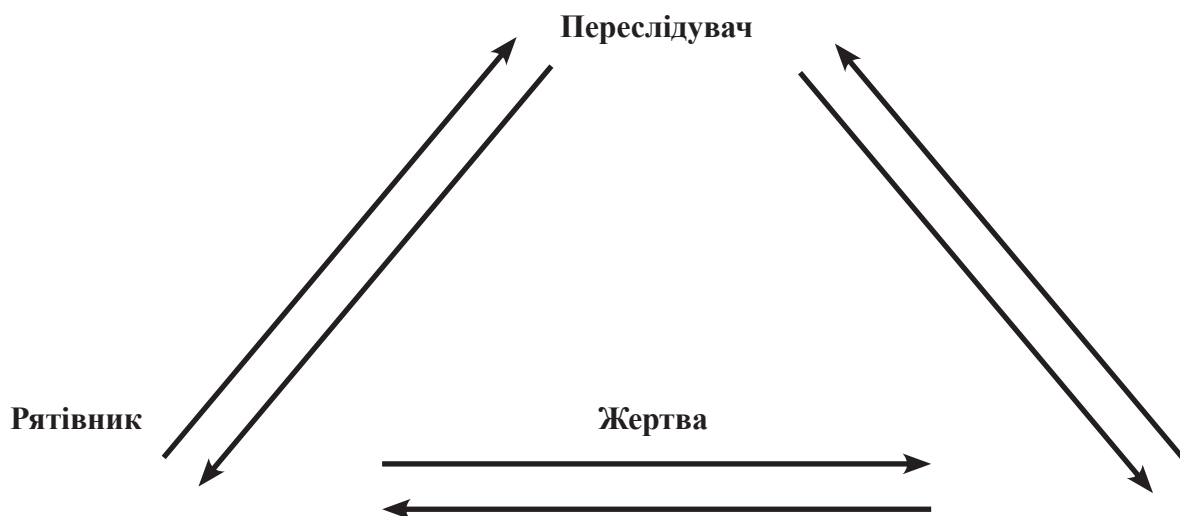
1. Вони завжди можуть переконати себе в тому, що всі невдачі в їхньому житті відбуваються не з їхньої вини.
2. Вони вважають, що оскільки всі нещастя викликані суто зовнішніми чинниками, це звільняє їх від особистої відповідальності.
3. Вони отримують значну частку уваги, симпатій і жалю з боку оточуючих.
4. Вони приймають цю увагу, симпатію і жалість за любов, якої відчайдушно потребують, але не знають, як її отримати.
5. Вони використовують минулі невдачі в особистому житті для підтвердження того, що вони не здатні на емоційну близькість ще з будь-ким.
6. Вони посилаються на давніші провали, виправдовуючи цим відсутність спроб досягнути високих цілей і здійснити перспективні проекти.
7. Вони приймають за істину в останній інстанції той факт, що вони – «ганебні грішники», що їм «ніколи нічого не добитися» або вважають, що у них немає потрібної освіти чи потрібних зв'язків, щоб досягти успіху.
8. Вони можуть відчувати себе героїчними «маленькими людьми», які всупереч усьому борються з силами зла.
9. Вони відчують свою духовну велич, покладаючи своє щастя на віттар людства і думаючи, що за це їх винагородять у майбутньому житті.
10. Вони можуть існувати, насправді, несвідомо, підкоряючись стадним інстинктам, і просто дозволяти життю відбуватися, ні про що не задумуючись.

Хоч би що хто казав з цього приводу, безперечно одне: все це перешкоджає внутрішньому зростанню людини, заважає їй вести радісне і повнокровне – справжнє життя.

Ренді Гейдж

Додаток 4.4.

Трикутник Карпмана



Тема 4. Дестигматизація

Заняття 5.



Мета: познайомити учасниць з потребами людини, особливостями їх реалізації в різних моделях сім'ї, механізмом формування стигм та стигматизованого ставлення.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 5.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць (10 хв).
2. Вправа на знайомство «Я така, як усі..., я не така, як усі...» (10 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (15 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Міні-лекція: «Людина та спільнота. Людина та її потреби. Піраміда Маслоу» (10 хв).
7. Вправа «Наскільки мої потреби задоволені» (за пірамідою Маслоу) (15 хв).

Перерва 20 хв

Сесія 5.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Партнерська та тоталітарна сім'я» (15 хв).
9. Вправа «Різні моделі сім'ї» (10 хв).
10. Вправа «Стигми в різних моделях сімей» (15 хв).
11. Міні-лекція «Вплив сімейної моделі на формування потенційної жертви насильства» (10 хв).
12. Вправа «Потреби жінки, яка пережила насильство» (15 хв).
13. Рефлексія заняття «Журнал» (5 хв).
14. Домашнє завдання (8 хв).
15. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 5.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття, Додаток 5.1.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету і структуру сьогоднішнього заняття:

«Ми продовжуємо роботу, і три наступні наші зустрічі будуть присвячені темі «Дестигматизація». Спробуємо зрозуміти, що таке «стигма»; як вона формується, зокрема, в сім'ї; як

впливає на подальше життя стигматизованої особистості та на її потреби; як можна змінити своє життя, щоб звільнитися від впливу стигм.

Тренер дає коротку інформацію про походження та психологічні особливості термінів «стигма», «стигматизація» та «дестигматизація».

До уваги тренера!

Під час підготовки Вступу можна використати матеріали для тренера «Походження та психологічні особливості терміну «стигматизація», представлені в Додатку 5.1.

2. Вправа на знайомство «Я така, як усі..., я не така, як усі...»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії учасниць.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує провести вправу «Знайомство» за наступним алгоритмом: кожна учасниця називає своє ім'я і далі продовжує: «Я така, як усі тому, що... Я не така, як усі тому, що...».

Вправа несе як емоційне, так і смислове навантаження. Наприкінці тренер наголошує, що до інформації про те, важко чи легко не бути такою, як усі, ми ще будемо повертатися впродовж наступних сесій, коли говоритимемо про механізми формування стигм.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: подальше засвоєння інформації, отриманої на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям поділитися своїми враженнями стосовно минулого заняття. Кожна з учасниць по черзі називає вправу чи інформаційний матеріал, які їй найбільше запам'яталися, та пояснює, чому. Якщо є учасниці, які не готові до відповіді, вони можуть пропустити цю вправу, дотримуючись правила «Добровільна активність». Але наприкінці вправи тренер має надати можливість цим учасницям долучитися до вправи, запитавши: «Можливо, тепер ви б хотіли щось додати?»

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасницям про правила, які були прийняті на попередніх заняттях, та підкреслити їх важливість для створення позитивної неконфліктної атмосфери під час занять.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат з правилами та клейкі стікери за кількістю учасниць.

Хід проведення:

Перед початком заняття тренер знімає (або закриває чистим аркушем) плакат з прийнятими групою правилами. Тренер роздає учасницям невеликі клейкі стікери та пропонує згадати і написати правила, за якими працює ця група.

Після завершення кожна учасниця підходить до фліпчарту та озвучує і наклеює на фліпчарт свій стікер з правилами. Після презентації всіх учасниць тренер відкриває плакат з правилами та разом з учасницями визначає успішність виконання вправи.

До уваги тренера!

Після завершення вправи тренеру варто ще раз наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

6. Чи була корисною інформація в отриманих вами буклетах? Яка саме?

7. Чи легко було передати цю інформацію іншим людям, вашим знайомим чи подругам? Наскільки це вдалося?

8. Наскільки важливим є знання і вміння людини користуватися інформацією?

6. Міні-лекція «Людина та спільнота. Людина та її потреби. Піраміда Маслоу»

Мета: отримання інформації про потреби людини.

Час: 10 хв.

Ресурси: Схема на фліпчарті «Піраміда Маслоу» (Додаток 5.2.).

Хід проведення:

Інформаційне повідомлення тренера з використанням елементів обговорення:

«Потреби людей Маслоу об'єднані у п'ять основних груп, представлених на схемі «Піраміда Маслоу» (Додаток 5.2.).

Фізіологічні потреби і потреби безпеки, згідно з теорією Маслоу, є первинними і вродженими. Інші групи потреб належать до вторинних, які є психологічними за своєю природою.

***Фізіологічні потреби.** Це потреби в їжі, воді, одязі, повітрі тощо, тобто ті потреби, які людина має задовольняти для підтримки організму в життєдіяльному стані, оскільки вони визначаються фізіологією людини.*

***Потреби безпеки.** Ці потреби пов'язані з прагненням і бажанням людей досягти стабільного й безпечного способу життя. Вони включають потреби в захисті від фізіологічних і психологічних небезпек з боку навколишнього світу, гарантії зайнятості, медичного обслуговування, пенсійного забезпечення.*

***Потреби в прийнятті та приналежності до групи.** Потреби цієї групи включають прагнення людини до участі у спільних з іншими діях, входження в певні об'єднання людей, бажання мати друзів, сім'ю, кохати та бути коханими. Кожна людина бажає дружби, любові, вона прихильна до певного оточення.*

***Потреби в повазі та в самоповазі, визнанні і самоствердженні.** Ця група потреб відображає бажання людей бути впевненими в собі, компетентними, мати високу конкурентоспроможність, визнання і повагу оточення.*

Потреби самовираження та самореалізації. Ця група об'єднує потреби, пов'язані з прагненням людини до якнайповнішого використання своїх знань, умінь, здібностей, навичок, особистого потенціалу. Потреби в самовираженні мають суто індивідуальний характер. Їх можна кваліфікувати як потреби людини в творчості в найширшому розумінні цього слова».

7. Вправа «Наскільки мої потреби задоволені»

Мета: зрозуміти свої потреби та визначити рівень їх задоволеності.

Час: 10 хв.

Ресурси: роздатковий матеріал за кількістю учасниць (Додаток 5.2.).

Хід проведення:

Вправа виконується індивідуально. Кожна учасниця отримує схему піраміди Маслоу та, користуючись нею, визначає рівень задоволеності своїх потреб.

Після завершення роботи учасниці представляють, за бажанням, свої напрацювання.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 5.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Партнерська та тоталітарна сім'я»

Мета: познайомити учасниць з різними моделями сім'ї.

Час: 15 хв.

Ресурси: інформаційний матеріал (Додаток 5.3.).

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер представляє учасницям інформаційне повідомлення про різні моделі сім'ї, користуючись інформаційним матеріалом у Додатку 5.3.

На **другому етапі** тренер пропонує учасницям об'єднатися в малі групи та дати відповідь на питання: «Як реалізуються потреби людини в різних моделях сімей». Кожна група отримує завдання дослідити одну із моделей: партнерську, тоталітарну.

? Питання для обговорення:

- Значну частину своїх потреб ми задовольняємо в сім'ї. Як ви вважаєте, яка модель сім'ї спрямована на те, щоб кожна особа в ній почувалася максимально комфортно і могла реалізувати всі свої потреби?

9. Вправа «Різні моделі сім'ї»

Мета: допомогти учасницям відчувати переваги та недоліки різних моделей сім'ї на власному досвіді в безпечній та захищеній атмосфері.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Учасниці об'єднуються в малі групи. Кожна група отримує завдання: показати сценку з життя сім'ї, яка продемонструвала б можливість реалізації максимального числа потреб людини в різних моделях сімей.

Після представлення сенок тренер пропонує учасницям вийти з ролей та знову повернутися до себе, промовивши: «Я знову _____ (потрібно назвати своє ім'я)».

? Питання для обговорення:

- Як ви почувалися в різних типах сімей?
- Наскільки вдалося вам реалізувати свої потреби?
- Що відчували учасниці?
- Що відчували спостерігачі?
- Яка модель була у вашій батьківській сім'ї?
- Яку модель сім'ї ви б обрали, будуючи власну сім'ю?

10. Вправа «Стигми в різних моделях сімей»

Мета: допомогти учасницям зрозуміти механізм формування стигм у сім'ї.

Час: 15 хв.

Ресурси: плакат зі схемою піраміди Маслоу (Додаток 5.2.).

Хід виконання:

Вправа виконується в інтерактивному режимі. Тренер, використовуючи плакат зі схемою піраміди Маслоу, пропонує визначити, як на основі невідповідності різних потреб людини загальноприйнятим (чи сімейним) нормам та стандартам у сім'ї формуються стигми та стигматизоване ставлення до відповідного члена сім'ї (наприклад, на фізіологічному рівні: багато їсть – «ненажера»; повна – «товстунка», «бочка»; худа – «жердина». На рівні потреби в безпеці: боязка – «страхопудка». На рівні потреби в приналежності до групи – «некрасива», «нелюбимочка», «нікому не потрібна». На рівні «повага – самоповага» – «ні на що не здатна». На рівні самореалізації – «поетеса», «дуже розумна», «вискочка», «відмінниця» тощо).

До уваги тренера!

Під час підбиття підсумків завданням тренера є:

- *Разом з групою дійти висновку, що лише в партнерській сім'ї, де існує повага її членів одне до одного, незалежно від віку, статі та матеріального статусу, можлива справді самореалізація та задоволення потреб кожного члена сім'ї.*
- *Допомогти групі зрозуміти, що сімейна модель тоталітарної сім'ї та стигми, що формуються в дитинстві, впливають на все подальше життя особистості, її поведінку та формують потенційну жертву насильства.*

11. Міні-лекція «Вплив сімейної моделі на формування потенційної жертви насильства»

Мета: допомогти учасницям зрозуміти механізм формування потенційної жертви насильства.

Час: 10 хв.

Ресурси: інформаційні матеріали для тренера (Додаток 5.4.).

Хід проведення:

Тренер представляє учасницям інформаційне повідомлення, підготовлене на основі інформаційних матеріалів для тренера (Додаток 5.4.).

12. Вправа «Потреби жінки, яка пережила насильство»

Мета: визначити та усвідомити потреби жінок, які постраждали від насильства.

Час: 15 хв.

Ресурси: Додаток 5.5., підготовлена на аркуші для фліпчарту схема «Потреби жінок, які пережили насильство» (Додаток 5.6.) з незаповненими віконцями про потреби.

Хід проведення:

Вправа виконується в режимі мозкового штурму. Тренер може використати інформацію з Додатків 5.5., 5.6.

Тренер пропонує визначити потреби жінки, яка пережила насильство. Для цього учасницям пропонується заповнити завчасно підготовану на аркуші паперу для фліпчарту схему «Потреби жінок, які пережили насильство» (Додаток 5.6.) (з незаповненими віконцями про потреби, щоб занести туди пропозиції учасниць).

? Питання для обговорення:

- Наскільки важливо розуміти потреби кожної людини і свої власні?
- Чи можна сказати, що розуміння своїх потреб жінками, які пережили насильство, може, в прямому сенсі, повернути їх до життя?
- Яка інформація з буклетів та пам'яток, які ви отримали минулого разу, може стати у нагоді тим, хто постраждав від насильства, для реалізації власних потреб?

13. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним учасником.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасників (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, представленим у відповідній вправі Заняття 2.

? Питання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Які ідеї у вас сьогодні виникли?
- Чи були у когось цікаві думки, якими доцільно було б поділитися з групою?

14. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та замислитися про модель батьківської сім'ї, стигми, сформовані в дитинстві, та їх наслідки для мене як особистості.

Час: 8 хв.

Ресурси: роздатковий матеріал (Додаток 5.3.) за кількістю учасниць.

Хід проведення:

Тренер роздає учасницям роздатковий матеріал (Додаток 5.3.) з визначенням партнерської та тоталітарної сім'ї і формулює домашнє завдання: 1) визначити модель сім'ї, у якій ви виховувалися; 2) визначити стигми, що були сформовані в дитинстві (якщо такі були) та їх наслідки для вас як особистості.

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасниці зрозуміли завдання, та відповідає на всі їхні запитання.

15. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за роботу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами за принципом, описаним на першому занятті.

Додаток 5.1.

Походження та психологічні особливості терміну «стигматизація»

Походження терміну «стигматизація» пов'язано зі словом «стигма», яким у Давній Греції називали тавро на тілі раба (укол, пляма, клеймо).

Термін «стигматизація» в наш час використовується поряд з поняттями «міф» або «хибне уявлення, спотворена інформація».

Вважається, що проявами стигматизації можуть бути:

- соціальна ізоляція сім'ї стигматика;
- дискримінація інтересів жертви стигматизації;
- почуття сорому родичів перед оточуючими за свого члена сім'ї;
- намагання приховати сам факт потрапляння людини в обставини, які засуджуються її оточенням та суспільством;
- психологічні наслідки таких утисків для самої людини.

У різних країнах стигматизація проявляється по-різному, але мета стигматизації скрізь однакова – виправдати ігнорування людей, з існуванням яких ми не можемо змиритися з тої чи іншої причини.

Об'єктами стигматизації можуть бути:

- психічно хворі люди (the patient's mental illness);
- люди, які проживають на вулиці;
- люди, які працюють у секс-індустрії;
- жертви зґвалтувань та інших негативних інцидентів;
- ВІЛ-інфіковані та хворі на СНІД;
- колишні алкоголіки;
- хворі онкологічними хворобами;
- жертви торгівлі людьми;
- безпритульні;
- випускники інтернатів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківської опіки;
- інші.

Поняття стигматизації може застосовуватися як спосіб затаврування жертви як у контексті злочинності, так і в психологічному чи соціальному. В усіх випадках стигматизація відіграє саме психологічну роль – відбивається на ставленні до жертви і державних службовців, і представників правоохоронних органів, і соціальних працівників, і представників НДО, і ближнього оточення, і соціуму взагалі.

Перше комплексне дослідження, присвячене явищу стигматизації, було представлено в книзі американського соціолога І. Гоффмана «Стигма. Про особливості скаліченої особистості», яка вийшла друком у 1963 році.

За визначенням Гоффмана:

«Стигматизація – це процес виділення індивіда на підставі якихось відхилень від норми з метою застосування суспільних санкцій. Це щось більше, ніж просто навішування ярликів. При цьому ряд стереотипів виробляється ще у дитинстві й поступово закріплюється, часто несвідомо, в процесі щоденних соціальних взаємодій».

Дитина вже в ранньому віці звикає до стигм типу: «Товстунка», «Поганка», «Дурепа», «Недотепа» тощо. Ці нібито звичні стигми завдають, як визначають психологи, неабиякого болю дитині, знижують її самооцінку, прямо впливають на її подальший життєвий шлях.

У соціальній основі стигматизації лежать історичні, релігійні та соціальні забобони, які склалися в конкретному суспільстві, і зводяться, перш за все, до уявлення про небезпечність та неповноцінність людини. Ці уявлення засвоюються в процесі соціального розвитку людини і стають частиною її світогляду. Стигматизація вражає людину насамперед у контексті самосвідомості.

На думку І. Гоффмана, головна причина будь-якої стигматизації – підсвідомий страх людини зайняти місце жертви. Стигми стають явними і вербалізуються під час емоційних зривів чи в будь-якому іншому афективному чи конфліктному стані людини.

У суспільстві стигму можна як створити, так і нівелювати. Останнє є процесом довготривалим і потребує кропіткої роботи.

Подолання стигми не зводиться до простого подання достовірних фактів, а полягає у комплексній широкій роботі з залученням мас-медіа та національних освітніх програм.

І. Гоффман виокремлює три принципово різні типи стигм:

- «тілесні потворства» – товстий, жирний, коротконога, потвора, рудий тощо;
- «філогенетична стигма» раси чи релігії, яка передається від покоління до покоління та ставить тавро на всіх членах родини (наприклад, жид, кацап, лях, ніггер тощо);
- «індивідуальні вади характеру, які сприймаються як слабкість волі» та спосіб життя, а саме:
 - ✓ наркоман;
 - ✓ голубий;
 - ✓ нероба;
 - ✓ радикал;
 - ✓ алкоголік;
 - ✓ перекотиполе;
 - ✓ шукачка легкого життя.

Російський соціолог Кабанов М.М. дає таке визначення стигматизації:

«Стигматизація – це негативне виокремлення суспільством індивідуума (чи соціальної групи) за будь-якою ознакою з подальшим стереотипним набором соціальних реакцій на цього індивіда (чи представників цієї соціальної групи)».

Витоками формування стигми виступають:

- сім'я та найближче оточення;
- соціальне оточення;
- суспільне оточення – ускладнення з отриманням соціальних послуг: отримання житла, страховки, працевлаштування;
- сфера обслуговування;
- служби, які є відповідальними за допомогу особі, що цього потребує.

Окремо фахівці виділяють явище самостигматизації, що виокремлює особу на її власному свідомому та напівсвідомому рівнях з суспільства, створює їй самі проблеми в самореалізації та її взаємодії з оточенням і соціальними структурами. Крайнім проявом самостигматизації може стати самоізоляція і навіть глибока депресія.

Виділяють випадки групової стигматизації, наприклад, стигматизації цілої сім'ї. Тут теж можливе навіть вороже ставлення оточення і суспільства до цілої сім'ї, наприклад, до сім'ї людей іншої національності чи релігії. З іншого боку, своєрідною посттравматичною характеристикою сім'ї є позиція тоталітарної сім'ї – «Ми і вони».

Щодо посттравматичного стресу (а саме до такого можна віднести стан жертви насильства), то можна виділити наступні види стереотипних соціальних реакцій:

- недовіра до жертви з боку близького оточення та суспільства в цілому;
- звинувачування жертви («Сама винна...»);

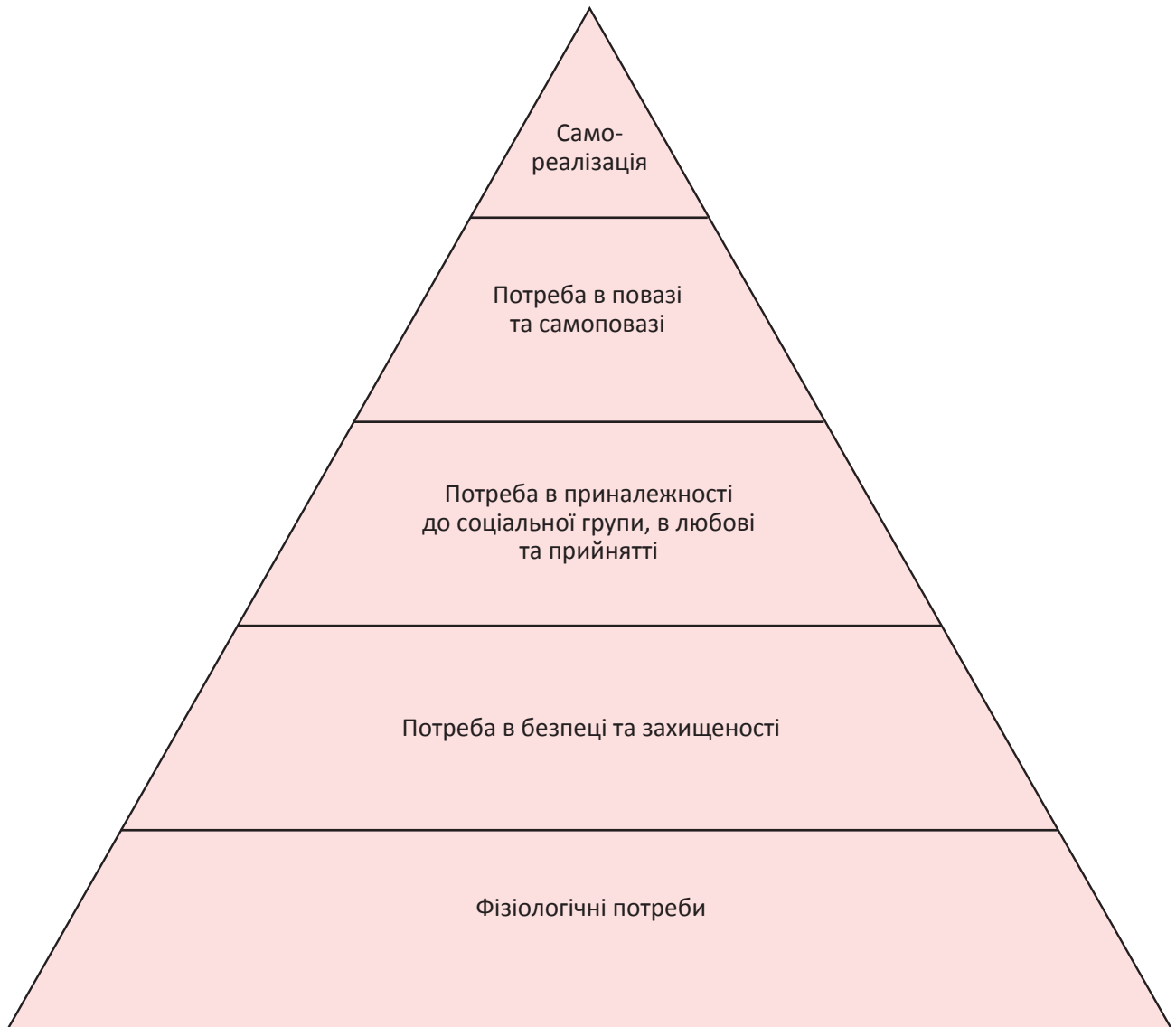
- невігластво у ставленні до жертви;
- недобррозичливе ставлення до потерпілої внаслідок вигорання працівників соціальної служби чи центру соціально-психологічної реабілітації, які працюють з жертвою;
- вплив культурних цінностей, соціально-культурних табу на ставлення до жертви;
- власне стигматизація як вияв відрази, презирства та власного самоствердження.

Стигматизація виникає тоді, коли інші люди негативно ставляться, осуджують жертву замість нормальних, людських реакцій на травмуючу подію. Ці осуди можуть набувати таких форм:

- глузування чи поблажливості до потерпілих;
- невірне трактування спектра психологічних проблем жертви;
- навішування незаслужених ярликів;
- пошук фінансової вигоди на основі знущань чи кепкувань з жертви;
- покарання жертви, а не винуватця;
- втрата жертвою права на справедливий суд.

Додаток 5.2.

Піраміда Маслоу



Додаток 5.3.

Моделі партнерської та тоталітарної сім'ї (за Беррі та Дженей Уайнхолд)

Тоталітарна та партнерська сім'я

Що ж таке *тоталітарна, домінаторна сім'я*? Що є найбільш характерним для стосунків між членами такої родини?

Беррі та Дженей Уайнхолд, експерти ООН з проблем сім'ї, визначили такі характеристики тоталітарної сім'ї:

- зловживання владою;
- відсутність рівноправ'я;
- конкурентні (змагальні) структури;
- суворі правила, що мають примусовий характер;
- твердо визначена роль членів сім'ї різної статі;
- відсутність розподілу обов'язків у житті сім'ї;
- відсутність спільних сімейних заходів;
- економічні «тягарі» не розподіляються між членами сім'ї;
- відсутність поваги до приватного життя;
- конфлікти вирішуються за принципом «один виграв – інший програв»;
- не всі беруть участь у прийнятті рішень;
- батьківські обов'язки не розподіляються;
- відсутність співчуття;
- дисципліна підтримується за допомогою сили та приниження;
- припущені помилки (помилкові дії) не визнаються;
- пробачення не просять;
- під час виникнення проблем, як правило, звинувачуються інші;
- неприйняття «не своїх»;
- фальшива лояльність (вірність) сім'ї;
- опір усіляким змінам;
- відсутність сімейної єдності;
- почуття незахищеності від образливих та насильницьких дій;
- аналіз конфліктів, що виникають, ігнорується;
- майже повністю відсутні сміх і радість;
- діти у сім'ї не плануються і є небажаними.

Зрозуміло, у жодній сім'ї ми не знайдемо повного набору характеристик тоталітарної (домінаторної) сім'ї, як і ознак партнерської сім'ї, про які мова йтиме далі. Але є підстави думати, що у більшості країн світу більше, вочевидь, представлені ознаки тоталітарної, ніж партнерської сім'ї. І саме тому так важливо спробувати зрозуміти, що саме відображається у суспільстві від структури та звичаїв сім'ї, як можна через побудову демократичних відносин у сім'ї рухатись до демократичних відносин у суспільстві.

Багато фахівців вважають, що людина, котра знає структуру сім'ї, здатна маніпулювати будь-якою групою людей так, як ними керували в їхніх сім'ях. Це можливо у тих випадках, коли люди виховувались в авторитарних, автократичних сім'ях, де від них вимагалось бути беззастережно слухняними, де заборонялося мати свої власні думки та почуття. Їм завжди доводилось підкоря-

тися чужій волі, чужим наказам, залежати від чийось оцінок та суджень, вислуховувати чийось критику. Тут дитині не дозволено висловлювати своє незадоволення, не допускається незгода. Одна жінка, мати двох дочок, якось сказала мені: «У мене такий порядок: спочатку зроби те, що я сказала, а потім будеш обговорювати!».

Не можна бути іншим. І потім, коли людям не кажуть, що треба робити, вони у збентеженні втрачають себе, адже завжди хтось інший вирішував за них, як жити. А батьки дорослих дітей з жахом спостерігають, якими їхні діти стали несамостійними, залежними від інших, а досить часто залежними від комп'ютерних ігор, від ігрових автоматів, від алкоголю, наркотиків, у найкращому випадку – від групи своїх друзів, від дружини чи чоловіка, від релігійного лідера...

Отже тоталітарна модель сім'ї є не тільки небезпечною для розвитку та життя окремої людини, але і для суспільства, людства. Зрозуміло, необхідно в житті сім'ї, у вихованні дітей, в управлінні країною переходити від патріархальної однобокої, тоталітарної системи до сучаснішої, у якій широко буде представлено партнерство між чоловіками та жінками.

До якої ж структури сім'ї треба прагнути? Яка вона, *партнерська, демократична сім'я*?

Фахівці у такий спосіб характеризують *партнерську сім'ю*:

- кооперативна структура: рівні можливості, рівні права;
- відкритість у сімейних відносинах;
- відсутність секретів та таємниць;
- гнучкі правила розпорядку;
- гнучкі статеві відносини у сім'ї;
- домашня робота та обов'язки у сім'ї розподіляються на засадах рівноправності;
- заплановані завчасно сімейні заходи;
- економічна відповідальність розподіляється;
- повага до приватного життя кожного члена сім'ї;
- конфлікти вирішуються за принципом: «і той, і інший виграли»;
- усі беруть участь у вирішенні принципових питань;
- батьківські зобов'язання розподіляються порівну;
- співчутливі відносини;
- основою дисципліни є повага та довіра;
- зроблені помилки визнаються;
- вибачення, коли це потрібно, просяться;
- члени сім'ї беруть на себе відповідальність за проблеми, що виникають;
- відкрите ставлення до тих, хто тебе оточує;
- лояльність, що базується на довірі;
- легке сприйняття змін;
- тісна сімейна згуртованість (єдність);
- члени сім'ї почувають себе у безпеці;
- почуття захищеності;
- конфлікти вирішуються;
- сім'я є джерелом радості;
- діти плануються і є бажаними.

Не важко помітити, що і риси партнерської сім'ї не є повністю притаманними кожній сім'ї. Але це те, до чого необхідно прагнути, те, що позбавляє сім'ю повсякденних конфліктів і насильства.

Додаток 5.4.

Вплив сімейної моделі на формування потенційної жертви насильства

Для ілюстрації та аналізу процесів стигматизації потенційних жертв насильства розглянемо перебіг стигматизації на прикладі типових ситуацій у сім'ї та оточенні, які сприяють формуванню психології жертви та збільшують можливість для неї стати жертвою насильства, жертвою кримінальних угруповань на вулиці та збільшують вірогідність потрапити в тенета торгівлі людьми і створюють неабиякі труднощі в процесі реабілітації.

На схемі 1 представлена схема перебігу стигматизації дівчини - жертви домашнього насильства.

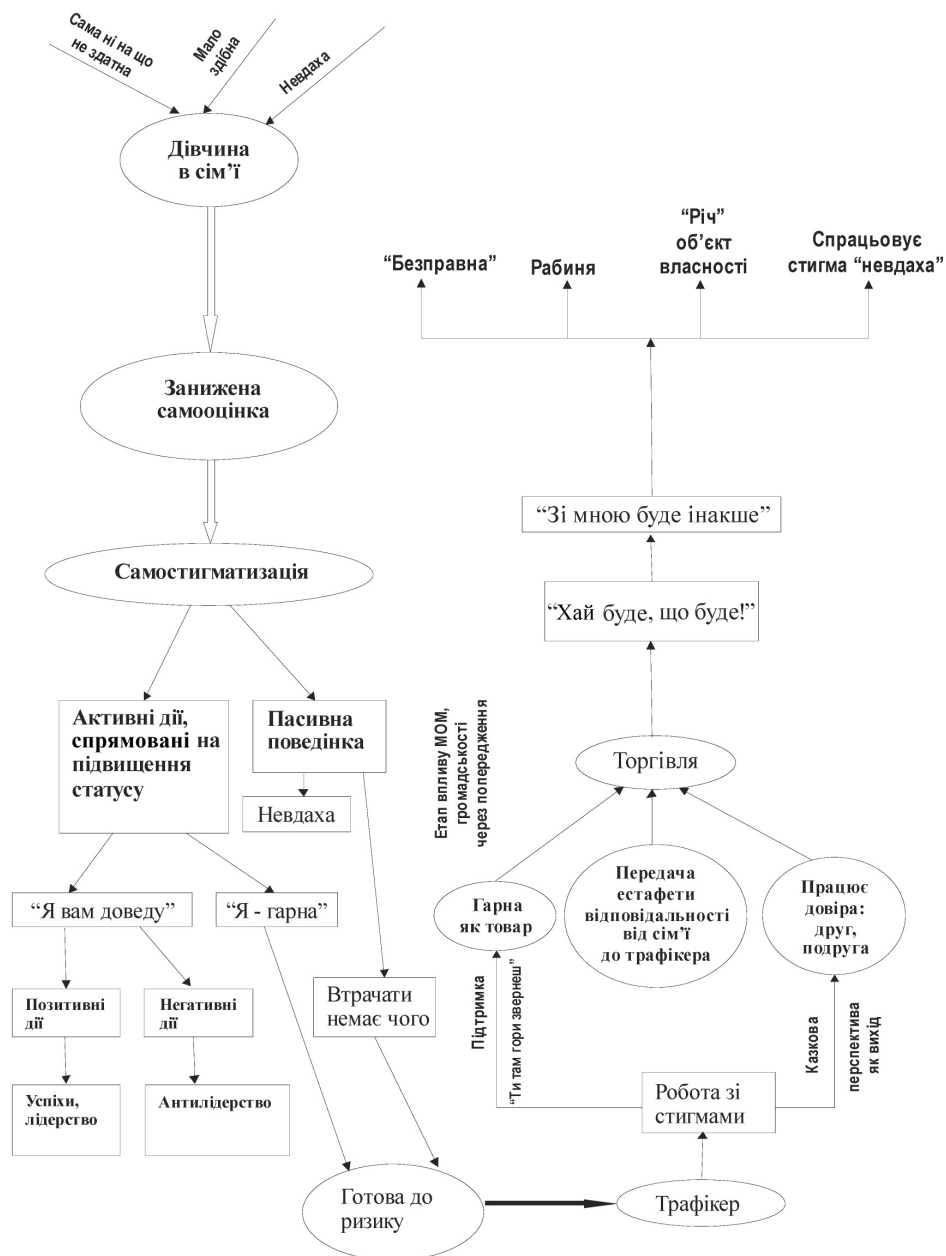


Схема 1. Перебіг стигматизації дівчини – жертви домашнього насильства

Дівчина зростає в сім'ї, де склалася типова для тоталітарної, патріархальної сім'ї ситуація. Батьки вважають її своєю власністю. Вважають за можливе принизити її, не стримуватися у своїх висловлюваннях та оцінювати успіхи своєї доньки за шкільними оцінками й точно і сумлінно виконаними завданнями батька чи матері. У разі, якщо батьків не влаштовують успіхи доньки, у деяких випадках (з практики психолога-консультанта), коли дівчина не набирає необхідної визначеної одним з батьків кількості балів, вона карається, принижується тощо. Крок за кроком – і ось дівчина вже має стигми: «сама ні на що не здатна», «мало здібна», «невдаха» тощо.

Як наслідок психологічного (а часто і фізичного) насильства, у дівчинки формується низька самооцінка і розвивається процес самостигматизації. Психологічно травмована дитина починає вірити в те, що вона ні на що не здатна. У неї розвивається страх – перед вчителем як джерелом неуспіху, приниження та безпорадності, перед батьками та соціально значущими особами.

Такі стигматизовані дівчата шукають виходу з ситуації, що склалася. *Єдиний вихід – підвищити свій статус.* Тут виникають два напрямки підвищення своєї самооцінки та подолання стигм:

- **Активний:**

- ✓ подолання стигматизації через успіхи у навчанні та виконанні завдань;
- ✓ демонстрація «Я – хороша дівчинка»;
- ✓ подолання стигматизації і через успіхи в навчанні, і через формування позиції лідера. Соціально значущі особистості (батьки, вчителі, однолітки) починають її визнавати і навіть схвалювати та підтримувати.

- ✓ подолання стигматизації через підвищення своєї самооцінки в контексті жіночності – «Я – гарна!», «Я подобаюсь хлопцям!». На цьому шляху дівчина часто вступає у ранні статеві стосунки і готова вирішувати свої проблеми через секс.

- **Пасивний:**

- ✓ примирення зі стигмами і формування способу життя під стигми – «невдаха» і под.;
- ✓ формування відчуття, що виходу немає, ситуація безнадійна, «втрачати нема чого».

Дівчата, які повірили в те, що виходу немає, що вони невдахи і ні на що не здатні, а також ті, хто готовий самостверджуватися на терені своєї зовнішньої привабливості, стають готовими до ризику особами.

Наприклад, дівчина може втекти з дому та проживати на вулиці, де велика вірогідність стати жертвою насильства і навіть торгівлі людьми в своїй країні або за кордоном.

Різними шляхами вони рухаються до насильника. Вони шукають захисника, з одного боку, і готові терпіти насильство, як терпіли його в своїй сім'ї. Майбутні партнери вміло працюють зі стигмами потенційної жертви. Вони спираються або на активну спробу стигматизованої особи вийти з ситуації зниженої самооцінки (через віру в свої принади, через зустріч з рятівником), або на бажання людини вийти з ситуації насильства, тиску. Вони підтримують у потенційної жертви віру в щастя та успіх. Діють через романтизм і неготовність до життя жертви. Вони уважні, багато обіцяють: «У тебе все буде добре!», а коли це трафікер: «Ти там гори звернеш!» тощо, малюють їй міфи збагачення та райського життя, працюють з майбутньою жертвою через її оточення. Практично відбувається передача насильнику (а іноді трафікеру) естафети відповідальності сім'ї за свого «невігласа» або «ні на що не здатну».

Стигматизована, зі зниженою самооцінкою, повна надій на покращення ситуації людина потрапляє в тенета тоталітарних стосунків, насильства та зневаги і тільки іноді може почути щось гарне про себе.

Моделі поведінки жертви на цьому етапі виглядають таким чином:

- ризик – «Хай буде, що буде», «Маю надію, що все буде добре»;
- надія – «Зі мною буде інакше», «Зі мною поганого статися не може».

Результатом такого перебігу процесів стигматизації стає сімейне рабство, стан жертви насильства, стан безправ'я, повертання особи до стигми «невдаха».

На схемі 2 представлено перебіг ролей та зв'язків жертви насильства, формування стигми «Ти ні на що не здатна!» в сім'ї та її подальший вплив на долю людини.

Фактично на схемі представлений цикл «сім'я – сімейне рабство – суспільство – сім'я».

Ми розглядаємо типовий варіант сім'ї, виховання в якій послаблює людину, формує в неї стигми, які позбавляють її волі, самостійного мислення та практики прийняття рішень. Це, як правило, тоталітарна сім'я, функціонально неспроможна сім'я.

Можна виділити певні типи сімей, люди з яких найчастіше потрапляють у ситуацію насильства:

- ✓ патріархальна тоталітарна сім'я;
- ✓ функціонально неспроможна сім'я;
- ✓ сім'я, яка знаходиться у кризовій ситуації. Члени такої сім'ї відчують безвихідь і традиційно для радянського і пострадянського менталітету шукають винного. У пошуках винного виникають стигми.

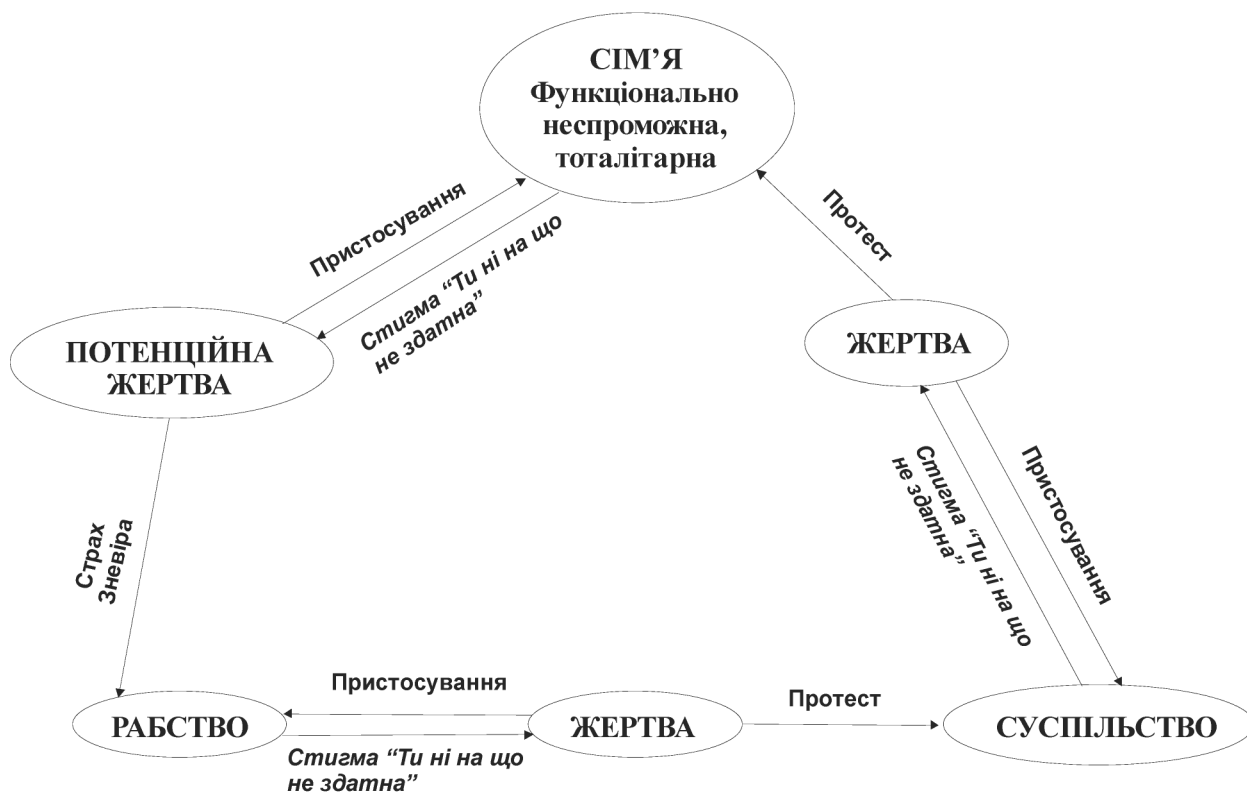


Схема 2. Перебіг ролей та зв'язків жертви насильства

Тоталітарна патріархальна сім'я. У цих сім'ях дитина має повністю підкорятися батькам. Батьки краще знають, де їй навчатися, що їсти, з ким зустрічатися, де працювати. Основна теза у такому стилі виховання – «Без мене ти ні на що не здатна». У таких умовах у особи формується стигма, яка визначає поведінку дитини в подальшому житті.

Наприклад, в одній сім'ї дівчина була відмінницею, хотіла вчитися. Але батьки не дозволили їй навчатися далі і вимагали, щоб вона працювала прибиральницею в престижній фірмі, де працювала її мати. До того ж, батьки не залишали дівчині ніяких кишенькових грошей, не дозволяли зустрічатися з друзями, мотивуючи тим, що вона сама пропаде, нічого в житті не доб'ється і ні на що не здатна. Формувалася стигма «Ти ні на що не здатна!».

Функціонально неспроможна сім'я. У таких сім'ях батьки чи один з них функціонально неспроможні, часто залежні від алкоголю чи наркотиків. Діти в такій сім'ї обділені увагою та любов'ю, їх жорстоко карають.

Типова ситуація: *дівчинку примушували пити разом з батьками, обзивали повією, погрожували, що виженуть на вулицю і вона без них пропаде.* Потреби та найкращі інтереси дитини в такій сім'ї не задовольняються. Стосунки в такій сім'ї є жорсткими та стигматизованими.

Найчастіше в таких сім'ях дитина страждає від жорстокості, насильства, тоталітарної поведінки, має виконувати під страхом побиття всі забаганки дорослих під страхом того, що «сама вона ні на що не здатна».

Сім'я, яка потрапила в складні життєві обставини. У ситуації, коли треба одягнути дитину, нагодувати, заплатити за комунальні послуги, коли в сім'ї є хворі, життя яких залежить від людини, котра не може їм допомогти, виникає відчуття глибокої безвиході з того, що «вона ні на що не здатна», щоб допомогти своїм рідним.

Ми моделюємо стан людини, яка стає потенційною жертвою насильства під впливом тоталітарних методів виховання та постійної стигматизації особи як неспроможної, неуспішної.

Взаємодія потенційної жертви з батьками та іншими членами сім'ї. До дитини ставляться негативно, критично, принизливо. Людина чи приймає стигму, підкоряється, пристосовується, чи протестує. Коли стигматизована принижена особа протестує, вона чи жорстоко карається, чи здається та приймає стигму, чи намагається покинути таку сім'ю.

Зустріч з чоловіком, який «візьме на себе відповідальність за неї», або втеча на вулицю, де вона буде «вільною і ні від кого не залежною», для такої особи є виходом. Можна говорити про об'єднання моделей, породжених стигмами, та надіями, породженими браком інформації і бажанням передати комусь відповідальність за себе.

Коли людина потрапила у ситуацію насильства, виникають такі ситуації:

- ✓ пристосування;
- ✓ підтвердження стигми «Ти ні на що не здатна»;
- ✓ протест.

Людина потрапила в ситуацію насильства. З самого початку жертва потрапляє в залежність від партнера чи більш сильних і впливових «авторитетів» вуличного життя (що погрожують здати її міліції чи сусіднім бандам). А потім, після початку процесу, вона вже перебуває в залежності. Починають діяти залякування, а страх старий, сформований у сім'ї, разом з новим страхом відроджує і підтримує стигму «Ні на що здатна». Будучи стигматизованою, жертва не має сил нічого змінювати і не вірить, що може щось змінити.

Жертва знову має два виходи – вона або пристосовується, виконує всі примуси і, врешті-решт, гине, або протестує («Я зможу!») – йде на ризик протистояти партнеру чи вуличним «авторитетам» і повернутися додому.

А що ж суспільство?

За результатами соціологічних досліджень, українське суспільство не готове зрозуміти та прийняти жертв насильства, які довгий час перебували чи проживали на вулиці, ВІЛ-інфікованих. Брак інформації, досвіду гуманітарної допомоги, соціальної підтримки, недовіра до «не таких, як усі», стигматизація жертв як «повій», «невдах», «ні на що не здатних», призводить до того, що сама жертва та врешті-решт і її сім'я залишаються ізольованими.

Шлях підтримки, лікування та реабілітації залишається, можна сказати, ізольованим від суспільства. Десять там далеко від нас є добрі люди... До того ж, гуманний підхід до жертви часто

викликає невдоволення оточення, скажімо, у лікарні. Ефект: «Вона така-сяка, а їй банани, увага, лікарі, безкоштовні ліки! А ми, прості трударі, на таке розраховувати не можемо».

Подібний ефект ми маємо всі роки після чорнобильської катастрофи: «Їх переселили у комфортні будинки з газом, опаленням, каналізацією. А ми такі ж люди, як вони, не маємо нічого!».

Жертви залишаються зі своїми старими і новими стигмами наодинці зі своєю сім'єю. Як показали результати глибинних інтерв'ю, додаються нові самостигми – «брудна», «Я не така, як усі», «Я нікому не потрібна».

Зламана і в той же час заповнена відчуттями протесту, несправедливості та безпорадності жертва повертається у все ту ж тоталітарну, функціонально неспроможну сім'ю.

Напруга зростає. Жертва не може розкрити їм правду, тримає все в собі. Сім'я продовжує знаходитись у кризовій ситуації.

Чи змінилося щось у цих сім'ях за час відсутності жертви, коли вона проживала на вулиці?

Якщо це тоталітарна сім'я, то лише підтверджується її стигматизоване ставлення до жертви: «От бачиш. Ти сама ні на що не здатна». Якщо це неблагополучна сім'я, то слово «повія» буде найлегшим, яким її назвуть. «Ти ні на що не здатна!». Цей присуд знову штовхає або на пристосування, або на протест, що часто приводить людину знову на вулицю. Коло замикається.

Розірвати це коло можна, зламавши стереотипи і надавши жертві реальну підтримку на етапі реабілітації, коли МВС, соціальні служби та служби зайнятості тісно співпрацюють з громадськими організаціями, надають жертві медичну, фінансову, психологічну та матеріальну підтримку, наявність у цих організаціях психолога, який би першим спілкувався з потерпілими, котрі звернулися по допомогу, та допоміг би їм розірвати коло і вийти з-під впливу стигми «Ти ні на що не здатна».

На схемі 3 представлений життєвий шлях дівчини – жертви домашнього насильства, жертви авторитарного впливу суспільства, насамперед школи, потім жертви торгівлі чи вуличного життя. Розглядаються процеси стигматизації та психологічного впливу на дитину, пізніше юну жінку з боку сім'ї, школи та суспільства взагалі.

У центрі схеми дівчинка, яка зростає в ситуації постійного тоталітарного впливу на неї наступних соціальних інститутів:

- сім'ї, як функціонально неспроможної, так і спроможної, але тоталітарної;
- школи, де й зараз існують і широко розповсюджені принизливі тоталітарні методи навчання та виховання;
- оточення однолітків, що підтримує жорстокі стосунки, часто стигматизує своїх однокласників чи сусідів;
- суспільства, яке свідомо чи несвідомо пропагує такі цінності, як гроші та влада, успіх сильнішого (культ сили), відкритий, іноді звірний секс.

На жаль, дитина в багатьох сім'ях України потерпає від жорстокого поводження, приниження, побиття. Жорстоке поводження супроводжується такими стигмами, як: «Невіглас», «Дурепла», «Шльондра», «Ні на що не здатна» і багато різних стигм, що починаються з «Не...». Сімейні стигми задають моделі поведінки дитини у школі та серед однолітків.

Дівчина з низькою самооцінкою не впевнена у собі і поводить відповідно. Менша частина виборює для себе право на повагу в такий спосіб:

- зі всіх сил намагається вчитися, щоб переконати значущих для неї осіб (найчастіше маму, тата), що вона на щось здатна;
- поводить з викликом, нікого не слухає, заробляє авторитет серед однолітків за допомогою асоціальної поведінки, навіть девіантної.

Більша частина поводить відповідно до стигм – погано вчиться, не слухається, лається. Внутрішні конфлікти у дівчини зростають.

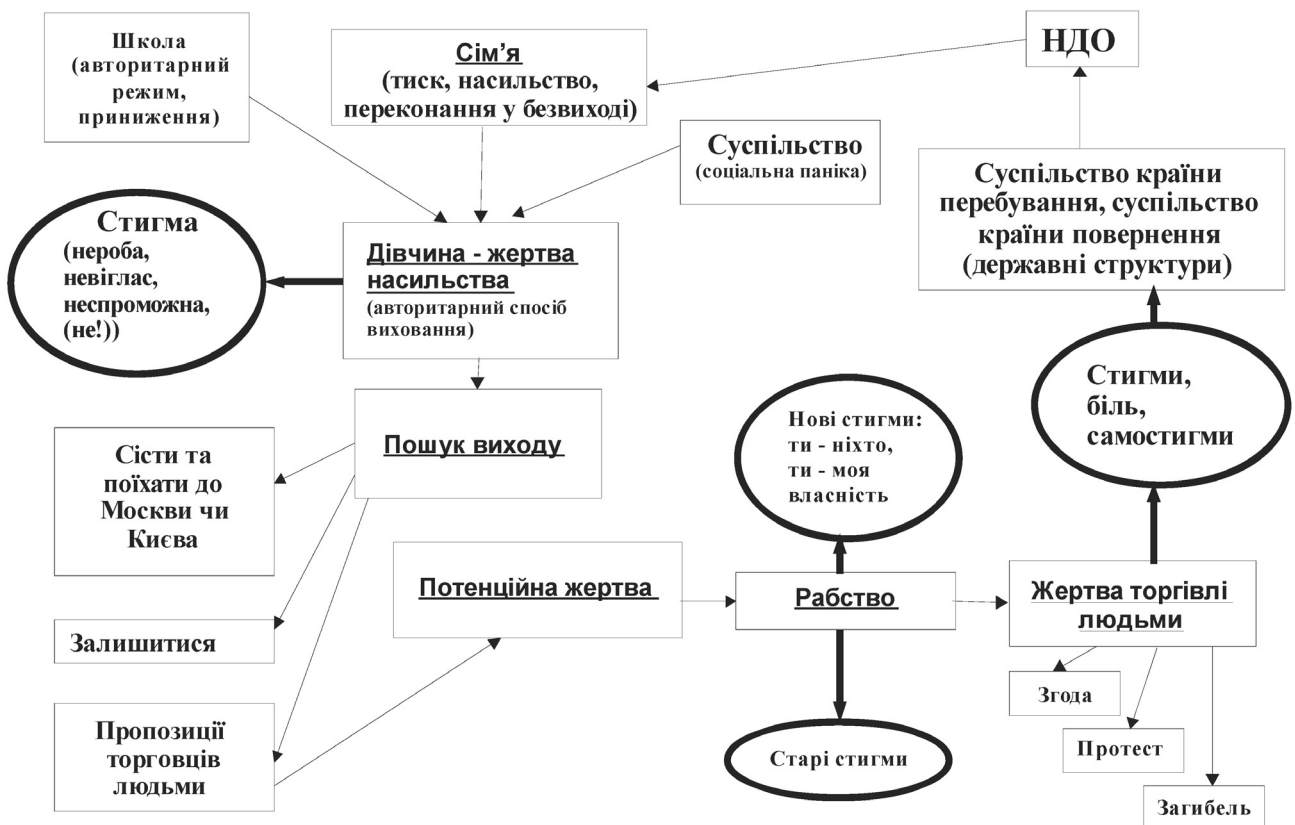


Схема 3. Шлях дівчини – жертви домашнього насильства – «порочне коло»

Вона починає шукати вихід. Терпіти далі вона вже не здатна. Менша частина таких стигматизованих осіб залишається вдома, перебуваючи у стані постійної трагедії. Іноді йде з сім'ї, виходячи заміж. Але й там все часто повторюється знов.

Досить велика частина стигматизованих дівчат все-таки мріє про щастя, про вихід. Частина з них їде до великого міста, до столиці, влаштовується на роботу. Але переважно такі люди знаходять роботу, яка не вимагає високої кваліфікації, відповідно і заробітна платня невелика. Вони перебиваються по гуртожитках, квартирах, знятих на багато осіб. Ні щастя, ні радості. Суспільство ними не цікавиться. А що далі?

І тут у великому місті та вдома їх очікує зустріч з вуличними «авторитетами», сутенерами, работорговцями. Усе, про що мріють дівчата, їм обіцяють:

- на вулиці – свободу, незалежність від правил «остогидлого» суспільства та сім'ї;
- у шлюбній агенції – щасливу сім'ю;
- у туристичній агенції – можливість перетнути кордон;
- в агенції з працевлаштування – різні правдоподібні історії про працевлаштування за кордоном.

Міфологізована людина, така, що звикла, що є хтось «вищий» за неї (мама, тато, начальник), здатний приймати рішення, прислухається до пропозицій, починає з довірою ставитись до цих пропозицій.

Очікуване диво, яке має статися без власних зусиль, знаходить у потенційної жертви і внутрішню підтримку на базі її власної внутрішньої стигматизації. Колись її (дівчину – потенційну жертву) принижували, били, ображали, змушували в сім'ї робити те, чого вона не хоче, та нехтували її думкою й уподобаннями.

Пропозиції співпадають з бажанням потенційної жертви визволитися з-під влади стигм та самостигм. У неї існують такі установки:

- ✓ «Я вам всім доведу!»;
- ✓ «Може, я і не така розумна, але я гарна»;
- ✓ «Може, це – мій шанс»;
- ✓ «Треба ризикнути, все одно немає, чого втрачати» тощо.

Усе це формує готовність до ризику, готовність довіритися першій-ліпшій людині, яка пообіцяє їй швидке здійснення бажань і візьме на себе відповідальність за це.

- ✓ «Дивись, яка ти гарна. Побачиш, ти зможеш бути щасливою!»;
- ✓ «Тобі не треба ні про що турбуватися – я буду з тобою».

Шок, який отримує дівчина, коли замість очікуваного «раю» стикається з насильством, дуже швидко повертає її до тих стигм, що формувалися в сім'ї шляхом насильства та авторитаризму.

В умовах життя з партнером з'являються і нові стигми:

- ✓ «Ти є моєю власністю. Ти – ніхто, моя річ!»;
- ✓ «Ти повністю безправна. За тебе все вирішую я. Я тебе контролюю, а то обов'язково потрапиш у якусь халепу!» тощо.

Старі стигми теж оживають:

- ✓ «Ні на що я не здатна»;
- ✓ «Казала мені мати, що я – невдаха»;
- ✓ «Тільки така дурепа, як я, могла потрапити в таку халепу!» тощо.

