

# ПОСІБНИК

ДО КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

## «ПІДТРИМКА РОДИННИХ ЗВ'ЯЗКІВ»





ПОСІБНИК  
ДО КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ  
«ПІДТРИМКА РОДИННИХ  
ЗВ'ЯЗКІВ»

Посібник до Корекційної програми «Підтримка родинних зв'язків» – Київ, 2024. – ТОВ «Обнова Груп» – 170 с.

#### **Авторки-упорядниці:**

**Виноградова О. А.**, експертка міжнародних проєктів, магістр психології, спеціалістка з розвитку соціальних послуг;

**Самусь В. В.**, експертка міжнародних проєктів, аналітично орієнтована психологиня, супервізорка соціальних проєктів, консультантка з хімічних залежностей;

**Соловйова О. Д.**, аналітично орієнтована психологиня, експертка міжнародних проєктів освітньої та соціальної сфер

#### **Координатори розроблення програми:**

**Деркач О. В.**, старший офіцер Спільного проєкту «Європейський Союз і Рада Європи працюють разом для підтримки в'язничної реформи в Україні (SPERU)»;

**Рибалка Н. Ю.**, заступник начальника Департаменту з питань виконання кримінальних покарань;

**Калівошко В. М.**, начальник Управління ресоціалізації та соціальної реабілітації засуджених Департаменту з питань виконання кримінальних покарань;

**Сандакова О. Б.**, міжнародна консультантка Спільного проєкту «Європейський Союз і Рада Європи працюють разом для підтримки в'язничної реформи в Україні (SPERU)»

Корекційна програма «Підтримка родинних зв'язків» розроблена на основі програми «Підтримка родинних взаємин під час перебування в місцях позбавлення волі» авторства міжнародних експертів, консультантів Ради Європи із фундації «Друзі Прилук» за фінансової підтримки Європейського Союзу та Ради Європи, в рамках Спільного проєкту «Європейський Союз і Рада Європи працюють разом для підтримки в'язничної реформи в Україні (SPERU)».

Публікація корекційної програми підготовлена в межах реалізації Проєкту ЄС «Право-Justice» за фінансової підтримки Європейського Союзу. Її зміст є виключною відповідальністю авторів і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу чи Ради Європи.

---

## ЗМІСТ

<b>ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА</b> .....	4
<b>Заняття 1.</b> Вступ до Програми. Соціальні зв'язки. ....	16
<b>Заняття 2.</b> Цінності життя та родина. ....	25
<b>Заняття 3.</b> Підтримка стосунків на відстані. ....	34
<b>Заняття 4.</b> Пишемо листа .....	43
<b>Заняття 5.</b> Готуємось до побачення .....	51
<b>Заняття 6.</b> Мова, дружня до дітей .....	60
<b>Заняття 7.</b> Покращуємо стосунки з дітьми. ....	68
<b>Заняття 8.</b> Мистецтво спілкування в родині .....	74
<b>Заняття 9.</b> Вирішення конфліктних ситуацій в родині. ....	80
<b>Заняття 10.</b> Відновлення контактів зі значущими людьми. ....	89
<b>Заняття 11.</b> Подолання сімейних кризових ситуацій .....	96
<b>Заняття 12.</b> Підсумкове .....	104
<b>ДОДАТКИ ДО ПРОГРАМИ</b> .....	110

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

З початком реформування Державної кримінально-виконавчої служби України країна впевнено розпочала рух у напрямі імплементації європейського досвіду ресоціалізації засуджених. У різних країнах світу в багатьох установах виконання покарань реалізуються реабілітаційні та корекційні програми, які обираються з урахуванням оцінювання ризиків і потреб засуджених. Ці програми стали звичними інструментами індивідуального впливу, їх починають впроваджувати й в Україні.

Відбування строку у вигляді обмеження чи позбавлення волі впливає на всі сфери життя засудженої людини. Це може зруйнувати родину та спричинити значний стресовий стан як у самого засудженого / самої засудженої, так і в його / її родини. Взаємини з сім'єю, дітьми – одне з важливих і водночас гострих питань в місцях позбавлення волі. Сім'я вважається одним із фундаментальних чинників, які сприяють виправленню засудженого / засудженої, його / її успішній адаптації після звільнення і подальшій інтеграції в суспільство.

У цьому контексті соціальний інститут сім'ї бере на себе основний тягар відповідальності за засудженого / засуджену, виконуючи функцію його / її ресоціалізації, яка значно залежить від потенціалу сім'ї засудженого / засудженої: соціального положення її членів, способу життя родини.

Гострота почуттів до родини і характер відносин із нею особливо впливають на людину, позбавлену волі, коли він / вона перебуває в ізоляції від суспільства. Особистість засудженого / засудженої зазнає значних змін, у результаті яких найбільшу значущість набувають цінності, що забезпечують індивідуальне, певною мірою позасоціальне, існування, а цінності, які відбивають діяльність і соціальну сутність людини, потрапляють на другий план.

Після закінчення терміну покарання засуджені знову потрапляють в соціальне життя суспільства та повинні жити у межах закону. Найкраще це вдається тим, хто мав підтримку від своєї родини та зберіг позитивні соціальні контакти з іншими людьми.

За даними дослідження «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації» (2019), 58,7% чоловіків і 64,6% жінок, перебуваючи в установах виконання покарань, підтримують стосунки зі своїми сім'ями і планують повернутися й проживати разом після звільнення; 10,5% чоловіків і 4,6% жінок зауважили, що стосунки підтримують рідко, однак хотіли б це виправити, але не знають, чи у них це вдасться.

Багатьом засудженим може бракувати позитивного життєвого досвіду щодо ролей у родині, розуміння функцій членів сім'ї та досвіду цих ролей, значення взаємної підтримки та впевненості, коли потрібно висловлювати почуття, переживання чи думки стосовно родинної життєвої ситуації чи прийняття рішення, здатності брати на себе відповідальність та піклування про родину й дітей.

Позбавлення волі неминуче спричиняє зменшення простору для вибору і прийняття рішень, результатом чого є певна інфантилізація особи. Тому сама сім'я часто не розглядає засудженого її члена як особу, яка може мати або зберігати певні функції та приймати життєво важливі рішення.

Таке усунення з соціального та сімейного життя позбавляє засуджену особу будь-якого впливу на життя сім'ї, на виховання дітей. Цим поступово руйнує близькі емоційні зв'язки та прив'язаність, впливає на якість комунікації засудженого / засудженої з членами родини, на частоту відвідувань.

Саме тому ця Програма може допомогти засудженим розширити можливості їхньої взаємодії з родинами, зрозуміти та усвідомити цінність і значення своєї родини в житті, розвинути мотивацію до зміни поведінки та набутти навичок, які допоможуть учасникам Програми виявляти увагу до своєї родини та дітей, або інших важливих для них людей, що сприятиме розвитку їхніх стосунків після програми.

Цей методичний посібник розроблено до Програми «Підтримка родинних зв'язків» для проходження повнолітніми засудженими чоловіками та жінками в установах виконання покарань та слідчих ізоляторах ДКВС України.

Однією з найважливіших сфер соціальної адаптації людини є сім'я. Відповідно до завдань соціальної реабілітації засуджених сім'ю та наявні родинні зв'язки необхідно розглядати як джерело підтримки та інструмент дієвого сімейного впливу на засудженого / засуджену.

Потенціал позитивних ефектів від підтримки родинних зв'язків насамперед залежить від мотивації самого засудженого / самої засудженої та його / її здатності підтримувати соціальний контакт із близькими. Коли йдеться про вплив сім'ї на засуджених, то йдеться не тільки про подружжя, але і про інших родичів (батьки, діти, брати, сестри тощо). Найважливішу роль для засуджених грають їхні дружини, чоловіки та діти. Засуджені, які не мають власної сім'ї, користуються підтримкою своїх батьків або ж інших важливих для них людей.

Міжнародні фахівці визнають, що тюремне ув'язнення часто заподіює шкоду сімейним стосункам та порушує зв'язки з суспільством. Якщо чоловікам і жінкам, які перебувають в ув'язненні, вдається зберегти зв'язки з рідними, друзями та суспільством, це дає змогу зменшити негативні наслідки ув'язнення та підвищує вірогідність їхньої реінтеграції після звільнення.

Надання допомоги у підтриманні таких зв'язків відповідає загальним інтересам усього суспільства у контексті створення безпечного середовища та зменшення ризиків повторного ув'язнення: а) ув'язнені відчувають більшу відповідальність за свою поведінку та життя родини і готуються до звільнення; б) робота тюремного персоналу стає різноманітною та приносить більше задоволення, внаслідок чого працівники менше опікуються підпорядкованими ув'язненими; в) родини ув'язнених надають та отримують необхідну підтримку, а не втрачають зв'язки з ув'язненим; г) збереження ув'язненими сімейних стосунків та завчасне планування майбутнього життя після звільнення знижує вірогідність того, що суспільство потерпає від нових правопорушень.

## Мета Програми

Ця Програма покликана сформувати базові навички комунікації та зміцнити психоемоційні зв'язки засудженого / засудженої щодо членів його / її родини. Програма має на меті покращити процес спілкування з рідними, що так само сприятиме покращенню якості життя та психоемоційного стану засудженого / засудженої, а також посиленню його / її мотивації до успішного повернення в родину після завершення відбування терміну покарання.

Ця Програма належить до програм запобігання протиправній поведінці, на яку впливає низка чинників, пов'язаних із особливостями міжособистісних стосунків засудженого / засудженої та членів його / її сім'ї. Відсутність підтримки з боку членів сім'ї чи проблемність самих стосунків здатні призвести до вчинення повторних злочинів після звільнення.

«Підтримка родинних зв'язків» – це Програма диференційованого виховного впливу на засуджених відповідно до ключових ризиків протиправної поведінки, зокрема, мотивів, поведінки, зміни прокримінального мислення, формування навичок спілкування.

Крім того, Програма підсилює просоціальне мислення та покликана допомогти в розвитку нових навичок на шляху до припинення злочинної діяльності. Досвідом інших країн доведено, що вплив таких програм діє на користь сім'ї засудженої особи та громаді, до якої повертаються звільнені особи після відбуття покарання, а відповідно – суспільству загалом, забезпечуючи його, зменшуючи кількість рецидивів, а отже і витрат, пов'язаних із утриманням засуджених в установах відбування покарання.

Окремий позитивний вплив Програма має і на неповнолітніх дітей засуджених, які часто опиняються в складних життєвих обставинах за скоєне правопорушення одним чи обома батьками.

Наявність батьків у в'язниці істотно впливає на життя дітей. Діти, вразливі до проявів стигматизації з боку членів громади, часто позбавляються батьківської опіки, економічного та психологічного піклування з боку ув'язнених батьків. Зв'язки «батьки-діти» часто розриваються через фізичну ізоляцію та віддаленість членів родин одне від одного. Це може мати віддалені наслідки в тому, що з'явиться ризик міжпоколінняного ув'язнення.

Програма також враховує положення Рекомендації СМ / Рес (2018) 5 від 4 квітня 2018 р. Комітету міністрів державам-членам Ради Європи стосовно дітей, у яких ув'язнені батьки. Рекомендації пріоритезують захист прав дітей та створення умов для реалізації батьківського потенціалу на рівних з іншими батьками, навіть в умовах ув'язнення.

## Завдання та функції Програми

Розрив із родиною і руйнування корисних соціальних зв'язків загалом ускладнює процес реабілітації та ресоціалізації. Сім'я відіграє важливу роль, максимально впливаючи на формування особистості та її світогляду.

Важливо, щоб засуджені підтримували ближчі стосунки зі своїми сім'ями. Спілкування з сім'єю, отримання інформації про життя поза в'язницею, можливість бути долученим до прийняття певних сімейних рішень – усе це сприяє зниженню негативних наслідків перебування в місцях позбавлення волі, формує позитивну перспективу на подальшу ресоціалізацію та впливає на криміногенні потреби засуджених уже після звільнення.

Особливу увагу в Програмі приділено тому, щоб засуджені усвідомили значення та цінність родинних зв'язків, змогли оцінити рівень підтримки та взаємного впливу, відчули потребу зближення з членами своєї сім'ї та набули навичок, які стануть їм у нагоді під час дистанційного спілкування та візитів родини до установи виконання покарання.

Очікується, що учасники Програми зможуть навчитися виконувати свою роль у житті окремої родини, мати вплив на прийняття життєвих рішень родини, можливості впливати на виховання дітей. Тобто виявляти зацікавленість у житті своєї родини, частково беручи власне життя та життя своєї сім'ї під контроль.

## Основні завдання Програми

1. Ознайомити учасників зі значенням та впливом близьких, соціальних та родинних зв'язків на їхнє життя через методики когнітивно-поведінкової терапії.
2. Формувати когнітивні навички, зокрема навички написання листів, привітань, висловлювання думок щодо життя родини, вирішення конфліктних та кризових ситуацій.
3. Створити умови для формування в учасників комунікативних вмій та навичок широкого застосування, які доцільно застосовувати під час вирішення проблемних ситуацій у різних сферах життя.
4. Сприяти розумінню власної відповідальності за близьких та дітей, зокрема усвідомлювати вплив учинків та їх наслідки на життя і розвиток сім'ї та її членів.
5. Знизити вплив чинників ризику та вірогідність їх впливу на виникнення протиправної (криміногенної) поведінки особи через розвиток мотивації підтримки та розвиток родинних зв'язків.
6. Мотивувати до позитивних змін у власному житті.

## Методологічні засади Програми

Цю Програму не спрямовано на вирішення окремих сімейних чи індивідуальних проблем осіб, які перебувають у конфлікті з законом. У класифікації корекційних програм, куди входять психотерапевтичні та освітні категорії, ця Програма належить до останніх. Вона сприяє розумінню учасником важливості підтримки та розвитку родинних зв'язків, підтримки позитивних соціальних зв'язків та взаємного впливу на життя всіх членів родини, включно з самою засудженою особою. Програма занять сприяє формуванню навичок якісного спілкування із родиною, виробленню нових комунікативних навичок та просоціальних рішень як частини поведінки.

Навчальний план базується на освітній моделі групового навчання, відповідно до якої всі учасники будуть дотримуватись однакового навчального плану, а не на терапевтичній моделі, яка передбачає задоволення індивідуальних потреб та розвиток кожного учасника групи у своєму темпі. Методики й елементи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) використовуються тут для здобуття та розвитку комунікативних та емоційних навичок підтримки родинних зв'язків.



Когнітивна терапія базується на зміні поведінкових стереотипів людини через зміну її мислення, переконань, установок тощо. КПТ посідає домінуюче місце в дослідженнях із навчання особистості, впливів на мотивацію, а також із соціальної психології.

Методики та елементи КПТ використовуються в програмі для здобуття навичок, допоможуть учасникам набути чи розвинути навички, які допомагають виконувати свою роль як члена родини, виявляти свої почуття та ставлення до окремих подій членів сім'ї чи рішень, які приймаються. КПТ – найефективніший підхід для зменшення кількості рецидивів та надання допомоги особі, яка вчинила правопорушення, в успішному поверненні до суспільства, з нижчою ймовірністю повторного вчинення злочину.

Оскільки в межах Програми застосовується також широковідомий підхід освітніх груп, варто звернути увагу на те, що метод групового навчання:

- допомагає виправити хибні міркування про те, як можна зрозуміти й вчинити в тій чи іншій ситуації, пов'язаній із членами родини;
- через колективний досвід полегшує опанування учасниками нових навичок, необхідних для того, щоб краще проявляти себе у зв'язках із родиною;
- сприяє підтримці одне одного, надаючи змогу менш упевненим учасникам долучатися до загального процесу і забезпечувати вивчення всіх аспектів питань, які вони вважають важливими.

Програма містить елемент посилення рівня усвідомленості особистості, а саме підхід «медитація люблячої доброти», зосереджений на формуванні почуттів доброзичливості, доброти та тепла стосовно інших (Зальцберг, 1995). Дослідження демонструють, що ця медитація приносить значну користь через покращення самопочуття, полегшення фізичних дискомфортів та розвиток емоційного інтелекту.

У дослідженні Барбари Фредріксон та її колег (Фредріксон та ін., 2008) було доведено, що в результаті регулярної практики протягом семи тижнів «медитації люблячої доброти» посилюються відчуття любові, радості, задоволення, вдячності, гордості, надії та зацікавленості. Пізніше ці позитивні емоції сприяли збільшенню широкого кола особистих ресурсів (наприклад, підвищення уважності, розвитку соціальної підтримки, зменшення симптомів хвороб), що так само підвищувало рівень задоволеності життям та зменшувало симптоми депресії.

Дослідження, проведене Коком і колегами (Кок та ін., 2013), показало, що у осіб, які практикували «медитацію люблячої доброти», порівнюючи з контрольною групою, спостерігалось підвищення тонузу блукаючого нерва – активації парасимпатичної нервової системи, пов'язаної з позитивними емоціями та почуттям соціального зв'язку.

Ще одне дослідження (Сеппала та ін., 2014) продемонструвало, що практика цієї медитації активізує емпатію та обробку емоцій у мозку. Дослідження Гатчерсона і колег (Гатчерсон та ін., 2008) виявило позитивний ефект навіть однієї короткої сесії тривалістю менше 10 хвилин.

Поєднання всіх використаних підходів – КПТ, методу групового навчання та «медитації люблячої доброти» – створює умови для досягнення цілей програми і бажаних змін у поведінці учасників занять.

## Критерії цільової групи Програми та чинники ризику

Програму «Підтримка родинних зв'язків» розроблено для проходження повнолітніми суб'єктами установ виконання покарань, як жінками, так і чоловіками, які перебувають на всіх етапах відбування покарання. Одним із критеріїв залучення засудженої особи до участі у Програмі є результати проведеної оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення, а саме – виявлено динамічні чинники ризику у підрозділах «Мислення, емоції та поведінка» та «Стосунки з рідними та близькими (родиною)», що визначають схильність особи до дисфункційних поведінкових проявів без розуміння можливих негативних наслідків прийнятих рішень у конкретних життєвих ситуаціях, зокрема під час відбування терміну покарання.

Під час планування занять у межах Програми необхідно врахувати особливості учасників, залучених до роботи групи, які різнитимуться за характером скоєних правопорушень, міжособистісних стосунків, тривалістю термінів засудження до позбавлення волі, категорією скоєних правопорушень, соціальним рівнем, складом їхніх реальних сімей (наявність дітей, дружини / чоловіка, батьків), мотивацією до розвитку та поліпшення стосунків із близькими, а також можливостями просоціального функціонування особи загалом.

Рекомендовано провести співбесіду з усіма членами групи перед першим заняттям, аби переконатись, що вони обізнані про те, як працюватиме група, розуміють цілі та завдання Програми, в якій братимуть участь. Важливо, щоб «формування групи» стало пріоритетом ведучого.

Ефективна групова робота потребує створення безпечного середовища, психологічного та фізичного, для навчання та розвитку учасників програми. Тема родинних зв'язків, інформація про членів родин засуджених, почуття до сім'ї – доволі чуттєві, делікатні теми, які охоплюють приватне життя людини, права на яке засуджені не позбавлені.

Тому під час занять учасники зможуть обирати – хочуть вони ділитися власним досвідом та своїми почуттями чи ні. На заняттях запропоновано вправи, які допомагають кожному учаснику аналізувати власні взаємини із сім'єю та план їхнього розвитку. За своїм добровільним бажанням учасники групи можуть визначати інформацію, якою хочуть поділитися з іншими.

## Гендерні аспекти

Реалізуючи цю Програму, важливо зважати на істотні відмінності у потребах між засудженими жінками та чоловіками. Варто враховувати підґрунтя суспільних норм, які впливають на індивідуальні потреби та досвід учасників групи, вони можуть різнитися для чоловіків і жінок.

За результатами дослідження «Актуальні потреби осіб, засуджених до позбавлення волі, у контексті підготовки до звільнення та успішної ресоціалізації», проведеного 2019 року проектом SURGe за фінансування уряду Канади, більшість респондентів-чоловіків ніколи не були у шлюбі (44,1%), а серед жінок значна частина – вдови (23,1%), або ті, які ніколи не перебували у шлюбі (21,5%).

Такі дані можуть свідчити про те, що у половини засуджених чоловіків із близьких членів родин можуть бути лише батьки або інші родичі, а у жінок – діти і батьки або брати чи сестри. Родинні зв'язки, якість стосунків та ролі, які члени сім'ї виконують стосовно засуджених осіб, можуть впливати на їхню мотивацію з підтримки та розвитку комунікації з сім'єю як у негативний бік, так і в позитивний.

Крім того, під час формування групи варто враховувати чинник наявності дітей у засуджених чоловіків та жінок і здійснювати взаємодобір учасників груп так, щоб тему батьківства та материнства було цікаво обговорювати всім учасникам групи.

Впроваджуючи Програму у жіночій групі, варто пам'ятати, що засуджені до позбавлення волі жінки гостро сприймають ізоляцію від суспільства. Особливості їхньої психофізіологічної організації зумовлюють підвищену збудливість, плаксивість, дратівливість. У них часто відбуваються нервово-психічні зриви, виникають стресові стани (фрустрації, депресії, туги, приреченості).

У більшості жінок помічено високу тривожність, спричинену відчуженням рідних і тих, хто їх оточує. Крім того, оскільки пенітенціарних установ для жінок набагато менше, засуджених жінок часто розміщують у місця позбавлення волі далеко від дому, що призводить до обмеження їхніх контактів зі своїми сім'ями або взагалі до припинення таких контактів.

Ведучому (-чій) заняття варто враховувати, що сімейні теми можуть бути надто чуттєвими саме для засуджених жінок, і виявляти уважність до всіх учасниць групи та обирати такі вправи й фокус дискусій, щоб психоемоційний стан жінок не погіршився.

Для чоловічої групи засуджених підтримка сімейних зв'язків часто може бути способом задоволення своїх базових потреб або покращення свого матеріального становища під час перебування в УВП. Тобто для них сім'я цінна через можливості отримання «передач» та, фактично, є основним джерелом існування.

Із чоловіками важче говорити про прояв почуттів, пошук форм вияву турботи та поваги до членів своєї родини, оскільки вони більш закриті, ніж жінки, та й із питань безпеки можуть не хотіти повідомляти інформацію щодо своїх членів родини, а тому поводитимуться поверхнево, не зацікавлено у темах занять. Ведучому (-чій) варто бути готовим до таких проявів із боку учасників чоловічих груп.

Дослідження з різних сфер (зокрема фізичного та психічного здоров'я тощо) показали, що безпека, повага та гідність є фундаментальними для поведінкових змін. Щоб покращити поведінкові результати у засуджених, особливо у жінок, критично важливо сформувати безпечну та сприятливу атмосферу під час впровадження програми.

## Ресурси, необхідні для реалізації Програми

Проведення Програми передбачає дотримання низки вимог до навчального приміщення та його технічного забезпечення, а саме: приміщення, що дає змогу вільно розмістити учасників для групового формату проведення занять; розташовані по колу стільці для учасників та ведучого / ведучих; за можливості місця учасників мають бути мобільними, столи та стільці – доступними для переміщення; дошка (фліпчарт); робочий зошит учасника / учасниці

Програми; маркери для записів; презентація з матеріалами ведучого в форматі PowerPoint, що додається до Програми; роздаткові матеріали для учасників на кожне заняття; ноутбук, проєктор, екран або світла стіна, подовжувач; інший реквізит, передбачений планом заняття.

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

## Порядок проходження Програми

Програму розроблено для дорослих засуджених (чоловіків та жінок), вона складається з дванадцяти занять, кожне з яких триває орієнтовно від 90 до 140 хвилин. Рекомендована кількість учасників групи – 8-12 осіб. Склад групи має залишатися незмінним протягом усіх занять. Це сприятиме розвитку довіри між учасниками та кращій якості проведення занять і дасть змогу учасникам поглиблювати свої знання. Для ведення груп більшої чисельності можуть знадобитися двоє ведучих, яких варто обирати відповідно до їхнього досвіду як ведучих та вміння організувати роботу в групі. Для досягнення ефективної роботи група повинна збиратися регулярно, один-два рази на тиждень.

Групова робота в межах тренінгу реалізується в різних формах, які охоплюють інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук творчих ідей за допомогою мозкового штурму, бесіди та обговорення, роботу в групах, моделювання ситуацій, індивідуальні та домашні завдання.

Нижче наведено перелік 12 навчальних тем, з яких складається Програма, що мають забезпечити досягнення очікуваних результатів навчання.

### Заняття 1. Вступ до Програми. Соціальні зв'язки (100 хвилин)

**Мета:** ознайомити засуджених зі змістом Програми, познайомити учасників, розкрити загальну теорію побудови соціальних зв'язків та їх вплив на психічне, соціальне та фізичне здоров'я засуджених, провести оцінку для себе кількості та якості своїх соціальних зв'язків.

### Заняття 2. Цінності життя та родина (120 хвилин)

**Мета:** актуалізувати системи життєвих, індивідуальних та родинних цінностей, сприяти усвідомленню їх значення у житті кожної людини.

### Заняття 3. Підтримка стосунків на відстані (120 хвилин)

**Мета:** формувати навички відновлення, налагодження та підтримки здорових стосунків з близькими родичами та членами сім'ї.

### Заняття 4. Пишемо листа (90 хвилин)

**Мета:** напрацювати учасниками різні стратегії підтримки стосунків, удосконалити навички письмового викладу своїх думок.

### **Заняття 5. Готуємось до побачення (120 хвилин)**

**Мета:** напрацювати з учасниками варіанти організації побачень та розглянути переваги від них.

### **Заняття 6. Мова, дружня до дітей (120 хвилин)**

**Мета:** ознайомити учасників з підходами до встановлення контакту чи відновлення зв'язку з їхніми дітьми; підтримати та розвивати батьківський потенціал засуджених.

### **Заняття 7. Покращуємо стосунки з дітьми (120 хвилин)**

**Мета:** розкрити проблеми батьків у вихованні дітей, секрети батьківської компетентності у взаєминах дітей і батьків, навчити учасників будувати довірливі, дружні стосунки з дітьми.

### **Заняття 8. Мистецтво спілкування в родині (120 хвилин)**

**Мета:** ознайомити учасників зі стилями спілкування в родині; формувати відповідальне ставлення батьків до виховання підростаючого покоління; сприяти становленню батьківської компетентності через усвідомлення і осмислення механізмів діалогічного спілкування, формування вмінь і навичок активної взаємодії з дітьми у сім'ї; надати інформацію щодо ролі емоційної сфери у становленні особистості дитини; виховувати педагогічну компетентність батьків.

### **Заняття 9. Вирішення конфліктних ситуацій в родині (140 хвилин)**

**Мета:** розкрити природу конфліктів, ознайомити засуджених зі схемою вирішення конфлікту, відпрацювати різні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях та навички вирішення конфліктів, сприяти формуванню асертивної поведінки та усвідомленню важливості вміння слухати з метою запобігання виникненню конфліктів.

### **Заняття 10. Відновлення контактів зі значущими людьми (120 хвилин)**

**Мета:** підвести учасників до розуміння важливості підтримування контактів і відновлення спілкування зі значущими для них людьми.

### **Заняття 11. Подолання сімейних кризових ситуацій (110 хвилин).**

**Мета:** надати учасникам інформацію про поняття «криза», «сімейна криза», «копінг-стратегії», формувати навички відновлення втрачених стосунків, вирішення сімейних кризових ситуацій, розвивати впевненість у можливостях вирішення проблем в родині.

### **Заняття 12. Підсумкове (100 хвилин)**

**Мета:** підбити підсумки Програми, отримати зворотний зв'язок від учасників, узагальнити результати проходження Програми.

## Моніторинг та оцінка результатів проходження Програми

Програма передбачає здійснення моніторингу й оцінювання досягнень учасників у напрямі зміни до вирішення родинних проблем, що здійснюється за допомогою спеціальних форм оцінювання.

Оцінювання Програми учасниками:

- знань і навичок **до** проходження Програми (Додаток 1.2);
- знань і навичок **після** проходження Програми (Додаток 12.2).

### Форми оцінювання знань і навичок учасників до та після проходження Програми

Ступінь досягнення мети Програми (високий, середній, низький) визначається за допомогою аналізу різниці в показниках форм оцінювання знань і навичок учасників **до** та **після** проходження Програми.

Форми дають змогу ведучому (-ій) здійснити аналіз динаміки щодо обізнаності та установок і переконань учасника у контексті тематики Програми. Форма оцінювання знань і навичок учасників до проходження Програми заповнюється учасниками від руки, на першому занятті та у присутності ведучого (-і) Програми, який може допомогти учасникам, відповідаючи на уточнювальні запитання (наприклад щодо значення тих чи інших термінів). Якщо учасник не вміє читати або писати, то форму заповнює ведучий (-а) Програми зі слів учасника (зачитує запитання та позначає відповіді, які представлено у формі). Форма починається із зазначенням учасником його / її ПІБ та дати заповнення анкети.

Форми оцінювання містять три блоки:

- **Блок I. Обізнаність**
- **Блок II. Установки**
- **Блок III. Очікувані результати участі у Програмі** (сформовані навички)

Ведучому (-ій) варто пояснити учасникам, що заповнення блоків форми є важливим та повинно бути максимально об'єктивним. Ведучий (-а) може надати допомогу учасникам, коментуючи / роз'яснюючи позиції, щодо яких варто дати відповідь.

**Блок I. Обізнаність.** Блок стосується знань та дає змогу проаналізувати як учасникам, так і ведучим, якою мірою учасники обізнані з тематикою Програми. Учасникам пропонується низка запитань, відповіді на які вони мають позначити, поставивши символ у відповідній графі. Правильні відповіді оцінюються в 1 бал. За підсумками заповнення Блоку I ведучі обраховують загальний бал та визначають рівень обізнаності, на якому перебуває учасник, у межах тематики, передбаченої Програмою, **до** проходження Програми.

Відповідно за блок обізнаності учасник може отримати:

- *високий рівень: 10-12 балів;*
- *середній рівень: 7-9 балів;*
- *низький рівень: 1-6 балів.*

**Блок II. Установки.** Блок стосується порівняння установок, які мають учасники **до** та **після** проходження Програми. Блок дає змогу ведучим зорієнтуватися, які установки у контексті тематики Програми домінують в учасників, та з чим переважно необхідно буде працювати протягом реалізації Програми. Блок містить перелік тверджень, із кожним із яких учасники можуть або погодитися, обравши відповідь «так», або не погодитися, обравши відповідь «ні».

За кожну правильну відповідь учасник отримує 1 бал. Відповідно за блок установок учасник може отримати:

- *високий рівень: 10-12 балів;*
- *середній рівень: 7-9 балів;*
- *низький рівень: 1-6 балів.*

**Блок III. Очікувані результати участі у Програмі (сформовані навички).** Цей блок відрізняється у формах **до** та **після** впровадження Програми. У формі оцінювання **до** проходження Програми основний акцент зроблено на самооцінці якості родинних зв'язків, а також самооцінці способів підтримки родинних зв'язків. Відповіді на питання Блоку III у формі **до** проходження Програми не оцінюються у балах, а використовуються ведучими для роботи з учасниками, а також для порівняння з відповідями у Формі оцінювання знань і навичок **після** проходження Програми.

Форма оцінювання знань і навичок учасників **після** проходження Програми заповнюється на останньому занятті за Програмою та у присутності ведучого (-ої) Програми. Блоки I (обізнаність) та II (установки) ідентичні до форми **до** проходження Програми і дають змогу побачити динаміку в обізнаності та установках учасників. У Блоці III цієї форми учасники здійснюють самооцінювання якості своїх підходів підтримки родинних зв'язків, а також самооцінювання способів підтримки та розвитку зв'язків із сім'єю **до** проходження Програми, під час її відвідування та після її закінчення.

За підсумками заповнення учасниками форм усіх трьох блоків **після** проходження Програми обраховується загальний бал. Загальний бал у результаті проходження Програми є сумою балів за блоками запитань I-II та свідчить про такі рівні досягнення учасником мети Програми:

- *високий рівень: 19-24 бали;*
- *середній рівень: 13-18 балів;*
- *низький рівень: 1-12 балів.*

За підсумками заповнення учасниками форм усіх блоків **після** проходження Програми ці форми аналізуються ведучим (-ою) для розуміння досягнутих результатів кожного учасника і можуть бути враховані ведучим (-ою) та адміністрацією установи виконання покарання для продовження корекційної роботи з засудженим / засудженою або для удосконалення організації занять.



### Оцінювання Програми ведучим (-ою)

Планувати майбутні заняття буде важко, якщо не буде здійснено оцінювання попереднього заняття. Ведучий (-а) має проаналізувати кожне заняття, яке відбулось, звертаючи увагу на такі **аспекти**:

- Як пройшло заняття, що вдалося, а що – ні?
- Що ведучий (-а) дізнався за підсумками заняття?
- Чи виникали з деякими учасниками групи проблеми, які необхідно зафіксувати та які потребують подальших дій?
- Чи є у ведучого (-ої) якісь питання чи занепокоєння, що потребують обговорення?

Оцінки важливо фіксувати, щоб якість роботи групи в конкретній установі й далі підвищувалася. Звіти також можна використовувати з навчальною метою.

### Вимоги до підготовки потенційних ведучих Програми

Роль ведучого (-ої) вирішальна для успіху Програми. Під час добору ведучого варто брати до уваги не лише особисті якості та навички соціальної взаємодії, але й кваліфікацію та попередній досвід кандидатів.

Ведучі груп мають бути вмільми комунікаторами з огляду як на здатність слухати, так і на здатність говорити. Вони мають бути цілком обізнаними з методами групової роботи та пройти спеціальне навчання. Бажано, щоб ведучим (-ою) групи був спеціаліст / спеціалістка, який / яка має однаково розвинені емпатію та терпіння, навички управління поведінкою, а також ефективного спілкування.

Основні навички ведучого можна описати так:

1. **Уміти виказувати повагу до думки учасників.** Ця навичка спонукає учасників до більш вільного самовираження та висловлювання.
2. **Уміти уважно слухати та розуміти сказане.** Щоб вас почули, треба спочатку вислухати. В груповій роботі це вміння є важливим, оскільки потрібно завоювати довіру групи, а також успішно модерувати різні дискусії. Уважно слухаючи співрозмовника, можна багато довідатися про його думки та почуття.
3. **Уміння спостерігати за кожним учасником і за групою загалом.** Інформація, отримана таким способом, має високу цінність. Спостерігаючи за учасниками, можна зрозуміти, якою мірою їх цікавить те, що відбувається в групі, які стосунки складаються в групі, наскільки ефективно діє ведучий (-а), та багато іншого. Це допоможе вчасно змінити щось у своїх діях або в Програмі заняття.

Впроваджуючи цю Програму, корисно спочатку залучати двох ведучих, що працюють разом з учасниками груп. Менш досвідчений співробітник може навчитися необхідних навичок, а потім передати їх іншим.



# Заняття 1.

## ВСТУП ДО ПРОГРАМИ.

### СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ

**Мета:** ознайомити засуджених зі змістом Програми, познайомити учасників, розкрити загальну теорію побудови соціальних зв'язків та їх вплив на психічне, соціальне та фізичне здоров'я засуджених, провести оцінку для себе кількості та якості своїх соціальних зв'язків.

**Тривалість заняття:** 100 хвилин.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5
2	Знайомство з групою	Вправа	10
3	Узгодження правил роботи в групі	Мозковий штурм	10
4	Заповнення форми оцінювання знань і навичок «до»	Індивідуальна робота	10
5	Стосунки в житті людини	Інформаційне повідомлення	10
6	Види стосунків	Мозковий штурм	10
7	Соціальна мережа	Вправа	25
8	Завершення заняття: групове оцінювання. Завдання для самостійної роботи	Індивідуальна робота	10
9	Медитація люблячої доброти	Релаксація	10

#### 1. Інформаційне повідомлення «Привітання»

**Мета:** ознайомити учасників з основними питаннями Програми, поняттям «тренінг», тренінговою формою роботи та завданнями, на які спрямована реалізація Програми.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** бланк з притчею (Додаток 1.1 до Програми)

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) розповідає про зміст цієї Програми, розкриває його спрямування, зазначає актуальність цієї проблематики для засуджених.

Ведучий (-а) звертається до учасників, коротко пояснюючи:

*«Люди не живуть самі собою. Всі ми – частина сім'ї та соціуму. Навіть тоді, коли вже не контактуємо між собою. Кожен має батьків, родичів та друзів. Яке ж значення мають*

соціальні зв'язки у нашому житті? Спробуймо дослідити, який вплив має віддаленість від близьких під час перебування в установі виконання покарань. Водночас пошукаймо способи як відновити взаємини та побудувати позитивне спілкування. Програма передбачає дванадцять зустрічей приблизно по півтори години. Результати кожного заняття буде ще раз підсумовано на наступному занятті. Тоді ж ми зможемо почути всіх учасників та розібратися з незрозумілими темами з минулих занять. Наприкінці заняття ми виконаємо вправу на релаксацію та посилення відчуття зв'язку з іншими, яку згодом ви зможете виконувати самостійно».

Потім зачитує притчу «Зроби спробу» (Додаток 1.1 до Програми).

### Запитання для обговорення:

- Яка основна думка притчі?
- Чому вчить притча? Які висновки можемо зробити для себе?

«Тому, ми з вами, крокуючи по життю, маємо бути сміливими та прагнути позитивних змін в собі, приймати правильні рішення та досягати поставлених цілей. Рухаючись заняттями Програми, ми будемо вчитися управляти емоціями, приймати рішення, мислити позитивно, вирішувати конфліктні ситуації, будувати перспективні плани, знаходити сенс життя, спираючись на власні життєві цінності».

## 2. Вправа «Знайомство з групою»

**Мета:** познайомити учасників, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на співпрацю.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** стільці, розташовані по колу.

### Хід проведення:

Перед початком роботи важливо згуртувати групу, сформувати в учасників почуття безпеки, належності до групи, «спорідненості» з нею. Від цього кроку певною мірою залежатиме успіх проходження Програми. Тому важливо приділити цьому час. Ведучий (-а) просить учасників по черзі представитися групі та розповісти трохи про своє ім'я. Можна зорієнтувати учасників, запропонувавши такі **запитання**:

- Що означає ваше ім'я?
- Як вас зазвичай називають різні люди?
- Як вам більше подобається, щоб вас називали?
- Хто обрав для вас це ім'я?
- Чи носить це ім'я хтось ще з ваших родичів?
- Кого з відомих тезок ви знаєте?
- Чи хотіли б ви, щоб вас звали інакше?

### До уваги ведучого (-ої)!

Важливо стежити за дотриманням часових меж вправи. Можливо доведеться обмежувати в часі виступи активних учасників та допомагати висловлюватись менш активним. Переконайтеся, що всі отримали достатньо часу та уваги.

## 3. Мозковий штурм «Узгодження правил роботи в групі»

**Мета:** сформувані та затвердити правила роботи в групі, переконатися, що учасники їх приймають.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш фліпчарту зі списком правил, кольорові маркери.

### Хід проведення:

Інформація ведучого (-ої):

*«Для організації діяльності в групі важливо відпрацювати спільні правила, які допоможуть у роботі й є обов'язковими для виконання всіма учасниками групи. Існують традиційні правила, однак кожна група формує й свої, властиві виключно їй. Давайте сформуємо правила для нашої групи, обговоримо та затвердимо їх».*

### До уваги ведучого (-ої)!

Якщо група не може сформулювати перше правило, ведучий (-а) пропонує одне із заготовлених, просить його обговорити, запитує, чи немає тих, хто проти його прийняття. Важливо прочитати весь список правил і поставити його на голосування. Якщо один або кілька учасників відмовляються від певного правила, ведучий (-а) пояснює його додатково, замінює на інше або виключає зі списку.

Ведучий (-а) пропонує учасникам назвати правила роботи в групі, що забезпечить ефективність взаємодії в групі. Ведучий (-а) фіксує відповіді учасників на фліпчарті. Під час мозкового штурму необхідно дати змогу висловитися всім учасникам; занотовувати записи слід в такій формі, яку пропонує конкретний учасник.

