

РОБОЧИЙ ЗОШИТ ДО КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ «ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ»





**РОБОЧИЙ ЗОШИТ
ДО КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ
«ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК
АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ»**

Київ, 2025

УДК 316.613(076)
Р63
ISBN 978-617-8197-49-0

Робочий зошит до корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації». М. Чичуга, О. Кочура, В. Калівошко, І. Рудницька. – Київ, 2025. – 114 с., з ілюстр.

Автори-упорядники:

Чичуга Марина, національна експертка Проєкту ЄС «Право-Justice», кандидатка психологічних наук, психологиня, яка надає психотерапевтичну допомогу в методах КПТ, EMDR, АСТ, акредитована вчителька програм майндфулнес (MBSR, MBCT) та в процесі міжнародної акредитації, як вчителька програми MSC; президентка Української майндфулнес асоціації.

Координатори розроблення програми:

Кочура Олена, головна експертка з питань реформування пенітенціарної системи та пробації Проєкту ЄС «Право-Justice».

Калівошко Валерій, начальник Управління ресоціалізації та соціальної реабілітації Департаменту з питань виконання кримінальних покарань Міністерства юстиції України.

Рудницька Ірина, старший інспектор з особливих доручень відділу соціально-виховної роботи із засудженими Управління ресоціалізації та соціальної реабілітації Департаменту з питань виконання кримінальних покарань Міністерства юстиції України.

Розробка корекційної програми стала можлива за спільної ініціативи Департаменту з питань виконання кримінальних покарань та за фінансової підтримки Європейського Союзу у межах Проєкту ЄС «Право-Justice». Її зміст є виключною відповідальністю авторів і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу. У разі використання матеріалів посилання на дане видання є обов'язковим.

ЗМІСТ

Заняття 1. «Знайомство. Стилi комунікації. Що таке асертивність»	7
Заняття 2. «Хто така асертивна особа».....	15
Заняття 3. «Спостереження без оцінювання».....	23
Заняття 4. «Визначення та висловлення почуттів».....	29
Заняття 5. «Визнання потреб, які стоять за нашими почуттями».....	37
Заняття 6. «Як говорити про свої важливі потреби».....	43
Заняття 7. «Як говорити про свої важливі потреби»: продовження.....	49
Заняття 8. «Труднощі, які можуть виникати під час асертивної комунікації про свої важливі потреби»	53
Заняття 9. «Типи особистих кордонів».....	63
Заняття 10. «Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються».....	73
Заняття 11. «Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються: продовження»	79
Заняття 12. «Як ефективно повідомити про межі прийнятнього».....	85
Заняття 13. «Як упоратися з неприємними відчуттями, які можуть виникати після встановлення особистих кордонів».....	91
Заняття 14. «Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність»	97
Заняття 15. «Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність: продовження»	103
Заняття 16. «Застосування навичок асертивної комунікації в повсякденному житті»	109

Вітання, шановний(-а) учаснику/учасниці корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації»

Щиро радіємо, що ви зробили вибір пройти корекційну програму та навчитися навичкам асертивної комунікації.

Попереду вас чекає 16 занять, кожне з яких триватиме півтори години та відбуватиметься раз на тиждень. За цей час ми із вами познайомимось із такими **темами**, як:

1. Знайомство. Стилi комунікації. Що таке асертивність.
2. Хто така асертивна особа?
3. Спостереження без оцінювання.
4. Визначення та висловлення почуттів.
5. Визнання потреб, які стоять за нашими почуттями.
6. Як говорити про свої важливі потреби.
7. Як говорити про свої важливі потреби: продовження.
8. Труднощі, які можуть виникати під час асертивної комунікації про свої важливі потреби.
9. Типи особистих кордонів.
10. Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються.
11. Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються: продовження.
12. Як ефективно повідомити про межі прийнятнього.
13. Як упоратися з неприємними відчуттями, які можуть виникати після встановлення особистих кордонів.
14. Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність.
15. Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність: продовження.
16. Застосування навичок асертивної в повсякденному житті.

Корекційна програма «Формування навичок асертивної комунікації» побудована так, щоб допомогти вам навчитися:

- 1) Розуміти різні стилі спілкування й ефективність кожного з них у житті людини.
- 2) Розуміти, хто така асертивна особа, та що мається на увазі під асертивною комунікацією.
- 3) Говорити про свої важливі потреби у чесний і шанобливий до інших спосіб.
- 4) У добрий спосіб справлятися з труднощами, які виникають під час асертивної комунікації.
- 5) Усвідомлювати важливість особистих кордонів, зокрема своїх та кожної людини.
- 6) Навчитися розпізнавати, коли ваші особисті кордони порушують, і вміти справлятися з цим за допомогою навичок асертивності.
- 7) Навчитися в добрий спосіб говорити про межі неприйнятнього, коли вам щось не подобається, не влаштовує, казати «ні», захищати особисті кордони в асертивний спосіб і поважати особисті кордони інших людей.

- 8) Навчитися застосовувати навички асертивної комунікації для попередження та конструктивного вирішення конфліктів.

Сьогодні для всього світу навички говорити про свої важливі потреби, відстоювати їх, захищати свої особисті кордони, поважаючи інших, в делікатний, чесний, неосудливий, впевнений і шанобливий спосіб є надзвичайно важливими. Цьому ми й будемо вчитися з вами під час Програми.

Робочий зошит, який ви зараз тримаєте в руках, — це ресурс, який буде для вас джерелом знань, вашим помічником під час проходження корекційної програми. До кожного заняття в цьому зошиті описана коротка інформація, про яку ми будемо говорити, корисні вправи для розвитку навичок асертивності, які будуть на заняттях, і які ви будете виконувати самостійно вже після наших занять.



ЗАНЯТТЯ 1.

«Знайомство. Стилі комунікації. Що таке асертивність»



ПРАВИЛА РОБОТИ ГРУПИ

Правила дозволяють ефективно працювати групі, створювати простір, де люди поважають думку одне одного та досягають хороших результатів під час роботи.

«Поважати одне одного» — звертатися одне до одного по імені, уважно слухати, що говорять інші учасники, не перебивати, бути ввічливими.

«Не критикувати». Це дуже важливе правило. Кожна людина має право на свою думку і ми вчимося поважати її. Якщо у вас є інша думка або ви не згодні, не заперечуйте думки інших, не висловлюйте претензій, осуду.

«Говорити лише від себе», тобто говорити від свого імені, наприклад: «Я думаю так...», а не «Люди кажуть/Люди думають так/Ось Іван каже...»

«Піднята рука». Якщо ви хочете щось сказати, відповісти на питання, доповнити тощо, будь ласка, піднімайте руку.

Конфіденційність. Ми з вами будемо багато говорити під час програми про свої потреби, почуття, часом розповідати про власний досвід. Дуже важливо, щоб все, про що ми будемо з вами говорити, залишалось лише між нами, в нашій групі і не виходило за її межі.

Дотримуватися регламенту. Приходити на заняття вчасно, не запізнюватися. Якщо так сталося, що під час заняття з важливих причин ви маєте бути в іншому місці, попереджайте ведучого(-у), будь ласка, перед заняттям завчасно. Але дуже важливо не пропускати заняття, кожне допомагатиме вам навчитися дієвих інструментів для ефективної взаємодії з людьми.

Активність. Брати активну участь під час заняття.



СТИЛІ КОМУНІКАЦІЇ

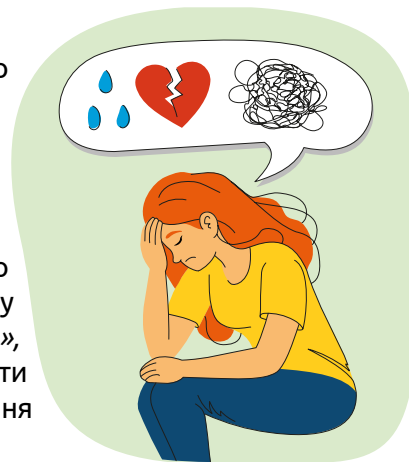
Розглянемо п'ять стилів комунікації (спілкування, взаємодії).

1. Пасивний.
2. Пасивно-агресивний.
3. Агресивний.
4. Маніпулятивний.
5. Асертивний.

Пасивний стиль комунікації.

За пасивної поведінки люди думають, що їм незручно говорити про власні потреби і краще промовчати. Проте в такому разі людина відмовляється від власних потреб, ігнорує їх заради того, щоб іншим було зручно.