У цій ситуації (і життя на вулиці, і ВІЛ-інфікованість, і безпорадність, і народження дитини, і брак роботи та грошей, рабство у шлюбі) багато залежить від:

- наявності соціальних зв'язків жертви;
- поінформованості жертви про те, що можна зробити;
- оточення жертви в умовах насильства;
- ставлення громадськості та наявності зацікавлених громадських організацій;
- зустрічі жертви з особою, здатною їй допомогти тощо.

Залежно від вказаних обставин та глибини стигматизації жертви, її здатності на вчинок виникають наслідки насильства:

- жертва погоджується на насильство, не протестує;
- жертва протестує внутрішньо, а зовні вона, приховуючи від «хазяїна», готує свій порятунк, розробляє і реалізує стратегію порятунку;
- жертва не підкоряється хазяїну, відверто протестує і гине.

Коли жертва насильства долає свої страхи, стигми, відсутність досвіду приймати рішення, вона стає на шлях подолання своїх звичних і нових, набутих у ситуації насильства, стигм. Тут треба бути уважними.

Жертва готова долати стигми. Але це комплексний тривалий процес. Процес роботи, психологічної роботи не тільки з жертвою, а й з її оточенням, з суспільним оточенням людини. Україна конче потребує програми такої реабілітаційної роботи. Це вкрай важливо, оскільки можна не тільки допомогти жертві та її оточенню, але й на цьому шляху долати тоталітарні стосунки в сім'ї та у вихованні дітей, формуючи у них моделі партнерства та життя без насильства.

Додаток 5.5.

Потреби потерпілої від насильства

Усі послуги, які надаються суб'єктами міжвідомчої взаємодії з допомоги жінкам та дівчатам, які потерпіли від насильства, мають бути орієнтованими на задоволення основних потреб представників цієї цільової категорії. Чутливість до потреб жертви передбачає наявність доступної комплексної допомоги, яка б надавала потерпілим можливість подолати широкий спектр наслідків насильства та якісно покращити ситуацію, у якій вони перебувають на цей момент часу.

Специфічність потреб дівчат та жінок, які потерпіли від насильства, обумовлюється наявністю:

- досвіду насильства як такого (досвіду, який несе в собі «травматичний» потенціал і викликає викривлення внутрішньої картини світу та власного образу «Я»);
- певних психологічних особливостей, які сформувалися у відповідь на факт насильства (зайняття позиції «жертви» або, навпаки, агресора, зниження самооцінки, відчуття ізоляції та нездатності справитися із ситуацією, формування моделей залежної поведінки, порушення розвитку, психосоматичні хвороби тощо).

Окрім цього, стан потерпілих ускладнюється у зв'язку із відсутністю гарантування безпеки у разі розірвання стосунків із кривдником або подання відповідної заяви, а також страхом потерпілих перед суспільним осудом через розголошення подробиць особистого сімейного життя. Наявність стійких суспільних стереотипів особливо стосується ВІЛ-позитивних дівчат та жінок, а також дівчат та жінок, які значну частину часу проводять на вулиці.

Головною незадоволеною потребою більшості жінок та дівчат – жертв насильства є потреба у безпечному середовищі, захищеності та свободі від будь-яких форм примусу. Важливим є створення сприятливого середовища, де б вони мали змогу відновити власні сили та відчутти підтримку оточення.

На момент звернення до відповідних служб для більшості жертв насильства актуальними є базові біологічні потреби (*класифікація А. Маслоу*), тобто потреби у їжі, воді, повітрі, відпочинку, знятті напруги тощо. Про це необхідно пам'ятати кожному спеціалісту, який безпосередньо взаємодіє із потерпілими, та за наявності відповідних умов надавати жінкам і дівчатам такі можливості (запропонувати пити, їсти, переодягтися, зайти до ванної кімнати тощо). Якщо таке задоволення базових потреб є неможливим в той самий момент, коли потерпіла звернулася за допомогою, та в тій службі, у яку вона звернулася, то бажано після проведення бесіди та з'ясування ключових моментів перенаправити її до структур, де б вона змогла скористатися вищеписаними послугами, після чого вже продовжується подальша робота по кожному конкретному випадку.

Додаток 5.6.

Потреби жінок, які пережили насильство



Тема 4. Дестигматизація

Заняття 6.



Мета: надати інформацію про раціональні та ірраціональні твердження; розглянути механізми роботи з ними у контексті подолання дестигматизації.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 6.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Мій позитивний ранок» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв).
6. Вправа «Успіх – особистість – установки» (25 хв).

Перерва 20 хв

Сесія 6.2. (1 год 20 хв)

7. Вправа «Раціональні та ірраціональні твердження» (15 хв).
8. Вправа «Мінімізація впливу ірраціональних тверджень» (15 хв).
9. Вправа «Ірраціональні твердження як основа для маніпулятивної поведінки» (10 хв).
10. Вправа «Захист від маніпуляцій» (20 хв).
11. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
12. Домашнє завдання (8 хв).
13. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 6.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету і структуру сьогоднішнього заняття:

«Ми продовжуємо тему «Дестигматизація». Сьогодні ми говоритимемо про те, що важливо для того, щоб людина почувалася успішною гармонійною особистістю. Розглянемо раціональні та ірраціональні твердження, навчимося мінімізувати вплив ірраціональних тверджень та протидіяти маніпуляції».

2. Вправа на знайомство «Мій позитивний ранок»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії учасниць, підтримати позитивний погляд на світ.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш паперу для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер розпочинає вправу словами:

«Вміння бачити позитивні речі та події серед оточуючого нас світу є однією із складових успіху людини. Тому вправу «Знайомство» я пропоную провести у такий спосіб: назвати своє ім'я та поділитися найбільш приємним враженням сьогоднішнього ранку. Це не обов'язково мають бути якісь особливі враження. Це може бути гаряча кава, сонечко або дощ за вікном, посмішка близької людини, жовтий листок чи каштан, який впав під ноги...».

Вправу може розпочати, за бажанням, як будь-яка учасниця в колі, так і тренер (особливо, якщо в учасниць виникають труднощі).

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: подальше засвоєння інформації, отриманої на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує кожній учасниці назвати те, що найбільше запам'яталося з минулого заняття і було для неї важливим.

Під час виконання вправи тренер може запропонувати висловитися по черзі кожній учасниці або ж вислухати учасниць, які готові дати відповідь, у довільному порядку.

4. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті, та підкреслити їх важливість не лише для роботи групи, а й для спілкування у повсякденному житті.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами, прийнятими групою на Занятті 1 Темі 1).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям згадати інформацію, отриману на минулому занятті, уважно подивитися на плакат з правилами та дати відповідь на питання: якій моделі сім'ї ці правила більше відповідають і чому – партнерській чи тоталітарній?

До уваги тренера!

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, отримане на минулому занятті.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш паперу на фліпчарті із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, три великі аркуші паперу для роботи в малих групах, маркери, скотч.

Хід проведення:

Перший етап відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер пропонує учасницям, за бажанням, поділитися своїми думками та почуттями, які виникли в результаті виконання домашнього завдання.

До уваги тренера!

Під час виконання цієї вправи учасниці можуть демонструвати негативні почуття, що виникли у них до своїх рідних, звинувачувати їх у своїх проблемах. Тренеру важливо наголосити, що метою нашого заняття є не пошуки винних (адже наші рідні, якщо і робили помилки, то лише від того, що не знали або не мали змоги зробити краще). Важливо зрозуміти, які стигми і як впливають на особистість сьогодні, та що саме заважає на шляху до успіху. Визначити шлях до успіху – завдання сьогоднішнього заняття.

6. Вправа «Успіх – особистість – установки»

Мета: зрозуміти та визначити установки, які допомагають та які заважають домогтися успіху.

Час: 25 хв.

Ресурси: схема «Сходинки» за кількістю учасників (Додаток 6.1.), інформаційний матеріал (Додаток 6.2.).

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер представляє групі інформаційний матеріал «Успіх – особистість – установки. Психологічні особливості кожної людини», підготовлений на основі інформаційного матеріалу, представленого в Додатку 6.2.

На **другому етапі** тренер представляє учасницям методику «Сходинки» (Додаток 6.1.) для виконання завдання: «Як досягти успіху. Установка, які допомагають. Установка, які заважають (у сім'ї, школі, в спілкуванні з друзями, в соціумі, на роботі, у власній сім'ї)»:

«На верхній сходинці ми напишемо слово «успіх». На сходинках зі стрілкою вгору – вказуємо ті установки, що нам допомагають досягнути успіху; на сходинках зі стрілкою вниз – вказуємо ті установки, які заважають цьому».

На **третьому етапі** тренер пропонує учасницям об'єднатися в три групи. Кожна група отримує завдання: визначити установки, які допомагають чи заважають досягнути успіху. Кожна група визначає відповідні установки на двох рівнях (обраних самостійно або вказаних тренером): батьківської сім'ї; школи; спілкування з друзями; в соціумі, на роботі та у власній сім'ї.

Після завершення вправи учасниці представляють свої напрацювання в групі.

? Питання для обговорення:

- Які установки було визначити легше?
- Чи легко діяти всупереч негативним установкам? Як вам вдалося їм протидіяти?

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 6.2. (1 год 20 хв)

7. Вправа «Раціональні та ірраціональні твердження»

Мета: допомогти учасницям зрозуміти сутність ірраціональних тверджень та їх деструктивний вплив на особистість людини.

Час: 15 хв.

Ресурси: таблиця на аркуші для фліпчарту (Додаток 6.3.), підготовані таблиці на аркушах А4 (Додаток 6.3.) відповідно до кількості учасниць.

Хід виконання:

На **першому етапі** тренер дає визначення раціональних та ірраціональних тверджень і разом з учасницями в інтерактивному режимі наводить ірраціональні твердження, опираючись на наведені в попередній вправі приклади.

На **другому етапі** тренер у режимі мозкового штурму в таблицю (Додаток 6.3.) на фліпчарті вносить приклади ірраціональних тверджень, запропоновані учасницями та самим тренером (за необхідності), і визначає можливий вплив їх на особистість.

На **третьому етапі** тренер пропонує учасницям індивідуальну роботу.

Кожна учасниця отримує робочий матеріал (Додаток 6.3.), у якому наведена таблиця з двох колонок. Завдання: згадати та записати в табличку від одного до трьох ірраціональних тверджень з її власного досвіду (Наприклад, ірраціональне твердження:

«Танці – це не професія. У нашій сім'ї всі були математиками» – призвело до того, що я не змогла самореалізуватися. Я завжди мріяла танцювати, і коли мені запропонували роботу танцівниці в сумнівному закладі – погодилася, не роздумуючи, адже це була моя мрія. Через що і потрапила в ситуацію насильства». Або таке: «Все одно навчання платне. Для нашої сім'ї це недоступно» – в результаті втратила «інтерес до навчання і залишилась без освіти», або ще одне твердження: «Ти завжди повинна бути першою» – ніколи не дозволяло мені радіти своїм досягненням, бо завжди був ще хтось кращий!»).

Представлення результатів відбувається за бажанням учасниць. На обговорення виносяться лише ті твердження, які учасниці готові винести на групове обговорення. Під час виконання цієї вправи тренер має дотримуватися правила добровільної активності і конфіденційності. Може виникнути ситуація, коли жодна з учасниць не готова говорити про ірраціональні твердження своєї сім'ї. Виходом з цієї ситуації може стати готовність тренера поділитися власним як позитивним, так і негативним досвідом щодо впливу ірраціональних тверджень, які існували в його сім'ї та вплинули на нього (неї) як особистість. Зазвичай після цього атмосфера розряджається і група починає відкриватися. У будь-якому разі необхідно дотримуватися правила добровільності.

8. Вправа «Мінімізація впливу ірраціональних тверджень»

Мета: допомогти учасницям змінити ставлення до ірраціональних тверджень.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер пропонує учасницям повернутися до таблиці з ірраціональними твердженнями та спробувати змінити ставлення до них так, щоб вони втратили свій негативний вплив. Наприклад, твердження: «*Ти завжди повинна бути першою*» можна сприймати як: «*Ти завжди маєш максимально старатися*».

На **другому етапі** учасниці об'єднуються в пари і спочатку працюють індивідуально: визначають ірраціональні твердження, з якими вони стикалися в своєму житті. Після цього обмінюються отриманим матеріалом та намагаються подивитися на них у такий спосіб, щоб вони втратили свій негативний вплив.

Після завершення роботи учасниці, за бажанням, діляться напрацюваннями з групою.

? Питання для обговорення:

- Чи важко було подивитися на ірраціональні твердження по-іншому?
- Чи змінився після цього їх вплив?

9. Вправа «Ірраціональні твердження як основа для маніпулятивної поведінки»

Мета: допомогти учасницям зрозуміти, що ірраціональні твердження є основою для маніпулятивної поведінки.

Час: 10 хв.

Ресурси: інформаційний матеріал (Додаток 6.4.).

Хід проведення:

Тренер представляє групі інформаційне повідомлення про поняття маніпуляції та розглядає ірраціональні твердження як основу для маніпуляції і маніпулятивної поведінки. Матеріал для підготовки інформаційного повідомлення представлений у Додатку 6.4.

10. Вправа «Захист від маніпуляцій»

Мета: дати учасницям поняття та відпрацювати навички конструктивного захисту від маніпулятивної поведінки.

Час: 20 хв.

Ресурси: інформаційний матеріал (Додаток 6.5.).

Хід проведення:

На початку тренер звертається до групи:

«Крім поняття нападу і маніпулятивної поведінки та вміння їх розпізнавати, ми маємо відпрацювати навички конструктивного захисту. Для цього спробуємо дати визначення типів захисту та розглянути конкретні приклади і відпрацювати навички».

На основі інформаційного матеріалу (Додаток 6.5.) тренер готує приклади (максимально прийнятні для цієї групи) для кожного типу захисту та представляє учасницям. Після цього пропонує учасницям об'єднатися в пари та відпрацювати представлений матеріал на типових прикладах, зі свого власного досвіду (як би вони діяли для захисту).

Після завершення учасниці обмінюються досвідом та діляться враженнями про ефективність представленого матеріалу.

11. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною учасницею.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, представленим у Занятті 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталося?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (вашого ставлення)? Чому?

12. Домашнє завдання:

Мета: закріпити тему заняття та отримані практичні навички.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям подумати над тим, наскільки маніпулятивним є їхнє оточення, чи використовують вони самі та їх партнери елементи маніпуляції в спілкуванні, та спробувати спілкуватися без нападу і маніпуляцій.

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасниці зрозуміли завдання, та відповідає на всі їхні запитання.

13. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

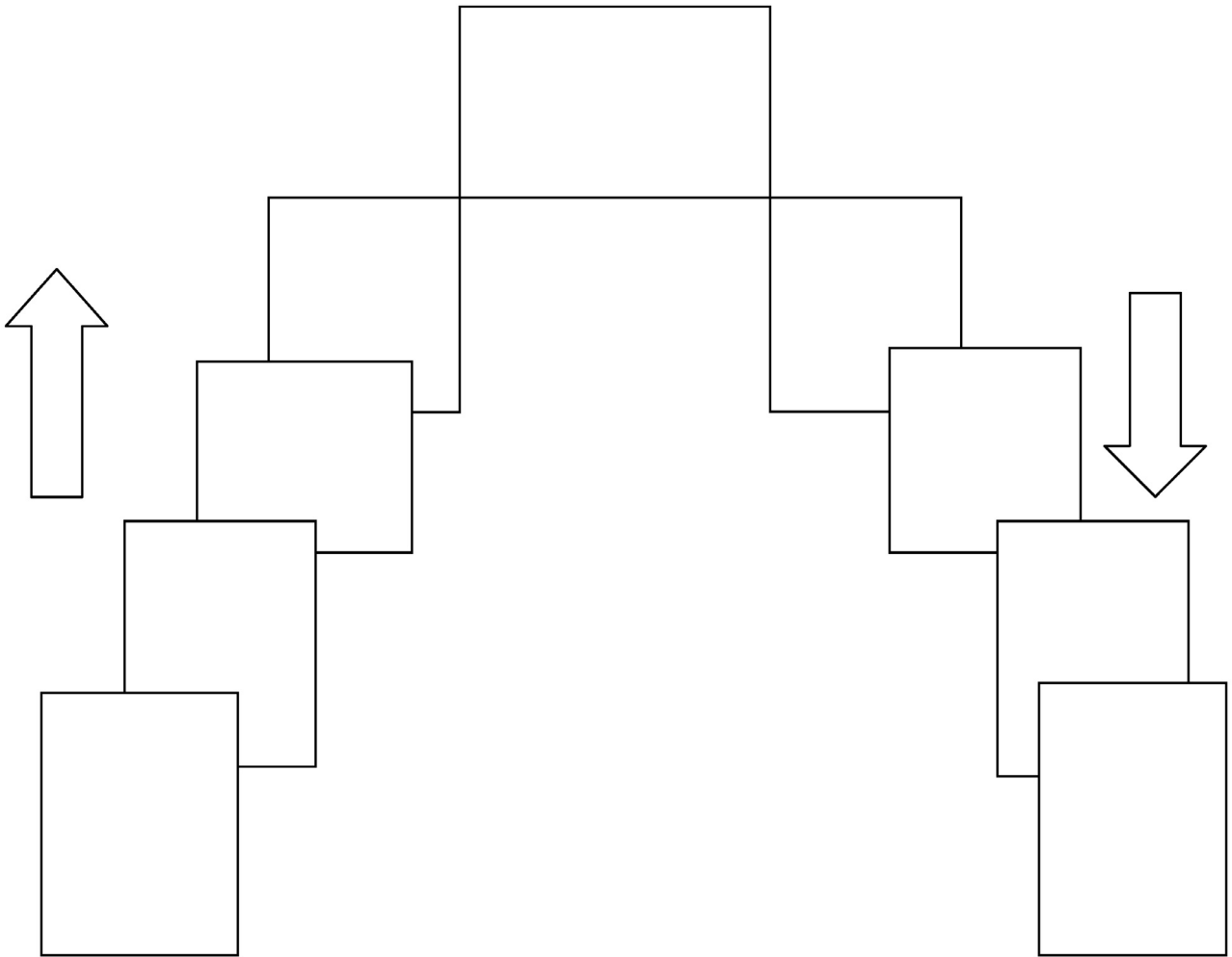
Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за роботу та пропонує винагородити усіх і кожному аплодисментами за принципом, описаним на першому занятті.

Додаток 6.1.

Сходинок



Додаток 6.2.

«Успіх – особистість – установки»

Як бути успішною? У чому секрет успіху? Що я сама можу зробити, щоб бути успішною?

На ці питання ми часто не знаходимо відповіді.

Вважається, що існують важливі установки на успіх. Ці установки допомагають людині:

- визначити, що саме тобі потрібно, щоб відчувати себе успішною;
- визначити, що саме є для тебе важливим у житті, чим би ти хотіла займатися, що саме ти вважаєш своїм успіхом?

Таким чином, ви можете визначити мету свого життя і предмет свого успіху.

Конрад Хілтон вважав: «Я вірю, що для здійснення великих справ спочатку необхідні великі мрії».

Мрії – це не фантазії, а уявлення про те, якою може бути реальність. Коли ми чітко уявляємо, чого ми хочемо, це допомагає нам подолати складні обставини. Мрії – це вміння управляти реальністю через знання того, якою ця реальність могла би бути.

Визначивши мету, ми повинні спланувати свій рух до цієї мети.

Маючи план досягнення мети, ми повинні пам'ятати про *наступні важливі принципи*:

- Необхідно мати свій власний простір, у якому ви є хазяйкою, який належить вам. У цьому просторі, фактично у зоні вашого комфорту, затишно, чисто, акуратно. Це особлива зона, де вам добре і спокійно. Наприклад, такою зоною комфорту може бути ваш простір у вашому помешканні, де ви можете без пересторог займатися своєю улюбленою справою, відпочивати, вчитися тощо. З іншого боку, це може бути зона вашого бізнесу, ваша ніша, де саме ви можете зробити унікальну справу, у яку ви вірите і в якій ви відчуваєте себе впевненою.
- Уміння все втратити і все почати спочатку. «Боротися і шукати, знайти і не здаватися!»
- Уміння проаналізувати ситуацію не з позиції: «Хто винен? А з позиції, чому я потрапила у цю ситуацію? Що я не так зробила?» Ти ніколи не зможеш змінити тих людей, до яких ти звернулася у справі. Ти виграєш саме тому, що усвідомлюєш, у яких обставинах ти знаходишся і до яких людей звертаєшся. І виграшна стратегія – знайти форму своєї поведінки, яка допомагає знайти вихід.
- Хороший настрій, позитив, для якого є причина (а не просто так). Позитивна установка дозволяє досягти успіху тому, що людина, з якою ви маєте справу, спілкуєтесь, у цей час відчуває ваш позитивний настрій, включається у контекст вашої справи, готова вам сприяти.
- Здоров'я, яке дозволяє бути активною, діяти, не втомлюватися від улюбленої справи, швидко відновлюватися.
- Фінансове благополуччя, яке дозволяє бути незалежною, не боятися завтрашнього дня.
- Хороші стосунки з близькими людьми.

Здавалося б, банальні речі. Проте коли побудувати своє життя за цими принципами, є великі шанси на успіх.

Додаток 6.3.

Ірраціональні твердження

№ з/п	Ірраціональні твердження	Вплив ірраціональних тверджень на мою особистість

Додаток 6.4.

Напад та маніпулятивна поведінка

1. Ірраціональні твердження як основа для маніпулятивної поведінки

Чутливі душевні струни, які може зачіпати маніпулятор, є в кожній людині. Це так звані ірраціональні твердження, що часто формуються в сім'ї та соціумі. Ось кілька з них:

- Це трагедія, коли щось робиться не так, як було заплановано...
- У всіх моїх бідах винні інші, держава...
- Якщо я заробляю гроші, вся сім'я повинна цінувати це...
- Я завжди повинна бути такою, якою мене очікують бачити...
- Я повинна жити заради інших...
- Я піду з дому, щоб бути вільною...
- Лише матеріально забезпечені люди можуть дозволити собі одружитися...
- Я мушу забезпечити матеріальний добробут моєї сім'ї будь-якою ціною...
- Головне для мене – це заробити кошти для навчання своєї дитини...

У такі пастки особливо легко потрапити людині з заниженою самооцінкою, жертві домашнього насильства, жертві торгівлі людьми, людині, яка потрапила в складні життєві умови, але яка прагне любові та взаєморозуміння. І цим легко користується маніпулятор.

Робота зі своїми ірраціональними твердженнями допомагає визначити свої чутливі струни та знизити ризики стати жертвою маніпулятора. Під час аналізу своїх ірраціональних тверджень важливо подивитися на них збоку та спробувати змінити до них ставлення.

Адже зазвичай – це наші очікування з приводу того, що *інші люди очікують від нас*, наші очікування від того, *якими мають бути інші люди* та *як вони мають до нас ставитися, яким має бути оточуючий світ*. Наприклад: *Усі люди мають бути ввічливими; кожна людина має отримати вищу освіту*. Якщо ці очікування не здійснюються, ми стаємо заручниками емоційного негативного зриву.

2. Напад

Дуже близько до маніпуляції стоїть дія нападу.

В основі дії нападу лежить:

- *деструктивна критика* – зневажливе ставлення до особистості, висміювання дій, цінностей, друзів та інших близьких до неї людей;
- *деструктивні констатації* – згадування про події, що вже відбулися і які людина змінити не може;
- *деструктивні поради* – непрошені поради, рекомендації, вказівки.

У суспільствах з розвинутою демократією, з повагою до прав людини така поведінка є неприйнятною. На жаль, у посткомуністичних державах все ще заведено давати поради людям, які їх не просять, коментувати їх дії і давати оцінки.

Додаток 6.5.

**Навички конструктивного захисту
(за Е. Сидоренко)****1. Психологічна самооборона**

В основі психологічної самооборони лежить:

- використання чітких мовних формул;
- правильно підібрані інтонації – наприклад, спокійні, холодні, задумливі, веселі або сумні;
- спокій та впевненість у відповіді.

1.1. Техніки психологічної самооборони**1.1.1. Техніка нескінченного уточнення**

Є докладним і точним проясненням того, що саме є мішенню нападника або маніпулятора.

Приклад:

Маніпулятор (Далі – М.) – *Ти завжди недоречно одягаєшся! Коли нарешті навчишся поводитися в порядній компанії?*

Захист (Далі – З.) – *Що саме тебе засмучує?*

1.1.2. Техніка зовнішньої згоди або наведення туману

Є демонстрацією згоди з якоюсь частиною висловлювання партнера або з тим, на що він звернув увагу та що дійсно важливе; представляє інтерес; примушує задуматися; містить у собі раціональне зерно; збагатив наше бачення проблеми тощо.

Приклад:

М. – *У тебе мокрий одяг!*

З. – *Напевне, ти маєш рацію, я йшла під дощем.*

1.1.3. Техніка зіпсованої платівки

Є багаторазовим повторенням однієї і тієї ж фрази, що містить у собі важливе повідомлення нападнику або маніпулятору кожного разу з однією і тією інтонацією.

Приклад:

М. – *Я думаю, ти краще зможеш мене зрозуміти.*

З. – *Я готова тебе вислухати ще раз.*

М. – *Навіщо говорити, якщо ти не розумієш елементарних речей.*

З. – *Я готова ще раз тебе вислухати.*

М. – *Можє, ти просто не хочеш мене зрозуміти?*

З. – *Я готова тебе вислухати ще раз.*

1.1.4. Техніка впевненої поведінки

Є коректною демонстрацією сумніву з приводу того, що виконання чийхось вимог дійсно не порушує особистих прав адресата.

Приклад:

М. – *Ви не могли б прасувати швидше! Скоро потрібно лягати спати!*

З. – *Боюся, що ні. Розумієте, відповідально та акуратно ставитися до всього, що я роблю – моя особливість.*

2. Інформаційний діалог

Інформаційний діалог – прояснення позиції партнера (нападника, маніпулятора) і власної позиції шляхом обміну питаннями і відповідями, повідомленнями і припущеннями. Це розмова по суті справи або спроба такої розмови. Якщо партнер іде на обговорення питань по суті, поступово відмовляючись від маніпуляції, протистояння можна вважати успішно завершеним: маніпуляція виявилася перетвореною в інформаційне обговорення.

2.1. Техніки інформаційного діалогу

2.1.1. Питання, спрямовані на прояснення суті справи:

- «Що ви маєте на увазі, коли говорите...?».

2.1.2. Питання, спрямовані на прояснення цілей маніпулятора:

- «Чому ви питаєте у мене про це саме зараз?».

2.1.3. Відповіді та повідомлення:

- «Так, я сама зробила цей вибір».

2.1.4. Пропозиції по суті справи:

- «Пропоную обговорити факти».

2.1.5. Пропозиції обмежити тематику обговорення:

- «Пропоную повернутися до суті справи».

2.1.6. Відмова або відстрочка відповіді:

- «Це питання я обійду мовчанням».

3. Конструктивна критика

3.1. Висловлювання сумнівів у доцільності

- «Боюся, що наразі це не найважливіше для мене».

3.2. Цитування минулого випадку

Посилання на аналогічні події, ситуації і рішення з описом тих несприятливих наслідків, до яких вони привели.

- «Дякую. Я вже стикалася з такою допомогою».

3.3. Посилання на три причини

Повідомлення про те, що пропозиція не може бути прийнята з трьох причин.

- «Я не згодна на твої пропозиції з трьох причин. Мене не влаштовує, що ти вживаєш наркотики. Це раз. Що ти порушуєш наші домовленості. Це два. І мене не влаштовує твоє ставлення до мене. Це три».

4. Цивілізована конфронтація

Конфронтація – це могутній засіб протистояння нападу і маніпуляції. Вона є виправданою, якщо ініціатор впливу використовує такі неконструктивні дії, як маніпуляція, деструктивна критика, ігнорування або примус.

Тема 4. Дестигматизація

Заняття 7.



Мета: познайомити учасниць з особливостями процесу дестигматизації та подальше формування навичок та вмінь на шляху до себе – гармонійної та успішної особистості.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 7.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць (10 хв).
2. Вправа на знайомство «Моя добра справа...» (10 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (15 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Сильні та слабкі сторони» (25 хв).

Перерва 20 хв

Сесія 7.2. (1 год 20 хв)

7. Вправа «Фея» (45 хв).
8. Вправа «План дій» (15 хв).
9. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
10. Домашнє завдання (8 хв).
11. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 7.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету і структуру сьогоденнього заняття:

«Ми продовжуємо роботу по темі «Дестигматизація» – рухаємося далі на шляху до успішної гармонійної особистості. Сьогодні ми спробуємо визначити свої сильні та слабкі сторони і будемо вчитися, як їх враховувати в процесі звільнення від стигм».

2. Вправа на знайомство «Моя добра справа...»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасницями, підвищити самооцінку учасниць, позитивне сприйняття світу.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує провести вправу «Знайомство» за наступним алгоритмом: кожна учасниця називає своє ім'я і далі продовжує: «Моя добра справа за останній тиждень це...».

Тренер підкреслює, що добра справа не обов'язково має бути чимось великим. Хай це буде одна із тих справ, які ми щоденно робимо для себе чи своїх близьких або оточуючих, щоб підтримати їх настрій, допомогти, викликати посмішку (*Тренер може навести приклад (за потреби):*

«У супермаркеті «Велика кишеня» вчора, роблячи покупки, я подарувала продавчині «смайлик» (там така акція: подаруй «смайлик» за кращу посмішку продавцю), – було дуже приємно, коли вона радісно посміхнулася у відповідь».

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: подальше засвоєння інформації, отриманої на минулому занятті, уточнення розуміння понять раціональні та ірраціональні твердження.

Час: 15 хв.

Ресурси: малярний скотч.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям піднятися зі своїх місць та відсунути стільці в сторону, звільнивши більшу частину робочої кімнати. Після цього тренер, за допомогою добровольців, розділяє кімнату на дві частини, одна з яких буде «право», а друга – «ліво».

Тренер пропонує кожній учасниці по черзі озвучити будь-яке твердження, наприклад, «Усі люди добрі».

Ті, хто вважає це твердження раціональним, ідуть туди, де «право», а хто вважає ірраціональним – ідуть туди, де «ліво», хто не визначився, залишаються на лінії. Один представник від кожної групи пояснює свій вибір.

Вправа виконується дуже динамічно. Відповіді представників не оцінюються на «правильно» чи «неправильно». Загальний висновок тренер може зробити під час підбиття підсумків по завершенню вправи.

До уваги тренера!

Тренер попередньо має сам підготувати ряд як раціональних, так і ірраціональних тверджень у разі, якщо учасниці не будуть готові висловити свої твердження.

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасницям про правила, прийняті на попередніх заняттях, та підкреслити їх важливість для створення позитивної неконфліктної атмосфери під час занять.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат з правилами.

Хід проведення:

Тренер пропонує кожній учасниці обрати одне із правил, представлених на плакаті «Правила», та пояснити, чому, на її думку, важливо цього правила дотримуватися в груповій роботі.

Ця вправа дає можливість людині, яка постраждала від насильства, подивитися на свої почуття з погляду вже нових знань та вмій, отриманих на цьому тренінгу.

До уваги тренера!

Після завершення вправи тренеру варто ще раз наголосити, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, Додаток 6.4., Додаток 6.5.

Хід проведення:

Перший етап відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

Для проведення **другого етапу** тренер має підготувати ситуації з використанням маніпуляції чи нападу (під час підготовки ситуацій тренер може скористатися матеріалами, представленими в Додатку 6.4., Додатку 6.5.), характерними для цієї групи, та, звертаючись до кожної учасниці, пропонує відбити напад чи маніпуляцію. Крім відповіді учасниці, тренер може заслухати й інші варіанти захисту або сформулювати його разом з групою.

? **Питання для обговорення:**

- Чи легко було захищатися?
- Наскільки корисними були матеріали минулого заняття?
- Як і в чому було корисним домашнє завдання для розуміння нападу та маніпуляції?

6. Вправа «Сильні та слабкі сторони»

Мета: навчитися аналізувати свої сильні та слабкі сторони з урахуванням своїх можливостей та загроз середовища.

Час: 45 хв.

Ресурси: інформаційний матеріал (Додаток 7.1.); робочий матеріал за кількістю учасниць (Додаток 7.2.); схема на фліпчарті (Додаток 7.2.)

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер представляє групі матеріал «Методика SWOT-аналізу», підготований на основі інформаційного матеріалу Додатку 7.1.

На **другому етапі** учасницям пропонується індивідуальна робота з визначення своїх сильних та слабких сторін за представленою методикою. Кожна учасниця отримує SWOT-матрицю (Додаток 7.2.) та визначає свої сильні і слабкі сторони, можливості та загрози середовища. Друга частина завдання: визначити реальні кроки до життя без насильства та стигматизації на основі проведеного аналізу – вироблення плану дій щодо реалізації своїх можливостей.

За бажанням результати виконання представляються в групі.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 7.2. (1 год 20 хв)

7. Вправа «Фея»

Мета: Формування позитивного ставлення до себе та своїх потреб.

Час: 45 хв.

Ресурси: роздаткові матеріали (Додаток 7.3., Додаток 7.4.; Додаток 7.5. – як альтернативний варіант малюнка); чистий папір А4 за кількістю учасниць.

Хід проведення:

На **першому етапі** проведення вправи тренер пропонує учасницям:

«Подумайте, з чого складається для вас доба. У цьому вам допоможе роздатковий матеріал (Додаток 7.3.). Уважно подивіться на схему – перед вами коло, яке символізує добу. Доба складається з 24-х годин. Ваше завдання – пригадати та показати на колі, як проходить ваш стандартний звичайний день (доба): скільки годин ви витрачаєте на сон, приготування їжі, роботу, дорогу, прогулянки...».

Після завершення роботи учасниці представляють результати та обмінюються враженнями.

? **Питання для обговорення:**

- Як багато часу ви витрачаєте на себе особисто?
- Якщо не мало, то чому?
- Що б вам хотілося здійснити (мрії та бажання)?
- Які потреби ви б хотіли реалізувати?

На **другому етапі** тренер звертається до учасниць:

«Уявіть собі, що до вас прийшла Чарівна Фея і вона готова вам допомогти у здійсненні мрій. Отже, тепер наша доба складається з 32 годин. Ці додаткові години ви можете витратити на реалізацію своїх потреб і здійснення мрій. Ви можете скористатися роздатковим матеріалом (Додаток 7.4.) і показати, як ви тепер сплануєте свою добу».

Після завершення роботи учасниці представляють результати та обмінюються враженнями.

? **Питання для обговорення:**

- Як багато часу ви тепер витрачаєте на себе особисто?
- Що б вам вдалося здійснити (мрії та бажання)?
- Які потреби ви реалізували?

На **третьому етапі** тренер звертається до учасниць словами:

«На жаль, наша казка, як і всі інші казки, закінчується, Чарівна Фея пішла від нас, і у нас з вами знову залишилась доба, яка має 24 години. Але оскільки ми вже усвідомили свої потреби і бажання, спробуємо не відмовлятися від них і в реальному часі, при добі в 24 години. Ми знову можемо взяти роздатковий матеріал (Додаток 7.3.) і спробувати переписати розподіл нашого часу, враховуючи свої потреби та бажання».

Після завершення роботи учасниці представляють результати та обмінюються враженнями.

? Питання для обговорення:

- Як багато часу ви тепер витрачаєте на себе особисто?
- Що вам вдалося здійснити (мрії та бажання)?
- Які потреби ви реалізували? За рахунок чого?
- Які у вас враження від виконання цієї вправи?

8. Вправа «План дій»

Мета: допомогти учасникам на шляху реалізації своїх потреб, визначених у попередній вправі.

Час: 15 хв.

Ресурси: роздатковий матеріал (Додаток 6.1.) за кількістю учасниць.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям, користуючись вже знайомою методикою «Сходинки» та роздатковим матеріалом (Додаток 6.1.), визначити конкретні кроки на шляху до реалізації своїх потреб, визначених у попередній вправі. Тренер звертає увагу учасниць, що на сходинках, відмічених стрілкою вниз, вони можуть вказати також стигми чи стигматизоване ставлення, яке заважало їм раніше рухатися вперед, і нові можливості на сходинках зі стрілкою вгору.

Після завершення учасниці представляють свої досягнення та діляться враженнями.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним учасником

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, представленим у відповідній вправі Заняття 2.

? Питання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Які ідеї у вас сьогодні виникли?
- Чи були у когось цікаві думки, якими доцільно було б поділитися з групою?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття, теоретичні та практичні навички.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Учасниці отримують завдання: зробити спробу змінити розклад дня з урахуванням своїх, усвідомлених на занятті, потреб і бажань.

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасниці зрозуміли завдання, та відповідає на всі їхні запитання.

11. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за роботу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами за принципом, описаним на першому занятті.

Додаток 7.1.

SWOT-аналіз: сутність та можливості застосування

SWOT-аналіз – це аналіз внутрішнього та зовнішнього середовища організації. Аналізу підлягають сильні (Strength) та слабкі (Weakness) сторони внутрішнього середовища, а також можливості (Opportunities) і загрози/ризики (Threats) зовнішнього середовища організації.

В основу цієї методології аналізу покладена теорія М. Портера про конкурентоспроможність організації. Але технологія SWOT-аналізу може бути корисною як для організацій в цілому, для окремих видів бізнесу, так і для конкретної особи, яка хотіла б максимально ефективно використати свої вміння та самореалізуватися.

Методологія SWOT-аналізу передбачає спочатку виявлення сильних і слабких сторін та можливостей і загроз зовнішнього середовища, після цього встановлення зв'язків між ними, які в подальшому можуть бути використані для формулювання стратегії успіху.

Для проведення аналізу будується SWOT-матриця, у якій зліва виділяються два віконця, куди вписуються відповідно сильні і слабкі сторони, що виявлені на першому етапі аналізу. У верхній частині матриці також виділяються два вікна, куди вносяться можливості і загрози зовнішнього середовища. У середню частину матриці вносяться всі виявлені дані з вказаних напрямків.

	Можливості	Загрози
Сильні сторони		
Слабкі сторони		

SWOT-аналіз дозволяє виробити кілька стратегій, що знаходитимуться на перетині стовпчиків і рядків:

- ✓ за рахунок можливостей середовища максимально використати і посилити свої сильні сторони (наприклад, ви повернулися після довгої відсутності і сім'я з радістю прийняла вас);
- ✓ за рахунок сильних сторін нейтралізувати і послабити вплив загроз зовнішнього середовища (наприклад, ви довгий час не бачили своєї дитини, але ваша любов і ласка настільки щира, а догляд за дитиною такий добрий, що дитина прийняла і полюбила вас);
- ✓ за рахунок можливостей середовища нейтралізувати слабкі сторони (наприклад, у вас нема навичок та умінь для створення сімейного затишку, але хлопець, який полюбив вас, готовий докладати зусиль, щоб створити цей затишок самостійно);
- ✓ уникнути ситуацій, у яких будуть поєднуватися слабкі сторони і загрози навколишнього середовища (наприклад, якщо в роду було кілька поколінь алкозалежних, дівчині слід уникати ситуацій, у яких скоріш за все вживають алкоголь).

Додаток 7.2.

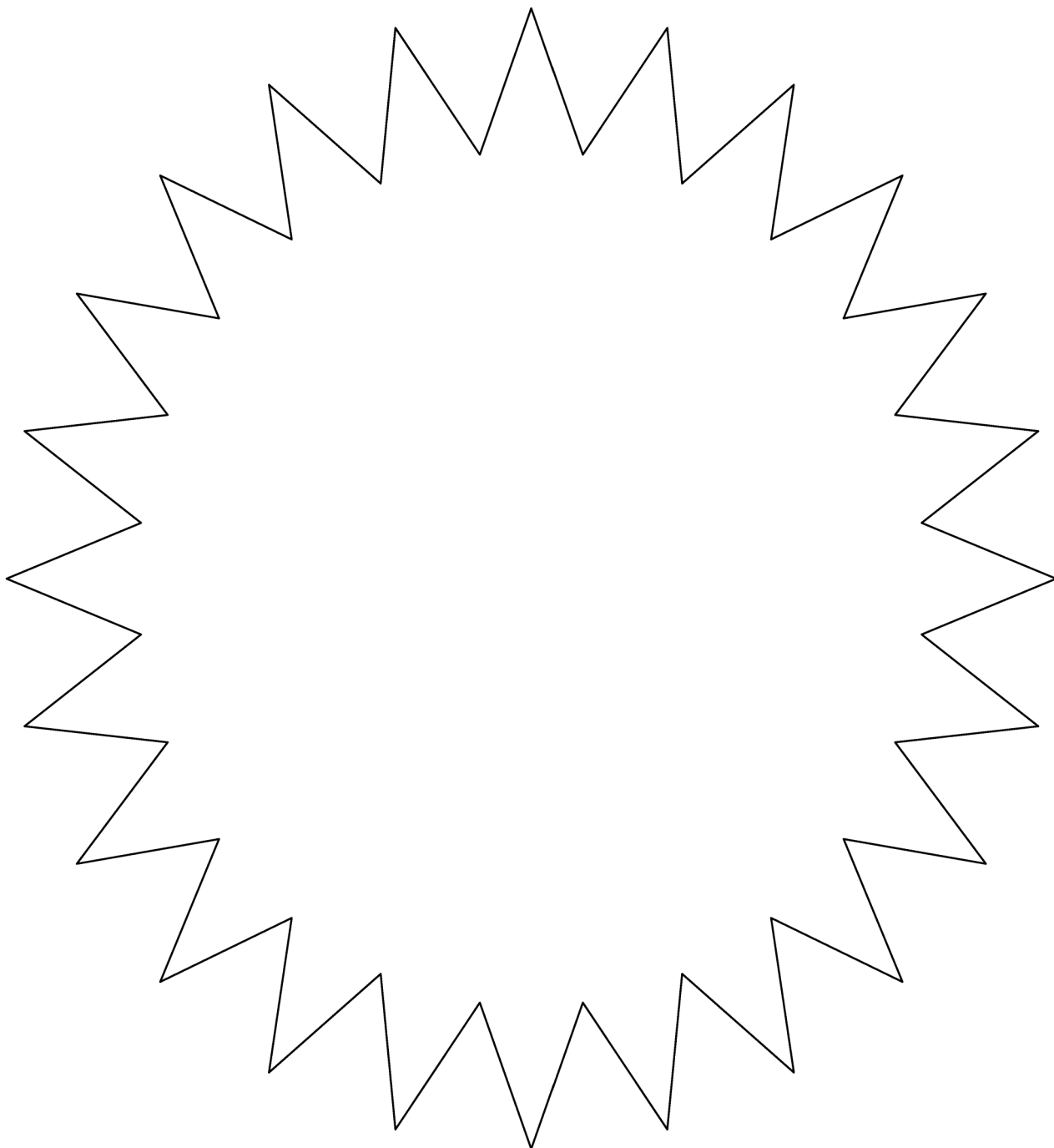
SWOT-матриця

	Можливості	Загрози
Сильні сторони		
Слабкі сторони		

Додаток 7.3.

«Фея»

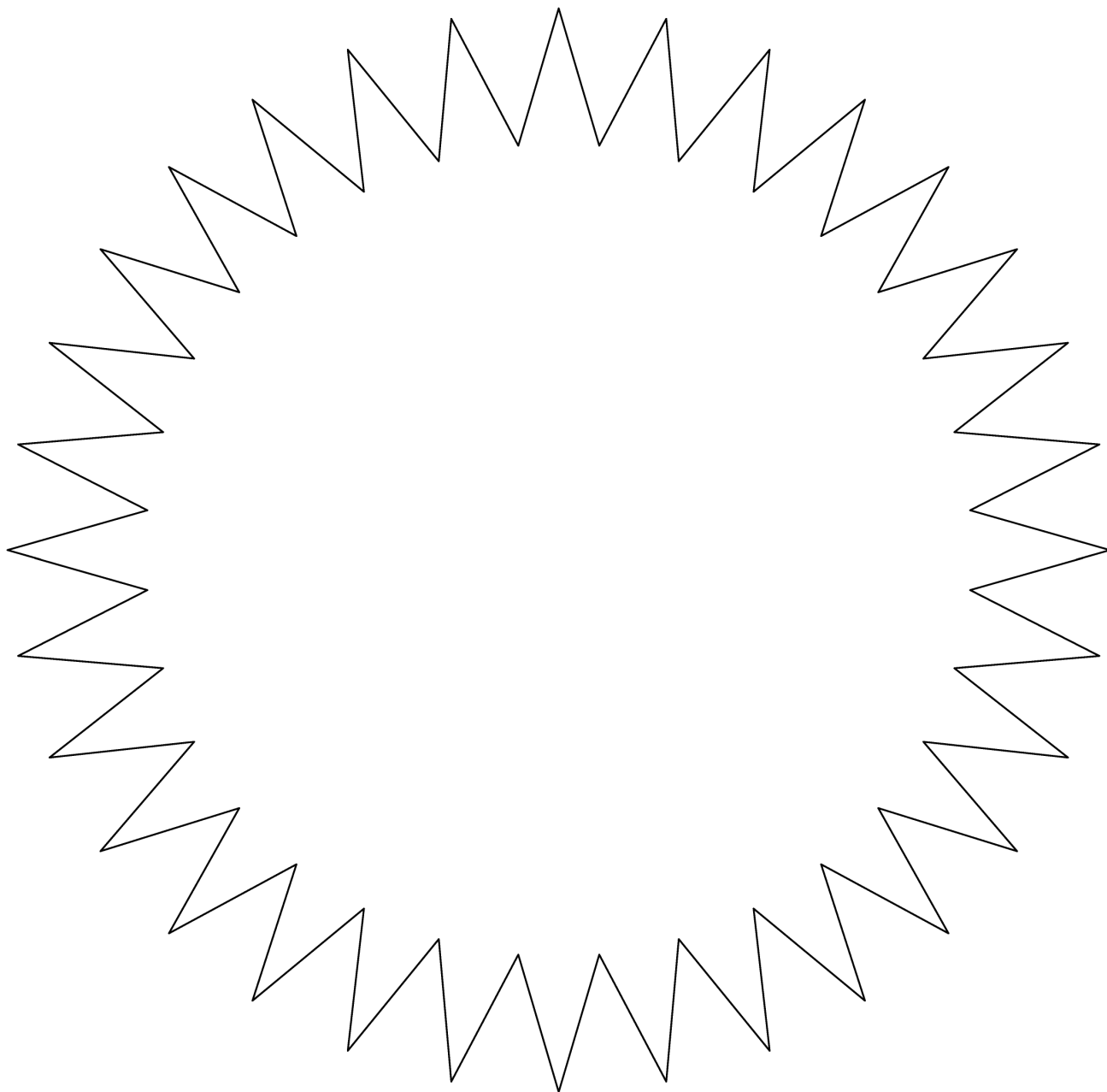
Доба: 24 години



Додаток 7.4.

«Фея»

Доба: 32 години

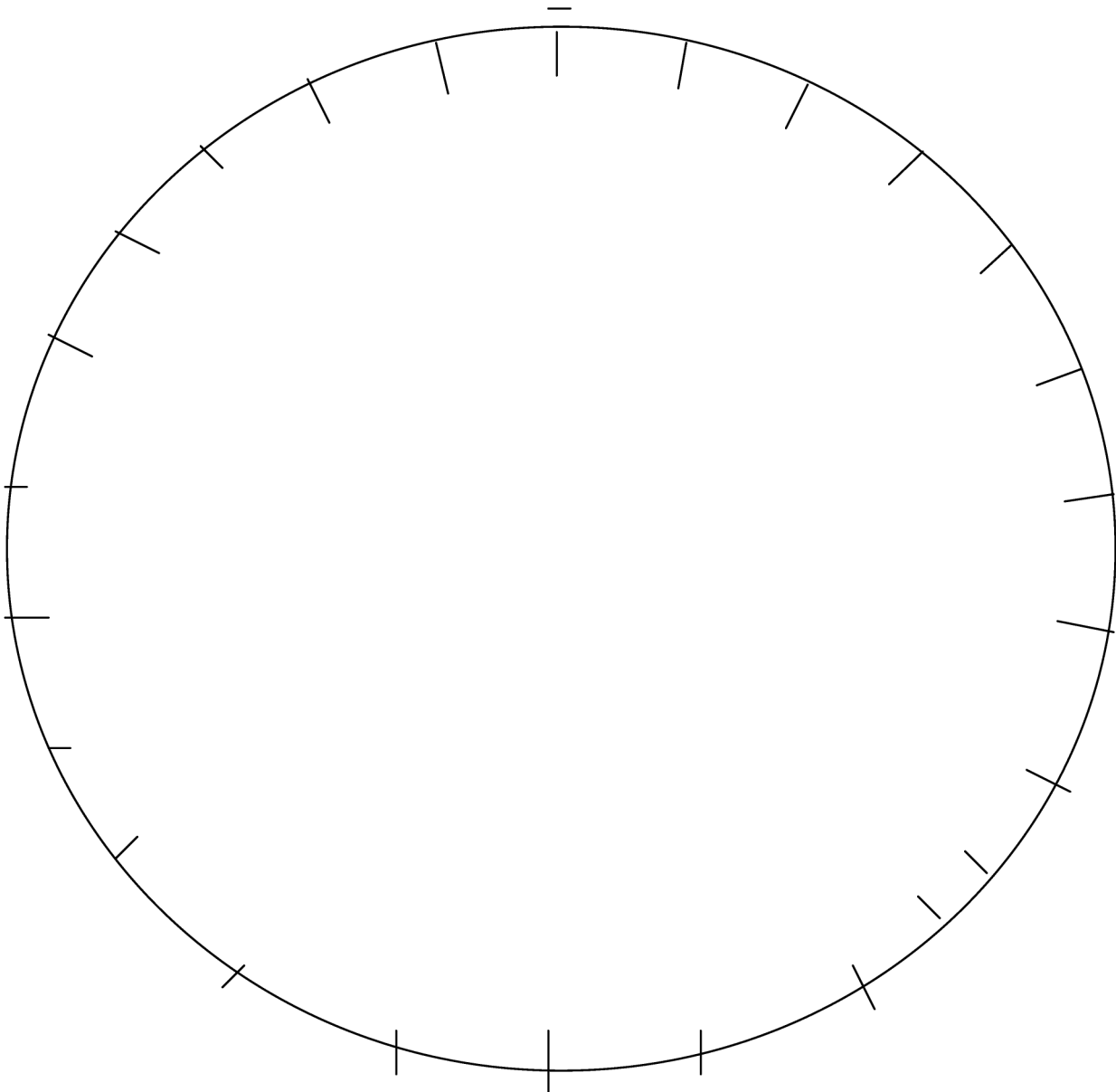


Додаток 7.5.

«Фея»

Доба: 24 години

(Альтернативний варіант малюнка)



Тема 5. Ефективна комунікація (у тому числі – з чоловіками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації

Заняття 8.



Мета: відпрацювання навичок ефективної комунікації.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 8.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Моє захоплення» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Символ ефективного спілкування» (10 хв).
7. Вправа «Поводир» (20 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 8.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Моє ідеальне та реальне „Я”» (15 хв).
9. Вправа «Власні кордони» (15 хв).
10. Вправа «Як сказати: «Ні!»?» (15 хв).
11. Вправа «Кордони моєї оселі» (15 хв).
12. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
13. Домашнє завдання (8 хв).
14. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 8.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету і структуру сьогоднішнього заняття:

«Я рада (радий) вас усіх бачити. Ми сьогодні починаємо тему «Ефективна комунікація», з якою будемо працювати наступні 3 заняття. Мета наших занять – навчитися знаходити гармонію з собою та оточуючим світом.»

2. Вправа на знайомство «Моє захоплення»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, ідентифікувати себе як особистість та як члена групи.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер розпочинає вправу словами: *«Сьогодні ми будемо вчитися спілкуватися з іншими людьми, знайомитися із своїм внутрішнім світом та внутрішнім світом інших людей. Тому вправу «Знайомство» я пропоную провести у такій формі:*

«Мене звати... Моє захоплення це...». Тренер пропонує учасницям назвати своє захоплення, те, чим їм найбільше подобається займатися, наприклад: читати, вишивати, писати вірші, малювати...

Вправу розпочинає одна з учасниць за принципом добровільності й інші продовжують знайомитися по колу. За необхідності вправу може розпочати тренер із себе.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?
- Що нового ви дізналися одна про одну?
- Що нового ви дізналися про себе?

До уваги тренера!

Завершуючи вправу, тренер може зробити висновок: «Кожна із нас є особистістю із своїм характером, життєвим досвідом, уподобаннями, поглядами на світ, але всі ми люди, живемо на планеті Земля, маємо схожі потреби, потрапляємо в схожі конфліктні ситуації і вирішуємо схожі проблеми. Тому спільно, враховуючи досвід кожної, ми зможемо знайти більш ефективні шляхи спілкування та вирішення конфліктних ситуацій».

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: подальше засвоєння інформації, отриманої на минулому занятті, згадати ключові моменти.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

У режимі групового обговорення тренер пропонує учасницям пригадати, які з вправ та завдань, що виконувались на минулому занятті, їм найбільше запам'яталися.

4. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередніх заняттях, та підкреслити їх важливість не лише для роботи групи, а й для спілкування у повсякденному житті.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами, прийнятими групою на Занятті 1 Темі 1), аркуші паперу А3 за кількістю учасниць, маркери.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям об'єднатися в чотири малі групи та дати відповіді на запитання: *«Які прийняті групою правила можуть стати корисними:*

- *у спілкуванні з близькими людьми (чоловіком, партнером)?*
- *під час працевлаштування та зустрічі з роботодавцем; з представником державної установи?*

- у спілкуванні з друзями?
- у спілкуванні з колегами на роботі?».

До уваги тренера!

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш паперу на фліпчарті із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, фломастери, скотч.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасницями результати домашнього завдання:

«Скажіть, будь ласка, чи вдалося вам врахувати в розкладі дня свої потреби та бажання? Наскільки це було складно? Як ваші близькі та чоловік (партнер) сприйняли ваше рішення? Яке у вас склалося враження від виконання завдання? Чи плануєте ви і далі працювати в цьому напрямку?»

6. Вправа «Символ ефективного спілкування»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, залучити учасниць до теми заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: стікери або аркуші паперу (1/4 формату А4) за кількістю учасниць, фломастери, скотч.

Хід проведення:

Вправа виконується індивідуально. Тренер пропонує учасницям (кожній окремо) створити символ, намалювати: що означає для них успішне спілкування – наприклад, дві потиснуті руки, сонце, сходинки вгору тощо.

Після завершення тренер пропонує кожній коротко представити свій символ та прикріпити його на фліпчарті під назвою теми.

7. Вправа «Поводир»

Мета: навчитися довіряти іншим людям та виправдовувати довіру інших людей, сформува-ти почуття відповідальності за себе та свої дії.

Час: 20 хв.

Хід виконання:

Тренер звертається до учасниць:

«Одним із важливих елементів успішного спілкування людей є встановлення між ними атмосфери довіри. Що саме сприяє, а що заважає нам довіряти іншим? Відповідь на це запитан-

ня ми спробуємо отримати, виконуючи практичну вправу та дослухаючись до своїх відчуттів і спостерігаючи за своїми діями та діями своїх партнерок. Ми будемо працювати в парах. Кожна учасниця побуває як в образі «сліпої» – яку ведуть, так і в образі «зрячої» – тої, яка веде. Вправа починається за звуковим сигналом тренера і закінчується теж за звуковим сигналом. Після цього учасниці міняються ролями. Завдання для тих, хто веде – забезпечити безпеку тих, кого вони ведуть. Завдання для тих, кого ведуть – максимально дослухатися до своїх поводитирів».

Основні кроки виконання вправи:

- Учасники об'єднуються в пари. У кожній парі обирається «сліпа» та «поводир».
- Тій із пари, яку оголошують «сліпою», пропонують вийти на якийсь час із кімнати.
- За цей час «поводирі» разом з тренером у тренінговій кімнаті роблять невеликий безлад: переставляють стільці, стіл...
- Поводирі виходять до своїх «сліпих», зав'язують їм очі хустинкою або домовляються, що ті їх міцно заплющують і не відкривають до закінчення вправи.
- Завдання «поводиреві»: провести свою партнерку по всьому приміщенню, не уникаючи перешкод та складностей, але не наражаючи свою партнерку на небезпеку. Прохід починається та закінчується за звуковим сигналом тренера.
- Вправа виконується в обидва боки, тобто, після першого етапу гри учасниці пари міняються ролями (при цьому нові «поводирі» знову переставляють стільці в кімнаті, створюючи новий, невідомий для своїх «сліпих» безлад).

Після завершення тренер пропонує поділитися враженнями та обговорити результати виконання вправи.

? Питання для обговорення:

- Як ви почувалися в ролі «сліпої»?
- Чи почували ви себе захищеною?
- Які дії вашого поводитря додавали вам впевненості (пояснення мети, попередження про перешкоди, фізичний контакт, торування шляху «йти попереду» чи підстраховування «йти позаду» тощо)?
- Як ви почували себе у ролі «поводиря»?
- Чи відчували ви в цій ролі відповідальність за іншу людину?
- Якими діями ви намагалися гарантувати їй безпеку?
- Що було складніше – вести інших чи бути веденою?
- Чи повністю ви поклалися на ту, яка вас вела?
- Чому «так» чи чому «ні»?
- Якщо спроектувати цю гру на сімейне життя, то наскільки ви покладаетесь на свого партнера чи інших членів сім'ї?
- Якою мірою ви самі відповідаєте за своє життя?

До уваги тренера!