### До уваги ведучого (-ої)!

Орієнтовний перелік правил роботи групи міститься на відповідній сторінці робочого зошита учасника, на що ведучий (-а) звертає увагу учасників після того, як вони будуть прописані на аркуші фліпчарту.

### **Правила роботи групи:**

**1. Конфіденційність.** Інформацію, яку дізнаємося про учасників та іншу, під час роботи групи, ми не поширюємо за межі нашої групи. Під час розповіді про свою участь у Програмі ми не переходимо на особистості та не використовуємо інформацію, яку озвучував кожен із учасників.

**2. Активність.** Якщо виникають питання, ми їх ставимо та намагаємось бути активними й уважними, бо від цього залежить те, що ми отримуємо від заняття.

**3. Тут і тепер.** Бути уважними до себе, своїх почуттів та особистості іншої людини.

**4. Відкритість.** Ділитись своїми відчуттями, як хорошими, так і поганими, стосовно ситуації в групі. Кожен із учасників відкривається настільки, наскільки він хоче, щоб почуватися водночас комфортно.

**5. Безоціночне ставлення до особистості.** Ми можемо не погоджуватись із поглядом людини, але ми не маємо права зневажати її загалом. Ставимося з повагою одне до одного.

**6. Використовуємо «Я-висловлювання».** Починаємо всі фрази «Я так думаю...», «На мій погляд, це неправильно, тому що...», «Мені здається, що...». Вчимось відповідати за себе та виражати свій погляд на події.

**7. Час.** Під час виконання вправ слідкуємо за часом, за вимогами ведучого (-ої) щодо початку та закінчення роботи.

За порушення вищевказаних правил накладаються санкції у вигляді творчого номеру (вигадують санкції для порушника всі присутні на занятті, наприклад: заспівати, розказати вірш та інше. Вони мають бути адекватні, досяжні, прості у виконанні).

Всі учасники ознайомлюються з правилами та ставлять внизу плаката свій власний підпис, ведучий (-а) також ставить підпис (для цього ведучий (-а) заздалегідь передбачає місце для кожного учасника і для себе).

**Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути:** говорити тільки про себе; один говорить – всі слухають; обговорювати дію, а не особу; правило «піднятої руки»; право тренера тощо.

Записані правила постійно знаходяться в аудиторії. За необхідності протягом роботи під час занять ведучий (-а) звертає увагу учасників на правила.

Ведучий (-а) пояснює, що правила – це не так обмеження, як основа безпеки та комфорту під час усіх занять. Наприклад, ця робоча кімната затишна та безпечна, адже обмежена стінами і має надійну підлогу та стелю. Те саме і з правилами роботи групи – вони опора і захист.

**До уваги ведучого (-ої)!**

У жодному разі не можна ставитися до правил як до формальності. Ваша позиція має показати учасникам, що ці правила важливі й будуть виконуватися. В нашому суспільстві забагато правил, які існують тільки на папері. Під час занять порушення правил змушуватиме учасників відсторонюватися та менше говорити. Тому для досягнення мети Програми важливо, щоб у цій аудиторії були такі умови, де кожен може бути почутим. Ведучий (-а) забезпечує та несе відповідальність за безпеку.

Якщо учасник порушує правила, то ведучий (-а) зупиняє діяльність групи, кажучи слово «Стоп», та пропонує учасникам проаналізувати, що відбулось. Надалі ведучий (-а) повертається до обговорення правил, які група прийняла та яких має дотримуватись. І якщо потрібно, то певні правила корегуються і погоджуються з групою. Після цього група може повернутись до заняття.

#### 4. Індивідуальна робота «Заповнення форми оцінювання знань і навичок «до»»

**Мета:** отримати початковий зріз знань від учасників стосовно питань Програми «Підтримка родинних зв'язків».

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** роздруковані форми оцінювання знань та навичок «до» (Додаток 1.2 до Програми) на кожного учасника, ручки.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) пропонує учасникам заповнити анкети. Ведучий (-а) може допомогти тим учасникам, які мають труднощі при заповненні форми.

#### 5. Інформаційне повідомлення «Стосунки в житті людини»

**Мета:** актуалізувати тему, надати інформацію про сучасні дослідження щодо стосунків у житті людини.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** ноутбук, проектор, подовжувач, презентація.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) звертається до учасників та підводить до теми заняття:

*«Що робить нас здоровими і щасливими протягом нашого життя? У що варто вкладати час і енергію? Вчені з Гарварду знайшли відповідь на ці запитання. Вони провели дослідження, що тривало 75 років, у якому взяли участь 724 людини. Дослідники ставили їм запитання про роботу, особисте життя, здоров'я. З'ясувалося, що на здоров'я та відчуття щастя впливають не так фінансове становище і фінансовий успіх, як стосунки.»*

За результатами цієї роботи вчені сформулювали три основні висновки про стосунки. **ПЕРШИЙ** – це те, що взаємозв'язок з іншими людьми дуже корисний для нас, а самотність убиває. Виявляється, що люди, у яких сильні зв'язки з родиною, з друзями, з спільнотою, щасливіші, здоровіші фізично, і живуть вони довше, ніж люди, позбавлені компанії інших людей. Люди, які ізольовані від інших більше, ніж їм би того хотілося, почуваються менш щасливими, раніше погіршується їхнє здоров'я, раніше відмовляють функції мозку, та й життя у них коротше, ніж у людей, які мають налагоджені соціальні зв'язки.

Ми знаємо, що можна бути самотнім у натовпі, можна бути самотнім у шлюбі, тому **ДРУГИЙ ВИСНОВОК:** справа не в кількості друзів і не в тому, чи є у тебе постійна пара, а в якості цих відносин із близькими людьми.

Як з'ясувалося, життя в стані конфлікту вкрай шкідливе для нашого здоров'я. Конфліктні сім'ї згубно впливають на наше здоров'я. Це, можливо, навіть гірше, ніж розлучення. А життя в хорошій, душевній обстановці нас захищає.

**ТРЕТІЙ ВИСНОВОК** про стосунки і здоров'я – це те, що хороші відносини захищають не тільки наше тіло, вони захищають наш мозок.

Виявляється, надійна і міцна прихильність до іншої людини, коли вам за 80 років, захищає вас, і люди, які мали стосунки, у яких вони дійсно можуть покладатися одне на одного у важкі часи, довше зберігають хорошу пам'ять. А у людей, чиї відносини не дозволяють по-справжньому покластися одне на одного, проблеми з пам'яттю спостерігаються набагато раніше. Це доводять й інші дослідження, зокрема зазначається, що окситоцин – речовина, що виділяється, коли ми відчуваємо прив'язаність та довіру дуже важлива для збереження здоров'я серця та всієї серцево-судинної системи.

Я пропоную приділити більше уваги темі стосунків, яка, як з'ясувалося, дуже важлива для успіху в житті».

## 6. Мозковий штурм «Види стосунків»

**Мета:** дослідити види стосунків, щоб підготувати учасників до інвентаризації стосунків у своєму житті.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** фліпчарт, аркуші паперу, кольорові маркери.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) пропонує учасникам озвучити, які види стосунків вони знають. Усі ідеї записує на фліпчарті, для стимулювання процесу – додає свої. Список може бути такий: дружні, товариські, сімейні, романтичні, офіційні, робочі тощо.

Ведучий (-а) просить кожного учасника подумки пригадати хоча б одну людину, з якою у нього / у неї був / є той чи інший вид стосунків.

## 7. Вправа «Соціальна мережа»

**Мета:** провести інвентаризацію власної соціальної мережі.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** папір А-4, ручки.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) коментує:

*«Усі ці види стосунків, які група разом описала, утворюють нашу соціальну мережу. Соціальна мережа – це всі зв'язки з іншими людьми у нашому житті. Вона показує різноманітні соціальні взаємовідносини, починаючи з випадкових знайомств і закінчуючи тісними родинними зв'язками. Деякі дослідження показали, що середній кількісний показник такої мережі становить 123 особи (Хілл та Данбар, 2002). Вам може зараз здаватися, що це забагато, але спробуймо пригадати».*

Ведучий (-а) роздає аркуші паперу та коментує виконання вправи за такими кроками, даючи достатньо часу на те, щоб усі записали:

1. «Прошу вас взяти аркуші та намалювати невелике коло в центрі, приблизно розміром із 50 копійок, і записати у ньому своє ім'я.
2. Навколо нього намалюйте інші кола, за допомогою яких можна буде показати ваші стосунки. Подумайте про людей, з якими вас пов'язують найміцніші, найбільш надійні зв'язки. Які люди для вас найрідніші? Запишіть їхні імена в колах.
3. Подумайте про людей, про яких ви дбаєте, до яких маєте теплі почуття, з якими вам зручно, та запишіть їхні імена. Пригадайте та запишіть імена людей, з якими ви маєте спільні приємні спогади, імена людей, з якими ви давно не бачились і хотіли б поговорити. Від кого ви хотіли б отримати листа.
4. Пригадайте місця, де ви жили, і друзів, яких тоді мали, старих шкільних чи армійських товаришів, сусідів чи більш дальніх родичів. Подумайте про друзів із роботи, спільних спортивних занять чи релігійної організації, яку відвідували разом, людей, з якими ви колись були близькими. Запишіть усіх, кого вдалося згадати.
5. Коли ви будете перелічувати імена друзів, то, можливо, захочете відновити спілкування. Можливо, там будуть і ті, кому вам захочеться зателефонувати чи написати листа.
6. Позначте зірочкою тих, із ким би вам хотілося мати ближчі стосунки, частіше спілкуватися чи розвинути більш глибокі осмислені взаємини. Може, це найближчі члени родини або хтось, кого ви не бачили ще зі школи. Подивіться на свою карту соціальної мережі та зверніть увагу, які почуття у вас викликає кожне записане ім'я.»

Ведучий (-а) пропонує обговорити процес виконання **вправи**:

- Чи було важко пригадувати?
- Як вам здається, чи пам'ятають ці люди про вас?
- Що можна робити, щоб наблизити до себе людей?

Ведучий (-а) наголошує, що ті стосунки, які для нас важливі, необхідно розвивати та підтримувати. Окрім приємних відчуттів, соціальні зв'язки дають нам певні ресурси – це називають **соціальним капіталом**. Вдалиий спільний досвід підвищує довіру та позитивне ставлення інших до нас. Зв'язки допомагають нам досягати більшого у житті. Спілкування, спільні дії та позитивні емоції – це «пальне» для стосунків, без цього вони поступово загасають.

## 8. Індивідуальна робота «Завершення заняття: групове оцінювання. Завдання для самостійної роботи»

**Мета:** отримати зворотний зв'язок, відповісти на запитання.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** стикери двох кольорів, ручки.

### Хід проведення:

Наприкінці заняття ведучий (-а) підсумовує все, що було зроблено цього разу. Ведучий (-а) також ділиться з групою своїми спостереженнями:

*«Ми розглянули важливість стосунків у нашому житті, пригадали людей, які перебували чи перебувають зараз із вами у певних стосунках. На наступних заняттях ми говоритимемо про те, як можна підтримувати та розвивати ці стосунки, перебуваючи в місцях позбавлення волі. Хочу подякувати вам за довіру, позитив та спільну працю.»*

*Перед тим, як ми розійдемося, я пропоную вам відповісти на два важливі запитання.*

*Візьміть два чи більше стикери та коротко опишіть:*

- *Що вам сподобалося на занятті?*
- *Що не сподобалося чи що ви хотіли б покращити?»*

Ведучий (-а) повинен зібрати написані на стикерах коментарі та використати їх на початку наступного заняття.

### До уваги ведучого (-ої)!

Для наочності можна писати на зелених стикерах те, що сподобалося, а на червоних – те, що не сподобалося. На одному стикері одну ідею. Якщо стикерів немає в наявності, можна підготувати невеликі папірці, на яких заздалегідь зробити зелену та червону позначки.

Потім пропонує завдання для самостійної роботи: подумайте та запишіть власні риси характеру, які допомагають підтримувати позитивні сімейні стосунки, а також такі, що перешкоджають їм, спричиняють виникнення конфліктів та непорозумінь. На наступному заняття ми обговоримо це завдання.

## 9. Релаксація «Медитація люблячої доброти»

**Мета:** зняти напруження після заняття, розвивати здатність до відчуття єдності з іншими учасниками.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** стільці, розташовані по колу.



### **Хід проведення:**

Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Сядьте зручно на своєму стільці, якщо можливо тримайте спину прямо, розслабте шию, опустіть та розслабте плечі. Дайте рукам зручно відпочити на колінах. Прикрийте очі або розфокусуйте погляд. М'яко переведіть свою увагу на тіло та дихання.*

*Відчуйте, що зараз відбувається в тілі. Розслабте напруження, яке є в м'язах.*

*Спостерігайте, що змінюється в тілі з диханням, як рухається живіт, ребра під час вдиху та видиху.*

*Ця практика допоможе нам розвивати доброзичливість. Ми всі маємо в собі природну здатність любити та відчувати доброту. Відчувати дружбу, безумовну та відкриту, дбайливу, підтримувальну.*

*Доброта – це природне відчуття тепла та співчуття у серці до себе та інших. Згадайте якусь тварину, яка віддавала вам свою любов, можливо, це ваш домашній улюбленець, який був у дитинстві чи вже в дорослому віці. Можливо, пес сусідів чи кошеня друзів.*

*Згадайте тепло і ніжність, які ви відчували, як вас наповнювала радість від спільної гри. Якщо ви не маєте такого досвіду, уявіть маленького песика вашої улюбленої породи, як він лащить до вас, облизує руки. А, може, це буде дика тварина, яку ви не бачили в реальному житті, наприклад білий ведмідь серед льоду грізний та прекрасний. Відчуйте люблячу доброту до всіх тварин, яких вам вдалося пригадати.*

*І коли ви відчуваєте цю любов, зверніть увагу на відчуття у вашому тілі. Можливо, ви відчуваєте якесь тепло або жар на обличчі, можливо, посмішку. Це почуття добра та любові доступне всім нам. Завжди. Побудьте з цим почуттям відкритої, безумовної любові кілька хвилин. Дозвольте собі погрітися енергією доброзичливості. Вдихати її і вдихати, запрошуючи відчуття спокою та прийняття.*

*Далі зосередьтеся на собі, спробуйте відчувати любов та доброту до себе. Не поспішаючи, подумки скажіть собі: «Нехай я буду щасливим / щасливою. Нехай я буду спокійним / спокійною. Нехай я буду здоровим / здоровою». Ви можете промовляти це в такт диханню. Зверніть увагу на відчуття, які з'явилися. Коли будете готові, зробіть свої вдихи та видихи трохи глибшими і поступово повертайтеся в коло».*

Коли всі повернуться, ведучий (-а) пропонує завершити заняття групи спільними аплодисментами.

### **До уваги ведучого (-ої)!**

Модеруючи медитацію для учасників, намагайтеся говорити м'яким, спокійним тоном, витримуючи паузи там, де учасникам необхідно дати час на осмислення слів ведучого. Ви можете читати текст і звучати впевнено, не турбуючись, що забудете, що треба казати.

## Заняття 2. ЦІННОСТІ ЖИТТЯ ТА РОДИНА

**Мета:** актуалізувати системи життєвих, індивідуальних та родинних цінностей, сприяти усвідомленню їх значення у житті кожної людини.

**Тривалість заняття:** 120 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Вступне слово. Притча «Життя як келих»	Інформаційне повідомлення	10
2	Мій образ	Вправа-знайомство	15
3	Повторення правил роботи в групі. Обговорення завдання для самостійної роботи	Вправа	5
4	Система цінностей в житті людини	Вправа	25
5	Скріпки	Вправа	10
6	Мій ідеальний партнер (-ка)	Вправа	15
7	Дерево сімейних цінностей	Вправа	25
8	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10
9	Медитація	Вправа	5

### 1. Вступне слово. Притча «Життя як келих»

**Мета:** привітати учасників тренінгового заняття, ознайомити з темою та форматом зустрічі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш фліпчарта з написаною темою заняття, текст притчі.

**Хід проведення:**

Слова ведучого (-ї):

*«Доброго дня всім. На сьогоднішньому занятті ми говоритимемо про те, що для нас найцінніше в житті.»*

*Наша мета – допомогти вам розширити уявлення про систему загальнолюдських, індивідуальних та родинних цінностей та зрозуміти, як це може впливати на особисте життя та відносини з оточуючими. Сподіваюсь, що всі ви будете відвідувати заняття впродовж цього часу. Заняття спрямовані на підвищення вашої усвідомленості щодо життєвих цінностей, і, сподіваюсь, що вони будуть для вас цікаві. Хочу, аби ви зрозуміли, що ніхто не зобов'язаний розголошувати свою особисту інформацію, якщо цього не бажає. Це не група психотерапії, яка покладається на обмін власним досвідом. У нашій роботі я дотри-*

муватимуся плану заняття, який завжди передбачає виконання різних вправ та завдань. Сподіваюсь, ви із задоволенням братимете участь у цих заняттях.

А чи задумувались ви колись, що життя схоже на келих? Притча, якою я сьогодні з вами поділюся, надасть нам змогу подумати над цим порівнянням. В кінці розповіді надайте, будь ласка, відповідь на запитання: «Що ж насправді є дійсно важливим у житті?» (Додаток 2.1 до Програми).

Ведучий (-а) вислуховує варіанти відповідей та підсумовує:

«Ця притча нагадує нам про те, що кожен день нашого життя – це новий келих, який ми наповнюємо своїми вчинками та виборами. Іноді ми можемо злити з цього келиха гірку рідину, іноді – солодку, але найголовніше – це те, що ми самі відповідальні за те, що налито в наш келих.

Можливо, деякі з вас мають почуття, що їхні келихи були наповнені неправильними речами у минулому. Але ця притча також нагадує нам, що ми завжди можемо змінити наповнення своїх келихів. Тому давайте подумаймо разом про те, які цінності ми хочемо наповнити свої келихи, які вчинки можуть допомогти нам досягти наших цілей.

Наступні вправи допоможуть нам розібратись у наших цінностях та зробити перші кроки до того, щоб наповнювати свій келих правильними речами».

### До уваги ведучого (-ї)!

Існує багато притч та історій, які підкреслюють важливість сімейних цінностей та родинного життя. На прикладі наведеної притчи учасникам має бути донесений меседж, що про те, що найбільш цінним в житті є саме життя, а також про те, як важливо ставитися до родин.

## 2. Вправа-знайомство «Мій образ»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії учасників.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** плакат на аркуші фліпчарту з намальованими силуетами будинків відповідно до кількості учасників (Додаток 2.2 до Програми).

### Хід проведення:

На **першому етапі** вправи ведучий (-а) роздає учасникам кольорові аркуші паперу формату А4 та пропонує обрати колір, який найбільше їм подобається. Після того, як учасники визначились, ведучий (-а) просить скласти аркуш навпіл по довжині та спробувати руками, не застосовуючи ножиці, створити силует людини.

На **другому етапі** виконання вправи, коли силуети вже виготовлені, ведучий (-а) просить написати на різних частинах тіла таке:

- живіт – власне ім'я;

- голова – про що я мріяв (-ла) у дитинстві;
- ліва рука – найулюбленіша страва у дитинстві;
- права рука – подарунок, який найбільше запам’ятався в дитинстві;
- ліва нога – найулюбленіше місце відпочинку в дитинстві;
- права нога – на кого рівнялися в дитинстві, кого брали за приклад (люди з найближчого оточення, відомі актори, популярні групи, інші особистості).

На **третьому етапі** виконання вправи ведучий (-а) запрошує усіх підвестися зі своїх місць і знайти серед учасників тих людей, які дали подібні відповіді на запитання, та записати їхні імена на зворотному боці силуету.

#### До уваги ведучого (-ої)!

Якщо група ще не готова спілкуватися у такий спосіб, то можна попросити учасників по черзі презентувати записи, зроблені на «своїх» силуетах.

На **четвертому етапі** вправи ведучий (-а) просить усіх на заздалегідь приготованому плакаті обрати будинок, який найбільше подобається, та приклеїти на його зображення силует («заселити» його у будинок).

#### Запитання для обговорення:

- Чи в багатьох людей відповіді збіглися з вашими?
- Як вважаєте, що було найціннішим для вас у дитинстві?
- Які емоції у вас викликали спогади про дитинство?

#### До уваги ведучого (-ої)!

Якщо вправа проводиться індивідуально, то ведучий (-а) пропонує приклеїти силует на відповідній сторінці робочого зошита.

### 3. Вправа «Повторення правил роботи групи. Обговорення завдання для самостійної роботи».

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять; отримати зворотний зв’язок щодо завдання для самостійної роботи

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат з правилами.

#### Хід проведення:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат з правилами, просить прокоментувати правила, навести приклади на користь їх дотримання. Всі правила залишаються в силі, ми їх дотримуємось, оскільки вони допомагають ефективніше організувати робочий процес.

**Основні правила, яких важливо дотримуватися:**

- Слухати інших членів групи.
- Поважати інших учасників, тобто згода з тим, що всі учасники зможуть говорити без того, щоб їх переривали, наприклад глузуванням тощо.
- Дотримуватися конфіденційності, тобто те, що говорять учасники, має залишатися в групі й не поширюватися за її межі.
- Брати активну участь у запропонованих вправах.
- Говорити від свого імені, а не за інших.

**До уваги ведучого(-ої)!**

Список правил має бути записаний ведучим (-ою) на листі фліпчарта та розміщений на стіні, де кожен зможе його бачити. Ведучому (-ій) варто виділити час на відповіді на запитання й пояснення до кожного правила, перш ніж переходити до наступного.

Ведучий (-а) має роз'яснити, що якщо в групі буде виявлено обставини, котрі впливають на порядок і дисципліну, наражають кого-небудь на небезпеку, вимога щодо дотримання конфіденційності на ведучого не поширюватиметься. Але в усіх інших випадках вимога конфіденційності застосовуватиметься до ведучого також.

Далі ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійного виконання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Запитує в учасників:

*«Хто із вас попрацював над переліком власних рис характеру, які допомагають підтримувати позитивні сімейні стосунки та перешкоджають їм? Хто з присутніх може поділитися своїми думками?»*

**Запитання для обговорення:**

- Чи складно було виконувати завдання?
- Чи вдалося вам визначити риси, які забезпечують вам успішне родинне спілкування?
- Які риси слід розвинути (чи сформувані), щоб більш ефективно та успішно спілкуватися в родині?

**4. Вправа «Система цінностей в житті людини»**

**Мета:** визначити пріоритетні цінності для учасників групи та актуалізувати систему ціннісних орієнтирів.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** фліпчарт, робочий зошит.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** виконання вправи ведучий (-а) зазначає:

*«Щодня ми робимо вибір. Деякі рішення здаються незначними та рутинними, а інші – більш значущими. Але кожне рішення може стати вирішальним для нашого майбутнього. Як ми робимо вибір? Найчастіше – спираючись на власну систему цінностей.»*

*Цінності – це переконання стосовно того, що, на нашу думку, є найголовнішим. Наприклад, хтось може вважати, що головне – бути хорошим другом / подругою, любити свою родину або бути добрим до людей. А хтось може бути переконаний, що найголовніше – бути завжди правим та мати якомога більше грошей.*

*Слід пам'ятати, що цінності не викарбовуються раз і назавжди, немов на камені. Наша система цінностей з часом змінюється через набуття життєвого досвіду.*

*Наші цінності зазвичай проявляються у наших вчинках. Поміркуйте хвилинку про те, що є для вас найбільшою (найважливішою) цінністю у житті».*

На **другому етапі** ведучий (-а) просить усіх ознайомитись з анкетою «Життєві цінності» (Додаток 2.3 до Програми, с.5 робочого зошиту) та відзначити шість важливих цінностей (поміняти «-» на «+»).

Після того, як учасники виконали це завдання, ведучий (-а) просить вибрати всього три найважливіші цінності в кожному блоці (зазначити «+» колом).

Коли в кожному блоці визначена найважливіша цінність, ведучий (-а) просить обрати й позначити з п'яти особливо вартісних цінностей лише три і розставити їх в послідовності від 1 до 3-х – від найважливішої порядком спадання.

На **третьому етапі** вправи, ведучий (-а) переходить до обговорення.

#### **Запитання для обговорення:**

- Які три цінності ви отримали в результаті?
- Яка цінність на першому місці? Чому саме?
- Яку цінність ви поставили на друге та третє місце?
- Які ще, окрім цих трьох цінностей, вам би хотілося залишити в списку найважливіших? Чому?

### **5. Вправа «Скріпки»**

**Мета:** усвідомлення цінності здоров'я.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** канцелярські скріпки.

#### **Хід проведення:**

На **першому етапі** виконання вправи ведучий (-а) зазначає:

*«Попередня вправа допомогла нам усвідомити, що кожна людина має свої пріоритетні цінності. Пріоритетність цих цінностей залежить від того, що людина вважає важливим для свого життя, що визначає мету й мотиви її діяльності, це те, про що людина мріє»*

та прагне. Життєві цінності можуть бути індивідуальними, можуть у чомусь збігатися в різних людей, а в чомусь відрізнятись. Люди не завжди обговорюють відкрито свої цінності, частіше предметом обговорення є інтереси, які пов'язані з ними. Про життєві цінності людей можна судити за їхніми вчинками та поведінкою загалом. Розуміти себе, розуміти інших людей – це означає розуміти ті цінності, якими керується інша людина».

На **другому етапі** ведучий (-а) роздає учасникам по одній скріпці, пропонуючи їх розігнути і скласти в якусь фігурку. Потім просить скласти в початкову форму.

На **третьому етапі**, після того, як учасники виконали завдання зі скріпкою, ведучий (-а) говорить:

*«Уявімо, що скріпка, яка була в наших руках – це наше здоров'я. Ми зробили з ним все, що нам заманулось, водночас не думаючи про майбутнє. Так буває і в житті, коли ми не замислюємось про майбутнє.*

*Всі ми знаємо, щоб бути здоровим, потрібно піклуватись про своє здоров'я поки це можливо, орієнтуватись на позитивний досвід здорових людей, водночас враховувати негативний досвід хворих.*

*Для прикладу ми взяли таку цінність як «здоров'я». Але варто пам'ятати, що це лише один із прикладів. Поміркуйте про це».*

## **6. Вправа «Мій ідеальний партнер (-ка)»**

**Мета:** сприяти подальшій актуалізації уявлень про сімейні цінності.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** паперові силуети жінки або чоловіка, фліпчарт, робочий зошит.

### **Хід проведення:**

Ведучий (-а) говорить:

*«Оскільки на нашому занятті ми говоримо про цінності, зокрема й сімейні цінності, то зараз я пропоную подумати про те, яку людину ви хочете бачити поряд із собою у сімейному житті. Якщо такої людини поки що немає, то ви можете створити уявний образ. Якщо така людина є, то подумайте про неї.*

*Всі мають обрати собі силует чоловіка чи жінки та на ньому записати якість, за яку ви найбільше цінуєте / цінуватимете в цій людині» (Додаток 2.4 до Програми, робочий зошит, с. 6).*

Після того, як учасники написали, ведучий (-а) просить всіх озвучити результати та приклеїти силует людини біля свого будинку.

### **Запитання для обговорення:**

- Чи складно було визначити цінну для вас якість, що притаманна вашому (-ій) партнеру (-ці)?

- Чи замислювались ви раніше над питанням, чому й за що саме ви цінуєте свого партнера (-ку), які його / її якості вам подобаються?

## 7. Вправа «Дерево сімейних цінностей»

**Мета:** дослідити власні сімейно-орієнтовані цінності, актуалізувати їх.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** робочий зошит або аркуш паперу А4, олівці.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) говорить:

*«Міцною та стійкою до життєвих труднощів є родина, в якій збігаються базові цінності. Непорозуміння й сварки, загальна незадоволеність відносинами або подружнім життям, серйозні проблеми в комунікації, марні очікування – все це виникає, коли цінності не з'ясовані, тож важливо вчитися здатності домовлятися та розуміти, як свої базові сімейні цінності, так і цінності свого партнера (-ки). Для цього пропоную розпочати виконання вправи, завершення якої буде вашим завданням для самостійної роботи.»*

*Візьміть аркуш паперу або відкрийте робочий зошит на с. 7, де намалюйте на ньому велике дерево. Кожен робить свій малюнок. Це – Дерево сімейних цінностей. Намалюйте його так, щоб корінням дерева стали ваші базові, найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками уявіть ті цінності, які важливі, але не настільки принципові для вас».*

Потім ведучий (-а) зазначає:

*«Ви намалювали власне Дерево сімейних цінностей, а зараз поміркуйте:*

- *Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над Деревом сімейних цінностей?*
- *Наскільки легко вам було виконувати вправу?*
- *Як ви вважаєте, чи відрізнялось би ваше Дерево сімейних цінностей від Дерева, вашого (-ї) партнера (-ки)?*
- *Чи ви могли уявити систему сімейних цінностей вашого обранця (-ці)?»*

## 8. Обговорення «Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи»

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

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** фліпчарт, робочий зошит.



### **Хід проведення:**

Ведучий (-а) інформує учасників про те, що заняття завершується, і пропонує учасникам поділитися своїми емоціями та відгуками щодо заняття. Пропонує учасникам надати зворотний зв'язок щодо заняття:

*«Який у вас настрій?», «Що сподобалось на занятті?», «Що не сподобалося?», «Що найбільше запам'яталось?», «Які висновки ви можете зробити?»*

Ведучий (-а) відповідає на всі запитання, які виникли. Будь-які запитання, на які неможливо відповісти на цей час, можна записати і знайти відповідь потім.

Потім ведучий (-а) ознайомлює учасників із завданням для самостійної роботи. Питання до завдання містяться в робочому зошиті на відповідній сторінці.

**КРОК 1.** *«Намалюйте ще одне Дерево сімейних цінностей, але уявіть, що це малюєте не ви, а ваш партнер (якщо такої людини поки що немає, то ви можете створити уявний образ і зобразити бажані цінності. Якщо така людина є, то подумайте про неї.)*

*Намалюйте його так, щоб корінням дерева стали базові, найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками уявіть ті цінності, які важливі, але не настільки принципові для вашого партнера.*

- *Наскільки ваші цінності збігаються?*
- *Що виявилось для вас дивним в кореневій системі цінностей?*
- *Що склало стовбур кожного з дерев?*
- *Що виявилось менш важливим в системі цінностей?*
- *На який компроміс кожен з вас готовий чи міг би піти?*
- *Що необхідно зробити кожному з вас і вам разом, щоб ви змогли виростити міцне і стійке до негоди різного масштабу дерево?*
- *Подумайте, від кого з ваших членів сім'ї до вас прийшли цінності й принципи. Які цінності та принципи вами сформовані самостійно?*
- *Які сімейні історії стоять за кожною цінністю? Що ви відчуваєте, розбираючись в цьому?*
- *Чи змогли б ви зараз відверто поговорити зі своїм партнером (-кою)?*

**КРОК 2.** *А тепер візьміть одне з дерев і уявіть, що ви сидите під ним в спекотний літній день, як вам під ним? Чи захистить воно від спеки? Завдяки чому? Потім уявіть, що йде проливний дощ, як вам під ним? Чи є місце кожному з вас під ним? А кому – ще? Уявіть, як ви будете себе почувати в негоду під цим деревом? Потім виконайте те ж саме з іншим деревом.*

*Пофантазуйте, поекспериментуйте, подумайте, що для вас буде найкращим?*

**КРОК 3.** *Намалюйте Ваше загальне дерево.*

*Здорового, міцного і плодоносного дерева Вам!*

*Пам'ятайте, риси партнера – це те, що кожен з нас хоче взяти, але натомість потрібно навчитися і віддавати».*

Потім ведучий (-а) пропонує учасникам перейти до завершальної вправи, спрямованої на зняття напруги, що могла виникнути.

## 9. Вправа «Релаксація»

**Мета:** зняти напруження, переконатись, що учасники почуваються комфортно після заняття.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** пристрій, що може відтворювати музику.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) коротко нагадує учасникам, що вони робили під час заняття, та пропонує вправу, покликану розслабити учасників та повернути до відчуття комфорту. Якщо є така можливість, ведучий (-а) вмикає запис спокійної музики тривалістю близько 5 хвилин і через декілька секунд після початку повільно, тихим голосом читає наведений текст. Ведучому (-а) варто робити паузу після кожного короткого речення, а коли музика закінчиться, повільно повернути учасників «назад до групи» і нагадати їм, що заняття завершено, і що він / вона сподівається знову зустрітись з ними наступного разу.

### Слова ведучого (-ої):

*«Сядьте максимально зручно, заплющте очі або розфокусуйте погляд.*

*Слухайте своє дихання, ваші вдихи і видихи повільні.*

*Спробуйте порахувати до п'яти на вдиху і до п'яти – на видиху.*

*Ваше тіло стає легким і теплим.*

*Уявіть, що над головою блакитне небо, і все, що ви чуєте, – це тихий пташиний спів.*

*Згадайте місце, де вам абсолютно комфортно та спокійно. Можливо, це спогад із минулого чи явне місце. Уявіть, що ви зараз у цьому місці, там немає жодної загрози, ви можете обирати, хто / що може бути там разом із вами. Там спокійно і добре.*

*Зробіть вдих і видих трошки швидшими, повертайтеся до аудиторії, але запам'ятайте, що ви можете повернутись у ваше безпечне місце у будь-який момент».*

Коли музика завершується, ведучий (-а) дякує учасникам за участь у занятті, відпускає їх та висловлює сподівання зустрітись на наступному занятті.

### До уваги ведучого (-ої)!

Модеруючи медитацію для учасників, намагайтеся говорити м'яким, спокійним тоном, витримуючи паузи там, де учасникам необхідно дати час на осмислення слів ведучого. Ви можете читати текст і звучати впевнено, не турбуючись, що забудете, що треба казати.

## Заняття 3.

### ПІДТРИМКА СТОСУНКІВ НА ВІДСТАНІ

**Мета:** формування навичок відновлення, налагодження та підтримки здорових стосунків з близькими родичами та членами сім'ї

**Тривалість заняття:** 120 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Привітання	Інформаційне повідомлення	5
2	Розминка	Робота в парах	10
3	Рефлексія минулого заняття. Обговорення завдання для самостійної роботи	Обговорення	10
4	Навіщо ми спілкуємось	Групове обговорення	15
5	Способи спілкування з рідними	Мозковий штурм, обговорення	25
6	Відновлення втрачених стосунків	Індивідуальна робота	25
7	П'ять мов любові	Робота в групах	20
8	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	Вправа	5
9	Релаксація	Візуалізація	5

#### 1. Інформаційне повідомлення «Привітання»

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

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** презентація, проєктор, ноутбук, подовжувач.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на слайд або аркуш фліпчарта з темою заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

*«Добрий день (ранок, вечір) всім! Радий (-а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли на заняття. Це чергове наше заняття, і головна його мета полягає в тому, щоб кожен з вас отримав інформацію та досвід, який допоможе у налагодженні, підтримці чи відновленні стосунків з вашими близькими родичами.»*

### До уваги ведучого (-ої)!

Деякі учасники можуть не прийти на заняття або запізнюватимуться. Якщо відомо, що учасник (-ця) запізнюється на короткий час, тобто на кілька хвилин, варто його (-її) дочекатися. Однак, почекавши учасників, які запізнюються декілька хвилин, ведучий (-а) повинен почати заняття.

## 2. Робота в парах «Розминка»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** презентація, проєктор, ноутбук, фліпчарт.

### Хід проведення:

На **першому етапі** ведучий (-а) звертається до учасників і пропонує їм помінятися місцями. Учасникам буде корисно пересісти на нові місця, аби налагодити контакти з іншими учасниками в групі, розвинути та підтримати згуртованість в групі, особливо коли ведучий (-а) бачить або знає, що учасники не спілкуються вільно між собою поза заняттями.

На **другому етапі** ведучий (-а) об'єднує тих учасників у пари, які сидять поруч одне з одним. Під час бесід у парах учасники намагаються більше дізнатися одне про одного за допомогою запитань.

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на слайд або аркуш фліпчарта, на якому написано **запитання** (наприклад):

- *Яка музика тобі подобається?*
- *Яка твоя улюблена страва?*
- *Де ти народився?*
- *Який вид спорту подобається?*
- *Хто більше тобі подобається: коти чи собаки?*
- *Який твій улюблений фільм?*
- *тощо.*

Ведучий (-а), завершуючи вправу після закінчення часу на розмову, підкреслює, що ця вправа дала змогу учасникам краще познайомитись та побачити, наскільки різноманітні інтереси, смаки, уподобання та досвід усіх учасників у групі. Всі люди різні, й кожен з учасників цікавий по-своєму.

### До уваги ведучого (-чої)!

Якщо кількість учасників непарна, ведучий (-а) тимчасово складе пару з учасником (-цею), якому (-ій) її не вистачило. Наприклад, дев'ятому (-ій) учаснику (-ці) скласти пару на час виконання цієї вправи.

Крім того, ведучий (-а) обов'язково має наголосити учасникам на тому, що запитання мають бути не надто особистими (зокрема, відомості про членів сім'ї, останнє місце проживання співбесідника та який злочин скоїла ця особа), й учасники мають давати відповіді на запитання добровільно, без розголошення даних, які можуть мати суто приватний характер.

### 3. Рефлексія минулого заняття. Обговорення завдання для самостійної роботи

**Мета:** згадати події, які відбулися на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** фліпчарт, робочий зошит

#### Хід проведення:

Ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

#### Запитання для обговорення:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше?*
- *Які вправи сподобались?*

Далі ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійного виконання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Пропонує учасникам поділитися думками щодо завдання для самостійної роботи.

#### Запитання для обговорення:

- *Чи складно було виконувати завдання?*
- *Чи вдалося вам досягти позитивного результату, які емоції виникали під час виконання завдання?*
- *Які висновки ви зробили для себе після виконання завдання?*

За бажанням, учасники можуть показати зображення власних Дерев сімейних цінностей та надати коментарі.

### 4. Вправа «Навіщо ми спілкуємось»

**Мета:** розглянути поняття спілкування, визначити основні функції спілкування.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** кольорові аркуші формату А5 (20 шт.), аркуш фліпчарту, паперовий скотч, робочий зошит.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** ведучий (-а) запитує в учасників:

*«Як ви вважаєте, що таке спілкування? Які асоціації у вас виникають, коли чуєте це слово?»*

Ведучий (-а) уважно вислуховує відповіді учасників та резюмує:

*«Справді, що ж таке спілкування? Цим питанням людство переймається вже багато віків. Вчені (філософи, лінгвісти, психологи) вивчають цей важливий процес, визначаючи його особливості та роль в житті людини.»*

*Ми весь час взаємодіємо між собою. Спілкування – це й розмова з другом по телефону, бесіда з незнайомою людиною у транспорті, балачки з сусідкою, душевна зустріч випускників і багато іншого.*

*Людина – соціальна істота, ми не можемо жити без взаємодії з іншими. Давайте подумаймо, чому? Навіщо людині спілкуватися?»*

Ведучий (-а) об'єднує учасників у три групи, видає кожній групі по п'ять кольорових аркушів формату А5 та проводить:

*«Прошу у ваших групах обговорити це питання та записати на аркушах відповіді (один аркуш – одна відповідь). На виконання завдання у вас є сім хвилин».*

На **другому етапі** ведучий (-а) просить учасників презентувати свої напрацювання по колу (спочатку по дві відповіді, а потім – по одній, відповіді не повинні повторюватись).

У процесі презентації напрацювань ведучий (-а) прикріплює картки на аркуш фліпчарту з назвою, записаною вгорі листа: «Функції спілкування».

Після того, як усі групи презентували свої напрацювання, ведучий (-а) резюмує всі відповіді та подає інформаційне повідомлення про функції спілкування (функції заздалегідь записані на кольорових аркушах А5, Додаток 3.1 до Програми) та розміщуються на аркуші фліпчарту разом з відповідями учасників).

Ведучий (-а) просить учасників відкрити робочі зошити на відповідній сторінці та записати у відповідних полях функції спілкування.

*«Узагальнюючи, можна сказати, що спілкування – це складний процес взаємодії між людьми, який задовольняє природну потребу у контакті, супроводжується обміном інформацією та діями. Спілкування дає нам можливість будувати та підтримувати стосунки з людьми».*

**5. Мозковий штурм «Способи спілкування та підтримки стосунків з рідними»**

**Мета:** допомогти учасникам проаналізувати наявні варіанти та можливості для спілкування з рідними (зокрема і на відстані).