Пасивний стиль комунікації характеризується уникненням конфліктів, невпевненістю у вираженні власних думок і поступливістю перед іншими. Ось кілька фраз, які використовуються в пасивному стилі: «Як скажете...», «Я не знаю...», «Я, мабуть, помиляюся, але...», «Це не так важливо...» та багато інших. Такі фрази можуть свідчити про невпевненість, страх висловлювати свої потреби або прагнення уникати конфліктних ситуацій.



Пасивно-агресивний. Коли людина використовує пасивну агресію, то висловлює свою думку не прямо, а діє або говорить із сарказмом чи натяками. Така особа може думати, що інша людина зрозуміє її натяк, але ця інша людина може й гадки не мати, про що йдеться.

Ось приклади таких фраз: «Ой, я думав(-ла), що ти це вже зробив(-ла)...», «Ну, добре, зроблю сам(-а), як завжди...», «Та ні, все нормально...» (зі скривдженим виглядом), «Не хвилюйся, я якось впораюся...» Такі фрази можуть бути способом прихованого вираження образи або уникнення прямого

конфлікту. Вони створюють напругу в спілкуванні та можуть викликати плутанину або почуття провини співрозмовника(-ці).

Агресивний. Агресивний стиль комунікації проявляється через прямий тиск, звинувачення, критику та зневажливе ставлення до співрозмовника.

Спілкуючись агресивно, ми можемо говорити жорстокі слова і так само поводитися замість того, щоб прямо сказати, чого ми хочемо.

Коли люди поведуться агресивно, вони не думають, як їхні слова/дії можуть впливати на почуття інших людей. Звісно, тоді ображають інших своєю поведінкою та словами, принижують, згадують минуле, щоб присоромити співрозмовників, вдаються до цинічного гумору, глузуючи з людини.



Ось приклади агресивних фраз: *«Ти взагалі думаєш, що робиш?»*, *«Це твоя вина!»*, *«Ти завжди все псуєш!»*, *«Зроби, як я сказав(-ла), і не сперечайся!»*, *«Із тобою неможливо говорити!»*, *«Все через тебе!»*

Такий стиль комунікації створює конфлікти, погіршує стосунки та може викликати страх або образу у співрозмовника.



Маніпуляція. Коли нами маніпулюють, то змушують повірити, що проблема, яка виникла у вас через співрозмовника(-цю), спричинена нами, а не ним/нею (це називається газлайтинг); просять про допомогу в останню мить, кажучи, що більше звернутися немає до кого; розповідають щось, що має викликати у вас співчуття; не кажуть про важливі подробиці ситуації, переконуючи вас прийняти його/її сторону; поводяться з вами байдуже, щоб ви відчули провину чи змінили поведінку; стосунки з вами використовуються як обґрунтування того, що ви «мусите» щось робити, наприклад: *«Ти ж моя дружина, маєш куховарити»*, *«Ти ж батько, маєш забезпечити родину/дитину»*, *«Через тебе у мене стільки проблем. Задумайся хоч трохи!»*

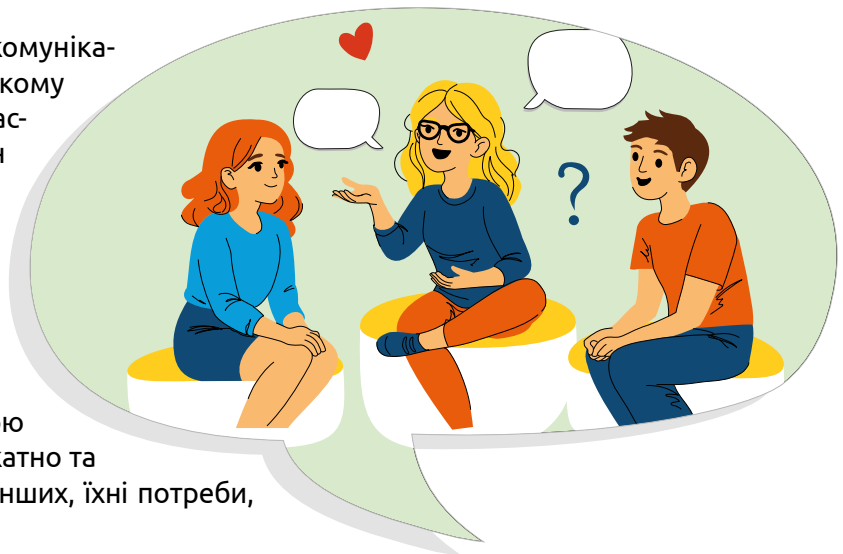
«Через тебе у мене стільки проблем. Задумайся хоч трохи!»

Ось ще приклади маніпулятивних фраз: *«Якби ти мене справді любив(-ла), ти б так не робив(-ла)...»*, *«Я ж для тебе стільки зробив(-ла), а ти...»*, *«Ти ж не хочеш мене засмутити?»*, *«Ну добре, я поступлюся, хоч це і несправедливо...»*, *«Допоможи мені, ти ж такий(-а) добрий(-а)!»*

Отже, маніпулятивні фрази часто викликають почуття провини, зобов'язання, страх втрати, або навіть використовуються для лестощів, щоб отримати бажане. Така комунікація може бути токсичною та руйнувати довіру у стосунках.

Асертивний. Асертивний стиль комунікації базується на впевненому, чіткому та шанобливому вираженні власних думок, почуттів і потреб. Він дозволяє відстоювати свої кордони, не порушуючи кордонів інших людей.

Асертивність — це вміння говорити про свої потреби, про те, що важливо для вас, відстоювати свої права та висловлювати свою думку чесно, доброзичливо, делікатно та відкрито, поважаючи при цьому інших, їхні потреби, права та почуття.



Асертивність — це найздоровіший спосіб відстоювати себе, говорити про те, чого ви потребуєте, можливо хочете змінити, про щось, що вас не влаштовує. На відміну від інших стилів комунікації, про які ми щойно говорили, саме асертивність дозволяє чітко і прямо сказати про свої потреби.

Ось декілька фраз: *«Я відчуваю себе некомфортно, коли ти так говориш. Будь ласка, давай спілкуватися в інший спосіб»*, *«Я маю іншу точку зору і хочу її пояснити»*, *«Я розумію твою позицію, але зараз для мене важливо зробити ось так»*, *«Я маю право відмовитися, і сподіваюся, ти це розумієш»*.

Асертивна комунікація допомагає будувати здорові відносини, зменшує непорозуміння та сприяє відкритому діалогу без агресії чи маніпуляцій.

ВПРАВА «ЕФЕКТИВНИЙ СТИЛЬ КОМУНІКАЦІЇ»

Ми обговорили різні стилі комунікації тепер давайте потренуємося та навчимося їх розрізняти.

У групах обговоріть наведені нижче фрази та спробуйте визначити, якому стилю комунікації відповідає кожна з них:

- *«Мені все одно, мені підходить будь-який варіант...»*
- *«Не будь таким(-ою) слабаком(-чкою)!»*
- *«Ну ти ж завжди краще знаєш...»*
- *«Я ціную твою допомогу, але зараз мені краще зробити це самому(-ій)»*
- *«От бачиш, я мав/мала рацію, а ти знову помилився(-лася)...»*
- *«Я ж казав(-ла), але хто мене слухає?»*
- *«Мені байдуже, вирішуй ти...»*
- *«Мені байдуже на те, що ти думаєш!»*
- *«Я почуваюсь дуже схвильовано, давай знайдемо рішення, яке влаштує нас обох»*
- *«Якщо ти не допоможеш, то хто ж тоді?»*
- *«Ой, я ж просто жартую, чого ти так серйозно?»*
- *«Не звертай уваги, це дрібниця...»*
- *«Як можна бути таким(-ою) дурним(-ою)?»*
- *«Я б зробив(-ла) це сам(-а), але ти ж знаєш, як мені важко...»*
- *«Я поважаю твою думку, і водночас хочу висловити свою»*



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Подумайте та напишіть у своїх робочих зошитах, коли в житті ви використовували пасивний, пасивно-агресивний, агресивний, маніпулятивний та асертивний стилі. Було б добре також навести приклади.

Стиль комунікації	Приклад
Пасивний	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Пасивно-агресивний	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Агресивний	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Маніпулятивний	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Асертивний	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

ЗАНЯТТЯ 2.

«Хто така асертивна особа»



Асертивність — це здатність висловити свої почуття відкрито, не нападаючи на співрозмовника. Вона не передбачає нав'язливості/негнучкості. Утім, це спосіб говорити так, щоб вас почули.

Асертивність — це про те, що:

- ви відмовляєтеся, якщо не хочете щось робити;
- ви кажете людям, які почуття у вас викликають їхні вчинки;
- ви чесно ділитесь думками щодо свого досвіду;
- ви реагуєте відразу, не зволікаючи;
- замість того, щоб говорити про проблему з кимось стороннім, ви обговорюєте її саме з тією людиною, яка цю проблему спричинила;
- ви чітко і заздалегідь вказуєте, чого очікуєте, а не виходите з того, що люди самі здогадаються про це.

