

РОБОЧИЙ ЗОШИТ

# «ПІДТРИМКА РОДИННИХ ЗВ'ЯЗКІВ»

УЧАСНИКА ПРОГРАМИ





# РОБОЧИЙ ЗОШИТ УЧАСНИКА ПРОГРАМИ «ПІДТРИМКА РОДИННИХ ЗВ'ЯЗКІВ»

Робочий зошит учасника Програми «Підтримка родинних зв'язків» – Київ, 2024. – ТОВ «Обнова Груп» – 40 с.

#### **Авторки-упорядниці:**

**Виногорова 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.

# Заняття 1.

## ВСТУП ДО ПРОГРАМИ.

## СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ

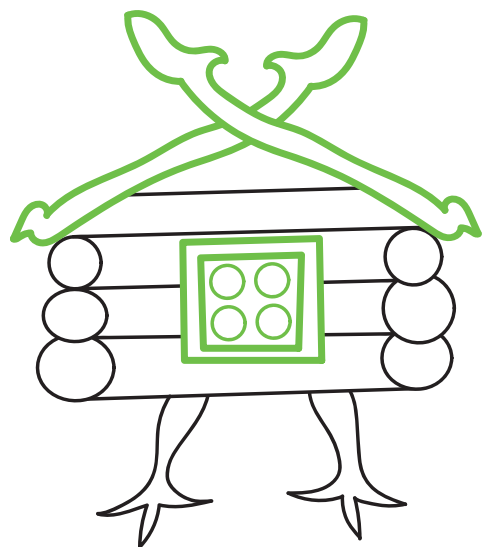
### Правила роботи групи

- 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. Безоцінчне 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.

## Заняття 2.

### ЦІННОСТІ ЖИТТЯ ТА РОДИНА

#### Мій образ



# Система цінностей в житті людини

## Анкета «Життєві цінності»

1. \_\_\_\_\_

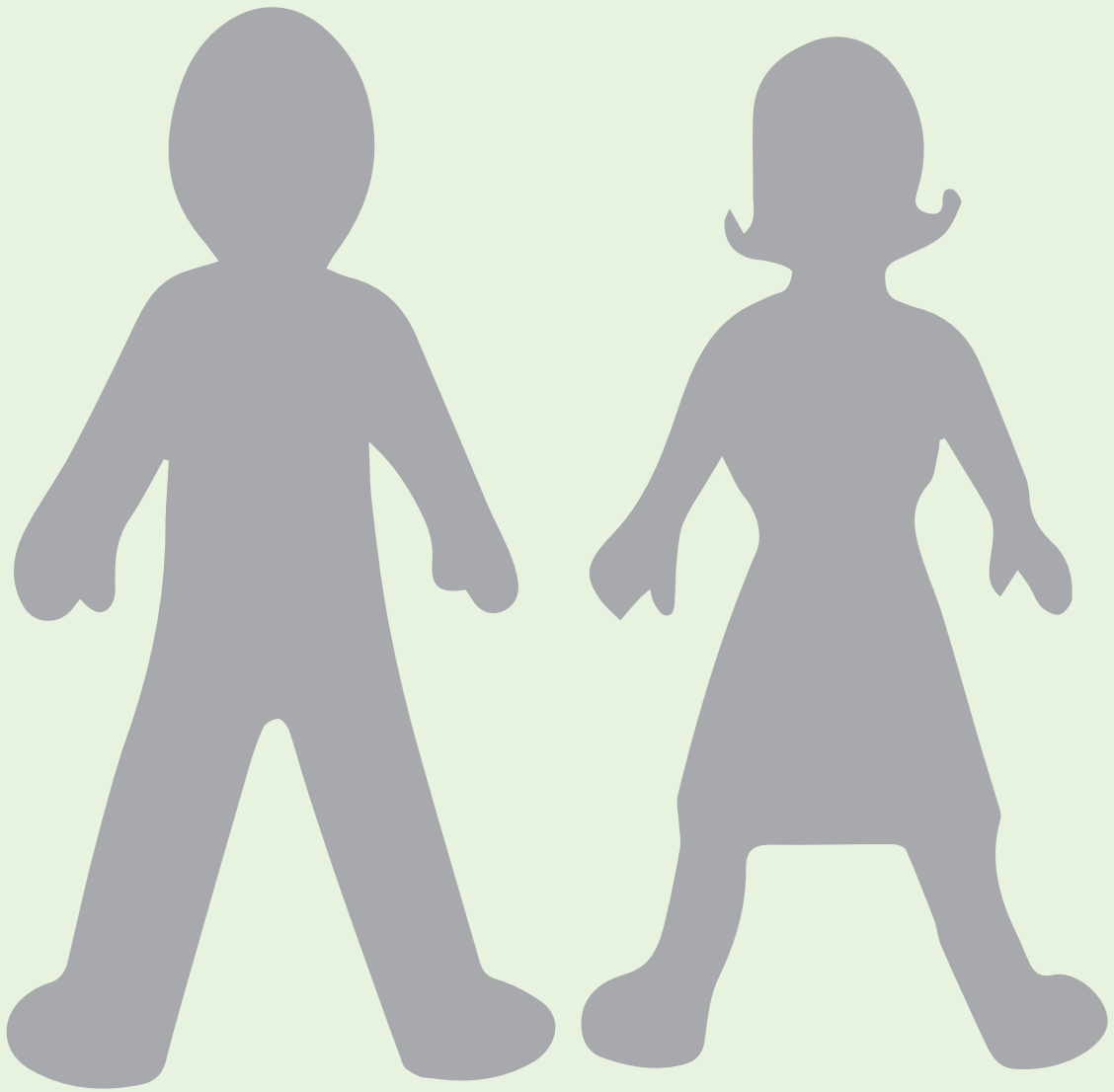
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