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** аркуш фліпчарту, робочий зошит.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** ведучий (-а) звертається до учасників:

*«У попередній вправі ми визначили, що спілкування – основа стосунків, за його допомогою ми їх будемо та підтримуємо.»*

*Стосунки – це наші зв'язки та взаємодія з оточенням. Протягом життя ми знайомимось з людьми, з деякими підтримуємо стосунки роками, з деякими наше спілкування переривається.»*

На **другому етапі** ведучий (-а) говорить:

*«Зараз прошу вас подумати та записати у робочих зошитах на відповідній сторінці (Додаток 3.2 до Програми), які можливості / способи для спілкування (підтримки зв'язків) з рідними ви зараз використовуєте або могли б використовувати?»*

Після того, як учасники зробили записи, ведучий (-а) просить учасників за бажанням прочитати свої відповіді та записує відповіді на аркуші фліпчарту. Далі ведучий (-а) виділяє яскравим кольором три основних варіанти підтримки стосунків засуджених зі своїми рідними – «Побачення», «Листування», «Телефонні дзвінки». Пропонує учасникам відкрити робочі зошити та продовжити незакінчені речення (Додаток 3.2 до Програми).

На **третьому етапі**, ведучий (-а) просить учасників прочитати свої варіанти для першого речення й розпочинає обговорення різних поглядів разом з учасниками. Те саме і з наступними реченнями.

Наприкінці вправи ведучий (-а) пропонує групі подумати, а чи не було б гарною ідеєю підготувати подарунок своєму родичу чи другу. Ведучий (-а) пояснює, що подарунки можуть сприяти налагодженою стосунків і дадуть змогу відчуту родині чи друзям, що про них дбають і дбають.

**До уваги ведучого (-ої)!**

Запропонуйте групі подумати про щось, що вони могли б зробити в установі та подарувати близькій людині. Записуйте почуті ідеї на аркуші фліпчарту відповідно до того, як вони поставатимуть в групі. Якщо ідеї не озвучуються, ведучий (-а) повинен (-а) підказати їх групі:

*«Як подарунок напишіть вірш батькам, намалюйте малюнок, напишіть анотацію на книгу, щоб заохотити її прочитати, зробіть просту брошку з дерева, напишіть оповідання, яке можна прочитати наймолодшому членові родини» тощо.*

Під час загального обговорення повинні виявлятися проблеми та можливості кожної з позицій.

Кожного учасника (-цю) варто заохочувати до того, щоб він / вона обов'язково виготовив такий подарунок.

## 6. Вправа «Відновлення втрачених стосунків»

**Мета:** сприяти формуванню навичок відновлення втрачених стосунків.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** аркуш фліпчарту з намальованими сімома сходинками «Кроки відновлення стосунків» (Додаток 3.3 до Програми, робочий зошит с. 12-15), кольорові картки формату А5 із заздалегідь прописаними кроками, робочі зошити учасників.

### Хід проведення:

На **першому етапі** вправи ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Під час нашого заняття ви можете з'ясувати, що ваші стосунки з чоловіком / дружиною, що були для вас потенційним джерелом підтримки, було зруйновано, або вони значно погіршилися. Але ці важливі стосунки можна спробувати відновити.»*

*Зараз розглянемо кроки, які ми можемо зробити для цього».*

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на аркуш «Кроки до відновлення стосунків» та у процесі презентації прикріплює картки з кроками на аркуш з намальованими сходами (Додаток 3.3 до Програми).

*«Подумайте, які ваші вчинки допоможуть повернути довіру та щирість у ваші стосунки, запишіть їх.»*

*І найголовніше – виконати всі кроки, адже позитивні здорові стосунки є значним ресурсом на шляху до позитивних змін».*

На **другому етапі** вправи ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Розгорніть робочі зошити на с. 12 – 13 (Додаток 3.3 до Програми). Прошу вас подумати про свій власний досвід та обрати стосунки, які б ви хотіли відновити. У відповідній графі запишіть ім'я або ініціали цієї людини.»*

### До уваги ведучого(-чої)!

У процесі роботи над кроками ведучий (-а) має переконатись, що учасники зрозуміли завдання, потім відповідає на всі запитання та допомагає всім у формулюванні думок.

### Запитання для обговорення:

- Чи складно було виконувати завдання?
- Який крок було найскладніше описати?
- Чи готові ви втілювати цей план у життя?



## 7. Вправа «П'ять мов любові»

**Мета:** визначити ключові навички, що допоможуть збудувати та підтримувати гармонійні стосунки.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери, набори карток п'яти кольорів, кошик (ємність для карток), робочий зошит.

### Хід проведення:

На **першому етапі** вправи ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Ми попрацювали над кроками до відновлення / налагодження стосунків з чоловіком / дружиною, тепер обговоримо способи, які можуть стати в нагоді для побудови та підтримки гармонійних стосунків». Інформаційне повідомлення міститься в Додатку 3.4 до Програми.*

Далі ведучий (-а) коментує табличку з додатку 3.4 до Програми (Мова любові).

На **другому етапі** виконання вправи ведучий (-а) об'єднує учасників у п'ять мінігруп за кольором карток і дає завдання кожній:

*«Кожна з груп отримає набір карток певного кольору, на яких необхідно записати якомога більше проявів мови любові учасників вашої групи.*

*Група 1 – слова підтримки та похвали, група 2 – якісний час, група 3 – подарунки, група 4 – допомога, група 5 – фізичний контакт. Візуальне зображення знаходиться в робочому зошиті на с.13. На це завдання у вас є сім хвилин».*

Після завершення часу всі презентують власні напрацювання, інші можуть доповнювати і записувати наведені приклади на картках відповідного кольору. Чим більше прикладів, тим краще.

Далі ведучий (-а) пропонує однаково згорнути картки з прикладами та скласти їх у кошик (ємність для карток) а також звертає увагу учасників на с. 14 у робочих зошитах.

### До уваги ведучого (-ої)!

Ведучому (-ій) необхідно завчасно на додаткових картках підготувати приклади проявів різних мов любові. Ці приклади також додаються до кошика з метою збагачення зразків поведінки учасників. У разі роботи в індивідуальному форматі, цю вправу рекомендовано проводити у вигляді обговорення з учасником та подальшою фіксацією напрацьованих відповідей на фліпчарті.

### Запитання для обговорення:

- На які роздуми вас наштотувнула отримана інформація?
- Чому любов важливо проявляти у стосунках із партнерами, дітьми, батьками?
- Як ви думаєте, якою є ваша мова любові? Чому?

- А якою мовою любові говорять ваші близькі? Чому ви так вважаєте?
- Навіщо нам знати мову любові – свою та близьких?
- Як знання мови любові допоможе у побудові та підтримці гармонійних стосунків з чоловіком / дружиною?

## 8. Вправа «Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи»

**Мета:** закріпити досягнутий під час заняття результат, що пов'язаний з налагодженням та підтримкою стосунків з рідними.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** фліпчарт, робочий зошит.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) говорить:

*«Наша зустріч добігає кінця, і настав час для самостійного завдання. На занятті ми ознайомилися з основними функціями спілкування, проаналізували доступні варіанти та можливості для спілкування з рідними, попрацювали над власними кроками відновлення втрачених стосунків та способами побудови і підтримки гармонійних стосунків з чоловіком / дружиною.*

*Вашим домашнім завданням буде підготуватися до зустрічі з вашим чоловіком / вашою дружиною, партнером / партнеркою або іншою людиною, з якою ви давно не спілкувалися і хотіли б відновити / розвинути стосунки.*

*Уявіть собі, що ви звільнилися з установи. Запишіть у своїх робочих зошитах на с.15 (Додаток 3.5 до Програми, завдання для самостійної роботи), що саме ви будете говорити цій людині по телефону чи писати в листі, коли домовлятиметеся про зустріч, а також складіть детальний план вашої розмови у разі зустрічі. Під час виконання завдання використовуйте ваші напрацювання у кроках відновлення стосунків».*

Далі ведучий (-а) пересвідчується в тому, що учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі їхні запитання.

## 9. Візуалізація «Релаксація»

**Мета:** зняти напруження після заняття, закінчити заняття в атмосфері певного спокою.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** мультимедіа-проектор (слайд з ілюстрацією до вправи), пристрій, що може відтворювати музику, заспокійлива музика.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) інформує учасників, що вправа з розвантаження та заспокоєння наприкінці заняття проходитиме аналогічно тому, як ведучий (-а) проводив останню вправу на попередніх

заняттях. Ведучий (-а) вмикає заспокійливу музику тривалістю 5–6 хвилин, та пропонує учасникам прийняти розслаблену позу на своїх місцях чи навіть лягти на підлогу. Під музику, що грає не надто голосно, зачитує наведений нижче текст, не забуваючи про паузи:

*«Ви йдете полем і натрапляєте на струмок. День дуже спекотний, і ви вирішуєте полежати в струмку й розслабитися. Ви лежите в струмку і пливете вниз за течією разом із повільним рухом води. Все, що ви чуєте, – це шум води. Ніжний і заспокійливий. Ви рухаєтеся дедалі повільніше і повільніше, доки не зупинитесь. Усі тривоги вас залишили, і ви зараз відчуваєте лише те, як вода освіжає ваше тіло. Ви уявляєте, як свіжа чиста вода тече вашими венами, досягаючи та освіжаючи всі частини вашого тіла. Це чудове почуття». Побудьте трохи з цими почуттями. Коли будете готові, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів і повернутися до групи».*

Коли музика закінчується, ведучий (-а) дякує учасникам за їхню участь у занятті, прощається з ними до наступного заняття.

#### **До уваги ведучого (-ої)!**

Модеруючи медитацію для учасників, намагайтеся говорити м'яким, спокійним тоном, витримуючи паузи там, де учасникам необхідно дати час на осмислення слів ведучого. Ви можете читати текст і звучати впевнено, не турбуючись, що забудете, що треба казати.

## Заняття 4. ПИШЕМО ЛИСТА

**Мета:** напрацювати учасниками різних стратегій підтримки стосунків, удосконалити навички письмового викладу своїх думок.

**Тривалість заняття:** 90 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Привітання. Рефлексія попереднього заняття	Інформаційне повідомлення	5
2	Налаштування на роботу	Гра	5
3	Листи, що змінюють життя	Інформаційне повідомлення	10
4	Структура написання листа	Обговорення	10
5	Міксер привітань	Інтерактивна вправа	20
6	Пишемо вітального листа додому	Вправа	20
7	Завершення заняття: групове оцінювання. Завдання для самостійної роботи	Вправа	10
8	Медитація люблячої доброти	Вправа-релаксація	10

### 1. Інформаційне повідомлення «Привітання. Рефлексія попереднього заняття»

**Мета:** привітати учасників, пригадати попередній матеріал, нагадати про правила, яких варто дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш фліпчарту з правилами з минулого заняття.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) просить учасників пригадати, що вони пам'ятають із минулого заняття. Коли учасники висловились, він / вона коротко повторює підсумок попереднього заняття та результати оцінювання заняття учасниками.

Далі просить учасників пригадати, яке завдання для самостійної роботи вони виконували. Охочі можуть висловити власні думки щодо складнощів підготовки плану розмови з близькою людиною (у разі зустрічі).

Потім ведучий (-а) оголошує тему заняття та питання, які розглядатимуться. Потім пояснює завдання до цього заняття. Ведучий (-а) ще раз звертає увагу на необхідність дотримуватися правил, текст яких розміщено на фліпчарті.

## 2. Гра «Налаштування на роботу»

**Мета:** сконцентрувати увагу та налаштувати учасників на співпрацю.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** стільці, розташовані по колу.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) нагадує, що на минулому занятті учасники згадували свої соціальні зв'язки, але розширена родина може бути більшою за будь-яке коло спілкування. Ведучий (-а) пропонує учасникам пограти в таку гру: учасники по колу мають згадувати та називати слова на певну тему. Хто уже не в змозі назвати – вибуває.

Тема гри – слова, які позначають певні родинні стосунки чи стосунки, прирівняні до родинних. Перед початком ведучий (-а) може навести кілька прикладів, щоб учасники зрозуміли умови. На першому колі важливо допомагати учасникам та давати більше часу, щоб участь у грі брали всі. Далі хтось може вже вибувати.

Можуть бути названі: брат, сестра, мати, батько, дід, баба, свекруха, свекор, племінниця, племінник, дядько, тітка, двоюрідний брат, двоюрідна сестра, зведений брат, зведена сестра, невістка, зять, небога, небіж, двоюрідний дід, двоюрідна баба, кум, кума, хрещений батько, хрещена мати, похресник, похресниця, прадід, прабаба, дружина, чоловік, наречена, наречений, вітчим, мачуха, троюрідний племінник, троюрідна племінниця та інші.

### До уваги ведучого (-ої)!

Ведучому (-ій) варто приймати також діалектні назви стосунків, наприклад, «вуйко», «стрийна» та ін. Якщо основна мова спілкування учасника російська, можуть з'явитися «шурин», «золовка», «свояк», «сноха» тощо.

Якщо учасники почнуть губитися щодо своїх прапрадідів та дійдуть до сестер у «-енному» коліні, ведучому (-ій) варто підказати ще варіанти, але якщо вони вже вичерпались, то зупинити гру, назвавши переможцями всіх, хто залишився, та нагородити їх аплодисментами.

На завершення ведучий (-а) коментує, як насправді багато людей долучились до того, щоб ми були у цьому світі.

## 3. Інформаційне повідомлення «Листи, що змінюють життя»

**Мета:** актуалізувати для учасників цінність та важливість текстового спілкування з близькими.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** ноутбук, проєктор, подовжувач, презентація.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) розповідає учасникам історію:

*«2006 року молода жінка на ім'я Катерина страждала на серйозну депресію і відчувала, що їй потрібен хтось, хто допоможе полегшити її біль. Вона вирішила написати листа своєму герою, актору, який сам мав досвід депресії. І він їй відповів:*

*«Дорога Катерино, мені дуже шкода чути, що наразі вас життя не тішить. О Господи, як це важко, коли нічого не підходить і не приносить задоволення. Я не впевнений, що можу дати конкретні поради, які допоможуть повернути смак до життя. Хоча люди й бажають добра, іноді дратує, коли тобі нагадують, як сильно тебе люблять люди, якщо сам ти себе так не любиш.*

*Я зрозумів, що корисно вважати, що настрої і почуття до світу подібні до погоди.*

*Ось кілька очевидних речей про погоду:*

- *Вона існує насправді.*
- *Ви не можете змінити погоду своїм бажанням, щоб вона пішла геть.*
- *Якщо темно і дощ, це дійсно темно і дощ, і ви не можете змінити цього.*
- *Два тижні поспіль може бути темно та дощити.*

**АЛЕ**

*Одного дня буде сонячно.*

*Ви не можете контролювати, коли сонце вийде, але воно вийде, воно буде.*

*Одного дня.*

*Я гадаю, це справді те саме, що стосується настрою. Помилково вважати, що це ілюзії. Почуття справжні. Депресія, тривога, безсилля – вони такі самі реальні, як і погода. І так само не під вашим контролем. І це не ваша провина.*

**АЛЕ**

*Вони пройдуть: справді.*

*Подібно до того, як нам доводиться приймати погоду такою, якою вона є, так само потрібно приймати наші почуття до життя. «Сьогодні паскудний день» – цілком реалістичний підхід. Важливо знайти собі якусь психічну парасольку. «Хей-хо, всередині йде дощ: це не моя провина, і я нічого з ним не можу зробити, окрім як пересидіти його. Але сонце, безперечно, може вийти завтра, і коли воно з'явиться – я погуляю сповна».*

*Я не знаю, чи корисно буде для вас щось із цього: може здатися, що ні. Якщо так – вибачте. Я просто думав, що напишу вам кілька рядків, щоб побажати вам успіху у тому, щоб знайти трохи більше задоволення та значення у житті.*

*З найкращими побажаннями».*

Катерина поділилася цим листом у спільноті людей, що також страждали на депресію, та написала, що він допоміг їй пережити найтяжчі дні та рухатися до одужання. Один уважний і чутливий лист здатен багато змінити у житті людини.

Лист може здаватися особистим, навіть якщо зовсім таким не є. Наприклад, американський актор, комік Стівен Мартін, надсилав шанувальникам шаблонного листа, куди вставляв тільки ім'я та місто адресата. Але для людей, що їх отримали, це була важлива подія у житті. Цей лист виглядав так:

*«Дорогий Джеррі! Було великим задоволенням отримати від тебе листа. Хоча мій графік дуже напружений, я вирішив знайти час, щоб написати тобі особисту відповідь. Надто часто виконавці втрачають контакт зі своєю аудиторією та починають сприймати свою славу, ніби так і має бути. Але не думаю, що таке станеться зі мною, хіба не так, Джеррі? Я не знаю, коли буду в твоїх краях, але спробую взяти додаткову перерву, якщо буду у Флінті.*

*Щиро твої – СТІВ МАРТІН*

*P.S. Я завжди буду дорожити цим часом, який ми провели разом у Ріо, гуляючи пляжем, споглядаючи скелі».*

Потім ведучий (-а) ставить питання учасникам.

#### **Запитання для обговорення:**

- Чим сподобався вам лист актора Катерині?
- Як ви вважаєте, яким чином лист актора вплинув на Катерину?
- Яка роль листів у нашому житті?

## **4. Обговорення «Структура написання листа»**

**Мета:** надати інструменти для складання змістовного тексту листа до когось із близького оточення.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** ноутбук, проєктор, подовжувач, презентація.

#### **Хід проведення:**

Ведучий (-а) актуалізує для учасників тему особистого листування:

*«Лист – це, фактично, невеликий літературний твір. Листування відомих людей навіть видають окремими книгами. Сьогодні листів люди пишуть набагато менше, ніж навіть тридцять років тому. Але вони мають свої переваги. Адже ми, перед тим, як написати, спочатку думаємо, потім довго пишемо, далі – чекаємо на відповідь. І увесь цей час ми ніби уявно в діалозі з людиною, якій пишемо. Листи можна зберігати і перечитувати по кілька разів».*

Матеріал інформаційного повідомлення міститься в Додатку 4.1 до Програми та на с. 16 робочого зошита.

### Запитання для обговорення:

- Яких вимог до написання листа ви особисто дотримуетесь?
- Чи були у вас приклади невдалого написання листа? Розкажіть.

## 5. Інтерактивна вправа «Міксер привітань»

**Мета:** відпрацювати навички складання тексту, підготувати учасників до написання власних вітальних листів.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** ноутбук, проектор, подовжувач, презентація, стикери або невеликі папірці для нотаток, ручки, пакет або коробка, фліпчарт, аркуші паперу.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) коментує:

*«Дібрати правильні слова, щоб передати почуття, – це насправді складне завдання. Аби трохи спростити його у майбутньому, ми зараз зробимо так званий конструктор для майбутніх листів».*

Ведучий (-а) роздає кожному учаснику по п'ять стикерів чи папірців для нотаток та дає інструкцію:

*«Зараз ми будемо писати речі, які можуть бути у листі-привітанні. У кожному листі я проситиму записати певну річ і покласти листа до коробки.»*

1. Якусь хорошу якість людини, до якої ви пишете («ти дуже добрий», «ти дуже розумна»).
2. Побаження чогось нематеріального («нехай у тебе буде успіх, радість, кохання»).
3. Побаження чогось матеріального («більше грошей», «новий будинок»).
4. Вдячність за щось («дякую, що завжди мене підтримувала (-в), говорила (-в) добрі слова»).
5. Написати щось від себе, що для вас значить людина («я ціную нашу дружбу», «я дякую долі за тебе», «радий (-а), що ми зустрілися»).

Ведучий (-а) збирає папірці на кожному колі, наприкінці останнього кола перемішує їх. Далі пише на фліпчарті вступ листа випадковій особі **«Привіт, Наталю, вітаю з Днем народження!»** (можна запитати у групи, кому учасники хочуть написати листа разом).

Далі витягує та зачитує випадкові десять папірців та обговорює з групою, чи сподобався їм лист, який вийшов. Як варіант – хтось з учасників може спробувати витягнути і скласти іншого листа для порівняння.



## 6. Вправа «Пишемо вітального листа додому»

**Мета:** відпрацювати навички складання змістовного тексту листа до когось із близького оточення.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** папір, ручки, кольорові олівці чи фломастери (якщо можливо – вітальні листівки до свят).

### Хід проведення:

Ведучий (-а) просить пригадати когось із карти соціальної мережі, з якою група працювала раніше, та спробувати скласти текст листа з певної нагоди:

*«Ми з вами познайомились зі структурою листа та прикладами листів, які мали велику цінність для людей. Іноді важко вигадати, про що писати, або зважитись почати це робити. Свята дають нам хороший привід не відкладати цю справу, адже є чітка дата, до якої потрібно встигнути. Ми вже маємо багато вітальних заготовок із минулої вправи. Тепер настав час писати справжнього листа тому, до кого ви маєте якісь почуття.*

*У кого з вашої родини незабаром день народження? Чи, може, річниця весілля? Можливо, це буде хтось із вашої родини, з ким ви давно не спілкувались? Після заняття ви зможете обрати, надсилати цього листа чи ні.*

*Для написання листа-вітання особливих вимог не передбачено. Його складають у довільній формі з огляду на індивідуальні вподобання і спрямованість свята. Сенс будь-якого привітання – це щире вираження захоплення, уваги, сердечності, щоб адресат усвідомив, що він дійсно дорогий і важливий.*

*Лист повинен бути особистісним і написаним від щирого серця, тому банальні речі краще не писати. Кожній людині приємніше отримати особистісне звернення, написане від руки.*

*Особливо такі листівки люблять діти, адже зараз отримати листа чи листівку в поштову скриньку – це рідкість. Отже, такі звичайні речі, як написання листівки, можуть допомогти підтримувати зв'язок із близькими на відстані. Ми можемо прикрасити своє привітання малюнками чи просто виділити певні слова іншим кольором».*

### До уваги ведучого (-ої)!

Залежно від пори року можна змінювати цю вправу під актуальні свята. Традиційно вітальні листівки надсилають на Новий рік та Різдво. Але в Україні з'явилися і нові свята, які спрямовані на підтримку родинних зв'язків, наприклад: День матері, День батька та День родини, День доньки та День сина. Деякі з цих свят офіційні, деякі – ні. До цих свят видають тематичні листівки та поштові марки, які роблять отримання такої листівки приємною подією.

1 січня – Новий рік; 7 січня – Різдво (за юліанським календарем); 8 березня – Міжнародний день боротьби за права жінок; 25 квітня – День доньки; 15 травня – Міжнародний день

родини; друга неділя травня – День матері; 1 червня – День захисту дітей; третя неділя червня – День батька; 8 липня – День родини; 1 вересня – День знань; 25 листопада – День сина; 25 грудня – Різдво (за григоріанським календарем).

Листівку можна надсилати дітям до початку навчального року чи його закінчення, вітати з успішним складенням іспитів чи участю в різноманітних конкурсах, змаганнях. Наприкінці можна уточнити в учасників, що їм потрібно, щоб надіслати цього листа, можливо переписати на чистовик чи використати кольоровий папір. Але важливо, щоб учасники почувалися у безпеці, наприклад, якщо вони взагалі не хочуть надсилати листа.

## 7. Вправа «Завершення заняття: групове оцінювання. Завдання для самостійної роботи»

**Мета:** отримати зворотний зв'язок, відповіді на запитання.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** стикери двох кольорів, ручки.

### Хід проведення:

Наприкінці заняття ведучий (-а) підсумовує все, що було зроблено цього заняття. Ведучий (-а) також ділиться з групою своїми спостереженнями:

*«Ми розглянули, яке значення можуть мати листи, і те, як їх писати. На наступних заняттях ми продовжимо дослідження теми, як можна залишатися у контакті з людьми, перебуваючи в ув'язненні. Хочу дуже подякувати вам за довіру, позитив та спільну працю.»*

*Перед тим, як ми розійдемося, я пропоную вам відповідати на два важливі запитання.*

*Візьміть по два або більше стикерів та коротко опишіть:*

- *Що вам сподобалося на занятті?*
- *Що не сподобалося чи що ви хотіли б покращити?»*

### До уваги ведучого (-ої)!

Для наочності можна писати на зелених стикерах те, що сподобалося, а на червоних – те, що не сподобалося. На одному стикері одну ідею. Якщо стикерів немає в наявності, можна підготувати невеликі папірці, на яких заздалегідь зробити зелену та червону позначки.

Ведучий (-а) повинен зібрати написані коментарі та використати їх на початку наступного заняття.

Потім пропонує учасникам завдання для самостійної роботи. Для цього кожному учаснику (-і) потрібно написати листа своїй дитині, використовуючи набуті під час заняття знання (вільна тема).

На наступному занятті учасники поділяться думками щодо виконання завдання.

## 8. Вправа-релаксація «Медитація люблячої доброти»

**Мета:** зняти напруження після заняття, розвивати здатність до відчуття зв'язку з іншими.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** стільці, розташовані по колу.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Сядьте зручно, заплющте очі або розфокусуйте погляд. Поставте обидві стопи на підлогу. Ваша спина пряма, плечі розслаблені. Зверніть увагу на своє тіло, постарайтеся розслабити ноги, руки, тулуб, шию, розслабте м'язи обличчя. Розслабте все тіло. Перенесіть свою увагу всередину тіла. Дихайте спокійно і повільно, відчуйте, як повітря входить у ніс, як воно нагрівається, просуваючись до легень та наповнюючи їх. Відчуйте, як тепле повітря виходить назовні. Поступово ваше дихання стає більш спокійним та рівним.*

*Згадайте почуття любові та відчуття прийняття. Відчуття тепла, ніжності та співчуття у серці. А тепер уявіть людину, яку ви любите, можливо, партнера, родича чи друга. А може сина чи доньку? Уявіть нитку світла, яка вас об'єднує навіть на відстані. Почніть посилати любов, яку ви відчуваєте, цій людині. Ваша любов та теплі побажання подорожують цією ниткою прямо до цієї людини.*

*Подумки повторіть такі фрази: «Хай твоє життя буде легким, хай ти будеш щасливим / щасливою, нехай ти будеш у безпеці, нехай ти будеш здоровим / здоровою». Можете повторити кілька разів або додати власні побажання. Уявіть, як ця людина приймає ваші побажання та усміхається, вона посилає свою любов вам у відповідь. Побудьте трохи з цим почуттям любові та зв'язаності. Коли будете готові, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів і повертайтеся до групи».*

Коли всі розплющать очі, ведучий (-а) пропонує завершити заняття групи спільними аплодисментами.

### До уваги ведучого(-ої)!

Модеруючи медитацію для учасників, намагайтеся говорити м'яким, спокійним тоном, витримуючи паузи там, де учасникам необхідно дати час на осмислення слів ведучого (-ої). Ви можете читати текст і звучати впевнено, не турбуючись, що забудете, що треба казати.

## Заняття 5. ГОТУЄМОСЬ ДО ПОБАЧЕННЯ

**Мета:** напрацювати з учасниками варіанти організації побачень та розглянути переваги від них.

**Тривалість заняття:** 120 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Вступне слово	Інформаційне повідомлення	3
2	Рефлексія попереднього заняття. Обговорення завдання для самостійної роботи	Групове обговорення	5
3	Налаштування на роботу	Інтерактивна гра	7
4	Підтримка зв'язку на відстані	Мозковий штурм	10
5	Побачення з користю	Вправа	45
6	Підготовка відвідувача / відвідувачів до побачення	Робота в групах	20
7	Завершення заняття: групове оцінювання. Завдання для самостійної роботи	Вправа	10
8	«Медитація люблячої доброти»	Релаксація	10

### 1. Інформаційне повідомлення «Вступне слово»

**Мета:** привітати учасників, створити сприятливу атмосферу на занятті.

**Час:** 3 хв.

**Ресурси:** аркуш паперу з темою заняття, фліпчарт, кольорові маркери, скотч.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Вітаю, сьогодні чергове заняття курсу підтримки родинних зв'язків, і присвячене воно буде підготовці до побачення. Адже за умови попередньої підготовки, зустріч з членами родини буде більш успішною та продуктивною, сприятиме підтриманню позитивних стосунків».*

Потім зачитує притчу про весла (Додаток 5.1 до Програми). Просить учасників надати зворотний зв'язок:

- Про що ця притча? Які висновки можемо зробити?
- Як ми можемо використати притчу стосовно теми заняття?

## 2. Групове обговорення «Рефлексія попереднього заняття. Обговорення завдання для самостійної роботи»

**Мета:** пригадати матеріал попередніх занять, нагадати про правила, яких варто дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат із правилами, аркуш паперу, фліпчарт, кольорові маркери, м'ячик середніх розмірів.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) просить, щоб один з учасників виступив у ролі помічника. Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Прошу пригадати, що ви пам'ятаєте з минулого заняття. Перший, хто хоче сказати, підіймає руку й отримує м'ячик, далі каже, що було минулого разу. Потім хтось інший підіймає руку – і так далі. Мені допомогатиме помічник, який фіксуватиме ключові висловлювання на фліпчарті».*

Коли учасники висловились, ведучий (-а) коротко повторює підсумок попереднього заняття та результати оцінювання. Ведучий (-а) ще раз звертає увагу на необхідність дотримуватися правил (текст яких розміщений на плакаті чи фліпчарті).

Далі ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійного виконання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

### Запитання для обговорення:

- Чи вдалося вам виконати завдання та написати листа своїй дитині?
- Хто хотів би поділитися своїми думками та враженнями?

## 3. Інтерактивна гра «Налаштування на роботу»

**Мета:** підвищення активності учасників, налаштування на співпрацю.

**Час:** 7 хв.

**Ресурси:** півваркуші паперу А4 на кожного учасника та декілька додаткових півваркушів, ручки, невеликий паперовий (непрозорий) пакет.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) роздає учасникам половинки аркушів А4 та ручки. Просить написати три слова, пов'язані з їхнім іменем, але саме ім'я писати не потрібно. Наприклад: «Моє ім'я таке саме, як у головного героя відомого фільму про царя, який змінював професію», або «Група «неАнгели» співає пісню із моїм ім'ям» або «Якщо букву А в назві дитячої іграшки замінити вкінці на Я, вийде моє ім'я».

Листи з записами скласти навпіл і віддати ведучому (-ій), який перемішує листи і кладе в паперовий пакет. Пропонує учасникам по черзі виймати лист, зачитувати, а вся група відгадуватиме, про кого йдеться.

Вправа проходить у доброзичливій атмосфері й налаштовує учасників на співпрацю.

#### 4. Мозковий штурм «Підтримка зв'язку на відстані»

**Мета:** зібрати ідеї щодо підтримки зв'язку з дітьми на відстані.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш паперу, фліпчарт, кольорові маркери, скотч.

##### Хід проведення:

На **першому етапі** ведучий (-а) пропонує учасникам за допомогою мозкового штурму зібрати ідеї, як можна підтримувати зв'язок зі своїми дітьми. Ідеї варто записати на фліпчарті, надалі їх проранжувати: які підходять для маленьких дітей, які – для дітей старшого віку та підлітків.

Можуть бути такі ідеї для підтримки зв'язку:

- читання казок (зробити аудіозапис);
- наспівування колискової (зробити аудіозапис);
- складання історій зі знайомими дітям персонажами (зробити аудіозапис чи написати історію на 2-3 сторінки в листі);
- створення мальованої історії (книжечки) разом на побаченні або ж окремо і надіслати посилкою;
- невеличкі подарунки, створені своїми руками;
- читання разом однієї книжки й обговорювання сюжету та подій (телефонний дзвінок чи відеодзвінок);
- обговорення різних життєвих ситуацій та пошук рішень;
- написання листів та вітальних листівок (традиційних) та електронне листування;
- написання пісні;
- здійснення відеодзвінків;
- перегляд разом фільмів і їх обговорення та інше.

На **другому етапі** ведучий (-а) пропонує учасникам обговорити, які з ідей вони можуть втілити в життя для підтримки контакту з дитиною. Частина ідей можна втілити під час короткотривалого чи тривалого побачення.

**До уваги ведучого (-ої)!**

Ведучому (-ій) варто нагадати учасникам наступне:

*«Коли ви спілкуєтесь зі своїми дітьми, цікавтесь про їхній день для того, щоб дізнатись, що з ними відбувається. Запитайте про школу, секцію, гурток, хобі, чим займаються, з ким граються, товаришують, чому вже навчились. Це дає змогу говорити про те, що відбувається в житті дітей та що їх хвилює. Незважаючи на те, що ви не так часто бачитесь, ви можете бути дотичними до життя вашої дитини та брати участь у її вихованні».*

Для підтримки позитивного контакту з дитиною також важливо мати контакт із людиною, яка піклується наразі про дитину. Опікун може вам надавати більше інформації про те, що відбувається в житті вашої дитини.

Учасникам можна порекомендувати ознайомитись із практичними порадами щодо спілкування з дітьми в книзі Адель Фабер та Елейн Мазліш «Як говорити, щоб діти нас слухали. Як слухати, щоб діти з нами говорили».

**5. Вправа «Побачення з користю»**

**Мета:** надати інформацію учасникам щодо конструктивного часу проведення побачень, скласти особистий план проведення побачення.

**Час:** 45 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту, фліпчарт, кольорові маркери, ручки, роздатковий матеріал «Пам'ятка щодо спілкування з близькими» (Додаток 5.2 до Програми, робочий зошит, с.17), матеріал «Короткострокове побачення» та «Тривале побачення» (Додаток 5.3 до Програми, робочий зошит на відповідних сторінках).

**Хід проведення:**

На **першому етапі** ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Чи знаєте ви, що засуджені, які спілкувалися зі своїми родинами під час відбування покарання, після звільнення мають нижчий рівень повторного вчинення правопорушень?»*

*«На вашу думку, що впливає на такі результати?»*

Вислухавши відповіді учасників, ведучий (-а) продовжує:

*«Це відбувається тому, що сім'я – це важливий елемент у наданні допомоги після того, як людина відбула покарання. Члени родини можуть допомогти контролювати поведінку родичеві, який звільнився, а також надавати психологічну та емоційну підтримку, а це стримує повторні кримінальні дії. Ті, хто не мають такої позитивної підтримки, з більшою вірогідністю можуть знову вчинити кримінальні правопорушення, а відповідно щодо них існує ризик повторного засудження».*

**Запитання для обговорення:**

- Як ви гадаєте, чому так відбувається?
- Можливо, ви маєте якісь конкретні приклади таких ситуацій?

Вислухавши відповіді учасників, ведучий (-а) продовжує далі:

*«Засуджені чоловіки та жінки, які підтримували дружні стосунки з членами родини, мали успішніше життя після звільнення, ніж ті, хто цього не робив. Вони краще вирішували питання із житлом та роботою, легше пристосовувалися до життя на волі».*

**До уваги ведучого (-ої)!**

Ведучому (-ій) результати досліджень краще записати на плакаті, й тоді учасники групи бачитимуть це впродовж наступних занять.

*«Якщо засуджені підтримували контакт із родиною та мали сильну емоційну підтримку під час відбування покарання, тоді в них:*

- зменшувався рівень тривоги, пов'язаної з розлученням із батьками, дітьми;
- зменшувався рівень негативних емоцій у стосунках із дружиною / чоловіком;
- був низький показник рівня можливості повернення до в'язниці згодом;
- було більше шансів утриматись від уживання психоактивних речовин;
- була більша вірогідність працевлаштуватися та нормалізувати своє життя.

*Отже, підтримка близьких сімейних стосунків під час відбування покарання допомагає зменшити рівень повторних ув'язнень у майбутньому, знижує рівень злочинності та приносить користь суспільству загалом.*

*Відповідно до чинного законодавства, для засуджених доступні три основні форми спілкування: листи, побачення та телефонні дзвінки. Минулого заняття ви працювали над написанням листів. На цьому занятті зосередимося на побаченнях».*

На другому етапі ведучий (-а) пропонує учасникам матеріал «Пам'ятка щодо спілкування з близькими» (Додаток 5.2 до Програми, с.17 робочого зошиту) та виділяє час 5-7 хвилин на ознайомлення.

Після того, як учасники ознайомились із матеріалом, ведучий (-а) цікавиться думками учасників щодо запропонованих рекомендацій.

**Запитання для обговорення:**

- Чи з усіма пунктами ви погоджуєтесь?
- Чи поділяєте ви такі підходи загалом до розвитку та підтримки зв'язків із родиною?
- Чи маєте ще ідеї стосовно підтримки зв'язків?

На **третьому етапі** ведучий (-а) пропонує учасникам пригадати попередні заняття, де вони працювали над своєю соціальною мережею, та подумати, кого б вони могли запросити на побачення, зустріч із ким буде важливою для них.



За допомогою бланків «Короткострокове побачення» та «Тривале побачення» (Додаток 5.3 до Програми, робочий зошит, с. 18-19), які є для кожного учасника, ведучий (-а) пропонує індивідуально поміркувати та записати, як учасники хотіли б, щоб пройшла їхня зустріч. Із ким вони можуть мати короткострокове чи тривале побачення? Це родичі чи хтось із подружжя, чи, можливо, діти або батьки, чи хтось інший?

Коли всі учасники завершать завдання, ведучий (-а) пропонує **запитання до обговорення:**

- Як ви почувалися під час виконання завдання?
- Що вас здивувало під час виконання завдання?
- Що було складно?

## **6. Робота в групах «Підготовка відвідувача / відвідувачів до побачення»**

**Мета:** напрацювання з учасниками рекомендацій для відвідувачів, які актуальні щодо внутрішніх правил установи.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, фліпчарт, кольорові маркери, скотч.

### **Хід проведення:**

На **першому етапі** ведучий (-а) звертається до учасників із таким інформаційним повідомленням:

*«Відвідування засудженого – це певний стрес для його родичів, дітей чи друзів. Щоб ваша зустріч пройшла більш приємно, варто попередити про певні правила, яких потрібно дотримуватись. Або ж порадити, де з цими правилами можна ознайомитись.»*

*Така підготовка дасть змогу відвідувачам уникнути неприємних моментів, пов'язаних із ситуаціями, до яких вони не були підготовлені, водночас це пов'язано з необхідністю дотримуватись певних правил установи. Правила можуть стосуватись одягу, продуктів, передачі певних речей тощо.»*

На **другому етапі** ведучий (-а) об'єднує учасників у дві групи. Кожна група отримує аркуш для фліпчарту та 2-3 маркери.

Перша група працює над рекомендаціями «Як підготуватись відвідувачу / відвідувачам до короткочасного побачення».

Друга група працює над рекомендаціями «Як підготуватись відвідувачу / відвідувачам до тривалого побачення».

На роботу в групах учасників буде приблизно 5-7 хв.

На **третьому етапі** кожна група презентує свої напрацювання для всіх учасників.

Після завершення ведучий (-а) проводить обговорення вправ.

### Запитання для обговорення:

- Як ви почувалися під час виконання завдання?
- Що вам продемонструвало виконання цієї справи? Що нового ви знайшли для себе?
- Що було складно?

Використовуючи напрацювання груп, варто обговорити можливості побачень відповідно до правил установ.

### До уваги ведучого (-ої)!

Те, які існують правила відвідування установи, ведучому (-ій) потрібно з'ясувати до проведення цього заняття і підготувати для учасників роздаткові матеріали.

### Короткострокові побачення

- Важливо знати, чи дозволені учасникам групи регулярні короткострокові візити.
- Більшість засуджених не користуються можливістю регулярних візитів, що може ускладнити підтримку стосунків із сім'ями під час відбування покарання. Причини можуть бути різними: віддаленість від сім'ї, потреби родин (наприклад, інвалідність, погане самопочуття, фінансове становище, зобов'язання щодо роботи чи догляду за дітьми), розрив стосунків або просто небажання їхньої сім'ї бачити їх під вартою.
- Якщо засуджений (-а) не користується можливістю регулярних візитів, важливо зрозуміти причини та визначити, чи потребує він / вона підтримки для здійснення таких візитів.
- Переконайтесь, що і засуджені, і члени їхніх сімей знають про правила відвідування УВП чи про громадські організації, які можуть фінансово підтримати такий візит, сплативши витрати на дорогу.