На відміну від виконання цієї вправи з чоловіками, які вчиняють насильство, де зазвичай ставиться акцент на пробудженні у них відповідальності за тих людей (дружину, дитину, партнерку), які від нього залежні, під час роботи з жінками, які постраждали від насильства, тренеру важливо наголошувати на тому, що **жінки повною мірою є самі відповідальними за своє життя!**

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 8.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Моє ідеальне та реальне „Я”»

Мета: допомогти учасницям зрозуміти свій внутрішній світ та визначити «зони зростання» на шляху до внутрішньої гармонії, повірити в себе та підвищити свою самооцінку.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші А4 за кількістю учасниць, достатня кількість фломастерів чи кольорових олівців (олівці/фломастери розкладаються на підлозі в однаковому доступі для кожної учасниці).

Хід проведення:

- Тренер роздає учасницям по 2 аркуші паперу А4 і дає перше завдання: намалювати на одному аркуші своє ідеальне «Я» (3 хв).
- Після завершення тренер дає друге завдання: намалювати на другому аркуші своє реальне «Я» (3 хв).
- Після завершення тренер дає учасницям третє завдання: визначити свої зони зростання, тобто, що я можу зробити вже сьогодні, щоб наблизитися до свого ідеального «Я» (3 хв).
- Насамкінець тренер пропонує представити результати своєї роботи у такій формі: розповісти про свої малюнки та поділитися кроками, які можна зробити вже сьогодні, щоб наблизитися до свого ідеального «Я». (Ключова фраза «Я можу вже сьогодні...», наприклад:
 - «Я можу вже сьогодні зробити перший крок до незалежності – купити газету і почати пошук роботи».
 - «Я можу вже сьогодні спробувати виділити час для себе та своїх потреб».
 - «Я можу вже сьогодні розповісти своєму партнеру про ті знання, які я отримую на цьому тренінгу, корисні для нашого спільного життя».
 - Інше.

? Питання для обговорення:

- Що ви відчуваєте зараз?
- Чи важко було знайти у себе можливості, щоб зробити перший крок до змін?
- Наскільки реально здійснити ці зміни?
- Що вам може допомогти?
- На які риси свого характеру ви можете спиратися?

До уваги тренера!

Риси характеру, на які можна спиратися – це особистісні риси кожної учасниці.

9. Вправа «Власні кордони»

Мета: допомогти учасницям зрозуміти свої власні кордони та навчитися поважати кордони інших людей.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер надає коротку інформацію:

«Кожна людина має свої кордони. Якщо під час спілкування двох людей ми дотримуємося цих кордонів, поважаємо їх, ми відчуваємо себе комфортно. Якщо наші кордони порушуються, ми відчуваємо себе погано, нам важко спілкуватися з такою людиною. Якщо ж ми порушуємо кордони – страждає інша людина. Зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе нам визначити, де ж справді проходять наші кордони і чи змінюються вони під час спілкування з різними людьми».

Тренер об'єднує учасниць у дві групи. Представниці однієї групи стають у коло. Представниці іншої утворюють теж коло, але зовнішнє, так, щоб перед кожною з них стояла учасниця з першого кола.

Тренер дає завдання учасницям зовнішнього кола – знайти своїх партнерок з внутрішнього кола, відійти від них максимально далеко і почати повільно наблизитися. Представниці внутрішнього кола уважно відслідковують свої емоції і самі визначають, коли сказати «стоп». Дуже важливо, щоб зближення відбувалося повільно, і учасниця, яка відслідковує свої емоції, могла зосередитися та дослухатися до себе.

Після відпрацювання зовнішнє коло переміщується на одну особу за годинниковою стрілкою, кожна його учасниця знаходить нову партнерку і вже з нею відпрацьовує вправу.

Після завершення кола учасниці зовнішнього і внутрішнього кіл міняються місцями.

Таким чином, всі в групі можуть попрацювати одна з одною. Наприкінці тренер пропонує поділитися враженнями та обговорити отримані результати.

? Питання для обговорення:

- Чи з усіма людьми вам було однаково комфортно?
- Що впливало на те, що одних людей ви підпускали дуже близько, а інших тримали на відстані?
- Крім відстані, які ще можуть бути порушені кордони?

Наприклад, чи буде порушенням кордонів:

- Зауваження щодо одягу жінки з боку її партнера?
- Критика та насміхання над віруваннями, уподобаннями чи інтересами одного партнера/ки щодо іншого партнера чи партнерки?
- А якщо вас розбудять серед ночі, щоб поділитися враженням від нового фільму?
- А якщо прийдуть без попередження у гості?
- Яким чином можна захистити свої кордони в реальному житті? Чи можна це зробити без насильства?

До уваги тренера!

Під час обговорення та підбиття підсумків тренеру важливо враховувати реальні результати виконання вправи та спонукати учасниць до аналізу і проведення аналогій із їх поведінкою в реальному житті. Наприклад, був випадок, коли під час обговорення результатів виконання цієї вправи одна з учасниць поділилася, «що декого зі своїх партнерок під час відпрацювання вправи вона не була готова підпускати так близько, але, оскільки всі інші учасниці демонстрували близькість, їй було незручно говорити «стоп» надто рано». Це дало можливість тренеру підняти тему про те, що бувають випадки, коли

люди погоджуються на якісь речі, умови чи правила тому, що так роблять усі. Цим самим вони дозволяють порушувати свої власні кордони з надією їх поновити «потім». Але «потім» це зробити значно важче, а інколи і неможливо (як приклад, можна розглянути ситуацію, коли дівчина зустрічається з хлопцем і, щоб його не втратити, терпить брутальну поведінку з надією, що після одруження вона все «поставить на свої місця»...).

Важливо, щоб усі ситуації, взяті до обговорення, виходили з реалій виконання вправи і були справді близькими саме цій групі.

10. Вправа «Як сказати „Ні!“?»

Мета: допомогти учасницям побачити реальні можливості захистити свої кордони.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям об'єднатися в пари і пояснює правила виконання вправи. Одна учасниця з пари має запропонувати іншій неприйнятну пропозицію, яка порушує її кордони. Інша учасниця має відповісти відмовою. Вправа виконується в обидва боки.

? Питання для обговорення:

- Чи вдалося вам відмовити?
- Легко чи важко було це зробити?
- Чим ви мотивували свою відмову?
- Чи вдається вам захищати свої кордони в житті?

До уваги тренера!

Узагальнюючи, тренер ще раз виділяє всі успішні тактики, спрямовані на захист своїх кордонів, представлені учасницями. Це можуть бути такі тактики, як:

- Чітко формулювати свою позицію: «Ні, я цього робити не буду!».
- Посилання на незаперечні факти: «Мої принципи цього не дозволяють», «Не можу, у мене на сьогодні інші плани».
- Посилання на минулий досвід: «Я вже це пробувала, це не моє».
- Відмова без пояснень: «Ні».
- Інші пропозиції учасниць.

11. Вправа «Кордони моєї оселі»

Мета: відпрацювати вміння та навички захисту своїх кордонів.

Ресурси: мотузки довжиною 6 м за кількістю учасниць.

Час: 15 хв.

Хід виконання:

Кожна учасниця отримує мотузку і, обмежуючи нею частину простору, будує свій власний «будинок». У цьому будинку є вхід, вікна і т.д. Після уявного облаштування завданням кожної учасниці є: побувати в гостях у максимальної кількості учасниць та прийняти максимальну кількість гостей у своєму будинку.

Після завершення вправи тренер ініціює обговорення.

? Питання для обговорення:

- Чи з усіма гостями вам було однаково приємно спілкуватися?
- Що на це впливало?
- Як ви почувалися в гостях?
- Які господарі вам сподобалися найбільше? Чому?
- Чи були приклади порушення кордонів вашими гостями чи вами, коли ви ходили в гості? Які саме?
- Чи дотримуються кордони кожного члена вашої сім'ї в реальному житті?
- Чи порушуються ваші кордони? Кордони вашого партнера? Вашої дитини?
- Які висновки ви зробили для себе після виконання цієї вправи?

12. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною учасницею.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (Додаток 2.1).

На **першому етапі** вправа відбувається за алгоритмом, представленим у Занятті 2 Теми 2 для відповідної вправи.

На **другому етапі**, після виконання завдання, тренер пропонує учасницям, за бажанням, поділитися деякими зі своїх роздумів.

? Питання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Які ідеї у вас сьогодні виникли?
- Чи були у когось цікаві думки, якими доцільно було б поділитися з групою?

13. Домашнє завдання

Мета: засвоїти матеріал заняття через власний досвід та застосувати набуті вміння в конкретних життєвих ситуаціях.

Ресурси: результати виконання вправи «Моє ідеальне та реальне „Я”».

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць повернутися до результатів виконання вправи «Моє ідеальне та реальне „Я”», і дає домашнє завдання: до наступного заняття реалізувати свої нові можливості, представлені в твердженні «*Я вже сьогодні можу...*», у реальному житті.

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасниці зрозуміли завдання, та відповідає на всі їхні запитання.

14. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за роботу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами за принципом, описаним у плані першого заняття.

Тема 5. Ефективна комунікація (у тому числі – з чоловіками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації

Заняття 9.



Мета: відпрацювання навичок ефективної комунікації.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 9.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Найприємніший спогад мого дитинства» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Емоції» (10 хв).
7. Вправа на різні типи взаємодії (10 хв).
8. Вправа «Мова тіла» (10 хв).

Перерва 20 хв

Сесія 9.2. (1 год 20 хв)

9. Вправа «Індивідуальна робота з анкетною «Чи вмю я слухати?»» (15 хв).
10. Вправа «Активне слухання» (15 хв).
11. Вправа «Розумію» (15 хв).
12. Вправа «Перефразування» (15 хв).
- 12(1). Альтернативна вправа «Сім разів відмірай» (15 хв).
13. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
14. Домашнє завдання (8 хв).
15. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 9.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету і структуру сьогоденнього заняття:

«Я рада (радий) вас усіх бачити. Ми сьогодні продовжуємо тему «Ефективна комунікація», з якою почали працювати на минулому занятті».

2. Вправа на знайомство «Найприємніший спогад мого дитинства»

Мета: подальше знайомство учасниць та створення позитивної атмосфери.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує виконати вправу в наступному форматі: *«Мене звати... Найприємніший спогад мого дитинства – це...»*.

Після завершення вправи тренер дякує учасницям, що вони поділилися своїми спогадами, та відмічає, що майже всі спогади були пов'язані зі спілкуванням, отже, часто саме спілкування може зробити нас як щасливими, так і нещасними. Випадкове, непродумане сказане слово може впливати на поведінку людини протягом довгих років. Тому так важливо бути уважними до свого партнера чи партнерки, до їхніх слів, думок, почуттів.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: подальше засвоєння інформації, отриманої на минулому занятті, пригадування ключових моментів.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Минулого разу ми з вами говорили про ваші власні кордони та кордони інших людей. Чи вплинула ця інформація на вашу поведінку? Чи робили ви спроби захистити свої кордони і не порушувати кордонів близьких вам людей? У діловому спілкуванні? З друзями? Чи ці спроби були вдалими? Якщо так, то що вдалося?».

Тренер дає змогу висловитися кожній учасниці.

4. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередніх заняттях, та підкреслити їхню важливість для успішної роботи групи.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами, прийнятими групою на Занятті 1 Темі 1).

Хід проведення:

Тренер пропонує кожній учасниці подумати і продовжити речення:

«Я вдячна нашим правилам за те, що...».

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося і надалі, адже вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

До уваги тренера!

Якщо з початком виконання вправи виникають труднощі, тренер може навести приклад: «Я вдячна нашим правилам за те, що я навчилася не перебивати», «...що вони нас об'єднали»...

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер пропонує поділитися досвідом практичної реалізації твердження «Я вже сьогодні можу...» як першого кроку на шляху до свого ідеального «Я».

? Питання для обговорення:

- Що було зробити найважче?
- Що допомогло, що заважало?
- Хто з ваших близьких вас підтримав? Чи змінив щось цей крок у вашому житті? Що саме?

До уваги тренера!

Під час обговорення тренер підтримує кожну учасницю і допомагає знайти позитивні моменти, навіть у невдалій спробі, наприклад: «Чудово, що ви спробували, це вже ваш досвід! А в будь-якому досвіді є позитивне зерно».

6. Вправа «Емоції»

Мета: навчитися розуміти прояви різних емоцій інших людей.

Час: 10 хв.

Ресурси: смужки з написом різних почуттів відповідно до кількості учасниць.

Хід виконання:

Тренер заздалегідь готує смужки паперу з назвами різних емоцій. Кожна учасниця наосліп витягує одну із запропонованих смужок:

радість	страх	ненависть	зверхність
смуток	розчарування	злість	покора
біль	надія	сором	жах

Тренер називає, наприклад, слово «Добре». Після недовгої підготовки кожна учасниця має промовити слово, назване тренером, з відповідною інтонацією і тією емоцією, яка вказана у неї на смужці. Інші учасниці мають відгадати, що це була за емоція.

? Питання для обговорення:

- Чи легко було впізнати прояви різних емоцій?
- Як ви почували себе, коли зображали відповідний стан?
- Як ви почувалися, коли інші зображували почуття: образи, смутку, болю, радості?
- Як може змінити наше життя вміння розуміти почуття інших людей та співчувати їм? У діловому спілкуванні? З друзями? Удома? Зі своїми партнерами?
- Чому чоловікам інколи буває важко зрозуміти почуття та емоційний стан жінки?
- А жінкам емоційний стан чоловіка?

- Чи може впливати нерозуміння почуттів один одного з подружжя на створення конфліктної ситуації чи ситуації домашнього насильства в сім'ї?
- Чому важливо розуміти емоції і почуття іншої людини під час спілкування?

До уваги тренера!

Наприкінці вправи тренер може зробити висновок, що ми всі різні, одні й ті самі почуття різні люди можуть висловлювати по-різному. Тому важливо бути уважними та терплячими (толерантними) у спілкуванні з іншими людьми.

7. Вправа на різні типи взаємодії

Мета: визначити недоліки та переваги різних типів взаємодії.

Час: 10 хв.

Хід виконання:

Тренер пропонує групі об'єднатися в пари та уважно дослухатися до своїх відчуттів у процесі виконання вправи. Кожна пара сама визначає тему для спілкування.

- Тренер пропонує в кожній парі виділити учасницю, яка сидітиме. Інша – стоятиме. У такій позиції тренер пропонує розмовляти на обрану тему протягом 1,5 хв. Вправу важливо провести в обидва боки, щоб кожна учасниця побувала в різній ситуації.
- Після цього тренер пропонує поставити стільці спинками один до одного і, відповідно, учасницям сісти спинами. У такій позиції тренер пропонує розмовляти протягом ще 1,5 хв.
- Обидві учасниці підводяться і розмовляють стоячи (1,5 хв).
- Обидві учасниці стоять, але одна з них повертається спиною до іншої і вони продовжують розмову (вправа виконується в обидва боки по 1,5 хв).
- Врешті, обидві учасниці сидять на стільцях, дивляться одна одній у вічі і продовжують розмову.

Вправа завершена. Тренер дякує учасницям і пропонує обговорити результати виконання вправи.

? **Питання для обговорення:**

- Чи зручно вам було спілкуватися?
- Наскільки ефективною була ваша розмова в різних позиціях?
- Коли було найбільш зручно? Коли ні? Коли зовсім не сподобалося? Чому?

До уваги тренера!

Тренеру варто навести учасницям приклади спілкування в сім'ї, з партнерами чи з близькими людьми, які відображають найбільш вдалий та найбільш невдалий спосіб взаємодії. Наприклад, дитина прийшла із дитячого садочка і хоче розповісти про «новини»: мама в цей час намагається приготувати їжу, а тато в цей час дивиться новини по телевізору або читає газету, тож дитина змушена говорити їм обом у спину («Згадайте, наскільки це незручно було вам під час виконання вправи!»). Добре, якщо учасниці зможуть навести приклади із власного досвіду.

8. Вправа «Мова тіла»

Мета: на практичному досвіді відчувати різницю між невербальними проявами, які викликають негативне сприйняття з боку оточуючих, і невербальними проявами, які демонструють позитивний образ «Я».

Час: 10 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер представляє учасницям інформацію щодо мови тіла:

«Спілкуючись з іншими людьми, ми знаходимося з ними в одному просторі. Наше тіло, жести, пози, які ми займаємо в процесі спілкування, теж можуть сприйматися нашими партнерами по спілкуванню як загроза чи доброзичливість.»

Виявляється, тіло має власну мову:

- *Схрещені на грудях руки, висунута вперед щелепа, напружена поза – це сигнали закритості, повідомлення: «Не підходьте до мене!».*
- *Стиснутий кулак – ознака ворожості.*
- *Переплетені пальці рук, що нервово рухаються, посмикування долоні, крутіння в руках ручки чи олівця – жести невпевненості.*
- *Руки за спиною, одна рука сильно стискає іншу, схрещені щиколотки та руки, що міцно стискають бильця крісла – жести самоконтролю.*

Важливо навчитися стояти та сидіти спокійно, навчитися тримати свої руки та ноги так, щоб вони не заважали не лише вам, а й тим, хто з вами спілкується чи вас слухає.

- *Людина, яка сидить, спокійно розташувавши ноги та руки, трохи нахилившись уперед – демонструє відкритість.*
- *Відкрита долоня, розгорнуті назустріч руки – вітання та відсутність прихованих намірів.*
- *Простягнені вперед руки – заклик до спілкування».*

На **другому етапі** тренер пропонує учасницям об'єднатися в трійки і уважно дослухатися до своїх почуттів у процесі виконання вправи. Кожна трійка отримує завдання: дві учасниці працюють у парі, третя (скульптор) – надає одній з них позу, яка демонструє агресію, закритість стосовно іншої учасниці, яка спостерігає за своїми відчуттями; після цього «скульптор» змінює позу учасниці на таку, що демонструє напруженість; після цього поза змінюється на таку, що демонструє спокій та розслабленість.

Кожна з учасниць має спробувати себе в кожній з ролей.

Після завершення роботи учасниці повертаються в загальне коло і тренер пропонує їм поділитися своїми відчуттями.



Питання для обговорення:

- Що ви відчували, коли знаходилися в закритій чи напруженій позі?
- Яка поза була найбільш комфортною для вас?
- Яка найбільш складною?
- Що ви відчували, коли змушені були демонструвати агресивну позу?
- Чи змінювалися ваші відчуття зі зміною пози?
- Які пози найбільш притаманні вам у реальному житті? Чи задумувалися ви над тим, яке враження вони справляють на оточуючих людей? А на ваше самопочуття?
- Чи була корисною ця вправа?

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 9.2. (1 год 20 хв)

9. Вправа «Індивідуальна робота з анкетною „Чи вмю я слухати?“»

Мета: допомогти учасницям проаналізувати своє вміння слухати співбесідника.

Час: 15 хв.

Ресурси: підготовані анкети за кількістю учасниць (Додаток 9.1.).

Хід проведення:

Тренер роздає учасницям анкету (Додаток 9.1.) і пропонує уважно прочитати її та відверто відповісти на поставлені запитання: «так» чи «ні».

На наступному етапі тренер просить учасниць порахувати кількість відповідей «ні» та ознайомитися з отриманим результатом.

Підбиваючи підсумки анкетування, тренер наголошує:

«Виявляється, що вміння слухати іншу людину – це мистецтво, якому треба вчитися. Допоможе нам у цьому виконання наступної вправи.»

10. Вправа «Активне слухання»

Мета: допомогти учасницям на власному досвіді впевнитися в ефективності активного слухання та визначити його основні принципи.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Вправа виконується в декілька етапів.

На **першому етапі** виконання вправи учасниці об'єднуються в пари. Тренер пропонує визначитися в кожній парі, хто з них вийде з приміщення для отримання подальших інструкцій; інші учасниці отримують інструкції в приміщенні.

Інструкція для тих, хто залишається в приміщенні:

«Підготувати для своїх партнерів цікаву розповідь на три хвилини про своє „хобі“»;

Інструкція для тих, які вийшли з кімнати:

«Прослухати розповідь своєї партнерки, але при цьому не відволікатися від своїх справ та думок (перебивати, змінювати тему, дивитися повідомлення на мобільному телефоні, робити дзвінки, перебирати речі, робити записи, весь час запевняючи партнерку: „Ти розповідай-розповідай, я тебе чудово чую“».

Після отримання інструкцій пари знову об'єднуються, і тренер пропонує почати вправу: розповісти та прослухати цікаву історію.

Зазвичай після кількох хвилин виконання вправи учасниці зупиняються з вигуками: «Вони не слухають!», «Неможливо спілкуватися!», «Так не можна!».

Тренер пропонує учасницям зупинити вправу та обговорити ситуацію, що склалася.

На **другому етапі** обговорюється ситуація, яка склалася.

? Питання для обговорення:

- Чому ви перервали свою розповідь?
- Кому вдалося довести розповідь до кінця?
- Яку саме поведінку своєї партнерки ви вважаєте неприйнятною?
- Що саме вам заважало?
- Чи трапляються випадки такої поведінки у ваших сім'ях?
- Як ви гадаєте, що відчуває дитина, коли вона безуспішно робить спробу розповісти татові або мамі про свої проблеми чи успіхи, а вони в цей час зайняті своїми справами?
- А що відчуває дружина, коли намагається розповісти чоловікові про проблеми з дітьми, а він все ще «переживує» розмову з шефом?
- Чи бувають такі ситуації між дружиною та чоловіком чи людьми, які спільно проживають? А між хлопцем та дівчиною, які лише починають зустрічатися?
- Чи можна налагодити стосунки, якщо не намагатися почути один одного?

Тренер підбиває підсумок обговорення:

«Отже, для ефективного спілкування необхідно враховувати кілька моментів:

- *Повноцінне спілкування залежить від двох сторін, залучених до спілкування.*
- *Для повноцінного спілкування ми маємо об'єднати окремі форми спілкування (вербальні і невербальні) разом.*
- *Слова не обов'язково є найважливішими елементами того, що ми хочемо донести.*
- *Ми спілкуємося навіть тоді, коли мовчимо».*

Тренер пропонує в режимі мозкового штурму сформулювати основні принципи активного слухання.

До уваги тренера!

Основні принципи активного слухання:

- *Мова тіла: сідайте обличчям до тієї людини, з якою говорите, нахилийтеся вперед, встановіть контакт очима;*
- *Звуки та жести заохочення: кивок головою, доброзичлива посмішка, «так-так», «м-м-м»;*
- *Запитання та уточнення: задавайте запитання, які допомагають прояснити ситуацію, уточнити децю з того, що вже відомо. Наприклад, «Ви маєте на увазі, що...?», «Я не зрозуміла щодо...».*

Щодо останнього принципу, його слід застосовувати обережно: коли людина дуже схвильована або роздратована, слід повністю утриматися від будь-яких розмов, включно із запитаннями уточнення.

Чого не слід робити під час активного слухання:

- *Відволікатися на сторонні справи!!!*
- *Давати поради («Треба було..., чому ж ти не сказала йому...»).*
- *Змінювати тему розмови.*
- *Давати оцінку людині, яка говорить («Ти завжди все ускладнюєш...»).*
- *Перебивати.*
- *Розповідати про власний досвід («Та це що, от у мене була ситуація...»).*

На **третьому етапі** виконання вправи учасниці знову об'єднуються в пари і виконують вправу, дотримуючись визначених у результаті мозкового штурму принципів.

До уваги тренера!

Бажано виконати вправу в обидва боки, тобто щоб кожна з пари спробувала як розповідати, так і слухати, використовуючи елементи активного слухання.

Четвертий етап виконання вправи: обговорення результатів виконання вправи у випадку використання елементів активного слухання.

? Питання для обговорення:

- Як вам цього разу працювалося?
- Що змінилося порівняно з минулим разом?
- Що з цього можна використати для спілкування в сім'ї? З партнерами? З подругами?

На **п'ятому етапі** тренер пропонує кожній учасниці повторити інформацію, яку вона почула від своєї партнерки, для всієї групи.

Підбиваючи підсумки вправи, тренер наголошує:

«Отже, щоб справді почути іншу людину, необхідно відволікти свою увагу від власних думок, навіть на якийсь час відмовитися від своєї думки, щоб почути думку співрозмовниці; зрозуміти світ іншої людини без упередженої оцінки чи осуду; усвідомити, що кожна особистість живе в своїй неповторній реальності. Уміти слухати – це означає прийняти те, що кожна людина бачить світ по-різному».

11. Вправа «Розумію»

Мета: відпрацювання навичок та вмінь розпізнавати і з повагою ставитися до емоцій іншої людини, розуміти та враховувати власні емоції в спілкуванні з іншими людьми.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари. У кожній парі одна з учасниць має підготувати та розповісти іншій будь-яку життєву історію, але жодним чином не натякати на ті емоції, які вона відчувала в описаній нею ситуації; друга учасниця має назвати її емоції та отримати три «так».

Наприклад: ти відчувала хвилювання («так»), ти була напружена («так»), тобі було смішно («ні»), тобі було страшно («ні»), ти відчувала тривогу («так»). Вправа виконується в обидва боки.

? Питання для обговорення

- Наскільки вам легко було розповідати свою ситуацію абсолютно без емоцій?
- Чи вдалося вам розпізнати чужі емоції і отримати три «так»?
- Чи усвідомлювали ви свої емоції, коли представляли ситуацію?
- Чи може вміння розуміти свої емоції запобігти ситуації насильства? У який спосіб?
- Чи може вміння розпізнавати емоції іншої людини запобігти конфлікту чи ситуації насильства? У який спосіб? У яких випадках?

До уваги тренера!

Важливо підкреслити, що вміння розуміти та ідентифікувати свої емоції, наприклад, образу, почуття провини, наростання почуття гніву, роздратування, може допомогти людині не взяти на себе одну з ролей трикутника Карпмана – жертви, кривдника чи переслідувача та не стати маніпулятором або жертвою маніпуляції.

12. Вправа «Перефразування»

Мета: оволодіти технікою перефразування.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер знайомить учасниць із технікою перефразування як однією із складових активного слухання та базою для успішного підходу до розв'язання конфліктних ситуацій.

Перефразування використовується для уточнення змісту повідомлення чи для того, щоб акцентувати увагу партнерки(а) на певному моменті. З цією метою повторюються деякі з останніх висловлювань, використовуючи синоніми до цих слів і додаючи власну фразу. Перефразування особливо корисне тоді, коли людину переповнюють емоції.

Тренер знайомить учасників з правилами перефразування:

- *Уважно вислухайте свою партнерку.*
- *Спробуйте зрозуміти почуття того, хто говорить.*
- *Відобразіть сказане нею.*
- *Отримайте зворотний зв'язок.*

Тренер пропонує знову об'єднатися в пари (з тими партнерками, з якими працювали під час виконання попередньої вправи) і спробувати розповісти ту саму життєву історію, але цього разу використовувати елементи перефразування, приховуючи емоції.

? **Питання для обговорення:**

- Чи легко було виконувати вправу?
- Чи важко було зберегти думку автора?
- Чи допомогло дотримання правил перефразування змінити погляд на ситуацію того, хто розповідав?
- Чи допомагало цьому уважне слухання?
- Як часто в житті, змінюючи акценти, можна змінити суть сказаного? Підтримати?
- На що це може вплинути?

12(1). Вправа «Сім разів відміряй» (альтернативна)

Мета: оволодіти технікою перефразування.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4 з написаним вгорі відомим прислів'ям або висловом (наприклад: «Сім разів відміряй, один раз відріж»), кількість аркушів залежить від кількості груп, у які будуть об'єднані учасниці для виконання вправи.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям об'єднатися в дві групи з рівною кількістю осіб. Учасниці кожної групи сідають у ряд на певній відстані одна від одної. Тренер видає першим у ряду

кожної групи заздалегідь підготований аркуш паперу з написаним вгорі відомим прислів'ям чи висловом, однаковим для кожної групи (наприклад: «Сім разів відміряй, один раз відріж»).

Завдання для учасниць кожної групи: не показуючи напис іншим, перефразувати отриманий вислів своїми словами, згорнути, щоб було видно лише останнє перефразування, а не початковий напис, і передати наступній особі з групи, яка має зробити своє перефразування і т. д.

Остання учасниця кожної групи після того, як зробить своє перефразування – озвучує його. Після цього тренер (або одна з учасниць) читає початковий текст і відтворює всі послідовні кроки.

Підсумовуючи, тренер дає можливість учасницям зробити висновок про те, як важливо бути уважною до думок та висловлювань близьких (і неблизьких) людей, а також під час спілкування важливо якомога точніше висловлювати свої думки, щоб правильно передати їх співрозмовнику.

13. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною учасницею.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (Додаток 2.1.).

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталося?
- Що вартувало б змінити?
- Чи виникли у вас якісь думки, якими ви хотіли б поділитися?

14. Домашнє завдання:

Мета: засвоїти матеріал заняття через власний досвід та застосувати набуті вміння в конкретних життєвих ситуаціях.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць до наступного заняття спробувати використати набуті навички та вміння активного слухання під час спілкування з членами своєї сім'ї, своїм партнером, друзями. Проаналізувати та відмітити як позитивні, так і негативні результати.

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасниці зрозуміли завдання, та відповідає на всі їхні запитання.

15. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за роботу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами за принципом, описаним на першому занятті.

Додаток 9.1.

Анкета «Чи вмію я слухати?»

1. Часто ви з нетерпінням чекаєте, коли інша людина закінчить говорити і дасть можливість висловитися вам?
2. Чи буває, що ви поспішаєте прийняти рішення ще до того, як зрозумієте сутність проблеми?
3. Чи правда, що ви слухаєте тільки те, що вам подобається?
4. Чи заважають вам емоції слухати співрозмовника/цю?
5. Чи часто ви відволікаєтесь, коли співрозмовник/ця ділиться своїми думками?
6. Чи не запам'ятовуєте ви замість основних моментів бесіди якісь несуттєві?
7. Чи буває так, що слухати іншу людину вам заважають власні упередження?
8. Чи перестаєте ви слухати співрозмовника/цю, коли з'являються труднощі в розумінні сказаного?
9. Чи займаєте ви негативну позицію до тієї людини, яка говорить?
10. Перебиваєте ви співрозмовника/цю?
11. Чи уникаєте погляду співрозмовника/ці в бесіді?
12. Чи виникає у вас гостре бажання перебити співрозмовника/цю і вставити своє слово за нього/неї, випередивши його/її власні висновки?

Підрахунок результатів:

Підрахуйте кількість відповідей «ні»: одна відповідь – один бал.

10-12 балів – ви вмієте досить добре слухати інших;

8-9 балів – нерідко ви проявляєте вміння слухати, але інколи дозволяєте собі порушувати правила та перебивати його/її;

менше 8 балів – на жаль, вам треба вчитися бути уважнішою до тих, з ким ви спілкуєтесь.

Тема 5. Ефективна комунікація (у тому числі – з чоловіками) як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації

Заняття 10.



Мета: відпрацювання навичок ефективної комунікації.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 10.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Мої комунікативні вміння» (15 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Айсберг» (20 хв).
7. Інформаційне повідомлення «Конфлікт. Загроза чи можливість?» (10 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 10.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Я/Ти-висловлювання» (15 хв).
9. Вправа «Модель розв'язання конфліктів» (20 хв).
10. Вправа «Кулачок» (10 хв).
11. Вправа «Переписування конфлікту» (20 хв).
12. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
13. Домашнє завдання (3 хв).
14. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 10.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету і структуру сьогоднішнього дня:

«Я рада (радий) вас усіх бачити. Ми сьогодні завершуємо тему: «Ефективна комунікація», з якою працювали на минулих заняттях. Сьогодні продовжуватимемо вчитися ефективно

спілкуватися з іншими людьми, говорити про причини виникнення конфліктів та вчитися їх розв'язувати».

2. Вправа на знайомство «Мої комунікативні вміння»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасниць на роботу.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує подальше знайомство провести в наступній формі: одна з учасниць групи називає своє ім'я та комунікаційне вміння, яке допомагає їй у спілкуванні зі своїм чоловіком чи партнером, наприклад: «Мене звати Ольга – я цікавлюся його інтересами». Наступна учасниця повторює ім'я та комунікаційне вміння попередньої учасниці й додає свої: «Ольга цікавиться його інтересами, а мене звати Тетяна, я залучаю свого партнера до прийняття важливих для мене рішень, раджуся з ним». Таким чином, кожна учасниця повторює ім'я та комунікаційне вміння попередньої учасниці і додає своє.

? Питання для обговорення:

- Чи була корисною ця вправа?
- Що вам сподобалось?
- Що для вас було новим, зацікавило вас?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: повторити інформацію, отриману на минулому занятті, згадати ключові моменти.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер пропонує скласти і розповісти одну спільну історію. Для цього потрібно активізувати не лише свою уяву та творчий потенціал, а й намагатися бути уважною до своїх партнерок, їх думок та почуттів.

Тренер пояснює правила виконання вправи: одна з учасниць починає перше речення майбутньої розповіді. Наприклад, перша учасниця розпочинає: «Коли мені вперше запропонували прийти на ці тренінгові заняття...», її думку продовжує і повторює наступна учасниця: «...то я дуже розсердилась». Третя учасниця продовжує «...але вирішила прийти і подивитися...». Далі продовжує наступна учасниця: «...і була дуже здивована, коли побачила стільки цікавих людей...» і т. д.

Після завершення тренер ініціює обговорення.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вправа?
- Що допомагало її виконувати?
- На що вартувало звертати увагу, щоб логічно продовжити думку попередньої учасниці?
- Чи допомагали виконувати вправу навички, отримані на минулому занятті? Які саме?

До уваги тренера!

На фліпчарті тренер може зафіксувати найбільш вдалі знахідки групи, які допомагають зрозуміти інших.

4. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередніх заняттях, та підкреслити їх важливість для успішної роботи групи.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами, прийнятими групою на Занятті 1 Теми 1), аркуші А4 за кількістю учасниць, маркери, олівці, фломастери.

Хід проведення:

Тренер пропонує кожній учасниці намалювати малюнок, який відображав би одне з правил за її вибором, та представити свої художні асоціації групі.

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер пропонує учасницям поділитися досвідом використання навичок активного слухання в спілкуванні з близькими людьми. Бажано представити один успішний приклад та один неуспішний (якщо такий був).

? Питання для обговорення:

- Чи була для вас корисною ця робота?
- Чи залучали ви до виконання домашнього завдання інших членів сім'ї, своїх партнерів?
- Що було зробити найважче?
- Що допомогло, що заважало?
- Чи змінив щось цей крок у вашому житті? Що саме?

6. Вправа «Айсберг»

Мета: зрозуміти механізм зародження та розвитку конфлікту.

Час: 20 хв.

Ресурси: малюнок на аркуші для фліпчарту із зображенням айсберга.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер демонструє групі малюнок на фліпчарті та пропонує спробувати впізнати, що на ньому намальовано. Після ідентифікації зображення «Айсберг» тренер акцентує увагу учасниць на тому, що айсберг складається з двох частин: видимої і невидимої. Далі він пропонує описати його видиму частину, відповісти на запитання: *який він?* Усі від-

повіді тренер фіксує на фліпчарті у верхній частині малюнка (холодний, яскравий, сліпучий, невеликий...).

Після цього тренер просить охарактеризувати невидиму частину айсберга та старанно записує всі характеристики, надані учасницями, на відповідному місці малюнка (величезний, підступний, невідомий, страшний, руйнівний, небезпечний...).

На **другому етапі** тренер пропонує подумати, чи можна провести аналогію між визначеними для айсберга характеристиками та ознаками конфлікту. Він:

- сліпучий, бо засліплює, людина перестає сприймати ситуацію;
- холодний, бо люди перестають співчувати один одному;
- яскравий, бо назовні вихлюпуються раніше приховані емоції;
- невеликий, бо, зазвичай, все починається з дрібниці.

У той же час, аналізуючи його приховану частину, можна продовжити, що конфлікт:

- підступний, бо якщо його не розв'язати вчасно, може призвести до великих проблем;
- невідомий, піднімаються на поверхню не проговорені раніше образи;
- руйнівний, бо руйнує людські стосунки...

На **третьому етапі** виконання вправи тренер пропонує провести обговорення.

? Питання для обговорення:

- Що можна зробити для того, щоб запобігти руйнівній силі, яку символізує собою айсберг? (Наприклад, обійти, вивчити, дослідити – для цього потрібно понизити рівень води для розуміння та вивчення айсберга...).
- А як, відповідно, понизити рівень конфлікту? (Наприклад, вивчити причину, проговорити свої почуття...).

До уваги тренера!

Під час мозкового штурму важливо дати можливість учасницям висловити всі свої пропозиції, щоб зрозуміти: можна обійти айсберг, вивчити підводну частину, дослідити розміри. А запобігти його руйнівній силі вдасться лише тоді, коли понизиться рівень води – щоб побачити ту частину, що несе основну небезпеку.

Розглядаючи конфлікт, доходимо висновку, що понизити рівень води означає понизити рівень збудження осіб, задіяних у конфлікті. Треба дати можливість кожній із сторін висловити свою точку зору на конфліктну ситуацію, щоб побачити, що лежить в основі конфлікту, його причини.

7. Інформаційне повідомлення «Конфлікт. Загроза чи можливість?»

Мета: усвідомлення можливостей розв'язання конфліктів без насильства.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасниць:

«Найчастіше вважається, що конфлікт загрожує відносинам, тож його краще уникати. Зазвичай мається на увазі, що в конфлікті хтось виграє, а хтось програє, чи ж програють обоє.

Проте чи завжди конфлікт є загрозою? І хоча ми всі різні, й між нашими інтересами щодня відбуваються зіткнення: улюблена їжа, програми телебачення, смак їжі, види відпочинку, політичні і культурні уподобання, стилі спілкування і виховання дитини – ці зіткнення (конфлікти) можуть породжувати агресію, а можуть допомагати краще пізнавати одне одного, знаходити спільні рішення та збагачувати життя новими фарбами, зокрема через партнерське вирішення конфлікту.

Останнє передбачає, що обидві сторони будуть переможцями. Це означає не тільки компроміс, де кожний чимось поступається заради розв'язання конфлікту, це можливість по-новому зблизитися, краще зрозуміти себе і партнера, потреби кожного у стосунках.

Партнерство припускає, що люди визнають конфлікт чи протиріччя і демонструють готовність шукати спільне рішення.

Партнерство виключає:

- нав'язування своєї точки зору;
- ігнорування точки зору іншої людини;
- ігнорування конфлікту;
- гру в те, що проблеми не існують».

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 10.1. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Я/Ти-висловлювання»

Мета: навчитися розв'язувати конфліктні ситуації за допомогою «Я/Ти-висловлювань».

Час: 15 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер разом зі своєю помічницею демонструють ситуацію, у якій використовується «Ти-висловлювання». У цьому випадку «Ти-висловлювання» можна розглядати як приклад неправильного розуміння одне одного. Наприклад, тренер звинувачує свою помічницю в неуважності, забудькуватості та втраті важливого матеріалу тощо. У відповідь вона «ображається» і займає оборонну позицію. Тренер здійснює контратаку.

Після цього тренер разом зі своєю помічницею демонструють ту саму ситуацію, де застосовуються «Я-висловлювання»: тренер спокійним тоном говорить про тип поведінки, що призвів до такої ситуації, свої почуття, що ним викликані, припущення щодо цього та побажання до партнерки змінити поведінку (наприклад, домовимось, що ви будете приходити на півгодини раніше та все розкласти по своїх місцях).

Після демонстрації тренер та помічниця виходять з ролей і тренер пропонує групі поділитися враженнями щодо кожного способу реагування на одну й ту саму ситуацію.

На папері разом з групою тренер записує формули, які допомагають здійснити «Я-висловлювання»:

- Коли я бачу (чую), що (як) ти...
- Я відчуваю...
- Мені б хотілося, щоб у майбутньому...

До уваги тренера!

Важливо наголосити, що «Я-висловлювання» здебільшого не вкладається в рамки простої формули чи речення. Головне – дотримуватися правила не звинувачувати й намагатися говорити про власну реакцію та власні почуття, а не про висновки щодо дій іншої сторони.

Важливо наголосити, що:

- Гнів завжди веде до виникнення «Ти-висловлювання». «Ти-висловлювання» завжди має в собі осуд, і цим ми лише «піднімаємо рівень води» над айсбергом конфлікту.
- Осуд базується на припущеннях (Ти навмисне так зробив...). Варто спробувати уточнити ці припущення; інші люди не обов'язково діють відповідно до таких припущень.
- «Я-висловлювання» не спрацьовують, якщо намагатися встановити контроль над іншою людиною – вони спрямовані на прояснення проблеми.
- Правильне використання «Я-висловлювання» може не лише допомогти вирішити конфліктну ситуацію, а й покласти початок довірливим стосункам.

На другому етапі:

- Тренер пропонує учасникам об'єднатися в малі групи.
- Кожна група обирає конфліктну ситуацію із власного досвіду.
- Для кожної ситуації кожна група готує спочатку «Ти-висловлювання», а потім «Я-висловлювання».
- Результати роботи кожна група демонструє у великому колі.

На **третьому етапі** тренер пропонує учасникам вийти з ролей та обговорити результати роботи.

? Питання для обговорення:

- Як вам працювалося?
- Чи допомогли вам вирішити ситуацію «Ти-висловлювання»? Чому не допомогли? Що ви відчували, використовуючи їх?
- Що змінилося при використанні «Я-висловлювання»?
- Чи можна використовувати «Я-висловлювання» у повсякденному житті?
- Чи була корисною для вас ця вправа?

9. Вправа «Модель розв'язання конфліктів»

Мета: навчитися розв'язувати конфлікти.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші А4 з матеріалом «Поетапна модель розв'язання конфліктів» (Додаток 10.1.) відповідно до кількості учасниць, аркуш для фліпчарту з матеріалом «Поетапна модель розв'язання конфліктів».

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам аркуші А4 за матеріалом «Поетапна модель розв'язання конфліктів», запропонована американськими психологами Беррі та Дженей Уайнхолд» (Додаток 10.1.).

Такий же матеріал треба прикріпити на фліпчарті задля кращого сприйняття.

Разом з тренером учасниці обирають конкретну конфліктну ситуацію (за бажанням однієї із учасниць, це може бути якась невирішена на цей момент ситуація з її власного життя).

На основі представленої моделі тренер покроково, разом з групою, у режимі мозкового штурму представляє план дій щодо можливості розв'язання конфлікту.

До уваги тренера!

Приклад виконання вправи.

Крок 1. «Я помітила, що ти вчора не прибрав тарілки після вечері».

Крок 2. «Я злюся на тебе, коли бачу тарілки неприбраними».

Крок 3. «Коли я змушена мити за тобою тарілки, я не відчуваю близькості до тебе, і це руйнує наші стосунки».

Крок 4. «Чого б я хотіла, то це бути близькою з тобою, і мені для цього важливо, щоб наші домовленості виконувалися».

Крок 5. «Що ти робитимеш з цим?»

Крок 6. «Я бачу, що тебе сердить ця розмова, але це дійсно мене засмучує».

Крок 7. «Я готова почути твої пропозиції та заново обговорити наші домовленості».

Важливо, щоб обрана ситуація була характерна для цієї цільової групи та зрозуміла учасникам.

10. Вправа «Кулачок»

Мета: навчитися розуміти почуття та потреби іншої людини в ситуації конфлікту.

Час: 10 хв.

Хід проведення

Учасниці об'єднуються в пари. Тренер пропонує одній учасниці з кожної пари (це можуть бути, наприклад, усі представниці пар, що сидять ліворуч) міцно стиснути руку в кулачок. Її завдання – міцно тримати кулачок і розтуляти лише тоді, коли вона захоче. Завдання для іншої учасниці – без застосування сили змусити свою партнерку розкрити руку. Важливо програти вправу як в одну, так і в іншу сторону.

Після завершення виконання завдання всіма учасницями тренер пропонує кожній парі представити результати своєї роботи за наступним планом:

- Чи вдалося розкрити руку партнерки?
- Наскільки це було просто?
- Які і скільки було спроб?
- Що хотіла почути партнерка?
- Як вдалося дізнатися, що вона хоче почути?
- Що ви відчували, коли тримали руку стисненою в кулачок?
- Які дії партнерки були вирішальними?

До уваги тренера!

У випадку, коли в деяких парах не вдалося розтулити кулак партнерки, важливо запитати учасницю, яка міцно тримає кулак: а за яких умов вона б погодилася розтулити кулак, що і від кого вона хотіла би почути? Група може навіть хором попросити учасницю розтулити кулачок.

Насамкінець тренер може зробити висновок, що в спілкуванні дуже важливо намагатися зрозуміти іншу людину та її потреби.

На фліпчарті можна напрацювати цілий невеликий стосик досвіду.

Важливо:

- *Запитувати думку іншої людини (що?).*
- *Цікавитися її проблемами (чому?).*
- *Робити і говорити приємні речі (о!).*
- *Зацікавлювати (а хочеш...).*

11. Вправа «Переписування конфлікту»

Мета: розвиток вміння аналізувати та відпрацювання навичок неконфліктної поведінки.

Ресурси: папір А4 за кількістю учасниць, аркуш фліпчарту з підготованими запитаннями для учасниць.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Вправа виконується індивідуально. Тренер пропонує кожній учасниці обрати конкретний приклад конфліктної ситуації, у якій вона була задіяна, та записати його на папері. Після цього попрацювати у зворотному напрямку від конфлікту та відповісти на питання, зафіксовані на великому аркуші паперу на фліпчарті:

Що ви зробили для недопущення та розв'язання конфлікту:

- *Чи використали ви «Я-висловлювання»?*
- *Чи вдало ви вибрали час, місце для висловлювання своїх почуттів?*
- *Чи чітко ви усвідомлювали, що саме вас не влаштовує в ситуації, що склалася?*
- *Чи змогли ви чітко донести до партнера інформацію про свої почуття?*
- *Чи усвідомлювали ви для себе, яким ви хотіли би бачити подальший розвиток подій?*
- *Чи дали можливість партнеру висловити свою точку зору?*
- *Чи достатньо намагалися її почути та зрозуміти?*
- *Чи думали про те, на які компроміси і поступки згодні?*
- *Чи готові ви до подальшої спільної роботи зі своїм партнером над визначенням подальших стосунків?*

Далі тренер пропонує учасницям подумати, чи бачать вони можливість змінити перебіг подій та як саме.

За бажанням учасниці можуть представити результати своєї роботи. Разом з групою тренеру важливо узагальнити результати виконання вправи та визначити ті кроки, які спонукають учасниць до побудови партнерських стосунків.

12. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною учасницею.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправа відбувається за алгоритмом, представленим у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

? **Питання для обговорення:**

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Чи виникли у вас думки, якими ви б хотіли поділитися з групою?

На **другому етапі** спільно з групою тренер підбиває підсумки занять з блоку «Ефективна комунікація»:

«Ви отримали цілий комплект вмінь та навичок, які можуть допомогти вам у побудові партнерських стосунків, особистісному розвитку та досягненні успіху. Однак ви маєте продовжувати практикуватися і відмічати, що краще спрацьовує в певній ситуації, подібно до того, як ремісник використовує певні інструменти для певної роботи, удосконалюючи свої навички.

Отже, сформулюємо ваші дії під час виникнення конфліктної ситуації в сім'ї, використовуючи всі отримані знання та навички:

- Тверезо поглянути на проблему та припинити накопичувати емоції.
- Ввічливо сказати, як ви почуваетесь.
- Дати можливість іншій стороні висловити свою точку зору.
- Шукати практичні рішення.
- Знайти такі рішення, щоб обидві сторони були щасливі – у сім'ї не може бути «тих, хто програв».

13. Домашнє завдання

Мета: засвоїти матеріал заняття через власний досвід та застосувати набуті вміння в конкретних життєвих ситуаціях. Спробувати розв'язати конкретний реальний конфлікт, використовуючи представлені підходи «Я/Ти-висловлювань» та поетапного розв'язання конфліктів.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер формулює домашнє завдання:

«Користуючись матеріалом «Поетапна модель розв'язання конфліктів» та розробленим планом дій, втілити цей план у життя».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасниці зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

14. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за роботу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами за принципом, описаним на першому занятті.

Додаток 10.1.

Поетапна модель розв'язання конфліктів

запропонована американськими психологами Беррі та Дженей Уайнхолд

Крок 1. Об'єктивно та чітко опишіть проблему, використовуючи «Я-висловлювання». Уникайте оцінювання та осуджування.

Крок 2. Поділіться своїми почуттями щодо цього. Сконцентруйтеся саме на своїх почуттях, щоб не втратити об'єктивність і не почати звинувачувати.

Крок 3. Опишіть значний вплив чи результат, до якого призводить певна поведінка щодо вас та ваших стосунків.

Крок 4. Чітко скажіть, чого ви хочете від партнера. Сформулюйте заздалегідь своє бажання, щоб воно було максимально чітким. Будьте готові до переговорів, обговорення різних можливостей та рішень. Підкресліть, наскільки вам важливо зберегти стосунки з вашим партнером.

Крок 5. Запитайте, чи буде партнер робити те, що для вас важливо, а у випадку відмови запитайте, як він бачить подальший розвиток подій.

Крок 6. Використайте активне слухання. Якщо партнер буде пояснювати свою поведінку, важливо показати, що ви його чуєте, але намагайтеся уникнути звинувачень. Сконцентруйтеся на необхідності вирішити проблему. Ви можете використати елементи перефразування і запитати про його почуття («Я бачу, що ти дуже сердися, чи справді це так?). Лише після того, як ви показали партнеру, що бачите його почуття, можете повернутися до свого питання: «Як ти бачиш подальший розвиток подій, що ти збираєшся робити з цією проблемою?».

Крок 7. Ведіть переговори, якщо ваші бажання не співпадають з тим, що може дати вам ваш партнер.

Тема 6. Пошук внутрішніх ресурсів та розвиток соціальних зв'язків (зовнішніх ресурсів)

Заняття 11.



Мета: допомогти учасницям побачити нові можливості пошуку внутрішніх ресурсів та розвитку навичок соціалізації.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 11.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Сніговий ком» (10 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Малюнок надій» (15 хв).
7. Вправа «Ресурс» (20 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 11.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Виклики часу» (20 хв).
9. Вправа «Головні критерії „стійкості” особистості до зовнішніх та внутрішніх потрясінь» (10 хв).
10. Вправа «Павутинка» (5 хв).
11. Вправа «План щодо створення безпечного середовища: працевлаштування» (15 хв).
12. Вправа «План щодо створення безпечного середовища: вільний час» (15 хв).
13. Рефлексія заняття «Журнал» (10 хв).
14. Домашнє завдання (3 хв).
15. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 11.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету і структуру сьогоднішнього дня:

«Я рада (радий) вас усіх бачити. Сьогодні ми розглядаємо тему: «Пошук внутрішніх ресурсів та розвиток соціальних зв'язків (зовнішніх ресурсів)». Ми будемо вчитися пізнавати і максимально ефективно використовувати свої можливості».

2. Вправа на знайомство «Сніговий ком»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасниць на роботу.

Час: 10 хв.

Хід виконання:

Вправа виконується за методикою снігового кому: перша учасниця називає своє ім'я та позитивну рису характеру, що починається на першу букву її імені; наступна учасниця повторює ім'я попередньої учасниці, її рису характеру та додає своє ім'я і свою рису характеру, що починається з початкової літери її імені і т. д. Учасниця, яка завершує коло, повторює імена та риси характеру всіх попередніх учасниць і на завершення додає свою.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: повторити інформацію, отриману на минулому занятті, згадати ключові моменти.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям згадати та назвати основні вміння і навички ефективної комунікації, з якими ми познайомилися на минулих заняттях.

Тренер дає можливість кожній учасниці відповісти по колу або за бажанням у вільному режимі.

4. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередніх заняттях, та підкреслити їхню важливість для успішної роботи групи.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами, прийнятими групою на Занятті 1 Темі 1).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям уважно подивитися на плакат та назвати ті правила, які майже не порушувались, та ті, які, на їхню думку, порушувались найчастіше. Тренер може запропонувати подумати: «Чому було саме так, можливо, нових правил (менш знайомих) дотримуватися важче?».

До уваги тренера!

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною у занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер пропонує учасницям поділитися досвідом виконання домашнього завдання: чи вдалося розв'язати конфліктну ситуацію, використовуючи навички «Я-висловлювання»? Бажано представити один успішний та один неуспішний (якщо такий був) приклад.

? Питання для обговорення:

- Чи була для вас корисною ця робота?
- Чи залучали ви до виконання домашнього завдання інших членів сім'ї, своїх партнерів?
- Що було зробити найважче?
- Що допомогло, що заважало?

6. Вправа «Малюнок надії»

Мета: допомогти учасницям подумати, з чим вони пов'язують надію на успішне майбутнє.

Час: 15 хв.

Ресурси: рулон шпалер.

Хід проведення:

Тренер просить кожну учасницю поміркувати, з чим у неї асоціюється надія – з яким символом, образом тощо, і продовжує:

«Я пропоную кожній з вас на розгорнутому рулоні шпалер (зі зворотного боку) намалювати символ надії. Тепер подивіться на малюнки інших учасниць і спробуйте їх всі об'єднати, створивши єдину спільну картину».

Після завершення роботи тренер пропонує кожній учасниці розповісти, що вона зобразила, що для неї є символом надії, та як вона поєднала свій малюнок з малюнками інших.

Підсумовуючи виконання вправи, тренер пропонує поділитися тим, які почуття викликає спільний малюнок в учасниць.

Тренер підкреслює, що ми живемо в соціумі, поряд з іншими людьми і, будуючи своє майбутнє та реалізуючи свої потреби і можливості, важливо враховувати та координувати свої дії з діями близьких людей, партнерів по навчанню та професійній діяльності, враховувати вимоги зовнішнього середовища.

7. Вправа «Ресурс»

Мета: усвідомлення своїх можливостей через конкретні успішні справи.

Час: 20 хв.

Ресурси: папір А4 за кількістю учасниць, 4 великі аркуші для фліпчарту, Додаток 11.1.

Хід проведення:

На **першому етапі** проведення вправи тренер звертається до учасниць:

«У кожної з нас у житті були успішні справи. Ми з вами уже виконували на одному з занять подібну вправу і розповідали про свій позитивний проект. Сьогодні я пропоную вам написати, починаючи з дитинства (того, що ви пам'ятаєте), всі свої успішні справи, ті, які ви задумали і реалізували, довели до кінця. Це не повинні бути великі справи. Важливо згадати максимальну кількість різних своїх успіхів у житті. Це може бути, наприклад, вирощування

квітів, організація походу класу в ліс, встановлення довірливих стосунків з людиною, навчання гри на музичному інструменті, вступ до вишу тощо».

На **другому етапі** тренер пропонує учасницям об'єднатися в групи по 4-5 осіб та разом скласти для кожної учасниці список «Які якості та здібності допомогли мені реалізувати позитивні проекти?»

Спочатку кожна учасниця сама називає, які, на її думку, якості і здібності допомогли їй, а потім група допомагає, підказує, розвиває, спираючись на свої спостереження про цю людину протягом всього періоду занять у групі. Кожна група створює плакат з 4-5 колонками (у залежності від кількості учасниць у групі) та представляє його загальною. Ці плакати, з особистими якостями учасниць, є заділком для пошуку особистих внутрішніх ресурсів кожної.

Під час підбиття підсумків та узагальнення результатів роботи учасниць тренер може спиратися на інформаційний матеріал для тренера, представлений у Додатку 11.1.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 11.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Виклики часу»

Мета: формування в учасниць спроможності відійти від стереотипів та стигм і побачити нові шляхи й можливості виходу із кризових ситуацій, спрямовані на зміну позиції «жертви» («всі винні») на активну позицію відповідальності за своє життя.

Час: 20 хв.

Ресурси: три великі аркуші паперу для фліпчарту.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасниць у три малі групи по 5-6 осіб, кожна мала група отримує великий аркуш паперу, поділений на три колонки.

Тренер формулює завдання для малих груп:

«У першій колонці вам необхідно вказати виклики сьогодення, з якими зустрічається людина, зокрема та, яка знаходиться в кризовій ситуації (наприклад, відсутність роботи, високі ціни на товари першої необхідності, підвищення квартплати, стигматизоване ставлення суспільства та близького оточення, платні медичні послуги інше).

У другій колонці вказати, як ці виклики впливають на долю людини та її сім'ю (наприклад, неможливість знайти роботу, борги, страх, неприйняття сім'єю, хвороби інше).

У третій колонці необхідно вказати можливості «втриматися на поверхні» та повернутися в суспільство, які можна побачити для потерпілих від насильства та кризових ситуацій (наприклад: готовність прийняти психологічну та медичну допомогу від державних та недержавних організацій, які надають підтримку, готовність до навчання і перенавчання та інше)».

На роботу групи отримують 10 хв, після чого відбувається презентація отриманих результатів та обговорення.

9. Вправа «Головні критерії „стійкості” особистості до зовнішніх та внутрішніх потрясінь»

Мета: визначити критерії стійкості особистості та вміння, які необхідно мати, щоб вийти з кризової ситуації; аналіз можливостей потерпілої від насильства успішно реінтегруватися в суспільство.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Вправа виконується на основі результатів виконання попередньої вправи.

Методом мозкового штурму визначаються основні критерії стійкості особистості і вміння, які можуть допомогти людині вистояти під час зовнішніх та внутрішніх «викликів часу».

Усі висловлювання групи важливо фіксувати на великому аркуші паперу, закріпленому на фліпчарті. Аркуш паперу можна розділити на дві частини:

- перша – для виділених критеріїв;
- друга – для визначення вмінь, які необхідні для того, щоб зробити кроки назустріч зовнішнім та внутрішнім «викликам часу».