Коли ви асертивні, то поважаєте власні права, але й також поважаєте права іншої сторони.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ:

- ☉ Прямота та чесність — говорити відкрито, без натяків і маніпуляцій, але делікатно.
- ☉ Поважне ставлення — враховувати думки та почуття інших людей.
- ☉ Контроль над емоціями — висловлювати свої переживання без агресії або звинувачень.
- ☉ Право говорити «ні» — вміння відмовляти без почуття провини.
- ☉ Відповідальність за власні слова та дії — не звинувачувати інших у своїх рішеннях.

ПРИКЛАДИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ:

- Замість: *«Та як хочеш...»* (пасивно) → *«Я хочу обговорити це, бо для мене це важливо»*.
- Замість: *«Ти завжди мене ігноруєш!»* (агресивно) → *«Мені здається, що ми рідко спілкуємось, і я б хотів(-ла) це змінити»*.
- Замість: *«Я все зроблю, тільки не сердься...»* (пасивно-агресивно) → *«Я зараз не можу це зробити, давай обговоримо інші варіанти»*.

НАВИЧКИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ:

› говорити про свої потреби у чесний та шанобливий до інших спосіб

Ви можете просити людину про те, що ви хочете. При цьому важливо висловлювати свої прохання у дружній спосіб: без критики, вимог, погроз чи образ. Замість: *«Зроби це», «Зроби те», «Ти вже зробив те...?!»* можемо використовувати такі вислови, як *«Будь ласка», та «Чи буде вам це зручно?»*, *«Ви не заперечуєте?»*

Також за допомогою асертивності можемо обговорювати проблеми та ділитися почуттями. Наприклад, замість: *«Ти ніколи мене не слухаєш. Ти завжди йдеш і робиш те, що хочеш!»* → *«Я відчуваю себе розчарованим(-ою), коли мої бажання не беруться до уваги»*.

› казати «ні» щодо того, чого ви не хочете, у чесний і шанобливий до інших спосіб

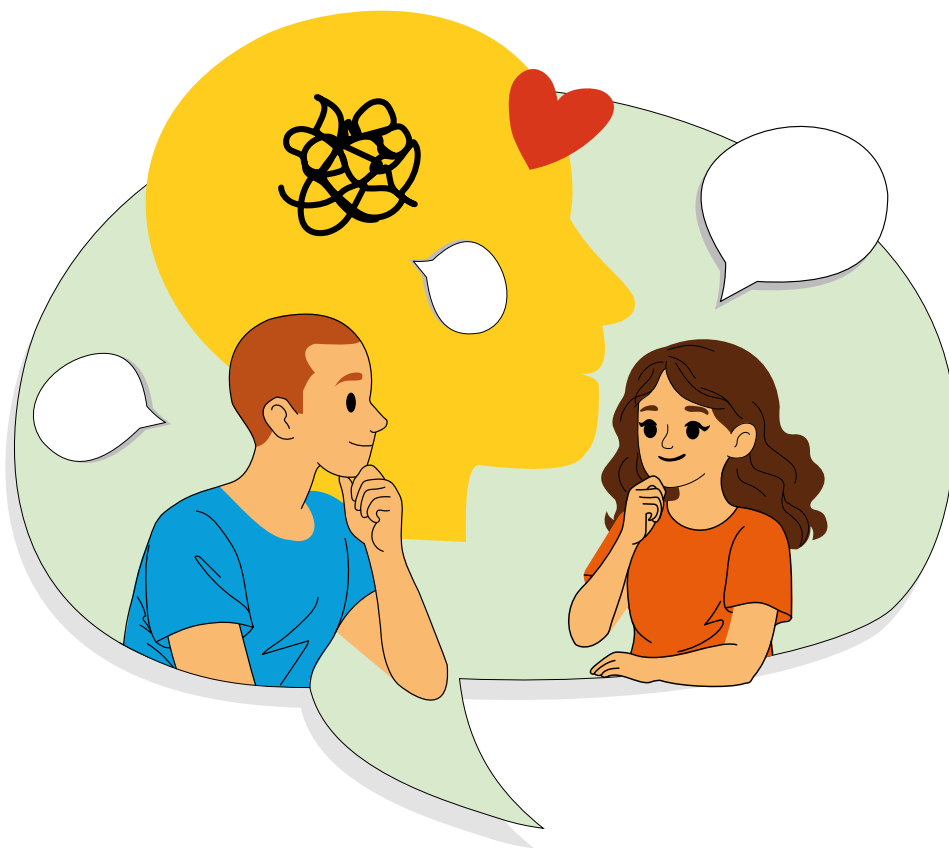
Вміння говорити «ні» в асертивний спосіб допомагає відстоювати свої межі, не відчуваючи провини чи страху образити співрозмовника(-цю). Наприклад, *«Ні, дякую, я не можу цього зробити»*,

«Я розумію, що це важливо для тебе, але я не можу», «Я ціную, що ти звернувся(-лася) до мене, але я не зможу це зробити», «Це не зовсім те, що мені підходить, але дякую, що запитав(-ла)», «Я не хочу цього робити, і дуже сподіваюся, ти це розумієш».

Відмова не означає грубість! Асертивне «ні» — це прояв самоповаги та чесності. Ви маєте право відмовляти без страху втратити хороші стосунки чи викликати негативну реакцію.

Асертивність допомагає будувати здорові стосунки, зменшує рівень стресу та конфліктів, підвищує самооцінку та впевненість у собі, дозволяє ефективно вирішувати проблеми та досягати своїх цілей.

Асертивність — це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати через усвідомлене спілкування та практику!



ВПРАВА «ПЕРЕВАГИ ТА МОЖЛИВІ НЕДОЛІКИ АСЕРТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ»

Переваги асертивної комунікації



Можливі недоліки

ВПРАВА «ПОРТРЕТ АСЕРТИВНОЇ ОСОБИ»

Асертивна особа — це така, яка:

**розуміє та виражає
свої емоції
та почуття**

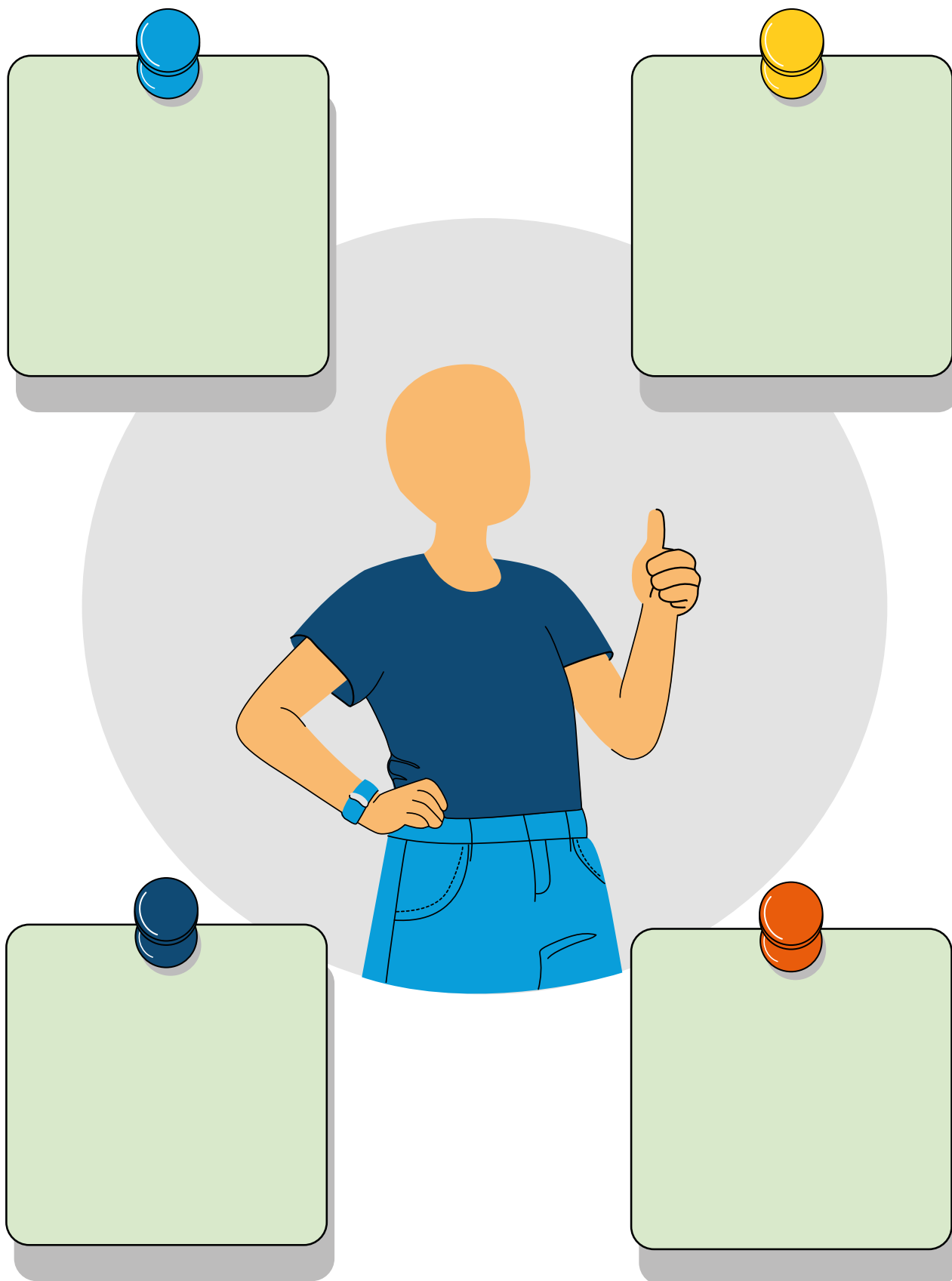
**захищає та відстоює
власні права
та інтереси**