### Тривалі побачення

- Чи відомо засудженим та їхнім сім'ям про різні типи тривалих побачень, на які вони можуть мати право, такі як сімейні візити тощо?
- Чи знає засуджений (-а), як подавати заявку щодо тривалих побачень?
- Засудженому (-ій) може знадобитися додаткова інформація або підтримка, щоб зрозуміти особливості та переваги тривалих побачень. Наприклад, деякі засуджені можуть почуватись некомфортно зі своїми дітьми на звичайних короткострокових побаченнях. Але щойно вони зрозуміють особливість тривалого сімейного візиту, їм може стати комфортніше.

Збір інформації про користування правом візитів із відвідувачами ведучому (-ій) варто зробити під час індивідуальних співбесід з учасниками до початку занять та врахувати ці індивідуальні дані під час формування складу груп учасників.

## 7. Вправа «Завершення заняття: групове оцінювання. Завдання для самостійної роботи»

**Мета:** отримати зворотний зв'язок, відповісти на запитання.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** стикери двох кольорів, ручки.

**Хід проведення:**

Наприкінці заняття ведучий (-а) підсумовує все, що було зроблено цього разу. Ведучий (-а) також ділиться з групою своїми спостереженнями:

*«Ми розглянули, яке значення можуть мати побачення, як варто до них підготуватись. На наступних заняттях ми продовжуватимемо дослідження теми, як можна залишатися у контакті з людьми, перебуваючи в ув'язненні. Хочу подякувати вам за довіру, позитив та спільну працю.»*

*Перш ніж ми розійдемося, пропоную вам відповісти на два важливі запитання. Візьміть по два або більше стикери та коротко опишіть:*

- *Що вам сподобалося на занятті?*
- *Що не сподобалося чи що б ви хотіли покращити?»*

**До уваги ведучого (ої)!**

Для наочності можна писати на зелених стикерах те, що сподобалося, а на червоних – те, що не сподобалося. На одному стикері одну ідею. Якщо стикерів немає в наявності, можна підготувати невеликі папірці, на яких заздалегідь зробити зелену та червону позначки.

Ведучий (-а) повинен зібрати написані коментарі та використати їх на початку наступного заняття.

Потім пропонує завдання для самостійної роботи.

*«Перечитайте «Пам'ятку щодо спілкування з близькими». Чи є такі рекомендації, які, на вашу думку, важко реалізувати? Яких правил вам особисто дотримуватися найважче?»*

*Попрацюйте самостійно з бланками «Короткострокове побачення» та «Тривале побачення». Для цього оберіть одну людину, з якою ви плануєте зустрітись на короткостроковому побаченні, одну – на тривалому. Заповніть бланк. На наступному заняття ми обговоримо ваші враження та в охочих буде змога висловити власні думки.»*

## **8. Релаксація «Медитація люблячої доброти»**

**Мета:** навчити учасників розслаблятися і гармонізувати свій психоемоційний стан.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** стільці, розташовані по колу.

**Хід проведення:**

Учасники мають сидіти колом на стільцях, руки та ноги не повинні перехрещуватись.

Ведучий (-а) рівним голосом із паузами зачитує текст, даючи змогу учасникам заглибитись у стан розслаблення:

*«Сядьте зручно, заплющте очі або розфокусуйте погляд. Поставте обидві стопи на підлогу. Ваша спина пряма, плечі розслаблені. Зверніть увагу на своє тіло, постарайтеся розслабити ноги, руки, тулуб, шия, розслабте м'язи обличчя. Розслабте все тіло. Перенесіть свою увагу всередину тіла. Дихайте спокійно і повільно, відчуйте, як повітря входить у ніс, як воно нагрівається, просуваючись до легень та наповнюючи їх. Відчуйте, як тепле повітря виходить назовні. Поступово ваше дихання стає більш спокійним та рівним.*

*Згадайте почуття любові та відчуття прийняття. Згадайте ситуації, де вам хотілося бути щедрим та допомагати іншим. Можливо, донести сумку бабусі чи підтримати в тяжку хвилину знайомого. Відчуйте доброту, щедрість та співчуття у своєму серці.*

*А тепер подумайте про якогось знайомого, людину, яку ви не дуже добре знаєте і до кого не маєте особливих почуттів. Це може бути сусід або колега, або хтось інший, кого ви часто бачили, але не дуже добре знаєте. Ця людина також бажає відчувати радість і щастя у своєму житті.*

*Надішліть їй свої побажання добробуту, подумки повторіть фразу: «Хай твоє життя буде легким, хай ти будеш щасливим / щасливою, нехай ти будеш у безпеці, нехай ти будеш здоровим / здоровою». Можете повторити кілька разів або додати власні побажання.*

*Побудьте трохи з цим почуттям любові та відчуттям зв'язаності.*

*Коли будете готові, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів і повертайтеся до групи. Продовжуємо бути в тиші й поступово розплющуємо очі».*

Коли всі повернуться, ведучий (-а) пропонує завершити заняття групи спільними аплодисментами.

#### **До уваги ведучого (-ої)!**

Модеруючи медитацію для учасників, намагайтеся говорити м'яким, спокійним тоном, витримуючи паузи там, де учасникам необхідно дати час на осмислення слів ведучого. Ви можете читати текст і звучати впевнено, не турбуючись, що забудете, що треба казати.

## Заняття 6.

### МОВА, ДРУЖНЯ ДО ДІТЕЙ

**Мета:** ознайомити учасників із підходами до встановлення контакту чи відновлення зв'язку з їхніми дітьми; підтримати та розвивати батьківський потенціал засуджених.

**Тривалість заняття:** 120 хвилин.

#### План проведення заняття:

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Вступне слово	Інформаційне повідомлення	3
2	Рефлексія. Обговорення завдання для самостійної роботи	Вправа	5
3	Налаштування на роботу	Інтерактивна вправа	7
4	Підготовка дитини до відвідування батьків	Робота в групах	20
5	Мова, дружня до дітей	Інформаційне повідомлення, обговорення	25
6	Підтримка дітей	Робота в групах	40
7	Завершення заняття: групове оцінювання. Завдання для самостійної роботи	Вправа	10
8	Медитація люблячої доброти	Релаксація	10

#### 1. Інформаційне повідомлення «Вступне слово»

**Мета:** привітати учасників.

**Час:** 3 хв.

**Ресурси:** аркуш паперу з темою заняття, фліпчарт, кольорові маркери, скотч.

#### Хід проведення:

Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Вітаю, сьогодні шосте заняття курсу з підтримки родинних зв'язків, і присвячене воно питанню можливостей та шляхів підтримання контактів із дітьми, особливостей використання мови, дружньої до дітей».*

## 2. Вправа «Рефлексія попереднього заняття. Обговорення завдання для самостійної роботи»

**Мета:** пригадати матеріал попередніх занять, нагадати про правила, яких варто дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат із правилами групи, аркуш паперу для фліпчарту, фліпчарт, кольорові маркери, м'ячик середніх розмірів.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Прошу пригадати, що ви пам'ятаєте з минулого заняття. Перший, хто хоче сказати, підіймає руку й отримує м'ячик, далі каже, що було минулого разу. Потім хтось інший підіймає руку – і так далі».*

Ведучий (-а) просить, щоб хтось виступив у ролі помічника і фіксував ключові речі на фліпчарті.

Коли всі учасники висловились, ведучий (-а) коротко підбиває підсумок попереднього заняття та результати оцінювання і ще раз звертає увагу на необхідність дотримуватися правил (текст яких розміщено на плакаті чи фліпчарті).

Потім пропонує учасникам надати зворотний зв'язок щодо виконання завдання для самостійної роботи. Просить назвати рекомендації, яких складно дотримуватися у спілкуванні з близькими.

Після цього звертається до учасників з проханням поділитися думками щодо роботи з бланками «Короткострокове побачення» та «Тривале побачення».

## 3. Інтерактивна гра «Налаштування на роботу»

**Мета:** підвищення активності учасників та ознайомлення, що певні емоції передаються за допомогою невербальної мови.

**Час:** 7 хв.

**Ресурси:** піваркуші А-4 – 8 штук, кольорові маркери, невеликий паперовий (непрозорий) пакет.

### Хід проведення:

На **першому етапі** ведучий (-а) до заняття пише на піваркуші паперу емоції (по одній емоції) та складає папірці в пакет. Приклад: страх, радість, гнів, любов, гордість, ніжність, здивування, жах тощо.

Кількість папірців має відповідати кількості учасників, можна мати декілька додаткових.

На **другому етапі** ведучий (-а) об'єднує учасників у дві групи. По одному представнику від

кожної групи учасників підходять до ведучого і виймають із пакета по одному піваркушу. Представники не читають вголос емоцію, а повертаються до своєї групи, де вони тихенько повинні домовитись, як цю емоцію показати разом.

Групи отримують одну хвилину на підготовку. Показати емоцію потрібно, говорячи такі слова: «О, ... (ім'я будь-якого учасника)», інша група повинна вгадати, що це за емоція. Якщо не вгадали, то перша група ще раз показує.

Так по черзі групи демонструють емоції.

Вправа проходить у доброзичливій атмосфері й налаштовує учасників на подальшу співпрацю.

#### 4. Робота в групах «Підготовка дитини до відвідування батьків»

**Мета:** сприяти формуванню розуміння, як полегшити дітям відвідування батьків.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** інформаційний матеріал (Додаток 6.1 до Програми, робочий зошит на відповідних сторінках).

##### **Хід проведення:**

Ведучий (-а) об'єднує учасників в групи та пропонує відкрити робочі зошити на відповідних сторінках. Аналогічна інформація міститься в Додатку 6.1 до Програми. Учасники по черзі зачитують кожен пункт і обговорюють у групі.

##### **До уваги ведучого (-ої)!**

Відвідування батьків в ув'язненні може бути складною подією як для дитини, так і для самих батьків. Незважаючи на ці обставини, діти повинні почуватися в безпеці й відчувати, що батьки їх люблять та захищають.

Підтримка стосунків між дитиною та кимось із батьків, що відбувають термін ув'язнення, є унікальним завданням, яке сприяє збереженню зв'язку між батьками та дітьми.

Доки засуджена особа не позбавлена батьківських прав, він / вона має право брати участь у житті своєї дитини.

Зберігання відкритих можливостей спілкування між дитиною та батьком / матір'ю дає засудженій особі впевненість у його / її ролі, як батька / матері.

Це може посилити бажання засудженого / засудженої створити безпечний та стабільний дім після звільнення, спонукає працювати над проблемами задля уникнення нового ув'язнення.

## 5. Інформаційне повідомлення «Мова, дружня до дітей»

**Мета:** надати інформацію учасникам, як можна підтримувати зв'язки з дітьми, спілкуючись письмово, телефоном та під час побачень.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** ноутбук, проєктор, презентація, аркуш паперу для фліпчарту, фліпчарт, кольорові маркери, папір А4, ручки, матеріал для ведучого (Додаток 6.2 до Програми), матеріал «Дружнє спілкування» (Додаток 6.3 до Програми, с. 21–22 робочого зошиту).

### Хід проведення:

На першому етапі ведучий (-а) звертається до учасників із таким інформаційним повідомленням:

*«Побачення можуть сприяти підтримці чи покращенню якості сімейних стосунків, в той час як засуджені, що мають нестійкі сімейні відносини, можуть зіткнутись із подальшим «обривом» цих відносин унаслідок стресу, викликаного ув'язненням.*

*Відвідування можуть посилити прихильність засуджених до їхніх сімейних ролей. Потенційний стрес для сімейних відносин під час підготовки до звільнення може бути меншим, якщо використати відвідування і скористатися можливістю обговорити та емоційно підготуватись до повернення в сім'ю.*

*Якість стосунків до перебування у в'язниці впливає на кількість відвідувань партнерами, а також на якість стосунків після звільнення».*

### До уваги ведучого (-ої)!

Під час підготовки до цієї справи потрібно ознайомитись з інформаційним матеріалом, наведеним у Додатку 6.2.

На **другому етапі** ведучий (-а) звертається до учасників і **запитує:**

- *Як ви розумієте поняття «сімейна роль»? Що це означає?*
- *Які ролі можуть виконувати члени сім'ї в родині?*

### До уваги ведучого (-ої)!

Учасників варто заохочувати до висловлювання будь-яких думок, навіть якщо вони не впевнені в правильності таких варіантів. Будьте уважні та доброзичливі до учасників, мотивуйте до висловлювань м'яко, але впевнено.

Після того, як учасники висловлять свої думки, ведучий (-а) може резюмувати та пояснити, що сімейні ролі прописані правом, мораллю та традиціями суспільства, наприклад, ролі чоловіка, дружини, матері, батька, дитини, брата, сестри тощо.



### Найтипівіші сімейні ролі для подружжя:

1. **Відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї.** Така роль визначає комплекс обов'язків, пов'язаних із забезпеченням сім'ї необхідним рівнем добробуту.
2. **Хазяїн / господарка.** Виконання цієї ролі передбачає організацію і ведення домашнього господарства.
3. **Відповідальний за підтримку родинних зв'язків.** Реалізація цієї ролі забезпечує організацію спілкування з родичами, участь у сімейних ритуалах і церемоніях.
4. **Організатор сімейної культури.** Ця роль орієнтує на формування у членів сім'ї певних культурних цінностей, інтересів і захоплень.
5. **Організатор розваг.** Виконання цієї ролі – це ініціатива й організація життєдіяльності сім'ї у сфері дозвілля.
6. **Сексуальний партнер.** Ця роль пов'язана з проявом активності у сфері сексуальних стосунків.
7. **Відповідальний із догляду за дитиною.** Виконання цієї ролі передбачає забезпечення дитині фізичного і психічного комфорту в перші роки її життя.
8. **Вихователь.** Ця роль передбачає розвиток особистості дитини.
9. **Сімейний «психотерапевт».** Ця роль передбачає дії, спрямовані на розв'язання особистісних проблем членів сім'ї.

Після дискусії щодо сімейних ролей ведучий (-а) продовжує:

*«Деякі засуджені, можливо, вже виконували усталені сімейні ролі, й через відвідування ці «дов'язничні» ролі може бути збережено чи посилено».*

На **третьому етапі** ведучий (-а) пропонує учасникам ознайомитись із текстом матеріалу «Дружнє спілкування» (Додаток 6.3 до Програми, с. 22-23 робочого зошиту) та дає їм 5 хвилин на ознайомлення.

На **четвертому етапі** ведучий (-а) пропонує учасникам обговорити цей матеріал (10 хвилин) та ставить **запитання**:

- *Як ви можете користуватись цим матеріалом під час відвідувань, дзвінків та листування з дітьми?*
- *Що вас зацікавило?*
- *Чи можете навести приклади, де ви мали складнощі у спілкуванні, а ми разом пошукаємо, що могло б допомогти в тій чи іншій ситуації?*
- *Чи є дієвими запропоновані варіанти?*

## 6. Робота в групах «Підтримка дітей»

**Мета:** розвиток навичок спілкування з дітьми на основі прикладів.

**Час:** 40 хв.

**Ресурси:** аркуші паперу, фліпчарт, кольорові маркери, роздруковані практичні ситуації (Додаток 6.4 до Програми).

**Хід проведення:**

На **першому етапі** ведучий (-а) об'єднує учасників у чотири групи по двоє-троє, якщо кількість учасників у групі достатня.

На **другому етапі** кожна група отримує практичну ситуацію, аркуш паперу для фліпчарту та кольорові маркери.

Ведучий (-а) говорить:

*«Уявімо ситуацію, де ви отримали листа / або відбувається побачення, і ваша дитина / племінник чи племінниця написали / розказали ситуацію, з якою зіткнулись. Як ви можете підтримати дитину і які поради дати?».*

Учасники читають ситуацію, обговорюють її та напрацьовують варіанти відповідей. У написанні варіантів відповіді учасники мають користуватись рекомендаціями з попередньої вправи. На виконання в учасників заплановано приблизно 15 хвилин.

На **третьому етапі** кожна група презентує свої напрацювання. Хтось з учасників зачитує інформацію про ситуацію, а інший учасник групи презентує, як би вони реагували. Якщо хтось з учасників інших груп має щось додати, то ведучий (-а) надає таку можливість.

Ведучий (-а) ставить запитання кожній групі.

**Запитання для обговорення:**

- Як ви почувалися під час виконання завдання?
- Чого саме ви навчились чи що взяли за ідею з цієї вправи?
- Що було складно?

На презентацію та обговорення практичних ситуацій у групі та ведучого (-ої) відведено приблизно 25 хвилин.

**До уваги ведучого (-ої)!**

Ведучому (-ій) варто звернути увагу: якщо відповіді будуть некоректними / агресивними, то варто спонукати учасників все-таки знайти підтримувальні слова мовою, дружньою до дитини.

**До уваги ведучого (-ої)!**

Зверніть увагу на те, що якщо імена в прикладах збігаються з іменами учасників у групі (або ж з іменами їхніх дітей), то їх варто замінити на інші імена.

## 7. Вправа «Завершення заняття: групове оцінювання. Завдання для самостійної роботи»

**Мета:** отримати зворотний зв'язок, відповісти на запитання.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** ручки.

### Хід проведення:

Наприкінці заняття ведучий (-а) підсумовує все, що зроблено цього разу. Ведучий (-а) також ділиться з групою своїми спостереженнями:

*«Ми розглянули, як можна спілкуватися мовою, дружньою до дітей. На наступному занятті ми продовжимо досліджувати тему.»*

*Хочу подякувати вам за довіру, позитив та спільну працю.*

*Перш ніж ми розійдемося, я хочу, щоб ви знову відповіли на два важливі запитання. Візьміть по два або більше стикери та коротко опишіть:*

- *Що вам сподобалося на занятті?*
- *Що не сподобалося чи що б ви хотіли поліпшити?»*

### До уваги ведучого (-ої)!

Для наочності можна писати на зелених стикерах те, що сподобалося, а на червоних – те, що не сподобалося. На одному стикері пишемо одну ідею. Якщо стикерів немає в наявності, можна підготувати невеликі папірці, на яких заздалегідь зробити зелену та червону позначки.

Ведучий (-а) повинен зібрати написані коментарі та використати їх на початку наступного заняття.

Потім ведучий (-а) зазначає про те, що настав час для самостійної роботи, яку варто виконати за час до наступної зустрічі.

*«Завдання: подумайте над тим, які сімейні ролі ви найчастіше виконуєте в родині. Як ви вважаєте, в чому складність їх якісного виконання? Які позитивні та негативні моменти ви можете назвати?»*

Ведучий (-а) дякує всім учасникам за роботу.

## 8. Релаксація «Медитація люблячої доброти»

**Мета:** навчити учасників розслаблятися і гармонізувати свій стан, зняти напруження від виконання завдань на занятті.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** стільці, розташовані по колу.

**Хід проведення:**

Учасники мають сидіти в колі на стільцях так, щоб руки та ноги не перехрещувалися. Ведучий (-а) рівним голосом із паузами зачитує текст, даючи змогу учасникам зануритись у стан розслаблення:

*«Сядьте зручно, заплющте очі або розфокусуйте погляд. Поставте обидві стопи на підлозі. Ваша спина пряма, плечі розслаблені. Зверніть увагу на своє тіло, постарайтеся розслабити ноги, руки, тулуб, шию, розслабте м'язи обличчя. Розслабте все тіло. Перенесіть свою увагу всередину тіла. Дихайте спокійно і повільно, відчуйте, як повітря входить в ніс, як воно нагрівається, просуваючись до легень та наповнюючи їх.*

*Відчуйте, як тепле повітря виходить назовні. Поступово ваше дихання стає більш спокійним та рівним. Згадайте почуття любові та відчуття прийняття, спробуйте відчутти їх до себе.*

*Не поспішаючи, подумки скажіть собі: «Нехай я буду щасливим / щасливою. Нехай я буду спокійним / спокійною. Нехай я буду здоровим / здоровою».*

*Ви можете промовляти це в такт диханню. Зверніть увагу на відчуття, які з'явилися. А тепер згадайте людину, яку ви любите, можливо, це хтось із родини чи близький друг. Уявіть нитку світла, як вас об'єднує навіть на відстані. Почніть посилати любов, яку ви відчуваєте, цій людині.*

*Ваша любов та теплі побажання подорожують цією ниткою прямо до людини. Подумки повторіть такі фрази: «Хай твоє життя буде легким. Хай ти будеш щасливим / щасливою, нехай ти будеш у безпеці, нехай ти будеш здоровим / здоровою».*

*Можете повторити кілька разів або додати власні побажання.*

*А тепер подумайте про якусь нейтральну людину чи кількох людей, до яких ви не надто прив'язані. Надішліть їй / їм свої побажання добробуту, подумки повторюючи: «Хай твоє життя буде легким. Хай ти будеш щасливим / щасливою. Нехай ти будеш у безпеці. Нехай ти будеш здоровим / здоровою». Можете повторити кілька разів або додати власні побажання. Коли будете готові, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів і повертайтеся до групи».*

Коли всі повернуться, ведучий (-а) пропонує завершити заняття групи спільними аплодисментами.

**До уваги ведучого (-ої)!**

Модеруючи медитацію для учасників, намагайтеся говорити м'яким, спокійним тоном, витримуючи паузи там, де учасникам необхідно дати час на осмислення слів ведучого. Ви можете читати текст і звучати впевнено, не турбуючись, що забудете, що треба казати.

## Заняття 7.

### ПОКРАЩУЄМО СТОСУНКИ З ДІТЬМИ

**Мета:** розкрити проблеми батьків у вихованні дітей, секрети батьківської компетентності у взаєминах дітей і батьків, навчити учасників будувати довірливі, дружні стосунки з дітьми.

**Тривалість заняття** – 120 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Привітання та вступ до заняття	Інформаційне повідомлення	10
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Дискусія	10
4	Які ви батьки	Вправа	20
5	Успішність дитини	Інформаційне повідомлення	15
6	Ревізія поведінки	Вправа	10
7	Спілкування	Робота в групах; обговорення	20
8	Компоненти довіри	Вправа	20
9	Підбиття підсумків заняття, завдання для самостійної роботи	Обговорення	10

#### 1. Інформаційне повідомлення «Привітання та вступ до заняття»

**Мета:** привітати учасників заняття, сприяти встановленню позитивної атмосфери в групі та налаштувати на роботу.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною назвою Програми та темою заняття.

**Хід проведення:**

Ведучий(-а) вітає учасників заняття та коротко анонсує його зміст:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) вас бачити. Чи є любов дитини до батьків вродженою? Чи це обов'язок кожної особистості? Чи існують обставини, за яких любов дітей до батьків можна втратити? Чи потрібно батькам вчитися бути батьками, і що таке батьківська компетентність? Ці та інші питання неодноразово постають під час роздумів над сімейними стосунками, суперечностями поколінь, новими підходами до виховання дітей. Сьогодні на занятті ми спробуємо розкрити секрети батьківської компетентності, зокрема актуалізувати ті знання і вміння, що дають змогу зміцнити*

емоційний зв'язок між дитиною і її батьками. На сьогоднішньому занятті ми поговоримо про те, як можна покращити стосунки дитини і батьків».

Ведучий (-а) розповідає історію про батька та сина (Додаток 7.1 до Програми).

**Запитання для обговорення:**

- Яка основна думка притчі?
- Чому вчить притча? Які висновки можемо зробити для себе?

**2. Обговорення «Повторення правил роботи групи»**

**Мета:** пригадати правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами).

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуймо назвати, яких з них нам вдалося дотримуватися минулого заняття. Чи є такі правила, яких ми не завжди дотримувалися, хоча вони потребують більшої уваги?»*

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

**3. Дискусія «Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи»**

**Мета:** згадати події, які відбувались минулого заняття, виявити його основні моменти та обговорити завдання для самостійної роботи.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) пропонує учасникам пригадати все, що відбувалося минулого заняття, та дати відповіді на запропоновані ним / нею запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви дізналися нового для себе?
- Як ви розумієте поняття «дружнє спілкування»?
- Що для вас означає мова, дружня до дітей?

Потім просить пригадати завдання для самостійної роботи.

*«Можливо, хтось із присутніх бажає поділитися думками стосовно виконання сімейних ролей. [Нагадує питання: які сімейні ролі ви найбільш часто виконуєте в родині. Як ви вважаєте, в чому складність їх якісного виконання? Які позитивні та негативні моменти ви можете назвати?]»*

Після висловлювання думок учасників ведучий (-а) дякує за роботу.

#### **4. Вправа «Які ви батьки»**

**Мета:** допомогти зрозуміти кожному учаснику його недоліки у вихованні дитини.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** робочий зошит учасників

##### **Хід проведення:**

На **першому етапі** вправи ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Зміцнення стосунків між батьками та дітьми вимагає праці та зусиль. Батьківство – це важка праця, але, підтримуючи близькі стосунки та відкрите спілкування з ними, батьки можуть залишатися з ними на зв'язку на всіх етапах їхнього життя».*

На **другому етапі** вправи ведучий (-а) просить кожного учасника дати відповідь на тест та поррахувати бали:

##### **Необхідно вибрати одну з трьох відповідей:**

- а) можу і завжди так роблю – 3 бали;
- б) можу, але не завжди так роблю – 2 бали;
- в) не можу – 1 бал.

Бланк тесту знаходиться в Додатку 7.2 до Програми на відповідній сторінці робочого зошиту.

#### **5. Інформаційне повідомлення «Успішність дитини»**

**Мета:** поінформувати учасників про можливі помилки у вихованні дітей.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** робочий зошит учасників

##### **Хід проведення:**

Ведучий (-а) звертається до учасників (-ць) (с. 25 робочого зошиту):

*«Якщо дитину виховувати в атмосфері любові та взаєморозуміння, вона виросте чуйною та доброзичливою. Якщо ж батьки «зривають» на ній всі свої невдачі й подають приклад стосунків, не гідних наслідування, то дитина зростає черствою, жорстокою у ставленні до інших, із проблемами у розвитку».*

Дитину навчає те, що її оточує. Якщо дитину часто критикують, то відповідно, навчають осуджувати;

- **демонструють ворожість** – учать битися;
- **висміюють** – дитина буде несміливою, невпевненою в собі, з комплексом неповноцінності;
- **якщо часто соромлять**, то прививають комплекс провини;
- **якщо хоча б іноді бувають поблажливими**, то виховують дитину терплячою;
- **хвалять** – навчають оцінювати;
- **чесні з дитиною** – вчать справедливості й відповідальності;
- **намагаються створити для малюка безпечно середовище** – вчать вірити в себе і в людей;
- **намагаються створити атмосферу дружби та взаєморозуміння** – вчать знаходити любов у світі;
- **привчають до колективної праці** – дають відчуття власної значущості (дитина відчуває потребу);
- **доброзичливо ставляться до інших** – виховують емпатійну особистість (з наданням можливості допомогти) тим, хто цього потребує;
- **звертають увагу на гарні речі** – розвивають естетичний смак».

#### Заяпитання для обговорення:

- Які питання та думки у вас виникли?
- Чи згодні ви з цими твердженнями?

### 6. Вправа «Ревізія поведінки»

**Мета:** проаналізувати свої вчинки щодо дитини.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші паперу, ручки.

#### Хід проведення:

Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Візьміть всі чистий аркуш. Пригадайте всі неприємні слова, вчинки щодо ваших дітей, які ви зробили або сказали протягом їхнього життя. Пригадуючи ці неприємні моменти, згинайте лист.*

*А тепер спробуйте подумки попросити вибачення у дитини за кожне неприємне слово чи дію. І водночас розігніть лист. Погляньте, ви розгорнули листок, але на ньому залишилися лінії від згинів. Так і в душі кожної дитини на все життя залишаються ваші прикрі, образливі слова. Пам'ятайте про це».*

### 7. Робота в групах «Спілкування»

**Мета:** закріпити знання і навички батьків про необхідність конструктивного спілкування з дітьми.



**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** фліпчарт, папір формату А2, А3, фломастери.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** ведучий (-а) об'єднує учасників у 3 групи. Завдання для роботи в групах:

- 1 група – Що, на вашу думку, допомагає ефективному спілкуванню з дитиною?
- 2 група – Що, на вашу думку, заважає ефективному спілкуванню з дитиною?
- 3 група – Скласти поради та рекомендації щодо ефективного спілкування.

Свої ідеї учасники схематично зображають на папері формату А2, А3 за допомогою фломастерів.

На **другому етапі** учасники презентують свої ідеї.

Коментар ведучого (-ої):

*«Ефективний діалог з дитиною залежить від трьох факторів:*

- Що говорити;*
- Як говорити;*
- Коли говорити.»*

**Запитання для обговорення:**

- Чи складно вам було виконувати вправу?*
- Чи згодні ви з ідеями інших груп?*

## **8. Вправа «Компоненти довіри»**

**Мета:** сприяти усвідомленню учасниками важливості побудови довірливих стосунків, ознайомити з компонентами довіри, розкрити стратегії створення довірливих стосунків з дитиною.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** фліпчарт, стикери різного кольору, ручки, робочі зошити.

**Хід проведення**

Ведучий (-а) роздає учасникам стикери різного кольору та запитує учасників:

*«Як ви розумієте, що таке довіра у стосунках з дітьми? З якими речами, предметами, явищами асоціюється це поняття?»*

Учасники зазначають свої думки на стикерах, які поміщають до конверту (коробки). Ведучий (-а) перемішує їх, дістає по черзі та розміщає їх на фліпчарт на зображення долоней людини у вигляді серця, водночас озвучуючи їх зміст.

Потім ведучий (-а) підсумовує та зазначає про спільність (різницю) в поглядах та думках учасників.

### До уваги ведучого (-ої)!

**Довіра** – це відкриті, позитивні взаємини між людьми. Базове почуття довіри формується ще з дитинства. Для його формування важливо, щоб мама (батько) (або інший значущий дорослий) проявляла (-яв) власні почуття та емоції: сміялася (-вся), коли весело, сумувала (-ав), коли погано. Так дитина навчиться довіряти не лише іншим, а й самій собі.

**Довіра** – один із принципів любові до дитини. Якщо вона буде присутня в стосунках між батьками та дітьми, знаходити вихід зі складних ситуацій буде набагато легше. Довіра, безпека й любов взаємопов'язані, їх можна віднести до трьох компонентів щасливого сімейного життя і щасливого дитинства ваших дітей.

Потім ведучий (-а) об'єднує учасників в дві групи та пропонує попрацювати протягом 5-7 хвилин над такими питаннями:

- Які є компоненти довіри?
- Якою повинна бути поведінка батьків, щоб сприяти створенню довірливих стосунків з дитиною?
- Які особисті якості батьків важливі для встановлення довірливих стосунків?
- Які поради ви можете дати іншим засудженим?

Після завершення роботи в групах представник групи презентує напрацювання. Ведучий (-а) звертає увагу учасників на с. 26 робочого зошиту.

Потім ведучий (-а) підсумовує результати проведеної роботи.

## 9. Обговорення «Підбиття підсумків заняття. Завдання для самостійної роботи»

**Мета:** закріпити результати, отримані під час заняття, підсумувати тему.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** робочі зошити учасників.

### Хід проведення

Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«На нашій сьогоднішній зустрічі ми поговорили про чинники, які впливають на ефективне спілкування батьків з дітьми, розкрили проблеми у вихованні дітей, а також розширили знання батьків про необхідність довірливого спілкування з дітьми.»*

*На завершення нашої зустрічі я хочу сказати важливі слова: «Якщо батьки розуміють потребу дитини в спілкуванні з ними, вони обов'язково знайдуть час, місце і потрібні слова». З метою закріплення сьогоднішнього заняття, я попрошу вас на наступну нашу зустріч написати короткий твір на тему: «Я мрію, щоб моя дитина...».*

Ведучий (-а) відповідає на запитання учасників та завершує зустріч.

## Заняття 8.

# МИСТЕЦТВО СПІЛКУВАННЯ В РОДИНІ

**Мета:** ознайомити учасників зі стилями спілкування в родині; формувати відповідальне ставлення батьків до виховання молодого покоління; сприяти становленню батьківської компетентності через усвідомлення і осмислення механізмів діалогічного спілкування, формування вмінь і навичок активної взаємодії з дітьми у сім'ї; надати інформацію щодо ролі емоційної сфери у становленні особистості дитини; виховувати педагогічну компетентність батьків.

**Тривалість заняття:** 120 хвилин.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Привітання та вступ до заняття	Інформаційне повідомлення	10
2	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5
3	Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи	Обговорення	10
4	Асоціації	Вправа	15
5	Стилі виховання	Інформаційне повідомлення; обговорення	10
6	Ситуативні завдання	Дискусія	15
7	Три важливі слова	Робота в групах; обговорення	15
8	Яблуко від яблуні	Вправа	15
9	Скринька асоціацій	Вправа	15
10	Підбиття підсумків заняття, завдання для самостійної роботи	Обговорення	10

### 1. Інформаційне повідомлення «Привітання та вступ до заняття»

**Мета:** привітати учасників заняття, сприяти встановленню позитивної атмосфери в групі та налаштувати на роботу.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною назвою Програми та темою заняття.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) вітає учасників заняття та коротко анонсує його зміст:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (-ий) вас бачити.»*

Потім зачитує «Притчу про сім'ю».

*«У східного правителя запитали про те, як йому вдається зберігати в державі мир і спокій. Він відповів: «Держава подібна моїй сім'ї. Коли я гніваюсь, мої люди спокійні. Коли сердяться вони, спокій зберігаю я. Ми заспокоюємо і підтримуємо одне одного в різні періоди життя».*

*Висновок: батьки – головні природні вихователі дитини. Основний чинник у формуванні особистості – це виховний клімат сім'ї. Саме через життя в сім'ї у дитини формується ставлення до людей, речей, самого себе, формуються як позитивні, так і негативні риси характеру. Надзвичайно важливо дорослим знати особливості вікових періодів, обговорювати з дітьми їхні інтереси та уподобання, знаходити способи реалізації цих інтересів».*

Після цього ведучий (-а) звертається із словами:

*«Сьогодні ми поговоримо з вами про важливість створення сприятливої позитивної атмосфери в сім'ї, конструктивного спілкування між членами вашої родини».*

## 2. Обговорення «Повторення правил роботи групи»

**Мета:** пригадати правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила роботи групи» (аркуш з написаними правилами); ручки за кількістю учасників.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їх важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуймо назвати, яких з них нам вдалося дотримуватися минулого заняття. Чи є такі правила, яких ми не завжди дотримувалися, хоча вони потребують більшої уваги?»*

Ведучий (-а) приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

## 3. Обговорення минулого заняття та завдання для самостійної роботи

**Мета:** згадати події, які відбувались минулого заняття, виявити його основні моменти та обговорити завдання для самостійної роботи.

**Час:** 10 хв.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) пропонує учасникам пригадати, що відбувалося минулого заняття, та дати відповіді на запропоновані ним / нею запитання.

### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви дізналися нового для себе?

Потім нагадує учасникам про завдання для самостійної роботи та звертається з проханням зачитати власні короткі твори на тему: «Я мрію, щоб моя дитина...».

Ведучий (-а) коментує та зазначає про важливість втілення мрій в життя.

## 4. Вправа «Асоціації»

**Мета:** актуалізувати розуміння поняття «сім'я».

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуші паперу, ручки.

### Хід проведення:

На **першому етапі** ведучий (-а) учасники об'єднує у 4 мінігрупи, кожна з яких повинна продовжити фразу «Для мене сім'я – це...». Учасники також занотовують асоціації, які виникають стосовно родини. Висловлювання учасники записують на аркушах паперу.

На **другому етапі** учасники зачитують свої думки.

Висновок, який може зробити ведучий (-а):

*«У кожного своє уявлення про сім'ю. І кожен із нас вкладає різний зміст, різні слова та емоції. Хоча часто воно може бути схожим у деяких людей багато в чому».*

Ведучий (-а) озвучує наступну думку про «сім'ю».

*«Сім'я – одна з найбільших цінностей, створених людством за період існування. Сім'я, родичі – своєрідний центр формування особистості дитини, виховання його характеру, волі, суспільної свідомості. Любов і дружба, взаємна підтримка батька й матері для дитини – приклад для наслідування».*

## 5. Інформаційне повідомлення «Стилі виховання»

**Мета:** проаналізувати свої вчинки щодо дитини.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші паперу.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) розповідає учасникам про різні стилі виховання (Додаток 8.1 до Програми, робочий зошит, с. 27) Вчені визначили, що загалом існує три стилі виховання: демократичний, авторитарний, ліберальний.

Після завершення інформаційного повідомлення ведучий (-а) пропонує обговорити стилі виховання у родинах учасників.

**Запитання для обговорення:**

- Який стиль спілкування у вашій сім'ї?
- Чи хочете ви його змінити?
- Які переваги та недоліки кожного зі стилів?

**6. Дискусія «Ситуативні завдання»**

**Мета:** сприяти розумінню батьками поведінки дитини, в якій виражається емоційне неблагополуччя.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) зачитує учасникам ситуації:

**Ситуація 1.**

*«Одинока мати розлучилася, коли була вагітною. Хлопчик Павло навчається у другому класі, на уроках порушує дисципліну, не сприймає навчальний матеріал, на перерві агресивно взаємодіє з дітьми. Мати займається своїм особистим життям, з Павлом залишаються старенькі бабуся та дідусь».*

**Запитання для обговорення:**

- На що вказує поведінка дитини? Про що свідчить?
- Як можна покращити емоційний стан дитини?

**Ситуація 2.**

*«Мати шестирічної дівчинки, виявивши у доньки симптоми неврозу, звернулася до психолога. У розмові з'ясувалося, що одного разу донька запитала: «Мамо, а яка неприємність була у вас з татом до мого народження?». «Чому ти так питаєш?» – здивувалася мати. «Тому що потім найбільшою неприємністю у вас стала я» – відповіла дівчинка».*

**Запитання для обговорення:**

- Чому дівчинка зробила такий висновок щодо себе?
- Які почуття переживає дитина?

## 7. Робота в групах «Три важливі слова»

**Мета:** розвивати уяву батьків.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** фліпчарт, папір формату А2, А3, фломастери.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) об'єднує учасників в три групи. Кожній групі пропонується зашифрувати у малюнках (ребусах) слова: «любов», «турбота», «доброта» (тобто зобразити у вигляді символів). Представники груп презентують свої напрацювання, інші учасники відгадують слово.

Ведучий (-а) може обирати інші слова для шифрування.

## 8. Вправа «Яблуко від яблуні»

**Мета:** сприяти усвідомленню важливості помічати позитивні риси в дитині, розуміючи наявність негативних.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** ватман із зображенням яблуні, листки у формі яблука, фломастери, робочі зошити учасників.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) роздає учасникам аркуші паперу у формі яблука та пропонує написати справа – негативні риси свого характеру чи поведінки, а зліва – негативні риси характеру чи поведінки, які ви помічаєте в своїй дитині.

### Запитання для обговорення:

- Чи важко було написати свої недоліки в характері?
- Чи побачили ви недоліки вашого характеру, які є і у вашої дитини?

Коментар ведучого (-ої):

*«Часто ви запитуєте себе: «Чому моя дитина росте такою неслухняною?», «Чому вона стала такою байдужою до всього?» або говорите: «Постійно він потрапляє в неприємні ситуації», «Зовсім знахабнів, постійно грубіянить» тощо. Чому так трапляється, невже не догледіли?»*

*Не завжди. Бувають випадки, коли батьки приділяють своїм дітям досить багато часу, а вони все одно неслухи, проявляють неповагу тощо. В цій ситуації спрацьовує фактор «власного прикладу».*

*Як говориться в народній приказці: «Яблучко від яблуньки недалеко падає». Тож перш ніж карати своїх дітей за їхні слова і вчинки, поставте собі запитання: «Чому він виріс та-*

ким неслухом та неробою?» потрібно спочатку поглянути на свої недоліки та почати виховання дитини з себе».

Після цього ведучий (-а) пропонує відкрити робочий зошит на відповідній сторінці та намалювати серце, всередині якого вписати позитивні риси характеру чи поведінки своєї дитини.