Підбиваючи підсумки, тренеру важливо спиратися на результати мозкового штурму та використовувати результати визначення тих рис характеру, які допомагали учасникам реалізувати позитивні успішні проекти.

До уваги тренера!

Можуть бути визначені, наприклад, такі критерії, як налагодження стосунків у сім'ї, готовність до змін та конкретні вміння, які необхідні для того, щоб сформувати стійкість особи в складних життєвих обставинах по кожному із визначених критеріїв, наприклад:

- ✓ вміння говорити про свої проблеми;
- ✓ вміння слухати і чути;
- ✓ вміння просити про допомогу;
- ✓ вміння брати на себе відповідальність за свої дії;
- ✓ вміння розв'язувати конфлікти без насильства;
- ✓ вміння з повагою ставитися до думки іншої людини;
- ✓ вміння відстоювати свою думку без насильства;
- ✓ бути гнучкою;
- ✓ бути готовою до навчання;
- ✓ бути готовою змінити професію;
- ✓ інші...

Важливо зафіксувати всі висловлювання учасниць та підбити підсумки.

Навіть у складних ситуаціях багато залежить від вміння і бажання людини змінити своє життя на краще.

10. Вправа «Павутинка»

Мета: допомогти учасницям зрозуміти необхідність створення безпечного середовища, набуття навичок та вмінь безпечної поведінки.

Час: 5 хв.

Ресурси: катушка міцних ниток або міцної мотузки, що легко розкручується з катушки чи клубка (6-10 м).

Хід проведення:

Обираються дві активні учасниці. Їм дається катушка ниток, що легко розмотується: одна тримає кінець нитки, а друга – катушку в іншому кутку приміщення. Їхнє завдання – заплутати всіх інших, які рухаються всередині обмеженого кола у вільному порядку. Завдання для решти – не дати себе заплутати.

? Питання до обговорення:

- Що ви відчували під час виконання вправи?
- Чи змінювалися ваші почуття при наближенні павуків?
- Як ви діяли, щоб не потрапити в «павучині» тенета?
- Як почувалися ті, кого спіймали?
- Чи намагалися вони застерегти інших?
- Чи намагалася якась із вас вирватися з полону? Як вона діяла?
- Чи намагався хтось розірвати коло, незважаючи на правила?
- Що відчували «павуки»?
- Яку ситуацію це вам нагадує?
- Які ви зробили для себе висновки, як треба діяти, щоб не стати жертвою насильства, обману та маніпуляції?
- Які вміння та знання, отримані на цьому тренінгу, ми можете застосовувати, щоб не стати жертвою та не наразитися на небезпеку?

11. Вправа «План щодо створення безпечного середовища: працевлаштування»

Мета: допомогти учасницям у створенні безпечного середовища: зрозуміти пастки і ризики працевлаштування.

Час: 15 хв.

Ресурси: 4 аркуші паперу для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасниць у 4 групи.

На **першому етапі** учасницям пропонується подумати про пастки та ризики працевлаштування. Кожній групі видається великий аркуш паперу для фліпчарту та маркери.

Завдання для першої та другої груп: визначити підозрілі моменти у пропозиції для працевлаштування за кордоном.

Завдання для третьої та четвертої груп: визначити підозрілі моменти у пропозиції для працевлаштування в Україні.

Презентація результатів. Обговорення.

До уваги тренера!

«Що має викликати підозру, коли пропонується робота за кордоном»:

- ✓ відсутність достовірної точної інформації про місце роботи;
- ✓ пропозиція роботи у регіоні з високим рівнем безробіття;
- ✓ нереально завищені обіцянки високого заробітку без наявних для цього підстав;
- ✓ узагальнені пропозиції типу: «серйозні пропозиції для серйозних людей»;
- ✓ обіцянка взяти на себе всі витрати з оформлення документів, віз та транспортування особи, яку працевлаштовують;
- ✓ пропозиція працевлаштування надходить від посередників;
- ✓ пропозицію надає компанія чи фірма, яка не може показати документи про право займатися працевлаштуванням у конкретній країні та оформленням документів на виїзд;
- ✓ інше.

«Що має викликати підозру, коли пропонується робота в Україні?»

- ✓ відсутність або трудового договору під час працевлаштування, або, коли договір є, відсутність визначення в ньому точних даних про роботодавця, про умови праці, про заробітну платню;
- ✓ пропозиція про неоплачуваний випробувальний термін;
- ✓ вимога надати завдаток за одержання робочого місця;
- ✓ вимога віддати документи, які посвідчують особу претендента на працевлаштування;
- ✓ інше.

На **другому етапі** в режимі мозкового штурму тренер просить учасниць відповісти на питання: *«Які умови на робочому місці я вважаю нормальними?»*.

Результати обговорення фіксуються на фліпчарті.

? **Питання для обговорення:**

- Що на робочому місці залежить від мене?
- Що на робочому місці залежить від роботодавця?
- На що я готова піти щодо погіршення умов праці?
- Хто захищає моє право на безпечні та зручні умови праці?
- Наскільки важливо працювати легально і мати можливість відстоювати безпеку умов своєї праці?

У підсумку тренер наводить приклади захисту прав працівниць на робочому місці та наголошує на необхідності бути уважними під час пошуку роботи.

12. Вправа «План щодо створення безпечного середовища: вільний час»

Час: допомогти учасницям у створенні безпечного середовища, зрозуміти пастки вільного часу.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Учасниці об'єднуються в три групи. Завдання: визначити та спланувати той час, яким я керую самостійно. Кожна група отримує великий аркуш паперу для фліпчарту, поділений надвоє.

У першій колонці написати, що я можу зробити корисного (можемо згадати вправу «Фея»), в другій колонці – що не варто робити.

Після завершення представити та мотивувати свої відповіді.

До уваги тренера!

Тренерові важливо показати небезпеки незаповненого вільного часу та поганих звичок, переваги навчання та корисного використання вільного часу, переваги проведення вільного часу з сім'єю та дітьми.

13. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною учасницею.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

На **першому етапі** проведення вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Чи виникли у вас думки, якими ви б хотіли поділитися з групою?

14. Домашнє завдання:

Мета: допомогти учасницям засвоїти отриманий матеріал та скласти власний план щодо своєї подальшої реінтеграції в суспільство.

Час: 3 хв.

Ресурси: робочий матеріал (Додаток 11.2.)

Хід проведення:

Кожна учасниця отримує робочий матеріал і їй пропонується вдома *дати відповідь на питання:*

- ✓ «Які ви бачите шляхи щодо розвитку своєї особистості?»
- ✓ «Які ви бачите шляхи підвищення своїх професійних якостей?»
- ✓ «Які ви бачите шляхи налагодження стосунків у сім'ї та зі своїм партнером?»

Виконуючи завдання, подумайте:

- «Наскільки для вас реально втілити у життя задумане?»
- «Чи знаєте ви конкретно, де можна набути нову професію?»
- «Чи є у вас конкретний план особистісного розвитку?»
- «Що треба зробити, щоб він став реальним?»
- «Що ви зробите вже завтра для реалізації свого плану?»

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасниці зрозуміли завдання, та відповідає на всі їхні запитання.

15. Ритуал прощання

Час: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за роботу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами за принципом, описаним на першому занятті.

Додаток 11.1.

Пошук ресурсів жертви насильства

Жертва насильства, якою у більшості випадків є жінка чи дівчина, набуває, здебільшого, свої психологічні характеристики та стигми у своїй батьківській сім'ї, у школі та близькому оточенні.

Як правило, причинами набуття рис жертви стають дитячі психологічні травми, які дівчинка набуває в ситуаціях приниження, ізоляції, ігнорування, жорстоких покарань.

Як показали аналіз дитячих психологічних травм, який провела американський психолог Т. Грімберг, та адаптація цього підходу до умов пострадянського суспільства, проведена В. Бондаровською, починаючи з першого моменту життя дитина шукає любові і підтримки своїх батьків. Видатний психолог Еріх Фром виділив два напрями впливу батьків на життя дитини – турбота про задоволення фізичних потреб дитини та ставлення до дитини, що визначає її любов до життя. Коли батьки добре ставляться до дитини, це допомагає їй зрозуміти, що життя прекрасне і як добре бути хлопчиком чи дівчинкою.

Виховання дітей потребує терпіння, самовіддачі та внутрішньої стабільності, стверджує спеціаліст з вивчення психічних травм дитини Тіна Грімберг. Крім того, дуже важливо знати, які наслідки в душі дитини залишають наші вчинки, агресивна поведінка, необережні висловлювання.

Важко уявити, що розсерджена, а інколи навіть розлючена мати, яка кричить своєму п'ятирічному синові: «Я вб'ю тебе!» або «Ти зробив погано, я не люблю тебе», або «Я ніколи більше не дозволю тобі кататися на велосипеді!» – усвідомлює наслідки своїх висловлювань. Адже вона не замислюється, що все це говориться людині в кілька разів меншій, ніж вона, за зростом та вагою – дитині, яка сприймає слова цього велетня всерйоз, вірить йому, лякається, можливо, на все життя.

Які ж види поведінки дорослих можуть завдати психологічної травми дитині?

Перш за все, це відмова у визнанні, невіра в дитину, неприйняття дитини.

Наприклад, у сім'ї часто до одного з дітей ставляться не так, як до його/її сестер та братів. «Ось Ігор у нас гарний хлопчик, а ти, убоїще, вічно потрапляєш в якісь історії...». Такою історією може бути всього лише розбита чашка або розлите молоко. А душа дитини в цей момент виявляється глибоко травмованою.

Приниження – постійне джерело психологічних травм.

Як часто батьки спускають дитину з вищого рівня самооцінки на нижчий простими словами: «дурень», «туполобий», «оболтус»... *Особистість знецінюється.*

Особливо небезпечно робити це в присутності сторонніх.

Тероризування.

Пригадаймо, наскільки часто нам доводилося спостерігати, як батьки залякують своїх дітей.

Як легко вони погрожують дітям фізичною розправою: «Я не знаю, що я з тобою зроблю» або все те ж «Я тебе вбити готова!», або «Я зараз візьму пасок...».

Не менше травмує дитину й ізоляція.

Наприклад, якщо дитину зачиняють одну в кімнаті або, ще гірше, в кладовці, забороняють їй гратися з однолітками.

Емоційне ігнорування.

Скільки батьків вважають, що суворе виховання підготує дитину до суворого життя. І тому часто відмовляють дитині в співчутті та турботі, не обіймають її, не гладять, не цілують і не розмовляють з нею.

На жаль, у радянському суспільстві виникла ілюзія, що відкрито висловлювати свої почуття погано, що не потрібно часто говорити про любов.

Партнер, чоловік або дружина повинні самі здогадатися, як я до неї (до нього) ставлюся.

Так і виникли у нас психологічні моделі поведінки в сім'ї, встановлення стосунків між собою, коли ми не кажемо один одному: «Яке щастя, що ми з тобою разом!», «Не уявляю свого життя без тебе!», «Який ти молодець!»...

І тим більше не говоримо дитині: «Яке щастя, що ти у мене є!», «Як я тебе люблю!», «Ти для мене найрідніший (найрідніша)».

Що ж відбувається з дітьми, які страждають від психологічних травм?

У немовлят у таких випадках може виникнути нудота та блювання. Крім того, у таких дітей з'являються затримки в розвитку моторних та мовних умінь, розвивається апатія та байдужість.

Як відмічає Тіна Грімберг, у травмованих психологічно дітей спостерігаються порушення сну. У них розвиваються так звані «дурні» звички – смоктання пальця, намагання кусатися, розкачування, розлади в їжі, істерія.

Спеціалісти серед різних видів психологічного травмування виділяють словесні образи щодо дітей.

Словесні образи сприяють:

- розвитку певного ставлення дитини до самої себе;
- розвитку агресивності, бажання завдати шкоди собі та іншим людям.

Травмовані діти часто справляють враження злих, нещасних. Вони часто відчують потребу втекти куди-небудь, не маючи нерідко навіть чіткого уявлення, куди.

На жаль, часто *травмування дитини вдома супроводжується її травмуванням у школі*.

Дитина готова бачити у вчителі заміну батьків, поставитися до нього/неї з довірою. І коли вчитель поводить себе щодо дитини негативно, то це або породжує *нові психологічні травми*, або поглиблює й без того глибокі сімейні травми.

Психологічне травмування в школі може виражатися в наступних діях:

- словесні образи та приниження;
- обзивання дитини дурнем чи ідіотом;
- доведення дитини до сліз криком;
- потурання дітям, які знущаються над іншими;
- використання домашнього завдання як покарання і под.

Ми часто не замислюємося над тим, що відчуває дитина, коли публічно обговорюється або проявляється її неуспіх.

Давайте уявимо собі біля класної дошки не дуже впевнену в собі дитину. Вона пише на дошці. Намагається все зробити якнайкраще. І раптом кілька дітей збуджено тягнуть руки – вони хочуть вказати на допущену помилку. Помилка перетворюється у всенародне досягнення класу. А учень в'яне, перестає міркувати, його увагу розсіяно. Успіх втрачений. А неуспіх стає звичним. Поступово у травмованої дитини розвивається самооцінка: «Я не здібний (здібна)», «Я нічого не можу».

У всіх випадках травмування слова, ярлики, імена глибоко проникають у душу дитини. У неї з'являються оціночні судження: «Я поганий (погана)», «Я нерозумний (нерозумна)», «Нікому я не можу подібатися».

Спочатку дитина думає так про себе зрідка, потім все частіше, потім це перетворюється в реальність. Оточення ж бачить нас значною мірою так, як ми бачимо себе.

І, напевне, тому в канадських школах діти отримують кожні шість тижнів оціночні листки з усіх предметів, і вони не підлягають публічному обговоренню в класі. Можна їх обговорити з

рідними, і вони завжди знайдуть у цих листках, що десь у дитини прекрасний початок, а десь вона досягла власного, хоча й маленького, але прогресу.

Коли дівчинка зростає в умовах формування психологічних травм, у неї формуються психологічні моделі поведінки жертви, з якими вона вступає у доросле життя. Співзалежна, несамотійна, зневірена, стигматизована дівчина чи жінка потребує любові, приналежності до групи (сім'ї), делегування своєї власної відповідальності, захисту. Часто така дівчина чи жінка вступає у близькі стосунки з людиною, на яку вона переносить свої уявлення про батька чи про батьків, чекає від такої людини підтримки і готова терпіти звичні для неї образи, приниження, навіть фізичне насильство.

На фоні вже існуючих психологічних травм та стигм у жінки і тим більше дівчини, яка вступає у доросле життя, формуються психологічні характеристики, які заважають їй захистити свою гідність, своє здоров'я.

Поступово у жертви насильства формується звичка звинувачувати у своїх бідах інших людей. А коли вона звертається по допомогу, то отримує доброзичливе ставлення, симпатію, співчуття і поступово звикає до того, що є хтось, хто потурбується про неї.

Комплекс «жертви» заважає їй знайти в собі ресурси для його подолання.

Виникає дилема: існують потреби жертви і комплекс жертви. Існує також вторинна вигода: для чого мені щось змінювати? Є структури, які відповідальні за подолання насильства щодо мене. Хай вони і працюють. Вони ж відповідальні. Ці судження поступово переходять в установку: «Мені всі винні!».

У таких умовах державні установи системи перенаправлення і відповідні НДО повинні виявляти ресурси жертви і спрямовувати їх на зміни в її ставленні до себе, до обставин свого життя, до партнера, до свого здоров'я і своєї безпеки.

Додаток 11.2.

«Які ви бачите шляхи свого розвитку»

- ✓ *«Які ви бачите шляхи щодо розвитку своєї особистості?»*
- ✓ *«Які ви бачите шляхи підвищення своїх професійних якостей?»*
- ✓ *«Які ви бачите шляхи налагодження стосунків у сім'ї та зі своїм партнером?»*

Виконуючи завдання, подумайте:

- *«Наскільки для вас реально втілити задумане у життя?»*
- *«Чи знаєте ви конкретно, де можна набути нову професію?»*
- *«Чи є у вас конкретний план особистісного розвитку?»*
- *«Що треба зробити, щоб він став реальним?»*
- *«Що ви зробите вже завтра для реалізації свого плану?»*

Тема 7. Формування цілей та перспективних життєвих планів (Варіант I)

Заняття 11 (Варіант I Теми 7).



Мета: закріпити навички побудови короткострокових та довгострокових цілей і перспективних планів.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 11.1. - I (1 год 20 хв):

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Я у символічній формі» (20 хв).
3. Рефлексія минулого заняття «Незакінчені речення» (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Хочу й Треба» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 11.2. - I (1 год 20 хв):

7. Вправа «Моя ціль» (25 хв).
8. Вправа «Життєвий шлях» (40 хв).
- 8(1). Альтернативна вправа «Життєві перспективи» (40 хв).
9. Рефлексія заняття «Журнал» (5 хв).
10. Домашнє завдання (3 хв).
11. Вправа-комплімент «Дякую собі» (5 хв).
12. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 11.1. - I (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про зміст і структуру сьогоднішнього заняття:

«Ми підходимо до завершення нашої тренінгової Програми. Попереду у нас ще два заняття. Сьогодні ми будемо відпрацьовувати навички побудови короткострокових та далекоглядних цілей, а також перспективних планів. Такі навички допомагають нам прогнозувати майбутнє та успішно його втілювати».

2. Вправа на знайомство «Я у символічній формі»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасницями.

Час: 20 хв.

Ресурси: кольорові олівці, фломастери, папір А4.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер пропонує учасницям:

«Уявіть, будь ласка, себе у вигляді якогось пейзажу, ландшафту, який би найкраще міг охарактеризувати вас, ваш характер, стиль життя тощо. Це може бути морський чи гірський пейзаж, лісова галявина, березовий гай, що завгодно. Тепер якомога детальніше намалюйте те, що ви побачили. Малюнки можуть бути символічними, тож, будь ласка, не переймайтеся, якщо вважаєте начебто не вмієте малювати. Ми всі вміємо малювати, варто лише спробувати. Окрім того, результат вашої роботи ніхто оцінювати не буде. Аркуші підписувати не потрібно».

Після завершення роботи тренер збирає малюнки і переміщує їх, щоб неможливо було визначити, кому вони належали.

На **другому етапі** вправи кожен малюнок по черзі демонструється тренером всім учасницям групи. Завдання останніх – на основі змісту зображення «відчути» й описати особливості авторки роботи: ставлення до себе, інших, ставлення до життя, відмінні риси характеру, все, що тільки можливо припустити з огляду на деталі малюнка.

Авторка роботи протягом часу обговорення мовчить і не видає себе. Лише після завершення аналізу малюнка вона може внести корективи у сказане іншими учасницями, пояснити сенс намальованого, висловити свої міркування, висновки, відчуття з приводу почутого.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?
- Що нового ви дізналися один про одного?
- Хто здивував вас найбільше?

До уваги тренера!

Якщо дехто з учасниць категорично відмовиться малювати, можна попросити її описати цей пейзаж словесно та записати опис на аркуші.

У випадку, коли учасницями групи є соціально-педагогічно занедбані підлітки та молоді дівчата, можна децю спростити цю вправу для них: підготувати картки (на 4 більше, ніж кількість учасниць – щоб усі мали вибір) із зображеннями найрізноманітніших пейзажів та розкласти їх на підлозі. Учасниці отримають завдання обрати із запропонованих карток той пейзаж, який найбільше відповідає їх натурі (або – настрою), та, повернувшись на місце, спробувати пояснити, чому обрано саме таке зображення.

3. Рефлексія минулого заняття «Незакінчені речення»

Мета: згадати події з минулого заняття та виявити його ключові аспекти.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаними на ньому реченнями, які учасницям необхідно буде закінчити.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць поміркувати та зафіксувати у своїх записниках продовження таких трьох речень:

«Минулого заняття мене вразило За час до сьогоднішнього заняття я думала про Сподіваюсь, що сьогодні я ...».

Тренер дає учасницям 5-7 хвилин, щоб вони впоралися із завданням. Після чого учасниці по черзі озвучують записані кінцівки речень.

До уваги тренера!

Тренеру варто надати учасницям приклад того, як можна продовжити ці речення, починаючи з себе: «Я, наприклад, продовжу ці речення так: Минулого заняття мене вразило, що всі учасниці стали більш відкритими та активними. За час до сьогоднішнього заняття я думав/ла про те, як зробити сьогоднішню тему цікавою та корисною для вас. Сподіваюсь, що сьогодні я обов'язково отримаю результат, якого прагну».

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасницям про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 10 хв.

Ресурси: картки, на яких написано по одному правилу, що прийняті групою (кількість карток має відповідати кількості учасниць); торбинка.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць витягти з торбинки по одній картці з правилом та акцентує їхню увагу на аркуші із зафіксованими правилами, яких усі дотримувались протягом часу реалізації Програми, й дає наступне завдання:

«Подумайте, будь ласка, у яких ситуаціях кожне з цих правил ми можемо використовувати у власній родині? У спілкуванні з близькими? Коли та яке з правил буде найбільш доречним?».

Тренер просить учасниць по черзі прокоментувати його запитання. Якщо у декого з учасниць правила на картках повторюються, вони можуть доповнювати одна одну.

? Питання для обговорення:

- Чи потрібні правила у сімейному житті?
- Яку функцію виконують правила у повсякденні?
- Які правила є у вашій сім'ї?
- Чи допомагають вони вирішувати конфліктні ситуації?
- Коли варто встановлювати правила у родині?

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** представляємо виконання домашнього завдання: відповіді на питання «**Які ви бачите шляхи свого розвитку?**».

Учасниці, за бажанням, представляють результати домашньої роботи.

6. Вправа «Хочу й Треба»

Мета: усвідомлення необхідності постійної роботи над собою задля досягнення поставлених цілей.

Ресурси: бланки із двома блоками: «Хочу» і «Треба» (Додаток 11.1. - I) за кількістю учасниць.

Час: 25 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер роздає учасницям бланки (Додаток 11.1. - I) і каже:

«Життя дає нам можливість насолоджуватися ним, але й змушує здійснювати корисні дії, які не завжди хочеться робити. Які ви можете назвати приклади таких дій? (Наприклад, треба щоранку прокидатися о 6.00 та збиратися на роботу чи навчання, однак хочу поспати до 10.00 та нікуди не поспішати; треба робити зарядку; треба виконувати цю обіцянку, яку важко реалізувати... тощо).

Заповніть, будь ласка, таблицю, яку ви отримали, з урахуванням ваших сьогоднішніх бажань та потреб. Спробуйте зазначити якомога більше у кожному зі стовпчиків: як у «Хочу», так і в «Треба» (не обов'язково, щоб ці позиції між собою співвідносилися або суперечили одна одній).

Учасницям відводиться на виконання завдання 7-10 хвилин.

На **другому етапі**, після заповнення бланків, тренер об'єднує учасниць у трійки, де перша – це людина («хазяйка»), яка не може вирішити, чого слід дотримуватися – «треба» або «хочу»; друга – виконуватиме роль «треба»; третя – «хочу».

Кожна з учасниць з іменами «Треба» і «Хочу» повинна обґрунтовано довести «хазяйці», що саме вона найбільш значуща в її житті (*для цього учасницям трійок не потрібно ознайомлюватися зі списками одна одної*).

Вислухавши обох та ще раз проаналізувавши свої записи у бланку, «хазяйка» повинна обрати щось одне: або «Хочу», або «Треба» (про свій вибір партнеркам у трійці вона *не повідомляє*). Далі учасниці тренінгу міняються ролями так, щоб кожна з трійки опрацювала свої «треба» і «хочу».

На **третьому етапі**, насамкінець роботи, трійки повертаються до кола для обговорення отриманих результатів.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалась вам вправа?
- Як ви думаєте, навіщо ми її виконували?
- Розкажіть, хто що обрав з цих двох варіантів? Чому вибір був саме таким?

- Чи завжди в житті ми робимо лише те, що нам хочеться?
- Чи можливо робити лише те, що треба, але не мати до цього бажання?
- Що сталося б з людиною, якщо б вона взагалі не виконувала вищеперераховані «треба»? До чого б це призвело? Чи досягла б вона успіху у житті?
- До чого б ви віднесли своє самовдосконалення та покращення стосунків у власній родині: до «треба» чи до «хочу»?
- Чи можливо, щоб наші «хочу» і «треба» збігалися (наприклад, знаю, що треба йти на роботу, і водночас хочу це робити)? Що для цього потрібно?

До уваги тренера!

Тренер має наголосити, що учасниці, працюючи у трійках, не зачитують списки своїх бажань та потреб. Ті, хто грає ролі «хочу» та «треба», намагаються переконати «хазяйку» обрати саме їх, виходячи із загальних міркувань. Наприклад, аргументами «хочу» можуть бути:

- Варто жити так, як хочеться, життя дається один раз;
- Потрібно дослухатися до свого «хочу», адже саме воно дає смак нашому життю;
- Обирай «хочу», адже йти за своїм «хочу» – це природно тощо.

Натомість, аргументами «треба» можуть бути:

- Саме «треба» рухають людину до прогресу;
- Завдяки «треба» ти зможеш досягати успіху;
- Йдуть за «хочу» – ледарі, а ті, хто керується «треба» – працьовиті та досягають мети.

Важливо у висновку дійти міркування про те, що у нашому житті мають бути як «хочу», так і «треба», але вони не мають суперечити один одному. Якщо «хочу» – це мета, то наші «треба» мають бути сходинками, кроками до досягнення цієї мети.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 11.2. - I (1 год 20 хв)

7. Вправа «Моя ціль»

Мета: перевірити результати досягнення учасницями поставленої на початку Програми (другому занятті) мети.

Час: 25 хв.

Ресурси: фотокартки із цілями учасниць, зроблені на другому занятті (має бути гарно видно всі складові цілі), бланк «Шкала досягнення мети» (Додаток 11.2. - I), бланк «Досягнення цілі» (Додаток 11.3. - I).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить пригадати учасниць Заняття 2 та вправу 7 «Постановка індивідуальних цілей» (сесія 2.2.), коли вони працювали із кольоровими картками, викладаючи кроки та інші складові успішного досягнення намічених цілей. Якщо учасниці мають із собою результати домашнього завдання, яке вони виконували після другого заняття – розписані на аркушах А4 цілі та складові їх досягнення – то тренер просить вийняти їх.

Також тренер роздає фотокартки із цілями учасниць, зроблені під час вищезгаданої вправи. Він просить протягом 3 хвилин уважно подивитися на всі складові своєї цілі (дату виконання; кроки, які слід було зробити; сильні сторони та людей, які мали допомагати; можливі перешкоди).

На **другому етапі** вправи тренер роздає учасницям бланк зі шкалою досягнення мети (Додаток 11.2. - I) і просить поставити позначку в тому місці, де на цьому етапі перебуває досягнення учасницею її цілі.

На **третьому етапі** всі учасниці озвучують свої результати, а тренер стимулює обговорення:

- *Чи є такі, хто вже досяг своєї мети?*
- *Чому саме у такий бал ви оцінили рівень досягнення поставленої мети?*
- *Чи вистачить вам часу до запланованої дати, щоб досягти поставленої мети?*
- *Чи всі кроки із запланованих уже виконані, чи, можливо, потрібно декілька додати? Які саме?*
- *Чи дійсно вам допомагали ті люди, яких ви вписали? Хто ще долучився до цього процесу?*
- *Чи відчуваєте ви, що вказані вами сильні сторони сприяють у досягненні мети?*
- *Чи виправдались ваші побоювання щодо перешкоди, яка могла виникнути на шляху досягнення мети? Яким чином ви її подолали?*

На **четвертому етапі** вправи тренер роздає учасницям бланк «Досягнення мети» (Додаток 11.3. - I) і просить його заповнити:

«Зараз всі отримали бланки. Заповнивши їх, ви матимете ще одну підтримку на шляху досягнення вами поставленої цілі. Тим, хто вже досяг своєї цілі, це допоможе закріпити позитивний результат та проаналізувати, яким був шлях до його досягнення. У кожному блоці бланку вам необхідно зафіксувати корективи, які наразі ви можете внести в план досягнення вашої цілі. Спершу зверху ви маєте ще раз написати вашу ціль. Далі, якщо необхідно, підкоригувати дату її виконання, можливо, комусь знадобиться трохи більше часу, а можливо, хтось вже зовсім близько до своєї мети, тож може виконати її швидше, ніж було заплановано. Так само попрацюйте над своїми позитивними якостями, що будуть корисними на шляху до досягнення запланованого. Напевно, ви вже відкрили в собі набагато більше сильних сторін, ніж на початку нашого знайомства, спробуйте визначити, які це сильні сторони, запишіть їх у відповідну колонку. Так само розгляньте і людей, які вам допомагають у досягненні мети. Можливо, хтось із записаних зовсім не бере участі і не є для вас стимулом, натомість ви можете вписати тих, хто дійсно вам допомагає. Якщо у вас виникли нові перешкоди або ж – навпаки – вони зовсім зникли, так саме це запишіть. На виконання цього завдання ви маєте 10 хвилин».

Ті учасниці, які вже досягли своїх цілей, можуть також записати, що їм сприяло у цьому – які додаткові кроки було здійснено, які люди та особисті якості допомагали, чи траплялися якісь перешкоди на шляху до досягнення мети, що їх не можна було передбачити під час планування.

Після того, як учасниці закінчили роботу із бланками, тренер каже:

«Ви маєте зберігати ці бланки доти, поки не досягнете своєї мети. Після того, як мета буде досягнута, то, за бажанням, ви можете відправити цей бланк з листом про перебіг досягнення вами своєї мети на нашу адресу, щоб ми також знали про ваші успіхи і змогли порадити разом із вами».

? Питання для обговорення:

- Чи складно було знову працювати над вашими цілями?
- Чи багато чого змінилося?
- Чи відчуваєте ви в собі сили досягти поставленої мети?

8. Вправа «Життєвий шлях»

Мета: відпрацювати навички аналізу набутого досвіду та побудови перспективних планів.

Час: 40 хв.

Ресурси: мотузки завдовжки 1,5-2 метри та набори дрібних іграшок (кількість мотузок та наборів має відповідати кількості пар, у які будуть об'єднані всі учасниці групи); по 20 карток розміром 7 x 10 см для кожної учасниці.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер роздає учасницям по 20 карток білого паперу розміром 7 x 10 см та просить виконати таке завдання:

«Шановні учасниці. Картки, які ви отримали, це символічні дні, у які відбувалися найважливіші, значущі події у вашому житті (це можуть бути як щасливі події, так і сумні, однак ті, що вплинули на ваше життя), а також дні ваших майбутніх звершень. Будь ласка, на першій з карток напишіть дату вашого народження, на наступній – сьогоднішню дату. Далі подумайте, будь ласка, які найважливіші, значущі події у вашому житті сталися за час від вашого народження до сьогоднішнього дня (це можуть бути як щасливі події, так і сумні, однак ті, що вплинули на ваше життя). Оберіть 5-7 таких подій та запишіть їх дати (точні або приблизні) на картках – по одній даті на кожній картці.

На наступному етапі подумайте, будь ласка, яких звершень ви хотіли б досягти у майбутньому (час можна не обмежувати або ж обрати довгострокову перспективу, наприклад, у наступні 30 років). Запишіть у ваших блокнотах 5-7 таких звершень та, відповідно, занотуйте на картках дати (це може бути просто рік), коли такі звершення мали б реалізуватися».

Час на виконання цього завдання не повинен перевищувати 15 хвилин.

На **другому етапі** вправи тренер об'єднує учасниць у пари та дає ресурси для виконання наступного завдання. Кожна пара учасниць отримує мотузку та набір іграшок:

«Зараз ви отримаєте цікаве завдання, яке необхідно буде виконати у парах. Уявіть, що ця мотузка – ваш життєвий шлях, викладіть її на підлозі, а картки, які ви заповнили – залишаються символічними днями на вашому життєвому шляху.

Спочатку над завданням працюватиме одна учасниця з пари, а інша – буде спостерігати, слухати, задавати їй запитання.

Покладіть на початку розкладеної на підлозі мотузки першу з карток, на якій зазначено дату вашого народження. Наступну з карток із сьогоднішньою датою покладіть вздовж мотузки на відстані 40-50 см від картки з датою вашого народження. Тепер від картки з датою вашого народження до картки з сьогоднішньою датою викладіть 5-7 карток із попередньо записаними на них датами, у які ставалися значущі для вас життєві події (як позитивні, так і негативного характеру).

Далі від сьогоднішньої дати викладіть вздовж мотузки 5-7 карток із датами найважливіших для вас звершень, які б ви хотіли досягти протягом вашого подальшого життя (у необмежений проміжок часу).

Після того, як усі картки з датами викладені, з набору іграшок, який ви отримали, до кожної дати підберіть своєрідний символ, який у вас із цією датою асоціюється (наприклад, до картки з датою народження хтось із учасниць обере птаха, таким чином символічно позначивши початок життєвого польоту тощо) та поясніть вашій партнерці, чому ви обрали саме такий символ, що це означає для вас. А партнерка натомість може задавати запитання».

Після того, як завдання однією з учасниць буде виконано, їй необхідно забрати свої картки, зібрати іграшки та передати мотузку і набір іграшок партнерці у своїй парі.

Час для виконання завдання однією учасницею становить близько 10 хвилин.

На **третьому етапі**, як усі виконали завдання, тренер просить учасниць повернутися у коло та обговорити враження, які виникли під час виконання вправи.

? Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чому ми виконували це завдання?
- Які почуття ви переживали під час виконання вправи?
- Який досвід був вами отриманий під час виконання вправи?
- Чи важливо обговорювати свої плани з кимось, ділитися почуттями та думками як щодо минулого, так і щодо майбутнього?

До уваги тренера!

У кожному наборі іграшок, який пропонуватиметься учасницям, їх має бути по 15-20 одиниць. Розмір однієї іграшки не має перевищувати 7-8 см у висоту та 5-6 см у довжину (або навпаки). Це можуть бути іграшкові тварини та рослини, казкові герої тощо. У разі, якщо таку кількість іграшок зібрати важко, можна доповнювати набори кольоровими камінцями, намистом, великими гудзиками, іншими дрібними предметами.

Вправа може забрати більше часу, якщо тренер не буде спостерігати за ходом її виконання парами та не прискорюватиме темп у разі потреби.

Зазвичай ця вправа проходить дуже жваво та викликає активне обговорення як у парах учасниць, так і потім у групі. Важливо підвести учасниць до висновку, що всі події, які відбуваються у нашому житті, становлять наш життєвий досвід та примушують нас вчитися, робити певні висновки. Відповідно, плануючи майбутнє, важливо пам'ятати ці «вивчені уроки» та орієнтуватися на вже існуючі здобутки й враховувати пережиті невдачі.

Нижче знаходиться ще один варіант вправи, спрямованої на цілепокладання. Тренеру варто обрати той варіант, який, на його думку, буде більш прийнятним для цільової групи.

8(1). Вправа «Життєві перспективи» (альтернативна)

Мета: відпрацювати навички побудови перспективних цілей на майбутнє.

Час: 40 хв.

Хід проведення:

Тренер говорить учасницям:

«Кажуть, що наше життя достатньо тривале, щоб встигнути виправити свої помилки, але не так коротке, щоб не встигнути наробити нових. Керуючись цією мудрістю, спробуємо правильно розпорядитися нашим майбутнім.

- Подумайте, будь ласка, якби це було у вашій волі, як довго ви б хотіли прожити? До скількох років?
- Визначтеся, скільки років у цьому випадку у вас залишається попереду?
- Розбийте цей період на п'ять етапів, кожен з яких повинен мати свою мету. Позначте ці цілі.
- Тепер зосередьтесь на першому етапі (з п'яти). На вже позначеній меті цього етапу виділіть 3-5 конкретніших цілей. До кожної конкретнішої цілі пропишіть завдання, шляхом вирішення яких ви рухатиметесь до поставленої цілі (тобто кроки до її досягнення), а також свої дії з приводу виконання поставлених завдань (тобто, що конкретно вам слід зробити на кожному такому кроці)».

? Питання для обговорення:

- Чи важко було виконувати вправу?
- Чи часто ми розмірковуємо над тим, над чим довелося подумати під час виконання цієї вправи?
- Чи бажає хтось поділитися своїми цілями на найближче майбутнє?
- Що необхідно робити для того, щоб людина досягала своїх цілей?

До уваги тренера!

Тренер акцентує увагу учасниць на тому, що бланк, який вони отримали під час виконання попередньої вправи № 7 (Додаток 11.3. - I), допоможе їм у майбутньому деталізувати шлях до досягнення будь-якої – короткострокової чи довгострокової – мети.

Окрім того, важливо, щоб учасниці розуміли: за кожним кроком (завданням для досягнення мети) стоять конкретні дії, а дати їх виконання мають бути також конкретними. Якщо розробленого плану не дотримуватись, то результат – досягнення бажаної мети – може надовго відтермінуватися у часі або ж взагалі стати недосяжним.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною з учасниць.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, який представлено у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички рефлексії власних почуттів.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер говорить учасницям, що сьогодні вони отримають досить нетипове завдання. За час до наступної зустрічі всім треба подивитися художній фільм. Його назва «Заплати іншому» (або «Заплати наперед» – «Pay it Forward»). Цей фільм було знято у 2000 році у Сполучених Штатах Америки за однойменним романом Кетрін Райан Хайд. Це, мабуть, один із тих фільмів, котрі стануть класикою і ніколи не застаріють. У ньому розповідається про досить прості речі, однак у досить незвичній формі.

Тренер просить учасниць під час перегляду занотовувати свої почуття та думки, а потім принести ці нотатки на наступне заняття.

До уваги тренера!

Тренеру обов'язково треба переглянути фільм, щоб адекватно провести обговорення домашнього завдання. Учасницям необхідно розказати, де в Інтернет-мережі цей фільм можна знайти. Якщо в них немає доступу до Інтернету й жодна з них не матиме фільму, слід забезпечити учасницям можливість перегляду, влаштувавши у зручній для всіх час своєрідний «кіносеанс» в організації.

11. Вправа-комплімент «Дякую собі»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер відзначає, що на сьогоднішньому занятті всі працювали активно та плідно, отож настав час подякувати собі. Тренер просить по колу всіх учасниць продовжити таку фразу: «Дякую собі за те, що я сьогодні...». Почати може будь-хто з учасниць, за бажанням.

12. Ритуал прощання

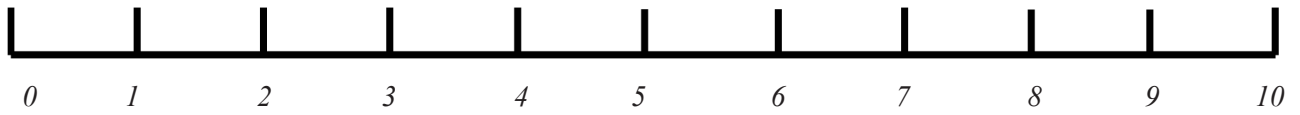
Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за увагу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток 11.2. - I

Шкала досягнення мети

Тема 7. Формування цілей та перспективних життєвих планів (Варіант II)

Заняття 11 (Варіант II Теми 7).



Мета: усвідомити свої погляди на життя, цінності, свої плани на майбутнє, проблеми та визначити шляхи їх розв'язання.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 11.1. - II (1 год 20 хв):

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Три слова про мене» (20 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Вправа «Цінності» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 11.2. - II (1 год 20 хв):

7. Вправа «Образ майбутнього» (25 хв).
8. Вправа «Формування перспективних цілей» (40 хв).
9. Рефлексія заняття «Журнал» (5 хв).
10. Домашнє завдання (8 хв).
11. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 11.1. - II (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття і розповідає про зміст та структуру сьогоднішнього заняття:

«Сьогодні ми відпрацюємо навички формування цілей та перспективних життєвих планів».

2. Вправа на знайомство «Три слова про мене»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасницями.

Час: 20 хв.

Ресурси: кольорові олівці, фломастери, папір А4.

Хід проведення:

Тренер пропонує кожній учасниці на підготовлених бланках написати три слова про себе:

Я -.....

Я -.....

Я -.....

Після виконання цього завдання тренер пропонує написати три слова про себе, які б він хотів почути від інших людей:

Вона -...

Вона -...

Вона -...

Після завершення роботи тренер пропонує назвати своє ім'я та результати виконання завдання.

? **Питання для обговорення:**

- Чи сподобалась вам вправа?
- Чи відрізняється власна характеристика себе та бажана характеристика від інших?
- Чому?
- Чи може статися так, що ці характеристики збігатимуться?
- Що треба для цього зробити?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати події з минулого заняття та ключові моменти.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць пригадати найбільш важливі вміння і навички, які вони отримали на минулому занятті, та обговорити:

- Чи можна ці вміння та навички застосувати в реальному житті?
- Як саме?
- Як вплинули на ваше життя заняття в нашій групі?
- Чи могли б ви навести приклад позитивних змін свого життя на краще?

4. Повторення правил

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

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу учасниць на правилах, яких всі дотримувались протягом реалізації Програми, та дає наступне завдання:

- Наскільки важливим було для успішної роботи в групі кожне з правил?
- Чи могли б ви назвати правило, яке успішно застосовуєте не лише на наших заняттях, а й поза ними?
- Яке це правило?

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** представляємо виконання домашнього завдання: відповіді на питання «Які ви бачите шляхи свого розвитку?».

Учасниці, за бажанням, представляють результати домашньої роботи.

6. Вправа «Цінності»

Мета: усвідомити свої цінності та погляди на життя.

Час: 25 хв.

Ресурси: підготовані бланки з роздрукованим переліком можливих цінностей (Додаток 11.1. - II) за кількістю учасниць; папір для фліпчарту (1 аркуш); фломастери; скотч.

Хід проведення:

Тренер зазначає:

«Важливим поняттям є ваш світогляд, те, як ви уявляєте собі правильне, успішне і щасливе життя. У житті важливо виявити своє ставлення до світу, до себе, до інших людей. Уявіть собі життя, коли б все залежало від вас і можна було б багато чого змінити у нинішній ситуації. Сьогодні ми з вами говоритимемо про наші цінності».

Тренер роздає учасницям надруковані бланки з переліком основних людських цінностей (Додаток 11.1. - II) і дає певний час на ознайомлення з ними.

Потім тренер пропонує в першому стовпчику відмітити ручкою чи фломастером (поставити знак «+») цінності, найбільш важливі особисто для кожної.

Після того, як тренер упевниться, що всі учасниці виконали це завдання, він пропонує ще раз подивитися на обрані цінності і виділити з них 5 найважливіших (на цей момент);

Після того, як учасниці виконають завдання, тренер пропонує виділити з п'яти 3 цінності, відмітити їх у третьому стовпчику та проранжувати відповідно до їх важливості для кожної на цей момент.

? Питання для обговорення:

- Чи важко було виконувати вправу?
- Чи готові ви поділитися своїми почуттями та результатами?
- Які цінності у вас залишилися?
- У якому порядку ви їх розмістили?

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 11.2. - II (1 год 20 хв)

7. Вправа «Образ майбутнього»

Мета: навчитися планувати своє майбутнє, враховуючи свої цінності.

Час: 25 хв.

Ресурси: папір, олівці, фломастери.

Хід проведення:

На початку виконання вправи тренер пропонує учасницям створити образ свого майбутнього, спираючись на цінності, визначені в попередній вправі.

Наприклад:

- якщо для вас є цінністю сім'я – ви можете уявити, що маєте гарну сім'ю, у якій у вас добрі стосунки з чоловіком чи партнером, ви поважаєте одне одного, ви маєте розбіжності, але ви навчилися їх вирішувати без конфліктів та насильства, ви вмієте домовлятися, слухати одне одного, вам цікаво разом;
- якщо для вас є цінністю здоров'я – ви можете уявити себе людиною, яка веде здоровий спосіб життя, не вживає в жодному вигляді спиртних напоїв, не палить, ходить до спортзалу чи кожного ранку бігає біля озера;
- і под.

Тренер відмічає можливість виконати завдання як за допомогою малюнка, так і сформулювавши та описавши своє майбутнє на папері.

Після завершення учасниці представляють свою роботу.

8. Вправа «Формування перспективних цілей»

Мета: навчитися формулювати та аналізувати свої цілі.

Час: 40 хв.

Ресурси: підготовані бланки (Додаток 11.2. - II) відповідно до кількості учасників; плакат «Мої ресурси» Заняття 11.

Хід проведення

На **першому етапі** тренер пропонує учасницям на основі результатів виконання попередньої вправи визначити свої основні цілі, а також оцінити, наскільки реальними є такі цілі, подумати, чи готові учасниці на певні жертви і обмеження в своїх бажаннях та звичках на шляху до своєї цілі.

Тренер роздає учасницям аркуші, підготовані відповідним чином у вигляді ступінчатої піраміди «Сходинки» (Додаток 6.1.), звертає їхню увагу на плакат «Мої ресурси» (попереднього заняття) і пропонує подумати про свої **ресурси**, про те, що може допомогти і що зашкодити на шляху до досягнення своєї цілі.

На верхній сходинці ступінчатої піраміди написати свою ціль.

Зліва (стрілка вгору) написати на кожній сходинці те, що, на думку учасниці, **може допомогти** досягнути цілі (наприклад, освіта, сім'я, такі риси характеру як сміливість...). З правого боку (стрілка вниз) написати на кожній сходинці те, що **може зашкодити** досягненню цілі (наприклад, погані звички, відсутність досвіду роботи...).

На **другому етапі**, після завершення попереднього завдання, тренер пропонує учасницям **визначити дії**, які допоможуть перетворити перешкоди на позитивні фактори (наприклад, за бажання працювати за певним фахом відсутність освіти може бути перешкодою. Щоб її перевести в позитивні фактори, важливо розробити план з підготовки та вступу до навчального закладу й отримання фаху або план щодо набуття практичних навичок...).

Після виконання вправи тренер ініціює обговорення.

? Питання для обговорення:

- Наскільки реальними є обрані цілі?
- На які обмеження вони можуть зважитися, щоб подолати перешкоди?
- Чи готові вони до таких обмежень та до роботи над перешкодами?
- Як зміниться їхнє життя та життя близьких людей під час реалізації поставлених цілей?

До уваги тренера!

Під час формування перспективних цілей фахівці рекомендують розглядати такі фази руху до них:

1. Формування образу бажаного. На цьому етапі з'являється те, що Кон пропонує називати мрією, тобто образ бажаного майбутнього. Цей образ рекомендується розділяти на «ідеальне» (те, чого хотілося б досягнути в ідеалі) та «достатнє» (те, що можна вважати таким, що людину задовольняє). З того, якими великими розбіжностями наділені ці дві перспективні цілі, можна зробити висновки про особливості самооцінки особистості, рівень її «прихильностей» та ступінь її оптимізму/песимізму.

2. Оцінка засобів досягнення поставлених цілей щодо ресурсів та бар'єрів, які існують. Під час обговорення з'ясовується, яких саме цілей людина має надію досягти і яку ціну вона готова за це заплатити. Коли на цьому етапі людина не відмовляється від поставленої мети, вона переходить до наступного етапу, присвяченого формуванню тактики досягнення бажаного.

3. Формування уявлень про конкретні дії для досягнення бажаного та про терміни їх реалізації.

Отже, щоб мрія перетворилася на конкретний план, крім знання про бажані надбання, необхідним є усвідомлення власних ресурсів та можливих бар'єрів.

Фактори, які можуть стояти на заваді досягнень, – це фізіологічні, психологічні, соціально-психологічні та власне соціальні фактори.

До фізіологічних факторів належать стан здоров'я, наявність деяких спеціальних здібностей, а також деяких уроджених особливостей – риси нервової системи (сила, рухливість, врівноваженість нервових процесів). Сюди також належить і вік людини.

До психологічних факторів фахівці, насамперед, відносять вплив віку на процес планування. Мається на увазі рівень психологічної зрілості, якого досягла особистість.

Насамперед це наявність деякої провідної для цього віку потреби і діяльності.

Оскільки Програма спрямована на корекцію поведінки молодих жінок, дівчат, провідними для них є влаштування життя (професіоналізація, робоче місце, заробітна платня, житло, засоби існування) та створення сім'ї чи налагодження свого життя разом з партнером (чоловіком), дитиною. З цим пов'язані життєві плани людини.

Наступним психологічним фактором, який впливає на формування перспективних цілей, є рівень соціальної та психологічної зрілості людини. Від нього залежить і рівень самовизначення цієї людини.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною з учасниць.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, представленим у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття.

Час: 8 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям показати та обговорити разом зі своїм чоловіком чи партнером результат вправи «Образ майбутнього» і подумати, яке місце в ньому посідає сім'я або бачення спільного майбутнього. Разом з ним внести спільні правки чи створити спільний «Образ майбутнього» для своєї сім'ї (або спільного майбутнього).

До уваги тренера!

Якщо учасниця незаміжня чи в неї немає партнера, з яким вона пов'язує своє майбутнє, вона може подумати над тим, яким вона бачить свого майбутнього обранця та спільне життя з ним.

11. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за увагу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток 11.1. - II

ЦІННОСТІ

Що ці цінності означають для мене?

Цінності	10 цінностей	5 цінностей	3 цінності проранжуйте	Цінності	10 цінностей	5 цінностей	3 цінності проранжуйте
Свобода				Цікавість			
Наполегливість				Прагнення до знань			
Відвертість				Неординарність			
Скромність				Дружба			
Уміння розуміти				Чесність			
Самоповага				Стабільність			
Довіра				Здоров'я			
Терплячість				Користь			
Сила				Гармонія в сім'ї			
Вірність				Воля			
Любов				Ризик			
Ніжність				Увага			
Щирість				Краса			
Здоровий глузд				Віра			
Життєрадісність				Доброта			
Зосередженість				Багатство			
Надія				Гуманізм			
Акуратність				Релігія			
Уява				Визнання			
Винахідливість				Благополуччя			
Честь				Відповідальність			
Гідність				Досягнення мети			
Принциповість				Освіта			
Самодисципліна				Комфорт			
Незалежність				Толерантність			
Рішучість				Уміння спілкуватися			
Стриманість				Совість			
Практичність				Гнучкість			
Розум				Старанність			
Досконалість				Розважливість			
Дипломатичність				Уважність			
Уміння оцінювати				Інформація			

Тема 7. Формування цілей та перспективних життєвих планів (Варіант II)

Заняття 12 (Варіант II Теми 7).



Мета: усвідомити свої погляди на життя, свої цінності, свої плани на майбутнє, свої проблеми і шляхи їх розв'язання.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 12.1. - II (1 год 20 хв):

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Герб» (20 хв).
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв).
4. Повторення правил (10 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв).
6. Інформаційне повідомлення «Психологічний портрет сучасної людини. Потреби мого життя. Будуємо систему своїх проблем. Піраміда Маслоу» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 12.2. - II (1 год 20 хв):

7. Вправа «Мої потреби» (30 хв).
8. Вправа «Проблемний аналіз» (20 хв).
9. Вправа «Проблемне дерево цілей» (20 хв).
10. Рефлексія заняття «Журнал» (5 хв).
11. Домашнє завдання (5 хв).
12. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 12.1. - II (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про зміст і структуру сьогоднішнього заняття:

«Сьогодні ми продовжуємо відпрацьовувати навички із побудови короткострокових та далекоглядних цілей, а також перспективних планів».

2. Вправа на знайомство «Герб»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасницями.

Час: 20 хв.

Ресурси: кольорові олівці, фломастери, роздруковані матеріали «Герб» (Додаток 12.1. - II) відповідно до кількості учасниць.

Хід проведення:

На початку виконання вправи тренер зазначає:

«Кожна країна, кожне місто (а раніше і кожна родина) мають свій герб. На ньому відображаються головні цінності та символи діяльності людини».

На цьому занятті тренер пропонує кожній учасниці створити свій власний герб. Кожна учасниця отримує підготований роздатковий матеріал: «Герб» (Додаток 12.1. – II) та на його основі створює власний герб.

Інструкція для учасниць:

Наш Герб складається з кількох клітинок-віконечок. Керуючись вказівками, намалюйте в кожній клітинці відповідний малюнок:

- У першій клітинці намалюйте дві речі, які ви робите добре.
- У другій клітинці – ваш найбільший успіх у житті.
- У третій – ідеальне місце для вашої душі.
- У четвертій – трьох людей, які мали на вас найбільший вплив.
- У п'ятій – напишіть (але не намалюйте) три слова, які б ви хотіли почути про себе.
- У шостій – намалюйте, як би ви провели рік, коли б знали, що він останній у вашому житті.

Після завершення роботи тренер пропонує назвати своє ім'я та «відкрити» групі віконечка – показати і розповісти, як і що вони малювали у відповідних клітинках (*якщо є такі віконечка, які учасниця не готова відкривати групі, тренеру не варто наполягати*).

? Питання для обговорення:

- Чи складно було виконувати вправу?
- Яке віконце було найскладніше заповнити? Яке найлегше? Чому?
- Чи складно було заповнити шосте віконце?
- Чи варто чекати останнього року життя, щоб здійснити свої мрії? Може, варто починати вже сьогодні?

До уваги тренера!

Під час заповнення та обговорення шостого віконця важливо допомогти учасницям сприйняти питання не в фізіологічному плані, а усвідомити, що «є багато речей, які ми відкладаємо на потім, зазвичай, це дуже важливі речі – здійснити свою найпотаємнішу мрію; сказати мамі, партнеру або дитині, або першій вчительці тощо, що ви їм вдячні і ви їх любите; посадити дерево чи навчитися малювати... То чи варто чекати останнього дня, щоб здійснити те, заради чого, можливо, ми і прийшли у цей світ? Можливо, варто починати вже сьогодні? Тоді починаємо вчитися будувати плани!».

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події з минулого заняття та виявити ключові моменти.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць пригадати найбільш важливі вміння і навички, які вони отримали на минулому занятті, та обговорити:

- Чи можна ці вміння та навички застосувати в реальному житті?
- Як саме?
- Як вплинули на ваше життя заняття в нашій групі?
- Чи могли б ви навести приклад позитивних змін свого життя?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасницям про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу учасниць на правилах, яких усі дотримувались протягом реалізації Програми, та просить назвати ті правила, що можуть допомогти в реалізації планів (наприклад, пунктуальність).

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше налагодити робочий процес.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер пропонує, за бажанням, кожній учасниці представити домашнє завдання «Образ майбутнього», виконане разом з чоловіком, партнером (чи з іншими важливими людьми, яких учасниця бачить поруч з собою в майбутньому).

? Питання для обговорення:

- Чи важко було залучити партнера до виконання завдання?
- Чи сподобався вашому партнеру ваш «Образ майбутнього»?
- Чи багато доповнень було внесено під час спільної роботи зі створення «Образу майбутнього вашої сім'ї»?
- Чи знайшлося там місце для вас? А для вашого партнера?
- Чи змогли ви порозумітися, працюючи в одній команді?
- Чи знадобилися вам навички активного слухання та інші вміння ефективного спілкування?
- Які нові можливості ви побачили для планування довгострокових цілей після спільної роботи з партнером?
- Чи важко було уявити свого майбутнього чоловіка та життя з ним під час вибудовування «Образу майбутнього»? (Запитання може бути адресоване до незаміжніх жінок і тих, хто не має партнера, з яким пов'язує своє майбутнє).

6. Інформаційне повідомлення «Психологічний портрет сучасної людини. Потреби мого життя. Будуємо систему своїх проблем. Піраміда Маслоу».

Мета: отримання інформації про потреби людини.

Час: 25 хв.

Ресурси: схема на фліпчарті «Піраміда Маслоу» (Додаток 5.2.).

Хід проведення:

Тренер коротко повідомляє інформацію про піраміду потреб Маслоу, допомагаючи учасникам пригадати матеріал, представлений на сесії 5.1. (Додаток 5.2.).

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 12.2. - II (1 год 20 хв)

7. Вправа «Мої потреби»

Мета: усвідомити та навчитися аналізувати свої власні потреби, визначати шляхи до їх повнішої реалізації в майбутньому.

Ресурси: роздатковий матеріал зі схемою «Піраміда Маслоу» за кількістю учасниць на аркушах А4 (Додаток 5.2.).

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям подивитися на піраміду Маслоу з погляду своєї сім'ї або своєї майбутньої сім'ї (якою учасниця її собі уявляє). Завдання виконується індивідуально з подальшим обговоренням. Наприкінці тренер пропонує бажаним поділитися своїми напрацюваннями з групою.

? Питання для обговорення:

- Чи всі члени сім'ї мають змогу реалізувати свої потреби?
- Як реалізує свої потреби ваш чоловік? Діти? Інші члени сім'ї? Люди, з якими ви проживаєте?
- Як ви гадаєте, хто в вашій сім'ї є найбільш захищеним?
- Хто найменш захищений? Чому?
- Що ви можете зробити, щоб ви самі та ваші близькі могли почуватися більш захищено? Як саме? Чи готові ви це робити вже сьогодні (а не чекати останнього року життя!)?

8. Вправа «Проблемний аналіз»

Мета: навчитися бачити та аналізувати проблеми.

Час: 20 хв.

Ресурси: олівці, фломастери, роздатковий матеріал (Додаток 12.2. - II, Додаток 12.3. - II) відповідно до кількості учасниць.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер робить вступ:

«Життєвий план – це явище одночасно соціальної та етичної природи. Під час складання життєвого плану треба відповісти собі на такі питання:

- У яких сферах життя сконцентрувати зусилля для досягнення успіху?
- Що саме і в який період свого життя треба досягти?
- Якими засобами і в які саме терміни можуть реалізуватися поставлені цілі?

Коли ми складаємо свій життєвий план, то виділяємо проблеми, які треба вирішити. Проблема виникає тоді, коли є застереження та перепони нашому просуванню вперед. Базовий аналіз проблеми полягає у з'ясуванні, що саме заважає просуватися вперед, у чому корінь зла, що спричинило потрапляння в ситуацію, яка вас не влаштовує. Важливо встановити зв'язок «причина – наслідок». Наступний крок – вирішення проблеми на перспективу».