У кожному блоці позначте **6** важливих для Вас цінностей (мінємо «-» на «+»), потім виберіть **3** найважливіші цінності в кожному блоці (зазначте «+» колом), з трьох ви-значте **1** (виділіть великими літерами). Коли в кожному блоці визначена найважливі-ша цінність, з п'яти особливо вартісних для вас цінностей визначте три і 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

## Мій ідеальний партнер (партнерка)



## Вправа «Дерево сімейних цінностей»

*Намалюйте дерево 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.*



## Завдання для самостійної роботи

Намалюйте дерево 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.

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.)

- 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 і 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 (-ою)?

## Заняття 3.

# ПІДТРИМКА СТОСУНКІВ НА ВІДСТАНІ

### 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, відповідно до 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 прийому на роботу 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 спілкуванні ми спочатку знайомимось, а потім підтримуємо стосунки.

### Функції спілкування

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

## 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 - ...»

---

---

---

---

## Бланк для виконання вправи «ВІДНОВЛЕННЯ ВТРАЧЕНИХ СТОСУНКІВ»

Під час проходження вправ Програми ви можете з'ясувати, що ваші стосунки з чоловіком / дружиною, які 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.

### 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 (-ки), 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 відчути 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.*

---

---

---

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

## 5 МОВ ЛЮБОВІ

### Мова любові

ПОХВАЛА

ЧАС

ПОДАРУНКИ

ДОПОМОГА

КОНТАКТ

### Способи

СЛОВА  
ЛИСТІВКИ  
ЛИСТИ

ПРОГУЛЯНКИ  
ПОДОРОЖІ  
СПІЛКУВАННЯ  
ЗУСТРІЧІ

ПОДАРУНКИ  
ВРАЖЕННЯ  
ОСОБИСТИЙ  
ЧАС

ДОПОМОГА ПО  
ДОМОГОСПОДАРСТВУ  
ДОПОМОГА  
В СПРАВАХ

ОБІЙМИ  
ДОТИКИ  
ЛАСКА

### Комунікація

ПІДБАДЬОРЕННЯ  
КОМПЛІМЕНТ  
ПІДТРИМКА

УВАГА  
СПРАВИ РАЗОМ  
ПОСИДЕНЬКИ  
РОЗМОВИ

ПОДАРУНКИ  
НЕСПОДІВАНКИ  
ПРИЄМНОСТІ

- ЩО Я  
МОЖУЗРОБИТИ  
ДЛЯ ТЕБЕ?  
- ДАВАЙ  
ДОПОМОЖУ!

НЕВЕРБАЛЬНИЙ  
ФІЗИЧНИЙ  
КОНТАКТ

### Уникати

НЕПРИЄМНІ  
СЛОВА  
КРИТИКА

ДОВГІ  
РОЗЛУКИ  
ІЗОЛЯЦІЯ

ЖАДІБНІСТЬ  
ЗАБУВАННЯ  
ПАМ'ЯТНИХ ДАТ

ЗАБУВАННЯ  
ОБІЦЯНОК  
ІГНОРУВАННЯ

ФІЗИЧНІ  
ПОКАРАННЯ  
НЕХТУВАННЯ

## 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 / розвивати 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

### Як зробити свої листи цікавішими

1. Спершу потрібно привітатися та звернутися до адресата на ім'я, наприклад, «Привіт, Андрію!» чи «Вітаю, Олено!».
2. У випадку, якщо ви довго не відповідали на лист, можна вибачитись та повідомити, що стало цього 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

### 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 почуваетесь чи як ви ставитесь до членів своєї сім'ї.
- Не звертайте уваги на дрібниці й зосередьтесь 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 вибачитись, 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 бідкаєтесь 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.