## 9. Вправа «Скринька асоціацій»

**Мета:** спонукати учасників до аналізу подій із власного життя.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** картки із написами: «сімейний відпочинок», «лагідне слово», «ремінь», «телевізор», «родичі», «старше покоління» тощо.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) по черзі підходить до кожного учасника та пропонує діставати зі скриньки картки, не підглядаючи.

**Завдання:** висловити асоціації зі словом, причому обов'язково пов'язати її з сім'єю, сімейними відносинами.

## 10. Обговорення «Підбиття підсумків заняття. Завдання для самостійної роботи».

**Мета:** закріпити результат, отриманий під час заняття.

**Час:** 10 хв.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«На нашій сьогоднішній зустрічі ми розкрили поняття «сім'я», ознайомилися зі стилями спілкування в родині; отримали вміння і навички взаємодії з дітьми у сім'ї тощо.*

*З метою закріплення сьогоднішнього заняття, я попрошу вас на наступну нашу зустріч пригадати і озвучити дві найважливіші події із вашого сімейного життя».*

Ведучий (-а) відповідає на запитання учасників та завершує зустріч.



## Заняття 9.

# ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В РОДИНІ

**Мета:** розкрити природу конфліктів, ознайомити засуджених зі схемою вирішення конфлікту, відпрацювати різні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях та навички вирішення конфліктів, сприяти формуванню асертивної поведінки та усвідомленню важливості вміння слухати з метою попередження виникнення конфліктів.

**Тривалість заняття:** 140 хвилин.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1.	Привітання	Інформаційне повідомлення	5
2.	Повторення правил роботи групи.	Вправа	5
3.	Повернення до минулого заняття. Обговорення самостійного завдання	Вправа	10
4.	Спогади дитинства	Вправа	20
5.	Айсберг конфлікту	Вправа	10
6.	Трансформуємо конфлікт	Інформаційне повідомлення	10
7.	Щире слухання	Обговорення	15
8.	Вихід з конфлікту	Рольова гра	20
9.	Асертивна поведінка	Вправа	15
10.	Формула емоційної грамотності	Вправа	20
11.	Телеграма. Завдання для самостійної роботи	Вправа	10

### 1. Інформаційне повідомлення «Привітання»

**Мета:** привітати учасників Програми, надати інформацію щодо тематики заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) зазначає:

*«Працюючи над позитивними змінами в своєму житті, ви згодом відчуєте потребу в здорових родинних стосунках, що могли б стати джерелом підтримки нового способу життя. Якість та ефективність стосунків залежить від того, що ви в них вкладаєте. Якщо ви будуватимете взаємини на принципах толерантності, довіри та чесності, підтримки, розвитку та незалежності, такі здорові стосунки в родині принесуть вам позитив,*

*успіх та підтримку. Ніхто не застрахований від того, що можуть виникати неприємні моменти в сімейному житті, конфліктні ситуації.*

*Проте точно у ваших силах сприяти формуванню здорових стосунків, і ви помітите, скільки переваг можна отримати від щоденної взаємодії з оточенням!*

*Саме такі переваги стануть для вас вагомим підкріпленням та підтримкою зусиль щодо позитивної зміни поведінки».*

## 2. Вправа «Повторення правил роботи групи»

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

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат з правилами роботи групи.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат з правилами, нагадує їх та наголошує на важливості їх дотримання. Акцентує увагу на тому, що всі правила залишаються в силі, ми їх дотримуємось, оскільки вони допомагають ефективніше організувати робочий процес.

### Запитання для обговорення:

- *Яке правило, з огляду на досвід попереднього заняття, можете визначити як головне? (бажано дійти до висновку, що правила рівнозначні)*
- *З дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?*

## 3. Вправа «Повернення до минулого заняття. Обговорення самостійного завдання»

**Мета:** згадати події, які відбувалися на минулому занятті; виявити ключові моменти.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, фліпчарт, набір маркерів, плакат з намальованною шкалою виконання завдання для самостійної роботи.

### Хід проведення

Ведучий (-а) пропонує учасникам пригадати максимально всю інформацію та інші моменти, які відбувалися на минулому занятті.

### Запитання для обговорення:

- *Якій темі було присвячено наше минуле заняття?*
- *Що вам запам'яталось найбільше? Які вправи сподобались?*
- *Що включає в себе мистецтво спілкування в родині? Які важливі навички необхідні для того, щоб успішно спілкуватися з членами родини?*

Далі ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійного виконання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його.

Потім ведучий (-а) демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання завдання для самостійної роботи:

- Не було думок щодо самостійного завдання – 0 балів;
- Думав про це – 1 бал;
- Я спробував щось зробити – 2 бали;
- Я спробував щось зробити, і мав успіх у цьому – 3 бали.

Учасникам пропонується подумати, на якій позиції перебуває саме він (вона). По колу ведучий (-а) цікавиться, на якому етапі виконання завдання для самостійної роботи перебуває кожен із учасників, та скільки балів вони собі ставлять.

Після того, як учасники зробили вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав учасник (-ця), які конкретні дії робив, що спробував або чому в нього не вийшло.

#### 4. Вправа «Спогади дитинства»

**Мета:** поглиблення взаємопізнання учасників, налагодження позитивної атмосфери в групі.

**Час:** 20 хв.

##### **Хід проведення:**

Ведучий (-а) об'єднує учасників в пари та пропонує протягом 5-7 хвилин поспілкуватися та дізнатися одне про одного таке:

- *Як його / її називали в родині в дитинстві?*
- *Яка приємна (цікава) історія з дитинства найбільш запам'яталася?*
- *Який найбільш яскравий конфлікт з батьками (іншими родичами) найбільше запам'ятався? Щодо чого він виник та як вирішився (не вирішився)?*

Після завершення спілкування в парах ведучий (-а) просить учасників розповісти про те, що вони дізналися про своїх співрозмовників.

Далі підбиває підсумок та зазначає про те, що якість спілкування кожної людини залежить від нас самих, від вміння будувати взаємодію та вирішувати конфліктні ситуації.

#### 5. Вправа «Айсберг конфлікту»

**Мета:** актуалізувати уявлення учасників про конфлікт; зрозуміти сутність конфліктів, відкриваючи проблему.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** мультимедіа-проектор, слайд чи плакат «Айсберг конфлікту», фломастери, аркуші для фліпчарту, фліпчарт.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) пропонує учасникам висловити свої думки щодо того, як вони розуміють поняття конфлікт. Висловлювання учасників фіксуються на дошці (фліпчарті). Учасники можуть також висловлювати асоціації зі словом «конфлікт».

Потім ведучий (-а) зазначає:

*«Конфлікт – це суперечність, яка виникає між людьми у зв'язку з вирішенням тих або інших питань соціального чи особистісного життя. В конфліктних ситуаціях прийнято виокремлювати опонентів – сторони, які протистоять одна одній, та, власне, предмет конфлікту (через що сторони прийшли до конфлікту)».*

Ведучий (-а) малює на великому аркуші паперу (фліпчарт чи дошка) малюнок, на якому зображено айсберг у співвідношенні надводної та підводної частин як 1 до 10. Зразок малюнку, який може використати ведучий (-а) (без надписів) знаходиться в Додатку 9.1 до Програми.

Потім звертається до учасників з проханням, використовуючи метод мозкового штурму, назвати основні характеристики айсберга.

**Запитання для обговорення:**

- Як можна уникнути небезпеки зіткнення з підводною частиною?
- Чи можна, «знижуючи рівень води», допомогти вирішити проблему? Переформулювання – це зниження рівня води.

Після ведучий (-а) зазначає:

*«Запропоновані шляхи уникнення небезпеки можна зрівняти з методами вирішення конфліктів. Сьогодні ми поговоримо про різні стратегії вирішення конфліктів. Звичайно, ми можемо прив'язати айсберг та тягнути його за собою все життя, що дуже схоже на ситуації, пов'язані із сімейними проблемами – люди часто «тягнуть» їх за собою все життя».*

Ведучий (-а) підбиває підсумки та ставить **питання:**

- Для чого ми робили цю вправу, як ви вважаєте?

**6. Інформаційне повідомлення «Трансформуємо конфлікт»**

**Мета:** ознайомити учасників зі схемою вирішення конфлікту.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) розповідає учасникам таке:

*«Для вирішення конфліктів в родині дуже важливо, щоб обидві сторони дотримувались правил: намагалися вирішити проблему; не ображали одне одного словами та діями; не перебивали одне одного».*

**Потім слід:**

- відділити людину від проблеми;
- зосередитись на інтересах, а не на позиціях;
- шукати шляхи до спільного виграшу;
- використовувати об'єктивні критерії.

Поетапність вирішення конфлікту часто залежить від конкретної ситуації. Можемо виділити такі етапи:

- 1) сформулюйте проблему з позиції потреб кожної сторони конфлікту;
- 2) переформулюйте її так, щоб можна було врахувати потреби обох сторін водночас;
- 3) за допомогою мозкового штурму отримайте альтернативні варіанти;
- 4) оцініть рішення;
- 5) оберіть найкраще рішення, яке підходить для всіх;
- 6) зафіксуйте вирішення конфлікту (наприклад потисніть одне одному руки)».

Ведучий (-а) звертається до учасників з проханням повідомити йому про застосування цієї техніки на практиці.

## **7. Обговорення «Щире слухання»**

**Мета:** ознайомити учасників із видами слухання, сприяти усвідомленню важливості вміння слухати з метою запобігання виникненню конфліктів.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** робочі зошити учасників.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) зазначає:

*«Вміння слухати – в основі порозуміння, що дає людині відчуття важливості того, що вона каже, налаштовує на те, щоб вислухати тих, хто вислухав її. Оволодівши цією навичкою, ви зможете краще розуміти членів родини, інших людей та їхні слова, реалістично оцінювати ситуації. Вміння слухати запобігає виникненню конфліктів, дає людям змогу домовитися без образ та насильства. Це наповнює взаємодію відчуттям радості та легкості, а не очікуванням критики».*

Текст інформаційного повідомлення міститься в Додатку 9.2 до Програми та в робочому зошиті на с. 29.

**Запитання для обговорення:**

- Чи бували випадки, коли члени вашої родини невдало обирали стиль слухання?
- Як ви почувались?
- Чи бувало, що ви застосовували стилі непродуктивного слухання?
- Які наслідки це мало?

Далі ведучий (-а) продовжує:

*«Слухаючи лише з власної позиції, ми зазвичай відповідаємо одним із трьох способів, які спонукають наших співрозмовників відразу відсторонюватися. Ми виносимо судження, ми радимо, коли нас про це не просять, ми ліземо в душу».*

Матеріал інформаційного повідомлення міститься в Додатку 9.3 до Програми та в робочому зошиті на відповідних сторінках.

### Запитання для обговорення:

- Чи зрозуміла для вас інформація?
- Чи виникли у вас питання? Озвучте їх.
- Що нового ви для себе дізналися?
- Які стратегії слухання ви зазвичай використовуєте?
- Що корисного дає розуміння своєї стратегії слухання? А стратегії іншої людини?
- У яких ситуаціях краще обирати стратегію щирого слухання? Чим вона може бути вам корисна?

## 8. Рольова гра «Вихід з конфлікту»

**Мета:** закріпити на практиці вміння вирішувати конфліктні ситуації, відпрацювати різні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях.

**Час:** 20 хв.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) пропонує учасникам пригадати найбільш яскраву конфліктну ситуацію сімейного життя та розіграти її в ролях, водночас спиратися на отриману на занятті інформацію.

Після програвання ситуації треба дати час на вихід з ролі.

### Запитання для обговорення:

- Що, на ваш погляд, вдалося зробити добре?
- Які виникали труднощі під час рольової гри?
- Наскільки добре вдалося показати трансформацію конфлікту?

### До уваги ведучого (-ої)!

Як варіант: учасники записують одну ситуацію на аркуші паперу, потім ведучий (-а) їх збирає та зачитує. Ситуація для програвання обирається із запропонованих учасниками.

Після програвання ситуації відбувається обговорення, під час якого учасникам слід визначити, яка / які стратегія (стратегії) вирішення конфлікту була використані опонентами. Потім можна змінити учасників і задати їм інші стратегії поведінки (або змінити стратегії).

**Приклад ситуації: змусити іншого зробити те, на що він не може зважитись.**

Стратегії поведінки у конфлікті обирають самі учасники.

Наприкінці вправи ведучий (-а) робить висновок про важливість поєднання різних стратегій поведінки залежно від потреб учасників та індивідуальних особливостей ситуації.

## 9. Вправа «Асертивна поведінка»

**Мета:** ознайомити учасників з різними типами поведінки у спілкуванні, сприяти формуванню асертивної поведінки.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** робочі зошити, картки із описом ситуацій спілкування.

### Хід проведення:

На **першому етапі** вправи ведучий (-а) звертається до учасників та ініціює обговорення:

*«Ми переконались на власному досвіді, що для того, щоб спілкування було ефективним, важливо не тільки вміти слухати, а й донести до співрозмовника свої потреби чи бажання».*

### Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чи впливає наша поведінка на досягнення цілей спілкування?
- Чи чули ви колись про таке поняття, як «асертивність» або асертивна поведінка у спілкуванні? Підкажу: елементами цієї поведінки є впевненість, гнучкість, чесність.

Вислухавши відповіді учасників ведучий (-а) продовжує:

*«Виокремлюють три типи поведінки у спілкуванні: пасивна (невпевнена), агресивна та асертивна (впевнена, чесна). Зараз на прикладах ми навчимося їх розрізняти».*

На **другому етапі** ведучий (-а) об'єднує учасників у три групи, пропонує завдання:

*«Ви отримали набір карток, на яких зафіксовані ситуації спілкування. Завдання групи 1 – обрати картки, де описана пасивна (невпевнена) поведінка. Групи 2 – агресивна, групи 3 – асертивна (впевнена). На виконання завдання у вас є десять хвилин».*

### До уваги ведучого (-ої)!

Необхідно заздалегідь підібрати приклади ситуацій, в яких проявляється пасивна, агресивна та асертивна види поведінки.

Після того, як час закінчився, ведучий (-а) просить групу 1 зачитати інформацію з карток, які вони обрали, якщо команда зробила помилку, ведучий (-а) виправляє її та пояснює причину, чому ця картка не підходить. Далі свої напрацювання презентують групи 2 та 3.

Також після презентації кожної групи ведучий (-а) просить учасників відповісти на запитання:

- *Яке, на вашу думку, мала продовження історія у кожному описаному випадку?»*

Після презентації 1 групи ведучий (-а) надає інформацію з Додатку 9.4 до Програми.

Ведучий (-а) пропонує учасникам ще раз переглянути інформацію у робочих зошитах на відповідних сторінках.

### Запитання для обговорення:

- *Яка поведінка сприяє ефективному спілкуванню – пасивна чи агресивна?*
- *Чи можете ви навести приклад з власного досвіду, коли ви або ваші знайомі використовували пасивну чи агресивну поведінку під час спілкування? Які наслідки це мало?*
- *Який, на вашу думку, тип поведінки найбільш сприяє ефективному спілкуванню?*
- *Чи часто ви в своєму житті використовуєте асертивний тип поведінки?*

### До уваги ведучого (-ої)!

Важливо під час обговорення підвести учасників до думки, що тільки асертивна поведінка сприяє ефективному спілкуванню та допомагає конструктивно вирішити конфліктні ситуації. Людина, яка використовує асертивну поведінку, досягає бажаного, не порушуючи прав інших, вибудовує добрі стосунки на засадах чесності та відповідальності за власні дії.

## 10. Вправа «Формула емоційної грамотності»

**Мета:** презентувати учасникам формулу емоційної грамотності, відпрацювати навички її застосування.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуш фліпчарту, робочі зошити.

### Хід проведення:

На **першому етапі** ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Продовжуємо вчитись виражати свої потреби максимально ефективно. Психологи і конфліктологи багато часу приділили для того, щоб знайти найкращу формулу успішної комунікації. Вони дійшли у своїх експериментах до кількох важливих висновків, які лягли в основу формули емоційної грамотності. Давайте їх розглянемо».*

Інформаційне повідомлення міститься в Додатку 9.5 до Програми та в робочому зошиті на відповідній сторінці.

Ведучий (-а) фіксує Формулу ЕГ (емоційної грамотності) на аркуші фліпчарту, просить зафіксувати її в робочих зошитах на відповідній сторінці та продовжує:



*«Але є важливе застереження: іноді так буває, ви правильно побудували речення і підібрали переконливі слова, а інші просто не зацікавлені в тому, щоб з вами домовитися. У такому разі просто відкладіть розмову або зрозумійте, що просто це не та людина, з якою можна було б домовитись».*

На **другому етапі** вправи ведучий (-а) об'єднує учасників у пари та просить протягом однієї хвилини подумати та зафіксувати коротку ціль / потребу, яку б вони хотіли донести комусь зі своїх партнерів. Після цього ведучий (-а) просить учасників сформувати цю ціль / потребу так, щоб використати формулу емоційної грамотності. На виконання завдання дається по дві хвилини на кожну людину в парі. Після завершення ведучий (-а) ініціює обговорення.

#### **Запитання для обговорення:**

- Чи складно було сформувати коротку ціль / потребу?
- Чи вдалося використати формулу емоційної грамотності? Що вдалося, а що ні?
- Чи складно її використовувати?
- Що потрібно для того, щоб оволодіти нею?

### **11. Вправа «Телеграма». Завдання для самостійної роботи**

**Мета:** підбити підсумки заняття, здійснити рефлексію.

**Час:** 10 хвилин.

**Ресурси:** аркуші паперу, ручки.

#### **Хід проведення:**

Ведучий (-а) роздає аркуші паперу на пропонує, використовуючи лише 10 слів, зазначити про свої враження від заняття, а також інформацію, яка запам'яталась чи найбільше вразила.

Потім учасники озвучують свої «телеграми».

Ведучий (-а) озвучує завдання для самостійної роботи та просить його виконати до наступного заняття.

*«Проаналізуйте одну конфліктну ситуацію, яка трапилася у вашому житті (чи можливо трапиться протягом тижня) та призвела до негативних наслідків. Опишіть, як можна було би застосувати техніку трансформації конфлікту в конкретній ситуації».*

*Також дайте відповідь на питання: «Що можна було би зробити інакше наступного разу, якби така ситуація виникла, щоби уникнути настання негативних наслідків? Як в цій ситуації можна застосувати формулу емоційної грамотності?»*

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на питання, які у них можуть виникнути.

Ведучий (-а) дякує учасникам за роботу на занятті.

## Заняття 10. ВІДНОВЛЕННЯ КОНТАКТІВ ЗІ ЗНАЧУЩИМИ ЛЮДЬМИ

**Мета:** підвести учасників до розуміння важливості підтримування контактів і відновлення спілкування зі значущими для них людьми.

**Тривалість заняття:** 120 хвилин.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Вступне слово	Інформаційне повідомлення	3
2	Рефлексія	Обговорення	5
3	Налаштування на роботу	Інтерактивна вправа	7
4	Світове кафе	Робота в групах	45
5	Як бути хорошими батьками	Мозковий штурм	20
6	Відновлення контакту (дитина, партнер, батьки)	Індивідуальна робота	20
7	Підбиття підсумків заняття. Завдання для самостійної підготовки	Обговорення	10
8	Медитація люблячої доброти	Релаксація	10

### 1. Інформаційне повідомлення «Вступне слово»

**Мета:** привітати учасників.

**Час:** 3 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з темою заняття, фліпчарт, кольорові маркери, скотч.

**Хід заняття:**

Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Вітаю, сьогодні наше чергове заняття з курсу підтримки родинних зв'язків, і його присвячено проблемі відновлення спілкування зі значущими для вас людьми».*

Потім ведучий (-а) може зачитати цитати про сімейне спілкування чи розповісти притчу на вибір.

## 2. Обговорення «Рефлексія попереднього заняття»

**Мета:** пригадати матеріал попередніх занять, нагадати про правила, яких варто дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат із правилами, аркуш для фліпчарту, фліпчарт, кольорові маркери, м'ячик середніх розмірів.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) просить, щоб один з учасників виступив у ролі помічника. Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Прошу пригадати, що ви пам'ятаєте з минулого заняття. Перший, хто хоче сказати, підіймає руку й отримує м'ячик, далі каже, що було минулого разу. Потім хтось інший підіймає руку – і так далі. Мені допомогатиме помічник, який фіксуватиме ключові висловлювання на фліпчарті».*

Коли учасники висловились, ведучий (-а) коротко повторює підсумок попереднього заняття та результати обговорення.

Потім ведучий (-а) пропонує учасникам пригадати завдання для самостійної роботи та поділитися думками щодо його виконання.

*«Отже, кому із учасників вдалося використати формулу емоційної грамотності під час попереднього заняття та застосувати її в конфліктній ситуації?».*

Також запитує учасників, які складнощі виникали під час її застосування.

Ведучий (-а) ще раз звертає увагу на необхідність дотримуватися правил (текст яких розміщений на плакаті чи фліпчарті).

## 3. Інтерактивна вправа «Налаштування на роботу»

**Мета:** підвищення активності учасників, діагностика їхнього емоційного стану.

**Час:** 7 хв.

**Ресурси:** середнього розміру м'ячик.

### Хід проведення:

Учасникам потрібно стати в коло. Ведучий (-а) пропонує учасникам описати свій стан, розповісти, як вони почуваються, вживаючи вирази, які зазвичай використовуються під час оголошення прогнозу погоди: атмосферний тиск, температура +15°C, помірний / сильний західний вітер. Наприклад: *«У моїй душі ясно, трохи накрапає дощик, дме слабкий південний вітер».* Ведучий (-а) кидає м'ячик першому учаснику – і так далі по колу, відповідно буде зрозуміло, який настрій мають учасники.

Ведучий (-а) розповідає про свій настрій останнім.

#### 4. Робота в групах «Світове кафе»

**Мета:** дати змогу учасникам пригадати отримані в межах занять знання та скерувати їх втілити ці знання в конкретні дії.

**Час:** 45 хв.

**Ресурси:** аркуш паперу для фліпчарту, фліпчарт, кольорові маркери, кольорові олівці, скотч, за можливості, три столи або ж вільне місце на стіні, щоб прикріпити плакати.

##### Хід проведення:

На **першому етапі** ведучий (-а) організовує простір: розташовує три столи на достатній відстані один від одного. На кожному столі потрібно покласти великий аркуш паперу для фліпчарту та декілька маркерів й олівців.

На столі 1 – аркуш із написаними **запитаннями**:

- Як бути батьком чи матір'ю на відстані?
- Як стати зразком для наслідування для моїх дітей?

На столі 2 – аркуш із написаними **запитаннями**:

- Як підтримувати взаємини з моїм партнером (-кою)?
- Як обмінюватися емоціями та думками з моїм партнером (-кою)?

На столі 3 – аркуш із написаними **запитаннями**:

- Як попросити вибачення у мого партнера (-ки), моїх батьків чи дітей?
- Як підтримувати батьків у щоденному житті, перебуваючи на відстані від них?

Учасники можуть використовувати все те, чого вони навчилися під час занять, а також використати власну уяву та творчі здібності.

##### До уваги ведучого(-ої)!

Плакати з написаними завданнями необхідно підготувати до заняття заздалегідь. Коли немає змоги скористатися столами, ведучий (-а) може розмістити плакати на стінах приміщення на відстані один від одного так, щоб учасникам було комфортно працювати і групи не заважали одна одній. Отже, групи переходитимуть по кімнаті від одного плаката до другого. Переконайтесь завчасно, що маркери не псуватимуть стіну крізь папір.

На **другому етапі** ведучий (-а) об'єднує учасників у три групи, скориставшись розрахунком на «1-3», та надає учасникам таку інструкцію:

*«Зараз ми робитимемо дещо особливе. Ми будемо розмовляти одне з одним у світовому кафе. У цьому кафе є декілька столів. За кожним столом невелика група учасників обговорюватиме деякі питання (по 2 на кожен стіл). Один учасник із групи, якого ви оберете самі, повинен записати всі пропозиції, які звучать в обговоренні, на аркуші. За 10 хвилин група учасників із першого столу переходить до другого, і так далі по колу. Щоразу один з учас-*

ників залишатиметься біля стола для того, щоб пояснити наступній групі результати вже проведеного обговорення. Чи все зрозуміло?»

В останній, третій раз (якщо є три столи) учасники першої групи повертаються до столу чи плаката, звідки починали рух. Учасники мають ознайомитися з результатами обговорення всіх груп та дати відповіді на такі **запитання**:

- Що потрібно для того, щоб втілити в життя всі ці ідеї?
- Що може стати на заваді?
- Які можуть бути труднощі, та як їх можна уникнути?

Учасники роблять коротку підсумкову презентацію своїх напрацювань. Приблизно по дві хвилини на кожну групу.

#### До уваги ведучого (-ої)!

Впродовж цієї вправи ходіть між групами, допомагайте аналізувати та обдумувати, заохочуючи обговорення.

## 5. Мозковий штурм «Як бути хорошими батьками»

**Мета:** заохотити учасників відновлювати зв'язок із дітьми.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші паперу, фліпчарт, кольорові маркери.

#### Хід проведення:

Ведучий (-а) пропонує учасникам дати відповідь на запитання:

*«Як це, бути хорошими батьками?» За потреби ведучий (-а) допомагає учасникам висловитись і узагальнити їхні відповіді. Відповіді треба стисло зафіксувати на плакаті».*

Надалі ведучий (-а) пропонує ознайомитись із порадами щодо батьківства та дає пояснення, які стосуються цих порад.

#### Основні поради:

1. Підвищуйте самооцінку своєї дитини.
2. Звертайте увагу на ті моменти, коли ваша дитина добре поводить себе.
3. Установіть межі та послідовно їх дотримуйтесь.
4. Приділяйте час своїй дитині.
5. Будьте хорошим зразком для наслідування.
6. Приділяйте багато уваги спілкуванню.
7. Будьте гнучкими та готовими змінювати свій стиль батьківства.
8. Покажіть, що ваша любов є безумовною.
9. Визначте свої потреби та межі як батька / матері.

## 6. Індивідуальна робота «Відновлення контакту з членами сім'ї (дитина, партнер, батьки)»

**Мета:** напрацювати з учасниками плани відновлення контакту з важливими для них людьми.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші паперу для фліпчарту, фліпчарт, кольорові маркери, скотч, ручки, робочий зошит на відповідній сторінці, Додаток 10.1 до Програми – «План відновлення контакту».

### Хід проведення:

Ведучий (-а) звертається до учасників:

*«Протягом попередніх зустрічей ми з вами працювали над питанням підтримки родинних зв'язків. Ви робили різні вправи, обговорювали різноманітні ситуації, знайомились із висновками досліджень про важливість стосунків та їх підтримки. Окремо приділили увагу тому, наскільки важливо підтримувати контакт зі своїми дітьми.*

*На цьому етапі ви вже можете скласти свої плани з відновлення чи посилення контакту з кимось із членів сім'ї. Ви можете спробувати зробити такий план стосовно інших членів сім'ї вже після завершення занять. Було б добре, якби ви продовжили після занять думати про це та розвивати ваші стосунки з рідними. Отже, прошу вас відкрити ваші робочі зошити на відповідній сторінці та спробувати заповнити таблицю.»*

### До уваги ведучого (-ої)!

Результат цієї вправи в кінцевому підсумку буде частиною більшого плану для підтримання родинних взаємин, але зараз він розцінюється як перший крок.

Протягом виконання цієї вправи ходіть поміж учасниками та допомагайте, наскільки можете. Учасникам може бути складно це робити, тому ви будете допомагати декому з них. Наголошіть, що це не змагання, а особистий індивідуальний план, який не підлягатиме обговоренню.

Коли всі учасники завершать завдання, ведучий (-а) пропонує **запитання** до обговорення:

- Як ви почувалися під час виконання завдання?
- Що вас здивувало під час роботи?
- Що було складно?

Після завершення написання індивідуальних планів ведучий (-а) проводить загальне обговорення, ставлячи учасникам такі **запитання**:

- Що цінного ви взяли для себе з цих занять?
- Чому ви навчилися чи що зрозуміли на цих заняттях?
- Що б ви могли побажати собі та всім учасникам групи стосовно тем, які ми обговорювали?

## 7. Обговорення «Підбиття підсумків заняття. Завдання для самостійної роботи».

**Мета:** отримати зворотний зв'язок.

**Час:** 10 хв.

### **Хід проведення:**

Наприкінці заняття ведучий (-а) підсумовує все, що було зроблено цього разу. Він також ділиться з групою своїми спостереженнями:

*«Ми розглянули важливість підтримки зв'язків із близькими та проаналізувати, наскільки це важливо та як це впливає на наше життя. Ви пригадали людей, які для вас важливі. Спробували створити плани з відновлення чи підтримки та розвитку контакту. Хочу подякувати вам за довіру, позитив та спільну працю».*

Ведучий (-а) просить учасників надати зворотний зв'язок щодо заняття. Пропонує зазначити в довільній формі свої думки та враження від участі в занятті. Ведучий (-а) може розпочати коло та першим надати зворотній зв'язок.

Потім ведучий (-а) пропонує учасникам завдання для самостійної роботи:

*«Поверніться до складеного вами плану відновлення стосунків. Продовжіть його складання після завершення заняття. Якими можуть бути ваші подальші дії для того, щоб відновити спілкування з важливими для вас людьми та продовжувати його підтримувати? Поміркуйте над цим питанням до наступного заняття».*

## 8. Релаксація «Медитація люблячої доброти»

**Мета:** навчити учасників розслаблятися та гармонізувати свій стан, зняти психоемоційне напруження.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** стільці, роздрукований текст для ведучого.

### **Хід проведення:**

Учасники мають сидіти по колу, руки та ноги не повинні перехрещуватись.

Ведучий (-а) рівним голосом із паузами зачитує текст, даючи змогу учасникам заглибитись у стан розслаблення:

*«Сядьте зручно, заплющте очі або розфокусуйте погляд. Поставте обидві стопи на підлогу. Ваша спина пряма, плечі розслаблені. Зверніть увагу на своє тіло, постарайтеся розслабити ноги, руки, тулуб, шия, розслабте м'язи обличчя. Розслабте все тіло. Перенесіть свою увагу всередину тіла. Дихайте спокійно і повільно, відчуйте, як повітря входить у ніс, як воно нагрівається, просуваючись до легень та наповнюючи їх. Відчуйте, як тепле повітря виходить назовні. Поступово ваше дихання стає більш спокійним та рівним».*

Згадайте почуття любові та відчуття прийняття, спробуйте відчутти їх до себе. Не поспішаючи, подумки скажіть собі: «Нехай я буду щасливим / щасливою. Нехай я буду спокійним / спокійною. Нехай я буду здоровим / здоровою». Зверніть увагу на відчуття, які з'явилися.

А тепер згадайте людину, яку ви любите чи яка є дорогою вам, можливо, це хтось із родини чи близький друг. Уявіть нитку світла, як вас об'єднує навіть на відстані. Почніть посилати любов, яку ви відчуваєте, цій людині. Ваша любов та теплі побажання подорожують цією ниткою прямо до цієї людини.

Подумки повторіть такі фрази: «Нехай твоє життя буде легким. Нехай ти будеш щасливим / щасливою. Нехай ти будеш у безпеці. Нехай ти будеш здоровим / здоровою».

Можете повторити кілька разів або додати власні побажання.

Тепер розширте свою увагу і уявіть всю земну кулю перед собою як маленьку кульку. Надішліть теплі побажання всім живим істотам на Землі, які також хочуть бути щасливими. Подумки повторіть такі фрази:

«Хай все живе буде вільне від страждання. Хай всі будуть щасливими. Нехай всі будуть у безпеці. Нехай весь світ буде здоровим».

Тепер уявіть, як всі люди та всі живі істоти посилають вам побажання здоров'я та доброти у відповідь. Відчуйте, як їхня любов та доброта наповнюють ваше тіло.

Глибоко вдихніть. І видихніть. І ще один глибокий вдих і видих. Зверніть увагу на те, як ви відчуваєте після цієї медитації. Як будете готові, можете повертатися до групи».

Коли всі повернуться, ведучий (-а) пропонує завершити заняття групи спільними аплодисментами. Відповідає на питання, які могли виникнути в учасників.

Потім ведучий (-а) дякує учасникам за участь в заняття та прощається до наступної зустрічі.

#### До уваги ведучого (-ої)!

Модеруючи медитацію для учасників, намагайтеся говорити м'яким, спокійним тоном, витримуючи паузи там, де учасникам необхідно дати час на осмислення слів ведучого. Ви можете читати текст і звучати впевнено, не турбуючись, що забудете, що треба казати.



## Заняття 11.

### ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

**Мета:** надати учасникам інформацію про поняття «криза», «сімейна криза», «копінг-стратегії», формувати навички відновлення втрачених стосунків, вирішення сімейних кризових ситуацій, розвивати впевненість у можливостях вирішення проблем в родині.

**Тривалість заняття:** 110 хв.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1.	Привітання. Притча «Відштовхнутися від дна»	Інформаційне повідомлення	10
2.	Повторення правил роботи групи	Обговорення	5
3.	Пригадаємо минуле заняття та обговоримо завдання для самостійної роботи	Вправа	10
4.	Розуміння кризи	Робота в групах	20
5.	Сімейна криза	Інформаційне повідомлення	10
6.	Досвід подолання криз	Вправа	20
7.	Я дарую	Вправа	10
8.	Використання копінг-стратегій в кризових ситуаціях	Інформаційне повідомлення, вправа	20
9.	Підсумовуємо. Завдання для самостійної роботи	Вправа	5

#### 1. Інформаційне повідомлення «Привітання. Притча «Відштовхнутися від дна»»

**Мета:** привітати учасників Програми, надати інформацію щодо тематики заняття.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) вітає учасників та розповідає про тематику заняття:

*«Протягом життя можуть виникати критичні ситуації, які спричиняють виникнення кризових станів. Вони можуть бути пов'язані з різними життєвими обставинами та спричинити виникнення негативних наслідків, наприклад, значне погіршення стосунків в сім'ї в зв'язку із вашим перебуванням в місцях позбавлення волі, виникнення розчарування, тривожності, депресії, спричинити навіть розрив стосунків. Що робити, якщо стосунки вже були зруйновані, але надія не втрачена на відновлення контактів. Спробуємо з цим розібратися.*

На сьогоднішньому занятті ми ознайомимось з кроками відновлення втрачених стосунків, потренуємося у пошуку способів вирішення проблем. Важливо зазначити, що в кожного із нас є позитивні риси особистості, внутрішній ресурс, що допоможе нам конструктивно вирішувати життєві проблеми за допомогою адаптації до складних життєвих обставин. Під час заняття ми дізнаємося, як налагодити або відновити стосунки з чоловіком / дружиною, батьками для підтримки на шляху до позитивних змін».

Потім ведучий (-а) зачитує притчу «Відштовхнутися від дна» (Додаток 11.1 до Програми).

#### Запитання для обговорення:

- Які висновки можемо зробити з цієї притчі?
- Як ви розумієте фразу «відштовхнутися від дна» стосовно кризової ситуації?
- Як ви вважаєте, від чого залежить успішність подолання кризових ситуацій?

## 2. Обговорення «Повторення правил роботи групи»

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

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат з правилами.

#### Хід проведення:

Ведучий (-а) звертає увагу учасників на плакат з правилами, нагадує їх, наголошує на важливості їх дотримання. Акцентує увагу на тому, що всі правила залишаються в силі, ми їх дотримуємося, оскільки вони допомагають ефективніше організувати робочий процес.

#### Запитання для обговорення:

- Яке правило, з огляду на досвід попереднього заняття, можете визначити як головне? (бажано дійти до висновку, що правила рівнозначні)
- З дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?

## 3. Вправа «Пригадаємо минуле заняття та обговоримо завдання для самостійної роботи»

**Мета:** пригадати події, які відбувалися на минулому занятті; виявити основні моменти.

**Час:** 10 хв.

#### Хід проведення:

Ведучий (-а) зазначає:

«Перш ніж ми будемо рухатися далі, пригадаймо, що відбувалося на попередньому занятті, відповідаючи на такі запитання».

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене попереднє заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше?
- Які висновки ви зробили для себе щодо стосунків з близькими людьми?

Потім ведучий (-а) просить учасників пригадати, яке завдання для самостійного виконання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Запитує в учасників:

*«Хто із вас попрацював над етапами відновлення та підтримання контактів зі значущими людьми та може поділитися своїми думками?»*

#### Запитання для обговорення:

- Чи складно було виконувати завдання?
- Чи вдалося вам визначити пункти, виконання яких сприятиме покращенню стосунків з близькими людьми, їх підтриманню?

## 4. Робота в групах «Розуміння кризи»

**Мета:** виявити уявлення членів групи про кризу; забезпечити входження групи в тематику заняття, сприяти усвідомленню учасниками відповідальності за нездорові (здорові) родинні стосунки.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші паперу, ручки.

#### Хід проведення:

Ведучий (-а) ставить учасникам групи питання:

- Що ви знаєте про кризу?
- Що таке сімейна криза, з якими словами, явищами навколишнього середовища вона асоціюється?
- Як ви вважаєте, що таке кризовий стан?

Ведучий (-а) об'єднує учасників групи в дві групи, яким пропонується за три хвилини занотувати асоціації до понять «криза», «сімейна криза», «кризовий стан» та обговорити відповіді на вищезазначені питання.

Потім пропонує **першій групі** підготувати список дій чоловіка чи дружини, які посилюють кризу в стосунках та роз'єднують пару; **другій групі** – список дій, які допомагають подолати кризу в стосунках, об'єднують пару.

В групах учасник працюють до десяти хвилин. Потім ведучий (-а) пропонує представнику від кожної групи (або охочим) презентувати власні напрацювання.

### До уваги ведучого (-ої)!

Перелік дій, які **посилюють кризу** в стосунках та роз'єднують пару: • критика • звинувачення • скарги • відсторонення • погрози • покарання • маніпуляції • контроль • насильство (крики, ляпаси, побиття) • недовіра.

Перелік дій, які **допомагають подолати кризу** в стосунках та об'єднують пару, є «лікувальними» для взаємин: • підтримка • турбота • допомога • проведення разом цікавого часу • вияв любові • слухання • вияв довіри • вияв поваги • обговорення спірних / конфліктних ситуацій.

## 5. Інформаційне повідомлення «Сімейна криза»

**Мета:** ознайомити з поняттям «криза», «кризові стани, «сімейна криза».

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** мультимедіапроектор.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) озвучує учасникам інформацію, яка представлена в Додатку 11.2 до Програми та в робочому зошиті на с. 34-35.

### До уваги ведучого / чої!

Ведучий (-а) можуть самостійно змінювати зміст інформаційного повідомлення, доповнювати його іншою інформацією згідно з тематикою.

## 6. Вправа «Досвід подолання криз»

**Мета:** поділитися досвідом самостійного вирішення кризових ситуацій, розвивати впевненість у можливостях вирішення проблем в родині, зміцнити здатність в успішному подоланні сімейних криз.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** фліпчарт, стикери, ручки.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** ведучий (-а) роздає учасникам стикери різного кольору та пропонує на кожному написати ознаки та прояви кризи в стосунках з чоловіком (дружиною) та приклади кризових ситуацій.

На роботу відводиться 5 хвилин, після чого учасники розміщують стикери на зображення хмаринки на фліпчарті (чи інше зображення, що символізує кризу) та озвучують їх зміст.

Потім ведучий (-а) зачитує зазначені учасниками приклади кризових ситуацій, а також ознаки та прояви кризи.

### До уваги ведучого (-чої)!

Важливо підсумувати після озвучування інформації щодо ознак та проявів сімейних кризових ситуацій. Слід вказати, що вони можуть бути різними. Насправді ознак і проявів кризи в стосунках досить багато, але головним є відчуття людиною дискомфорту, яке вона намагається усвідомити та подолати.

Проте кожен з учасників може по-різному їх вирішувати, проходячи різні кроки та стратегії виходу з них.

На **другому етапі** ведучий (-а) **ставить питання:**

- *З якими сімейними кризами ви стикались?*
- *Чи вдалося подолати кризу?*
- *Що необхідно для того, аби сім'я могла впоратися з будь-якою кризою?*

Питання учасники обговорюють в групах протягом 5-7 хвилин, а потім презентують оточуючим.