Тренер пояснює, що таке проблема, як вона виникає, як важливо зрозуміти причини виникнення проблеми і наслідки її нерозв'язання. Приклади варто брати з життя сім'ї, доречно повернутися до проблеми «насильство в сім'ї» і «складні життєві обставини».

До уваги тренера!

*Проблема (від грецького *problema* – пересторога, труднощі, задача) – питання чи комплекс питань, які виникли у процесі пізнання.*

Для людини проблема виглядає як необхідність провести аналіз, оцінку, сформуванню ідею, необхідність пошуку відповіді (вирішення проблеми), а потім перевірку знайденої відповіді і підтвердження досвідом.

Наприклад, людина постала перед проблемою визначення свого місця проживання. Вона починає шукати вихід, збирати інформацію, зустрічатися з людьми, збирати документи тощо. На кожному етапі вона отримує інформацію про досвід інших людей і водночас здобуває власний досвід, який підтверджує правильність прийнятого рішення, або спростовує його.

Проблемою, як правило, називають питання, яке не має однозначного рішення (існує ступінь невизначеності). Якраз невизначеністю проблема і відрізняється від задачі. На відміну від задачі, яка вирішується за рахунок власних ресурсів, проблема вирішується за рахунок використання додаткових ресурсів. З іншого боку, для проблеми характерна наявність різних шляхів слідування з різними наслідками, які необхідно ретельно проаналізувати. Задаємо типову казкову ситуацію: «Ліворуч підеш – втрапиш коня, праворуч підеш – зустрінеш друга, прямо підеш – можеш втратити себе».

Існує поняття «Проблемна ситуація» – будь-яка ситуація, теоретична чи практична, у якій немає відповідного обставинам рішення і яка змушує у зв'язку з цим зупинитись та замислитись.

Проблемна ситуація виникає як невідповідність між: а) метою і засобами її досягнення; б) метою і результатами діяльності; в) необхідністю й можливістю деякої дії (індивідуальної чи соціальної); г) тим, що є, і тим, що має бути.

Усі ці розбіжності часто призводять до протиріч, до антагонізму.

На **другому етапі** виконання вправи кожна учасниця отримує роздаткові матеріали із запитаннями (Додаток 12.2. - II). Тренер пропонує учасницям об'єднатися в пари та виконати завдання. Для цього кожна учасниця спочатку повинна відповісти на питання:

- Яку проблему ми виділяємо як головну? Яку проблему треба вирішити?
- У чому суть проблеми?
- Що спричиняє проблему?
- Якими будуть наслідки невирішеної проблеми?
- Як атакувати корінні причини проблеми, аби надовго її вирішити?

Кожна з учасниць визначає ту проблему в своєму житті, яку вона визначає на цей момент як головну, і з вирішенням якої пов'язує зміну свого життя на краще. Спочатку вона самостійно шукає відповіді на запитання, потім розповідає партнерці, що в неї вийшло. Вони можуть задати одна одній запитання, щось уточнити чи з'ясувати.

На **третьому етапі** виконання вправи учасниці отримують роздатковий матеріал (Додаток 12.3. - II) і тренер формулює наступне завдання: «Побудувати проблемні дерева з виділених проблем за схемою *«причини – проблема – наслідки, ефекти»*».

9. Вправа «Проблемне дерево цілей»

Мета: навчитися аналізувати цілі.

Час: 20 хв.

Ресурси: схема «Проблемне дерево» (Додаток 12.3. - II), схема «Дерево цілей» (Додаток 12.4. - II) на аркушах для фліпчарту, олівці, маркери, схема «Дерево цілей» на аркуші А4 за кількістю учасниць.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер представляє учасницям інформацію про аналіз цілей та проблемне дерево цілей, користуючись заздалегідь підготованим плакатом на фліпчарті (Додаток 12.3. - II). Тренер пояснює учасницям, що успішна людина вміє виділяти свої головні цілі, що цілі бувають стратегічні (вони часто є довготривалими, від п'яти до десяти років) і тактичні. У контексті тренінгу важливими цілями можуть бути:

1. Встановлення гармонійних стосунків у своїй сім'ї; навчитися будувати і захищати свої кордони; перестати бути жертвою та навчитися брати відповідальність за своє життя на себе.
2. Подолання складних життєвих обставин через реалізацію таких цілей, як:
 - Професіоналізація і надбання засобів існування й утримання своєї сім'ї.
 - Набуття необхідних життєвих знань, умінь і навичок.
 - Формування і дотримання здорового способу життя.
 - Набуття навичок культури миру, мирного розв'язання конфліктів;
 - Дестигматизація себе самої, членів своєї сім'ї тощо.

Потім тренер презентує учасницям схему «Дерево цілей» (Додаток 12.4. - II) і пояснює, що дерево кожної цілі повинно включати:

- визначення цілі;
- визначення проблеми, на вирішення якої вона спрямована;
- очікуваний результат.

Кількість цілей, які розглядаються на тренінгу, має бути обмежена і пов'язана з:

- усвідомленням себе та своїх потреб;
- способів подолання своїх моделей поведінки жертви;
- результатами.

Розумні цілі повинні визначатися у контексті:

- їх реалістичності;
- їх чіткості і можливості перевірити результати;
- їх прив'язаності до конкретних часових вимірів.

На **другому етапі** виконання вправи тренер пропонує учасницям виконати практичне завдання «Будуємо дерево цілі».

Завдання виконується в малих групах.

Учасниці об'єднуються в групи по три особи: перша особа, яка визначила свою ціль і буде деревом цієї цілі; друга особа, яка їй допомагає, підтримує її, надає їй ресурс; третя особа, яка проводить аналіз результату і підказує, де є сумніви, як можна їм запобігти.

Мета роботи групи позитивна – навчитися визначати реальну нагальну ціль, будувати її дерево, знаходити ресурси, визначати ризики, формувати формулу успіху для досягнення визначеної цілі. Для роботи кожна учасниця отримує схему дерева цілі (Додаток 12.4. - II).

До уваги тренера!

Схема дерева цілі

Головна ціль.

Конкретна ціль.

На розв'язання якої проблемної ситуації спрямована визначена ціль?

План дій із реалізації цілі з урахуванням можливих ризиків.

Ресурси досягнення цілі:

- бажання;
- потреба;
- наявна освіта;
- знання, уміння;
- матеріальні ресурси;
- підтримка близьких; підтримка фахівців (психолог, соціальний працівник...) тощо.

Ризики – оцінка факторів, які можуть впливати на досягнення цілі:

- реакція партнера-насильника;
- реакція та протидія оточення;
- брак знань і досвіду;
- брак коштів;
- стан здоров'я;
- зневіра в собі тощо.

Після виконання завдання тренер пропонує, за бажанням, презентувати результати роботи і поділитися своїми почуттями та спостереженнями кожній з учасниць трійки, що презентуватиме свою роботу.

До уваги тренера!

Варто окремо розглянути зовнішні та внутрішні ризики, а також подумати, як їм можна запобігти і як їх можна подолати.

Необхідно розробити план дій із запобігання зовнішнім ризикам, наприклад, активній протидії свого оточення.

Внутрішні ризики можна подолати за допомогою індивідуальної роботи з психологом. Також обговорити, як можна управляти ризиками.

9. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожною з учасниць.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (Додаток 2.1.).

Хід проведення:

Вправа відбувається за алгоритмом, представленим у Занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Чи виникли у вас нові думки, з якими ви б хотіли поділитися з групою?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: роздатковий матеріал за кількістю учасниць (Додаток 12.4. - II.) на аркушах А4.

Хід проведення:

Тренер нагадує учасницям завдання, які вони виконували до вправи 8 та вправи 9, і формулює домашнє завдання:

«Підготувати схеми для усвідомлення, визначення однієї цілі, пов'язаної з подоланням комплексу жертви (або однієї із стигм) чи побудовою і захистом своїх кордонів. Кожна учасниця отримує цю схему (Додаток 12.4. - II) з тим, щоб зробити свій життєвий план у частині реалізації своєї цілі.

Необхідно відповісти на питання:

- Для кого і для чого досягається ціль?
- Які конкретні дії потрібно зробити?
- Коли будуть здійснені конкретні дії?
- Де і як здійснюватимуться дії?

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасниці зрозуміли завдання, та відповідає на всі їхні запитання.

12. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за увагу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток 12.1. - II

ГЕРБ

1.	2.	3.
4.	5.	6.

Інструкція з виконання:

1. Намалуйте дві речі, які ви робите добре.
2. Намалуйте ваш найбільший успіх у житті.
3. Намалуйте місце, що є ідеальним домом для вашої душі.
4. Намалуйте трьох людей, які мали на вас найбільший вплив.
5. Напишіть три слова, які б ви хотіли почути про себе.
6. Намалуйте, як би ви хотіли провести рік, якби знали, що він у вашому житті останній.

Додаток 12.2. - II**Запитання для проблемного аналізу**

1. Яку проблему ми виділяємо як головну? Яку проблему треба вирішити?
2. У чому суть проблеми?
3. Що спричиняє проблему?
4. Якими будуть наслідки невирішеної проблеми?
5. Як атакувати корінні причини проблеми, аби надовго її вирішити?

Додаток 12.3. - II

Проблемне дерево

		НАСЛІДКИ		

**ГОЛОВНА
ПРОБЛЕМА**

		ПРИЧИНИ		

Додаток 12.4. - II

Схема дерева цілі

1. Головна ціль

--

2. Конкретна ціль

--

3. На розв'язання якої проблемної ситуації спрямована визначена ціль

--

4. План дій для реалізації цілі з урахуванням можливих ризиків

--

5. Ресурси досягнення цілі:

6. Ризики – оцінка факторів, які можуть впливати на досягнення цілі:

Тема 8. Підбиття підсумків участі у Програмі

Заняття 13.



Мета: підбити підсумки участі у Програмі, визначити отримані у ході Програми результати.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 13.1. (1 год 20 хв):

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «Ми різні» (5 хв).
3. Рефлексія минулого заняття «Згадати все» (10 хв).
4. Повторення правил (5 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв).
6. Вправа «Очікування та побоювання» (15 хв).
7. Вправа «Лист до себе» (25 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 13.2. (1 год 20 хв):

8. Вправа «Гарячий стілець» (50 хв).
9. Заповнення заключних анкет (10 хв).
10. Вручення сертифікатів (15 хв).
11. Вправа на завершення «Щоб нам завжди всім щастило» (5 хв).

Святкування закінчення Програми (час визначається організаторами залежно від можливостей).

Хід проведення заняття

Сесія 13.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету і структуру заняття:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім. Я дуже рада/ий сьогодні всіх вас бачити. Сьогодні, як ви пам'ятаєте, останнє наше заняття. Ми будемо підбивати підсумки наших тринадцяти (чотирнадцяти) зустрічей. Усі ви зможете проаналізувати результати власної участі у Програмі та отримаєте сертифікати, що засвідчують таку участь».

2. Вправа на знайомство «Ми різні»

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасницями.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць ходити по кімнаті й вітатися одна з одною дещо незвичними способами:

«Зараз вам необхідно рухатися по кімнаті й вітатися з усіма, кого зустрінете, трьома способами: 1. Як українці – низько вклонитися один одному і сказати «Здоровенькі були»; 2. Як японці – скласти руки разом, долоня до долоні, кивнути головою й сказати «Ніхау»; 3. Як африканці – притиснути ступню до ступні і сказати «Ула-ла».

3. Рефлексія минулого заняття «Згадати все»

Мета: згадати події з минулого заняття та виявити ключові аспекти.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць згадати теми, які розглядалися протягом тринадцяти (чотирнадцяти) занять, але озвучувати їх у зворотному порядку, тобто не від початку Програми до кінця, а навпаки – від кінця до початку (за принципом вправи «Дзеркало заднього виду» Сесії 5.1. Заняття 5). Поки учасниці озвучують минулі теми, тренер записує все на аркуші фліпчарту, починаючи знизу (від останнього) – вверх (до найпершого):

1. Знайомство та прийняття правил.
2. Постановка індивідуальних цілей.
3. Спускові механізми агресивної поведінки.
4. Насильство в сім'ї: що це?
5. Насильство в сім'ї: що це? (продовження попереднього заняття).
6. Дестигматизація.
7. Дестигматизація (продовження попереднього заняття).
8. Дестигматизація (продовження попереднього заняття).
9. Ефективна комунікація як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації.
10. Ефективна комунікація як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації (продовження попереднього заняття).
11. Ефективна комунікація як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації (продовження попереднього заняття).
12. Формування цілей та перспективних життєвих планів.
13. Формування цілей та перспективних життєвих планів (продовження попереднього заняття, якщо обрано другий варіант теми).
14. Підбиття підсумків участі у Програмі.

4. Повторення правил

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

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер нагадує, що протягом усіх занять у межах Програми нам допомагали спільно визначені правила, і перераховує їх:

«Подивіться, будь ласка, на наш плакат з прийнятими правилами. Вони допомагали нам плідно працювати протягом усіх наших занять. Ми з вами докладно розглядали роль застосування правил у сім'ї, під час спілкування один з одним, у робочому чи навчальному колективі/групі.

Отже, нашими правилами були і залишаються до кінця сьогоднішнього заняття: ... ».

Тренер перераховує прийняті на першому занятті правила.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, описаною у Занятті 2 Темі 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасницями результати домашнього завдання.

? Питання для обговорення:

- Чи сподобався вам фільм «Заплати іншому» («Заплати наперед»)?
- Як ви вважаєте, у чому полягає його головна ідея?
- Чи можуть відбутися в реальному житті події, зображені у фільмі? У якій формі?
- Чи думали ви колись, як саме ви можете змінити світ навколо себе на краще? Як це можливо? Від кого залежать такі зміни?
- Як ви розумієте вислів Платона «Піклуючись про щастя інших, знаходимо своє власне»?

6. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: визначити, наскільки реалізувалися очікування учасниць від участі у Програмі.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з намальованою посередині річкою, що протікає між двома берегами, та з наклеєними на ньому під час першого заняття стікерами – очікуваннями та побоюваннями учасниць.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць підійти до символічної річки та знайти стікери з власними очікуваннями (на «нижньому березі» намальованої річки) та побоюваннями (символічний «підводний камінець» у річковій воді).

Після того, як учасниці заберуть свої стікери та повернуться на місце, тренер просить їх поміркувати над тим, наскільки їхні очікування можна вважати реалізованими, чи виправдалися їхні побоювання, чи, може, їх вдалося уникнути.

Після того, як учасниці 1-2 хвилини розмірковують над завданням, тренер просить всіх по черзі підійти до плаката з річкою, прокоментувати результати своїх роздумів. У разі, якщо очікування від Програми можна назвати реалізованими, стікер із записаними очікуваннями необхідно приліпити вже *на верхньому березі річки* – тобто річку успішно перейдено. Якщо передбачувані побоювання виявилися безпідставними – стікер із таким записом можна знищити (наприклад, зім'яти та викинути до заздалегідь приготованого тренером пакету), якщо побоювання справдилися, однак їх було успішно подолано, – стікер залишається як «підводний камінець» та приліплюється на зображення річки.

Після того, як всі учасниці висловляться, тренер обов'язково має прокоментувати, наскільки реалізувалися його очікування і чи справдилися побоювання.

7. Вправа «Лист до себе»

Мета: розвиток навичок довгострокового планування, сприяння візуалізації далекої перспективи.

Час: 25 хв.

Ресурси: кольорові аркуші паперу А4.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер роздає учасницям аркуші паперу і просить протягом 25 хвилин написати листа собі самій з майбутнього:

«Уявіть себе через десять років (кількість років може бути запропонована за вибором тренера: 3, 5, 10, 20). Ви пишете собі листа, де розкажете про своє життя (розповідаєте, де живете, про свою сім'ю, роботу, наслідки цієї Програми для вашого життя)».

На **другому етапі** учасниці (за бажанням!) зачитують свої листи.

Тренер радить учасницям зберегти ці листи й обов'язково перечитати через деякий час (бажано, через стільки років, скільки було вказано тренером) та порівняти, що із «передбачень» збулося.

До уваги тренера!

Ця вправа спрямована на побудову довгострокової перспективи життя. Зазвичай учасниці розказують у листі про свої успіхи, щасливу родину, досягнення певних результатів та висот.

Якщо хтось з учасниць не бажатиме зачитувати свій лист для всіх, тренеру не варто на цьому наполягати, адже в листі можуть бути найпотаємніші мрії, якими ні з ким не хочеться ділитися.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 12.2. (1 год 20 хв)

8. Вправа «Гарячий стілець»

Мета: сформувати в учасниць позитивний образ «Я» та сприяти завершенню Програми на піднесенні.

Час: 45 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер наголошує, що група вже тривалий час працює разом і всі в ній досить добре знають одна одну, та просить учасниць протягом 10 хвилин записати у своєму блокноті *позитивні характеристики* на кожну з учасниць групи у трьох фразах. Наприклад: *«Марина – 1) гарна подруга; 2) надзвичайно відповідальна; 3) прагне досягати своїх цілей».*

На **другому етапі** вправи тренер виставляє посередині кола стілець і запрошує всіх по черзі, починаючи з першої бажаної, присісти на нього та послухати, що про неї розкажуть інші. Усі

учасниці по колу починають розповідати, що саме вони записали про цю людину. Одна учасниця, яка зазвичай сидить праворуч від людини, що наразі знаходиться у центрі кола, записує всі озвучені характеристики на окремому аркуші, які потім вручає хазяйці (тій, що сиділа у колі).

? Питання для обговорення:

- Чи сподобалася вам ця вправа?
- Чи важко було записувати характеристики на кожну учасницю?
- Чи дізналися ви щось нове про себе?
- Які ви мали відчуття, сидячи на нашому «гарячому стільці»?

До уваги тренера!

Ця вправа допоможе закріпити позитивний образ «Я» в учасниць.

Тренеру варто слідкувати і наголошувати на тому, що характеристики мають бути виключно позитивними, щоб недоречні висловлювання на адресу котроїсь із учасниць не спровокували конфліктну ситуацію.

9. Заповнення заключних анкет

Мета: визначити результати реалізації Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: заключна анкета (Додаток 1.5.).

Хід проведення:

Тренер просить учасниць заповнити заключні анкети та пояснює, що ці анкети допоможуть тренерові підбити підсумки Програми, проаналізувати її ефективність, здобутки, а також можливі недоліки, та скласти відповідний звіт про проведення Програми.

10. Вручення сертифікатів

Мета: відзначити досягнення учасниць у ході реалізації Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: сертифікати за кількістю учасниць, які успішно завершили Програму.

Хід проведення:

Тренер починає зі слів:

«Ось і настав той момент, коли ми наближаємося до фінішу і починаємо отримувати здобутки від участі у Програмі. Одним із таких здобутків є сертифікат про участь у Програмі.

Сподіваємося, що він стане одним із перших документальних підтверджень вашого прагнення та вашої готовності до позитивних змін. Ми б хотіли, щоб він знайшов своє місце у вашому домі та надихав вас на нові звершення.

Отже, сертифікат про успішну участь у Програмі «...назва...» вручається ... [прізвище та ім'я учасниці, аплодисменти]».

До уваги тренера!

Момент вручення сертифікатів можна зробити урочистим, із відповідною музикою та навіть червоною доріжкою, якою будуть проходити учасниці до місця вручення сертифікату.

Бажано, щоб сертифікати були надруковані на відповідному папері, містили логотипи організації, назву Програми, прізвище та ім'я учасниці, яка успішно взяла у ній участь, а також підписи тренера/ів та керівника організації, що реалізували Програму.

Є декілька варіантів вручення сертифікатів. Перший – сертифікати учасницям може вручати сам тренер, другий – учасниці можуть вручати сертифікати одна одній: тренер по колу роздає сертифікати учасницям так, щоб вони обов'язково отримали НЕ свій документ. Після цього будь-хто з учасниць виходить у центр кімнати та урочисто вручає сертифікат, який тримає в руках, його справжній власниці. Та дівчина, яка щойно отримала свій сертифікат, вручає документ, який їй попередньо видав тренер, наступній учасниці.

11. Вправа на завершення «Щоб нам завжди всім щастило»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Всі учасниці стають у коло та обіймають своїх сусідок праворуч та ліворуч за плечі.

Тренер дає завдання:

«На одному із минулих занять ми з вами вже виконували такий ритуал прощання, але зараз ми децю змінимо слова, які необхідно говорити. Прошу кожного підняти праву ногу вгору. Тепер, стоячи на одній нозі, нам треба буде стрибати на лівій нозі і при цьому тричі прокричати фразу: «Щоб нам завжди всім щастило!». А тому, хто наприкінці найвище підстрибне та найголосніше викричне «Ура!», найбільше пощастить. Отже, готові?..».

Вправу варто завершити гучними аплодисментами.

Добре, якщо під час святкування закінчення Програми організатори зможуть запросити учасниць до солодощів, фруктів, чаю та кави. Це дасть можливість створити атмосферу своєрідного свята та закріпити приємні враження про участь у Програмі.

Тема 9. Профілактика ВІЛ-інфекції (додаткове заняття)

Заняття 14.



Мета: надати інформацію про сутність ВІЛ та СНІДу, шляхи передачі інфекції, а також способи уникнення інфікування на ВІЛ та правил безпечної поведінки.

Загальна тривалість: 3 год.

План:

Сесія 14.1. (1 год 20 хв):

1. Привітання учасниць (5 хв).
2. Вправа на знайомство «На авто до Аргентини» (10 хв).
3. Рефлексія минулого заняття «Ще раз про головне» (10 хв).
4. Повторення правил (5 хв).
5. Перевірка домашнього завдання (5 хв).
6. Презентація «Аналіз ситуації» (10 хв).
7. Інформаційне повідомлення «Що таке ВІЛ та СНІД» (15 хв).
8. Вправа «Правильно – неправильно» (20 хв).

Перерва (20 хв)

Сесія 14.2. (1 год 20 хв):

9. Інформаційне повідомлення «Стадії розвитку ВІЛ-інфекції» (15 хв).
10. Перегляд та обговорення фільму «Тест» (20 хв).
11. Вправа «Запобігти інфікуванню» (15 хв).
12. Вправа «Керована дискусія» (15 хв).
13. Рефлексія заняття «Журнал» (8 хв).
14. Домашнє завдання (5 хв).
15. Ритуал прощання (2 хв).

Хід проведення заняття

Сесія 14.1. (1 год 20 хв)

1. Привітання учасниць

Мета: привітати учасниць заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасниць на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасниць тренінгу, звертає їхню увагу на прикріплений аркуш фліпчарту та розповідає про тему і структуру сьогоdnішнього заняття:

«Ми продовжуємо заняття і сьогоднішня наша тема присвячена питанням профілактики ВІЛ-інфекції. Розглянемо, що таке ВІЛ-інфекція та чим вона відрізняється від СНІДу, якими шляхами ВІЛ передається від однієї людини до іншої, а також – як запобігти інфікуванню.»

Окрім того, поговоримо про те, як ВІЛ-інфекція пов'язана з насильством, розглянемо питання тестування на ВІЛ-інфекцію».

2. Вправа на знайомство «На авто до Аргентини»

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасницями.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям по колу за годинниковою стрілкою назвати своє ім'я, вид транспорту, країну, до якої вони хотіли б поїхати, але обов'язково, щоб вид транспорту і країна починалися з тієї самої літери, з якої починається ім'я учасниці.

Наприклад: «Мене звали Ангеліна, я хочу поїхати на авто до Аргентини».

3. Рефлексія минулого заняття «Ще раз про головне»

Мета: пригадати минуле заняття та визначити його ключові аспекти.

Час: 10 хв.

Ресурси: по 2 картки формату А5 для кожної учасниці.

Хід проведення:

Тренер запитує в учасниць, якою була тема минулого заняття, та записує її на аркуші фліпчарту. Далі тренер просить учасниць подумати та виділити дві головні тези, які б могли охарактеризувати минуле заняття, і записати їх на двох кольорових картках формату А5 – по одній тезі на кожному аркуші.

Далі тренер по колу, звертаючись до кожної, просить учасниць озвучити ці тези та прикріпити картки із записами на аркуш фліпчарту, під темою минулого заняття.

Після того, як усі учасниці висловилися, тренер робить висновки щодо найважливіших аспектів минулого заняття, зважаючи на висловлені тези.

До уваги тренера!

У разі, якщо це заняття проводиться окремо від загальної програми, рефлексію попереднього заняття можна не проводити.

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасницям про правила, яких слід дотримуватись під час заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасниць звернути увагу на плакат з правилами, наголошує, що вони є актуальними і для сьогоdnішнього заняття та нагадує про необхідність їх дотримання.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання з минулого заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Тренер перевіряє стан виконання домашнього завдання, яке було запропоновано на попередній зустрічі з групою.

6. Презентація «Аналіз ситуації»

Мета: актуалізувати тему заняття, сформувавши адекватне ставлення до проблеми шляхом надання групі базової інформації щодо проблеми ВІЛ/СНІДу в Україні, основних статистичних даних.

Час: 10 хв.

Ресурси: мультимедійна презентація, проектор, комп'ютер.

Хід проведення:

Тренер заздалегідь готує мультимедійну презентацію з використанням офіційних джерел³, які містять статистичну інформацію. У презентації тренер наводить останні статистичні дані про стан поширення ВІЛ-інфекції в світі та в Україні.

Наприкінці презентації важливо підбити підсумок, зробивши коротке резюме розглянутих питань, а також акцентувати увагу на тому, що на сьогодні всі громадяни України є у ризику інфікування, зокрема, якщо нехтують правилами безпечної поведінки, які будуть детальніше розглянуті у ході заняття.

? Питання для обговорення:

- Чи все зрозуміло вам з того, що було представлено у презентації?
- Чи є якісь додаткові запитання?

До уваги тренера!

Інформацію у презентації варто викладати з огляду на рівень готовності аудиторії її сприймати. У разі роботи з підлітками чи молоддю, зокрема соціально та педагогічно занедбанними, статистичну інформацію варто подавати в стислому вигляді, але з детальними коментарями про кожен слайд, наводячи приклади, використовуючи порівняння тощо.

Схема, за якою варто готувати презентацію:

1. Історія епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу у світі, відкриття вірусу імунодефіциту.
2. Статистична інформація про поширеність ВІЛ/СНІДу у світі.
3. Епідеміологічна ситуація в Україні.
4. Поширеність ВІЛ у віковій групі, представниками якої, здебільшого, є учасниці.

7. Інформаційне повідомлення «Що таке ВІЛ та СНІД»

Мета: надати загальну інформацію про ВІЛ та СНІД, розкрити відмінності між двома поняттями.

Час: 15 хв.

³ <http://www.unaids.org/> – сайт ЮНЕЙДС – Об'єднана програма ООН з ВІЛ/СНІДу.

<http://ukraids.org.ua/stat> – сайт Українського Центру профілактики і боротьби зі СНІДом.

<http://stop-aids.gov.ua> – сайт Комітету з питань протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу та іншим соціально небезпечним захворюванням.

Ресурси: Додаток 14.1.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер пропонує учасникам відповісти на питання:

- Що таке ВІЛ?
- Що таке СНІД?

Тренер записує відповіді учасниць у разі, якщо вони є правильні, й детально розтлумачує аббревіатури «ВІЛ» та «СНІД», пояснює значення кожного поняття, а також коротко зазначає про відмінність між ВІЛ та СНІДом.

На **другому етапі** вправи тренер запитує в учасниць:

«Які рідини в організмі людини ви знаєте? Назвіть».



Тренер малює на аркуші фліпчарту крапельки (щоб було зрозуміло, що мова йде про рідини) і записує всередині кожної такої крапельки назву рідини, яку зазначають учасники (по черзі, як зображено на *рис. 1*). Наприклад: кров, слина, піт, сперма, вагінальні виділення, сеча, спинномозкова рідина, лімфа, міжклітинна рідина, грудне молоко, сльози та інше.

Далі тренер наголошує, що вірус імунодефіциту людини може знаходитись у більшості біологічних рідин організму людини, однак у різних концентраціях.

Наприклад, у слині людини міститься зовсім невелика кількість вірусу (тренер ставить декілька крапочок на малюнку крапельки з написом «слина»), у вагінальних виділеннях – велика кількість вірусу (тренер заштриховує крапельку з назвою «вагінальні виділення») (у такий спосіб мають бути по-різному замальовані всі зафіксовані крапельки).

Необхідно наочно показати, у яких рідинах вірусу найбільше, а це наступні рідини: кров, сперма, вагінальні виділення, грудне молоко, спинномозкова рідина. Найменша концентрація вірусу знаходиться в таких рідинах організму, як слина, піт, сльози.

Після того, як усі рідини відповідно заштриховані, тренер запитує в учасниць:

«З якими рідинами, у яких концентрація ВІЛ є найбільшою, може контактувати інша людина?»

Після відповідей учасниць логічно буде зазначити основні шляхи передачі ВІЛ від однієї людини до іншої (тренер може використовувати інформацію, подану у Додатку 14.1.).

Тренер, підсумовуючи все вищезазначене, робить висновок, що інфікування ВІЛ відбувається зазвичай не пасивним способом (за винятком, наприклад, хворого, якому у лікарні перелили кров, що містила вірус), а у результаті певної поведінки людини, ризикованої щодо інфікування ВІЛ, наприклад, під час незахищених статевих контактів, вживання наркотичних речовин шляхом ін'єкцій тощо.

Наприкінці інформаційного повідомлення тренер уточнює, чи все було зрозумілим з презентованого, чи немає в учасниць додаткових запитань.

До уваги тренера!

З огляду на особливості цільової групи, представлене інформаційне повідомлення можна замінити на перегляд мультиплікаційного фільму «Що таке ВІЛ» або «Історія Олі» та після перегляду обговорити основні шляхи передачі ВІЛ-інфекції.

8. Вправа «Правильно – неправильно»

Мета: закріпити отриману інформацію про ВІЛ-інфекцію.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери, 4 набори карток (Додаток 14.2.).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер зазначає, що зараз в учасниць буде можливість закріпити отримані знання та уточнити для себе ще раз деякі питання, які для них залишилися незрозумілими.

Далі тренер об'єднує учасниць у три групи, кожній з яких пропонує по одному набору карток, попередньо ним підготованих (Додаток 14.2.), після чого дається завдання:

«Кожна група отримала набір, що складається з 18 карток з певною інформацією. Групі необхідно розкласти картки в дві колонки «Правильно» і «Неправильно». Якщо учасниці не зможуть однозначно віднести картку до якоїсь із двох груп, можна створити третю групу карток – «Сумнівно». Презентуючи свої напрацювання, група повинна пояснити свою точку зору: уточнити, чому картка віднесена саме до такої групи. Час на виконання завдання – 10 хвилин».

На **другому етапі** вправи кожна група по черзі презентує по 6 тверджень, пояснюючи, чому кожне з них правильне чи ні. Інші групи перевіряють правильність розташування своїх карток.

Після презентації всіх груп тренер ініціює обговорення.

? Питання для обговорення:

- Чи складно було виконувати завдання?
- Чи залишилися питання, на які відповіді не отримано (у рамках запропонованих для обговорення тем)?
- Чи отримав хтось нову інформацію?

До уваги тренера!

За час презентації учасницями своїх відповідей тренер має проаналізувати якість і рівень знань учасниць, а також зафіксувати найбільш проблемні питання, неправильні твердження, міфи – все те, що потребує подальших коментарів і роз'яснень. Відразу ж під час презентації групи тренер має вказувати на помилки, детально роз'яснюючи правильні відповіді.

Коментарі учасниць щодо деяких карток можуть слугувати для тренера містком для переходу до наступної теми. Зокрема, це стосується питання, у якому йдеться про розвиток ВІЛ-інфекції, зв'язок насильства та підвищеного ризику інфікування тощо.

ПЕРЕРВА (20 хв)

Сесія 14.2. (1 год 20 хв)

9. Інформаційне повідомлення «Стадії розвитку ВІЛ-інфекції»

Мета: пояснити особливості розвитку ВІЛ-інфекції в організмі людини.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з намальованим графіком (Додаток 14.3.).

Хід проведення:

Тренер презентує етапи розвитку ВІЛ-інфекції в організмі людини, малюючи відповідний графік на аркуші фліпчарту та даючи пояснення.

«Отже, давайте уявимо собі графік, у якому одна вісь («у» – вертикальна) – це імунітет людини, а друга («х» – горизонтальна) – це час або ж роки життя.

Якщо людина адекватно ставиться до власного здоров'я, веде здоровий спосіб життя та не має ВІЛ-інфекції або інших інфекцій, які вражають імунну систему, то у віці 18-35 років її імунітет має бути на досить високому рівні й відповідати, наприклад, 90 %. Приблизно з цієї точки і починається наша похила лінія на графіку.

Якщо раптом людина інфікується ВІЛ і, відповідно, вірус потрапляє в організм людини, то з часом людина втрачає клітини імунітету, а отже і здатність організму боротися з різноманітними інфекціями, бактеріями та хворобами. Як це відбувається? Оскільки ВІЛ не може розмножуватися самостійно і для цього йому потрібні людські клітини CD4 («сі-ді-чотири» – клітини, які допомагають протистояти хворобам), вірус уражає клітину, вбудовує свою інформацію в ДНК клітини, і потім ця клітина починає виробляти такі самі віруси.

Ми вже з вами визначили, що ВІЛ і СНІД відрізняються тим, що ВІЛ – це інфекція, а СНІД – це вже хвороба, і від моменту інфікування ВІЛ до моменту захворювання має пройти тривалий період, який залежить від імунітету і має декілька стадій...».

На наступному етапі тренер розповідає про кожну зі стадій детальніше та відображає це на графіку (Додаток 14.3.).

Наприкінці інформаційного повідомлення тренер уточнює, чи все було зрозумілим з презентованого, чи немає в учасників додаткових запитань.

До уваги тренера!

Тренер обов'язково має зробити висновок про те, що чим раніше людина дізнається про свій ВІЛ-статус, тим здоровішим та довшим буде її життя.

10. Перегляд та обговорення фільму «Тест»

Мета: надати інформацію про тестування на ВІЛ, яким чином і де саме можна такий тест зробити.

Час: 20 хв.

Ресурси: фільм «Тест».

Хід проведення:

Тренер запитує в учасниць:

«Навіщо необхідно знати свій ВІЛ-статус якомога раніше?»

Тренер стимулює обговорення у групі.

На наступному етапі учасницям пропонується для перегляду фільм «Тест», знятий Всеукраїнською мережею людей, що живуть з ВІЛ.

Після перегляду фільму «Тест» тренер пропонує учасницям висловити свої емоції та переживання щодо необхідності визначення свого ВІЛ-статусу, а також ініціює дискусію.

? Питання для обговорення:

- Які переваги має тестування на ВІЛ?
- Як може вплинути на стосунки хлопця та дівчини спільна здача тесту на ВІЛ?
- Як пов'язане питання здачі тесту на ВІЛ та поняття «відповідальність»?
- Спробуйте у групі назвати мінімум п'ять причин «За» проходження тесту на ВІЛ.

До уваги тренера!

У разі, якщо буде додатковий час, тренер може запропонувати учасницям обговорити або програти у групі наступні ситуації:

- учасниця дізналася, що близька їй людина ВІЛ-інфікована (її дії та поведінка в цій ситуації);
- учасниця дізналася про свій ВІЛ-позитивний статус (її дії та поведінка в цій ситуації);
- учасниця дізналася, що її колишній статевий партнер інфікований ВІЛ.

Наприкінці вправи доцільно видати учасницям інформаційні матеріали про те, де можна безкоштовно та анонімно пройти тест на ВІЛ.

11. Вправа «Запобігти інфікуванню»

Мета: закріпити отриману інформацію та визначити правила поведінки, безпечної щодо інфікування ВІЛ.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту за кількістю малих груп, набори маркерів.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасниць у 4 групи і просить їх обговорити та записати на аркуші фліпчарту відповідь на запитання:

«Що б ви порекомендували робити одноліткам, аби вберегтися від інфікування ВІЛ?».

Тренер наголошує на тому, що це має бути певний список правил, якими необхідно керуватися молоді для запобігання інфікуванню ВІЛ.

На **другому етапі** вправи групи презентують результати своєї роботи.

До уваги тренера!

Тренер бере участь в обговоренні з учасницями та доповнює напрацьований ними перелік правил, до якого мають входити такі основні пункти:

- утримуватися від сексуальних контактів з випадковими партнерами;
- мати одного сексуального партнера;
- завжди використовувати презерватив;
- не займатися сексом, коли перебуваєте під дією наркотиків чи алкоголю;
- не вживати наркотиків;
- ніколи не використовувати спільних шприців, голок, посуду та іншого інструментарію для приготування наркотиків;
- не робити татувань або пірсингу у несертифікованих салонах та за допомогою нестерильного інструментарію.

12. Вправа «Керована дискусія»

Мета: обговорити зв'язок насильства та ризик інфікування на ВІЛ.

Час: 15 хв.

Ресурси: Додаток 14.4.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасницям поміркувати над суперечливими твердженнями, погодившись з ними або заперечивши їх, та наголошує, що робитимуть це учасниці незвичним чином.

Тренер умовно розділяє аудиторію на дві частини та пояснює, що у разі, якщо учасниці у відповідь на твердження, яке він зачитає, можуть дати відповідь «так», необхідно зібратися у певній частині аудиторії (прикріплює на стіні табличку зі словом «так»), а у разі, якщо відповідь буде «ні», слід стати на місце в іншій частині аудиторії (на протилежній стіні прикріплює табличку «ні»).

Список тверджень наведений у Додатку 14.4.

Після того, як тренер зачитав твердження і учасниці зайняли відповідні позиції в аудиторії, вони мають обґрунтувати свою позицію та довести протягом трьох хвилин свою правоту опонентам.

Після того, як усі твердження вичерпаються, тренер ініціює обговорення у групі тих питань, які виявилися найбільш суперечливими.

До уваги тренера!

Тренер може обрати 5-6 тверджень із запропонованих або ж додати власні твердження, які б дозволили наприкінці вправи дійти таких висновків:

- ВІЛ та насильство тісно пов'язані. Часто ті, хто страждає від насильства, зокрема сексуального, і не має змоги контролювати своє життя та повністю залежить від волі партнера, перебувають у високому ризику інфікування.
- Насильство жодним чином не може бути виправдане.
- Кохання – це не виправдання для невикористання презерватива. Використання презерватива свідчить не про недовіру до партнера, а навпаки – є виявом турботи про його життя та здоров'я, а також відповідального ставлення до взаємин.
- ВІЛ-інфекція – це наслідок певної поведінки, зокрема, у сфері статевого життя. Важливо контролювати власну поведінку та закликати партнера до прояву відповідальності.

13. Рефлексія заняття «Журнал»

Мета: підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожної з учасниць.

Час: 8 хв.

Ресурси: бланки «журналів» за кількістю учасниць (Додаток 2.1.).

Вправа відбувається за алгоритмом, представленим у Занятті 2 відповідної вправи.

? Питання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті? Що було зайвим?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що вартувало б змінити?
- Що саме вам допоможе у зміні вашої поведінки (ставленні)? Чому?

14. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Записати 7 аргументів «За» використання презерватива, які допоможуть переконати партнера, що не бажає використовувати цей засіб безпеки.

15. Ритуал прощання

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасниць.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасницям за увагу та пропонує винагородити одна одну аплодисментами за принципом, описаним у першому занятті.

Додаток 14.1.

Шляхи передачі ВІЛ-інфекції

Інфікування можливе лише тоді, коли організм людини контактує з рядом біологічних рідин іншої, ВІЛ-інфікованої людини:

Кров

Під час користування спільними непродезінфікованими голками та шприцами, забрудненими кров'ю, яка може містити вірус (під час вживання ін'єкційних наркотиків або під час пірсингу, татуювання).

Під час переливання крові від ВІЛ-інфікованого донора або пересадки від нього органів та тканин (зараз цей шлях передачі майже виключений, оскільки донори підлягають обов'язковому обстеженню на ВІЛ).

Грудне молоко

Від інфікованої матері – дитині під час грудного вигодовування.

У випадку вагітності ВІЛ-інфікованої жінки ризик народження інфікованої дитини значною мірою залежить від стану здоров'я вагітної, кількості вірусу в її крові, симптомів хвороби, тривалості пологів, а головне – від того, чи перебуває така жінка під наглядом лікарів.

Сперма та вагінальні виділення

Під час сексуального контакту з інфікованим партнером.

Спинномозкова рідина, шлунковий сік, жовч

Ці рідини не є «контактними», відповідно, шляхів інфікування, які були б пов'язані з цими рідинами, не буває.

Слина, сльози, піт

Ці рідини безпечні щодо ризику інфікування ВІЛ.

Щодо ризику інфікування під час поцілунків, то ймовірність інфікування таким шляхом майже виключена. Утім, все ж важливо, щоб у ротовій порожнині не було тріщинок, виразок на слизовій оболонці, інших пошкоджень та кровоточивих ясен. «Сухі» поцілунки (у щоку, руку, лоб та навіть губи) абсолютно безпечні. Вірус імунодефіциту людини нестійкий у навколишньому середовищі, й лише деякий час може зберігатись у згустках крові.

Також ВІЛ не передається:

- через чхання, кашель, тобто через повітря;
- через рукостискання та обійми, поцілунки;
- через посуд, їжу;
- через постільну та натільну білизну, під час відвідування громадських бань та туалетів;
- через гроші;
- через воду, іграшки, шкільне приладдя;
- через дверні ручки, поручні у громадському транспорті;
- через кліщів, комарів, вошей, клопів (через нездатність вірусу до розмноження в організмі різних комах).

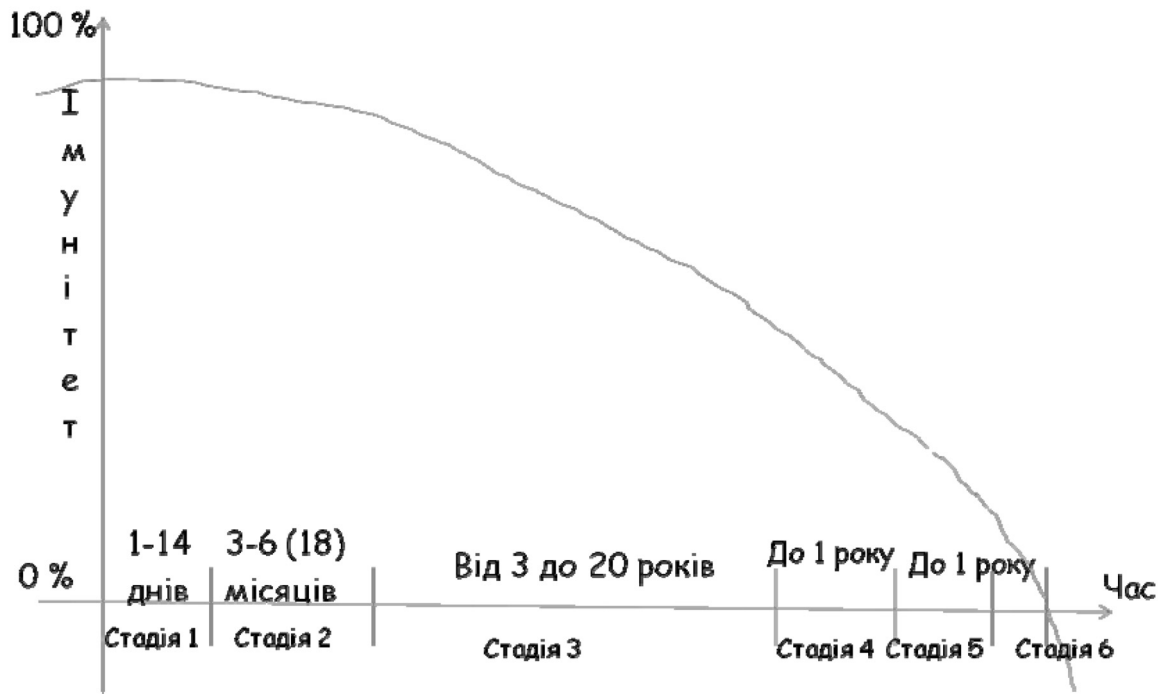
Додаток 14.2.

Набір карток до вправи «Правильно – неправильно»

Неправильно	Правильно
ВІЛ та СНІД – це абсолютно однакові поняття	Відбудеться інфікування чи ні під час контакту однієї людини з рідиною іншої, ВІЛ-інфікованої людини, залежить від концентрації вірусу у цій рідині
Існують оральні контрацептиви (протизаплідні таблетки), які захищають людину також і від інфікування ВІЛ	90% випадків інфікування ВІЛ в усьому світі відбуваються саме статевим шляхом
Використання спільного шприца для ін'єкцій або інструментарію для татуювання є безпечним, якщо його промивати водою	Насильство, зокрема сексуальне, підвищує ризик інфікування ВІЛ
Існує низький ризик інфікування ВІЛ під час використання спільного з ВІЛ-інфікованою людиною посуду та одягу	«Глибокі» (або вологі) поцілунки несуть у собі низький ризик інфікування ВІЛ
Люди, що інфіковані ВІЛ, становлять загрозу для суспільства, тому вони мають навчатися та працювати окремо від інших	Часта зміна статевих партнерів підвищує ризик інфікування ВІЛ
Якщо партнери люблять один одного, то інфікування ВІЛ під час незахищеного статевих контакту не відбудеться	Найефективнішим способом попередження інфікування ВІЛ статевим шляхом є утримання від незахищених статевих контактів
Дівчина чи хлопець не можуть інфікуватися ВІЛ під час першого у житті статевих контакту	Анальний статевий контакт є найбільш ризикованим щодо інфікування ВІЛ
Якщо людина відчуває себе здоровою і повною сил, вона не може бути ВІЛ-інфікованою	Виготовлення пірсингу або татуювання за допомогою інструментарію, який не був продезінфікований належним чином, є ризикованим щодо інфікування ВІЛ
Вживання алкоголю ніяк не впливає на збільшення ризику інфікування	ВІЛ-інфекція може призвести до СНІДу у разі, якщо людина не звернеться до лікарів та не вживатиме спеціальні препарати, що гальмують розвиток інфекції в організмі (антиретровірусна терапія)

Додаток 14.3.

Графік розвитку ВІЛ в організмі людини



Стадія 1 називається **стадією первинного інфікування**. Ця стадія в середньому триває з перших днів інфікування і до двох-трьох тижнів. Вона характеризується підвищеною температурою, поганим самопочуттям, діареєю, запаленням лімфатичних вузлів. Зазвичай, на цьому етапі люди сприймають це як звичайну інфекцію, хворобу на кшталт грипу чи харчове отруєння, адже через 2-3 тижні ці симптоми зникають. Відповідно, людина переходить у другу стадію інфікування.

Стадія 2 називається «**періодом вікна**» й триває від трьох до вісімнадцяти місяців. «Період вікна» – це час від моменту інфікування ВІЛ до моменту можливості виявлення інфекції під час тестування. Тобто в цей період інфекція вже є в організмі людини, вона активно розвивається, але виявити її за допомогою тестування неможливо, адже кількості антитіл, що виробляються, є недостатньо для діагностування наявності інфекції в організмі людини.

Стадія 3 – **латентний період** (*прихований або безсимптомний*). На цьому етапі організм людини контролює ВІЛ-інфекцію, виробляючи антитіла до ВІЛ і підтримуючи відносно стабільний рівень клітин імунітету (CD4+). Ця стадія може тривати від 3 до 10 років, а то і більше, залежно від способу життя та сили імунітету.

Стадія 4 – **лімфоаденопатія**. Клінічно ця стадія проявляється найчастіше стійким збільшенням лімфатичних вузлів (щільні, безболісні), підвищенням температури та хронічним виснаженням організму. Ці симптоми можуть тривати близько одного року.

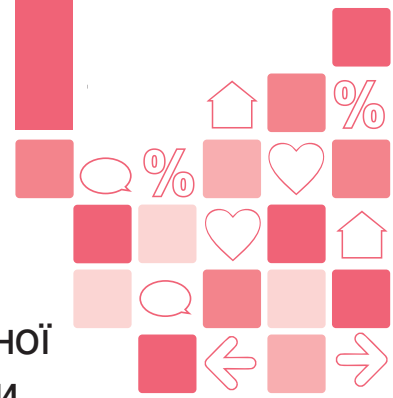
Стадія 5 – «СНІД-асоційований комплекс» (або стадія опортуністичних захворювань, що «чіпляються» до людини через слабкий імунітет). Поступово відбувається виснаження імунної системи організму, зниження рівня CD4 + і виникають опортуністичні інфекції, які у людей з нормальною (непошкодженою) імунною системою не викликають захворювання. Ця стадія також може тривати близько одного року.

Стадія 6 – термінальна стадія – СНІД. Характеризується значним підвищенням рівня ВІЛ у крові і пригніченням імунної системи, зниження CD4 + до менше 200 клітин/мкл, що призводить до розвитку важкого симптомокомплексу і СНІД-індикаторних захворювань (запалення легень, туберкульоз, гепатит та ін.).

Додаток 14.4**Твердження до вправи «Керована дискусія»**

1. Під час бійки можна інфікуватися ВІЛ.
2. Людина сама провокує насильство щодо себе, коли перебуває у стані алкогольного сп'яніння.
3. Чоловік має право примусити жінку до сексу, якщо він знаходиться у стані сексуального збудження.
4. Жінка, навіть перебуваючи у законному шлюбі, може відмовитись від статевого контакту, якщо вона наразі не бажає цього.
5. Сексуальне насильство збільшує ризик ВІЛ-інфікування.
6. Існує ризик інфікування ВІЛ, навіть якщо партнери перебувають у шлюбі.
7. Заради кохання варто погодитися на секс без презерватива, якщо партнер категорично вимагає цього.
8. Насильство може бути виправданим у випадку, якщо це реакція на звістку статевого партнера про його ВІЛ-позитивний статус.

Блок 8. Програма та зміст консультативної роботи з батьками (або особами, які їх замінюють) дівчат (14-18 років), які пережили насильство або належать до групи ризику



БЛОК 8.

Програма та зміст консультативної роботи з батьками (або особами, які їх замінюють) дівчат (14-18 років), які пережили насильство або належать до групи ризику

У сучасній психологічній корекційній практиці жодна робота з дитиною не обходиться без роботи з батьками, яка набуває все більшого значення. Вважається, що всі проблеми з дітьми пов'язані зі ставленням батьків до дитини та одне до одного. Тобто сімейні відносини мають дуже великий вплив на розвиток дитини, на формування її самооцінки та взагалі ставлення до себе та оточуючих.

Психологічна робота з підлітками дещо відрізняється від роботи з дітьми та дорослими. З одного боку, дівчина-підліток вже досить доросла людина і може самостійно звертатися за психологічною допомогою. З іншого боку, вона ще дитина, гармонійний розвиток якої залежить від взаємин з батьками або особами, які їх замінюють (піклувальники, прийомні батьки, інші родичі тощо). Робота з підлітком є максимально плідною, якщо вона супроводжується роботою з батьками.

Форми консультативної роботи з батьками дуже різноманітні. Це може бути одна ознайома зустріч або декілька зустрічей, об'єднаних однією метою. Можлива навіть глибока сімейна терапевтична робота.

У рамках нашої Програми пропонується залучення батьків або осіб, що їх замінюють (якщо це можливо), до роботи, яка включає одну або серію зустрічей, що відбуваються паралельно з роботою з дівчиною.

Паралельна робота з батьками та дівчиною є необхідною, оскільки:

- дівчина підліткового віку ще дуже емоційно прив'язана до батьків, навіть у ситуації, коли вона розірвала з ними зовнішні відносини. Тому її психоемоційний стан залежить, зокрема, від взаємин у родині;
- дівчата, які потрапили в складні життєві обставини або постраждали від насильства, ще більше за інших потребують батьківської підтримки. Відносини між такими дівчатами та їх батьками, скоріш за все, конфліктні або знаходяться в конфліктному стані, а значить, потребують корекції;
- зміни, які відбуваються з дівчиною під час психологічної роботи, можуть проявлятися в нетиповій для неї поведінці. Наприклад, дівчина може стати занадто агресивною, впертою, емоційно нестійкою або, навпаки, більш приязною тощо. Такі зміни потребують розуміння з боку батьків, забезпечення їх підтримки і можуть надати їм шанс проробити й вирішити як теперішні, так і минулі конфлікти та непорозуміння з дитиною.

Паралельна психологічна робота з дівчиною та її батьками має такі основні завдання:

1. Повернення дитини (дівчини-підлітка) в нормальне русло розвитку.
2. Повернення батьків у русло нормального батьківства (Ознаки нормального батьківства – вміння підтримувати дитину, оберігати її, поважати особистість дитини та її індивідуальні особливості, відчуття батьками своєї ефективності й отримання позитивних емоцій від свого батьківства тощо).
3. Побудова нових взаємин між батьками і дівчиною-підлітком як окремою, але близькою і рідною людиною.

Коли до нас потрапляє дитина в кризовому стані, вірогідно, батьки цієї дитини також знаходяться в кризі. Це може бути і неспроможність досить хороших батьків впоратися з якоюсь неочікуваною ситуацією, наприклад, зґвалтування дитини, побиття, цькування з боку однолітків або взагалі погана компанія. Можлива ситуація, коли між батьками та підлітком відсутнє взаєморозуміння і відносини мають конфліктний характер. Буває, що саме родина є зоною конфліктних відносин, а проблеми дитини – їх результатом. Крайній випадок – батьки або інші представники сім'ї або навіть сім'я в цілому є джерелом насильства над дитиною і, відповідно, її психологічних проблем.

Отже, підтримка та допомога важливі не тільки для дівчини, але й для її батьків.

У разі, якщо поведінка батьків є девіантною (алкоголізм, наркоманія, ув'язнення, проституція, бродяжництво тощо) або батьки не беруть активної участі у вихованні дівчини (живуть окремо, виїхали на заробітки тощо), консультативна робота проводиться з тими членами родини, які зможуть забезпечити підтримку дівчині, або з дорослими особами найближчого соціального оточення.

Якщо дівчина-підліток живе разом з батьками і з'ясувалося, що один з батьків (або обоє) є насильником, необхідно, щоб він (вона або обоє) взяв участь у корекційній програмі для осіб, які вчинили насильство в сім'ї. Це є обов'язковим, оскільки ця людина потребує особистісної корекції, в тому числі розвитку навичок саморегуляції і формування неагресивних моделей поведінки.

Аналогічно особистісної корекції потребує той з батьків, який (яка) є жертвою насильства в сім'ї. Цей член родини має пройти корекційно-реабілітаційну програму для осіб, які постраждали від насильства. Без особистісної корекції батьків, які знаходяться у відносинах по типу «кривдник–жертва», корекція дитячо-батьківських відносин неможлива.

Проте загальної особистісної корекції батьків недостатньо, щоб сформувати новий тип підтримуючого ставлення до дитини-підлітка. Для такого типу батьків рекомендується поєднати проходження корекційної програми для кривдників та корекційно-реабілітаційної для осіб, які пережили насильство, з Програмою по роботі з батьками. Важливо, щоб участь у цих програмах випереджала участь у Програмі по роботі з батьками або проходила паралельно.

Пропонуємо базову **Програму роботи з батьками або особами, які їх замінюють.**

Мета Програми по роботі з батьками – допомогти батькам або особам, які їх замінюють (можуть замінити), стати більш підтримуючими і приймаючими вихователями для дитини, а також допомогти їм знайти внутрішній ресурс для забезпечення підтримки дівчині в кризовій ситуації.

Головна мета Програми – відновлення або формування (наскільки це можливо) почуття батьківської любові та батьківської компетентності.

Для досягнення цієї мети доречно:

- Допомогти батькам розвинути усвідомлення, розуміння самих себе, дитини і особливостей свого батьківства.
- Розвинути чутливість до себе і дитини.
- Розвинути навички саморегуляції.
- Розвинути нові, в тому числі неагресивні форми взаємодії (поведінки) з дитиною.
- Знайти ресурс у собі, у дитині і в оточуючих, що допоможе зберегти і розвивати батьківські функції та відчувати себе щасливішими в житті в цілому та у взаєминах з дитиною.

Програма складається з п'яти зустрічей, що проводяться окремо від зустрічей з дівчиною (за винятком спільних зустрічей) в окремо виділений час. Оскільки немає гарантії, що батьки будуть відвідувати всі консультації, рекомендується кожну зустріч з батьками структурувати як цілісну, завершену і ресурсну.

Загальні рекомендації щодо роботи з батьками або особами, що їх замінюють

Особливості та правила вироблення формату зустрічей з батьками

Перед роботою з батьками психологу варто оцінити свої професійні та емоційні можливості, тобто вирішити, робота в якому форматі буде максимально корисною для дівчини і максимально посилюючою для самого психолога.

На основі прийнятого рішення психолог має розробити загальний план та формат роботи з батьками і проінформувати їх про нього на першій мотивуючій зустрічі. Далі обговорити з батьками цей план, прояснюючи, наскільки він для них прийнятний і реальний. Психолог може рекомендувати батькам формат зустрічей, але не вимагати.

Робота з батьками може здійснюватися за декількома варіантами: з обома батьками спільно, з обома батьками індивідуально по черзі або з тим із батьків, хто готовий іти на контакт.

Для самої дівчини максимально корисною буде робота з обома батьками, адже в реальному житті вона живе та взаємодіє з ними обома навіть тоді, коли батьки живуть окремо. Взаємодія батьків як між собою, так і з дівчиною саме формує почуття підтримки та розуміння або, навпаки, почуття виключеності, розпачу, самотності та непотрібності. Останнє найчастіше відбувається, коли батьки зайняті тільки своїми взаєминами або самими собою.