**формулює та
відкрито висловлює
власну думку**

**робить все це
з повагою до прав
та інтересів інших**










Асертивна особа використовує такі жести, фрази та міміку:



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Подумати та написати, що стає вам на перешкоді, щоб бути асертивною особою, які є бар'єри на шляху до цього?

Можливо, це думки; слова людей, які ви чули від них, про те, як треба жити, поводитися з іншими; ваш минулий досвід, який вам згадується і/або коли ви навчилися поводитися в інший спосіб, бо тільки так могли, як вам здавалося, захистити себе, потурбуватися про себе, можливо щось інше.

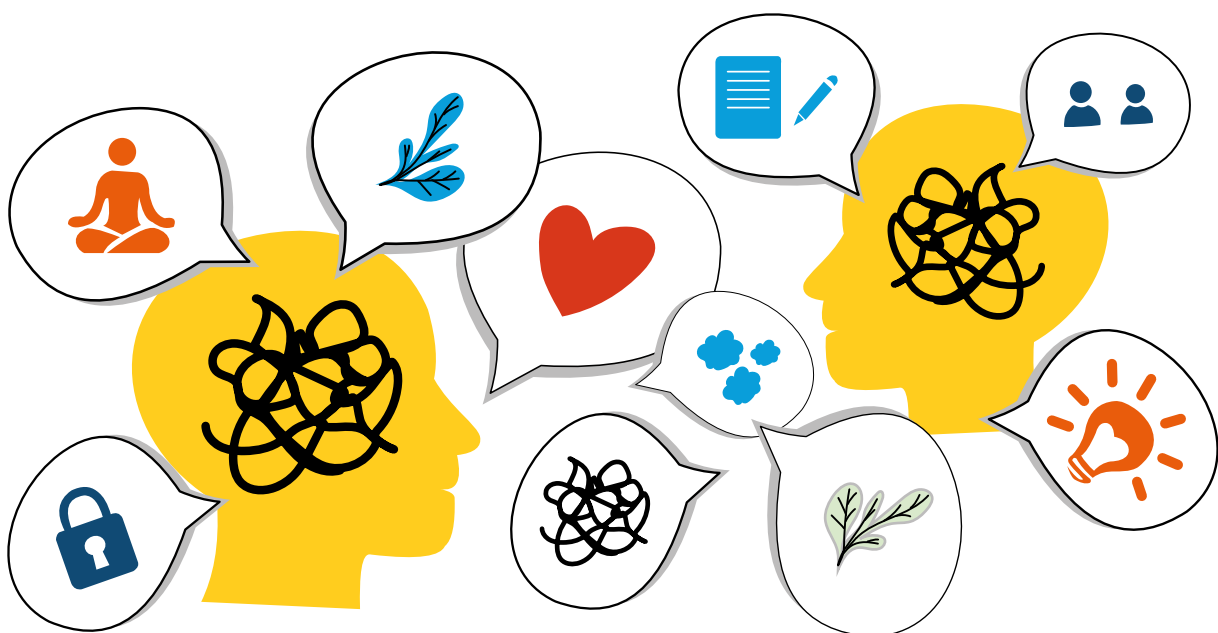
ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Переваги асертивної комунікації:

- Повага до себе та інших. Допомогає встановлювати особисті кордони, не порушуючи кордонів інших.
- Зменшення стресу та конфліктів. Чітке висловлення своїх потреб запобігає непорозумінням.
- Зміцнення впевненості у собі. Людина краще розуміє свої права та не боїться їх відстоювати.
- Здорові стосунки. Взаємоповага сприяє кращому порозумінню у сім'ї, на роботі та в соціальних контактах.
- Чітка й ефективна комунікація. Відсутність пасивності або агресії робить висловлювання зрозумілим для всіх.
- Вміння говорити «ні» без почуття провини. Допомогає уникати зайвого навантаження та маніпуляцій.
- Підвищення лідерських якостей. Впевненість у спілкуванні та конструктивне відстоювання своєї думки.

Можливі недоліки асертивної комунікації:

- Може не сподобатися оточенню. Люди, які звикли до вашої поступливості, можуть сприймати асертивність як різкість.
- Потребує практики та самоконтролю. Для тих, хто звик до пасивного або агресивного стилю, змінити підхід може бути непросто.
- Ризик отримати негативну реакцію. Деякі люди не готові до відкритого спілкування та можуть реагувати агресивно або образливо.
- Не завжди дає миттєвий результат. Потрібен час, щоб звикнути до нового стилю спілкування й отримати позитивні зміни у стосунках.
- Може бути складно знайти баланс. Є ризик випадково перейти межу між асертивністю та агресивністю.



ЗАНЯТТЯ 3.

«Спостереження без оцінювання»



В комунікації з людьми буває складно захистити власну думку, сказати щось у відповідь, особливо якщо у вас є такі базові переконання:

- Усім буде байдуже.
- Ніхто не виконає моє прохання.
- Ніхто не сприйматиме мене серйозно.
- Мене не зрозуміють.
- Це ні до чого не призведе.
- Я не хочу бути поганим/поганою.

В кожній людині можуть бути свої переконання — уявлення про себе, світ, інших людей, якісь думки про це. Часто ми їх не усвідомлюємо так легко, скоріше можемо помічати свої реакції.

Тому важливо вчитися спостерігати, що насправді відбувається в ситуації: які ми помічаємо дії чи слова інших людей, що вплинули на нас, чи це нам допомогло чи навпаки; спостерігати без осуду, оцінювання, критики та претензій.

Коли ми вчимося спостерігати, ми можемо помічати, як реагуємо в різних ситуаціях, а також визначати, як на наші реакції впливає наше сприйняття, яке в кожній людині може бути різне.

Згідно з дослідженнями, кожній ситуації ми надаємо якесь значення, якимось пояснюємо собі, що відбувається, тобто маємо про неї певні думки, які впливають на наші емоції, поведінку та призводять до відповідних наслідків. Проте наші емоційні реакції, дії, вчинки та наслідки лише на 10% залежать від самої ситуації, а на 90% — від того значення, яке ми надали цій ситуації, тобто від наших думок, які виникли у нас стосовно ситуації.

Це означає, що не лише подія викликає у нас емоційну реакцію, а й думки також, переконання, як ми пояснюємо собі, що відбувається, як сприймаємо ситуацію або подію, яка відбувається.