**Запитання для обговорення:**

- *Як би ви вирішили таку кризову ситуацію? Якими могли би бути ваші дії?*
- *Що би ви порадили людині, яка опинилася в такій ситуації?*

Якщо учаснику важко дати відповідь, ведучий (-а) пропонує іншому учаснику надати відповіді та власні рекомендації щодо виходу з кризової ситуації.

### До уваги ведучого (-ої)!

Якщо виявиться, що ні в кого з учасників не виникло кризових сімейних ситуацій, ведучий (-а) повинен озвучити реальний (або змодельований) приклад кризи та прокоментувати способи виходу з криз.

Ведучий (-а) також долучається до виконання цієї частини вправи та може давати поради та рекомендації.

### До уваги ведучого (-ої)!

Під час роботи із засудженими жінками варто розуміти, що розвиток взаємин має важливе значення для жінок та відповідає їхнім цінностям. За час перебування в установах виконання покарань сім'ї засуджених жінок розпадаються частіше, ніж чоловіків, останні менше відвідують своїх дружин та підтримують їх, що негативно впливає на психологічний стан жінки.

## 7. Вправа «Я дарую»

**Мета:** визначити ресурс учасників групи у подоланні сімейних кризових ситуацій.

**Час:** 10 хвилин.

**Ресурси:** торбинка, стикери, аркуші паперу з іменами учасників, ручки або олівці.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) пропонує учасникам на аркушах паперу написати свої імена та скласти їх у торбинку.

Потім кожен по черзі витягує один аркуш паперу з іменем учасника (важливо, щоб не потрапило своє ім'я). Ведучий (-а) дає завдання:

*«Прошу вас подумати про людину, аркуш з іменем якої ви витягли, та написати на стикерах від одного до трьох умовних подарунків, які б ви хотіли подарувати цій людині. Свій вибір треба пояснити. Це мають бути нематеріальні подарунки! Наприклад: я хочу подарувати тобі трошки оптимізму, який тобі допоможе вирішувати сімейні кризові ситуації».*

### До уваги ведучого (-ої)!

Важливо обирати рису характеру чи якість людини, яка, на їхню думку, буде корисною в ситуаціях сімейних криз, складних сімейних обставин та допоможе їх долати.

Потім учасники по черзі озвучують свої «подарунки».

Наприкінці ведучий (-а) робить висновок про важливі риси та якості, які допомагають конструктивно долати сімейні кризи.

## 8. Інформаційне повідомлення з практичною вправою «Використання копінг-стратегій в кризових ситуаціях»

**Мета:** ознайомити з поняттям «копінг-стратегії», розвивати навички складання копінг-карток.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** мультимедіапроектор, робочий зошит.

### Хід проведення:

На **першому етапі** ведучий (-а) просить учасників пригадати приклади сімейних кризових ситуацій, які учасники озвучували під час виконання вправи «досвід подолання криз» та ставить наступні питання.

### Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, що слід було би зробити, щоб адаптуватися до кризової ситуації? Які дії необхідно зробити для цього?
- Які прийоми ви би використали для того, щоб зберегти здоров'я в кризовій ситуації?

На **другому етапі** роботи ведучий (-а) ознайомлює учасників з існуючими класифікаціями копінг-стратегій. Інформація міститься в Додатку 11.3 до Програми.

### Практичне відпрацювання

Після завершення інформаційного повідомлення ведучий (-а) пропонує учасникам, використовуючи отримані знання щодо класифікацій копінг-стратегій, створити власну копінг-картку та прописати в ній, що саме вони будуть робити для того, щоб вирішити власну сімейну кризову ситуацію (робочий зошит учасника, на відповідній сторінці).

Ведучий (-а) зазначає, що використання копінг-карток – це корисна стратегія для посилення бажання вирішити кризову ситуацію конструктивним способом та уникнути надмірних емоцій. Копінг-картка містить в собі твердження, які визнають наявність кризової ситуації, заохочують до її прийняття, вказують на тимчасовість ситуації, нагадують про зовнішні та внутрішні ресурси, уточнюють конструктивні дії та містять твердження, які засуджені можуть сказати небажуватимуть їм людині, якщо вона виявиться на їхньому місці.

Після того, як учасники сформулюють зміст копінг-карток, ведучий (-а) пропонує учасникам прочитати зміст власної картки про себе (подумки).

За наявності охочих, зміст копінг-карток може бути озвучений в аудиторії для інших присутніх.

## 9. Вправа «Підсумовуємо. Завдання для самостійної роботи»

**Мета:** підбити підсумки заняття, сприяти усвідомленню отриманої інформації кожним з учасників.

**Час:** 5 хвилин.

### Хід проведення:

На **першому етапі** ведучий (-а) озвучує таку інформацію:

*«Вибір способу подолання кризи безпосередньо залежить від таких психологічних чинників як індивідуальні якості, здібності, готовність, установки, характер, темперамент та вік людини, які в кризовій ситуації сумуються та реалізуються в адекватних (ефективних) або помилкових діях.»*

*Останні дослідження залежності типу емоційного реагування на кризову ситуацію від темпераменту свідчать про те, що респонденти з холеричним темпераментом характеризуються домінуванням таких способів реагування на стрес як емоційна розрядка, протест і агресивність; сангвінікам допомагає установка власної цінності, протест і оптимізм; меланхолікам властива емоційна розрядка, самозвинувачення і агресивність; респонденти з флегматичним темпераментом характеризуються домінуванням ігно-*

рування, збереження самовладання і придушення емоцій. Отже, можна стверджувати, що сангвініки та флегматики легше переживають кризові ситуації й схильні до вибору конструктивних способів виходу з кризи, тоді як холерики спрямовують свою агресію на оточуючих, а меланхоліки схильні до саморуйнівної поведінки. Вік є важливим чинником подолання кризи, оскільки на кожному етапі розвитку людини є свої психологічні фактори, що зумовлюють вибір особистістю стратегій подолання кризових ситуацій».

Потім ведучий (-а) просить учасників дати відповідь на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Що корисного було на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що варто було б змінити? Ваші пропозиції.

Після отримання відповідей на питання ведучий (-а) пропонує учасникам по колу назвати одне слово, яке характеризує його стан на цей час.

Ведучий (-а) також бере участь у проведенні підсумкової вправи.

Потім ведучий (-а) озвучує завдання для самостійної роботи засуджених та просить його виконати до наступного заняття, яке буде останнім.

*«Завдання ґрунтується на отриманому досвіді та потребує моделювання майбутньої поведінки для вирішення сімейних кризових ситуацій. Будь ласка, запишіть, які дії, спрямовані на подолання кризи та об'єднання вашої пари, ви могли би запровадити у своїх стосунках зараз, під час відбування покарання. Які – після звільнення з установи?»*

Далі ведучий (-а) пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на питання, які у них можуть виникнути.



## Заняття 12. ПІДСУМКОВЕ

**Мета:** підбити підсумки Програми, отримати зворотний зв'язок від учасників, узагальнити результати проходження Програми.

**Тривалість заняття:** 100 хвилин.

**План проведення заняття:**

№	Назва вправи	Форма проведення вправи	Час (хв)
1	Привітання.	Інформаційне повідомлення	5
2	Зміна мислення	Вправа	15
3.	Рефлексія курсу занять. Обговорення завдання для самостійної роботи	Вправа	20
4	Намалюйте малюнок	Робота в групах	10
5	Переваги здорових стосунків	Обговорення	15
6	Рюкзак	Вправа	15
7.	Вихідне діагностування	Опитування	20

### 1. Інформаційне повідомлення «Привітання».

**Мета:** надати інформацію про тематику заняття, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти налагодженню робочої атмосфери.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) ознайомлює учасників з цілями та змістом заняття. Зазначає про те, що це останнє заняття Програми, на якому підбиватимуться підсумки Програми загалом. Учасники матимуть змогу пройти вихідне опитування та визначити основні навички, які їм вдалося здобути під час проходження навчання (Додаток 12.2 до Програми).

Ведучий (-а) може озвучити притчу на власний вибір з метою актуалізації наявного досвіду сімейного життя та набутих знань під час проходження курсу занять.

### 2. Вправа «Зміна мислення»

**Мета:** формування навичок позитивного мислення.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) розповідає учасникам:

*«Як ми вчиняємо з усілякими неприємностями, які неминуче трапляються у нашому житті? Наші реакції можуть бути різними. Можна повністю сконцентруватися на помилках і невдачах, образливих словах, несправедливості і злості, які, безумовно, є в сучасному світі. Цей спосіб поведінки з негативом дуже поширений. Більше того, деякі люди до такої міри концентруються на негативному, що самі починають створювати негатив навколо себе. Але досвід переконує, що у будь-якій негативній події або явищі завжди є щось позитивне. Залишивши без уваги банальний «наполовину порожня – наполовину повна склянка», сконцентруємося на простому прийомі, який не дозволяє псувати нам задоволення від минулих і майбутніх неприємностей.*

*Прийом полягає у тому, що у трагедії або в очікуванні неприємної події ми шукаємо позитивні моменти, образно уявляємо собі цей позитив і вживаємося в нього. Ця вправа має кілька компонентів».*

Ведучий (-а) просить учасників згадати про одну свою невдачу в сімейному житті (байдуже, коли вона трапилася, – нещодавно або ж дуже давно. За правилом цього тренінгу – для роботи беруться ситуації середньої тяжкості).

*«Спробуйте розповісти про неї групі в оптимістичній манері.*

*Завдання учасників – після завершення розповіді зробити спробу скоригувати невдачу в бік більшого оптимізму».*

**Запитання для обговорення:**

- Що заважає нам міркувати в оптимістичному стилі?
- Які переваги і які недоліки має оптимізм?

*«Зіткнувшись з неприємними подіями, або припускаючи, що вони можуть відбутися, треба подумати про те, що у цих подіях може бути хорошого, приємного, позитивного, чи хоча б корисного.*

*Згадавши про неприємну подію, що сталася з вами у минулому або яку можна очікувати у майбутньому, подумайте, що в цій події може бути хорошого, і розкажіть про це».*

Учасники Програми мають допомагати одне одному в пошуках позитиву. Ведучий (-а) запитує їх:

*«Що заважає звертати увагу на позитивне?».*

### До уваги ведучого (-чої)!

Під час обговорення звертайте увагу на те, що ситуація рідко коли буває однозначною, і зміна погляду на ситуації – це досить суттєвий ресурс. Крім того, набуття досвіду з будь-якої ситуації, використання цього досвіду для коригування своїх планів (зворотний зв'язок у діяльності) – це важливе вміння життєстійкої людини.

### 3. Вправа «Рефлексія курсу занять. Обговорення завдання для самостійної роботи»

**Мета:** пригадати хід проведення попереднього заняття та виявити його ключові моменти.

**Час:** 20 хв.

#### Хід проведення:

Ведучий (-а) пропонує учасникам згадати все, що було на минулих заняттях, відповідаючи на питання.

#### Запитання для обговорення:

- Які теми були розглянуті?
- Тематика яких занять запам'яталась найбільше? Що саме вам найбільше сподобалося та чому?
- Що ви зможете використувати в своєму житті для вирішення сімейних проблем?

Потім ведучий (-а) нагадує учасникам про завдання для самостійної роботи та цікавиться, хто з учасників визначив дії, спрямовані на подолання кризи та об'єднання власної пари, які можна запровадити у своїх стосунках зараз, під час відбування покарання. А що можна зробити після звільнення з установи?

Ведучий (-а) надає змогу учасникам висловити власні думки та міркування.

### 4. Робота в групах «Намалюйте малюнок»

**Мета:** сприяти усвідомленню суб'єктивності сприйняття життєвих ситуацій, розширити можливості учасників щодо врахування поглядів та думок інших членів родини.

**Час:** 10 хв.

#### Хід проведення:

Ведучий (-а) об'єднує учасників в малі групи, та пропонує намалювати малюнок і надає інструкцію учасникам:

- «намалюйте свій сьогоднішній день так, як ви це відчуваєте на цей момент «тут і зараз»;
- передайте свій малюнок сусіду праворуч;
- домалюйте на малюнку, який ви отримали, те, що захочете;
- передайте малюнок сусіду праворуч;
- отримайте свій малюнок наприкінці.»

**До уваги ведучого (-ої)!**

Робота в малих групах оптимізує процес виконання завдання. Учасники мають намалювати (домалювати) якийсь елемент на малюнку кожного (-ої) зі своєї групи і в результаті отримують також і свій малюнок з доопрацюванням всіх учасників зі своєї малої групи.

**Запитання для обговорення:**

- Чи подобається вам те, що вийшло?
- Чи відповідає малюнок задуманому?
- Які висновки можна зробити?

Ведучий (-а) після обговорення продовжує надавати інформацію:

*«Ця невелика вправа була ще однією демонстрацією того, що кожна людина живе і діє в межах свого сприйняття ситуації, явища чи проблеми. Сприйняття однієї і тієї ж самої проблеми різними людьми різне. Це пов'язано з тим, що кожен член родини бачить проблему зі свого боку, спираючись на власний досвід, керуючись своїми потребами, мотивами, інтересами тощо. Часто проблеми виникають через те, що партнер по шлюбу не ставить перед собою мети зрозуміти іншого партнера, стати на його місце, подивитися на проблему з його погляду, спробувати зрозуміти іншого. Він / вона намагається відстояти свій погляд, переконати в правильності саме свого підходу. Водночас він / вона навіть не замислюється, чи є щось раціональне в пропозиції іншого члена родини. Вирішуючи проблему, зазвичай, кожен враховує (свідомо чи несвідомо) лише свої інтереси, що так само може призводити до непорозуміння і конфліктів. Тому важливо враховувати погляди інших членів родинів. Щоб запобігти виникненню конфліктних ситуацій, ескалація яких може спричинити сімейну кризу».*

**5. Обговорення «Переваги здорових стосунків»**

**Мета:** ознайомити учасників з перевагами здорових стосунків.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** робочі зошити учасників, аркуші для фліпчарту, фліпчарт, маркери.

**Хід проведення:**

Ведучий (-а) звертається до учасників та ініціює обговорення:

*«Робити ревізію наявних стосунків у своєму житті дуже корисно для того, щоб мати змогу будувати здорові стосунки з важливими (особливо з рідними) для нас людьми. Я думаю, усі ви помічали, що є такі стосунки, які хочеться продовжити, які надихають та надають приємних емоцій. Водночас є й такі, що тиснуть, пригнічують, дратують. Після них стає сумно, відчуваєш себе спустошеним, хочеш скоріше позбутися таких стосунків. Ми не застраховані від того, що з нами можуть трапитися неприємності, які вплинуть на відносини. Проте в нашій силі – докласти зусиль для побудови здорових стосунків. Ви одразу помітите, скільки переваг від них можна отримати у щоденній вза-*

емодії з оточенням. Ці переваги стануть вагомим підкріпленням та підтримкою ваших зусиль щодо позитивних змін у поведінці».

Ведучий (-а) озвучує та паралельно записує на аркуші переваги здорових стосунків.

**«Емоційна підтримка.** У здорових стосунках люди підтримують інших. Це означає, що вони завжди поряд із вами у радості й у скруті. Отримання і надання емоційної підтримки допомагає в часи особистої боротьби, додає впевненості в тому, що є людина, яка готова вас вислухати, яка вірить у вас та приймає вас, особливо тоді, коли ви намагаєтесь змінитись на краще, вдосконалитись.

- Що для вас є емоційною підтримкою?
- А чи ви надаєте підтримку іншим? Якої?
- Як емоційна підтримка може допомагати людям досягти цілей на шляху до позитивних змін?

**Обмін корисною інформацією.** Отримання і надання порад з практичних питань – таких як пошук роботи, місця проживання або поліпшення якості життя.

- До кого ви зазвичай звертаєтесь по допомогу чи пораду?
- А чим ви можете бути корисним іншим?
- З якими питаннями звертаються зазвичай до вас?
- Як отримання корисної інформації може допомогти вам здійснити плани щодо змін у вашому житті?

**Дружнє спілкування.** Дружнє спілкування – це проведення часу разом за спільними видами діяльності або за інтересами.

- Чи маєте ви здорові дружні стосунки?
- Як вони допомагають вам у позитивних змінах?

**Тісний зв'язок та відчуття належності.** Відчуття тісного зв'язку та належності у здорових стосунках сприяє формуванню власного «Я», а також атмосфері товариства і комфорту.

- Чи можете ви поділитися випадком з власного досвіду, коли відчували тісний зв'язок та свою належність до інших чи спільної справи?

**Чесний зворотний зв'язок.** Чесний зворотний зв'язок допомагає вам змінитися на краще та зрости як особистості, є демонстрацією поваги до іншого та поліпшує якість стосунків загалом.

- Як чесний зворотний зв'язок міг би допомогти вам досягти своєї цілі – зміни поведінки на краще?
- Чи можете ви додати ще якісь переваги здорових стосунків?
- Які переваги є найціннішими для вас особисто?

Ви завжди маєте вибір: чи працювати над покращенням своїх стосунків з іншими, чи ні. Розвивати їх, робити їх здоровими з близькими вам людьми, або, навпаки, обмежити спілкування чи навіть припинити стосунки, які завдають болю або впливають на вас негативно.

Продумайте кроки до покращення стосунків з близькими людьми і найголовніше – почніть втілювати у життя (Додаток 12.1 до Програми, робочий зошит, на відповідній сторінці)».

## 6. Вправа «Рюкзак»

**Мета:** активізувати учасників для отримання зворотного зв'язку, підбити підсумки проходження Програми.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** фліпчарт, зображення рюкзака, стикери (за кількістю учасників) зеленого, синього та червоного кольорів, ручки.

### Хід проведення:

Ведучий (-а) роздає кожному учаснику стикери зеленого, синього та червоного кольорів (або аркуші паперу різного кольору).

Кожен учасник на стикерах зеленого кольору записує інформацію, яку він засвоїв під час проходження Програми та планує застосовувати у майбутньому.

На стикерах синього кольору – перелік навичок, яких він набув під час проходження Програми.

На стикері червоного кольору – те, що виявилось непотрібним, некорисним, те, що можна відправити в «кошик для сміття».

### До уваги ведучого (-ої)!

Кожен отримує декілька стикерів різних кольорів, оскільки на одному стикері учасник записує знання з однієї теми чи одну навичку. Учасники наклеюють стикери на зображення рюкзака на фліпчарті та озвучують свої думки.

Ведучий (-а) дякує учасникам за участь у виконанні вправи.

## 7. Опитування «Вихідне діагностування»

**Мета:** підбити підсумки роботи тренінгової групи за весь період проходження Програми.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** бланки для вихідного діагностування. (Додаток 12.2).

### Хід проведення:

На завершення ведучий (-а) підбиває підсумки Програми, роздає кожному учаснику бланк форми оцінки знань і навичок учасників після проходження програми «Підтримка родинних зв'язків» (Додаток 12.2 до Програми).

Після заповнення форм ведучий (-а) пропонує учасникам висловити власні думки щодо участі в Програмі, поставити питання.

## Додатки до Програми

### ЗАНЯТТЯ 1. ВСТУП ДО ПРОГРАМИ. СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ

#### Додаток 1.1

#### Притча «Зроби спробу»

Один раз цар вирішив випробувати всіх своїх придворних, щоб довідатися, хто з них здатний зайняти в його царстві важливий державний пост. Безліч владних і мудрих чоловіків оточило його. «О, мудреці, – звернувся до них цар, – у мене є для вас важке завдання, і я хотів би знати, хто зможе вирішити його». Він підвів присутніх до таких величезних дверей, яких ще ніхто ніколи не бачив. «Це найбільші й найважчі двері, які коли-небудь були в моєму царстві. Хто з вас зможе відкрити їх?», – запитав цар.

Одні придворні тільки негативно качали головою. Інші, які вважалися мудрими, подивилися на двері ближче, але зізнались, що не зможуть їх відкрити. Раз вже мудрі зізналися в своєму безсиллі, то й інші погодилися, що це завдання занадто важке.

Лише один візир підійшов до дверей. Він уважно їх оглянув і обмацав, потім по-різному спробував їх зрушити й, нарешті, різко штовхнув. О, чудо, двері відкрилися! Вони були просто прикриті, але не замкнені. Потрібна була лише воля, щоб це перевірити, і відвага, щоб діяти рішуче.

Тоді цар проголосив: «Ти отримаєш цей пост при дворі, тому що покладаєшся не тільки на те, що бачиш і чуєш, але сподіваєшся на власні сили й не боїшся пробувати сам».

Отже, у кожного на шляху зустрічаються труднощі, але головне не покладати рук долати їх, працювати і знову долати, систематично робити такі спроби.

## Додаток 1.2

## Форма оцінювання знань і навичок учасників ДО проходження корекційної програми «Підтримка родинних зв'язків» для дорослих засуджених

Прізвище, ім'я учасника (учасниці): \_\_\_\_\_

Дата заповнення анкети: \_\_\_\_\_

### Форма містить три блоки:

**Блок 1. Обізнаність.** Стосується знань та дає змогу проаналізувати як учасникам, так і ведучому (-ій), наскільки учасники обізнані у тематиці Програми. Учасникам пропонується низка запитань, відповіді на які вони мають позначити, поставивши символ у відповідній графі. Правильні відповіді оцінюються в 1 бал.

**Блок 2. Установки.** Блок дає змогу ведучому (-ій) зорієнтуватися, які установки у контексті тематики Програми домінують в учасників та з чим переважно необхідно буде працювати протягом реалізації Програми. Блок містить перелік тверджень, з кожним із яких учасники можуть або погодитися, обравши відповідь «так», або не погодитися, обравши відповідь «ні». Правильні відповіді оцінюються в 1 бал.

**Блок 3. Очікувані результати участі у Програмі** (сформовані навички).

### Блок I. Обізнаність (навпроти правильної, на вашу думку, відповіді поставте «+»)

**1.1. Чи правда, що зв'язки з родиною, друзями роблять людину щасливішою та здоровішою фізично (за результатами дослідження)**

1.	Правда	
2.	Неправда	

**1.2. За результатами дослідження, міцні стосунки з близькою людиною мають гарний вплив на:**

1.	Мозок та пам'ять	
2.	Судини та роботу серця	
3.	Роботу органів травлення	

**1.3. Коли людина відчуває прив'язаність, то вона відчуває:**

1.	Тривогу	
2.	Байдужість	
3.	Довіру	
4.	Фрустрацію	
5.	Стрес	
6.	Радість	



**1.4. У листі, якого ви пишете близькій людині, доречно:**

1.	Розказати про свої новини, можливо, про те, що ви робите у вільний час	
2.	Пригадати минулі конфліктні ситуації	
3.	Писати коротко, не занурюючись в деталі подій і не переобтяжуючи текст запитаннями	

**1.5. На вашу думку, чи доречні в листах жарти та гумор?**

1.	Доречні	
2.	Ні, недоречні	

**1.6. Що таке, на вашу думку, «сімейна роль»?**

1.	Сімейну роль визначено в законодавстві, вона закріплюється під час укладання шлюбу	
2.	Функції та обов'язки членів родини, незалежно від статі, віку та інших характеристик осіб	
3.	Ролі, які грають актори на сцені у виставах	

**1.7. Чи можуть, на вашу думку, сприяти підтримці або покращенню якості сімейних стосунків побачення?**

1.	Так, можуть	
2.	Ні, не можуть	

**1.8. На вашу думку, не втручатись і не допомагати дитині з її проблемами та труднощами є проявом:**

1.	Конструктивної поведінки	
2.	Деструктивної поведінки	

**1.9. На вашу думку, вислуховувати та бути терплячим / терплячою, приділяти час та можливості висловлювати свої думки дитині – це прояв:**

1.	Конструктивної поведінки	
2.	Деструктивної поведінки	

**1.10. На вашу думку, впевнена поведінка – це:**

1.	Стиль поведінки, коли особа чітко висловлює свої почуття й думки та рішуче відстоює власні права і потреби, не порушуючи прав і потреб інших осіб	
2.	Стиль поведінки, коли особа чітко відстоює свої інтереси і не дає себе образити	
3.	Стиль поведінки, коли особа чітко розуміє, що, лише виявляючи агресію, можна вирішити будь-яку ситуацію	

**1.11. Що допоможе збудувати і підтримувати гармонійні стосунки в родині?**  
(оберіть всі правильні відповіді)

1.	Слова підтримки та похвали	
2.	Вирішення конфліктів	
3.	Якісний час	
4.	Подарунки	
5.	Допомога	
6.	Фізичний контакт	
7.	Займатися чимось різним	

**1.12. На вашу думку, що стосується конструктивної поведінки в стосунках з дітьми?**  
(оберіть всі правильні відповіді)

1.	Заперечувати	
2.	Поводитися спокійно	
3.	Провокувати дитину	
4.	Приймати особистість дитини	
5.	Однаково ставитися до всіх дітей	
6.	Перебивати	
7.	Бути байдужим	
8.	Слухати	

**БАЛ ЗА БЛОК I** \_\_\_\_\_

**Блок II. Установки**

**2.1. По черзі прочитайте наведені твердження і позначте кожен відповідь, яка, на вашу думку, є правильною:**

Твердження		Так	Ні
1.	Якість та глибина стосунків із близькими важливіша за кількість стосунків із друзями чи знайомими		
2.	Щастя людини залежить від її оцінки якості близьких відносин		
3.	Сім'я здатна вплинути на мотивацію особи та утримання від учинення повторного правопорушення		
4.	Конфліктні стосунки з партнером або в сім'ї допомагають та розвивають		
5.	Спілкування та спільні справи й інтереси, позитивні емоції – це «пальне» для стосунків		
6.	Стосунки, які були раніше, але які поступово згасають, відновити не можна (з рідними, друзями, знайомими)		
7.	Листування – це марнування часу, яке не має жодного значення для підтримки родинних зв'язків		
8.	Перебування в установі виконання покарань робить неможливим підтримку та розвиток стосунків із рідними та дітьми		
9.	Дитина потребує спілкування з батьками, навіть якщо вони відбувають покарання		
10.	Перед тим, як щось сказати, потрібно подумати про наслідки!		
11.	Вчитися вирішувати конфлікти не потрібно, кожна людина і так вміє це робити		
12.	Не дуже важливо знати формулу емоційної грамотності		

**БАЛ ЗА БЛОК II \_\_\_\_\_**

**Блок III. Очікувані результати участі у Програмі (сформовані навички)****3.1. Оцініть, як часто ви зазвичай підтримували зв'язок із рідними:**

Щодня	Раз на тиждень	Раз на місяць	Раз на пів року	Раз на рік і рідше	Ніколи

**3.2. Як ви вважаєте, що вам необхідно для того, щоб покращити навички підтримування зв'язку з близькими та дітьми?**

1.	Навчитися висловлювати свої думки та виказувати почуття	
2.	Навчитися складати листи та висловлювати свої думки, виказувати почуття до рідних	
3.	Навчитися знаходити теми для розмов	
4.	Навчитися готуватися та проводити з користю короткотривалі побачення з рідними	
5.	Навчитися готуватися та проводити з користю довготривалі побачення з рідними	
6.	Розвинути позитивне мислення	
7.	Навчитися відчувати прив'язаність та любов до рідних людей	
8.	Навчитися відчувати прив'язаність та любов до дитини	
9.	Навчитися конструктивно спілкуватися з дитиною	
10.	Навчитися встановлювати довірчі стосунки з дітьми	
11.	Вирішувати конфлікти прийнятним способом	
12.	Опанувати формулу емоційної грамотності	

**ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ ЗА ПРОГРАМОЮ \_\_\_\_\_**

## Додаток для ведучого з відповідями

## Форма оцінювання знань і навичок учасників ДО проходження корекційної програми «Підтримка родинних зв'язків» для дорослих засуджених

Прізвище, ім'я учасника (учасниці): \_\_\_\_\_

Дата заповнення анкети: \_\_\_\_\_

### Форма містить три блоки:

**Блок 1. Обізнаність.** Стосується знань та дає змогу проаналізувати як учасникам, так і ведучому (-ій), наскільки учасники обізнані у тематиці Програми. Учасникам пропонується низка запитань, відповіді на які вони мають позначити, поставивши символ у відповідній графі. Правильні відповіді оцінюються в 1 бал.

**Блок 2. Установки.** Блок дає змогу ведучому (-ій) зорієнтуватися, які установки у контексті тематики Програми домінують в учасників та з чим переважно необхідно буде працювати протягом реалізації Програми. Блок містить перелік тверджень, з кожним із яких учасники можуть або погодитися, обравши відповідь «так», або не погодитися, обравши відповідь «ні». Правильні відповіді оцінюються в 1 бал.

**Блок 3. Очікувані результати участі у Програмі (сформовані навички).**

#### 1.1. Чи правда, що зв'язки з родиною, друзями роблять людину щасливішою та здоровішою фізично (за результатами дослідження)

1.	Правда	+
2.	Неправда	

#### 1.2. За результатами дослідження, міцні стосунки з близькою людиною мають гарний вплив на:

1.	Мозок та пам'ять	+
2.	Судини та роботу серця	
3.	Роботу органів травлення	

#### 1.3. Коли людина відчуває прив'язаність, то вона відчуває:

1.	Тривогу	
2.	Байдужість	
3.	Довіру	+
4.	Фрустрацію	
5.	Стрес	
6.	Радість	

**1.4. У листі, якого ви пишете близькій людині, доречно:**

1.	Розказати про свої новини, можливо, про те, що ви робите у вільний час	+
2.	Пригадати минулі конфліктні ситуації	
3.	Писати коротко, не занурюючись в деталі подій і не переобтяжуючи текст запитаннями	

**1.5. На вашу думку, чи доречні в листах жарти та гумор?**

1.	Доречні	+
2.	Ні, недоречні	

**1.6. Що таке, на вашу думку, «сімейна роль»?**

1.	Сімейну роль визначено в законодавстві, вона закріплюється під час укладання шлюбу	
2.	Функції та обов'язки членів родини, незалежно від статі, віку та інших характеристик осіб	+
3.	Ролі, які грають актори на сцені у виставах	

**1.7. Чи можуть, на вашу думку, сприяти підтримці або покращенню якості сімейних стосунків побачення?**

1.	Так, можуть	+
2.	Ні, не можуть	

**1.8. На вашу думку, не втручатись і не допомагати дитині з її проблемами та труднощами є проявом:**

1.	Конструктивної поведінки	
2.	Деструктивної поведінки	+

**1.9. На вашу думку, вислуховувати та бути терплячим / терплячою, надавати час та можливість висловлювати свої думки дитині – це прояв:**

1.	Конструктивної поведінки	+
2.	Деструктивної поведінки	

**1.10 На вашу думку, впевнена поведінка – це:**

1.	Стиль поведінки, коли особа чітко висловлює свої почуття й думки та рішуче відстоює власні права і потреби, не порушуючи прав і потреб інших осіб	+
2.	Стиль поведінки, коли особа чітко відстоює свої інтереси і не дає себе образити	
3.	Стиль поведінки, коли особа чітко розуміє, що, лише виявляючи агресію, можна вирішити будь-яку ситуацію	

**1.11. Що допоможе збудувати і підтримувати гармонійні стосунки в родині?**  
(оберіть всі правильні відповіді)

1.	Слова підтримки та похвали	+
2.	Вирішення конфліктів	
3.	Якісний час	+
4.	Подарунки	+
5.	Допомога	+
6.	Фізичний контакт	+
7.	Займатися чимось різним	

**1.12. На вашу думку, що стосується конструктивної поведінки в стосунках з дітьми?**  
(оберіть всі правильні відповіді)

1.	Заперечувати	
2.	Вести себе спокійно	+
3.	Провокувати дитину	
4.	Приймати особистість дитини	+
5.	Однаково ставитися до всіх дітей	+
6.	Перебивати	
7.	Бути байдужим	
8.	Слухати	+

**БАЛ ЗА БЛОК I** \_\_\_\_\_

**Блок II. Установки**

**2.1. По черзі прочитайте наведені твердження і позначте кожна відповідь, яка, на вашу думку, є правильною:**

	<b>Твердження</b>	<b>Так</b>	<b>Ні</b>
1.	Якість та глибина стосунків із близькими важливіша за кількість стосунків із друзями чи знайомими	+	
2.	Щастя людини залежить від її оцінки якості близьких відносин	+	
3.	Сім'я здатна вплинути на мотивацію особи та утримання від учинення повторного правопорушення	+	
4.	Конфліктні стосунки з партнером або в сім'ї допомагають та розвивають		+
5.	Спілкування та спільні справи й інтереси, позитивні емоції – це «пальне» для стосунків	+	
6.	Стосунки, які були раніше, але які поступово згасають, відновити не можна (з рідними, друзями, знайомими)		+
7.	Листування – це марнування часу, яке не має жодного значення для підтримки родинних зв'язків		+
8.	Перебування в установі виконання покарань робить неможливим підтримку та розвиток стосунків із рідними та дітьми		+
9.	Дитина потребує спілкування з батьками, навіть якщо вони відбувають покарання	+	
10.	Перед тим, як щось сказати, потрібно подумати про наслідки!	+	
11.	Вчитися вирішувати конфлікти не потрібно, кожна людина і так вміє це робити		+
12.	Не дуже важливо знати формулу емоційної грамотності		+

**БАЛ ЗА БЛОК II \_\_\_\_\_**



**Блок III. Очікувані результати участі у Програмі (сформовані навички)****3.1. Оцініть, як часто ви зазвичай підтримували зв'язок із рідними:**

Щодня	Раз на тиждень	Раз на місяць	Раз на пів року	Раз на рік і рідше	Ніколи

**3.2. Як ви вважаєте, що вам необхідно для того, щоб покращити навички підтримування зв'язку з близькими та дітьми?**

1.	Навчитися висловлювати свої думки та виказувати почуття	
2.	Навчитися складати листи та висловлювати свої думки, виказувати почуття до рідних	
3.	Навчитися знаходити теми для розмов	
4.	Навчитися готуватися та проводити з користю короткотривалі побачення з рідними	
5.	Навчитися готуватися та проводити з користю довготривалі побачення з рідними	
6.	Розвинути позитивне мислення	
7.	Навчитися відчувати прив'язаність та любов до рідних людей	
8.	Навчитися відчувати прив'язаність та любов до дитини	
9.	Навчитися конструктивно спілкуватися з дитиною	
10.	Навчитися встановлювати довірчі стосунки з дітьми	
11.	Вирішувати конфлікти прийнятним способом	
12.	Опанувати формулу емоційної грамотності	

**ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ ЗА ПРОГРАМОЮ \_\_\_\_\_**

---

## ЗАНЯТТЯ 2. ЦІННОСТІ ЖИТТЯ ТА РОДИНА

### Додаток 2.1

#### Притча «Життя як келих»

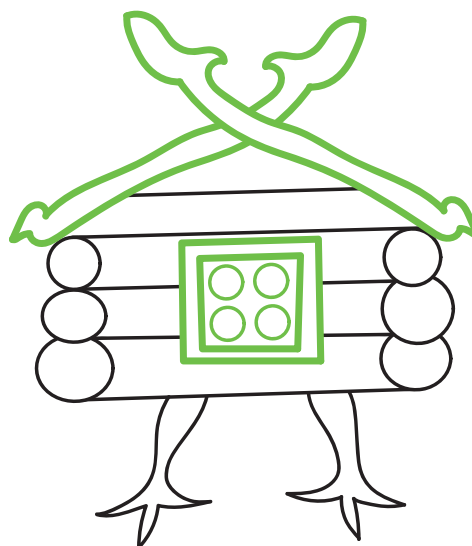
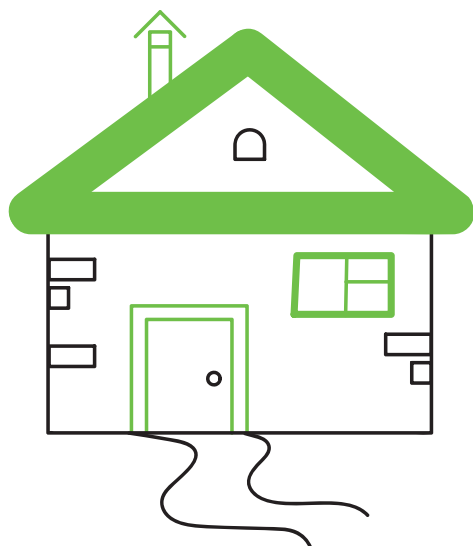
«Існувала колись стародавня легенда про келих життя, який мав силу надавати безмежну мудрість та довголіття тому, хто ним володів. За десятиліттями, майже ніхто не міг знайти цей келих, але нарешті один мудрий чоловік знайшов його в глибинах гір.

Він підніс келих до своїх губ і почав пити, радіючи своїй безсмертній мудрості та безкінечному життю. Проте, коли він дійшов до останньої краплі, келих зламався на дві частини.

Тоді чоловік зрозумів, що безкінечне життя – це не цінність, адже кожен день може бути останнім. І що важливо – не скільки ми живемо, а як ми живемо. Тому він повернувся до людей і почав розповідати про свій досвід, даруючи їм урок про цінність кожної миті в житті та потребу цінувати тих, хто поруч з нами – нашу родину, друзів та близьких.

Отже, прослухавши цю історію, хто скаже, що ж насправді є дійсно важливим у житті?»

Приклад плакату вправи «Мій образ»



## Додаток 2.3

## Анкета «Життєві цінності»

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

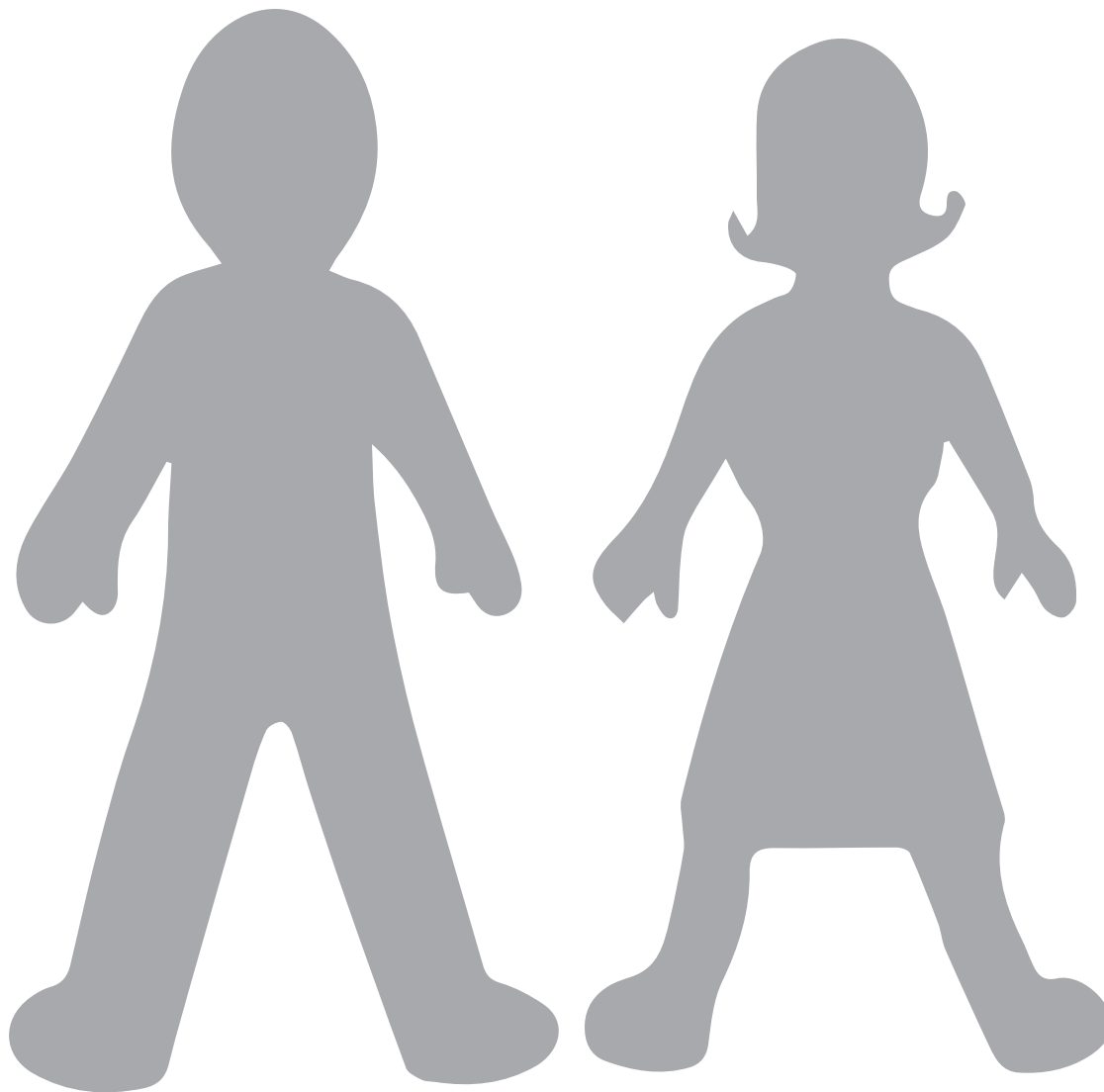
3. \_\_\_\_\_

У кожному блоці позначте **6** важливих для Вас цінностей (мінємо «-» на «+»), потім виберіть **3** найважливіші цінності в кожному блоці (зазначте «+» колом), з трьох визначте – **1** (виділіть великими літерами). Коли в кожному блоці визначена найважливіша цінність, з п'яти особливо вартісних для Вас цінностей зазначте три розставте їх в послідовності від одного до трьох, від найважливішої порядком спадання (в правому верхньому куті).