Робота з парою надає психологу можливість хоча б частково побачити взаємодію батьків одне з одним і визначити, що відчуває дівчина в такій родині, а також надає змогу привернути їхню увагу до потреб дитини, допомогти кожному з батьків визначитися зі своїм внеском у відносини з дівчиною, особистою зоною відповідальності, виробити з ними узгоджену стратегію поведінки щодо дитини.

Зустрічі з обома батьками (або особами, що їх замінюють) допомагають максимально уникнути можливості ставати на бік одного з батьків, не концентруватися на скаргах один на одного і зменшити вірогідність маніпулювання психологом у сімейній динаміці (*«а психолог сказав, що ти повинен/маєш...»*).

При цьому важливо не забувати, що, вірогідно, ми маємо справу з конфліктною родиною або такою, що знаходиться в кризовому (стресовому) стані. Тому можливе виникнення відкритого конфлікту між батьками під час консультації. У такому разі психологові корисним буде застосувати методіку медіації, що представлена в Програмі групової корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами, які пережили насильство або належать до групи ризику.

Якщо психологові не вдається допомогти батькам вирішити міжособистісний конфлікт і спрямувати їхню увагу на проблеми з дівчиною, варто запропонувати їм зупинити консультацію і надалі працювати з кожним окремо. Важливо дати зрозуміти кожному з батьків, що їхній внесок у виховання дитини є унікальним і максимально цінним. Для дитини в кризовому стані важлива підтримка обох батьків.

Крім зустрічі з обома батьками, необхідно проводити й індивідуальні зустрічі з кожним із них. Вони спрямовані на аналіз та розробку індивідуальних взаємин кожного з батьків із дівчиною та вироблення індивідуальної стратегії підтримки дитини.

Якщо вдалося залучити до роботи обох батьків, важливо, щоб на заключну зустріч вони прийшли разом.

Найбільш продуктивною є робота з батьками, коли на першу, останню і спільну з дитиною зустрічі вони приходять разом. Проте найчастіше психологові доводиться бути гнучким і пристосовуватися до ситуації й готовності батьків до співпраці.

Якщо батьки відсутні фактично або психологічно, дуже корисною може бути робота з особами, що їх замінюють або можуть замінити. Це бабусі й дідусі, старші брати або сестри, інші дорослі родичі, навіть люди, що готові хоча б частково взяти на себе батьківську підтримуючу роль до дівчини-підлітка.

Корисно залучати до роботи з дівчатами нових партнерів батьків (якщо вони не схильні до насильства), оскільки вони можуть надати не тільки додаткову емоційну підтримку батькові або матері дівчини, але й підтримку і приклад інших, здорових стосунків, встановивши теплі емоційні відносини з дівчиною.

Особливою категорією батьків є одинока матір або одинокий батько. Коли дівчина потрапляє в травматичну ситуацію, особливо важко впоратися з нею матері, що виховує її сама, без підтримки близьких. Прагнення дівчини-підлітка відділитися від матері більш травматичне, ніж у повних сім'ях. Часто реакцією матері на проблеми дитини є намагання захистити її від усього світу, поводячись з нею як з малою дитиною і відгороджуючи від навколишнього світу (в першу чергу від однолітків). Іншими варіантами можуть бути ігнорування переживань дівчини або навіть відокремлення її як тієї, що «ганьбить» матір. Сам підлітковий вік доньки стає для таких матерів стресовим, а перенесення дитиною травми на фоні загального стресового стану стає ще боліснішим.

Злість, відчуття несправедливості, розчарування такої матері в поєднанні з відчуттям самотності та безпорадності часто закінчуються образою на весь світ.

Багато таких матерів дуже травмовані психологічно та часто не мають досвіду отримання, а відповідно, і надання адекватної (здорової) емоційної підтримки.

Мати-одиначка може прийняти допомогу психолога з великою вдячністю як майже єдину можливість її отримати. Вірогідно, жінка, що обмежила своє життя дочкою, у подальшому сприйматиме роботу з психологом, як небажане втручання сторонньої людини в їхнє особисте життя. Психолог може викликати в такої людини амбівалентні почуття, агресію і навіть звинувачення в проблемах родини, у віддаленні дитини від матері тощо.

Психологічну роботу з такою категорією матерів варто сконцентрувати на емоційній підтримці самої матері як окремої людини. Перший етап роботи слід приділити співчуттю її переживанням, демонстрації розуміння страху дорослішання і відокремлення дитини.

На наступному етапі роботи важливо проінформувати або нагадати матері логіку розвитку кожної дитини. Потрібно підкреслити, що завданням підліткового віку є дорослішання та відокремлення. Це – важливий етап, і діти в цьому віці дуже потребують підтримки батьків

у змінах, які з ними відбуваються. Потрібно проаналізувати поведінку матері та виділити те, що вона робить правильно, а що – ні, і чому.

Дуже важливо, щоб аналіз помилок матері був проведений без звинувачень з боку психолога. Це дійсно має бути саме робота над помилками, а не спроба знайти і покарати винного.

У такій родині мати дуже боїться, що дівчина подорослішає і піде. **Важливо** пояснити матері, що відносини з дорослою донькою будуть іншими, але не менш цікавими й емоційними. З іншого боку, у матері з'являється додаткова можливість займатись особистими справами, зокрема речами, які її цікавлять, що може послужити позитивною моделлю життя для її доньки.

Рідше в кабінет психолога потрапляють **батьки-одинаки**. Зазвичай, дівчата, які виховуються батьками-одинаками, більш соціально адаптовані. Це відбувається за рахунок меншого емоційного «злипання» та того, що одною з основних функцій батька є саме сприяння розвитку соціалізації дитини.

Проте зустрічаються такі батьки-одинаки, яким, як і самотнім матерям, важко змиритися з дорослішанням доньки, яка на якомусь етапі життя стала для них центром Всесвіту. Занадто тісний контакт дівчини з батьком та намагання батька захистити її від оточуючого світу можуть призвести як до емоційного несприйняття батьком дорослішання дівчини, так і до стирання кордонів батько–донька, можливо, перетворюючи їх відносини на чоловік–жінка, навіть без сексуального підґрунтя.

Якщо насильство над дівчиною здійснила стороння людина, батькові буває важко змиритися з тим, що він не зміг захистити свою дитину і його самооцінка себе як батька може різко знизитися.

Оскільки чоловіки більш схильні переживати свої травми всередині, у них менш розвинуті здібності просити підтримку, ділитися своїми переживаннями, то робота з психологом, особливо на початку, може здаватися малоперспективною.

У роботі з такою категорією батьків важливо допомогти їм передати свої емоції, реалістично оцінити себе як батька, визначити логіку розвитку їх подальших взаємин з донькою.

Роботу з батьком слід спрямувати на визначення подальших дій. Особливістю психології чоловіків є орієнтація на дії. Тому в кризовій ситуації важливо допомогти батькові сформулювати те, що саме він може робити в тій ситуації, що склалася.

Робота з особами, що замінюють батьків

Прийомні сім'ї мають декілька особливостей, які варто враховувати в роботі з ними, особливо в кризовій ситуації.

Особи, які замінюють батьків, можуть бути переповнені гнівом і образою до біологічних батьків дитини. Вони намагаються знецінити біологічних батьків, зробити все, щоб довести прийомним дітям, що вони є кращими. Вони бувають схильні пояснювати проблеми, які виникають з дитиною, не стільки своїм безсиллям або помилками, скільки неадекватністю біологічних батьків, їх впливом, «генетичним» спадком дитини.

Часто у них виникають негативні почуття і до самої дівчини: розчарування, образа за недостатню вдячність, ревності до біологічних батьків тощо. Людям, які піклуються про дівчину (наприклад, родичам), буває дуже важко прийняти її амбівалентні почуття до біологічних батьків, навіть неадекватних, особливо прив'язаність до них та ідеалізацію. Їм важко прийняти бажання дитини бачитися з ними, наявність почуття провини до них тощо. Це стає на заваді прийняття ними самої дівчини такою, як вона є.

Люди, що свідомо взяли на себе відповідальність за дитину, прийнявши її в свою родину, часто ідеалізують себе як вихователів. Їм здається, що саме вони знають, що потрібно дитині і

як правильно її виховувати. Тому, коли дитина поводить себе не так, як вони уявляють, або коли вони не можуть захистити її від жорстокого сьогодення, у них виникає почуття розчарування в собі, почуття провини і безпорадності.

Психологу важливо допомогти таким прийомним батькам прийняти свої почуття до біологічних батьків дитини, до дівчини, до самих себе і до ситуації, що склалася. Психологу варто також дати їм зрозуміти, що всі їхні почуття є природними і мають право на існування. Проте в цей момент доцільніше більше сконцентруватися на вирішенні актуальних проблем.

Їм також **варто нагадати**, що дитина в підлітковому віці знаходиться в періоді формування загального уявлення про свою особистість. У цей період вона може відокремлюватись (дистанціюватись) від тих людей, які її виростили. Може з'явитися інтерес до людей, що її народили, намагання ідеалізувати їх, прагнення встановити з ними взаємини. Це відбувається на фоні зовнішнього знецінювання близького оточення дорослих, проявів непокори і неслухняності.

У такій ситуації **важливо** привернути увагу батьків до реальності сьогодення. Варто нагадати, що в них є конкретна дитина з конкретною проблемою або низкою проблем, які потребують вирішення. Адже саме вони реально опікуються цією дитиною, дійсно близькі і мають для неї найбільше значення.

З іншого боку, частою є ситуація, коли злість дівчини-підлітка на біологічних батьків переноситься на прийомних, які намагаються бути для неї хорошими батьками. Таку ситуацію їм дуже важко зрозуміти і витримати. Завдання психолога – пояснити прийомним батькам, що прояви агресії часто означають не відсутність прив'язаності до них, а навпаки. Підліток може демонструвати агресію тільки тим близьким людям, кому він довіряє. **Психологу слід** поінформувати прийомних батьків, що підліткам, навіть не прийомним, притаманна підвищена агресивність та емоційність реакцій. Тому варто набратися терпіння і навчитися витримувати цю агресію доти, поки дитина не буде в змозі розмовляти про свої почуття та переживання.

Крім цього, **психологові важливо** допомогти і дівчині, і прийомним батькам відрегулювати свої почуття до біологічних батьків дівчини. Це треба робити окремо з дівчиною та опікунами, а здійснити можна за допомогою декількох технік: так званого «порожнього стільця», написання віртуального листа біологічним батькам, малювання емоцій та почуттів тощо.

Під час роботи з дівчиною **психолог повинен** визначити, коли вона буде готова до розмови з вихователями про свої почуття. Якщо і батьки до цього часу будуть готові до розмови, варто зробити це темою спільної зустрічі (структуру див. нижче).

Дуже важливою є готовність прийомних батьків вислухати дівчину або обговорити з нею ті травми і те насильство, що вона пережила і, водночас, прийняти її реальність.

Треба пам'ятати, що розмова з дівчиною про перенесені нею травми, зокрема насильство, може спровокувати емоційний зрив у прийомних батьків, особливо якщо вони самі зазнали подібних травм.

Якщо психологу вдалося виявити, що особи, які зараз виховують дівчину, пережили подібні ситуації, зокрема насильство, йому необхідно **допомогти їм визначитися**, наскільки вони готові витримати сильні почуття дівчини. У разі, якщо ні, психологу **слід обмежитись** відпрацюванням цієї теми під час індивідуальної роботи з дівчиною і, можливо, продовжити відпрацювання під час групової роботи.

Позиція психолога в роботі з дівчиною-підлітком та її родиною

Перед роботою з батьками дівчини-підлітка **психологу варто** визначитися зі своєю позицією, адже йому треба **постійно зберігати нейтральну позицію між дівчиною і батьками** (або особами, що їх замінюють).

Помилковими є такі дії психолога:

- прийняття сторони дитини проти батьків;
- прийняття сторони батьків проти дитини;
- втручання у внутрішню сімейну динаміку (жертва–переслідувач–рятівник);
- заміна батьків дитині (прагнення стати для неї кращим батьком або матір'ю);
- дистанціювання від ситуації або занадто емоційне включення в неї.

Засоби встановлення контакту з батьками

Формально контакт з батьками може бути встановлений різними шляхами: через соціальні та інші служби, через дівчину-підлітка, якщо вона звернулася за допомогою сама, і безпосередньо, якщо батьки звертаються за допомогою особисто.

Однак формального контакту з батьками недостатньо для ефективності подальшої роботи.

Психологу необхідно встановити емоційний контакт з батьками дівчини. Паралельно з цим **психолог має** визначити очікування батьків від роботи з психологом. Розмова про це дозволяє виявити, зокрема, особливості їх сприйняття проблемної ситуації та звичних способів її вирішення.

Існує декілька варіантів реакції на проблему:

- прагнення до вирішення проблеми;
- пошук винних;
- усунення себе особисто із ситуації з намаганням вирішити її за рахунок інших (наприклад, психолога, соціального працівника тощо);
- сумніви в можливості вирішення ситуації або стійка впевненість у неможливості її змінити тощо.

Зупинимося на цих реакціях і можливих стратегіях їх подолання детальніше.

1. Прагнення до вирішення проблеми.

Люди, які так реагують на проблему, шукають раціональні шляхи її вирішення.

Під час встановлення контакту з ними може допомогти детальне прояснення проблемної ситуації, а також запитання про те, що саме вони робили для вирішення цієї ситуації. Це запитання налаштує батьків на аналіз ситуації, що склалася, та їхніх дій. Можна виділити дії, які допомогли в вирішенні ситуації, а які, навпаки, погіршили її.

При цьому дуже важливо обрати поважний та професійний тон бесіди та дати зрозуміти таким людям, що ви, як психолог, цінуєте їх активну позицію та зусилля, навіть якщо вони не призвели до позитивного результату.

Особливістю таких людей є прагнення діяти. І в стресовій ситуації вони можуть почати діяти імпульсивно, без урахування всіх деталей, що важливо в такій ситуації. Саме детальний аналіз попередніх дій і можливі наслідки дій, що плануються, можуть допомогти виробити найбільш ефективну дієву стратегію. **Допомога у виробленні максимально ефективної стратегії дій – це саме те, за чим ці батьки йдуть до психолога.**

2. Пошук винних.

Як не парадоксально, люди, які звинувачують інших у своїх проблемах, настільки болісно відчувають свою провину, що не можуть її витримати і несвідомо переносять на всіх оточуючих. **Найбільша помилка з боку психолога –** пряме або непряме звинувачення батьків у ситуації, що склалася, оскільки це може призвести до ще більших звинувачень інших, зокрема психолога.

З такими батьками **доречно**, перш за все, знизити їхню тривогу. Психолог може підтримати батьків тим, що розуміє їхні почуття образи, гніву, безпорадності та складності ситуації, відчуття відсутності або недостатності підтримки з боку оточуючих.

Наступним кроком може бути визначення продуктивності тактики звинувачення для вирішення існуючої проблеми. **Психологу важливо**, підтримуючи таких батьків, не втягнутися в звинувачувальну позицію («*Я вам дуже співчуюю. Я розумію ваші почуття. Я бачу, що ви ображені, розчаровані, розгублені... Ви дійсно потрапили в складну ситуацію*»). **Варто акцентувати увагу на ситуації та можливих засобах її вирішення.**

Завдання психолога – переорієнтація батьків від звинувачення на визначення можливих дій. Батькам **необхідно нагадувати**, що саме їм доведеться вирішувати цю проблему. А інші люди можуть їм допомогти тільки настільки, наскільки вони можуть і готові це зробити. Їх можна і варто просити, але саме вони вирішують, допомогти чи ні.

3. Усунення себе особисто із ситуації з намаганням вирішити її за рахунок інших.

«Пасткою» в роботі з цією категорією може бути те, що на першому етапі такі батьки можуть демонструвати зацікавленість і бажання вирішити проблему. Однак невдовзі вони розпочнуть давати психологу і всім оточуючим завдання, вказуючи, що і як вони мають робити. І вимагати найскорішого результату.

Психологові необхідно виробити тактику захисту від маніпуляцій, пам'ятаючи, що **завдання психолога** – допомогти батькам і дівчині самим вирішити проблему, а не вирішувати самою замість них. При нагоді це варто нагадувати таким батькам.

Під час роботи з таким типом родини у психолога з великою вірогідністю з'являються почуття провини і відчуття своєї непрофесійності.

Можливою стратегією роботи з такими батьками є, по-перше, створення разом з батьками плану спільних дій і зон відповідальності як батьків, так і психолога, з подальшим аналізом, що було зроблено і наскільки ефективно.

Протягом всієї роботи **батькам необхідно нагадувати про** зону їх відповідальності, водночас позитивно відмічати як позитивні результати, так і намагання батьків, зокрема, говорити їм, що вони стають все більш професійними батьками. У разі розчарування, зниження прагнення змінити ситуацію важливо нагадувати батькам, що саме було добре зроблено, порівнювати теперішню ситуацію з минулою, акцентуючи увагу на їх особистому внеску.

4. Батьки, які сумніваються в можливості або навіть впевнені в неможливості вирішення ситуації.

Такі батьки потребують підтримки. Скоріш за все вони вже намагалися вирішити проблему, і у них нічого не вийшло, або сприймають проблему як велику та глобальну. Це може бути і результатом загального сприйняття батьками себе і свого життя як дуже невдалого.

Завдання психолога в цій ситуації – переконати батьків спробувати під девізом «А може вийде!». Важливо прийняти їх побоювання, сказавши, що дійсно бувають невирішені ситуації. Проте найчастіше старання й аналіз помилок приводять до позитивного результату.

Корисно проаналізувати проблемну ситуацію та розділити її на менші етапи і завдання, які можуть бути вирішені. **З такими батьками дуже важливо** визначати, що є позитивного в тій ситуації, що склалася, і акцентувати увагу батьків на перших позитивних результатах роботи.

У разі, якщо робота з батьками дівчини неможлива, психологові необхідно:

1. Прийняти цей факт самому (самій) і допомогти це зробити дівчині.
2. Навчити дівчину спиратися на себе, сприяти формуванню у неї образів своїх внутрішніх позитивних батьків.
3. Знайти осіб, які могли б «замінити» батьків (слугувати прототипом, позитивним взірцем і змогли б підтримувати її емоційно) з подальшим залученням до співпраці.

Вплив насильства над дитиною на динаміку внутрішньосімейних відносин

Здається, що найменші труднощі в роботі психолога можуть виникнути з досить соціально адаптованими батьками, що знаходяться в стабільному шлюбі. Проте слід пам'ятати, що соціальна адаптованість батьків не виключає наявності насильства над дитиною саме в родині.

Факт насильства в родині щодо дитини, особливо якщо мова йде про сексуальне насильство, часто має негативний вплив на взаємини в сім'ї в цілому. Коли відбувається насильство щодо дитини, виникає потреба якось на це реагувати.

Можливі такі основні варіанти:

- ігнорування, метою якого є збереження сім'ї і тих переваг, що вона надає її членам (матеріальних і психологічних);
- втрату партнера (частіш за все чоловіка), який спричиняє насильство;
- вилучення одного з членів із сім'ї (це може бути хтось з сіблінгів або інший родич);
- вигнання дитини, над якою було спричинене насильство, з дому, звинувативши її в провокації;
- дитина (особливо підліткового віку) сама йде з дому.

Якщо насильником є стороння людина, то це не настільки сильно впливає на динаміку сімейних відносин. Проте ситуація насильства над дитиною спричиняє сором перед соціальним оточенням, що веде до зменшення соціальної активності сім'ї і, відповідно, до зменшення можливостей отримати емоційну підтримку і, як наслідок, небажання йти на контакт з психологом.

Робота з такою «благополучною» родиною вважається вкрай складною. Члени родини усіма силами чинять опір, намагаючись уникнути почуття провини і прагнучи зберегти комфортну для себе ситуацію.

Найскладніше допомогти в ситуації сексуального насильства, коли насильником є батько або хтось з найближчих родичів. Якщо насильником є батько в повній родині, психологічна робота, скоріш за все, може відбуватися з матір'ю дівчини та самою дитиною.

Залучення до консультативної роботи батька можливе тільки тоді, коли він готовий визнати свою провину перед дівчиною та родиною і намагатиметься робити особисті кроки із стабілізації ситуації в родині, готовий не допустити повторення ситуації.

Психологові варто допомогти матері проаналізувати ситуацію, що склалася, її ставлення до ситуації, її почуття до себе, чоловіка та доньки. Найвірогідніше жінка в такій ситуації буде максимально емоційно дестабілізована (злість на чоловіка за зраду та на доньку, що виявилася більш сексуально привабливою, а також на себе, що не змогла захистити дитину, почуття непривабливості, сором перед оточенням тощо). Ми вважаємо, матері дуже важко, а іноді і неможливо бути підтримуючою особою для дівчини, особливо, якщо вона орієнтована на збереження шлюбу.

У всякому випадку **матері важливо** допомогти визначитися з її особистою позицією щодо дівчини. Якщо мати обирає збереження відносин з батьком-насильником, варто підтримувати

всі зацікавлені сторони (дівчина, мати, батько, найближчі родичі) в тому, щоб знайти для дівчини інше місце проживання і формат її спілкування з матір'ю.

Місце проживання та оточуюче середовище для дівчини мають бути максимально підтримуючими та безпечними. Варто спрямувати подальшу роботу на тих людей, що будуть нею опікуватись.

Якщо мама обирає відтворення відносин з дівчиною, **психологу потрібно** допомогти їй зрозуміти самій та проговорити дівчині, що дівчина не винна в сексуальному насильстві (а саме воно відбулося). Стійка позиція матері та її вибір саме материнської ролі як найбільш цінної допоможуть дівчині не тільки підвищити свою самооцінку, але й отримати досить здорову жіночу модель для подальшого життя. У цьому випадку психологу дуже важливо допомогти матері виразити свої негативні почуття до чоловіка-насильника. Це можна зробити за допомогою вищевказаних технік. Те ж саме **варто зробити** під час індивідуальної роботи з дівчиною, тобто допомогти їй виразити почуття до батька-насильника.

Основні ресурси в роботі з батьками

З якою родиною ми б не працювали, якщо батьки дійшли до психолога (якщо це не є випадком психіатричних розладів або важкої криміногенності), то можна припустити, що в них є психологічно здорова частина, з одного боку, а з іншого, – адаптивні творчі механізми. Тобто вони здатні виконувати батьківські функції, і в якийсь період часу це в них виходило. У результаті в них сформувалась певна прив'язаність і досвід взаємодії з цією дитиною. **Це – наш ресурс.**

Другим ресурсом може бути особиста взаємодія батьків дівчини зі своїми батьками або будь-якими підтримуючими людьми (бабусі, дідусі, сусіди, вчителі, тренери тощо).

Третій ресурс – залучення до підтримки батьків зовнішньої підтримуючої структури.

У пострадянські часи значна частина наших співвітчизників опинилася в досить важкій ситуації. Їхні родини протягом багатьох років, навіть десятиріч адаптувалися до жорсткої зовнішньої структури (все життя було регламентоване). Тому внутрішня структура не була психологічно життєво необхідною і, відповідно, вона залишалася недостатньо розвинутою.

Нині така зовнішня структура перестала функціонувати на державному рівні, багато людей опинилися в ситуації розгубленості, адже вони просто не знають, що, як і коли мають робити. Вони просто не здатні самостійно керувати собою та своїм життям. Їм потрібна «зовнішня керуюча структура».

Функцію такої структури часто беруть на себе багато релігійних організацій, «мафіозних» структур, які стихійно виникають. У нашому випадку роль такої зовнішньої структури варто брати на себе соціальної служби, яка має регламентувати діяльність батьків до дитини, підтримувати їх, навіть навчати, що і як потрібно робити в конкретній ситуації.

Принципи роботи з батьками

Під час роботи з батьками необхідно дотримуватися наступних основних принципів:

1. Постійно застосовувати творчий підхід, уникаючи стереотипних реакцій, дій, оцінок, узагальнень тощо.
2. Враховувати особливості сім'ї.
3. Впроваджувати індивідуальний підхід до кожної родини і до кожного її окремого члена.
4. Спіратися на наявні ресурси як сім'ї в цілому, так і кожного окремого члена родини.

При цьому необхідно спиратися на внутрішні і зовнішні ресурси сім'ї.

Серед зовнішніх регулюючих та підтримуючих структур можна розглядати такі як:

- соціальна служба,
- міліція (наприклад, дільничний),
- церква,
- громадські організації,
- навчальні заклади тощо.

Тут також потрібно застосувати індивідуальний підхід, а саме: познайомитися з дільничним (або настоятелем церкви, визначити, що це за церква), надати їм інструкції, виробити план спільних дій. Найбільш продуктивним є узгодження дій декількох структур, при цьому варто спиратися на наявні можливості і бажання окремих представників цих структур.

Тема: Прояснення ситуації. Визначення зони конфлікту

Заняття 1.



Мета: встановити контакт з батьками або особами, що їх замінюють, максимально прояснити ситуацію, що склалася, допомогти батькам сформулювати мету спільної роботи з психологом.

Завдання:

- діагностика стану взаємин між батьками та дівчиною-підлітком;
- визначити зону основного конфлікту;
- оцінити можливості корекції відносин батьків та доньки;
- надати ресурс батькам для подальшого вирішення ситуації;
- сформувати у батьків внутрішньо орієнтовану на співпрацю з психологом мотивацію, спрямовану на вирішення проблеми та на зміну відносин між ними і дівчиною на більш позитивні та підтримуючі.

Загальна тривалість: 90 хв.

План:

1. Знайомство з батьками (5 хв).
2. Первинне визначення проблеми та формулювання запиту (10 хв).
3. Прояснення проблемної ситуації (20 хв).
4. Визначення актуальної сімейної ситуації та історії життя дитини (20 хв).
5. Вироблення первинних рекомендацій та мотивація батьків на подальшу роботу (15 хв).
6. Визначення спільного плану подальшої роботи (10 хв).
7. Вправа «Я – хороша мама/хороший тато» (5 хв).
8. Завершення заняття (5 хв).

Коментар до проведення зустрічі:

На першу зустріч до психолога, як це не здається парадоксальним, можуть прийти різні люди. І він має працювати з тими (з тим), хто до нього прийшов. Бажано, щоб це були максимально близькі для дівчини люди: батьки або особи, що їх замінюють.

Ми вважаємо, що розпочати роботу саме з найближчим оточенням дівчини необхідно тому, що особливості ставлення батьків до дитини сприяють або навпаки руйнують її емоційне здоров'я.

Звичайно, наявність в оточенні дівчини людини, яка має з нею альтернативні, більш здорові, ніж з батьками відносини, відіграє дуже важливу роль у її особистісному формуванні. Проте базою для становлення особистості дитини є взаємини саме з батьками. Тому психологу та соціальному працівнику необхідно зробити все можливе, щоб робота з батьками відбулася.

До уваги психолога!

Буває так, що до психолога приходять батьки з «групою підтримки» (старша дитина, сусідка, подруга тощо).

Завдання психолога встановити, чи має ця людина безпосереднє відношення до дівчини. Якщо вона прийшла просто «за компанію», варто попросити її зачекати в іншому приміщенні, а якщо вона має безпосереднє відношення до дівчини, варто призначити їй іншу зустріч. Аргументом такого рішення може бути те, що вони відіграють різні ролі стосовно дівчини. Однак психолог повинен розібратися з цими ролями окремо. У першу чергу йому потрібно працювати з батьками або особами, що їх замінюють.

Буває, коли на консультацію до психолога приходять всією сім'єю, тоді ми маємо справу зі сформованою психологічною одиницею: відносинами, системою стосунків та ролей.

У такому разі психологу варто спробувати провести першу зустріч зі всіма разом. Це дозволить побачити реальну сімейну ситуацію, а також визначити, на кого варто (або не варто) спиратися в організації підтримки дівчини. Наступну зустріч важливо призначати кожному окремо, акцентуючи увагу в першу чергу на батьках.

Якщо на першу зустріч з психологом прийшли не батьки або особи, що їх замінюють, психологові варто визначити, чому саме ці люди прийшли і наскільки реально залучити до роботи з психологом саме батьків (якщо такі є).

Що стосується людини, яка прийшла на першу зустріч замість батьків, психологу необхідно визначити з цією людиною ступінь її включеності та значення в житті дівчини. Якщо вона є зовсім сторонньою або її роль в житті дівчини скоріш епізодична, тоді слід призначити зустріч саме батькам. Якщо людина, хоч і формально стороння, але насправді в житті дівчини відіграє суттєву роль, то з нею важливо продовжувати психологічну роботу, особливо тоді, коли офіційних батьків або близьких родичів не вдається залучити до співпраці.

Прийняття рішення про залучення «сторонньої» людини до роботи з психологом базується не тільки на готовності цієї людини до співпраці, але й на визначенні її особистих мотивів щодо підтримки дівчини. Важливо встановити, чи не є ця підтримка дівчини в кризовому стані черговою спробою використовувати її у власних корисливих цілях, навіть втягувати її в залежність і протиправні дії.

Хід проведення зустрічі

1. Знайомство з батьками

Мета: представлення один одному психолога та батьків, встановлення першого контакту, представлення Програми.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Психолог вітається з батьками та знайомиться з ними, окреслює мету зустрічі: «Здрастуйте! Мене звуть ... А вас – ...? Я – психолог. Я працюю з вашою донькою за Програмою Індивідуальної корекційної роботи, основною метою якої є допомогти їй стати впевненішою в собі, навчитися справлятися зі своїми почуттями та емоціями і почуватися більш щасливою в житті.

У процесі психологічної роботи з людиною відбуваються зміни в її поведінці та настрої, що часто є неочікуваними для оточуючих, у тому числі для близьких. Особливо це стосується підлітків, які є дуже нестабільними. Це може відбуватися і з вашою донькою. Тому дуже важливо, щоб ми з вами співпрацювали.

Хочу запропонувати вам участь у **Програмі для батьків**, яка складається з п'яти зустрічей. Вона допоможе вам стати більш досвідченими батьками, знайти спільну мову з донькою. Вам стане легше її розуміти, а також, чому у вас склалася саме такі стосунки. Ви зможете краще домовлятися з вашою дитиною. Ми з вами проаналізуємо ситуацію, що склалася, і зрозуміємо, що треба робити для зміни ситуації на краще.

Робота з психологом є повністю конфіденційною, а моє завдання – допомогти вам зробити своє життя більш щасливим та комфортним».

2. Первинне визначення проблеми та формулювання запиту

Мета: визначити, у чому саме полягає проблема у відносинах батьків з дівчиною-підлітком, допомогти батькам у формулюванні запиту щодо роботи з психологом.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Психологу варто підняти наступні питання і дати батькам час на відповіді:

- Що спонукало вас прийти на нашу зустріч?
- Чи ви самостійно прийняли рішення прийти на консультацію, чи вас направили примусово?
- Які думки та почуття ви маєте стосовно роботи з психологом?
- У чому саме полягає проблема у ваших стосунках з донькою?
- Чим я, як психолог, можу вам допомогти?

До уваги психолога!

У ситуації, коли батьки не ініціюють зустрічі, заперечують наявність проблеми чи вважають, що проблеми доньки відокремлені від їх взаємин з нею, рекомендовано відразу переходити до інтерв'ю (анкети) про історію сім'ї та дитини.

У разі, якщо батьки не дуже розуміють, чим саме займається психолог та різницю між психологом, психіатром і неврологом, слід це для них прояснити.

3. Прояснення проблемної ситуації

Мета: допомогти батькам прояснити проблемну сімейну ситуацію та їх ставлення до неї.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Для цієї вправи психолог може скористатися рекомендованим **переліком питань**:

- У чому полягає основна проблема у ваших відносинах з дівчинкою на сьогодні?
- Наведіть приклад прояву вашої проблеми (опишіть конкретну ситуацію).
- З чим ви пов'язуєте появу цієї проблеми?
- Коли це з'явилося вперше? Що у цей момент відбувалося у вашому житті?
- Як це сталося?

- Хто при цьому був присутній?
- Що робили ці люди?
- Де найчастіше проявляється ця проблема? Де найрідше?
- Як вам здається, від чого це залежить? Чи є які-небудь закономірності?
- Чи були подібні ситуації у минулому?
- Якщо так, то як ви з ними справлялися?
- Якщо проблема вирішиться, що відбуватиметься у вашому житті інакше? Як воно зміниться?
- Як ви себе відчуватимете?
- Як реагуватимуть інші люди?
- Що буде для вас знаком того, що у вирішенні своєї проблеми ви рухаєтеся в правильному напрямку? (опишіть ці прояви поведінки).

До уваги психолога!

Якщо на зустріч прийшли обоє батьків, важливо отримати відповіді на всі запитання від них обох. При цьому необхідно покласти край всім спробам батьків говорити один за одного, звинувачувати один одного, а також самих себе та вислови зразка «якби...».

Увагу батьків варто привертати до теперішньої ситуації і того, що в ній можливо зробити кожному з них, щоб її покращити. Це не означає відмову від аналізу помилок, але такий аналіз потрібен тільки в контексті вироблення нових стратегій поведінки.

4. Визначення актуальної сімейної ситуації та історії життя дитини

Мета: визначити особливості актуальної сімейної ситуації (максимально детально); прояснити історію життя дівчини.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Для цієї вправи психолог може скористатися рекомендованим **переліком питань:**

- Розкажіть, будь ласка, про свою сім'ю.
- Хто на сьогодні входить до складу вашої сім'ї?
- З ким і де живе зараз ваша дитина? (Якщо дівчина живе не з батьками, то чому так склалося?)
- Чи є в родині, крім неї, ще діти? Які у них стосунки?
- У яких відносинах знаходяться на сьогодні батьки дівчини або люди, що їх замінюють?
- Історія появи дівчини на світ (чи очікувана, запланована, бажана, народилася в шлюбі чи поза шлюбом тощо)?
- Якою ваша дівчинка була в дитинстві? Як склалися ваші відносини? Хто нею більше опікувався?
- Чи хворіла дитина? Чим? Коли? Чи були госпіталізації, коли, з ким була дівчинка?
- А як складаються ваші відносини зараз? Чи змінилися вони в порівнянні з попередніми роками? Чи є непорозуміння або проблеми?
- Чим є для вас ваша дитина?

- Що в дівчинці вам найбільш подобається? А що дратує?
- Чи були у вашій родині конфлікти? Між ким? З чим вони були пов'язані?
- Чи є конфлікти зараз?
- Що вам (як найближчій людині і вихователю) вдається з донькою якнайкраще (наприклад, готувати, ходити по магазинах тощо)? Згадайте, які-небудь події, коли вам вдалося порозумітися з нею.
- Що у вас виходить в спілкуванні з дитиною найгірше. Також згадайте останні події, коли не все виходило так, як вам хотілося б.
- Яких, можливо, помилок ви припустилися у вихованні доньки?

До уваги психолога!

Наведений перелік питань є орієнтовним, у разі потреби психолог може додавати свої. Психолог може більше фокусуватися на одних питаннях, а менше – на інших.

Крім фактичної інформації, психологові важливо визначити (докласти до цього максимальну кількість зусиль):

- хто з найближчого оточення дівчини є для неї (або може стати) підтримуючою особою на цей момент;
- чи можливо знайти ресурс для відновлення (створення) підтримуючих відносин між батьками та дівчиною;
- у разі, якщо відносини між дівчиною та батьками значно порушені, необхідно визнати формат спілкування, який був би для обох сторін максимально прийнятним та ресурсним.

Хоча на етапі індивідуальної роботи з дівчиною пошук для неї підтримуючих людей здійснюється як у родині, так і поза її межами, завданням психолога на цьому етапі роботи є допомога в створенні підтримуючих відносин саме між батьками і дівчиною.

Результатом аналізу отриманої психологом інформації (як від батьків, так і від дівчини) мають стати первинні рекомендації батькам та створення плану спільної роботи.

5. Вироблення первинних рекомендацій та мотивація батьків на подальшу роботу

Мета: сформулювати первинні рекомендації батькам і визначити разом з ними їх корисність і вірогідність виконання.

Час: 15 хв.

Ресурси: Додаток 1. - 8.

Хід проведення:

Можливість надати батькам рекомендації з'являється тільки після максимального збору інформації (наприкінці першої зустрічі).

Рекомендації, що надаються на першій зустрічі, мають більш загальний характер та є, так би мовити, пробними. Існує певна кількість універсальних рекомендацій з виховання дитини та становлення до неї, які психологу можуть здаватися банальними, але мати вкрай важливе значення для великої кількості батьків, особливо тих із них, хто виріс у проблемних сім'ях або не мав сім'ї взагалі.

Кожний психолог формує для себе низку таких рекомендацій. Наприклад, можна розпочати формування свого списку первинних рекомендацій на основі Конвенції ООН про права дитини.

Перші рекомендації батькам є вкрай важливими. Адже саме від того, чи знайдуть батьки їх корисними, залежатиме можливість та ефективність подальшої роботи з ними. Тому психологові варто поставитися до них дуже відповідально.

Психолог повинен приділяти особливу увагу інтонації і надавати рекомендації з повагою та розумінням того, що батьки мають право чогось не знати. Батьків ніхто не навчав бути батьками, і вони потребують допомоги в цьому.

Первинні рекомендації в якомусь сенсі вважаються пробними, оскільки ставлення до них батьків продемонструє психологові, наскільки вони можуть і готові змінюватися.

Стратегія формулювання рекомендацій наведена у Додатку 1. - VIII.

До уваги психолога!

Пам'ятайте, що це ви для батьків, а не батьки для вас!

Коментар до проведення:

Первинні рекомендації батькам залежать від:

- особистісних особливостей дівчини та її психологічних потреб;
- особливостей відносин між дівчиною та батьками;
- особливостей самих батьків (їх готовності та можливості надавати підтримку дівчині, а також здатності міняти свою поведінку залежно від потреб дівчини та особливостей ситуації).

• **Особистісні особливості дівчини**, які були виявлені як під час діагностики, так і в процесі індивідуальної роботи, надають можливість психологові допомогти батькам знайти максимально відповідний стиль поведінки.

Наприклад, якщо ми маємо справу із замкненою дівчиною, то можемо рекомендувати батькам, з одного боку, не критикувати цю рису, а з іншого, – навчитися балансувати між проявами зацікавленості внутрішніми переживаннями дівчини і повагою до її права не допускати всіх і завжди в свій внутрішній світ. Замкнені люди зазвичай хочуть, щоб ними цікавилися, але робили це делікатно і поступово. Тим більше, якщо контакт між дівчиною і батьками був порушений раніше і потребує часу на відновлення.

Психологічні потреби дівчини виявляються під час діагностики та корекційної роботи і визначаються її віковими особливостями.

Важливо звернути увагу на ті випадки, коли результати діагностики та особливості зовнішньої поведінки дівчини значно відрізняються. Наприклад, дитина з низькою самооцінкою (за результатами діагностики) може компенсувати її зовнішньо зухвалою, зверхньою поведінкою, що може сприйматися оточуючими, як прояви занадто високої самооцінки. Якщо в такому випадку дорослі обирають стратегію критикування, то вони сприяють ще більшому зниженню самооцінки дитини і як результат – посиленню її поведінкових проявів.

У цьому випадку рекомендуємо, з одного боку, пояснити механізм формування такої поведінки, а з іншого – побажати батькам акцентувати їхню увагу на реальних досягненнях, чеснотах та можливостях дитини. Першим кроком з боку батьків може бути намагання звертати увагу навіть на спробу дитини зробити щось хороше.

- **Особливості відносин між дівчиною та батьками** виявляються з:

- діагностичного матеріалу;
- бесід з дівчиною;
- інтерв'ю з батьками.

Найбільшу достовірність мають результати діагностики, оскільки відображають внутрішній стан дівчини. Наприклад, вони показують, що дівчина сприймає маму як агресивну та прагне відокремитися від неї (тест Еткінда, тест «Сім'я тварин»). У цьому випадку психологу, перш ніж надавати мамі конкретні рекомендації, необхідно розширити інтерв'ю уточнюючими запитаннями про відносини мами і доньки. У разі, якщо мама, зі свого боку, вважає стосунки з дочкою близькими та позитивними, важливо прояснити в неї, що може викликати у доньки якусь неадекватну реакцію. Наприклад, мама нагадує їй, що потрібно підтримувати порядок у кімнаті та впорядковувати свої речі. У відповідь на це дівчина починає кричати або повністю ігнорує побажання. Важливо максимально зібрати приклади непорозуміння між ними, надані як мамою, так і самою дівчиною. Коли це буде зроблено, психологові необхідно буде:

- допомогти мамі визначити, що з її вимог і зауважень є важливим, а що – другорядним;
- які саме зауваження можуть сприйматися дівчиною-підлітком як вторгнення в її особисте життя;
- допомогти мамі сформулювати необхідні вимоги так, щоб вони приймалися дівчиною;
- порекомендувати матері вчитися не звертати зайву увагу на ті речі, які не є суттєвими та важливими на сьогодні. Наприклад, якщо дитина пропустила цілий семестр у школі, то не варто вимагати від неї 100% виконання домашніх вправ і хорошої академічної успішності. Натомість важливо зацікавитися тим, що вона робить, і допомагати надолужити пропущене.

- Інформацію про **особливості самих батьків** ми можемо отримати з вуст дівчини, розповіді соціального працівника про історію сім'ї та спостережень самого психолога.

Батьки дівчат, які потрапили в складні життєві обставини, з великою вірогідністю мають певні обмеження як психоемоційного, так і соціального характеру. Крім того, дуже розповсюдженою є ситуація, коли прямий контакт батьків з дитиною переривається зовнішніми обставинами (ув'язнення, від'їзд на заробітки, проживання дитини окремо від батьків, створення батьками нових сімей тощо).

Психологу необхідно прийняти ці обмеження як даність і не вимагати від батьків термінового виконання рекомендацій, які для них не зовсім зрозумілі, прийнятні або йдуть всупереч їх повсякденному життю або переконанням. Психологові необхідно:

- роз'яснювати батькам кожну рекомендацію (що саме він/вона має на душі);
- розбивати рекомендацію на окремі кроки;
- разом з батьками оцінювати, наскільки ця рекомендація може бути виконана в реальності й ефективно допомагає.

Наприклад, психолог радить батькам більше спілкуватися з дівчиною. Однак якщо вони не спілкувалися один з одним протягом декількох років (не мали емоційного контакту), батьки не зрозуміють, що саме потрібно робити. Необхідно буде допомогти їм знайти, з якої теми спробувати почати і як.

До уваги психолога!

Особливою категорією батьків, з якими доводиться працювати психологу, є батьки, які з різних обставин мають недостатньо розвинуті батьківські функції і, відповідно, стикаються з великими труднощами в подоланні проблем, що виникають в процесі розвитку дитини. Це, зокрема, батьки, які не мали своїх батьків або були розлучені з батьками на довгий період, а також батьки, які мали девіантних батьків. Тому очікувати від них, що вони відразу стануть мудрими та досвідченими батьками, не реалістично.

З такими батьками треба бути дбайливим та терплячим. У цьому випадку може допомогти методика маленьких кроків, які насправді мають бути дуже маленькими. Наприклад, якщо хтось із батьків протягом років тільки критикував та знецінював дівчину, навіть принижував та бив, можна попросити його/її протягом тижня один раз знайти, за що похвалити дитину та зробити це. Звичайно, психолог має запитати батька або маму, чи є прийнятною для нього/неї ця рекомендація.

Психологу потрібно пам'ятати, що саме він сказав батькам і на наступній зустрічі запитати про результати. У разі, якщо батьки зуміли виконати рекомендацію, важливо похвалити батьків за це, сказавши, наприклад: «Я розумію, як вам було важко та незвично». При цьому треба запитати про реакцію доньки: чи було їй приємно або теж незвично. Також важливо запитати, як почували себе батьки, коли готувалися та виконували рекомендацію, як змінився після цього настрій у них та в дитини.

Коли результати виконання попередньої рекомендації вже обговорені, важливо надати батькам наступну, яка її розвиває та є подальшим маленьким кроком.

Якщо у батьків не вийшло виконати рекомендацію, важливо проаналізувати з ними, що стало на заваді і чи готові вони спробувати виконати її на наступному тижні. Важливо проаналізувати, що вони намагалися робити. Можливо, вони знайшли свій власний спосіб (або зробили менший крок). Наприклад, можливо, вони ще не змогли похвалити дитину, але намагалися не критикувати її за дрібниці.

Психологу треба пам'ятати, що його рекомендація не є директивною, а скоріш слугує взірцем або прикладом, який спонукає батьків до творчого вирішення проблеми.

6. Визначення спільного плану подальшої роботи

Мета: допомогти батькам узагальнити проблемну ситуацію та виробити послідовність кроків вирішення проблеми.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Для визначення спільного плану подальшої роботи психологу потрібно дотримуватися таких кроків:

1. Узагальнення отриманої інформації та виділення проблемної ситуації, яку б хотіли розв'язати батьки.
2. Спільне визначення можливості змін проблемної ситуації.
3. Встановлення послідовності кроків.
4. Виділення першого кроку та встановлення терміну його виконання (з урахуванням можливих перешкод та необхідної допомоги зовні).
5. Домовленість про наступні зустрічі.

До уваги психолога!

У разі, якщо батьки не вірять у можливість зміни проблемної ситуації, вона, скажімо, здається їм глобальною, психолог може запропонувати подумати разом, з чого можна розпочати, тобто яким може бути перший крок.

Коли батьки вважають, що ситуацію треба змінити радикально, а маленькі зміни не варті уваги, необхідно проаналізувати з ними реальність їх вимог. Наприклад, якщо дівчина декілька років поспіль не відвідувала школу, неможливо очікувати, що вона одразу вступить до вищого навчального закладу або отримає висококваліфіковану професійну роботу. Проте це не означає чогось неможливого.

Треба допомогти батькам визначити послідовність кроків та оцінити їх реальність.

До уваги психолога!

Надаючи рекомендації батькам та визначаючи їх можливі кроки і дії, психологові необхідно орієнтуватися на те, наскільки вони готові та можуть це зробити.

Психологові можуть допомогти спостереження за реакцією батьків: не тільки за вербальною, але й невербальною, а також прямі запитання:

- Чи підходить вам ця рекомендація?
- Чи готові ви її виконувати?
- Чи вважаєте ви ці (цю) рекомендації корисними?

До уваги психолога!

Може статися, що батьки, з якими ви працюєте, знаходяться у важкому емоційному стані. Вони можуть засуджувати себе в тій ситуації, що склалася, називатися поганими батьками, не вірити в те, що ситуацію можна змінити. Тоді для них можна запропонувати наступну вправу:

7. Вправа «Я – хороша/хороший мама/тато»

Мета: допомогти батькам або людям, що їх замінюють, знайти ресурс для змін у відносинах з дочкою; навчати батьків сприймати себе як хороших вихователів.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

«Ваше завдання зараз похвалити себе як батька/маму або як батьків: чому саме вас можна вважати хорошими батьками. Я знаю, що вам може бути важко, тому що ваші відносини з донькою зараз не найкращі, але спробуємо це зробити. Це дуже важливо. Я буду вас підтримувати».

До уваги психолога!

Психолог має підтримувати батьків та допомагати їм у пошуку якостей, за які вони можуть себе похвалити. Це можуть бути будь-які якості та особливості, навіть несподівані та незначні (на погляд батьків). Може статися, що ці якості допоможуть у вихованні їхньої дитини.

Батьків можна хвалити навіть за спробу щось зробити для своєї доньки. Завданням психолога в цій справі буде в будь-якому разі знайти, за що похвалити батьків або одного з них.

*Психолог має підтримувати батьків упродовж всієї першої зустрічі, тому що завданням першої зустрічі є заохотити батьків до роботи та знайти ресурс для неї. Психологові дуже важливо знайти в собі сили і вміння не засуджувати батьків за те, що вони неідеальні батьки. Завдання психолога: **підтримати батьків та допомогти їм налагодити стосунки з донькою.***

8. Завершення заняття

Мета: підбиття підсумків та домовленість про наступну зустріч.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Наприкінці зустрічі психолог все узагальнює та озвучує всі домовленості між психологом та батьками.

Далі психолог повідомляє батькам про тему та мету наступної зустрічі. Наприкінці психолог і батьки домовляються про наступну зустріч.

До уваги психолога!

Якщо перша зустріч проходила з обома батьками, другу варто призначити кожному з них окремо.

Стратегія формулювання рекомендацій

1. Формулювання рекомендації

Рекомендація має бути сформульована максимально зрозумілою для батьків мовою. Якщо батьки малоосвічені, рекомендацію варто надавати, використовуючи прості слова та речення. Якщо ж батьки більш освічені або навіть високоінтелектуально розвинуті, рекомендацію необхідно формулювати відповідно їх рівню освіти.

В усякому разі необхідно впевнитися, що батькам зрозуміло, про що йде мова.

2. Визначення змісту рекомендації (або рекомендацій)

Зміст рекомендації залежить від:

- симптому (або симптомів) дитини. Наприклад, для батьків дівчини, якій притаманна невпевненість у собі, рекомендовано відмічати всі її позитивні риси та дії;
- особливостей поведінки батьків щодо симптомів дитини. Наприклад, батьки дівчини з попереднього прикладу кажуть, що вони намагаються її хвалити, але вона їм не вірить. У такому разі психологу варто з'ясувати, як саме вони це роблять. Можливо, детальне прояснення допоможе психологу та батькам знайти:
 - що саме вони роблять не так;
 - більш відповідну форму підтримки для дівчини.

Якщо виявляється, що батьки (свідомо або несвідомо) своєю поведінкою погіршують ситуацію і стан дитини, важливо вказати їм на це і визначити, що їм:

- варто (або необхідно) робити для покращення цієї ситуації;
- не варто (або заборонено) робити в цій ситуації.

Психолог має попередити батьків про можливі наслідки їх невідповідної (шкідливої для дитини) поведінки, якщо це доречно.

3. Оцінка (з боку батьків) можливості виконання рекомендації

Для кожної рекомендації психологу необхідно задати пряме запитання батькам, чи зможуть вони виконувати (виконати) цю рекомендацію.

Якщо батьки не готові виконувати надану рекомендацію (вони вважають її малоефективною; вони вже намагалися це робити; вони не знають, як це робити тощо), а психолог вважає її принциповою, йому необхідно прояснити з батьками, чому саме ця рекомендація ними відхиляється, та спробувати змінити її, знайшовши більш прийнятну для батьків форму. Якщо рекомендація здається батькам дуже складною, то іноді варто розбити її на етапи або відкласти до того моменту, коли батьки будуть готові її виконати. Натомість психологові варто надати батькам простішу для виконання, але корисну рекомендацію.

Тема: Аналіз та відпрацювання відносин кожного з батьків з дівчиною

Заняття 2.



Мета: розвинути вміння батьків продуктивно взаємодіяти з власною дочкою, яка є дівчиною-підлітком; навчити батьків ставитися до конфліктної ситуації як до ресурсу, аналізувати її та розробляти ефективний і дієвий план її розв'язання.

Загальна тривалість: 90 хв.

План:

1. Ритуал початку заняття (15 хв).
2. Вправа «Розмова про відносини» (20 хв).
- 2 (1). Альтернативна вправа «Контейнування почуттів» (20 хв).
3. Вправа «Відпрацювання проблемної ситуації відносин між одним з батьків та дівчиною-підлітком» (40 хв).
- 3 (1). Альтернативна вправа «Відпрацювання з батьком або матір'ю конфліктної ситуації, коли основний конфлікт дитини розгортається поза сім'єю» (40 хв).
4. Вправа «Визначення і формулювання рекомендацій» (10 хв).
5. Завершення заняття (5 хв).

До уваги психолога!

Програма зустрічі розроблена для індивідуальної роботи з кожним із батьків.

До уваги психолога!

Запропоновані півтори години роботи з батьками є орієнтовними. Психологу необхідно спиратися на індивідуальні особливості батьків: наскільки довго вони можуть продуктивно працювати.

Варто пам'ятати, що перші півгодини, скоріш за все, будуть витрачатися на встановлення контакту, адже більшість батьків, з якими психологу доведеться працювати, можливо, мають базову недовіру до світу та до психолога зокрема.

Тому перші півгодини психолог має поєднувати практичну роботу за Програмою та встановлення (відтворення) контакту з батьками. Для цього психолог може, зокрема, демонструвати, що він пам'ятає не тільки фактичний матеріал попередньої зустрічі, але й окремі деталі та висловлювання батьків. У цьому може допомогти детальний запис кожної зустрічі, зроблений психологом відразу після її завершення.

Хід проведення зустрічі

1. Ритуал початку заняття

Мета: встановлення або відновлення контакту з батьком або матір'ю, аналіз подій, які сталися протягом тижня, аналіз ефективності отриманих рекомендацій на першій зустрічі.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Обговорення подій, які відбувалися в проміжках між консультаціями. Аналіз позитивних моментів і помилок. Розмова про те, що відбулося після попередньої зустрічі. Зокрема, можуть допомогти такі додаткові запитання:

- Чи намагалися ви зробити щось у напрямку першого кроку до вирішення ситуації?
- Які з рекомендацій ви виконували і які з них виявилися корисними? Розкажіть про результати.
- Які з рекомендацій намагалися реалізувати, але це не вдалося? Розкажіть детально.

Визначення теми заняття: *«Сьогодні я вам пропоную проаналізувати відносини з вашою донькою та спробувати розв'язати якусь конкретну проблему або конфліктну ситуацію».*

2. Вправа «Розмова про відносини»

Мета: розвиток навичок батьків аналізувати відносини між ними та дочкою і свої почуття.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Під час цієї вправи психолог аналізує з батьками, як склалися відносини з донькою протягом тижня від першої зустрічі.

? Питання для обговорення:

Як на цьому тижні склалися ваші відносини з донькою:

- Що складалося добре, а що ні?
- Чи були у вас конфлікти? Які? Що ви відчували? Як ви реагували? Що ви робили?
- Чи були конфлікти на цьому тижні традиційними або ситуативними? Чи, може, з'явилася якась нова тема конфлікту?
- Як на цьому тижні проявлялася та проблема, про яку ми розмовляли на попередній зустрічі?

До уваги психолога!

Якщо на цьому тижні конфліктів не було, психологу важливо похвалити маму/батька і запитати, завдяки чому, як вона/він вважає, це відбулося. Якщо виявиться, що уникнути конфліктів вдалося через певні зміни в поведінці батьків, необхідно сконцентрувати на цьому їхню увагу та похвалити їх.

Якщо був конфлікт, результатом виконання цієї вправи має бути узагальнення психологом суті конфлікту і того, що є найбільш нестерпним або провокуючим для того з батьків, з ким працює психолог на цій зустрічі.

Для цього психолог може використовувати фрази на зразок: «Чи правильно я зрозумів, що ваш конфлікт полягає в ...?» або «Тобто, наскільки я розумію, ваш конфлікт полягає в ...». Дуже важливо, щоб батько або мати погодилися з формулюванням психолога чи внесли свої корективи.

Якщо в конфлікті, що відбувся на попередньому тижні, були задіяні і батько, і мати або ще хтось з членів родини (або інші люди), важливо зосередити увагу на ролях, які відіграють в конфлікті саме дівчина та людина, з якою працює психолог на цій зустрічі. Це важливо зробити, навіть якщо конфлікт був не між ними двома.

До уваги психолога!

Якщо під час виконання цієї вправи психолог помічає, що батьки переповненні почуттями, з якими вони не можуть впоратися, варто провести вправу «Контейнування почуттів».

Цю вправу можна проводити в будь-який час, коли психолог помічає, що кількість емоцій та почуттів переповнюють людину настільки, що вона більше ні на чому не може зосередитися.

2 (1). Вправа «Контейнування почуттів» (альтернативна)

Мета: допомогти батькам відреагувати почуття, з якими складно справитися щодо ситуації або дитини.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Психолог пропонує:

«Розкажіть, будь ласка, що саме вас так хвилює? Що саме ви не можете емоційно витримати?» або «Я бачу, що ви переповнені почуттями. Розкажіть детальніше, чим вони викликані?»

Завданням психолога в цій вправі є вислуховування розповіді батьків (без засудження), скільки б вони не говорили. Роблячи це, психолог допомагає батькам відреагувати почуття та емоції, надавши їм безпечне, підтримуюче середовище.

Разом з цим психолог має для себе зрозуміти, що відчуває батько чи мати, та допомогти їм, коментуючи, що саме з ними відбувається. Коментар повинен включати назву почуття батьків, а також визначення та проговорення їх загального стану. Наприклад: «Схоже, що ви дуже злі і вам важко впоратися з цим почуттям».

Коментуючи стан батьків, психолог проговорює, скоріше, версію їх почуття. Батьки, в свою чергу, можуть погодитися або надати свій варіант.

До уваги психолога!

Виконання цієї вправи вимагає від психолога тонкого розуміння нюансів стану іншої людини і делікатності. Якщо батько або мати болісно реагують на коментарі психолога, йому важливо обмежитися простим вислуховуванням і коментарями загального характеру, наприклад: «Так, я розумію, як вам важко це відчувати».

Неприпустимим є засудження будь-якого почуття або стану батьків.

Психологу можуть зустрітися люди, які з тих чи інших причин відмовляються визнавати деякі почуття (страх, злість, сором, ненависть тощо). Вони мають внутрішню заборону на ці почуття. Коли психолог називає подібні почуття, такі люди можуть сприймати це як напад і, в свою чергу, реагувати агресивно на висловлювання психолога.

У такому разі психологові варто робити безособистісний коментар, наприклад: «Можливо, це так. Просто в такій ситуації люди зазвичай відчувають...». Якщо людина стійко заперечує наявність у себе таких почуттів, наполягати не варто.

Під час виконання цієї вправи психологу необхідно бути дуже уважним, відстежуючи, чи не розпалюють батьки себе ще більше, повторюючи одне й те саме з все більшими емоційними проявами без розрядки.