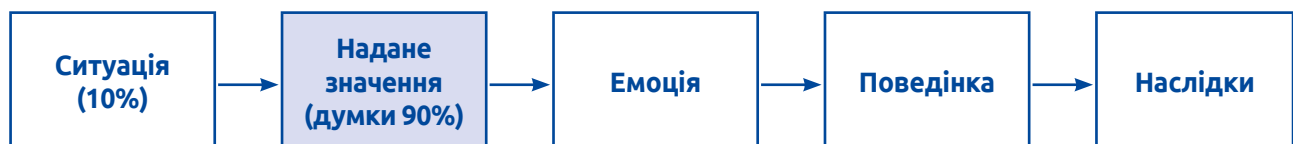
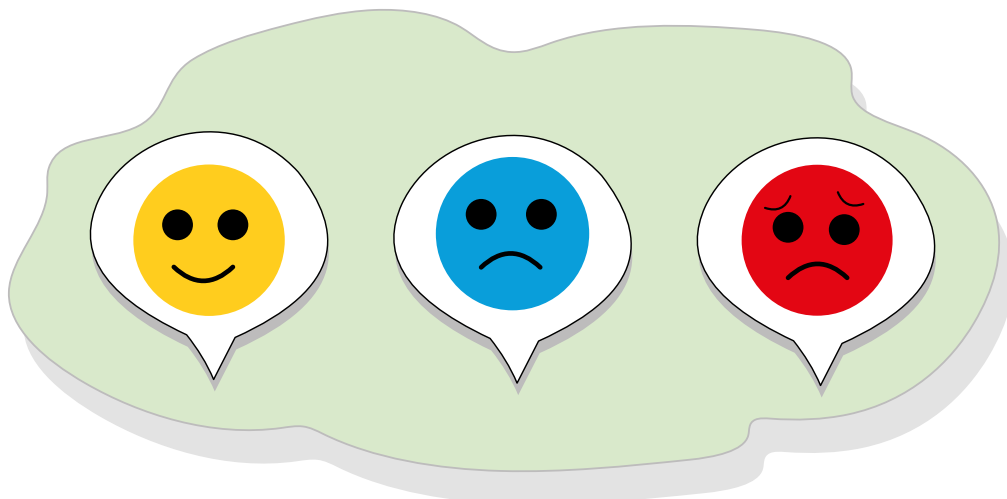


Рис. 1. Роль думок у ситуації та їхній вплив на емоції та поведінку людини.



«ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ»



Фокус на негативному/тунельне бачення — зауважувати лише негативне і не бачити усього того, що є позитивне — в собі, в життєвій ситуації тощо.



Перебільшення/применшення — одного роду інформація перебільшується, інша — недооцінюється.



Знецінення позитивного — ігнорується позитив, акцент лише на негативі. *«Те, що я успішно здав(-ла) екзамен, то просто мені пощастило».*



Катастрофічне мислення — схильність будувати негативні прогнози і вбачати катастрофічні наслідки усіх подій. Невелика проблема сприймається як глобальна катастрофа. До прикладу: *«Якщо я не пройду цю програму/не здам НМТ, це означатиме, що я ніколи не зможу змінити своє життя. Усі мої зусилля марні, і я так і залишуся тут на довгі роки».*



Емоційне мислення — висновок робиться не на основі фактів, а на основі суб'єктивних почуттів. Наприклад: *«Я почуваюся невдахою, отже, так і є».*



Генералізація — схильність робити загальні висновки з окремих фактів. Наприклад: припустившись однієї помилки при виконанні якогось завдання на роботі/під час навчання, прийти до висновку: *«Мені нічого не вдається, я завалюю усе, що мені довіряють зробити, я ні на що не здатен(-а)».*



Персоналізація провини — схильність звинувачувати себе у тому, у чому немає вашої провини, брати на себе відповідальність за зовнішні події, інших людей.



Чорно-біле мислення/мислення по взірцю «все або нічого» — людина не бачить проміжних варіантів, лише крайнощі. До прикладу: *«Я або зробив(-ла) роботу бездоганно — і тоді я ефективний(-а) працівник(-ця), а якщо зробив(-ла) хоч одну помилку — це жахливо і я ні що не здатний(-а), поганий працівник(-ця)».*



Нереальні/надвисокі стандарти — це про завищені вимоги до себе або інших людей. *«Я маю робити все ідеально», «Я маю бути першим(-ою)», «Я маю робити найкраще»* та інші. Ці помилки мислення про зобов'язання перед собою, іншими, і вони завжди є високими, нереалістичними.



Чіплення етикеток — схильність приписувати собі або іншим «етикетки» — фіксовані, глобальні характеристики. Наприклад: *«Я зла, погана мама»* (після епізоду, коли насварилася на дитину), *«Я дурний(-а)», «Я невдаха», «Люди погані»* та інші.



Читання думок — людина впевнена у тому, що знає, що інші думають про неї, може бути в цьому переконана, не маючи доказів. Наприклад: *«Вони всі думають, що я не знаю теми», «Під час розмови начальник відділення/психолог подивився на годинник, він/вона точно подумав(-ла), що я зануда», «Вони мовчать, бо вважають мене нудним(-ою)».*



Передбачення майбутнього. *«Мені дружина/чоловік/батьки точно відмовлять, якщо я зателефоную, нема чого й пробувати», «З її/його погляду я зрозумів(-ла), що вона/він мене більше не любить».*



Магічне мислення — людина вірить, що її думки, слова або дії можуть впливати на зовнішній світ у надприродний або нелогічний спосіб, навіть якщо між цими явищами немає реального причинно-наслідкового зв'язку. До прикладу: *«Якщо я подумаю про щось погане — це обов'язково станеться», «Якщо я вдягну «щасливу» футболку, то все піде добре», «Я не скажу це вголос, бо наврочу», «Це сталося, бо я колись згрішив(-ла) (або зробив(-ла) щось неправильно) — це кара долі».*



Особливий статус та права — людина вважає, що вона має право робити або мати усе, що хоче, незалежно від реальних обставин, від того, що кажуть інші, від того, доречно це чи ні. Може також проявлятися у прагненні бути найуспішнішим(-ою), найвідомішим(-ою) чи найбагатшим(-ою), здобути силу чи контроль. Іноді включає надмірну конкурентоспроможність чи домінування над іншими.



Конформне мислення — це тип мислення, за якого людина підпорядковує свої погляди, судження або поведінку думці більшості або соціальним нормам, навіть якщо внутрішньо вона з цим не згодна. *«Якщо усі кажуть, що це правда, то значить так воно і є»*. Тобто людина не має власної думки або невпевнена в ній і пристосовується до інших.

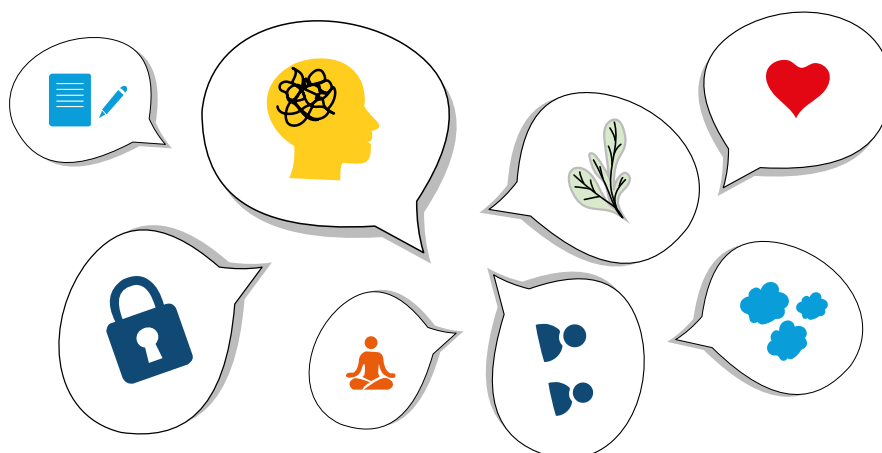


ВПРАВА «ВЧИМОСЯ ПОМІЧАТИ ПОМИЛКИ МИСЛЕННЯ»

Приклади думок людей, які мають різні помилки мислення.

Завдання: прочитайте та спробуйте визначити, помилку чи декілька помилок в думці.

1. «Якщо я не ідеальний(-а) — значить, я повний провал».
2. «Я повинен(-на) завжди тримати себе в руках. Якщо ні — я слабак(-чка)».
3. «Я повинен(-на) завжди бути спокійним(-ою) і контролювати все. Якщо ні — я слабкий(-а)».
4. «Я лузер(-ка)».
5. «Якщо я помилюся на співбесіді — це кінець моєї кар'єри».
6. «Я краще за цих людей — мені нема чого з ними спілкуватися».
7. «Я дурний(-а)».
8. «Я не цікавий(-а) — ніхто не захоче зі мною спілкуватися».
9. «Мені не вдасться з першого разу, отже, не варто навіть пробувати».
10. «Як вони взагалі сюди потрапили? Вони не мого рівня».
11. «Я почувуюся нікчемним(-ою) — отже, я дійсно нікчемний(-а)».
12. «Якщо я не можу контролювати ситуацію — вона точно закінчиться погано».
13. «Дощ зіпсував свято — мабуть, це через мене, бо я все організовував(-ла)».
14. «Якщо я не подобаюсь усім — значить, я нікому не потрібен(-на)».
15. «Він/вона не відповідає на повідомлення, бо думає, що я йому/її набрид(-ла)».
16. «Якщо я помилився(-лася) один раз — значить, я не здатен(-на) до цього взагалі».
17. «Якщо я зроблю щось не так — усі це помітять і осудять».
18. «Усі казали, що я добре виступив(-ла), але один/одна зробив(-ла) зауваження — значить, я провалився(-лася)».
19. «Я маю бути завжди сильним(-ою), інакше мене не поважатимуть».
20. «Мені не треба вчитись у них — вони нічого не варті».