## 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 виявили 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

### 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'язнену 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 упевненість 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 особа / особи, 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 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.

## 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.

## Поведінка в стосунках із дітьми

### Конструктивна поведінка в стосунках із дітьми

- Однаково ставитися до всіх дітей
- Ставитись до дитини по-дружньому, з добротою та чуйністю
- Приймати особистість дитини
- Слухати
- Заохочувати словами та діями
- Бути чуйними
- Виявляти співчуття
- Бути уважними
- Давати час та можливість висловлювати свої думки
- Поводитися спокійно
- Давати поради, пропонувати рішення
- Виконувати обіцянки

### Руйнівна поведінка в стосунках із дітьми

- Бути байдужими
- Займатись чимось іншим, тоді як дитина розмовляє з вами
- Заперечувати
- Перебивати
- Не приділяти часу
- Не заглиблюватися в суть проблемного питання
- Не втручатись і не допомагати дитині
- Нехтувати дитиною
- Звинувачувати дитину
- Підвищувати голос
- Грубо та різко звертатись до дитини
- Ставати на сторону людини, з якою у дитини проблеми
- Провокувати дитину на недовіру



## Заняття 7.

# ПОКРАЩУЄМО СТОСУНКИ З ДІТЬМИ

### 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.**

#### **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.

**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 черстою, 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 дитини безпечне 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 почувається потрібною);

доброзичливо ставляться до інших - виховують емпатійну особистість (з наданням можливості допомогти) тим, хто цього потребує;

звертають увагу на гарні речі - розвивають естетичний смак.

## Компоненти довіри

### Стратегії створення довірливих стосунків:

1. Самі практикуйте те, що проповідуєте.
2. Учійся слухати.
3. Кажіть правду.
4. Обіцянки не повинні порушуватись.
5. Покарання не повинні бути голослівними.
6. Високо цінують чесність і щирість.
7. Будьте послідовними.

**Особисті якості батьків, які сприяють встановленню довірливих стосунків:** вміння слухати, щирість, небайдужість, погляд у вічі, посмішка, душевність, відкритість.

**Що робити, щоб дитина вам довіряла:** будьте послідовними; виявляйте інтерес; вибачайтесь, якщо помилилися; прийміть самостійність дитини; не критикуйте; співчуйте; будьте чесними зі своїми дітьми; обіймайте дитину.

## Заняття 8.

# МИСТЕЦТВО СПІЛКУВАННЯ В РОДИНІ

### 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, упертість, 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 розвинути 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.

## «Яблуко від яблуні»

*Намалюйте серце та всередині впишіть позитивні риси характеру чи поведінки своєї дитини.*

## Заняття 9.

# ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В РОДИНІ

### Види слухання

«**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 відчувають, 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 «вмикаєтесь» 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 таки 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.

### То якщо це так, як тоді слухати?

**Щире активне слухання.** Коли маєте сказати комусь з членів родини щось важливе, краще поговорити особисто: тоді не буде непорозумінь. На щастя, існує вища форма слухання, яка веде до справжнього порозуміння. Ми називаємо її «щирим слуханням» і дуже хочемо, щоб воно стало загальноживаною 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.

## 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 / його добротою; схильна накопичувати образи; уникає відповідальності; не відстоює своїх прав, не вміє протистояти маніпуляціям з боку інших людей; іноді сама / сам 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 відмовляються; сприймають компліменти і похвалу без удаваної скромності.

## 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 повечеряти, 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. Оскільки 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

### 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 можете 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

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 (невиліковна 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 нездоланої 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 «безвихідності». Суб'єктивно криза переживається як «безвихідність».

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 втоми 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 небезпеки. 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.

## Використання копінг-стратегій в кризових ситуаціях

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 небайдужій їм людині, якщо вона виявиться на їхньому місці.

### Власна копінг-картка

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Власна копінг-картка**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Заняття 12.

## ПІДСУМКОВЕ

### 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:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# РОБОЧИЙ ЗОШИТ УЧАСНИКА ПРОГРАМИ «ПІДТРИМКА РОДИННИХ ЗВ'ЯЗКІВ»

Папір офсетний. Друк офсетний.  
формат 60 × 90 / 16  
Ум.-друк. арк. 4,8. Обл.-вид. арк. 4,9.

Віддруковано у ТОВ «Обнова Груп»  
м. Київ, вул. Машинобудівна, 50-А

Не для продажу.