Тоді психологові важливо зупинити їх, наприклад, за допомогою наступного коментаря: «Схоже, ця ситуація затягує вас все більше і більше. І вам важко від неї відгородитися. Давайте спробуємо подивитися трохи відсторонено». Після цього психологу варто запропонувати перейти до наступної вправи.

3. Відпрацювання проблемної ситуації у відносинах між одним з батьків та дівчиною-підлітком

Мета: навчати батьків або одного з них вирішувати конфліктні ситуації, які виникають у відносинах з дочкою; формувати навичку ставитися до конфліктних ситуацій, як до можливості розвинути відносини.

Час: 40 хв.

Хід проведення:

Психолог звертається до батьків:

«Пропоную Вам спробувати знайти вирішення конфліктної ситуації, що склалася між вами та вашою дитиною».

До уваги психолога!

Якщо конфліктна ситуація з дівчиною розгортається поза родиною (наприклад, конфлікт з однолітками), то її відпрацювання має свої особливості. Тоді доречно провести Альтернативну вправу «Відпрацювання з батьком або матір'ю конфліктної ситуації, коли основний конфлікт дитини розгортається поза сім'єю».

Послідовність етапів проведення вправи:

1. Актуалізація конфліктної ситуації.

Психолог може зробити це, сказавши: «Згадайте, будь ласка, останній за часом або типовий конфлікт з вашою донькою (який належить до основної проблемної зони ваших стосунків).

Розкажіть максимально детально:

- З чого все розпочинається?*
- Що відбувається потім?*
- Чим усе закінчується?».*

До уваги психолога!

З цього пункту слід розпочинати, якщо на попередньому тижні конфліктів не було, або вони були ситуативними та незначними.

2. Спільний аналіз ситуації (конкретизація). Це можна зробити за допомогою наступного запитання:

«Що саме вас найбільше дратує (лякає, тривожить):

- у ситуації, що склалася?*
- у відносинах з вашою дитиною?*
- у вашій дитині та її поведінці?».*

До уваги психолога!

Психологу варто прояснити з батьками витoki всіх наведених почуттів. Адже для аналізу ситуації треба виявити, що саме дратує батьків, а також лякає і тривожить.

Слід зазначити, що можуть виникати ще й інші почуття. Наприклад, це може бути розгубленість або навіть ступор. У разі виникнення (виявлення) таких або інших почуттів, психологу варто прояснити їх походження.

Якщо психолог відчуває, що для прояснення ситуації наведених запитань недостатньо, йому можуть допомогти такі:

- Давайте спробуємо знайти, що саме запускає ваш конфлікт (що є так званим «пусковим механізмом»)?*
- Що саме має зробити ваша дитина, щоб ви вийшли з себе?*

Витоком внутрішньої напруги одного з батьків може бути не тільки сама дитина, але й зовнішні обставини, відносини з іншими людьми, зокрема родичами, або навіть особистісні особливості батьків.

Якщо психолог припускає наявність (присутність) таких супутніх обставин, у проясненні цього йому можуть допомогти наступні варіанти запитань:

- Можливо, у вашій ситуації є інший початок конфлікту? Наприклад, це може бути ефект останньої краплі;*
- Або щось у відносинах з іншими членами родини так впливає на вас, що ви починаєте конфліктувати з дитиною?*
- Чи, може, є якісь зовнішні обставини, які негативно впливають на ваш стан і настрій та можуть вплинути на ваші відносини з донькою?*

3. Визначення основної конфліктної зони.

Для цього психологу варто сказати: *«Ви розповіли про конфлікт останній за часом (або типовий). Можна припустити, що такі конфлікти відбуваються у вас постійно (або час від часу).*

А зараз давайте спробуємо зрозуміти, що саме відбувається у ваших відносинах з донькою. Чому це постійно трапляється з вами? Навіщо вам це потрібно?

- Як ви гадаєте, чого саме, на ваш погляд, не розуміє ваша донька?
- Чого, на погляд вашої доньки, не розумієте ви?
- Чого насправді хоче дівчина домогтися своєю поведінкою?».

До уваги психолога!

Батьки у відповідь на ці запитання можуть говорити: «Не знаю». За цією відповіддю може приховуватися несподіваність для них поставленого запитання, труднощі у формулюванні думок або почуття ніяковості під час висловлювання своїх думок (відчуття їх малої цінності).

Тоді психолог може запропонувати батькам подумати про відповіді на запитання разом. Дуже важливо попросити батька або матір поділитися будь-якими думками та припущеннями, які спали їм на думку під час бесіди або спадали раніше.

Психологу важливо сказати батькам, що всі їхні думки дуже цінні й варті уваги.

До уваги психолога!

Більшість конфліктів, про які розповідатимуть батьки, трапляються через якісь, так би мовити, незначні причини. Хоча для самих учасників у момент виникнення конфлікту ці причини здаються дуже важливими та значними.

Проте за всіма конфліктними ситуаціями стоїть суттєва причина (або, скоріш за все, незадоволена потреба одного з учасників конфлікту або обох). У цій справі психолог може її виявити та допомогти батькам і дівчині знайти більш належні засоби задоволення своїх потреб без травмування один одного.

Існує декілька варіантів психологічного аналізу ситуації. Треба визначитись, на якому рівні працювати, щоб виконати завдання Програми та реально допомогти конкретній сім'ї.

У більшості випадків аналіз ситуації виведе психолога разом з батьками на так званий мотиваційно-поведінковий рівень розуміння ситуації, що в цьому форматі психологічної роботи є оптимальним. Наприклад, дівчина поводить себе провокаційно, весь час створюючи конфліктні ситуації. Мотивом цієї поведінки (мотиваційно-поведінковий рівень аналізу ситуації) може бути незадоволена потреба в увазі з боку батьків. Виходячи з її поведінкових проявів, можна припустити, що ця потреба є настільки сильно незадоволеною, що дівчина згодна навіть на негативну увагу.

Аналіз ситуації на цьому рівні дозволить, з одного боку, поглибити розуміння причин конфлікту, а з іншого – не дасть заглибитися в проблеми і переживання людини настільки, щоб психолог не зміг з цим впоратися.

Слід зазначити, що чинники, які призвели до формування характеру дівчини, можуть знаходитися в різноманітних обставинах її життя, зокрема перших років, а також в обставинах та особливостях життя її батьків (глибинний рівень аналізу ситуації). У наведеному вище прикладі провокативна поведінка дівчини могла сформуватися

також у результаті недостатньої уваги з боку батьків у перші роки її життя або навіть розлучення з ними на досить довгий час. Іншим варіантом формування провокативної поведінки може бути копіювання поведінки одного з батьків.

Виявлення глибокої проблеми або незадоволеної потреби та їхнє відпрацювання є дуже важливими, але при цьому потрібно враховувати що це:

- вимагає значних витрат часу (може пройти не одна зустріч);
- потребує від психолога високого рівня кваліфікації та особистісної психологічної готовності працювати на глибокому рівні;
- передбачає наявність у батьків досить добре розвиненої рефлексії або здатності до неї. Здатність до рефлексії не завжди співпадає з загальним інтелектуальним розвитком.

Психологу необхідно пам'ятати, що виявлення основної причини конфлікту може викликати у батьків бурхливі почуття, з якими у нього може не бути ані часу, ані вміння допомогти їм впоратися. Якщо така ситуація все-таки трапиться, психологу необхідно звернутися за супервізією до більш досвідченого фахівця або організувати інтервізію з іншими психологами з метою пошуку можливостей вирішення цієї ситуації.

Наприклад, під час визначення базової причини всіх конфліктних ситуацій між одним з батьків і дівчиною може стати відсутність любові та прихильності саме до цієї дитини. Усвідомлення цього може стати шоком для обох: і для психолога, і для батька або матері. Це, з одного боку, дуже важко визнати та перенести і прийняти, а з іншого – необхідно зрозуміти, як з цим знанням жити далі.

У цьому випадку психологу дуже важливо прийняти реальність такою, як вона є, не засуджуючи батьків. Натомість, йому необхідно допомогти батькові або матері знайти в собі сили будувати нові відносини з дитиною, які, з одного боку, спираються на отримане знання, а з іншого, вимагають знаходження варіантів спільного життя, максимально комфортного для обох сторін.

Так, розглядаючи наведений приклад, це може бути висунення ідеї створення нового формату проживання з дівчиною: спільне проживання з чіткими правилами, проживання дитини з іншими родичами, пошук навчального закладу для дівчини з можливістю проживання тощо. Цю ідею можна детально відпрацювати на четвертій спільній зустрічі.

Психологу дуже важливо обговорити з батьками доцільність повідомлення дитині про свої істинні почуття до неї, проаналізувавши з ними, як це вплине на дитину та на їхні відносини.

4. Відпрацювання проблеми (техніка).

Щоб перейти до відпрацювання проблеми психолог може сказати батькам, наприклад, наступне: «Пропоную попрацювати над вирішенням вашої проблемної ситуації, для чого нам потрібно зробити декілька кроків».

Крок 1. Ідентифікація почуттів. Психолог пропонує розпочати з роботи з почуттями стосовно ситуації, що склалася: «Коли ви згадуєте цю ситуацію, які почуття у вас з'являються?».

До уваги психолога!

У разі, якщо батько або матір на початку зустрічі настільки були переповнені емоціями та почуттями, що довелося проводити з ними вправу «Контейнування почуттів», на цьому етапі варто повернутися до результатів виконання цієї вправи як до відправного пункту подальшої роботи.

У цьому випадку батько або мати можуть більш спокійно та глибоко проаналізувати свої почуття. Щоб налаштувати батьків на роботу з почуттями, психолог може сказати: «Перший крок у відпрацюванні проблеми присвячений роботі з почуттями. Давайте з вами згадаємо, які саме почуття були у вас (або що ви відчуваєте зазвичай) у зв'язку з цією конфліктною ситуацією».

До уваги психолога!

Під час проведення цієї вправи психологу треба надавати батькам достатньо часу для роздумів та висловлювань.

Дуже важливо бути чутливим до пауз, що виникають, адже вони можуть з'являтися як внаслідок потреби батьків подумати над відповіддю, так і в результаті розгубленості. Необхідно пам'ятати, що найбільш цінним і корисним під час виконання цієї вправи є знахідки самих батьків.

Якщо пауза для роздумів затяглася, варто допомогти батькам, надавши декілька варіантів можливих почуттів (або назвати, які були виявлені під час виконання вправи «Контейнування почуттів»).

Наприклад, психолог може сказати: «Давайте спробуємо зрозуміти/назвати ваші почуття. Що це були за почуття? Можливо, це був страх чи гнів або навіть відчуття сорому чи повного безсилля, або якісь інші почуття. Спробуємо зараз їх визначити».

Якщо батьки не можуть або не хочуть торкатися своїх почуттів, психолог може сказати наступне: «Можливо, ви втомилися від своїх переживань і вам не хочеться про них думати та говорити. Проте для виходу з такої ситуації це необхідно зробити».

До уваги психолога!

У деяких людей почуття проявляються через фізичні симптоми. Назвати свої почуття вони не можуть інакше, ніж через опис цих симптомів. У цьому випадку психолог має перейти до виконання Кроку 1А.

Якщо і після цього батьки будуть не здатні працювати на рівні почуттів, з ними варто переходити на рівень раціонального відпрацювання проблемної ситуації (тобто переходити до Кроку 4 Техніки відпрацювання проблеми).

Крок 1А. Опис фізичних симптомів.

Психолог пропонує: *«Опишіть ваш стан під час конфліктної ситуації. Що ви відчували фізично (на фізичному рівні)? Можливо, це була слабкість або, навпаки, стан внутрішньої напруги, які потребували виплеску назовні (наприклад, бажання кричати або щось бити) тощо».*

Крок 2. Прийняття реальності почуттів, що переживають батько або мати. У разі, якщо батькам вдалося сформулювати, які саме почуття їх переповнюють, психолог має продемонструвати прийняття цих почуттів. Він може це зробити за допомогою наступного коментаря: *«Я вам дуже співчужую, адже ситуація дійсно непростя. Не дивно, що вас переповнюють ці почуття. Ви маєте повне право так почуватися».*

Крок 3. Аналіз ефективності звичних способів справлятися з негативними почуттями (або фізичними реакціями) в конфліктній ситуації.

Психолог: *«Давайте визначимо, як ви зазвичай справляєтеся з негативними почуттями (або фізичними симптомами), що виникають у вас під час конфліктів з дочкою. Чи допомагає Вам звичний для вас спосіб? Або ні? І як?».*

До уваги психолога!

Скоріш за все, у людей, які звертаються за допомогою до психолога, сформувався непродуктивний спосіб справлятися зі своїми почуттями (або фізичними симптомами).

Це можуть бути як агресивні виплески емоцій, так і спроби позбавитися конфлікту за допомогою уникання вирішення конфліктної ситуації або навіть потреба заспокоїти себе алкоголем чи ліками.

Завданням психолога є вказати батькові або матері на недостатню ефективність їх стратегії реагування в конфліктній ситуації.

Крок 4. Визначення принципової можливості вирішення конфліктної ситуації.

Психолог пропонує поміркувати разом: *«Чи можна ситуацію, що склалася з дитиною, вирішити в принципі?».*

До уваги психолога!

Психологу необхідно допомогти батькові або матері дійти висновку, що кожна ситуація має своє вирішення.

Крок 5. Актуалізація можливого попереднього досвіду вирішення цієї (аналогічної) конфліктної ситуації.

Психолог просить пригадати ситуацію/ції, коли батькам вдалося впоратись з подібними конфліктами або вирішувати їх з найменшими втратами для обох сторін: *«Що ви при цьому робили такого, що вам вдалося вирішити ситуацію?».*

До уваги психолога!

Завданням психолога на цьому кроці є не тільки зібрати всі успішні випадки вирішення конфліктних ситуацій, але й часткового вирішення також. Важливо знайти ситуації, коли батькам вдалося справлятися з конфліктом до якоїсь миті. Якщо це не вдається, варто перейти на більш детальний рівень аналізу можливого успішного досвіду батьків для виявлення хоча б мінімальних позитивних моментів.

Крок 6. Відновлення позитивного досвіду вирішення конфліктних ситуацій взагалі. Психолог пропонує батькам звернутися до власного досвіду вирішення конфліктних ситуацій: *«Згадайте, будь ласка, коли вам вдалося вирішити конфлікт завдяки домовленості, пошуку компромісу або прояснення реальних потреб обох сторін та їх задоволення?»*.

Крок 7. Формулювання нового способу поведінки в конфліктній ситуації.

Психолог: *«Попередні кроки допомогли нам з вами зрозуміти, що ви багато що вмієте. Насправді, вам багато що вдається добре робити. Подивіться, ви...»*.

До уваги психолога!

Перш ніж переходити до формулювання нового способу поведінки в конфліктній ситуації, важливо зробити резюме та перелічити всі визначені позитивні і продуктивні стратегії та вміння батьків.

Психолог пропонує подумати разом: *«Що ще вартувало б зробити, щоб наблизитися до вирішення вашої проблеми з дочкою»*.

При цьому найбільш цінним та корисним буде те, що люди зможуть придумати та сформулювати самі.

Якщо сформульовані батьком або матір'ю способи явно неадекватні, психологу варто обговорити з ними, наскільки запропонований спосіб буде корисним у ситуації, що склалася. При цьому психологові важливо максимально виділити продуктивний компонент у тому, що винайшли батьки, і показати їм його корисність та область застосування.

Психолог також може запропонувати свої ідеї, але їх обов'язково треба обговорити з батьками, наскільки вони для них прийнятні (можуть бути для них корисними). Можна скористатися вже наведеною технікою визначення маленьких кроків та, зокрема, вироблення першого кроку, з якого розпочати втілення нового способу.

До уваги психолога!

Якщо основний конфлікт відбувається між дівчиною та тим з батьків, хто не присутній на цій зустрічі, психолог працює з роллю, яку відіграє при цьому той з батьків, хто присутній на зустрічі. Це важливо відпрацювати навіть тоді, коли батько або мати говорять, що вони є тільки сторонніми спостерігачами або навіть не присутні під час конфлікту.

Технічно робота з такою ситуацією подібна відпрацюванню проблемної ситуації, коли основний конфлікт розгортається поза родиною.

3 (1). Вправа «Відпрацювання з батьком або матір'ю конфліктної ситуації, коли основний конфлікт дитини розгортається поза сім'єю» (альтернативна)

Мета: допомогти батькові або матері проаналізувати конфліктну ситуацію, у яку потрапила дитина, і визначитися зі своєю роллю у вирішенні цього конфлікту. Допомогти батькам організувати відповідну підтримку дівчини, що потрапила в конфліктну ситуацію або пережила травму.

Час: 40 хв.

Ресурси: Додаток 2. - 8.

Коментар до проведення вправи:

Існують чотири основні типи реакції батьків на зовнішній конфлікт у житті дитини:

1-й тип реакції. Батьки або один з них є виключеними із зовнішньої конфліктної ситуації, оскільки вона була їм не відома до останнього часу або вони свідомо відокремили себе від проблем дитини. У цьому випадку батьки (або один з них) занадто відокремлені (віддалені) від дитини.

2-й тип реакції. Батьки або один з них настільки втручаються в життя дитини в цілому і конфліктну ситуацію зокрема, що намагаються все робити замість дитини. У більшості випадків ігноруються або не враховуються реальні потреби дитини та її побажання. Буває, що батьки можуть бути просто знаряддям у маніпуляціях дівчини. У таких сім'ях батьки (або один з них) і дитина знаходяться в настільки близьких стосунках, що не відокремлюють себе один від одного.

3-й тип реакції. Зовнішні відносини дівчини стають причиною конфлікту між нею та батьками або одним з них. Батьки звинувачують інших у проблемах дитини та погіршенні відносин з ними. Часто це супроводжується погрозами втрутитися у відносини дівчини з «поганим» оточенням чи окремою людиною для того, щоб зруйнувати їх.

Випадки, коли дитина-підліток надає перевагу одноліткам та відокремлюється від батьків, є природними. Батьки часто бувають не готові «відпустити» дитину. Частіше за все, вони поступово адаптуються до вікових змін дитини та нового способу її життя і сприймають як даність.

Бувають батьки, для яких дитина відіграє не тільки дитячу, але й додаткові ролі. Зокрема, вона може відігравати роль відсутнього партнера (чоловіка, жінки, подруги або навіть батька чи матері).

Такі батьки не готові прийняти дорослішання і відокремлення дитини. Їх переповнюють ревності та заздрощі до її оточення. Вони ображаються на дочку за те, що вона віддає перевагу іншим людям.

Рекомендації з визначення стратегії роботи з батьками, які демонструють реакції типу 1-3, наведені в Додатку 2. - VIII.

4-й тип реакції. Достатньо психологічно зрілі та стабільні батьки обирають найбільш доречну та відповідну ситуації реакцію. Вони можуть бути тимчасово дезорієнтовані неочікуваними подіями, але здатні досить швидко знайти відповідні рішення та визначити стиль своєї поведінки. Такі батьки не впадають у крайнощі і можуть враховувати стан та потреби дитини.

Переважно психолог працює з представниками перших трьох типів реакцій. Малоймовірно, що батьки, яким притаманний один з трьох перших типів, самостійно звернуться до психолога. Адже у людей, які реагують у такий спосіб, дуже низька мотивація до аналізу ситуації, зокрема, своєї ролі та поведінки в ній. Крім того, такі люди, частіше за все, не готові змінювати себе.

Незважаючи на це, психологові необхідно працювати з такими батьками і робити все необхідне, щоб допомогти їм стати більш підтримуючими батьками.

Коли такі батьки звертаються до психолога, їх розповідь звучить як скарга. А очікування в багатьох випадках не є реалістичними. Часто буває важко зрозуміти, чого насправді хочуть батьки.

Психолог має допомогти батькам переробити скаргу в конкретний запит, для чого спочатку проводиться детальний аналіз як ситуації, що склалася, так і бажаного вирішення ситуації. Далі психолог допомагає батькам визначити реалістичність досягнення бажаної ситуації.

Важливо враховувати також бачення ситуації дівчиною та її очікування (які психолог отримує під час роботи з нею). Після цього психолог допомагає батькам сформулювати реальний конкретний запит щодо його роботи.

Наприклад, батьки скаржаться, що дочка зв'язалася з поганою компанією та потрапила цілком під її вплив. Вони просять: «Зробіть що-небудь!». У першу чергу психолог з батьками прояснює ситуацію, задаючи, наприклад, такі запитання:

- Що це за компанія? Хто туди входить? Чим вони зазвичай займаються?
- Ви кажете, що вона цілком потрапила під їхній вплив. Що ви маєте на увазі? Яким саме чином вони впливають на вашу дівчинку?
- Як ви вважаєте, хто саме на неї так впливає (компанія в цілому або якась конкретна людина)?
- Що саме її приваблює в цій компанії, на ваш погляд?
- Як, ви вважаєте, повинна змінитися ситуація, щоб вона вас влаштовувала?
- А як, з вашої точки зору, мають змінитися ті люди, з якими спілкується ваша дочка? Як вони можуть перестати на неї впливати?

А тепер давайте оцінимо реально:

- що насправді можна зробити;
- як реально можна змінити ситуацію;
- хто і що повинен для цього зробити?

Хід проведення:

Крок 1. Прояснення суті конфліктної ситуації та осіб, що задіяні в ній, і їх ролі.

Прояснюючи суть конфліктної ситуації, психологу необхідно враховувати декілька важливих моментів. Перш за все, він має визначити для себе **свою роль, місце та ступінь включеності** в цю конфліктну ситуацію як стосовно зовнішнього конфлікту та осіб, що в ньому задіяні, так і стосовно відносин з самою дівчиною щодо цієї ситуації.

Наступним важливим кроком є **допомога батькам у визначенні їх місця, ролі та ступеня включеності** в конфліктну ситуацію. Треба визначити не тільки, що вони робили або не робили в цій ситуації, але й що вони думають про неї, у чому бачать причини її виникнення та шляхи вирішення.

Крок 2. Після ознайомлення зі змістом конфліктної ситуації психологу необхідно разом з батьками проаналізувати, наскільки їхні дії та бачення відповідають потребам їхньої дитини й особливості ситуації.

Крок 3. Психолог має проаналізувати очікування як батьків, так і дівчини щодо його ролі та можливих дій у вирішенні конфліктної ситуації.

Крок 4. Формулювання конкретного запиту до психолога.

До уваги психолога!

Наявність конфлікту з дитиною може мати негативний вплив на стан сім'ї в цілому. У родині можуть розпочатися конфлікти не тільки між батьками та дівчиною, але й між самими батьками та іншими членами родини. Такі конфлікти можуть виникати не тільки внаслідок високого рівня напруги (як засіб розрядки), але й внаслідок різного ставлення до ситуації та бачення шляхів її вирішення.

Психологу потрібно бути дуже уважним, тому що батьки спробують втягти його в сімейний конфлікт, відвертаючи увагу від дитини та її потреби на можливі недоліки і помилки один одного.

4. Вправа «Визначення і формулювання рекомендацій»

Мета: узагальнення знахідок, вироблених кроків та напрямків, які можуть допомогти кожному з батьків збудувати гармонійні відносини зі своєю дитиною; визначення конкретних кроків, які батьки в змозі виконати в період до наступної зустрічі.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Психолог каже:

«Давайте підсумуємо всі наші думки, які виникли протягом цієї зустрічі, та визначимо, що конкретно ви можете запровадити в своєму житті та особливо в спілкуванні з донькою».

До уваги психолога!

Психологу варто дати батькам домашнє завдання у вигляді конкретних рекомендацій та кроків, які вони можуть реалізувати до наступної зустрічі. Формулюючи рекомендації батькам, психологу варто спиратися на те, який рівень відпрацювання проблеми було з ними досягнуто. Відповідно до цього, рекомендації можуть варіювати від спроб батька або матері стримувати свої емоційні прояви або емоційні прояви дівчини (наприклад, агресію), до втілення повного плану дій, який був з ним/нею розроблений психологом на зустрічі. Формулювання підсумкових рекомендацій – це перелік тих знахідок та інсайтів, що були сформульовані протягом всієї зустрічі.

Психологу варто пам'ятати, що людині значно важче змінити свою звичну поведінку, ніж зрозуміти її хибність або знайти інші варіанти реагування. Тому, надаючи рекомендації, дуже важливо застосовувати принцип дрібних конкретних кроків, до яких спонукати батька або матір.

5. Завершення заняття

Мета: підбиття підсумків та домовленість про наступну зустріч.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Наприкінці психолог все узагальнює та озвучує всі домовленості.

Далі психолог повідомляє батькові або матері про тему та мету наступної зустрічі. Наприкінці психолог і батько/матір домовляються про наступну зустріч.

До уваги психолога!

Батькові або матері варто нагадати, що і наступна зустріч проводиться з кожним з них окремо.

Неконструктивні батьківсько-дитячі відносини та стратегії роботи з ними

Неконструктивні батьківсько-дитячі відносини можуть негативно впливати на розвиток дівчини-підлітка. Для надання батькам більш якісної допомоги психолог повинен визначити, в чому саме полягає дисгармонія. Найчастіше присутніми є не окремі ознаки, а їх поєднання.

Найбільш розповсюджені патологічні дитячо-батьківські відносини:

1. Так зване «злипання» батьків – або одного з них – з дитиною (найчастіше може бути хтось з батьків, хто сам виховує дитину або є нещасним в подружжі). Таке «злипання» призводить до занадто вираженого прагнення вберегти дитину від життя: батьки не дають дитині жити своїм життям, пояснюючи це ворожістю оточуючого світу, спонукають дитину сприймати оточуючий світ як ворожий. У розмові такі батьки, говорячи про дитину, використовують слово «ми».

Такий спосіб (стиль) виховання може призводити до максимальної, навіть хворобливої, залежності від батьків. У разі спроби відокремлення у такої дитини є великий ризик сформувати іншу залежність як від іншої сторонньої людини, так і від різноманітних психоактивних речовин, ризикованої поведінки тощо. Така дитина в підлітковому віці часто починає жити своїм «таємним життям».

Стратегія роботи з батьками

Формуючи стратегію роботи з батьками цього типу, важливо пам'ятати, що зустрілися ми з ними в кризовій для дитини ситуації: дівчина потрапила в «складні життєві обставини», і батьки не змогли з нею впоратися тому, що їх стратегія виховання перестала спрацьовувати та бути ефективною. Це потрібно продемонструвати батькам (або одному з них). Сама ситуація може допомогти психологу.

Очевидно, що в цій ситуації дитина вже почала відокремлюватися і робить це без підтримки батьків. На перших кроках самостійного життя вона почувається дуже невпевненою, припускає багато помилок.

Зазвичай у цій ситуації дитина потребує підтримки батьків. Але ця підтримка має бути відповідною її віку і потребам. Тут може допомогти приклад сім'ї, у якій дитина тільки вчиться ходити. Можна запитати батьків, які прийшли на консультацію, як мають поводитися батьки маленької дитини, щоб вона навчилася ходити. Якщо вони весь час триматимуть її на руках, не відпускаючи на підлогу, вона і не навчиться ходити. Але якщо її відпустити і тримати за ручку, а потім просто бути поряд і підтримувати та підбадьорювати («*Яка ти молодець! У тебе так добре виходить!*»), вона поступово навчиться ходити самостійно.

Так і з підлітком. Максимально дієва тактика – бути поряд, даючи можливість дитині робити самостійні кроки, і ні в якому разі не роблячи їх за неї.

Під час роботи з такими батьками варто акцентувати на тому, що їх дитина є окремою особистістю. Важливо нагадати, що дитина в підлітковому віці В НОРМІ відділяється від батьків емоційно, переорієнтовуючись на спілкування із зовнішнім світом, зокрема з однолітками. При цьому основним засобом навчання життю в світі є особисті спроби і помилки. Тому варто бу-

дувати відносини з дитиною-підлітком, як з ОКРЕМОЮ людиною, яка потребує підтримки та допомоги, але не намагатися утримати і відгородити її від життя.

Водночас такі батьки потребують розуміння психологом їх особистих проблем, тривог і побоювань. Їх необхідно запевнити, що відносини з дівчинкою можуть і надалі бути близькими, але по-іншому.

2. Явне нехтування дитиною: її базових потреб як матеріальних, так і психологічних. Останнє може поєднуватися з попереднім пунктом.

Цей тип дитячо-батьківських відносин має декілька варіантів проявів:

- ігнорування потреб дитини («Вона вже доросла. Хай справляється самотужки!»);
- заміна потреб дитини тим, що вважають за доцільне батьки – «Я краще знаю, що їй потрібно!» (їжа, одяг, друзі, професія тощо).

Стратегія роботи з батьками

Як і в попередньому пункті, актуальна ситуація демонструє неефективність обраної батьками стратегії.

Так, дівчина вже доросла, але ще недостатньо соціально та професійно обізнана і компетентна. Нагадайте батькам, що формування людського організму та особистості відбувається до 25 років. Отже, дитина в будь-якому віці має свої особливі потреби:

- фізіологічні,
- психологічні,
- соціальні.

Завдання батьків – задовольняти ці потреби відповідно до віку та індивідуальних особливостей дитини. При цьому необхідно спиратися саме на особливості цієї конкретної дитини, а не на своє уявлення про неї та її потреби.

Треба наголосити, що дівчина-підліток є ще дитиною, незважаючи на декларування і навіть демонстрацію «дорослої» поведінки. Тому вона дуже емоційно залежить від батьків й інших близьких дорослих.

Під час роботи з такими батьками може допомогти методика «Сходинки».

Вправа «Сходинки»

Мета: допомогти батькам усвідомити, яку саме дитину вони хочуть виховати та чи співпадають їхні дії і слова щодо дитини з поставленою метою.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші А4, ручки.

Хід проведення:

Батько або мати отримує завдання: «Уявіть свою дитину через 5-10 років (залежно від віку дитини). Як ви вважаєте, якою вона буде, які якості (характеру) у неї повинні бути в тому віці? Напишіть їх, будь ласка, на вершині сходинок» (10 хв). Батькам дається аркуш паперу, на якому намальовані сходинки.

«Тепер, коли список якостей готовий, я пропоную вам з ним попрацювати. Перед вами сходинки. Напишіть на сходинках зліва (стрілочка вгору), що ви робите та говорите, що насправді розвиває у вашої дитини ці якості. Напишіть на сходинках з правого боку (стрілочка вниз), що ви робите та говорите такого, що розвиває зовсім протилежні якості. Наприклад, ви хочете, щоб ваша дитина була самостійною, але при цьому все робите

за неї, контролюєте кожний її крок. Як ви вважаєте, яку якість ви при цьому прищеплюєте?» (10-20 хв).

Після цього проводиться **обговорення отриманих результатів** (5 хв):

- Як ви оцінюєте отримані результати виконання вправи?
- Чи здалася вам корисною ця вправа?
- Чи помітили ви якісь помилки в своєму вихованні?
- А за що ви можете себе похвалити?
- Що ви плануєте змінити у вихованні дитини?

3. Нестійкість і непрогнозованість батьківської поведінки.

Стратегія роботи з батьками

Таким батькам необхідно довести, що їх нестійка позиція та непрогнозована поведінка є найгіршим, що вони можуть робити у взаєминах з підлітком. Такий стиль виховання «розгойдує» емоційну сферу дівчини, дезорганізує її здатність розуміти і спиратися на зовнішні рамки (що є добре, а що – ні, що можна, а що не можна тощо). Це, у свою чергу, завадить виробленню у неї своїх власних послідовних принципів. Від дитини, що живе в ситуації непрогнозованості, важко очікувати, що і вона сама поводитиметься відповідально. Тому батькам важливо намагатися вести себе узгоджено і послідовно. При цьому вкрай шкідливим є звинувачення один одного в присутності дівчини, відміна рішень одного з батьків іншим, погрози нереальними покараннями тощо.

Якщо один з батьків відрізняється абсолютно нестійким та непослідовним характером, то варто поговорити з дівчиною, до яких наслідків це призводить та, можливо, навчати саму дівчину стійкості і послідовності.

4. Умовне прийняття дитини («Люблю хорошу дівчинку», «а якщо ти .., то ти мені не дочка!»).

В основі такого підходу батьків до дитини можуть бути декілька факторів або їхня комбінація:

- орієнтація на ідеальний образ дитини з неприйняттям її реального образу;
- прагнення маніпулювати дитиною за допомогою свого прийняття/неприйняття (любові/нелюбові), яке до певного віку допомагало з нею впоратися;
- залежність власної самооцінки батьків від того, наскільки є хорошою чи поганою їхня дитина.

Стратегія роботи з батьками

Психологові варто спробувати визначити, який з цих варіантів найбільш вірогідний або домінуючий. Під час роботи з такими батьками треба наголошувати, що їх дитина є реально існуючою людиною зі своїми чеснотами і вадами, почуттями і правом на помилку. Важливо підтримати у батьків почуття власної цінності, не залежної від того, наскільки «вдалою» чи «невдалою» є їх дитина.

Дуже корисно продемонструвати батькам непродуктивність маніпулювання дитиною за допомогою батьківської любові, оскільки це призводить до:

- знецінення дитиною самої себе («я така погана, що навіть власні батьки мене не люблять»);
- зростання протидії батькам («Якщо я вам така не підходжу, то і не треба. Буду ще гіршою і перестану з вами зовсім спілкуватися»);

- навчання дівчиною, в свою чергу, маніпулювати батьками («Дасте гроші, прийду додому») тощо.

У роботі з батьками цього типу може стати у нагоді вправа «Взяти на себе роль своєї дитини».

Вправа «Взяти роль своєї дитини»

Мета: допомогти батькові або матері зрозуміти мотиви поведінки своєї дитини.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Крок 1. Вправа розпочинається з того, що психолог просить батька або матір (залежно від присутності) розповісти про те, що хвилює його/її в поведінці їхньої дитини.

Крок 2. Далі психолог пропонує батькові або матері прийняти на себе роль дитини, так би мовити, стати нею. Спочатку психолог питає у батьків, яка саме у них дитина, який у неї характер, яка в неї хода, що вона любить робити тощо, тим самим начебто занурюючи батька або матір в образ дитини. Потім психолог пропонує батькові (матері) стати дитиною. Після цього він звертається до батьків, як до дитини.

До уваги психолога!

У цьому випадку краще, якщо ви будете звертатися до батька або матері на «ти».

Крок 3. Психолог проводить бесіду з «дитиною»:

- Як тебе звуть?
- Скільки тобі років?
- Чим ти любиш займатися або в які ігри/іграшки ти любиш грати (якщо дитина мала)?
- Розкажи мені, будь ласка, про свого батька/матір (залежно від того, хто грає роль дитини). Який він (яка вона)? Що він/вона любить робити? Чи проводите ви час разом? Що ви тоді робите? Як складаються ваші відносини? Чи подобаються вони тобі?

Крок 4. Далі психолог запитує «дитину» про те, що хвилює батька/матір:

«Слухай, тато/мама каже, що ти погано себе поводиш, що ти ... (наприклад, б'єшся, не ходиш до школи тощо). Ти чому так робиш?».

Крок 5. Після того, як «дитина» повідомить причину своєї поведінки, її варто запитати, що повинні зробити (змінити в своїй поведінці) батьки, щоб вона поведилася інакше.

Крок 6. Після цього можна «вивести» батька/матір із ролі дитини та запитати:

- Чи допомогла вам ця вправа? Чим саме?
- Чи згодні ви змінити свою поведінку?
- З чого ви розпочнете?

До уваги психолога!

Часто відповідь «дитини» є дуже несподіваною для батьків. У цьому випадку психолог допомагає батькам усвідомити, що від їхньої поведінки багато що залежить.

Психолог може запропонувати батькові або матері спробувати змінити свою поведінку та подивитися на поведінку дитини в зв'язку з цим. Важливо сказати батькам, що їм не треба здаватися, що вони мають бути послідовними: якщо вони вирішили змінити свою поведінку, то повинні це робити протягом якогось часу. Тоді дитина повірить в те, що батьки насправді змінилися, тому що вона їх перевірятиме.

5. Маніпулювання дитиною і використання її для своїх потреб як матеріальних (аліменти, пенсії, гроші за відповідні послуги), так і психологічних («я маю нею пишатися перед іншими»), заміна дитиною дорослого партнера – підтримка, «компанія» тощо).

Стратегія роботи з батьками

Треба підкреслити, що дитина є окремою людиною, яка не повинна задовольняти потреби батьків, навіть якщо вони цього потребують. Хоча ми маємо справу і з підлітками, батькам необхідно нагадувати, що вони ще є дітьми, і саме батьки мають задовольняти їх матеріальні та психологічні потреби, а не навпаки. Психологові важливо допомогти батькам знайти інші засоби задоволення своїх потреб.

У таких сім'ях діти часто вчаться маніпулятивній поведінці як засобу адаптації до життя («Бідна я і нещасна! Нагодуйте, одягніть, вилікуйте мене. А я, може, це й прийму»). Такі люди «прилипають» до різноманітних фондів і установ. Важливо допомогти їм знайти свій спосіб вирішення власних проблем і підтримувати найменші намагання зробити щось самотужки.

Ми вважаємо цю категорію батьків однією з найбільш безнадійних у плані подальших змін. У цьому випадку доцільною буде скоріше робота з самою дівчиною зі сприяння формування в неї самостійного світосприйняття та підтримки всіх її старань і прагнень.

Психолог має протистояти можливим маніпуляціям як з боку батьків, так і з боку самої дівчини.

6. Відторгнення в дитині партнера, що не приймається («ти – така сама, як твій батько/мати/бабуся/...»).

Стратегія роботи з батьками

Часто буває, що травма, нанесена партнером одному з батьків, настільки болісна, що не загоїлася. У цьому випадку психолог приймає переживання людини, підкреслюючи, що в цій дитині є риси не тільки від відкинутого партнера, але й половина – від них самих. Важливо допомогти людині прийняти той факт, що дівчина може не тільки бути схожою на ненависну людину, але й любити її/його. Проте це не означає, що дитина не любить (або не прив'язана) того з батьків, з ким працює психолог. Дівчина – це окрема (інша) людина, а ніяк не той або та, хто наніс травму.

Може допомогти запитання: «Чи допомагає вам пошук у вашій дочці недоліків людини, яку ви ненавидите (або яка зробила вам боляче)? Адже це – ваша спільна дитина. Тобто вона має і ваші риси. Які вони?».

Також може допомогти вправа, у якій кожному з батьків пропонується написати по 10 рис, які дівчина успадкувала від кожного з батьків.

7. Зневага за статевою ознакою («жінки – ніщо», «чоловіки – козли»).

Така позиція може бути притаманною як чоловікам, так і жінкам. Її основою служить як соціальний стереотип субкультури, у якій живе родина, так і особистісні глибинні комплекси. Останнє є за рамками нашої Програми.

Стратегія роботи з батьками

Наголосіть батькам, що в сучасному суспільстві надаються рівні права чоловікам і жінкам, тому дівчина має повне право на самовизначення, на вибір, чим і ким їй бути.

У разі, якщо мати демонструє зневагу до чоловіків, її варто запитати: чи бажає вона щастя своїй дочці і як вона його бачить, чи знає вона щасливі сім'ї або чи є серед її знайомих чоловіки, яких вона поважає. Зауважте матері, що її дочка має право на свій власний досвід і навіть на свої помилки. Крім того, такий спосіб, з одного боку, звужує свідомість сприйняття світу дівчиною, а з іншого – продукує в неї внутрішню агресію та недовіру до навколишнього світу.

8. Стигматизація за статевими ознаками («як дівчина вона має бути покірною»).

Стратегія роботи з батьками

Підкресліть, що в теперішній час дівчина має ті самі права, що й хлопець або чоловік, і потребує не меншої поваги з боку оточуючих.

9. Наявність нереалістичних очікувань від дівчини (завищених чи занижених).

Стратегія роботи з батьками

Психолог аналізує з батьками, що реально можна очікувати від дівчини. Вони мають зрозуміти, де результат, наприклад, педагогічної запущеності, лінощів, а де – особистісні обмеження. Крім того, увагу батьків слід сконцентрувати на тому, що саме у дівчини виходить добре, на всіх її здібностях, досягненнях і навіть стараннях.

10. Нереалістичне вікове сприйняття («ще маленька» – «вже доросла»).

Стратегія роботи з батьками

Таким батькам важливо надати інформацію про вікові і особистісні особливості дівчини: в чому вона є дорослою, у чому вона хоче здаватися дорослою, а в чому вона є ще дитиною і потребує відповідного керівництва і підтримки з боку батьків.

Тема: Вчимося висловлювати почуття

Заняття 3.



Мета: розвинути у батьків уміння висловлювати позитивні та негативні почуття до дитини в екологічній формі; розвинути в них здатність до рефлексії.

Загальна тривалість: 90 хв.

План:

1. Ритуал початку заняття. Аналіз процесу змін (20 хв).
2. Вправа «Висловлювання почуттів «тут і зараз» (55 хв).
3. Визначення і формулювання рекомендацій батькам (10 хв).
4. Підбиття підсумків. Завершення заняття (5 хв).

Коментар до проведення зустрічі:

На цю зустріч батьки обов'язково мають принести певний свій досвід впровадження нових форм поведінки. Можливі декілька варіантів.

В ідеалі батьки не тільки визначають нові форми поведінки, але й вдало їх впроваджують. Проте частіше батьки настільки звикли до невдач, що підсвідомо не вірять, що у них щось вийде. Тому, коли вони намагаються зробити першу спробу в напрямку змін, то отримують (з великою долею вірогідності) негативний результат або незначний, з їх точки зору. Навіть якщо вони отримують позитивний результат, то не бачать його чи знецінюють.

У цих випадках батькам потрібна зовнішня допомога та підтримка, щоб вони побачили результат та повірили в свої сили. Тому психологу варто максимально детально розпитувати батьків щодо їх спроб втілити надані рекомендації, а також їх самостійних знахідок і кроків.

Психологу необхідно надавати батькам максимальну підтримку, відмічаючи їх ВСІ, навіть мінімальні, досягнення, зміни і спроби. Психолог має підкреслювати, що все, що вони роблять, хай і повільно, але працює на результат. Навіть негативний досвід може допомогти: його можна проаналізувати і зробити висновки.

Зауважте, що в багатьох випадках відбуваються коливання між позитивними змінами і поверненням до попередніх форм поведінки і реагування (як звичних). Це стосується як поведінки і засобів реагування батьків, так і поведінки дитини. Треба продовжувати втілювати в життя ті форми нової поведінки, які вже принесли хоч маленький і тимчасовий, але позитивний результат, а також експериментувати з новими формами поведінки. Тому процес змін може бути довгим і «нерівним».

Батькам варто усвідомлювати, що миттєво кардинально змінити ситуацію неможливо. З кожним «погіршенням» ситуації вони мають робити все можливе, щоб допомогти дитині і собі пережити цей спад з «мінімальними втратами».

Звичайно, в ситуації перебудови відносин як батьки, так і дівчина можуть сильно виснажуватися та потребувати зовнішньої підтримки, в ідеалі – від психолога. Про це важливо попередити як батьків, так і дівчину.

Однак може статися, що батько або мати продовжують приходити на консультації, але не впроваджують нічого з тих рекомендацій, що були вироблені психологом разом з ними.

Можливі декілька варіантів.

1. Батько або мати начебто нічого не роблять нового, але в проміжках між консультаціями відносини з дочкою складаються досить позитивно.

Важливо обговорити і проаналізувати ситуацію. Це може бути результатом змін у поведінці самої дівчини або когось із батьків, або навіть якихось змін акцентів у поведінці того, з ким зараз розмовляє психолог. Усе обговорюється з тим із батьків, хто прийшов на зустріч, і визначається його особиста роль у тому, що відбувається.

2. Батьки (або один з них) повідомляють, що у відносинах з дівчиною нічого не змінилося і пояснюють це зовнішніми обставинами, небажанням іншої людини (в нашому випадку, доньки або іншого з батьків) мінятися та/або відсутністю часу або слушної нагоди спробувати впровадити рекомендації, які були розроблені на попередніх зустрічах з психологом. Або вони все знецінюють, говорячи, що з цього все одно нічого не вийде, у такий спосіб захищаючи себе і виправдовуючи свою бездіяльність.

Подібні люди та ситуації є серйозним викликом професійній впевненості психолога, оскільки знецінюються всі результати його роботи. Природною реакцією психолога (як звичайної людини) може стати або образа, або спалах агресії і бажання вихлюпнути свої емоції на людину, яка їх викликала.

Проте таку ситуацію на професійному рівні необхідно розглядати як важливий етап у роботі. Адже опір людини впровадженню нового може бути викликаний різними чинниками, які потребують аналізу і розуміння. За таким простим «небажанням» щось змінити може ховатися цілий спектр різноманітних процесів, що відбуваються в душі людини. Потрібно не забувати, що людина все-таки прийшла на третю зустріч, вона залишається зацікавленою в роботі з психологом.

Така ситуація потребує дуже делікатного і глибокого аналізу. Варто визначити, що саме не дає людині змінитися: внутрішній опір (в тому числі страх виглядати перед близькими незвично, викликати їх глузування або оцінити як слабку), зневіра в ефективність сформульованих рекомендацій або щось інше.

Це можуть бути люди, які дуже не впевнені в собі і мають тенденцію знецінювати всі свої досягнення, а також досягнення близького оточення. Такі люди потребують додаткової уваги та підтримки їх маленьких кроків і намагань. Хоча зовні вони можуть виглядати як впевнені та зухвалі.

3. Людина (батько або мати) просто нічого не робить і навіть не згадує про знахідки і домовленості попередніх зустрічей. Натомість продовжує скаржитися, як робила це на попередніх зустрічах.

У такій ситуації психологу необхідно максимально м'яко і делікатно показати людині схему її поведінки. Розпочинається з того, що з'являється незадоволеність чимось або кимось та напруга. Потім з'являється бажання демонструвати цю незадоволеність та скаржитися. Для цього (зокрема) людина звертається до психолога (щоб знайти союзника). Разом з ним вона, начебто, знаходить шляхи хоча б часткового вирішення проблеми або зміни ситуації. Проте далі чомусь нічого не робить, щоб ситуація змінилася на краще, і знову скаржиться.

Після визначення такої (або подібної) схеми звичної поведінки варто прояснити, що саме не дає людині впроваджувати рекомендації. Це може бути занадто висока внутрішня напруга,

що робить людину нездатною ані проаналізувати ситуацію, ані робити щось незвичне (людина начебто «западає» або «залипає» в ситуацію, втрачаючи змогу щось міняти). Це може бути і страх перед обставинами або людьми, який також паралізує людину. Або це може бути настільки низька самооцінка, що людина вважає, що в неї все одно нічого не вийде.

Це може бути і звичний спосіб існування, коли наявність проблем дає людині повне право скаржитися на життя, відіграючи роль жертви. У такому випадку людина має нагальну потребу не тільки залишати ситуацію і відносини проблемними, але й навпаки – робити все можливе, щоб ситуація погіршилася. Адже тільки в останньому випадку їй потреба в увазі і співчутті оточуючих буде задоволена.

У ситуації, коли психологу на спілкування відведений обмежений час, єдине, що він може зробити, це вказати такій людині на її бездіяльність. Навіть якщо прагнення людини «бути нещасною» є дуже явним, психологу не варто їй це прямо висловлювати, адже це ще більше образить людину і дасть їй ще один привід для скарг. При цьому психологу дуже важливо утримуватися від почуття провини, тому що люди цього типу вміють робити інших винними.

Якщо людина все-таки прагне змін, але не може самотужки впоратися зі своїми особистісними проблемами, психологу (можливо, із соціальним працівником) варто допомогти цій людині самостійно знайти програму особистісного росту або іншу можливість отримати психологічну допомогу.

4. Людина пояснює свою бездіяльність тим, що все, що рекомендував психолог, є нісенітницею і абсолютно некорисним. У цьому випадку теж важливо детально проаналізувати ситуацію та причини такої поведінки батьків, коли вони спочатку приймають розроблену разом з психологом стратегію роботи, а потім від неї відмовляються.

До уваги психолога!

Зауважуємо, що на цю зустріч людина може прийти зі своєю особистою темою або прагнути продовжити обговорення попередньої теми.

У цьому випадку психологу важливо приділити увагу та виділити час для обговорення запропонованої батьком або матір'ю теми. Обов'язково виділити достатньо часу (в рамках заняття) для відпрацювання планової теми Програми.

У цьому випадку цією темою є навчання батьків висловлювати свої почуття. Адже це є однією з ключових і найважливіших тем цієї Програми зокрема та відносин між батьками та дівчиною взагалі.

Хід проведення зустрічі

1. Ритуал початку заняття. Аналіз процесу змін.

Мета: відновлення контакту з батьком або матір'ю; оцінка виконання батьками рекомендацій, сформульованих на попередніх зустрічах, аналіз їх ефективності.

Час: 20 хв.

До уваги психолога!

Оскільки наша Програма розрахована на п'ять зустрічей, третя є центральною та в якомусь сенсі критичною. Після двох зустрічей батьки вже мали втілити в життя якісь з наданих рекомендацій та отримати певні результати. Крім того, у них сформувалося певне ставлення до роботи в Програмі в цілому та особистості психолога зокрема.

Хід проведення:

Рекомендуємо розпочати з обговорення подій, які відбувалися в проміжках між консультаціями, та аналізу позитивних моментів і помилок.

Після цього обговорення психолог каже:

«Розкажіть, будь ласка, чи намагалися ви втілити в життя рекомендації, які ми виробили на попередніх зустрічах? Як вам це вдалося?»

- *Які з рекомендацій ви виконували і які з них виявилися корисними? Розкажіть про результати.*
- *Які з рекомендацій намагалися реалізувати, але невдало? Розкажіть детально.*
- *Можливо, у вас з'явилися якісь свої знахідки? Чи намагалися ви їх реалізувати? Розкажіть про них».*

До уваги психолога!

Проведення аналізу змін, що відбуваються у відносинах одного з батьків з дівчиною, дозволить психологу виявити, які почуття домінують на цей момент як у батька/матері, так і в нього самого стосовно продуктивності їх спільної роботи.

При цьому важливо пам'ятати, що позитивні почуття, які відкрито демонструються, можуть маскувати негативні, що приховуються, але домінують. І, навпаки, відкритий прояв незадоволення може бути ознакою великої довіри або прихованого відчуття залежності від психолога, вдячності за його підтримку.

Психологу варто наприкінці обговорення змін, що відбуваються у відносинах батька/матері з дівчиною, зробити підсумок, відмітивши ті почуття, що були прямо або непрямо проявлені під час обговорення.

2. Вправа «Висловлювання почуттів „тут і зараз”»

Мета: допомогти батькам навчитися висловлювати почуття (як позитивні, так і негативні); розвинути навички екологічного висловлювання почуттів.

Час: 55 хв.

Ресурси: аркуші А4, олівці, ручки.

Хід проведення:

Етап 1. «Вчимося висловлювати негативні почуття».

До уваги психолога!

Слід зауважити, що на момент третьої зустрічі як психолог, так і батьки можуть накопичити негативні почуття щодо їх спільної роботи і один до одного.

Це може бути результатом загальної напруги та втоми, які викликані, з одного боку, інтенсивною внутрішньою психологічною роботою, а з іншого – занадто сильним намаганням швидко досягти позитивних змін і нездатністю це зробити. У результаті як психолог, так і батьки починають робити помилки або вважають, що вони їх роблять. Тоді напруга збільшується і потребує осмислення і виходу.

Лише невелика кількість людей вміє це робити. Зазвичай люди схильні звинувачувати себе та інших у проблемах, що виникають, і помилках. На цьому етапі може з'явитися взаємне незадоволення психолога та батьків.

Залежно від наявності або відсутності негативних почуттів щодо роботи з психологом та засобу їх вираження або невираження, ми пропонуємо три основні варіанти подальшої роботи.

1. Пряме відкрите висловлювання негативних почуттів батьком або матір'ю.

Психолог каже:

«Я чую (відчуваю), що ви переповнені почуттями. Мені дуже важливо зрозуміти, що саме з вами зараз відбувається, і визначити, яка саме моя роль у виникненні ваших почуттів (або в тому, що ви зараз у такому стані). Розкажіть, будь ласка, що ви зараз відчуваєте».

Психолог має допомогти батькові або матері назвати словами їх почуття, якщо вони не в змозі це зробити самостійно.

Психологу варто пояснити батькам, навіщо це потрібно, наприклад: *«Ми обов'язково поговоримо про наші відносини, але насамперед важливо назвати ваші почуття, щоб зрозуміти, що саме з вами відбувається, і з'ясувати, що викликає у вас такі сильні почуття».*

Після цього психолог каже:

«Скажіть, будь ласка, що в моїй поведінці або словах викликало ці почуття? Можливо, є якісь вразливі зони, яких я, не знаючи про них, торкнувся (торкнулася)? Розкажіть про це. Мені дуже важливо в цьому розібратися як людині та як професіоналу. Важливо, щоб наша подальша робота була плідною».

До уваги психолога!

У разі, якщо психолог відчує, що він дійсно ненавмисно зачепив болісні зони і (чимось) образив людину, він має вибачитися та попросити батька/матір порадити йому, як саме він має поводитись, щоб це більше не трапилося.

Можна домовитися, щоб батьки надалі відразу відмічали моменти, які викликають у них болісні або неприємні почуття. Це допоможе батькам більш чуйно ставитися до своїх почуттів та переживань і почуттів їхньої дитини.

Проте домовленість про заборонені зони не відміняє роботу над почуттями. Тому психологу важливо балансувати між повагою до небажання батьків торкатися болісних почуттів та необхідністю з ними працювати в окремих випадках. Психолог може обґрунтувати важливість проробки саме цих почуттів, але остаточне рішення залишається за батьками.

2. Відчувається наявність негативних почуттів, але вони не висловлюються прямо.

Психолог каже:

«Ми зустрічаємось з вами втретє. Природно, що у нас з вами за цей час з'явилося багато думок та почуттів стосовно нашої спільної роботи і один до одного. Тут ми маємо максимально безпечно середовище для того, щоб спробувати визначити та висловити свої думки і почуття щодо нашої спільної роботи. І мені здається, що зараз саме той час, коли варто це зробити. Що ви думаєте з цього приводу?».

До уваги психолога!

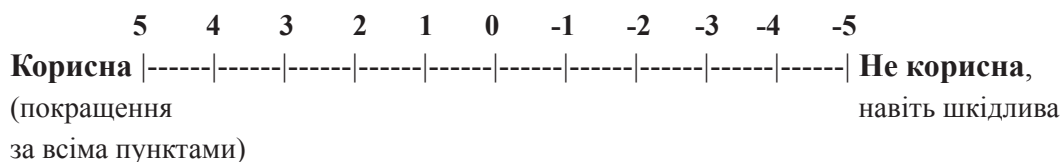
Може статися, що людина настільки звикла уникати прямих обговорювань та висловлювання власних почуттів, що вона всіяко намагатиметься уникнути цього і зараз, або вважає, що цього робити не варто. Тоді психологу необхідно розказати людині, як це важливо для будівництва довірливих відносин у реальному житті, зокрема з дитиною. І в цьому можна попрактикуватися прямо зараз, на прикладі побудови таких відносин між психологом та батьком/матір'ю.

Можливою є також ситуація, коли людина не зовсім розуміє, що і як вона має робити, і просить психолога висловитися першим. У цьому випадку психологові важливо погодитися і не сприймати це як напад або недовіру. Якщо психолог не дуже впевнений у тому, що знайде форму висловлювання, яка буде, з одного боку, максимально чесною, а з другого – екологічною, він може запропонувати батькові/матері разом з ним/нею спочатку записати на аркуші паперу свої думки та почуття і тільки потім їх озвучити та обговорити.

Психолог пропонує спочатку оцінити користь від спільної роботи в цілому: «Скажіть, будь ласка, як би ви оцінили нашу роботу в цілому за 5-бальною шкалою» (для наочності психолог може намалювати шкалу на аркуші).

Оцінка рівня корисності-шкідливості роботи з психологом

(шкала від +5 до -5)



Далі психолог обговорює з батьком/матір'ю, чому саме таку оцінку вони поставили.

? Питання для обговорення:

- Чи покращився ваш емоційний стан на цей час?
- Чи вдається вам зараз краще розуміти вашу дитину?
- Чи покращилися ваші відносини з дочкою?

Після обговорення відповідей на запитання психолог може запропонувати повернутися до шкали з пропозицією підтвердити або змінити попередню оцінку.

Якщо в результаті обговорення проявилися негативні почуття, пропонуємо їх проаналізувати за такою схемою:

1. Виділення ключової події: що саме відбулося? Наприклад, батько або мати каже, що на одній з попередніх зустрічей психолог казав... (дав завдання, порекомендував тощо).
2. Ідентифікація (визначення) почуттів. Наприклад, батько/мати каже, що слова психолога викликали в нього (в неї) ... (назва почуття або почуттів).
3. Запропоновані дії. Наприклад, батько/мати пропонують або просять психолога робити або не робити щось (що саме).
4. Обговорення. Психолог пропонує обговорити досвід розмови про взаємини та почуття тут і зараз: наскільки батько/мати вважають таку розмову корисною для побудови довірливих стосунків.

До уваги психолога!

У разі, якщо батьки вважають таку розмову некорисною, це важливо також детально обговорити з ними.

Наприклад, така форма спілкування може бути для них дуже незвичною і їм важко до неї пристосуватися.

3. Суттєві негативні почуття відсутні. Людина в цілому задоволена співпрацею з психологом і змінами у відносинах з дитиною.

У цьому випадку психологу потрібно провести наступну вправу:

Вправа «Якщо ти..., то я...»