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Протягом тижня вам необхідно поспостерігати, які помилки будуть з'являтися у вашому мисленні, та записувати це до Щоденника у робочому зошиті. Але пам'ятайте — просто спостерігати, помічати, записувати, не оцінюючи, не засуджуючи себе чи інших. В нашому мозку думки виникають автоматично, в нього така робота — думати думки, але це лише думки, вони не є фактами, це ще потрібно перевірити, щоб упевнитись.

Щоденник помилок мислення

Коли	Ситуація/спогад/подія	Що думали	Помилки мислення

ЗАНЯТТЯ 4.

«Визначення та висловлення почуттів»

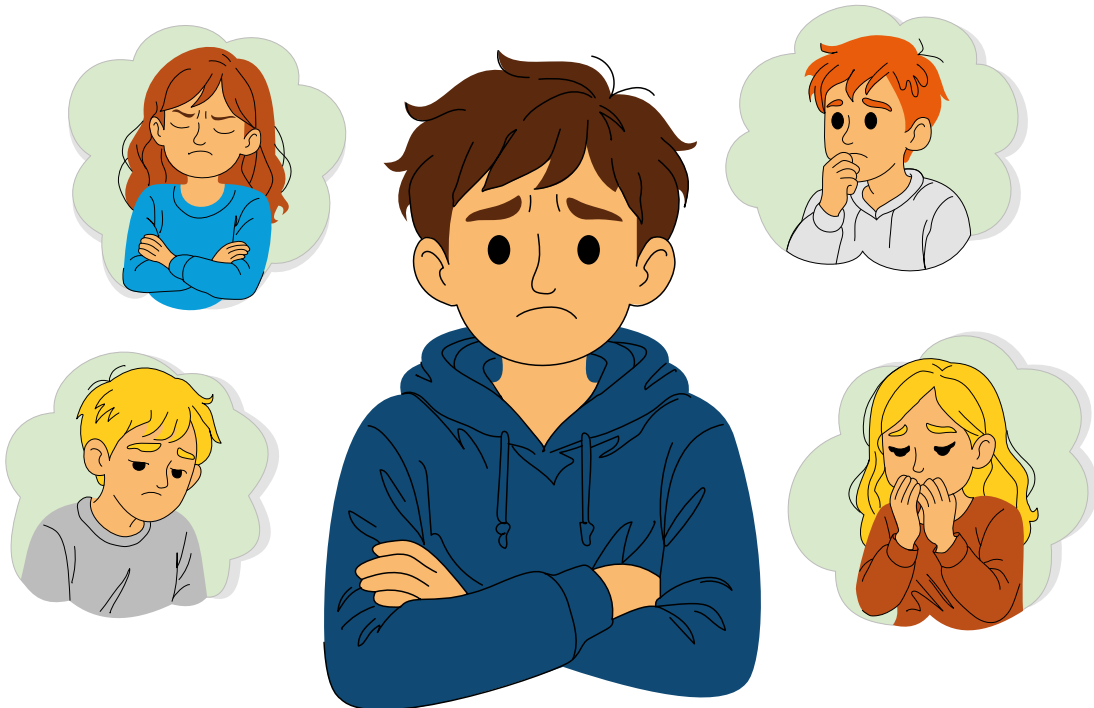


Багатьом із нас може бути важко розуміти свої емоції та почуття, тим більше — говорити про них.

Наші почуття завжди є важливими, але нам буває важко їх розпізнати. Ось приклад: студента розбудила гучна музика сусіда по кімнаті. Коли його попросили висловитись, що він відчував у той момент, юнак відповів: «Я відчував, що неправильно вмикати так гучно музику вночі». Коли після слова «відчуваю» він вжив слово «що», то висловив думку, але не розкрив свої почуття. На прохання ще раз спробувати висловити свої почуття студент відповів: «Я відчуваю, що коли люди роблять щось подібне, вони порушують мої особисті права». Але це досі думка, а не почуття. Студент замислився, а потім емоційно промовив: «У мене взагалі немає жодних почуттів з цього приводу!» Проте в нього були почуття, емоції і досить сильні, просто він не знав, як їх розпізнати.

Коли хтось не в змозі висловити свої почуття, особливо в сім'ї, стосунках із близькими, це стає великою проблемою.

Багато людей не вміють висловлювати свої емоції та почуття, бо вважають, що так будуть здаватися вразливими. Але це може допомогти у вирішенні конфліктних ситуацій, попередженні непорозуміння у стосунках, у спілкуванні, взаємодії з іншими. Якщо ми не говоримо про те, як почуваємося, то інші люди не зможуть здогадатися, що для нас важливо чи потрібно, вони не можуть прочитати наші думки. Окрім того, пізніше ми можемо ще й образитися, дратуватися, прокручувати в голові негативні сценарії, закриватися, мовчати і через це матимемо непорозуміння та конфлікти.



ВПРАВА «ДУМКИ Й ПОЧУТТЯ»

Часом ми можемо говорити «почуваюся» чи «відчуваю», але ми насправді кажемо не про почуття. Наприклад, у реченні «Я відчуваю, що мене ошукали» слова «**я відчуваю**» для більшої точності можна було б замінити на «**я думаю**». Так само йдеться про думки, а не почуття у реченнях: «Я відчуваю, що ти знаєш краще», «Я почуваюся невдахою», «Я відчуваю себе так, ніби спілкуюся зі стіною», «Я відчуваю, мій сусід(-ка) маніпулює мною».

Тому важливо розрізнати наші почуття та думки.

До прикладу:

1) «Я почуваюся неважливим(-ою) для людей, із якими працюю».

Слово «неважливий(-а)» описує, що я думаю про те, як оцінюють мене інші, а не справжнє почуття, яке в цій ситуації може бути таким: «я сумний(-а)» або «я розчарований(-а)».

2) «Я відчуваю, що мене не зрозуміли».

Тут словами «мене не зрозуміли» людина оцінює, як інші її розуміють, а не говорить про справжнє почуття. У цій ситуації людина може відчувати тривогу чи роздратування, чи якусь іншу емоцію.

3) «Я почуваюся проігнорованим(-ою)».

Це швидше, як ми сприймаємо дії інших людей, ніж чітке твердження про те, як ми почуваємося. Так, дійсно могли бути моменти, коли ми відчували біль, бо думали, що нас ігнорують. Але в цьому випадку це знову думка. А от відчувати тут людина може сум або злість.

Приклади слів, які виражають наші думки про інших, а не почуття:

- покинутий(-а),
- використаний(-а),
- подавлений(-а),
- зневажений(-а),
- розчавлений(-а),
- принижений(-а),
- зраджений(-а),
- знехтуваний(-а),
- знецінений(-а),
- заляканий(-а),
- розтоптаний(-а),
- непочутий(-а),
- обдурений(-а),
- спровокований(-а),
- непомічений(-а).

ВПРАВА «ПЕРЕФОРМУЛЮЙ ДУМКИ В ПОЧУТТЯ»

Твердження для роботи в парах:

- *«Я відчуваю, що він/вона мене не поважає».*
- *«Я відчуваю, що мене постійно критикують».*
- *«Я відчуваю, що мені не довіряють».*
- *«Я відчуваю, що знову все зіпсував(-ла)».*
- *«Я відчуваю, що для них не маю значення».*

Ваше завдання перефразувати ці фрази як справжні почуття + сказати про потребу.