Вічні	Національні	Сімейні	Особисті	Духовні
- Життя	- Народ	- Сім'я	- Місія	- Бог
- Любов	- Незалежність	- Повага	- Мрії	- Заповіт
- Мир	- Закон	- Взаєморозуміння	- Особливість	- Істина
- Свобода	- Довіра	- Вірність	- Таланти	- Спасіння
- Час	- Єдність	- Турбота	- Творення	- Віра
- Здоров'я	- Гідність	- Працьовитість	- Самоосвіта	- Слово
- Совість	- Патріотизм	- Добробут	- Праця	- Молитва
- Мудрість	- Соціальна справедливість	- Порядок	- Відповідальність	- Благословіння
- Творчість	- Сталий розвиток	- Емпатія	- Терпіння	- Прощення
- Радість	- Освіта	- Взаємоповага	- Чесність	- Покликання
- Милосердя	- Культура	- Доброта	- Відкритість	- Бачення
- Щастя	- Інновації	- Дружба	- Благодійність	- Дива

**Додаток 2.4**

**Додаток до вправи «Мій ідеальний партнер (-ка)»**



## ЗАНЯТТЯ 3. ПІДТРИМКА СТОСУНКІВ НА ВІДСТАНІ

### Додаток 3.1

#### Функції спілкування

- **Задоволення емоційної потреби у спілкуванні.** Людина – соціальна істота, і для психічного та емоційного здоров'я їй просто необхідне спілкування з іншими людьми й отримання позитивних емоцій від самого процесу.
- **Підтримка та вдосконалення уяви про себе.** У процесі спілкування ми бачимо, як люди реагують на нашу поведінку та слова, на основі чого складають уявлення про нас.
- **Обмін інформацією.** Частина інформації ми отримуємо через спостереження, читання чи різні види ЗМІ, проте велику роль відіграє безпосереднє спілкування з іншими людьми.
- **Вплив на інших.** У процесі спілкування ми можемо впливати на рішення та дії інших, наприклад під час співбесіди ми переконуємо майбутнього керівника в тому, що саме ми підходимо на цю посаду; ми рекламуємо другу чи подрузі музичний гурт і разом ідемо на концерт. Ми щось просимо та пропонуємо, впливаючи на думки та дії інших.
- **Підтримка та побудова стосунків.** У спілкування ми спочатку знайомимось, а потім підтримуємо стосунки.

#### До вправи 4 «Функції спілкування»

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

## Додаток 3.2

### Способи спілкування та підтримки стосунків з рідними

Які можливості / способи для спілкування (підтримки зв'язків) з рідними ви зараз використовуєте або могли б використовувати?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

### Продовжимо речення

«Найкраще в побаченнях із родичем чи другом – ...»

---

---

«Найгірше в побаченнях із родичем чи другом – ...»

---

---

«На початку побачення найкраще сказати...»

---

---

«Наприкінці побачення краще сказати...»

---

---

«Найкраще в можливості зателефонувати рідним – ...»

---

---

«Найгірше в цих телефонних дзвінках – ...»

---

---

**Додаток 3.3****Кроки до відновлення стосунків****Крок 1. Визначити причини руйнування стосунків.**

Розуміння причин дасть нам змогу не повторювати цих помилок у майбутньому.

Подумайте та запишіть у відповідній графі власні причини руйнування щодо стосунків, які ви обрали для відновлення.

**Крок 2. Визначити переваги цих стосунків для себе та для іншої людини.**

Стосунки мають бути ресурсними для обох сторін, адже якщо у взаєминах задовольняються потреби лише однієї людини, вони не будуть міцними та тривалими.

Запишіть переваги відновлення стосунків для вас та для іншої людини у відповідних графах.

**Крок 3. Витримати паузу.**

Пам'ятайте про інтереси людини, з якою ви хочете відновити стосунки. Можливо, людина ще на емоціях і не зможе конструктивно з вами поговорити. Будьте уважними, виявіть емпатію і розуміння та не ображайтесь, якщо людина не готова з вами спілкуватись. Але й не варто розраховувати на те, що з часом буде легше налагодити стосунки, адже може скластися враження, що вони для вас неважливі.

Запишіть у відповідному полі час, який, на вашу думку, варто витримати.

**Крок 4. Домовтесь про зустріч.**

Беріть до уваги інтереси партнера, намагайтесь домовитись про зустріч у зручний для нього / неї час та у зручному місці. Найкраще – запитати у людини про це. Уявіть, що ви телефонуєте чи пишете цій людині та домовляєтесь про зустріч. Спочатку потренуйтеся та запишіть свої слова, а потім говоріть.

**Крок 5. Визнайте свою провину за ті почуття, які довелося відчувати людині.**

Також підготуйтеся до цього. Уявіть себе на місці цієї людини. Добре продумайте свої слова, запишіть, що хочете сказати, а потім говоріть з людиною.

**Крок 6. Щиро попросіть вибачення.**

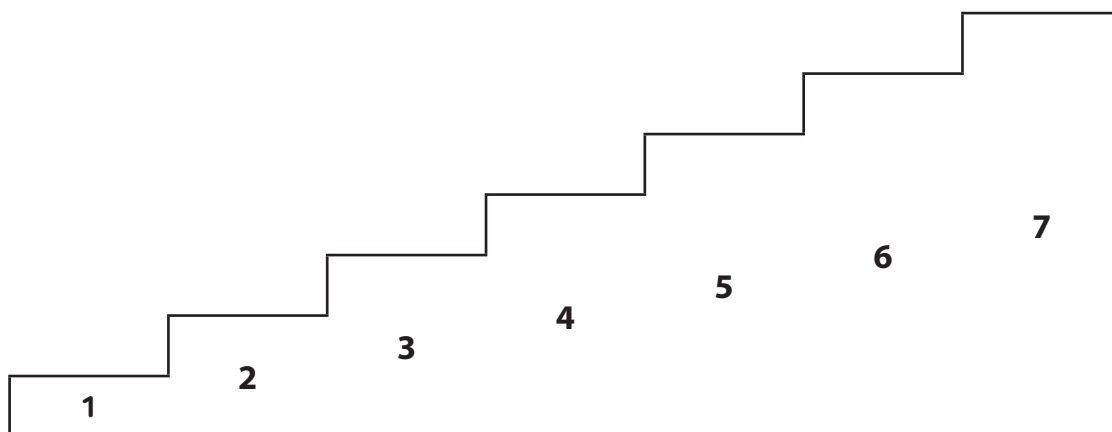
Це – найважливіша частина. Відкрийте людині свої почуття, покажіть, що ви не тільки розумієте, що вона відчуває, а й шкодуєте про це. Запишіть слова, які хочете сказати, та потренуйтеся перед розмовою.

**Крок 7. Покажіть, що стосунки для вас важливі.**

Не словом, а ділом! Важливо доводити цінність стосунків не тільки розмовами і вибаченнями, а й діями. Подумайте, які ваші вчинки допоможуть повернути довіру та щирість у ваші стосунки, запишіть їх.



## Аркуш фліпчарту із зображення семи сходинок «Кроки відновлення втрачених стосунків»



**Крок 1.** Визначити причини руйнування стосунків.

**Крок 2.** Визначити переваги цих стосунків для себе та для іншої людини.

**Крок 3.** Витримати паузу.

**Крок 4.** Домовтесь про зустріч.

**Крок 5.** Визнайте свою провину за ті почуття, які довелося відчувати людині.

**Крок 6.** Щиро попросіть вибачення.

**Крок 7.** Покажіть, що стосунки для вас важливі.

---

## Бланк для виконання вправи «Відновлення втрачених стосунків»

Під час проходження вправ Програми ви можете з'ясувати, що ваші стосунки з чоловіком / дружиною, що були для вас потенційним джерелом підтримки, було зруйновано, або вони значно погіршилися. Але ці важливі стосунки можна спробувати відновити.

*Запишіть ім'я або ініціали цієї людини*

---

Ось кроки, за якими ви можете відновити стосунки

### **Крок 1. Визначте причини руйнування стосунків.**

*Подумайте, які причини могли призвести до руйнування стосунків та запишіть їх нижче.*

---

---

---

---

### **Крок 2. Визначте переваги цих стосунків для себе та для іншої людини.**

*Стосунки мають бути позитивними для обох сторін, адже якщо у взаєминах задовольняються потреби лише однієї людини, вони не будуть міцними та тривалими. Запишіть переваги відновлення стосунків для вас та для іншої людини.*

---

---

---

---

### **Крок 3. Витримайте паузу.**

*Пам'ятайте про інтереси людини, з якою ви хочете відновити стосунки. Можливо, людина ще на емоціях і не може конструктивно (позитивно) з вами говорити. Будьте уважними, виявіть співчуття та розуміння і не ображайтесь, якщо людина не готова з вами спілкуватись. Але їй не варто розраховувати на те, що з часом буде легше налагодити стосунки, адже може скластися враження, що вони для вас неважливі.*

---

---

---

**Крок 4. Домовтесь про зустріч.**

*Беріть до уваги інтереси партнера, намагайтесь домовитись про зустріч у зручний для нього / неї час та у зручному місці. Найкраще – запитати у людини про це. Уявіть, що ви телефонуйте чи пишете цій людині та домовляєтесь про зустріч. Спочатку потренуйте та запишіть свої слова, а потім говоріть.*

---

---

---

---

**Крок 5. Визнайте свою провину за ті почуття, які довелося відчувати людині.**

*Також підготуйтеся до цього. Уявіть себе на місці цієї людини. Добре продумайте свої слова, запишіть, що хочете сказати, а потім говоріть з людиною.*

---

---

---

---

**Крок 6. Щиро попросіть вибачення.**

*Це – найважливіша частина. Відкрийте людині свої почуття, покажіть, що ви не тільки розумієте, що вона відчуває, а й шкодуєте про це. Запишіть слова, які хочете сказати, та потренуйте перед розмовою.*

---

---

---

---

**Крок 7. Покажіть, що стосунки для вас важливі.**

*Не словом, а ділом! Важливо доводити цінність стосунків не тільки розмовами і вибаченнями, а й діями. Подумайте, які ваші вчинки допоможуть повернути довіру та щирість у ваші стосунки, запишіть їх.*

---

---

---

---

***І найголовніше – виконати всі кроки, адже позитивні здорові стосунки є значним ресурсом на шляху до позитивних змін.***

## Додаток 3.4

**Інформаційне повідомлення**

Чи хтось із вас чув про книгу «П'ять мов любові» Гері Чепмена?

Гері Чепмен – відомий американський психолог, консультант, автор творів про любов і сім'ю. Практично всі книги Гері Чепмена – це корисні психологічні твори про складнощі й проблеми, які виникають між закоханими людьми, родинами або у стосунках із дітьми різного віку. Найбільшу популярність письменник здобув завдяки книзі «П'ять мов любові», яка розійшлася у світі загальним накладом понад 5 мільйонів примірників. У творах автора ви знайдете велику кількість порад про те, як повернути взаєморозуміння, навчитися чути співрозмовника, доносити своє бачення проблем і потреб, що виникають, а за необхідності – воскресити любов.

Якщо ми їдемо в іншу країну, там, зазвичай, люди говорять іншою мовою, чи не так? Ви колись замислювалися над тим, що люди, які говорять однією мовою, можуть говорити на різних мовах любові? Інакше кажучи, йдеться про те, як люди виявляють свою любов і розуміють любов інших. Однак буває, що мова вашої любові і мова любові ваших партнерів можуть відрізнятись між собою, як китайська та англійська.

Зараз ми розглянемо п'ять мов любові. Кожна людина має свій домінуючий канал, через який проявляє свої емоції та розуміє, що її люблять. Наприклад, для когось проявом любові може бути спільно проведений час, а ще для когось – практична допомога. І якщо людина розуміє, що саме у поведінці партнера (-ки) вона розпізнає як прояв любові, а також знає, яка саме поведінка є для партнера (-ки) проявом любові, то це дає людям можливість говорити у стосунках спільною мовою.

**До базових мов любові належать такі:***1. Слова підтримки / похвала*

Дуже важливо регулярно говорити близьким людям компліменти і слова підтримки. Коли ми чуємо їх, то набагато більше схильні відповідати взаємністю. Погодьтеся, компліменти і слова заохочення кращі за прискіпливі слова. Хорошою порадою у цій справі стане складання списку позитивних справ, які виконує ваш чоловік (дружина), і почати хвалити їх за певний позитивний прояв. Але робити це щиро і з любов'ю. Дуже важливо говорити близьким приємні слова у присутності дітей, якщо вони у вас є.

*2. Якісний час разом*

Ця мова любові говорить про те, що потрібно приділяти людині свою неподільну увагу, дивлячись в очі та тримаючи за руку. Дуже добре разом робити домашні справи: прибирати, поратися на кухні, просто прогулятися удвох, повечеряти разом чи сходити в кіно. Неважливо, що ви робитимете, важливо, чи якісно проведете час разом. Якісне спілкування дуже цінне для сім'ї, а тому цінне й уміння вислухати людину, висловити свої співчуття, дати раду, якщо просять. Основне – навчитися слухати. Це, мабуть, найважче, бо говорити вміємо всі.

### *3. Подарунки*

Проявляти любов через маленькі дрібнички до дружини чи чоловіка – це фізичне нагадування про свої почуття. Ваша фізична присутність під час стресу є найбільшим дарунком, якщо першою мовою любові для вашої пари є отримування подарунків. Даруйте близьким людям подарунки – це прояв уваги і спонтанності.

### *4. Допомога*

Хатня допомога і по господарству, у догляді за дітьми, у приготуванні вечері, прибиранні квартири, дрібний ремонт... список можете продовжити самі. Якщо таке для вас є мовою любові, то скажіть про це чоловікові чи дружині. Або якщо з певних причин ви не можете допомогти, то найміть для цього когось, щоби це зробили замість вас. Тут ми повинні навчитися просити, а не вимагати.

### *5. Фізичні дотики*

Давно відомо, що фізичний дотик є способом вираження емоційної любові. Тримання за руки, поцілунки, обійми й сексуальні стосунки – це способи виразити емоційну любов до близької людини. До прикладу наголосимо, що ляпас – згубний, навіть руйнівний для людини, яка першою мовою любові приймає фізичний контакт. Особливо це стосується дітей.

## Мова любові

### 5 МОВ ЛЮБОВІ

#### Мова любові

#### Способи

#### Комунікація

#### Уникати

ПОХВАЛА

СЛОВА  
ЛИСТІВКИ  
ЛИСТИ

ПІДБАДЬОРЕННЯ  
КОМПЛІМЕНТ  
ПІДТРИМКА

НЕПРИЄМНІ  
СЛОВА  
КРИТИКА

ЧАС

ПРОГУЛЯНКИ  
ПОДОРОЖІ  
СПІЛКУВАННЯ  
ЗУСТРІЧІ

УВАГА  
СПРАВИ РАЗОМ  
ПОСИДЕНЬКИ  
РОЗМОВИ

ДОВГІ  
РОЗЛУКИ  
ІЗОЛЯЦІЯ

ПОДАРУНКИ

ПОДАРУНКИ  
ВРАЖЕННЯ  
ОСОБИСТИЙ  
ЧАС

ПОДАРУНКИ  
НЕСПОДІВАНКИ  
ПРИЄМНОСТІ

ЖАДІБНІСТЬ  
ЗАБУВАННЯ  
ПАМ'ЯТНИХ ДАТ

ДОПОМОГА

ДОПОМОГА ПО  
ДОМОГОСПОДАРСТВУ  
ДОПОМОГА  
В СПРАВАХ

- ЩО Я  
МОЖУЗРОБИТИ  
ДЛЯ ТЕБЕ?  
- ДАВАЙ  
ДОПОМОЖУ!

ЗАБУВАННЯ  
ОБІЦЯНОК  
ІГНОРУВАННЯ

КОНТАКТ

ОБІЙМИ  
ДОТИКИ  
ЛАСКА

НЕВЕРБАЛЬНИЙ  
ФІЗИЧНИЙ  
КОНТАКТ

ФІЗИЧНІ  
ПОКАРАННЯ  
НЕХТУВАННЯ

## Додаток 3.5

### Завдання для самостійної роботи

Підготуйтеся до зустрічі з вашим чоловіком / вашою дружиною, партнером / партнеркою або іншою людиною, з якою ви давно не спілкувались і хотіли б відновити / розвинути стосунки.

Уявіть собі, що ви звільнилися та запишіть, що саме ви будете говорити цій людині по телефону чи писати в листі, коли домовлятиметесь про зустріч.

---

---

---

---

---

---

---

---

Також складіть детальний план вашої розмови у разі зустрічі. Під час виконання завдання використовуйте ваші напрацювання у кроках відновлення стосунків.

#### План розмови з чоловіком / дружиною

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

## ЗАНЯТТЯ 4. ПИШЕМО ЛИСТА

### Додаток 4.1

#### Як зробити свої листи цікавішими

1. Спершу потрібно привітатися та звернутися до адресата на ім'я, наприклад, «Привіт, Андрію!» чи «Вітаю, Олено!»
2. У разі, якщо ви довго не відповідали на лист, можна переписати та повідомити, що стало цьому причиною.
3. Якщо ви вже листувались і вам в останньому отриманому листі були поставлені запитання, то саме час на них відповісти.
4. Тепер напишіть основну частину листа. Це може бути таке:
  - Розповідь про те, що у вас нового, що робите у вільний час, можливо про статтю чи книгу, яку прочитали.
  - Згадка про минулі приємні моменти з цією людиною, можна висловити свою вдячність за щось.
  - Питання до адресата про його життя чи спільних знайомих.
5. На завершення можна написати емоційні слова на кшталт «Люблю!», «Чекаю на зустріч!» або «Сумую за тобою!»
6. Наприкінці обов'язково вкажіть своє ім'я.

#### Ще кілька порад:

- Оскільки це неформальний стиль спілкування, то в такому листі доречно писати жарти.
- Щоб підтримувати відчуття бесіди, можна використовувати запитання на кшталт «Справді, чудово?», «Що скажеш на це?»
- Постарайтеся бути зрозумілими, уникайте жаргонних чи маловідомих слів, а якщо це необхідно, то пояснюйте їх.
- Уважно перечитайте листа, перед тим, як надсилати його, та за необхідності виправте помилки.



## ЗАНЯТТЯ 5. ГОТУЄМОСЬ ДО ПОБАЧЕННЯ

### Додаток 5.1

#### Притча про весла

Човняр перевозив мандрівника на інший берег на дуже красивому човні. Подорожній зауважив, що не бачив досі такого красивого човна. Та раптом він помітив якісь надписи на веслах. На одному веслі було написано: "Думай", а на другому: "Роби".

- Чудовий у тебе човен, – сказав мандрівник. – А навіщо такі надписи на веслах?
- Дивись, – усміхаючись, сказав човняр. І почав гребти тільки одним веслом, з надписом «Думай».

Човен почав кружляти на одному місці.

- Бувало, я думав про щось, розмірковував, будував плани ... Але нічого корисного це не приносило. Я просто кружляв на одному місці, як цей човен.

Човняр перестав гребти одним веслом і почав гребти іншим, з написом "Роби". Човен почав кружляти, але вже в інший бік.

- Бувало, я кидався в іншу крайність. Робив щось бездумно, без планів. Багато сил і часу витрачав. Але, в підсумку, теж кружляв на місці.
- Ось і зробив напис на веслах, – продовжував човняр, – щоб пам'ятати, що на кожен помах лівого весла повинен бути помах правого весла.

## Додаток 5.2

**Пам'ятка щодо спілкування з близькими**

**Не відмовляйтесь від своєї ролі.** Якщо ви батько / матір, чоловік / дружина, зробіть усе можливе, щоб підтримати цю роль у своїй сім'ї, незважаючи на те, що ви засуджені.

- Докладіть зусиль, щоб вашому чоловіку / дружині, батькові / матері та дітям було легше спілкуватись із вами. Якомога більше розповідайте та цікавтесь сімейним життям під час телефонних розмов та в листах.
- Довіряйте своїй родині. Не дозволяйте невдачам чи думкам тих, хто вас оточує, впливати на те, як ви почуваєтеся чи як ви ставитеся до членів своєї сім'ї.
- Не звертайте уваги на дрібниці й зосередьтеся на ширшій картині. Якщо ви засмучені й не хочете спілкуватись на побаченні, перебуваєте у стані «мовчанки», це не принесе користі вашому спілкуванню та відносинам.
- Якщо ви маєте дітей, то краще, щоб вони об'єднували сім'ю, а не роз'єднували. Не дозволяйте їм займати сторону одного з батьків. Переконайтесь, що ви робите все можливе, щоб заохочувати і підтримувати їхні цілі та цікавитися їхніми інтересами.
- Будьте ввічливими та майте сміливість перепросити, якщо помилились.

**Отримайте максимум користі від побачень.** Відвідування членами сім'ї можуть бути гарним часом із можливістю зустрітись і поговорити про повсякденні справи. Або ж такі зустрічі можуть стати великим розчаруванням, якщо не враховувати певні речі, які можуть стати на заваді спілкуванню.

- Потрібно пам'ятати, що ваша сім'я здійснює чималі зусилля для того, щоб вас побачити. Якщо установа відбування покарання перебуває далеко від вашого дому, то родина докладает зусиль для побачення. Вона має доїхати, десь заночувати, мати гроші на їжу та інші витрати, щоб вас побачити.
- Ваша сім'я також повинна пройти через низку процедур, які не зовсім приємні. Наприклад: перевірка безпеки, довге очікування, отримання дозволу на побачення, часом не зовсім приємне спілкування з персоналом установи. А крім того – суворе дотримання різноманітних дрібних правил процедури побачень. Тому варто цінувати їхні зусилля.
- Хоча ви також переживаєте від перебування в установі, варто розуміти, що ваша родина водночас переживає і потрясіння. Тому їм може бути не зовсім приємно чути, як ви бідкаєтеся про свої проблеми від перебування в установі. Під час візиту спілкування краще зосередити на сім'ї та родинних питаннях.
- Залишайтеся на зв'язку зі своїми дітьми. Вони швидко ростуть, їхні інтереси змінюються, і вони також стикаються зі стресом, що один із батьків засуджений. Намагайтесь знаходити спільні інтереси та залишатись з ними на зв'язку.
- Будьте в курсі, чим займаються ваші діти, та давайте їм поради щодо їхніх ситуацій. Якщо є змога, то майте їхні фотографії. Розділяйте з ними їхні перемоги та невдачі так, як це роблять звичайні батьки.

## Додаток 5.3

## Короткострокове побачення

Напишіть тільки першу букву імені вашого відвідувача / ваших відвідувачів	
1. Як ви почнете розмову (почуття, які хочете висловити)?	
2. Чим поцікавитесь (охопіть чутливі питання, про які потрібно поговорити)?	
3. Що потрібно запитати про:	
а) родину;	
б) чоловіка / дружину;	
в) дітей;	
г) батьків;	
д) інших важливих людей	
4. Що обов'язково треба сказати?	
5. Які слова підтримки можна висловити?	
6. Завершення (переконайтесь у тому, що ви ви- явили належний інтерес до своєї родини, а не говорили занадто багато про свої проблеми)	
7. Слова подяки	

## Тривале побачення

Напишіть тільки першу букву імені вашого відвідувача / ваших відвідувачів	
1. Як ви почнете розмову (почуття, які хочете висловити)?	
2. Чим поцікавитесь (важливо охопити чутливі питання, про які потрібно поговорити)?	
3. Що потрібно запитати про:	
а) родину;	
б) чоловіка / дружину;	
в) дітей;	
г) батьків;	
д) інших важливих людей	
4. Що обов'язково треба сказати?	
5. Як ви розпорядитесь вашим часом?	
6. Що ви можете робити разом?	
7. Які слова підтримки можете висловити?	
8. Завершення (переконайтесь у тому, що виявили належний інтерес до своєї родини, а не говорили занадто багато про свої проблеми)	
9. Слова подяки	

## ЗАНЯТТЯ 6. МОВА, ДРУЖНЯ ДО ДІТЕЙ

### Додаток 6.1

#### Рекомендації, як підготувати дитину до побачення з батьком / матір'ю, які є засудженими

Відвідування батьків в ув'язненні може бути складною подією як для дитини, так і для самих батьків. Незважаючи на ці обставини, діти повинні почуватися в безпеці та відчувати, що батьки їх люблять і захищають.

Підтримка стосунків між дитиною та кимось із батьків, які відбувають термін ув'язнення, – це унікальне завдання, яке сприяє зберіганню зв'язку між батьками та дітьми. Доки ув'язненого / ув'язненої не позбавлено батьківських прав, він / вона має право брати участь у житті своєї дитини.

Зберігання відкритих можливостей спілкування між дитиною та батьком / матір'ю дає ув'язненому / ув'язненій впевненість в його / її ролі, як батька / матері. Це може посилити бажання ув'язненого / ув'язненої створити безпечний та стабільний дім після звільнення. І спонукає працювати над проблемами, щоб уникнути нового ув'язнення.

Полегшити побоювання щодо відвідування дитиною когось із батьків у в'язниці **можуть такі кроки**, яких варто дотримуватися особі / особам, з якою / якими проживає дитина:

1. Спочатку відвідайте ув'язненого / ув'язнену самостійно без дитини, щоб ви самі мали змогу упоратись з емоціями від відвідування.
2. Часто дитина після першого відвідування своїх батьків в ув'язненні може виказувати сум, гнів, стурбованість та інші емоції. Підготовка до відвідування дає змогу зменшити прояв таких емоцій.
3. Перед візитом варто розповісти батькові / матері в ув'язненні про повсякденне життя його / її дитини. Ув'язнені батьки не мають багато інформації з повсякденного життя дитини, таких як школа, позакласні заняття, друзі, нові захоплення та інтереси. Це дасть змогу відбутись більш позитивному та продуктивному спілкуванню під час візиту.
4. Надання батькам максимально можливої інформації до побачення допомагає їм мати впевненість в їхній здатності виховувати дитину протягом короткого часу, який вони проводять разом під час побачення.
5. Варто підготувати дитину до відвідування, пояснивши їй, що буде відбуватись. Діти ув'язнених потребують особливої турботи до відвідування, під час та після нього. Візит до установи відбування покарань може бути лякаючим досвідом. Тому підготовка дитини до відвідування може зробити такий досвід більш позитивним.
6. Важливо говорити дитині про те, що відбуватиметься, коли ви дістанетесь в'язниці, як відбуватиметься зустріч, хто буде присутнім, скільки триватиме та як закінчиться.
7. Заздалегідь отримайте необхідну інформацію про процедури безпеки. Наприклад, як потрібно бути одягненим, які речі можна взяти з собою, які ні. Якщо до установи потрібно діставатися тривалий час, варто це пояснити дитині й узяти певні речі (книжки, олівці, папір), щоб такий шлях був для неї комфортнішим і зменшував можливе занепокоєння. Втім, також потрібно поцікавитись, чи ці речі можна буде з собою взяти під

час відвідування. Тому краще заздалегідь отримати інформацію про те, що дозволено, а що заборонено.

8. Важливо розуміти переваги особистісного відвідування батьків під час його / її перебування в місцях несвободи.
9. Дітям молодшого шкільного віку важливо знати, де перебуває один із їхніх батьків, і бачитись із ним. Це їхня вікова потреба.
10. Діти підліткового віку можуть використати час відвідування для того, щоб краще зрозуміти обставини, за яких хтось із батьків опинився за ґратами, і будувати стосунки поза безпосередніх обставин. Подумайте над тим, як подолати незацікавленість дитини у відвідуванні одного з батьків в ув'язненні.

Дитина може не хотіти відвідувати одного з батьків із різних причин, не пов'язаних з обставинами. Наприклад, іде улюблена телепередача або є плани, щоб провести час із друзями, чи щось інше. Тут важлива підтримка дитини як частина процесу, яка допомагає визначити, коли буде вдалий час для відвідування батька / матері, які є ув'язненими. Коли діти відчують свою залученість до процесу прийняття рішень, вони виявляють більше цікавості до участі в процесі відвідування. Є також інші форми спілкування засуджених із дітьми. Звичайні та електронні листи, телефонні дзвінки – все це засоби, за допомогою яких дитина може підтримувати контакт зі своїми батьками. Залежно від рівня грамотності дитини та засудженого / засудженої, пошта може слугувати чудовим варіантом спілкування. Водночас важливо знати, що вхідна та вихідна кореспонденція перевіряється, і таке листування не є приватним.

Телефонні дзвінки – ще одна альтернатива особистісним побаченням. Також важливо розглянути можливість відеодзвінків, але для цього потрібно мати доступ до інтернету. Такі дзвінки – чудовий спосіб зберігати міцні стосунки між батьками та дітьми, якщо особистісне відвідування неможливе, наприклад через велику відстань чи карантинні обмеження (наприклад, спричинені пандемією COVID-19). Особистісний візит – найкращий спосіб підтримки зв'язку, коли йдеться про батьків та дітей. Коли діти фізично можуть бачити своїх батьків, вони менше бояться невизначеності. Навіть більше, це допомагає формувати прихильність, важливу для психоемоційного розвитку дітей. Зв'язок ув'язнених зі своїми дітьми сприяє зменшенню стресу від перебування в ув'язненні й працює на зменшення ризику повторного потрапляння у в'язницю.

## Додаток 6.2

## Інформація для ведучого

Дослідження свідчать, що сімейні стосунки засуджених зазнають сильних випробувань через фізичну віддаленість та емоційну травму, спричинену наявністю терміну відбування покарання. Це може призвести до підвищеного ризику руйнування шлюбу або ж до значного скорочення чи взагалі припинення контактів з дітьми.

Ці чинники так само можуть призвести до погіршення емоційної близькості засуджених під час відбування покарання, а також обмежити ступінь соціальних зв'язків після звільнення.

Нездатність підтримувати прив'язаність до родини може виявлятися у негативній поведінці в установі, наприклад у порушенні правил УВП.

Побачення сприятимуть підтримці чи покращенню якості сімейних стосунків, тоді як засуджені, які мають нестійкі сімейні відносини, можуть зіткнутися з подальшим розривом цих відносин унаслідок стресу, спричиненого ув'язненням. Відвідування можуть посилити прихильність засуджених до їхніх сімейних ролей.

Потенційний стрес для сімейних відносин під час підготовки до звільнення може бути меншим, якщо використовувати потенціал відвідувань і скористатися можливістю обговорити та емоційно підготуватись до повернення в сім'ю.

Якість стосунків до перебування у в'язниці впливає на кількість відвідувань партнерами, а також на якість стосунків після звільнення.

У дослідженнях було виявлено, що чоловіки, які підтримували контакт зі своїми дітьми під час перебування в установі виконання покарань, мали кращі результати адаптації після звільнення. Одружені чоловіки з більшою вірогідністю швидше адаптуються після повернення додому.

Захист, піклування та турбота про дітей засуджених – першочергове завдання засуджених та їхніх сімей. Коли батьки потрапляють до УВП, більшість дітей переміщуються в державні заклади чи продовжують жити з родичами.

Ні опіка над дітьми, ні засуджені батьки не підготовлені до задоволення потреб дітей, які виникають у зв'язку зі специфічними умовам виконання батьківських обов'язків. Деякі батьки / родичі мають сумніви щодо побачень дітей зі своїми засудженими батьками. Не всі діти знають, що їх батько / мати відбувають покарання, оскільки родичі сказали їм, що батько / матір відсутні з різних причин.

Деякі батьки хочуть, щоб їхні діти навідувались до них в УВП, проте не докладають жодних зусиль для установаження контакту зі своїми дітьми. Вони не вірять, що батьки / родичі / опікуни будуть вітати такий контакт. Вони можуть не знати, де перебувають їхні діти, або ж думають, що такі відвідування будуть занадто емоційно болісними.

Деякі батьки вважають, що вони будуть відсутніми не так довго, і діти не мають необхідності їх відвідувати. Інші батьки помилково гадають, що вони мало що можуть зробити для своїх дітей, перебуваючи в установі, і що вони можуть все виправити чи надолужити після звільнення. Засуджені батьки та матері стурбовані тим, що один із подружжя може обмежувати або забороняти спілкування з дітьми. Це часто призводить до конфліктів між батьками чи іншими членами родини. До цього ще додаються додаткові фінансові труднощі, що спричинені відсутністю батька чи матері через їхнє перебування в ув'язненні.

Батьки, опікуни над дітьми та інші родичі – не єдині, хто може бути проти спілкування дітей зі своїми засудженими батьками. Фахівці виправних установ та фахівці соціальної сфери можуть також мати сумніви щодо доцільності відвідування установ, посилаючись на стурбованість стосовно репресивного в'язничного середовища, нібито це може викликати прийняття таких установ як нормального явища. Або дехто не впевнений, чи варто заохочувати контакти між засудженими та їхніми дітьми з огляду на те, що їхні батьки вчинили злочини. Це особливо стосується тих батьків, які чинили насильство щодо дітей та їхніх матерів / батьків.

Немає теорій чи досліджень, які підтримували б заборону на спілкування засуджених зі своїми дітьми в межах соціальної політики та практики. Навпаки, ми бачимо, що дослідження вказують на позитивні аспекти постійної взаємодії дітей та дорослих та прив'язаності до них, а також негативні наслідки відсутності одного з батьків та руйнування родини. Також треба враховувати, що існують випадки, які керуються професійними рішеннями стосовно захисту дітей від індивідуальних ситуацій, які можуть заподіяти їм шкоду. Такі ситуації потребують окремих підходів.

Хоча більшість засуджених матерів та значна кількість батьків планують возз'єднатись зі своїми дітьми після звільнення, залишається стурбованість, чи не будуть діти відібрані або хтось інший займе їхнє місце в житті дітей. Існують побоювання щодо того, що держава візьме дітей під свою опіку, і їхній зв'язок з дітьми буде розірвано.

Особистісне положення ув'язнених, а також політика захисту дітей указують на те, що їхні побоювання мають підстави. І хоча відвідування з дітьми підвищують шанси на возз'єднання розлучених родин, більшість засуджених батьків в установах відбування покарань не бачать своїх дітей.



## Додаток 6.3

### Дружнє спілкування

**Якщо, спілкуючись з дітьми / підлітками, вони не говорять про свої тривоги, ви можете їм допомогти.**

- Що тебе турбує? Хочеш поговорити про це?
- Що б тебе не турбувало, тобі стане краще, якщо ти з ким-небудь про це поговориш?
- Якщо ти не хочеш про це говорити зараз – нічого страшного, я готовий / готова вислухати тебе, коли тобі буде зручно.
- Ми всі чогось боїмося.
- Можеш написати про свою проблему і дати мені почитати.
- Я знаю, що ти хвилювався / хвилювалася стосовно... Проблема вирішилась, чи все ще вона турбує тебе?
- Мені здається, що тим чимось стурбований (засмучений) / стурбована (засмучена). Хочеш про це поговорити?
- Коли ти так говориш / вчиняєш, я знаю, що щось трапилось. Хочеш поговорити про це?

**Дозвольте дитині говорити з вами, якщо вона цього хоче.**

**Допоможіть дитині висловитись.**

- Розкажи мені все.
- Розумію.
- Розповідай далі.
- Відбулось ще щось?
- Чому ти так думаєш?

**Спробуйте зменшити занепокоєння і показати свою підтримку**

- Ти вже коли-небудь відчував / відчувала щось подібне? Як ти вчинив / вчинила тоді?
- Як я можу допомогти тобі подолати цю ситуацію?
- Що найгірше може відбутись?
- Напишемо проблему на папері. Так її буде простіше вирішити.
- Що можна зробити, щоб змінити ситуацію?
- Напишемо декілька можливих рішень, а потім виберемо найкраще.
- Проаналізуємо проблему / твій гнів / твою образу, щоб дізнатись, чим це було спричинено, а потім подумаємо, що можна зробити.

<b>Конструктивна поведінка в стосунках із дітьми</b>	<b>Руйнівна поведінка в стосунках із дітьми</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Однаково ставитися до всіх дітей</li> <li>• Ставитись до дитини по-дружньому, з добротою та чуйністю</li> <li>• Приймати особистість дитини</li> <li>• Слухати</li> <li>• Заохочувати словами та діями</li> <li>• Бути чуйними</li> <li>• Виявляти співчуття</li> <li>• Бути уважними</li> <li>• Давати час та можливість висловлювати свої думки</li> <li>• Поводитися спокійно</li> <li>• Давати поради, пропонувати рішення</li> <li>• Виконувати обіцянки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бути байдужими</li> <li>• Займатись чимось іншим, тоді як дитина розмовляє з вами</li> <li>• Заперечувати</li> <li>• Перебивати</li> <li>• Не приділяти часу</li> <li>• Не заглиблюватися в суть проблемного питання</li> <li>• Не втручатись і не допомагати дитині</li> <li>• Нехтувати дитиною</li> <li>• Звинувачувати дитину</li> <li>• Підвищувати голос</li> <li>• Грубо та різко звертатись до дитини</li> <li>• Ставати на сторону людини, з якою у дитини проблеми</li> <li>• Провокувати дитину на недовіру</li> </ul>

## Додаток 6.4

### Практична ситуація 1

Сім'я Поліни не має багато грошей, і тому Поліна носить старий одяг, який вийшов із моди. Вона не виявляє активності в класі. Вона не може мати друзів серед дівчат у класі. Вони нехтують нею і не хочуть з нею спілкуватись.

1. У чому полягає проблема Поліни?
2. Як, по-вашому, відчувається Поліна?
3. Як би ви почувалися в подібній або ж такій самій ситуації?
4. Чи може Поліна зробити що-небудь стосовно свого одягу?

Уявіть, що Поліна звернулась до вас по пораду. Використовуючи рекомендації спілкування з дітьми, напишіть слова підтримки чи поради для неї.

### Практична ситуація 2

Тараса викликали до директора школи. Цього разу за бійку. Раніше Тарас був тихим та спокійним учнем, але цього року діти називають його різними прізвиськами – Жиртрест, Свинюка.

1. У чому полягає проблема Тараса?
2. Як, по-вашому, відчувається Тарас?
3. Як би ви почувалися в цій ситуації?
4. Що, на вашу думку, має зробити Тарас?

Уявіть, що Тарас звернувся до вас по пораду. Використовуючи рекомендації спілкування з дітьми, напишіть слова підтримки чи поради для нього.

### Практична ситуація 3

Упродовж кількох тижнів Соломія пропускає цілий день у школі, коли у розкладі є урок хімії. Тому що одного разу вона відповідала біля дошки, трохи заплуталась і сказала те, що не відповідало темі уроку. Увесь клас реготав. Вона розплакалась. Після цього деякі однокласниці називають її рюмсою та штовхають за кожної нагоди.