Мета: навчитися краще розуміти, які почуття у співрозмовника (в нашому випадку – дитини) викликають ті чи інші слова та дії людини батька/матері.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Психолог пропонує вправу, яка допоможе навчитися краще розуміти почуття співрозмовника, зокрема батькам – почуття власної дитини:

«Ми з вами програємо те, що інколи відбувається між вами і дитиною. Ви гратимете свою роль, а я – роль вашої доньки. І ви, і я не просто говоритимемо те, що, як нам здається, зазвичай говориться в цій ситуації, але спочатку нам потрібно визначити, які почуття викликають ті чи інші слова та висловлювання людини, з якою спілкуємось:

- *Спочатку треба визначити, що ви відчуваєте при цьому. Далі говорите мені те, що зазвичай кажете доньці в цій ситуації;*
- *Я, в свою чергу, слухаю ваші слова і намагаюсь визначити, які почуття вони можуть у мене викликати. Відтак повідомляю вам про свої почуття і, відповідно, даю відповідь.*
- *Далі ми аналізуємо ці почуття і відповідь: наскільки мої слова та почуття відповідають тому, що ви хотіли сказати та продемонструвати.*
- *Якщо відповідність відсутня, ми з вами спробуємо знайти фразу, яка краще передаватиме дитині ваш емоційний стан. Ми з вами знов програємо цю ситуацію вже з новими засобами вираження. І так доти, поки не знайдемо найкращих слів.*

Давайте оберемо досить типову ситуацію, коли ви і ваша дитина не згодні один/одна з одною. Наприклад, дівчина приходить пізно додому.

Що ви відчуваєте, коли вона затримується, порушуючи всі попередні домовленості?

- А що ви при цьому кажете? Скажіть про це мені, як вашій дитині».

До уваги психолога!

Наступну вправу ми пропонуємо як альтернативну. Ви можете її провести замість попередньої або разом з нею.

Вправа «Я в ролі моєї дитини» (альтернативна)

Мета: розвиток здатності до рефлексії та емпатії (усвідомленого співпереживання поточного емоційного стану іншої людини), розробка нових форм реакції на поведінку дитини.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Психолог пропонує вам вправу, у якій батьки матимуть змогу взяти на себе роль своєї дитини. Можливо, після цього вони краще розумітимуть її.

«Пропоную вам пограти в невеличку гру. Давайте ще раз згадаємо, що в поведінці вашої дитини вас найбільш дратує, або що в ваших взаєминах викликає найбільшу напругу і утруднене розуміння чи протест з боку дитини.

Пропоную вам розіграти таку ситуацію. Ви будете грати роль дитини, а я намагатимусь грати роль її батька або матері. Ми з вами не тільки будемо висловлювати те, що, як нам здається, зазвичай висловлюють один одному батьки і діти, але будемо ще визначати, які почуття у вас і у мене викликають фрази один одного».

? Питання для обговорення:

- Чого саме вас навчила ця вправа?
- Скажіть, будь ласка, чи співпадали ваші уявлення про те, які почуття викликають ваші слова в іншої людини з тим, що вона реально відчувала?
- Чи буває в спілкуванні з вашою дитиною так, що ваші слова сприймаються зовсім по-іншому, ніж ви того очікували? Що це за ситуації?

Етап 2. «Вчимося висловлювати позитивні почуття до інших та до себе».

До уваги психолога!

У нашій культурі не дуже заведено висловлювати позитивні почуття і, як це не дивно, але демонстрація позитивних почуттів для багатьох людей є значно важчою, ніж негативних.

Вираження позитивних почуттів до своєї дитини дуже важливе для формування в неї адекватної самооцінки та позитивного образу себе в цілому. Тому відпрацювання цієї теми є не менш актуальним, ніж попередньої.

Вправа «Схвалювання»

Мета: навчати батьків знаходити позитивні риси в собі та інших людях, зокрема в своїй дитині; навчати висловлюванню позитивних емоцій та почуттів до себе та до інших.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Психолог пропонує поговорити про позитивні почуття: *«Багато людей вважають, що не важливо або не заведено висловлювати позитивні почуття. Що ви думаєте з цього приводу? Чи вмієте ви демонструвати позитивні почуття?»*.

Далі психолог пропонує побудувати роботу за наступною схемою.

Крок 1.

Психолог каже:

«Пропоную вам похвалити самого/саму себе. Це може бути якась ваша якість характеру, якою ви пишаєтеся, чи якесь ваше досягнення, чи щось зовсім невеличке, але дуже важливе для вас. Це може бути й якийсь крок, якого вам було важко зробити, але ви все-таки зробили його».

До уваги психолога!

У цьому завданні психологу дуже важливо максимально підтримувати батьків. А якщо вони зовсім розгубилися та не можуть нічого придумати, допомогти їм у цьому. Наприклад, прагнення налагодити відносини з дитиною вже є важливим вчинком, вартим уваги.

На момент третьої зустрічі психолог вже буде краще знати людину, щоб вказати на її позитивні риси та дії.

Крок 2.

Психолог пропонує батькам похвалити себе за якусь позитивну рису або вчинок.

До уваги психолога!

Це завдання може виявитися ще важчим для виконання батьками. У такому випадку психологу слід надати декілька відповідних варіантів. Можливо, для початку йому доведеться самому похвалити людину, проте важливо, щоб вона і сама змогла себе похвалити.

Крок 3.

Психолог пропонує визначити: *«Що в вашій дитині (риса характеру, вчинки, досягнення тощо) вам подобається»*.

До уваги психолога!

Бувають батьки, які бачать у своїй дитині тільки недоліки. Для них це завдання буде найважчим. Це не означає, що вони не бачать позитивних рис своєї дитини, але вони їх знецінюють або просто не звертають на них уваги. Для таких батьків завдання буде звучати так: знайти самостійно хоча б одну позитивну рису в своїй дитині. Якщо і це для них виявиться неможливим, психологу варто тоді самому назвати таку рису (або риси), про яку він дізнався з досвіду роботи з дитиною або навіть зі слів самих батьків.

Психологу дуже важливо впевнитися, що і батьки сприймають ці риси як позитивні, а не само собою зрозумілі або вигадані психологом.

Крок 4.

Психолог пропонує: *«Давайте попрактикуємося в тому, як саме дати дитині зрозуміти, що ви пишастесь цими (цією) її рисами або вчинками. Цьому треба навчитися, аби ваша дитина стала впевненою в собі, сильною та щасливою. Для початку я буду грати роль вашої дочки».*

До уваги психолога!

Якщо у батьків впевненість асоціюється з нахабством, дуже важливо пояснити їм різницю цих слів. Зауважте, що дитина, яка починає відстоювати свої права, захищає свої кордони, говорить про свої бажання та потреби, не нахабніє, а практикує ті важливі життєві навички, з якими вона будуватиме життя поза родиною.

Натомість нахабство – це невміння і небажання враховувати потреби інших.

Під час проведення цього кроку потрібно постійно мінятися ролями з батьком або матір'ю для того, щоб вони відчули, як насправді їх слова можуть сприйматися дитиною та чи є вони результативними. Пропонуємо використати таку схему:

1. Батько або мати висловлюють якусь позитивну емоцію до дитини, роль якої грає психолог. Психолог вислуховує ці слова, дякує за них і пропонує помінятися ролями.
2. Психолог грає роль батьків і повторює їхні висловлювання максимально дослівно та відтворюючи інтонацію. У той же час батько/матір грають роль дитини. Після цього психолог запитує його/її, які почуття у нього/неї викликала ця фраза або такий спосіб вираження позитивних почуттів. І як вони вважають, чи досягнута ціль, яку вони перед собою ставили, говорячи цю фразу.

У разі, якщо самі батьки визнають, що обрали не відповідний спосіб вираження позитивних почуттів, варто перейти до пункту 3.

3. Мозковий штурм «Засоби висловлювання позитивних почуттів». Під час мозкового штурму як батьки, так і психолог придумують максимальну кількість варіантів висловлювання позитивних почуттів. Психолог слідкує, щоб батьки брали в цьому активну участь. На цьому етапі запропоновані варіанти не оцінюються, тільки пропонуються. Бажано записувати всі варіанти, щоб нічого не загубити. Наприкінці батьки оцінюють їх відповідність і обирають найбільш привабливі.

Найбільш привабливий варіант програється за допомогою перших двох кроків.

До уваги психолога!

Коли психолог працює з батьком дівчини, важливо підкреслити, що дівчата в такому віці потребують саме вербальної підтримки з боку батька, тому що в цей період формується їх ставлення до себе як до жінки. Їй важливо не тільки відчувати піклування про свої потреби, а й чути слова підтримки та похвали з боку батька.

3. Визначення і формулювання рекомендацій батькам

Мета: узагальнення знахідок, вироблених кроків та напрямків, які можуть допомогти кожному з батьків збудувати більш гармонійні відносини зі своєю дитиною; визначення конкретних кроків, які батьки в змозі виконати в період до наступної зустрічі.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Психолог каже:

«Сьогодні ми з вами працювали над тим, як розуміти свої емоції та почуття, і вчилися їх демонструвати максимально екологічним чином. Тому, гадаю, вам варто попрактикуватися в цьому і з вашою дитиною. Було б дуже корисно, якби ви спробували це робити також і з іншими членами вашої родини».

До уваги психолога!

Психологу варто визначити з батьками, які конкретно емоції та почуття вони спробують продемонструвати. Особливу увагу необхідно звернути на демонстрацію позитивних почуттів стосовно дитини. Для цього варто ще раз визначити, на що конкретно батько або мати звертатимуть найбільшу увагу.

Крім того, потрібно повернутися до тих рекомендацій, які вже виконувалися і дозволили отримати перші, хоч і маленькі позитивні зміни. Тут психологу важливо знов звернутися до ідеї повільних змін і малих кроків. Необхідно повернутися до всіх напрямків, у яких намагаються проводити зміни батько або мати і визначити, якими саме будуть їх наступні кроки.

До уваги психолога!

Дуже важливо, щоб батьки не втратили набутих досягнень. Тому кожного разу варто підкреслювати важливість того, що вони вже робили і не переривати наступними привабливими на цей момент рекомендаціями. Психологу необхідно пам'ятати, що люди є різними і здатні мінятися в різному темпі. Він має зробити все для того, щоб вони дійсно навчилися поводити себе по-іншому, а не намагалися втілити все і одразу, переважаючи з однієї рекомендації на іншу.

Це вимагає від психолога дозувати рекомендації відповідно до особистості того, з ким він має справу, а також того, наскільки запропонований спосіб поведінки відрізняється від звичного для цієї людини. Для деяких людей впровадження дрібних елементарних рекомендацій (наприклад, не сварити весь час дитину) може бути вже великим досягненням.

4. Підбиття підсумків. Завершення заняття

Мета: підбити підсумки заняття та домовитися з батьками про наступну зустріч.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Наприкінці психолог все узагальнює, а також підсумовує всі досягнення батьків та домовленості з ними.

Також психолог має розповісти батькові/матері про тему та мету наступної зустрічі з ним/нею. Важливо нагадати, що після цієї зустрічі планується спільна зустріч психолога з обома батьками та дівчиною. Батькові/матері варто подумати над тим, яка життєва проблема існує на теперішній час, що потребує сімейного вирішення і могла б бути обговореною на спільній зустрічі.

Наприкінці психолог і батько/матір домовляються про наступну зустріч.

Тема: Спільна зустріч з батьками (або одним з них) і дівчиною

Заняття 4.



Мета: відпрацювати новий стиль відносин між батьками та дівчиною під час вирішення конкретної життєвої задачі, яка стоїть перед дівчиною та її сім'єю.

Загальна тривалість: 90 хв.

План:

1. Початок заняття (5 хв).
2. Вправа «Хороший я, хороший ти» (20 хв).
3. Вправа «Спільний малюнок» (20 хв).
4. Енергетична вправа «Я – Маруся, я роблю так...» (5 хв).
5. Вправа «Вирішуємо разом» (20 хв).
6. Вправа «Спільне сімейне коло» (10 хв).
7. Підбиття підсумків. Визначення і формулювання домашнього завдання всій родині (10 хв).

Коментар до проведення зустрічі:

Ця зустріч відрізняється від інших, адже на неї прийде декілька людей.

У разі, якщо на зустріч прийде хтось із батьків та дівчина, робота з ними вважається роботою з парою, яка має свої особливості. Зокрема, психологові необхідно рівномірно розподіляти увагу між обома учасниками зустрічі. Ні в якому разі не можна утворювати коаліцію з одним з учасників проти іншого, навіть якщо симпатії психолога на боці одного з них.

У разі, якщо на зустріч приходять обоє батьків та дівчина, така зустріч може вважатися роботою з групою, яка теж має свої особливості. Навіть у такій невеличкій групі відбуваються групові процеси.

Особливо важко працювати, коли в родині відсутні традиції сімейного вирішення проблем, а натомість домінують парні відносини (батьки – один з одним, виключаючи дитину, дівчина–мати, дівчина–батько тощо) або навіть утворюються коаліції пари проти третього члена родини (батько з матір'ю проти дитини, дочка з матір'ю проти батька тощо). У цій ситуації психолог має бути вкрай уважним і всіляко залучати відокремленого учасника (наприклад, батька) до спільної роботи.

Крім того, психологу необхідно присікти непродуктивну критику, оскільки на спільну роботу виділений дуже обмежений час.

Можливою є ситуація, коли на обумовлену зустріч не приходять один з членів родини, який, як вважалося або обговорювалося заздалегідь, мав бути присутнім. Ця ситуація вимагає окремого обговорення й аналізу причин його/її відсутності та почуттів, які виникли з цього приводу у присутніх. Тут можливі дві основні стратегії подальшої роботи:

1. Якщо не приходять один з батьків, після обговорення цієї ситуації психологу варто працювати з дівчиною та тим з батьків, хто прийшов на зустріч відповідно до наміченого плану.

2. Якщо на спільну зустріч не приходять сама дівчина, батькам пропонується обговорити (за наміченим планом) те, як вони можуть підтримувати дитину в ситуації її негативізму або опору родині, що продовжуються. Психологу варто всіма засобами концентрувати увагу батьків на пошуках шляхів продуктивного вирішення проблеми, що виникла, звертати їхню увагу на всі, навіть найменші позитивні зміни, що відбулися. І всіляко підтримувати їх самих.

Готуючись до цієї зустрічі, необхідно на попередніх виділити актуальну життєву ситуацію, що стосується дівчини та потребує вирішення. Наприклад, це може бути отримання подальшої освіти, вирішення питань, пов'язаних з житлом тощо. Проблема має бути досить чітко сформульованою і потребувати визначення конкретних, чітких і послідовних кроків для її вирішення.

Обрану життєву ситуацію треба прийняти всіма сторонами: обома батьками (або одним з них, якщо з психологом працює тільки батько або мати) та дівчиною – всі повинні бути зацікавленими у вирішенні цієї ситуації.

У разі, якщо виникнуть труднощі з вибором життєвої ситуації, психологу варто запропонувати варіанти, виходячи з нагальних потреб цієї сім'ї або вікових потреб дівчини (наприклад, виділення для дівчини окремої кімнати або місця в квартирі, домовленість про участь дівчини у виконанні роботи по господарству, домовленість щодо розподілу фінансів у сім'ї, зокрема частини, що виділяється для потреб дівчини тощо).

Хід проведення зустрічі

1. Початок заняття

Мета: зняття внутрішньої напруги, встановлення контакту з усіма учасниками зустрічі.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Психолог всіх вітає:

«Сьогодні у нас з вами знаменна подія: ми змогли зібратися всі разом. Переді мною люди, які прагнуть змін і вже багато чого для цього зробили.

Ми багато працювали з кожним із вас окремо. Це все було задля вашого більш комфортного та щасливого життя разом. Тепер спробуємо використати всі ваші досягнення у вирішенні маленьких, але важливих для вас життєвих завдань.

Сьогодні ми виконуватимемо вправи та завдання, і моя роль при цьому обмежується роллю посередника та помічника. Головна роль належить вам.

Зараз пропоную кожному з вас представитися і сказати:

- з якими почуттями ви прийшли на зустріч та чого саме ви очікуєте від неї».

До уваги психолога!

Якщо хтось із батьків або сама дівчина не прийшли на домовлену заздалегідь зустріч, психологові варто на початку заняття обговорити таку ситуацію і визначити, які почуття це викликало в учасників, що прийшли.

Запитання для обговорення:

- Які почуття викликає у вас відсутність ...?*
- Чи важливо для вас, щоб ця людина була сьогодні з нами?*
- Як ви вважаєте, що трапилося (або трапляється часто/завжди) між вами, що ця людина не дотримується домовленостей?*
- Що могли б ви зробити, щоб ця людина була зараз з нами?*

2. Вправа «Хороший я, хороший ти»

Мета: формування та розвиток навички позитивного сприйняття себе та інших, розвиток навичок бачити позитивні особливості в інших та підтримувати їх.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Психолог пропонує вправу «Хороший я, хороший ти», яка складається з двох частин.

«Завдання 1. *Кожен/кожна з вас має обрати та назвати якусь притаманну вам якість характеру, яка зможе допомогти в сьогоднішній зустрічі, зокрема в спільному вирішенні вашої життєвої задачі.*

Це може бути якість, яка вам зазвичай допомагає вирішувати складні життєві питання, або яка допомагає вам чути інших та домовлятися з ними, або знайти незвичайний вихід з якоїсь ситуації.

До уваги психолога!

Учасникам необхідно виділити достатньо часу, щоб вони подумали над варіантами відповідей. У разі, якщо психолог помічає, що комусь із учасників складно, він має підійти до нього та допомогти, не привертаючи зайвої уваги інших.

Завдання 2. *Пропоную вам подивитися один на одного та визначити, які ще позитивні якості мають інші, і які, на ваш погляд, будуть також корисними сьогодні. Тобто зараз ми з вами будемо шукати якості-помічники для кожного з присутніх».*

До уваги психолога!

У цьому завданні всі разом шукають якість або якості окремого учасника, які інші вважають цінними та привабливими. Психологу також варто взяти в цьому участь.

? Питання для обговорення:

- Наскільки легко було виконувати вправу?
- Що викликало більше складнощів: говорити про себе або про інших?
- Чи згодні ви з тими якостями, які були названі під час цієї вправи?

3. Вправа «Спільний малюнок»

Мета: формування та розвиток в учасників навичок вільної взаємодії та створення спільного продукту.

Час: 20 хв.

Матеріали: аркуш А2 (або А3, якщо присутні 2 учасники), олівці, фломастери, простий олівець, гумка.

Хід проведення

Психолог пропонує: *«Необхідно намалювати спільний малюнок на одному аркуші паперу, використовуючи всі наявні засоби. Ви можете вільно обговорювати все, що ви робите. У виконанні завдання беруть участь всі учасники. На завдання дається 10 хвилин».*

До уваги психолога!

Під час виконання спільного малюнка психолог повинен уважно спостерігати за особливостями взаємодії всіх учасників. Зокрема:

- чи всі учасники брали участь у виконанні цієї вправи;
- чи є малюнок дійсно спільним або кожен з учасників (або один з них) малював щось своє;
- чи є явний лідер, який вирішує, що треба робити;
- чи є у всіх учасників достатньо простору для самовираження;
- чи є схильність у когось з учасників знецінювати пропозиції та знахідки інших або навіть знищувати результати їх роботи;
- чи була група націлена на створення спільного продукту або на конкурентну боротьбу;
- за рахунок чого здійснювалася домовленість (вислуховування пропозицій інших, критика, нав'язування своїх ідей тощо).

Під час виконання завдання психологу необхідно бути в нейтральній позиції і ні в якому разі не втручатися, поки не закінчиться час, відведений на вправу.

Увага! Процес малювання має бути зупинений рівно через 10 хвилин, навіть якщо малюнок не завершений. За одну хвилину до закінчення відведеного часу психологу варто попередити учасників, що в них залишилася одна хвилинка.

Якщо учасники не встигають закінчити малюнок, психолог може сказати, що завершення малюнка не є основним завданням. Важливо було щось зробити разом.

? Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, навіщо ми робили цю вправу?
- Чи сподобалося вам щось робити всім разом?
- Як ви вважаєте, яку роль відігравав кожний у ході виконання вправи: хто запропонував основну ідею, хто був основним виконавцем, можливо, хтось із вас не брав активну участь?
- Чому саме цю роль ви виконували?
- Чи змогли ви втілити всі свої ідеї? За рахунок чого? Якщо ні, то чому?
- Чи задоволені ви вашою взаємодією під час виконання завдання?
- Що в поведінці інших учасників допомагало вам?
- Чого не вистачало в поведінці інших?
- А що в поведінці інших чи іншого вам хотілося б змінити, щоб вам було ще комфортніше?

До уваги психолога!

У разі, якщо учасники під час виконання вправи продемонстрували вкрай непродуктивні засоби взаємодії, психологові варто виділити хоча б маленькі позитивні моменти і ні в якому разі не концентруватися на критиці. Адже метою цієї зустрічі є зміцнення сумісності цієї родини.

4. Енергетична вправа «Я – Маруся, я роблю так...»

Мета: зняття напруги та активізація працездатності учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Учасники стають у коло. Психолог каже: «Я – ... (називає своє ім'я). Я роблю так (демонструє якийсь рух)». Далі всі повторюють ім'я та рух. Після цього наступний учасник каже своє ім'я та демонструє свій рух. Усі повторюють. І так далі, поки всі учасники не покажуть свій рух.

5. Вправа «Вирішуємо разом»

Мета: надати можливість батькам та дівчині отримати досвід спільного вирішення життєвих завдань; розвивати вміння батьків та дівчини слухати одне одного та поважати думки і потреби оточуючих.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші А4, ручки.

Хід проведення:

Психолог: «Пропоную вправу, завдяки якій можна спільно вирішити якусь життєву проблему. Ця проблема повинна стосуватися вашої дочки. Тобто є ситуація, яка потребує вирішення і ви самостійно поки що не можете з нею впоратися. Ми з вами вже обговорювали варіанти таких ситуацій. Яку з них ми можемо обрати для сьогоднішньої вправи?».

До уваги психолога!

Якщо під час визначення (обрання) ситуації думки присутніх не співпадуть, важливо обговорити, чому батьки не хочуть або не готові обговорювати проблемну ситуацію, запропоновану дочкою, і навпаки. Якщо і під час такого обговорення не визначається спільна тема, психологу варто або самому запропонувати тему для обговорення, або вибрати із запропонованих учасниками ту, яка викликає менше суперечок. Пояснити, що вибір ситуації, не основне завдання зустрічі, на цій зустрічі важливо навчитися вирішувати щось разом. Коли процес спільного вирішення налагодиться на простих ситуаціях, учасники зможуть використовувати набуті вміння і навички під час вирішення складніших ситуацій.

Коли ситуація обрана, кожний із присутніх на окремому аркуші самостійно пише, чого конкретно вони бажають у цій ситуації.

Наприклад, якщо розглядається проблема подальшого навчання дівчини, то і вона, і батьки записують своє бачення того, куди вона може піти навчатися (наприклад, це може бути ПТУ або коледж, або вищий навчальний заклад).

До уваги психолога!

У цій вправі рекомендовано кожному з присутніх записувати свої міркування. Проте якщо батьки або дівчина мають досить низький рівень освіти, і психолог розуміє, що їм важко формулювати свої відповіді письмово, психолог може запропонувати їм після роздумів формулювати своє бачення усно, а він буде самостійно вести запис усіх відповідей. Потрібно пам'ятати, що формулювання мають бути досить чіткими і конкретними.

Потім учасники по черзі представляють результати своїх міркувань. Якщо вони співпадають, то можна переходити до наступного кроку. Якщо ні, то потрібно визначити, чим керувався кожен з учасників у своєму рішенні. Тут мають бути визначені відповіді на два основні питання:

- *Чого конкретно і чому хоче дівчина (чим є для неї привабливим її вибір або що саме є привабливим для неї в її виборі)?*
- *Наскільки реально досягти на сьогодні поставлену нею мету (рівень її підготовленості, матеріальні можливості родини тощо).*

Кожний із присутніх пише, які ресурси є наявними:

- у нього самого для реалізації цього завдання і що конкретно він/вона можуть внести для цього. Наприклад, це можуть бути знання або особливі здібності дівчини, матеріальний вклад або соціальні зв'язки батьків тощо;
- який внесок очікують від інших сторін (наприклад, батьки очікують сумлінної підготовки від дівчини, вона – матеріальної підтримки на період навчання від них тощо).

Потім кожен з присутніх озвучує свій варіант. Якщо варіанти принципово співпадають, то можна переходити до наступного кроку. Якщо вони значною мірою не співпадають, кожна із сторін обґрунтовує своє бачення, особливо свої ресурси, які готова виділити (внести).

Якщо всі учасники мають близьке розуміння цілей, але не мають достатнього ресурсу для їх досягнення, психолог пропонує їм визначити, якої зовнішньої допомоги вони потребують. Наприклад, це може бути консультативна або інформаційна допомога, чи визначення матеріальних або фінансових внесків (фонди, пільги тощо). Важливо визначити, хто, як, де і коли може надати таку допомогу і як її отримати.

Усі учасники разом визначають конкретні кроки досягнення цілі з визначенням, хто і що буде робити. Крім того, визначаються конкретні терміни виконання.

6. Вправа «Спільне сімейне коло»

Мета: надати можливість батькам та дівчині відчутти себе частиною родини; формувати у них вміння підтримувати одне одного.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Психолог пропонує стати в коло і взятися за руки: *«А зараз заплющити очі та відчуйте один одного... Потисніть правою рукою руку того, хто стоїть праворуч від вас та отримайте відповідь... А зараз відчуйте себе частиною цілого..., частиною своєї родини... Відчуйте, як тече ваша енергія... Відчуйте, яку силу ви маєте разом... Разом ви можете вирішити будь-яке питання. Сьогоднішній день це показав... Ви разом, можливо, вперше в житті, вирішили (або намагалися вирішити) дуже важливе життєве питання... Було непросто, але ви впоралися... Разом ви можете впоратися зі всіма випробуваннями, які підготує вам доля..., разом – ви сила!.. Відчуйте це...*

А зараз відкрийте очі, розімкніть коло та поверніться на свої місця».

? Питання для обговорення:

- Поділіться, будь ласка, враженнями. Які ваші почуття при виконанні цієї вправи?
- Чи вдалося вам відчутти себе частиною єдиної родини?

7. Підбиття підсумків. Визначення і формулювання домашнього завдання всієї родини

Мета: узагальнення всіх здобутків зустрічі, визначення перших кроків, які мають здійснити учасники зустрічі, підбиття підсумків, домовленості про наступні зустрічі.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Психолог підсумовує: *«Сьогодні у нас з вами була дуже важлива і відповідальна зустріч. Ми працювали не тільки над тим, як кожен з вас може втілити в життя нові здобутки. Ми намагалися узгодити нові варіанти поведінки під час вирішення реальної життєвої ситуації.*

Тепер всім вам важливо зробити наступний крок – почати втілювати всі надбання в життя. Для цього визначимо, хто і що має зробити до наступної зустрічі».

До уваги психолога!

Психологу не варто вимагати від батьків та дівчини якихось грандіозних вчинків. Краще визначити такі дії, які потребують хай і маленького, але реального кроку до вирішення ситуації, що обговорювалась. Наприклад, якщо мова йшла про подальше навчання, такими кроками можуть бути визначення (пошук) конкретного навчального закладу, інформації про нього, що потрібно, щоб там навчатися (документи, іспити, платня тощо).

Також психолог розповідає батькові/матері про тему та мету наступної зустрічі з ними. Дуже важливо попередити батьків, що наступна зустріч буде останньою.

Наприкінці психолог і батько/матір домовляються про наступну зустріч.

Тема: Завершальна зустріч

Заняття 5.



Мета: підбити підсумки роботи з психологом (участі сім'ї в Програмі); надати ресурс батькам для подальшого розвитку стосунків з донькою; розвивати у батьків навички самопідтримки, взаємопідтримки та вміння знаходити підтримку в оточуючих.

Загальна тривалість: 90 хв.

План:

1. Початок заняття. Обговорення подій, що сталися після попередньої зустрічі (10 хв).
2. Закріплення позитивних змін, що відбулися під час участі в Програмі (30 хв).
3. Обговорення теми «Бути батьками дорослої дитини – це як?» Вправа «Я – батько (мати) дорослої дочки: збираємо валізу» (30 хв).
- 3 (1). Альтернативна вправа «Що означає бути батьками дорослої дитини?» (30 хв).
4. Вправа «Взаємна підтримка» (10 хв).
- 4 (1). Альтернативна вправа «Дорогоцінна частинка» (10 хв).
5. Завершення заняття. Завершення Програми (10 хв).

До уваги психолога!

Бажано, щоб на останню зустріч прийшли обоє батьків (якщо в Програмі брали участь вони обоє). Зустріч є завершальною, і батьки повинні максимально узгодити свої дії.

Якщо дівчина має тільки батька або матір (або іншу особу-опікуна), чи в Програмі брав участь тільки один з батьків, то остання зустріч матиме свою особливість. Адже на неї прийде тільки одна людина.

Завданням психолога в цій ситуації буде не тільки «зібрати» весь той ресурс, що накопився під час участі батька або матері в Програмі, але й допомогти їм прийняти на себе відповідальність за подальший розвиток стосунків з дочкою. Крім того, важливо розвивати у них навички підтримувати самих себе та знаходити підтримку в оточенні.

Хід проведення зустрічі

1. Початок заняття. Обговорення подій, що сталися після попередньої зустрічі

Мета: створити дружню атмосферу; проаналізувати події, що сталися після попередньої зустрічі, зокрема, дії батьків, які вони встигли здійснити в напрямку до вирішення життєвої ситуації, яка обговорювалась на попередній зустрічі.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Слова психолога:

«Добрий день! Я дуже радий/рада вас бачити. Сьогодні у нас остання зустріч. Попереду багато цікавої та важливої роботи. Насамперед, хочу запитати вас, як пройшов тиждень? Як ви «пережили» попередню зустріч? Які кроки встигли зробити? Розкажіть, будь ласка, мені дуже цікаво».

До уваги психолога!

Якщо батьки під час розповіді розпочинають нову актуальну тему, психологу важливо, з одного боку, виділити достатньо часу для її обговорення, а з іншого – залишити час для підбиття підсумків участі у Програмі.

2. Закріплення позитивних змін, що відбулися під час участі в Програмі

Мета: активізувати позитивний досвід батьків; нагадати їм усі успіхи, яких вони досягли під час участі в Програмі.

Час: 30 хв.

Хід проведення:

До уваги психолога!

Одним з основних завдань останньої зустрічі є підготовка батьків або одного з них до нового життя з використанням нових форм поведінки та сприйняття оточуючих (зокрема, дитини) вже без психолога.

Тому завданням цієї вправи є збирання та максимальне підкреслювання всього того, чому навчилися батьки, їх знахідок і самостійних кроків.

Психологу дуже важливо (в подробицях) пам'ятати весь матеріал попередніх зустрічей, зокрема, чітко знати все, чому навчилися та що робили батьки і кожен з них окремо протягом всієї роботи з ними.

На цій зустрічі необхідно показати батькам динаміку їх росту та поведінкових змін. Важливо продемонструвати, як зміни в них самих вплинули на відносини з дитиною та на родину в цілому.

Психолог каже:

«Наше завдання сьогодні – оцінити та проаналізувати те, що ви змогли зробити та чому навчитися протягом всієї нашої спільної роботи. Я пропоную кожному з вас відповісти та обговорити декілька питань:

1. На початку нашої роботи (на першій Зустрічі) ви сформулювали цілі та завдання вашої участі в Програмі. Як ви вважаєте, наскільки вони успішні?

До уваги психолога!

Психолог має чітко пам'ятати (або мати записи) точні формулювання тих цілей і завдань, які були поставлені на першій зустрічі. Проте бажано, щоб батьки самі згадали, які цілі вони ставили.

У разі, якщо батьки або один з них не можуть згадати поставлені цілі, психологу варто нагадати їм про них. А якщо є значні розбіжності в тому, що записав психолог, і тим, що зараз кажуть батьки, важливо обговорити, чому це сталося і яка з цілей є актуальнішою на сьогодні.

2. Чи відчуваєте ви себе зараз впевненішими як батьки? Як ви вважаєте, завдяки чому це сталося?

3. На наших зустрічах ви навчалися краще розуміти вашу дочку та самих себе, розробляли нові варіанти вашої поведінки та взаємодії з нею і намагалися втілити це все в життя. Що, на ваш погляд, виявилось більш ефективним, а що не спрацювало і чому, як ви вважаєте?

До уваги психолога!

Обговорюючи ефективність обраних варіантів нової поведінки, важливо допомогти батькам згадати максимально детально всі спроби налагодити контакт з дитиною, всі їх знахідки та успіхи, навіть тимчасові. При цьому важливо звертати їхню увагу на те, що постійні намагання та спроби приводять, урешті-решт, до зміни стосунків.

З іншого боку, на цьому етапі можливим є виникнення взаємного звинувачення батьками один одного в небажанні щось змінювати. Оскільки ця зустріч не має на меті вирішення сімейних конфліктних відносин між ними, психологу варто делікатно, але твердо нагадати, що метою цієї Програми є гармонізація відносин з дитиною, і саме на цьому зараз необхідно сконцентрувати свою увагу.

4. Чи змінилися ваші відносини з дитиною в цілому?

5. Чи змінилися, на ваш погляд, психологічний стан та поведінка вашої дочки?».

До уваги психолога!

Якщо психолог має справу з обома батьками, важливо проаналізувати зміни у відносинах з дівчиною кожного з них. Звичайно, ідеальною є ситуація, коли вдалося гармонізувати відносини дівчини з обома батьками. Навіть якщо налагодилися стосунки хоча б з одним з батьків, це є вже великим досягненням.

У цьому випадку необхідно визначити та проаналізувати почуття того з батьків, який залишився в стані конфлікту. І психологу важливо допомогти йому/їй прийняти свої почуття образи, ревності, злості і т. ін. щодо ситуації, що склалася. Крім того, психологу важливо підкреслити, наскільки значущою є його/її роль у сім'ї, зокрема в підтримці дитини.

Після обговорення психолог може для себе зробити висновок про те, наскільки корисною та продуктивною для батьків виявилася робота з ним.

Можливі декілька варіантів:

1. Робота з психологом дозволила батькам перебудувати стосунки з дочкою і зробити їх більш позитивними та підтримуючими. У цьому випадку психолог має максимально зацентрувати їхню увагу саме на їх ролі в позитивних змінах.

У такій ситуації варто запропонувати батькам контрольну зустріч через місяць після останньої зустрічі. Це потрібно, щоб:

- дати батькам зрозуміти, що їх не залишають без можливості отримати додаткову підтримку;
- продемонструвати зацікавленість психолога в них самих, у благополуччі їх родини, у стійкості змін, що відбулися;
- проконтролювати стабільність позитивних змін у родині;
- визначити здатність батьків самостійно впроваджувати нові форми відносин та поведінки;
- надати підтримку тим батькам, які насправді могли впроваджувати нові форми поведінки тільки за підтримки психолога та завдяки їй;
- допомогти вирішити нагальні питання, які виникли у відносинах після останньої зустрічі.

2. Зміни в поведінці батьків або одного з них відбулися частково або почали відбуватися тільки наприкінці роботи з психологом.

У цьому випадку психологу варто підтримати батьків та відзначити їхні досягнення, сказавши, наприклад: *«Я знаю, що вам було нелегко. Я знаю, як багато зусиль вам довелося прикласти, щоб відбулися ті зміни, які є зараз. Сподіваюсь, що це тільки початок».*

Якщо психолог відчує, що ці батьки «тільки увійшли у смак», психологічно не готові завершувати роботу та потребують підтримки, він (відповідно до своїх можливостей та можливостей організації, у якій працює) може запропонувати батькам продовжити спільну роботу, призначивши додаткові 1-3 зустрічі з інтервалом в 1-2 тижні.

3. Батьки не змогли змінити свою поведінку на краще та продовжують скаржитися на зовнішні обставини й оточуючих.

Ця категорія батьків може відвідувати психолога до нескінченності з тим самим результатом. Проте за однаковими зовнішніми проявами можуть приховуватися дві досить різні категорії батьків:

- на зустрічах з психологом батьки демонструють незмінні моделі поведінки, але під час зустрічей з дівчиною психолог відмічає певні зрушення. І вона також підтверджує, що їй значно легше з ними спілкуватися. Тобто батьки (один з них) в рамках сім'ї стають більш терплячими, спокійними та толерантними.

З великою долею вірогідності це відбувається за рахунок того, що зустрічі з психологом стали для них можливістю відреагування стресу та виплеску негативних емоцій.

Людям з такою особистісною організацією необхідно допомогти розвинути власну рефлексію та навички саморегуляції. Важливо надати їм можливість додаткових зустрічей з психологом. У цьому випадку психологу також необхідно враховувати можливості та ресурси.

- батьки (один з них) не змінили своєї поведінки ані під час зустрічей з психологом, ані в реальному житті, ані у відносинах з дівчиною.

Пропонувати додаткові зустрічі таким батькам немає ніякого сенсу. Натомість треба допомогти дівчині прийняти їх такими, які вони є, та підтримати її в пошуку альтернативного підтримуючого середовища. Важливо розвивати у такої дитини навички побудови самостійного життя, самопідтримки та самовідповідальності.

3. Обговорення теми «Бути батьками дорослої дитини – це як?»

Вправа «Я – батько/мати дорослої дочки: збираємо валізу»

Мета: надання ресурсу батькам або одному з них; розвиток самостійності щодо подальшого життя та батьківства.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші А4, фломастери.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи психолог звертається до учасників:

«Пропоную вам зараз зібрати уявну валізу, яка називається «Я – батько/мати дорослої дочки». Для цього кожному з вас потрібно взяти папір і написати ті якості, які вам, як батькам, знадобляться в подорожі до дорослого життя вашої доньки. Ці якості мають допомагати вам та вашій дочці бути більш впевненими, підтримуючими, сильними та чутливими. У вас на це завдання 10 хвилин».

Після того, як батьки напишуть якості на аркушах паперу, психолог пропонує їм по черзі сказати таку фразу: «Я беру в свою валізу батька/матері ... (називає якість), тому що/для того, щоб ...».

До уваги психолога!

Перш ніж психолог запропонує батькам цю вправу, він має сформулювати свою власну думку щодо цієї теми. Тобто психологу необхідно створити свій власний список якостей, які повинні мати батьки дорослої дитини, зокрема дорослої дочки.

Психологу важливо бути максимально нейтральним, тобто мінімізувати власний досвід щодо свого дорослішання та стосунків з власними батьками в цей час.

Крім того, необхідно вивчити питання дорослішання саме цієї дитини з боку її вікових та індивідуальних потреб.

Під час виконання вправи психолог має підтримувати батьків у створенні індивідуальних та спільної валіз. Якщо батьки не враховують якийсь бік виховання або відносин з дочкою, психологу варто звернути на це їхню увагу та допомогти зрозуміти важливість врахування тих чи інших особливостей цього періоду спільного життя.

Психолог каже:

«Ви збрали свої індивідуальні валізи. Як ви зараз почуваетесь?»

Зараз пропоную вам зібрати спільну валізу «Ми – батьки дорослої дитини». Ви можете покласти в неї якості, які вам знадобилися в ваших індивідуальних валізах. А може, у вашій спільній валізі з'являться нові якості, які допоможуть вам як парі. Може, якась з якостей виявиться зайвою, коли ви разом. На виконання цього завдання дається 10 хвилин».

Після створення спільної валізи психолог пропонує їм розповісти про неї.

? Питання для обговорення:

- Як ви почуваетесь зараз?
- Чому вас навчила ця вправа?

До уваги психолога!

Якщо психолог має справу з батьками, більш схильними до раціонального опрацювання, та/або з батьками, які намагаються занадто опікуватися дитиною або нав'язувати їй свої уявлення, в цьому разі більш відповідною буде наступна вправа.

3 (1). Вправа «Що означає бути батьками дорослої дитини?» (альтернативна)

Мета: формувати у батьків розуміння особливостей їх ролі (батьківства) на цьому етапі розвитку дитини.

Час: 30 хв.

Матеріали: аркуші А4, ручки або олівці.

Хід проведення:

Етап 1. Відповіді на запитання.

Слова психолога:

«На наших зустрічах ми з вами багато говорили про вашу дочку, про відносини з нею, навчалися домовлятися з нею. І ви, мабуть, помітили, наскільки різні навички потрібно мати батькам дітей різного віку.

Зараз хочу запропонувати кожному з вас відповісти на декілька запитань, написавши відповіді на окремому аркуші:

- *Наскільки дорослою ви вважаєте свою дочку? І чому?*
- *У чому ви вважаєте свою дитину самостійною і що саме вона може і має вирішувати сама? А в чому вона ще потребує підтримки, допомоги і навіть обмежень?*
- *Бути батьками дорослої дитини, це як?*
- *Якими ви бачите стосунки з вашою дочкою через 5, 10 років? А якими б ви хотіли, щоб вони були? Як ви вважаєте, чи будете ви їй потрібні і в чому? А в чому вона буде потрібна вам?*
- *Які переваги в тому, щоб бути батьками дитини, що дорослішає?».*

Психолог має допомогти батькам враховувати та диференціювати вікові особливості і потреби 14-, 16- та 18-річних дівчат. Варто не забувати, що «паспортний» вік може радикально відрізнятись від рівня розвитку конкретної дитини.

Обговорюючи відповіді батьків, психолог має допомогти їм визначити необхідний баланс між підтримкою дитини (в тому числі у самостійних кроках) та спонукуванням її до прийняття відповідальності за своє життя та вчинки (без почуття провини).

Крім того, психологу важливо допомогти батькам зрозуміти, що вони, з одного боку, необхідні дитині, навіть дорослій, а з іншого – усвідомити, що батьківство на цьому етапі може приносити своє задоволення.

Зокрема, на етапі дорослішання батьки можуть пишатися першими самостійними кроками своєї дитини, першими дорослими успіхами і навіть тим, що з нею вже можна спілкуватися на рівних.

Звичайно, підлітки частіше за все демонструють відсутність потреби в батьках та прагнення самостійності, але необхідно пам'ятати, що нормальний процес відокремлення від сім'ї відбувається тільки тоді, коли підліток відчуває впевненість у розумінні батьками того, що з ним зараз відбувається, та їх готовності надати потрібну підтримку.

Етап 2. Узгодження дій (у разі, якщо на зустрічі двоє батьків).

Після того, як батьки закінчать письмово відповідати на запитання, психолог обговорює з ними кожне запитання окремо. Особливу увагу необхідно зосередити на узгодженні їх позицій та дій.

4. Вправа «Взаємна підтримка»

Мета: формування у батьків відчуття єдності і взаємопідтримки.

Час: 10 хв.

Психолог пропонує батькам відчути себе парою: *«Можливо, спочатку це нелегко зробити, але давайте спробуємо.»*

Станьте один навпроти одного та візьміться за руки... Відчуйте тепло ваших рук..., вашу спільну енергію..., відчуйте, які ви сильні зараз..., коли вас двоє... Незважаючи ні на що, ви є один у одного... І в цьому ваша сила!.. Відчуйте це!.. Ви завжди можете надати підтримку один одному та прийняти її... Запам'ятайте це відчуття єднання та підтримки і подякуйте за нього партнеру, потиснувши йому руки (або обійнявши його)... Можете побути разом стільки, скільки вам хочеться... І коли будете готові, ви зможете відкрити очі та повернутися на свої місця».

? Питання для обговорення:

- Як ви почуваетесь зараз?

4 (1). Вправа «Дорогоцінна частинка» (альтернативна)

Мета: формування внутрішнього ресурсу для батьків, які виховують дитину самі або не відчувають підтримки з боку іншого з батьків; створення відчуття внутрішньої сили.

Час: 10 хв.

Психолог пропонує вправу, яка допоможе батькам навчитися цінувати та підтримувати себе:

«Треба зосередитися на своєму диханні: відчуйте, як повітря входить і виходить через ніс і рот, як рухаються грудна клітка і живіт під час кожного вдиху і видиху... Можете заплющити очі...»

...А тепер уявіть..., що в самому центрі вашого єства є маленька частинка..., дуже спокійна і щаслива... Не порушена всіма страхами і турботами про майбутнє..., перебуває вона там у цілковитій гармонії..., у світі щастя... До неї не можна дістатися..., до неї не можна доторкнутися...

Якщо ви побажаєте, її можна уявити у вигляді якогось образу – язика полум'я..., дорогоцінного каменю або озера з гладкою і спокійною поверхнею... Сповнена глибокого умиротворення, радості та спокою..., вона, ця дорогоцінна частинка, знаходиться в повній безпеці... Вона – там..., глибоко в нас... Уявіть тепер, що це полум'я, цей дорогоцінний камінь або озеро, що знаходиться глибоко, в самому центрі..., в самому ядрі вас... – це ВИ САМІ...

Відчуйте це... Відчуйте, яка неймовірна сила знаходиться всередині вас... Побудьте в цьому стані стільки, скільки вам потрібно і коли будете готові, розплющити очі та потягніться».

? Питання для обговорення:

- Як ви почуваетесь після виконання цієї вправи?

До уваги психолога!

Якщо людина, з якою зараз працює психолог, має значні психічні відхилення, особливо в стадії загострення, виконання цієї вправи треба обмежити.

5. Завершення заняття. Завершення Програми

Мета: остаточне підбиття підсумків роботи в Програмі; домовленість про можливі додаткові зустрічі; прощання.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Психолог нагадує батькам всі етапи, які вони пройшли впродовж усієї Програми, відзначаючи найбільш яскраві моменти, та запитує їх:

«- З чим ви йдете?»

- Що берете з собою в своє життя?».

Також психолог пропонує батькам можливість додаткових зустрічей (відповідно до його можливостей та їхніх потреб) або призначає контрольну.

Наприкінці психолог дякує батькам за плідну роботу, відзначає те, чим вони йому запам'яталися та бажає їм успіхів.

Тема: Контрольна зустріч

Мета: визначити стійкість змін, що відбуваються у відносинах батьків (одного з них) з донькою; надати можливість батькам додатково пропрацювати ті проблеми і питання, що не були достатньо опрацьовані під час їхньої участі в Програмі.

Загальна тривалість: 90 хв.

До уваги психолога!

Контрольна зустріч призначається психологом за домовленістю з батьками. Для цього психологу необхідно зателефонувати батькам дівчини (або одному з них) приблизно через місяць після Завершальної зустрічі.

Якщо під час телефонної розмови батьки кажуть, що в них все гаразд, і це відповідає сприйняттю домашньої ситуації дівчиною, яка ще працює в Індивідуальній чи Груповій Програмі, психолог може не наполягати на додатковій зустрічі. Натомість він може висловити свої позитивні почуття щодо ситуації та запропонувати батькам звернутися до нього в разі нагальної потреби.

Якщо батьки кажуть, що в них все гаразд, але вони готові зустрітися з психологом, їм варто надати таку можливість.

Якщо самі батьки або дівчина говорять про те, що зміни, що почали відбуватися під час участі в Програмі, не стали довготривалими або з'явилися інші актуальні проблеми, психологу варто запропонувати батькам додаткову зустріч (одну або декілька).

Коментар до проведення зустрічі:

План контрольної або додаткової зустрічі заздалегідь скласти неможливо. Він складається психологом самостійно.

Якщо ця зустріч планується як окрема консультація, то вона може бути комбінацією другої та останньої Зустрічей. Якщо ж батьки формулюють новий запит, то в план можуть входити також елементи першої зустрічі.

У будь-якому разі психологу необхідно визначитись самому й обговорити з батьками питання, чи достатньо для них однієї зустрічі, чи вони потребують декількох. Це також має відобразитися в плані зустрічі або зустрічей.

До уваги психолога!

Деяким батькам через їх особистісні особливості може бути важко працювати на рівні почуттів. Або психолог сам не почуває себе впевнено в цій темі.

У цьому випадку ми пропонуємо вам дві додаткові теми, які не увійшли в Програму, але теж є дуже важливими, і ви можете їх використати в роботі з батьками.

Вважаємо за краще, якщо обидві ці теми ви опрацюєте окремо з кожним із батьків.

Тема: Мій підлітковий вік

Мета: розвиток уміння розуміти дівчину-підлітка шляхом актуалізації/згадування батьками або особами, що їх замінюють, свого підліткового віку.

Коментар до проведення зустрічі:

Пропонуємо присвятити всю зустріч темі підліткового віку батьків. Метою такого поглибленого занурення в свій підлітковий вік може бути відтворення подій, які відбувалися з батьками в той час, та почуттів, які вони при цьому відчували. Результатом, як ми сподіваємось, може стати більше розуміння стану та почуттів своєї дитини-підлітка.

Допомогою в розкритті цієї теми може бути вправа «Мій підлітковий вік».

Хід проведення зустрічі

Психолог каже (визначення теми зустрічі):

«Сьогодні пропоную поговорити про ваш підлітковий вік, тобто згадати той час, коли ви були таким/такою, як ваша донька зараз. Можливо, це вам допоможе ще краще зрозуміти вашу дитину».

Вправа «Я в підлітковому віці»

Мета: розвиток уміння батьків співчувати та розуміти свою дитину.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Психолог звертається до батьків:

«Для того, щоб краще зрозуміти вашу дитину, а також допомогти їй, давайте повернемося до вашої особистої історії. Адже всі ми вийшли з наших сімей і підсвідомо будуємо стосунки з дітьми так, як нас там навчили. Часто, навіть не бажаючи цього, ми повторюємо з покоління в покоління одне й те саме.»

Отже, уявіть себе підлітком, яким ви були в тому ж віці, що й ваша дівчинка зараз. Спробуйте згадати свої почуття, поведінку, сподівання, очікування, дружбу, закоханість, тих людей, що були біля вас, ваші взаємини з ними. Чим ви захоплювалися і що вас дратувало. Про що ви мріяли...».

? **Питання для обговорення:**

- Чим саме (якими якостями та особливостями життя) ви були подібні до вашої дівчинки-підлітка, а в чому відмінні?
- Як склалися ваші взаємини з батьками?
- Що в поведінці батьків або осіб, що вас виховували, ви вважаєте, було для вас корисним, а що – не дуже?
- Яких своїх помилок вам хотілося б, щоб вона unikнула?
- Яких помилок своїх батьків вам хотілося б unikнути з вашою дитиною?

До уваги психолога!

Можливою є ситуація, коли батьки/особи, що їх замінюють, не можуть згадати себе в підлітковому віці або обмежуються загальними фразами («нормально», «нічого особливого» тощо). Такі відповіді свідчать про недостатньо успішне проходження/розв'язання підліткової кризи внаслідок різноманітних причин (внутрішніх і зовнішніх).

Можливо, це був для них занадто травматичний період, події і переживання якого витіснені зі свідомості або вони в своєму розвитку не дійшли до завершення підліткової кризи.

В усякому разі, якщо це відбувається, варто переходити з батьками на рівень простого інформування і раціонального обговорення.

Тема: Сімейні історії та таємниці

Мета: обговорення та аналіз сімейної історії; виділення травматичних, зокрема насильницьких, сімейних моделей, що повторюються з покоління у покоління; допомога батькам у пошуку альтернативних ненасильницьких форм поведінки для створення гармонійних, підтримуючих відносин з донькою та між усіма членами родини.

Коментар до проведення зустрічі:

Під час відтворення історії життя батьків під час зустрічі важливо допомогти їм:

- відшукати родинні сценарії, що повторюються;
- визначити, що з свого дитинства батьки хочуть, щоб повторили їх діти;
- визначити, що з свого дитинства батьки не хотіли б, щоб повторювала дитина;
- якими були виховні стратегії: батьків тієї ж статі, батьків протилежної статі, що влаштовувало, що не влаштовувало, що вони самі повторюють, що можна зробити іншим чином, що приносить (які стратегії) позитивний результат;
- зрозуміти, у чому схожість життя дитини і батьків, і в чому різниця.

Вправа «Родинне (генеалогічне) дерево»

Мета: допомогти батькам створити внутрішнє відчуття родини, спадкоємності поколінь; розвивати аналітичні здібності та спостережливість.

Час: 20 хв.

Ресурси: форма генеалогічного дерева (варіант можна взяти в Діагностичному блоці Програми).

Хід проведення:

Психолог каже:

«Напевно, у кожного з нас з'являлася думка, що все людство нагадує один-єдиний цілісний організм, кожна клітинка якого діє і живе у дивовижній взаємодії зі всіма іншими. Об'єднуючись, клітини створюють органи, які відповідають за певні життєві задачі. Так і кожна людина має міцні невидимі зв'язки зі всіма своїми родичами, які у будь-який спосіб впливають на її життя. Давайте спробуємо побудувати таке дерево.

Нижче наведена форма, яка завдяки вашій історії може перетворитися на унікальне дерево саме вашого роду, де ви зможете зазначити всіх своїх родичів: від батьків та сестер чи братів до пра-пра-бабусь та дідусів. У який час вони жили? Яку мали сім'ю? Чого бажали досягти? Чого досягли? Як прожили власне життя?».

Інструкція до заповнення генеалогічного дерева

1. Для початку знайдіть на родинному дереві найнижчий кружечок, який знаходиться в основі крони – це ваш кружечок. Впишіть у нього своє ім'я, дату і рік народження.
2. Далі в кружечках, які знаходяться найближче до вашого, впишіть інформацію про своїх батьків: з правої сторони – про батька, а з лівої – про матір.
3. Кружечки, які знаходяться над кружечками ваших батьків – це кружечки їхніх батьків, тобто ваших бабусь та дідусів по маминій чи батьківській лінії. Заповніть їх, вписуючи їх імена, рік народження, професію.

4. Кружечки, які залишилися порожніми – це кружечки ваших пра- та пра-пра-родичів. Якщо щось про них знаєте, заповніть ці кружечки так, як і попередні.

До уваги психолога!

Під час виконання цієї вправи психолог має порівняти генеалогічне дерево, яке намалювала дівчина, та дерево, яке намалювали батько і матір: чим вони схожі, чим відрізняються, яку інформацію надала дівчина, а яку батьки.

Не варто розповідати батькам про дерево їхньої дитини (це конфіденційна інформація). Але якщо під час порівняння родинних дерев батьків та дівчини виникне якась тема для обговорення, важливо її обговорити, не називаючи джерело інформації.

? Питання для обговорення:

- Скажіть, будь ласка, які особливості вашої родинної історії вплинули на ваші відносини з дитиною?

2. Вправа «Сімейні історії та таємниці»

Мета: допомогти батькам згадати історію їх родин; навчати робити висновки про витоки та причини своїх вчинків.

Час: 30 хв.

Хід проведення:

Психолог пропонує батькам:

«Розкажіть про історію вашої родини:

- *Хто були ваші батьки?*
- *Як вони познайомилися?*
- *Скільки років вони разом?*
- *Як складалося їхнє подружнє життя? Які у них були стосунки?*
- *Чи разом вони зараз?*
- *Як у сім'ї ваших батьків ставилися до дітей, зокрема до вас особисто? Чи поважали вас та ваші потреби?*
- *А хто були ваші дідусь з бабусею?*
- *Як створювалася їхня родина?*
- *Як склалися в ній стосунки?*
- *Чи спостерігаєте ви якісь аналогії (подібності)?».*

До уваги психолога!

Якщо батько або мати виростили не в сім'ї, а, наприклад, в інтернатному закладі або були самі всиновленими, психолог додає питання про те, що вони знають про своє походження та чому сталося так, що вони виростили поза біологічною родиною, чи є в них зв'язки з родичами, які в них були фантазії про родину і якою вони мріяли мати свою.

? Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чому в вашій сім'ї відносини склалися саме так (сім'я склалася саме так)?
- Які ви знаєте сімейні історії та таємниці вашої сім'ї?
- Чи є історії, які повторюються в вашій сім'ї з покоління в покоління (насильство, алкоголізм, ув'язнення, розлучення, відмова від дітей, позбавлення батьківства, усиновлення, неповні сім'ї, нещасливі сім'ї тощо)?
- Як традиційно складалося в вашій сім'ї ставлення до жінки (дівчини)?
- Якщо дитина усиновлена, чи є якісь відомості про її біологічних батьків? Якщо немає, то які фантазії у вас із цього приводу?
- Як ви вважаєте, чию саме долю повторює дівчина? Чи щаслива ця доля?
- Які почуття ви маєте з цього приводу?
- Чи хотілося б вам, щоб так продовжувалося і надалі?

До уваги психолога!

Якщо батьки або особи, що їх замінюють, вважають, що те, що відбувається з дівчиною, є нормою в їхній родині, то ваше завдання – звернути їхню увагу на те, що в цьому випадку це свідомий вибір, а не доля. Людина сама обирає собі долю. Дуже важливо показати батькам можливість вплинути на ситуацію, що склалася, та обрати собі і своїй дитині інше майбутнє.

Виробничо-практичне видання

**Комплексна Програма
корекційно-реабілітаційної роботи
з дівчатами (14-18 років) та жінками,
які пережили насильство або належать
до групи ризику**

Інформаційно-методичні матеріали

Благодійна допомога. Не для продажу.

За загальною редакцією
Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В.

Комп'ютерна верстка *Ю. Гандера*
Коректор *Т. Лазоренко*

Підписано до друку 17.12.2014. Формат 60x84/8.
Папір офс. Друк офс. Гарнітура Times.
Умовн. друк. арк. 61,38.
Тираж 1000. Зам. № 86П.

ТОВ «Видавничий дім **«КАЛИТА»**,
03057, м. Київ, вул. Желябова, 2А, тел.: 063-736-85-12
e-mail: phkalita@bigmir.net
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої діяльності
№ 2193 від 25.05.2005 р.

Віддруковано у ТДВ «Патент»
88006 м. Ужгород, вул. Гагаріна, 101
Тел.: (0312) 66-07-03; факс: (0312) 66-02-22
e-mail: urpatent@gmail.com
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 4078 від 31 травня 2011 р.