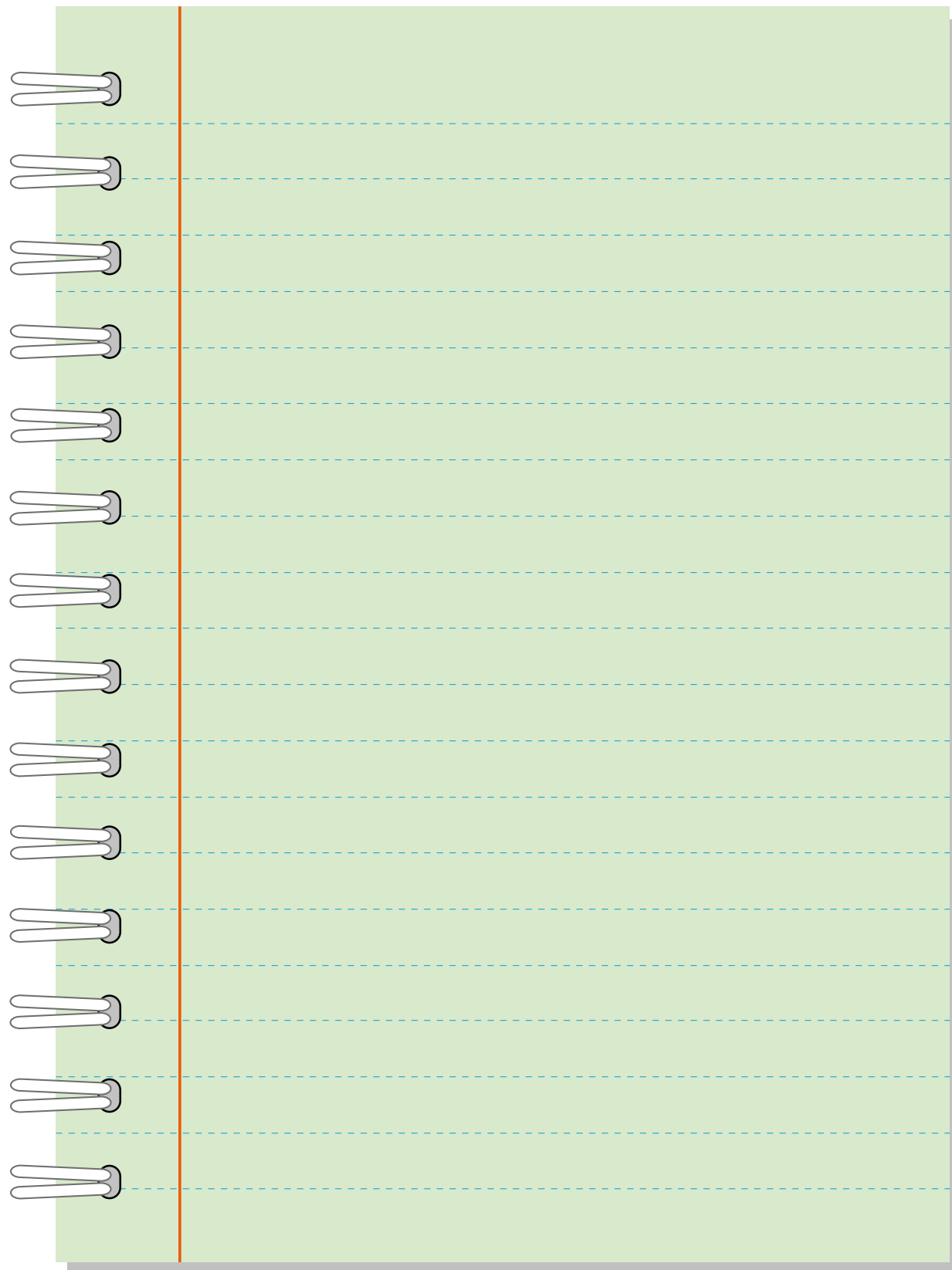
Наприклад:

- **Було:** *«Я відчуваю, що мене постійно критикують».*
- **Стає:** *«Я відчуваю злість і безпорадність (почуття), бо мені важливо отримувати підтримку і повагу (потреба)».*

Було	Стає
<i>«Я відчуваю, що він/вона мене не поважає».</i>	
<i>«Я відчуваю, що мене постійно критикують».</i>	
<i>«Я відчуваю, що мені не довіряють».</i>	
<i>«Я відчуваю, що знову все зіпсував(-ла)».</i>	
<i>«Я відчуваю, що для них не маю значення».</i>	

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Продовжуйте практикуватися у висловлюванні своїх почуттів. Для цього можете почати з розмов з рідними, а також написати їм листа, якого не обов'язково відправляти, але в тому листі ви можете потренуватися говорити про свої почуття».



СЛОВНИК ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ, КОЛИ НАШІ ПОТРЕБИ ЗАДОВОЛЕНІ

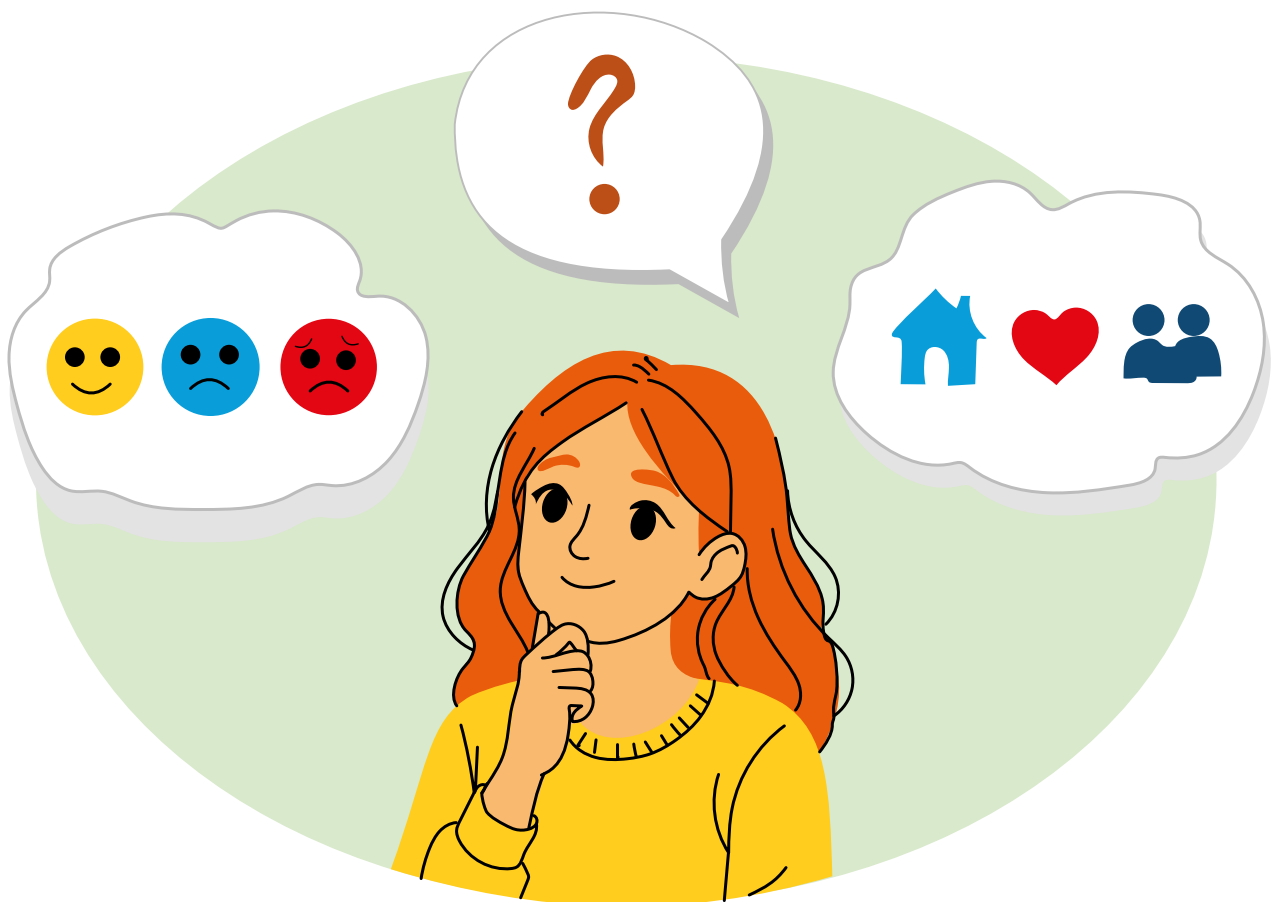
Емоції	Почуття	Почуття
Радість	<ul style="list-style-type: none"> • бадьоро • безпечно • безтурботно • благодатно • блаженно • вдячно • весело • відчайдушно • вільно • впевнено • вражено • врівноважено • гордо • добродушно • доброзичливо • довірливо • допитливо • енергійно • жваво • життєрадісно • завзято • задоволено • заінтриговано • замислено • заохочено • запально • заряджено • засліплено • заспокоєно • зацікавлено • зачаровано • збуджено • зворушено • здивовано • зручно (комфортно) • казково 	<ul style="list-style-type: none"> • мирно • надійно • наповнено • насичено • насторожено • натхненно • нетерпляче • ніжно • окрилено • оновлено • оптимістично • переповнено • вражено • підбадьорено • піднесено • полегшено • потішено • приголомшено • пробуджено • радісно • радо • розслаблено • розчулено • спокійно • схвильовано • тепло • у захваті • уважно • умиростворено • утішено • чуйно • щасливо