1. У чому полягає проблема Соломії?
2. Як, по-вашому, відчувається Соломія?
3. Що б почували ви, коли б опинились у подібній ситуації?
4. Як повинна діяти Соломія?

Уявіть, що Соломія звернулась до вас по пораду. Використовуючи рекомендації спілкування з дітьми, напишіть слова підтримки чи поради для неї.

---

## Практична ситуація 4

Микола дуже швидко росте, зараз йому тринадцять, і він вищий на голову за своїх однолітків. Його садять на останню парту, і він погано чує, що розповідає вчитель. Соромиться перепитати. Через це в нього знизилась успішність, і над ним сміються, що він «тупа дилда».

1. У чому полягає проблема Миколи?
2. Як, по-вашому, почувається Микола?
3. Як би ви почувалися в такій ситуації?
4. Як повинен діяти Микола?

Уявіть, що Микола звернувся до вас по пораду. Використовуючи рекомендації спілкування з дітьми, напишіть слова підтримки чи поради для нього.

## ЗАНЯТТЯ 7. ПОКРАЩУЄМО СТОСУНКИ З ДІТЬМИ

### Додаток 7.1

#### Історія

«Якось один чоловік повернувся пізно додому з роботи, як завжди втомлений і знервований, та побачив, що на порозі його чекає п'ятирічний син.

- Тату, можна в тебе щось спитати?
- Звичайно, що сталося?
- Тату, а яка в тебе зарплатня?
- Це не твоя справа! – обурився батько. – І навіщо це тобі?
- Будь ласка, ну скажи, скільки ти отримуєш за годину?
- Ну, взагалі, 5000. А що?
- Тату, – син подивився на нього знизу ввєрх дуже серйозними очима.
- Тату, ти можеш мені позичити 3000?
- Ти запитував лише для того, щоб я дав тобі грошей на якусь дурну іграшку? – закричав той. – Негайно йди до себе в кімнату і лягай спати! Не можна ж бути таким егоїстом! Я працюю цілий день, страшенно втомлююсь, а ти себе так поводиш. Малюк тихо пішов до себе в кімнату і закрив за собою двері.

А його батько продовжував стояти на порозі та обурюватися проханням сина: «Та як він сміє питати мене про зарплатню, щоб потім попросити грошей?»

Згодом він заспокоївся і почав роздумувати: «Може йому й дійсно щось дуже важливе потрібно купити. Та грець з ними, з тими трьома тисячами, адже він у мене ще ні разу не просив грошей».

Коли батько зайшов у дитячу кімнату, його син уже був у ліжку.

- Ти не спиш, синку, – запитав батько.
- Ні, тату, – відповів хлопчик.
- Я, здається, тобі дуже грубо відповів, у мене був важкий день, просто зірвався. Пробач мені. Ось тримай гроші, які ти просив.

Хлопчик сів на ліжку та посміхнувся: «Ой, тату, дякую!» – радісно вигукнув він. Потім хлопчик заліз під подушку і дістав декілька зім'ятих банкнот. Його батько, побачивши, що в дитини вже є гроші, знову обурився. А малюк склав всі гроші разом, ретельно перерахував купюри і подивився на батька.

- Навіщо ти в мене просив грошей, якщо вони в тебе вже є? – пробурмотів той.
- Тому що в мене було недостатньо. Але тепер мені якраз вистачить, – відповів хлопчик.
- Тату, тут рівно 5000. Можна я куплю годину твого часу?»

## Додаток 7.2

## Бланк тесту

## Чи можете ви:

1. У будь-який момент залишити свої справи і зайнятися дитиною?
2. Порадитися з дитиною, незважаючи на її вік?
3. Зізнатися дитині у помилці, яку ви допустили щодо неї?
4. Вибачитись перед дитиною в разі своєї неправоти?
5. Стримати себе, якщо вчинок дитини роздратував вас?
6. Поставити себе на місце дитини?
7. Повірити хоча б на хвилинку, що ви добра фея або принц?
8. Розповісти дитині про навчальний випадок зі свого дитинства, який показує вас в негативному світлі?
9. Завжди утримуватись від слів, здатних боляче вразити дитину?
10. Пообіцяти дитині, що виконаєте її бажання за хорошу поведінку?
11. Надати один день, коли вона робила б усе, що їй заманеться, і поводитися б так, як хоче, а ви ні в що не втручатиметесь?
12. Не відреагувати, коли дитина вдарила, грубо штовхнула або просто незаслужено образила іншу дитину?
13. Встояти проти дитячих прохань і сліз, якщо впевнені, що це – примха, скороминуча забаганка?

## Підрахуйте бали.

**а) 3 бали, б) 2 бали, в) 1 бал.**

В кінці проведеного тесту ведучий (-а) ознайомлює кожного учасника (-цю) з результатами.

**30-39 балів.**

Дитина – найбільша цінність у вашому житті. Ви прагнете не лише зрозуміти, а й пізнати її, поважати її, дотримуватися найпрогресивніших принципів виховання і постійної лінії поведінки. Інакше кажучи, ви дієте правильно і можете сподіватись на хороші результати.

**16-29 балів.**

Піклування про дитину для вас питання першорядне, ви маєте здібності вихователя, але не завжди застосовуєте їх послідовно і цілеспрямовано. Часом ви занадто суворі, в інших випадках – надміру м'які, крім того, ви схильні до компромісів, котрі послаблюють виховний ефект. Вам слід серйозно замислитись над своїм підходом до виховання дитини.

**Менше 16 балів.**

Перед вами постали серйозні проблеми стосовно виховання дитини. Вам бракує або знань, або бажання і прагнення виховати дитину як особистість, а можливо, і першого і другого. Бажано порадитись із спеціалістами – педагогами та психологами, – ознайомитися з літературою з питань сімейного виховання. Не забувайте, що формування особистості дитини – дуже складний і відповідальний процес.

## ЗАНЯТТЯ 8. МИСТЕЦТВО СПЛКУВАННЯ В РОДИНІ

### Додаток 8.1

#### **Стилі виховання: демократичний, авторитарний, ліберальний.**

Батьки, схильні до **авторитарного стилю**, мають тенденцію до карально-насильницької дисципліни; надмірно контролюють всі вчинки дитини, вимагають від неї покори, нетерплячі до дитячих недоліків.

Внаслідок цього у дитини розвивається невпевненість у собі, страх, агресивність щодо слабких, занижена самооцінка. Авторитарний стиль виховання в сім'ї викликає в дітей відчуження від батьків, почуття своєї небажаності в сім'ї.

Батьки, які вибирають **ліберальний стиль виховання**, майже не контролюють поведінку дитини. Проявами ліберального стилю можуть бути вседозволеність, виконання всіх бажань дитини, невиправдана ідеалізація його батьками.

Такий стиль виховання може сформувати у дитини надмірну самолюбність, затримку емоційного розвитку, відчай, недовіру до дорослих, озлобленість, розчарування. Можуть виявлятися також інфантильність, егоїзм, впертість, примхливість, завищена самооцінка.

Батьки-прихильники **демократичного стилю виховання** поважають особистість дитини, приймають її такою, яка вона є; дають зрозуміти дитині, що її справи важливі для них; довіряють, заохочують самостійність, засуджують не саму дитину, а її вчинок, прислухаються до думок дитини, проводять разом з нею вільний час, допомагають розвивати її здібності.

Діти в таких сім'ях прислухаються до порад батьків, наслідують адекватні чоловічі й жіночі риси поведінки, зростають впевненими в собі, добре соціально адаптованими.

## ЗАНЯТТЯ 9. ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В РОДИНІ

### Додаток 9.1

Малюнок до вправи «Айсберг конфлікту»





## Види слухання

Часто людям притаманне користування невдало обраним стилем слухання. Розглянемо деякі з них.

**«Витання у космосі»** – це коли хтось до нас говорить, а ми ігноруємо цю розмову, бо думками блукаємо десь в іншій галактиці. Можливо, людина каже нам щось дуже важливе, та ми надто заглиблені у свої роздуми. Люди під час слухання інколи замріюються, але якщо це стає надто часто, можна заробити репутацію дивака чи байдужої людини.

**Вдаване слухання** трапляється частіше. Ми так само не дуже звертаємо на людину уваги, але принаймні вдаємо, що слухаємо її, час від часу вставляючи начебто глибокодумні репліки на зразок: *«так-так»*, *«ага»*, *«класно»*, або пересипаємо розмову смайликами під час спілкування в інтернеті. Зазвичай люди помічають це і відчують, що вислухати їх не вважають за потрібне.

**Вибіркове слухання** – це коли ми звертаємо увагу в розмові лише на те, що нам цікаво. Наприклад, член родини намагається поділитися з вами, як жити в тіні зразкового брата, що служить у війську. *«Військо»* – єдине, що до вас дійшло, і ви одразу *«вмикаєтеся»* та говорите: *«Служить у війську?! Я теж останнім часом про це думаю»*. Якщо завжди говорити лише те, про що хочеться, та говорити лише вам, замість того, щоб підтримати членів своєї родини, навряд чи вдасться побудувати позитивні стосунки.

**Дослівне слухання** трапляється, коли ми такі звертаємо увагу на те, що хтось з членів родини каже, але прислухаємось лише до її / його слів, а міміки та жестів не помічаємо, не звертаємо уваги на почуття та смислів сказаного. Внаслідок цього ми втрачаємо сенс того, що ж насправді людина хоче сказати. Важливо помічати, з якою мімікою та жестами і яким тоном це було запитано, що насправді людина хотіла почути у відповідь на запитання. Якщо зосереджуватись лише на словах, навряд чи вдасться вловити ті емоції, що ховаються в глибині людського серця.

**Слухання, зосереджене на собі**, буває тоді, коли ми на все дивимось з нашої позиції. Замість того, щоб увійти в чийсь становище, ми вперто залишаємось на своїй території. Оце тоді ми зазвичай говоримо: *«Як я тебе розумію!»* Насправді ж ми члена родини не розуміємо. Ми розуміємо себе і гадаємо, що інша людина думає так само, як ми, подібно до того продавця, який намагається вмовити вас купити телефон найновішої моделі (а отже – значно дорожчий), щоб більше заробити. Подібне слухання часто перетворюється на вимірювання значущості вас та ваших співрозмовників, немов бесіда – то якесь змагання: *«Кажеш, у тебе був поганий день? Та це ще дрібниці! Ось слухай, що було зі мною!»*

**Винесення суджень.** Деколи, слухаючи когось із членів родини, ми подумки виносимо судження про цих людей і про те, що вони кажуть. Але якщо ми тільки й зайняті тим, що виносимо судження, то насправді не слухаємо, чи не так? Люди не хочуть, щоб сказане ними аналізували, а їх – оцінювали.

**Нав'язування порад.** Це буває тоді, коли ми «радимо з власного досвіду». Наприклад, усім відома невдала фраза: *«коли ми були у вашому віці...»*.

**«Лізти в душу».** Таке трапляється, коли людина намагається витягти з людини те, про що вона думає й що відчуває, але тоді, коли вона ще не готова цим ділитися. Напевно, й вам «лізли в душу». Наприклад, ваш (-а) чоловік / жінка із якнайкращими намірами намагається з'ясувати, що коїться у вашому житті. Але оскільки вам зараз не до розмов, їхні намагання сприймаються радше як нав'язування себе, і ви замикаєтесь від них і не йдете на спілкування.

## Додаток 9.3

**Матеріал інформаційного повідомлення****То якщо не так, як тоді слухати?**

**Щире активне слухання.** Коли маєте сказати комусь з членів родини щось важливе, краще поговорити особисто: тоді не буде непорозуміння. На щастя, існує вища форма слухання, яка веде до справжнього порозуміння. Ми називаємо її «щирим слуханням» і дуже хочемо, щоб воно стало загальнозживаною практикою. Але для того, щоб досягти щирого слухання, треба діяти по-іншому.

**По-перше: слухайте очима і серцем, а не тільки вухами.** Слухати тільки вухами не достатньо, бо у словах, які ми промовляємо, полягає лише 7% спілкування. Решта – у міміці та жестах (53%). Те, як ми вимовляємо слова, в інтонаціях, у відображенні емоцій голосом (40%). Зауважте, наприклад, як можна змінити сенс речення самим лише наголосом на тому чи іншому слові.

**Я не казав (-ла), що в тебе проблеми з поведінкою. Я не казав (-ла), що в ТЕБЕ проблеми з поведінкою. Я не казав (-ла,) що в тебе проблеми з ПОВЕДІНКОЮ.**

Саме тому, коли хочете сказати комусь щось важливе, краще зробити це особисто, а не смс-повідомленням чи в інший спосіб через інтернет, щоб людина справді зрозуміла, що ви маєте на увазі. Дуже часто надіслане комусь текстове повідомлення на емоційно заряджену тему створює більше проблем, ніж розв'язує, бо люди швидко перескакують до висновків і вичитують те, чого ви не мали на увазі. Отже, коли треба обговорити неоднозначну чи складну тему, краще зустрітись особисто.

**По-друге, увійдіть в становище інших людей.** Щоб стати щирим слухачем, маєте покинути власне становище й увійти в становище тих, з ким говорите. Як кажуть, спробуйте опинитися «в чужій шкурі», тоді, можливо, вдасться «поглянути на світ очима іншої людини», відчути те, що відчуває вона.

**По-третє: вдавайтеся до віддзеркалення.** Уявіть себе дзеркалом. Що робить дзеркало? Воно не судить. Воно не дає порад. Вона лише відображує.

Віддзеркалювати – це просто повторювати своїми словами те, що інша людина каже та відчуває. Віддзеркалення – це не копіювання, коли повторюєте сказане слово в слово, як папуга.

Віддзеркалювання передбачає, окрім переказу своїми словами сказаного кимось, виявлення почуттів, з теплом та співчуттям. Наприклад: *«Якщо я правильно тебе зрозумів, то...»*. Уточнюйте, перепитуйте, показуйте співрозмовникам, що їхні думки та слова для вас важливі: *«Я поважаю ваше бажання вирішити проблему»*. Віддзеркалення – це лише прийом, вершина айсберга. Його прихована під водою маса – це ваше ставлення та прагнення зрозуміти іншу людину. Якщо у вас належне ставлення, але ви не володієте прийомом, – не біда. Біда, коли навпаки. А от якщо й належне ставлення матимете, і прийомом володітимете, то станете справжнім майстром спілкування та у вас не будуть виникати конфліктні ситуації.

## Додаток 9.4

**Пасивна, агресивна, асертивна поведінка**

**Пасивна поведінка.** Зміст пасивної поведінки – догодити оточенню, уникнути конфлікту, виглядати в очах інших приємними людьми.

Ознаки пасивної поведінки такі: людина заперечує власні потреби; приховує почуття, думки, бажання, рідко їх висловлює, жертвує своїми інтересами та потребами заради інших; уникає активних контактів та складних ситуацій з оточенням; виправдовується або вибачається за найменшої критики; вважає, що дехто користується її добротою; схильна накопичувати образи; уникає відповідальності; не відстоює своїх прав, не вміє протистояти маніпуляціям з боку інших людей; іноді сама намагається маніпулювати іншими, викликаючи у них жалість чи почуття провини.

**Агресивна поведінка** використовується особами, які переймаються лише своїми потребами, думками та почуттями і досягають бажаного будь-яким способом. Не враховують прав і справедливих вимог інших.

Ознаки агресивної поведінки: люди, які її використовують, вважають власні потреби та думки пріоритетними; ігнорують почуття та потреби інших; недооцінюють співрозмовника; висловлюють думки, почуття і бажання у нав'язливій формі (вимоги, накази, звинувачення, погрози); перекладають відповідальність за свої дії на інших; самостверджуються через інших; висловлюються голосно, перебивають; контролюють власне життя та життя тих, хто їх оточує.

**Асертивність** часто визначають як золоту середину між пасивною та агресивною поведінкою. Зміст асертивної поведінки – чесно і прямо виражати свої думки, почуття, бажання, переконання; відстоювати власні права у конструктивній формі, не порушуючи водночас прав інших людей.

Ознаки асертивної поведінки такі: люди самі відповідають за власну поведінку, не звинувачують інших у своїх негараздах; відстоюють власні права і переконання, водночас поважаючи інших; цінують стосунки з іншими людьми, уміють уважно слухати і розуміти, щиро висловлюють позитивні та негативні емоції без ворожості та образливої переваги, визнають за іншими право помилятися, не осуджують за це; знають, чого хочуть або не хочуть, і можуть це чітко сформулювати; уміють домовлятися, знаходити рішення, що задовольняють обидві сторони; вміють себе захистити (не дозволяють іншим дошкуляти їм або їх використовувати); доброзичливо і впевнено відмовляють; сприймають компліменти і похвалу без удаваної скромності.

## Додаток 9.5

### Матеріал до вправи «Формула емоційної грамотності»

**Використовуйте «Я – повідомлення».** Чітко і прямо говоріть про потребу:

*«Я хотіла (-в) б, щоб ти не звертався до мене так»;*

*«Мені приємно, що ти хочеш зі мною провести час, я теж цього хочу, проте зараз я ще зайнята (-ий)...».*

**Говоріть людям, яка їхня поведінка викликає у вас емоції.** Це робить інших людей обізнаними у наслідках своїх дій:

*«Коли ти мені розповідаєш про свої конфлікти з мамою, це злить мене, і я «заводжусь» ... а мені важливо зараз утриматися від зриву»;*

*«Коли ти не говориш мені, що з тобою відбувається, то я відчуваю розгубленість, мені здається, що я в чомусь винна (винен)».*

**Запитайте, чи правильно ви зрозуміли вчинок або слова іншої людини.** Це допоможе вам зіставити свої інтерпретації з намірами іншої людини, а це буває корисним! Адже часто ми чуємо слова інших не зовсім так, як вони хотіли того:

*«Ти маєш на увазі...?»;*

*«Я правильно зрозуміла (-в), що ти б хотів (-ла) спочатку поужити, а вже потім прогулятися парком?»;*

*«Ти злишся, бо я не попередив (-ла), що затримаюсь з друзями».*

**Навчіться просити пробачення і пробачати.** Це найважливіше і найскладніше вміння, чи не так? Але ж яку воно має силу! Пробачення потребує щирості, й якщо цього немає, краще його не використовуйте. Пробачення потрібне тим, хто його просить, щоб позбавитися від тягаря провини, і тим, у кого його просять, щоб позбавити від почуття образи. А і провини, і образа часто лягають в основу гніву.

**Використовуйте «криголамну техніку».** Для цього потрібно постійно тримати в голові те, що ви хочете донести людині, та повторювати це в міру необхідності:

*«Мені хотілося б, щоб ти не приходив (-ла) за дітьми в нетверезому стані ... Так, але ж мені все ж таки хотілось би, щоб ти приходив (-ла) до дітей у тверезому стані ... Я чую, що ти кажеш, і ти маєш повне право на це, але я все одно мені хочеться, щоб наші діти могли спілкуватися, коли ти у тверезому стані...» (говорити це за умови, якщо партнер (-ка) під час розмови тверезий (-а), у протилежному ж випадку просто уникніть такої розмови).*

## ЗАНЯТТЯ 10. ВІДНОВЛЕННЯ КОНТАКТІВ ЗІ ЗНАЧУЩИМИ ЛЮДЬМИ

### Додаток 10.1

#### «Відновлюємо контакт»

Ім'я людини (дорослого), з якою хочете відновити / підтримати контакт	
Як ви можете відшукати його / її контакт?	
Хто може допомогти (соціальний працівник, психолог, друзі чи родичі)?	
Як ви хочете з нею / ним зв'язатись (телефонний дзвінок, електронний лист, звичайний лист, запросити вас відвідати)?	
Що ви хотіли б йому / їй сказати	
Як ви плануєте підтримувати контакт, що будете робити?	
Ім'я дитини, з якою хочете відновити / підтримати контакт	
Хто з дорослих вам може допомогти (батько / матір дитини, бабуся / дідусь чи інші родичі, прийомні батьки або ж соціальний працівник / психолог, якщо дитина під опікою держави)?	
Як ви хочете з нею зв'язатись (телефонний дзвінок, електронний лист, звичайний лист, запросити вас відвідати)?	
Що ви хотіли б йому / їй сказати?	
Як ви плануєте підтримувати контакт, що будете робити?	

## ЗАНЯТТЯ 11. ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

### Додаток 11.1

#### **«Відштовхнутися від дна»**

Що робить людина, яка потопає? Щосили намагається піднятися на поверхню. Вона задихається, б'є по воді руками, борсається, кричить, втрачаючи останні сили і запас повітря. Причому ступінь паніки тонучої людини мало залежить від об'єктивної ситуації – людина, яка тоне в річці, панікує точно так само, як і та, що постраждала через аварію посеред океану. А от методи порятунку можуть бути абсолютно різними. Якщо під людиною десятки метрів води, у неї немає іншого виходу, окрім як намагатися триматися на поверхні. Ймовірніше, без сторонньої допомоги їй врятуватися не вдасться. Але якщо до дна 2-3 метри, то найкраще, що вона може зробити, це затримати дихання і піти вниз. Діставши ногами до дна, потрібно відштовхнутися, і, використовуючи інерцію цього поштовху, вийти на поверхню.

Подібна ситуація відбувається і у свідомості людини, коли її долають негативні переживання та стресові ситуації. Якщо глибина її горя є великою, спроба «досягти дна» може закінчитися трагічно. Однак у більшості конкретних ситуацій – дно зовсім близько, ми просто боїмося піти з поверхні й відчайдушно борсаємося, уявляючи під собою невідомі глибини власних переживань.

Як відштовхнутися? Додумати до кінця відповідь на питання «що є найгіршим, що може статися в цій ситуації?»

Наприклад, людина панічно боїться втратити роботу. Ця техніка допоможе їй побачити «дно» цієї ситуації. Це може бути інша – важка, ненависна, неприємна робота; зміна квартири на гіршу; переїзд в інше місто тощо. Зазвичай виявляється, що жоден з цих наслідків не є смертельним, і не заслуговує того відчаю, який відчуває людина спочатку. Особливо, якщо порівняти їх з можливими наслідками самих переживань, які можуть призвести до інсульту, інфаркту, втрати здоров'я, інвалідності, розвалу сім'ї, аварій та інших, страшних і досить імовірних наслідків паніки і стресу.

## Додаток 11.2

**Зміст інформаційного повідомлення**

Поняття «**криза**» (від грец. «*krisis*» – рішення, поворотний пункт, результат) трактується як переломний момент, важкий перехідний стан, загострення, небезпечний нестійкий стан. Криза – це ситуація емоційного й розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу.

Життєвий шлях особистості пов'язаний із проходженням різних критичних ситуацій. Критична ситуація – це така ситуація, у якій суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя, і яка ставить його перед необхідністю зміни способу буття. Криза – це реакція особистості на критичну ситуацію, що виражається в нездатності особистості вирішити цю ситуацію в короткий час і звичний спосіб. Найсильнішими критичними ситуаціями особистості є такі, що пов'язані з усвідомленням власної смертності (невеличкова хвороба, участь у бойових діях тощо) або зіткнення зі смертю іншого (переживання втрати близької людини).

**Критична ситуація** може стати поворотним моментом у житті особистості, вести до кризи та спричинити виникнення кризових станів. Кризові стани особистості характеризуються високим рівнем нервово-психічної напруги аж до перенапруги й психічного виснаження. Важливими ознаками кризових станів особистості є високий рівень тривоги, депресії, почуття безпорадності, апатії, суму, гніву, фізичного стомлення, зниження самооцінки, чутливість, а також наявність фрустрації як нездоланної перешкоди або життєвої ситуації. Психологічно кризовий стан особистості характеризується інтенсивними негативними емоціями: почуттям невизначеності, занепокоєнням, тривогою аж до дезорганізації, фіксацією на психотравмуючій ситуації, переживаннями власної безпорадності, неспроможності, самотності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації й життєвої перспективи, вираженими утрудненнями в плануванні майбутнього. Будь-яка криза містить як позитивний, так і негативний компонент. Негативна складова частина полягає в тому, що для особистості, яка перебуває в критичній ситуації, характерна завантаженість невіршеними проблемами, наявне почуття безнадійності, безпорадності, переживання життя як «безвихідність». Суб'єктивно криза переживається як безвихідності.

Будь-яка критична ситуація потенційно може стати для особистості кризовою (тобто такою, що веде до кризи), – це буде у повній мірі залежати від адаптивних можливостей особистості.

У вітчизняній психології сама наявність критичних ситуацій у житті людини розуміється як передумова особистісних змін – змінюється соціальна ситуація розвитку особистості, відбувається зміна ролей, змінюється коло осіб, включених у взаємодію з нею, спектр вирішуваних проблем і спосіб життя. Будь-яка кризова ситуація містить небезпеку. Отже, її необхідно уникати, усувати, запобігати, а до того ж і приховувати. Безумовно, що психічні кризи можуть нести в собі загрозу. Багато реакцій, які спостерігаються у зв'язку із кризами, – прагнення до самоізоляції або бурхливої діяльності, – є спробою перебороти ситуацію. Такі типи реакції можуть бути адаптивними. Причому бажання ізолювати себе не слід змішувати, наприклад, з депресією, як і прагнення бродити без утоми в кризовій ситуації не можна приймати за контрольований маніакальний стан.



**Сімейна криза** – це така ситуація в сім'ї, яка характеризується порушенням / зміною певних процесів, що ускладнюють звичні способи або старі норми життя сім'ї та унеможливають подолання нових перешкод через використання старих моделей поведінки. Наприклад, це може бути народження дитини або ситуація, коли той / та, хто забезпечував (-ла) сім'ю, втратив (-ла) роботу, або коли молода сім'я переїжджає від батьків на самостійне проживання і стикається з необхідністю долати труднощі та вирішувати побутові питання вдвох, без сторонньої допомоги. Потрапляння в місця позбавлення волі на тривалий час також може впливати на появу кризи в стосунках з чоловіком / дружиною.

Криза не завжди має негативний зміст. Наприклад китайською мовою вона визначається як шанс, повний безпеки. Криза – це можливість зростання та розвитку як людини, так і стосунків, яка здобувається, коли сім'я долає кризовий стан, перешкоди та опір. Конструктивне подолання кризових ситуацій і складних періодів життя дає сторонам конфлікту ресурси для змін та особистісного вдосконалення.

## Додаток 11.3

## Матеріал інформаційного повідомлення «Копінг-стратегії як конструктивний вихід із кризи»

Розвиток людини розглядається як циклічний рух в межах проблеми. Виникають ускладнення проблеми, що призводять до дезорганізації колишніх способів діяльності, з'являється напруга, йде перевірка старих способів вирішення проблеми. Якщо ці способи виявляються неефективними, то напруга посилюється, потім іде усвідомлення проблеми, залучення зовнішніх і внутрішніх ресурсів, і як результат:

- переформулювання проблеми і творчий вихід із ситуації (**конструктивний вихід**);
- неможливість вирішення ситуації доступними засобами і подальша дезорганізація системи, відхід від вирішення проблеми (**деструктивний вихід**).

Проблема – це усвідомлення людиною неможливості вирішити наявні труднощі і суперечності тими засобами, які у неї є, з використанням наявних знань і накопиченого досвіду. Тому виникає потреба знайти причину кризи, точку опори, сили і прийняти ситуацію такою, якою вона є.

Криза, що розвивається, є переломним моментом переходу від стану високої напруги, тривоги, навіть паніки до активного подолання цього стану, з одного боку, і до виходу, і досягнення потрібного результату, з іншого. Успішне подолання криз, перетворюючись на систему, поступово призводить до формування певних особистісних якостей, виникнення особливої життєвої ідеології людини, створення свого роду сценарію переможця. Акумулюючи вдалий досвід виходу з криз, людина навчається жити, перемагаючи себе і складні життєві обставини.

Конструктивне подолання криз передбачає прийняття реальності, аналіз ситуації, виділення та розрізнення головного і другорядного, етапів проблеми та її вирішення. Показовими у цьому аспекті є стратегії, головне завдання яких є збереження і підтримка фізичного та психологічного здоров'я особистості.

Слід звернути увагу на деструктивні стратегії виходу з кризи, серед яких – алкоголізм, наркоманія, суїцид. Ці способи демонструють неспроможність особистості витримати та подолати випробування та потребують допомоги фахівців.

### Копінг-стратегія як конструктивний вихід із кризи

У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини на складну життєву ситуацію.

Під **складною життєвою ситуацією** більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є складною для її самостійного вирішення. Природно, що успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини. Важливими показниками у суб'єктивній картині складної життєвої ситуації є уявлення про ситуацію та способи її подолання.

Уперше термін **«копінг»** з'явився у психологічній літературі у 1962 році у дослідженні Л. Мерфі способів подолання дітьми потреб, що висуваються кризами розвитку. У межах когнітивного підходу автор дає визначення копінгу як спроби створити нову ситуацію: чи загрозову, чи небезпечну, чи радісну. Отже, з огляду на це твердження, термін «копінг» визначає прагнення індивіда розв'язати певну проблему.

На думку А. Маслоу, **копінг** – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. У разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища. Близьким до поняття копінгу є поняття копінг-поведінки.

**Психологічне призначення копінг-поведінки** полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і у такий спосіб загасити стресову дію ситуації. **Головне завдання копінг-поведінки** – забезпечення і підтримка добробуту людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами. Аналіз сучасних наукових підходів свідчить, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії як активної поведінки подолання психотравмуючої ситуації. Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливості до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникати проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на її вирішення, а на зменшення емоційної напруги.

### Класифікація копінг-стратегій

Більшість дослідників **копінг-стратегій** поділяють їх на **активні** та **пасивні**.

До **активних** відносять стратегію «вирішення проблем» як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошуку соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища.

**Пасивна** копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання», хоча певні форми уникання можуть мати й активний характер.

Оскільки реалізація копінг-стратегій проходить у трьох сферах особистості (поведінковій, когнітивній та емоційній), виділяють специфічні стратегії подолання негативних життєвих подій: стратегія, сфокусована на оцінці; стратегія, сфокусована на проблемі; стратегія, сфокусована на емоціях.

**Стратегія подолання стресу, сфокусована на оцінці**, містить у собі зусилля людини щодо встановлення значення ситуації, розуміння негативних процесів, що відбуваються, й оцінки їх можливих наслідків. У межах означеної стратегії здійснюється логічний аналіз обставин та пізнавальна підготовка, тобто людина приймає ситуацію і розділяє її з метою поетапного вирішення. Ця стратегія може використовувати і неконструктивні навички, які є продуктом захисних механізмів, наприклад, «заперечення» або «зменшення загрози».

**Стратегія подолання життєвих труднощів, сфокусована на проблемі**, націлена на рішучу протидію стресорам та їх наслідкам. Цей тип реакції на кризову ситуацію починається з отримання якомога надійнішої інформації щодо тих обставин, у яких опинилася людина. Сюди ж належать навички людини в пошуку підтримки та заспокоєння у близьких або корисних йому людей. Центральним моментом цієї стратегії є прийняття рішення та здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами.

**Стратегія подолання життєвих труднощів, сфокусована на емоціях**, націлена на управління почуттями, викликаними кризовими подіями, та на підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, передусім дають надію на зміну ситуації. Надія, роздуми про позитивну перспективу дозволяють людині придушувати негативні почуття та імпульсивні акти і спрямовують її на дотримання норм моралі. Окрім регулювання емоцій за допомогою надії, існує також спосіб управління емоціями за допомогою наuczіння терпимості.

До базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії **«вирішення проблем»**, **«пошук соціальної підтримки»** й **«уникання»**:

1. **Стратегія вирішення проблем** – це активна поведінкова стратегія, яка характеризується прагненням використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.
2. **Стратегія пошуку соціальної підтримки** – це активна поведінкова стратегія, яка характеризується зверненням людини по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів тощо.
3. **Стратегія уникання** – це поведінкова стратегія, яка характеризується прагненням уникати контакту з оточуючим світом та витісняє необхідність розв'язання проблеми (відхід у хворобу, активізація вживання алкоголю та наркотиків, суїцид). Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем. Стратегія уникання може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи людини. Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій.

## ЗАНЯТТЯ 12. ПІДСУМКОВЕ

### Додаток 12.1

#### Таблиця для виконання вправи «Переваги здорових стосунків»

Стосунки з	
Принцип	Кроки до покращення
толерантність	
довіра	
чесність	
підтримка	
розвиток	
незалежність	
<b>Що це мені дасть:</b>	

Назвіть одну з переваг, які ви отримаєте, якщо продовжуватимете рухатись до своєї мети – формування здорових стосунків з членами родини:

---



---



---



---

Назвіть один із наслідків, які настануть, якщо ви вирішите підтримувати деструктивні стосунки з рідними або знайомими:

---



---



---



---

## Додаток 12.2

## Форма оцінювання знань і навичок учасників ПІСЛЯ проходження корекційної програми «Підтримка родинних зв'язків» для дорослих засуджених

Прізвище, ім'я учасника (учасниці): \_\_\_\_\_

Дата заповнення анкети: \_\_\_\_\_

### Форма містить три блоки:

**Блок 1. Обізнаність.** Стосується знань та дає змогу проаналізувати як учасникам, так і ведучому (-ій), наскільки учасники обізнані у тематиці Програми. Учасникам пропонується низка запитань, відповіді на які вони мають позначити, поставивши символ у відповідній графі. Правильні відповіді оцінюються в 1 бал.

**Блок 2. Установки.** Блок дає змогу ведучому (-ій) зорієнтуватися, які установки у контексті тематики Програми домінують в учасників та з чим переважно необхідно буде працювати протягом реалізації Програми. Блок містить перелік тверджень, з кожним із яких учасники можуть або погодитися, обравши відповідь «так», або не погодитися, обравши відповідь «ні». Правильні відповіді оцінюються в 1 бал.

**Блок 3. Очікувані результати участі у Програмі (сформовані навички).**

### Блок I. Обізнаність (навпроти правильної, на вашу думку, відповіді поставте «+»)

**1.1. Чи правда, що зв'язки з родиною, друзями роблять людину щасливішою та здоровішою фізично (за результатами дослідження)**

1.	Правда	
2.	Неправда	

**1.2. За результатами дослідження, міцні стосунки з близькою людиною мають гарний вплив на:**

1.	Мозок та пам'ять	
2.	Судини та роботу серця	
3.	Роботу органів травлення	

**1.3. Коли людина відчуває прив'язаність, то вона відчуває:**

1.	Тривогу	
2.	Байдужість	
3.	Довіру	
4.	Фрустрацію	
5.	Стрес	
6.	Радість	

**1.4. У листі, якого ви пишете близькій людині, доречно:**

1.	Розказати про свої новини, можливо, про те, що ви робите у вільний час	
2.	Пригадати минулі конфліктні ситуації	
3.	Писати коротко, не занурюючись в деталі подій і не переобтяжуючи текст запитаннями	

**1.5. На вашу думку, чи доречні в листах жарти та гумор?**

1.	Доречні	
2.	Ні, недоречні	

**1.6. Що таке, на вашу думку, «сімейна роль»?**

1.	Сімейну роль визначено в законодавстві, вона закріплюється під час укладання шлюбу	
2.	Функції та обов'язки членів родини, незалежно від статі, віку та інших характеристик осіб	
3.	Ролі, які грають актори на сцені у виставах	

**1.7. Чи можуть, на вашу думку, сприяти підтримці або покращенню якості сімейних стосунків побачення?**

1.	Так, можуть	
2.	Ні, не можуть	

**1.8. На вашу думку, не втручатись і не допомагати дитині з її проблемами та труднощами є проявом:**

1.	Конструктивної поведінки	
2.	Деструктивної поведінки	

**1.9. На вашу думку, вислуховувати та бути терплячим / терплячою, надавати час та можливість висловлювати свої думки дитині – це прояв:**

1.	Конструктивної поведінки	
2.	Деструктивної поведінки	

**1.10. На вашу думку, впевнена поведінка – це:**

1.	Стиль поведінки, коли особа чітко висловлює свої почуття й думки та рішуче відстоює власні права і потреби, не порушуючи прав і потреб інших осіб	
2.	Стиль поведінки, коли особа чітко відстоює свої інтереси і не дає себе образити	
3.	Стиль поведінки, коли особа чітко розуміє, що, лише виявляючи агресію, можна вирішити будь-яку ситуацію	

**1.11. Що допоможе збудувати і підтримувати гармонійні стосунки в родині?**

(оберіть всі правильні відповіді)

1.	Слова підтримки та похвали	
2.	Вирішення конфліктів	
3.	Якісний час	
4.	Подарунки	
5.	Допомога	
6.	Фізичний контакт	
7.	Займатися чимось різним	

**1.12. На вашу думку, що стосується конструктивної поведінки в стосунках з дітьми?**

(оберіть всі правильні відповіді)

1.	Заперечувати	
2.	Поводитися спокійно	
3.	Провокувати дитину	
4.	Приймати особистість дитини	
5.	Однаково ставитися до всіх дітей	
6.	Перебивати	
7.	Бути байдужим	
8.	Слухати	

**БАЛ ЗА БЛОК I \_\_\_\_\_**



**Блок II. Установки**

**2.1. По черзі прочитайте наведені твердження і позначте кожен відповідь, яка, на вашу думку, є правильною:**

Твердження		Так	Ні
1.	Якість та глибина стосунків із близькими важливіша за кількість стосунків із друзями чи знайомими		
2.	Щастя людини залежить від її оцінки якості близьких відносин		
3.	Сім'я здатна вплинути на мотивацію особи та утримання від учинення повторного правопорушення		
4.	Конфліктні стосунки з партнером або в сім'ї допомагають та розвивають		
5.	Спілкування та спільні справи й інтереси, позитивні емоції – це «пальне» для стосунків		
6.	Стосунки, які були раніше, але які поступово згасають, відновити не можна (з рідними, друзями, знайомими)		
7.	Листування – це марнування часу, яке не має жодного значення для підтримки родинних зв'язків		
8.	Перебування в установі виконання покарань робить неможливим підтримку та розвиток стосунків із рідними та дітьми		
9.	Дитина потребує спілкування з батьками, навіть якщо вони відбувають покарання		
10.	Перед тим, як щось сказати, потрібно подумати про наслідки!		
11.	Вчитися вирішувати конфлікти не потрібно, кожна людина і так вміє це робити		
12.	Не дуже важливо знати формулу емоційної грамотності		

**БАЛ ЗА БЛОК II \_\_\_\_\_**

**Блок III. Очікувані результати участі у Програмі (сформовані навички)****3.1. Оцініть, як часто ви підтримували зв'язок із рідними:**

	Щодня	Раз на тиждень	Раз на місяць	Раз на пів року	Раз на рік і рідше	Ніколи
До відвідування Програми						
Під час відвідування Програми						
Після закінчення відвідування Програми (що так буде)						

**3.2. Оцініть, якою мірою ви розвинули навички підтримування стосунків із близькими: (ставте оцінку від 0 до 10)**

1.	Розумію, як висловлювати свої думки та почуття	
2.	Умію складати листи та виражати свою думку, почуття до рідних	
3.	Умію знаходити теми для розмов із близькими	
4.	Умію підготуватися та проводити з користю короткотривалі побачення з рідними	
5.	Умію готуватися та проводити з користю довготривалі побачення з рідними	
6.	Умію позитивно мислити	
7.	Відчуваю прив'язаність та любов до рідних людей	
8.	Відчуваю прив'язаність та любов до дитини	
9.	Розумію та можу конструктивно спілкуватися з дитиною	
10.	Вмію вирішувати конфліктні ситуації	

**ЗАГАЛЬНИЙ БАЛ ЗА ПРОГРАМОЮ \_\_\_\_\_**

Ви також можете написати своє загальне враження від Програми у довільній формі:

\_\_\_\_\_.

**Дякуємо за відповіді! Успіхів на шляху до змін!**

\_\_\_\_\_

# ПОСІБНИК ДО КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ «ПІДТРИМКА РОДИННИХ ЗВ'ЯЗКІВ»

Папір офсетний. Друк офсетний.  
формат 60 × 90 / 16  
Ум.-друк. арк. 20,3. Обл.-вид. арк. 20,9.

Віддруковано у ТОВ «Обнова Груп»  
м. Київ, вул. Машинобудівна, 50-А

Не для продажу.