СЛОВНИК ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ, КОЛИ НАШІ ПОТРЕБИ НЕ ЗАДОВОЛЕНІ

Емоції	Почуття	Почуття
Смуток	• апатично	• нервово
Печаль	• байдужо	• неспокійно
Страх	• безнадійно	• нетерпляче
Тривога	• безпорадно	• нещасно
Злість	• боязко	• нудно
Огида	• винно	• ображено
Образа	• виснажено	• обурено
Провина	• відірвано	• огидно
Відчай	• вороже	• ошелешено
Нудьга	• вперто	• паралізовано
Лють	• вразливо	• перелякано
Сором	• втомлено	• песимістично
	• гірко	• печально
	• депресивно	• похмуро
	• дискомфортно	• пригнічено
	• дратівливо	• приголомшено
	• зажурено	• прісно
	• заздрісно	• розбито
	• заклопотано	• розгнівано
	• замкнuto	• розгублено
	• засмучено	• роздратовано
	• затамовано	• розлючено
	• заціпеніло	• розчаровано
	• збентежено	• самотньо
	• збуджено	• сердито
	• здивовано	• скептично
	• змучено	• скорботно
	• зневірено	• скуто
	• знеохочено	• соромно
	• знервовано	• спантеличено
	• знесилено	• спустошено
	• зніяковіло	• стривожено
	• люто	• стурбовано
	• лячно	• сумно
	• нажахано	• схвильовано
	• насторожено	• тривожно
	• насуплено	• у відчаї
	• невдоволено	• у паніці
	• невтішно	• шоковано
	• незручно	

ЗАНЯТТЯ 5.

«Визнання потреб, які стоять за нашими почуттями»



Коли хтось нам каже щось негативне, словами чи ми бачимо це в міміці, жестах людини, у нас є чотири варіанти, як це сприймати.

Перший — сприйняти особисто, почувши звинувачення та критику. Наприклад, хтось розлючений і каже: *«Я ще ніколи не зустрів(-ла) таких егоїстів, як ти!»* Якщо ви вирішили сприйняти це особисто, то могли б відреагувати так: *«О, я мав би бути більш чуйним!»* Ми чуємо іншу людину і звинувачуємо себе. Обираючи цей варіант, ми завдаємо шкоди нашій самооцінці, оскільки він схиляє нас до почуття провини, сорому та депресії.

Другий варіант — звинуватити того, хто це сказав. Наприклад, у відповідь на *«Я ще ніколи не зустрів(-ла) таких егоїстів, як ти!»*, ми можемо сказати: *«Ти не маєш права так казати! Я завжди звертаю увагу на твої потреби. Насправді егоїст(-ка) — це ти»*. Коли ми сприймаємо все так і звинувачуємо когось у відповідь, ми можемо відчувати гнів.

Третій варіант сприйняття негативних повідомлень — усвідомлювати власні почуття та потреби. Так ми можемо відповісти: *«Коли я чую, як ти кажеш, що я егоїст(-ка), мені боляче. Бо я докладаю зусиль, щоб врахувати твої інтереси, і потребую, щоб мої зусилля хоч трохи визнали»*. Зосереджуючи увагу на власних почуттях і потребах, ми усвідомлюємо, що наше теперішнє почуття болю впливає з потреби, щоб наші зусилля визнавали.

Четвертий варіант — відчувати почуття та потреби інших. Ми можемо, наприклад, запитати: *«Тобі боляче, бо ти потребуєш, щоб твої інтереси були враховані?»* Визнаючи власні потреби, бажання, очікування, цінності чи думки, ми беремо відповідальність за свої почуття замість того, щоб звинувачувати інших людей.

Приклад 1

Варіант А: *«Ви розчарували мене тим, що не приїхали на зустріч».*

Варіант Б: *«Я був(-ла) розчарований(-а), коли ви не приїхали на зустріч, тому що я хотів(-ла) поговорити про деякі речі, які мене турбували».*

У варіанті А йдеться про те, що одна людина перекладає відповідальність за своє розчарування виключно на іншу людину. У варіанті Б людина пов'язує своє розчарування із власним нездійсненим бажанням, що не вдалося поговорити про деякі речі.

Що краще ми здатні пов'язувати свої почуття з власними потребами, то легше людям довкола відповідати нам співчутливо.

Приклад 2

Варіант А: *«Те, що мені відмовили в умовно-достроковому звільненні, мене дуже роздратувало!»*

Варіант Б: *«Через те, що мені відмовили в умовно-достроковому звільненні, я почувався(-лася) дуже роздратованим(-ою), бо подумав(-ла), що чинити так вкрай несправедливо».*

У варіанті А людина приписує своє роздратування чужій поведінці, тобто комісія, яка відмовила в умовно-достроковому звільненні, винна у її роздратуванні, або самому факті відмови. У варіанті Б бере на себе відповідальність за своє почуття. Вона була роздратована, бо подумала, що вчинили несправедливо.

«ПОТРЕБИ, ЯКІ Є В КОРЕНІ ПОЧУТТІВ»

Осуд, критика, претензії та сприйняття інших — усе це висловлення про наші потреби. Якщо хтось каже: *«Ти ніколи мене не розумієш»*, він насправді говорить, що його потреба у розумінні не задовільняється. Якщо знайомий(-а) говорить: *«Ти завжди зайнятий(-а) своїми думками і не звертаєш на мене увагу»*, то насправді він/вона хоче висловити, що відчуває себе проігнорованим(-ою) і потребує більше спілкування.

Коли ми висловлюємо свої потреби не прямо, а за допомогою оцінок чи уявлень, інші, ймовірно, почують критику. А коли люди чують те, що звучить, як критика, вони схильні спрямовувати свою енергію на самозахист чи контратаку. Якщо ми хочемо отримати від інших співчутливу реакцію, безглуздо виражати свої потреби, оцінюючи або діагностуючи їхню поведінку. Натомість що більш прямо ми можемо пов'язати свої почуття з власними потребами, то легше людям довкола ставитися до нас асертивно.

На жаль, більшість із нас ніколи не вчили думати з позиції потреб. Коли наші потреби не задоволені, ми звикли думати про те, що не так з іншими людьми.

У світі, де нас часто суворо засуджують за визначення та висловлення наших потреб, робити це може бути дуже страшно. Особливо така критика застосовується до жінок. Протягом століть образ люблячої жінки асоціювався з жертвністю та запереченням власних потреб задля піклування про інших. Оскільки соціалізація жінок передбачає, що вони сприйматимуть догляд за іншими як свій найвищий обов'язок, вони часто вчаться ігнорувати власні потреби.

Якщо **ми не цінуємо** власні потреби, **інші** можуть їх **теж не цінувати**.

ЯК ГОВОРИТИ ПРО СВОЇ ПОТРЕБИ

Поєднайте своє почуття зі своєю потребою: «Я відчуваю..., тому що я потребую...»

ВПРАВА «ПОТРЕБИ, ЯКІ Є В КОРЕНІ ПОЧУТТІВ»

Щоб краще визначати свої потреби, будь ласка, обведіть номер перед кожним твердженням, де автор слів несе відповідальність за свої почуття, тобто говорить про свої потреби.

1. *«Ви дратуєте мене, коли залишаєте все безладно, замість того, щоб розставляти речі на свої місця».*
2. *«Я серджуся, коли ти це кажеш, тому що я хочу поваги і сприймаю твої слова як образу».*
3. *«Я злюся, коли ти запізнюєшся».*
4. *«Мені прикро, що ти не зможеш приєднатися до гри в шахи/перегляду фільму, бо я сподівався (-лася), що ми могли б провести час разом, граючи/дивлячись фільм».*
5. *«Я розчарований(-а), тому що ти сказала(-в), що зробиш це, і не зробила(-в)».*
6. *«Я відчуваю зневіру, тому що мені хотілося до цього часу досягнути більшого у своєму житті».*
7. *«Інколи люди кажуть дрібниці, які насправді мене зачіпають».*
8. *«Я щасливий(-а), що ти отримав цю нагороду».*
9. *«Мені страшно, коли ти підвищуєш голос».*
10. *«Я вдячний(-а), що ти запропонував(-ла) свою допомогу/підтримку, бо мені потрібно було виконати це завдання якнайскоріше».*

ВПРАВА «МОЇ ПОТРЕБИ Й ПОЧУТТЯ»

Пригадайте декілька, можливо, нещодавніх ситуацій або тих, які трапилися з вами раніше, але ви їх добре пам'ятаєте. Згадайте, як ви почувалися. Це мають бути такі ситуації, коли ви злилися на когось, чи засмучувалися, чи переживали, вам було страшно, ви дратувалися, були у відчаї, паніці тощо.

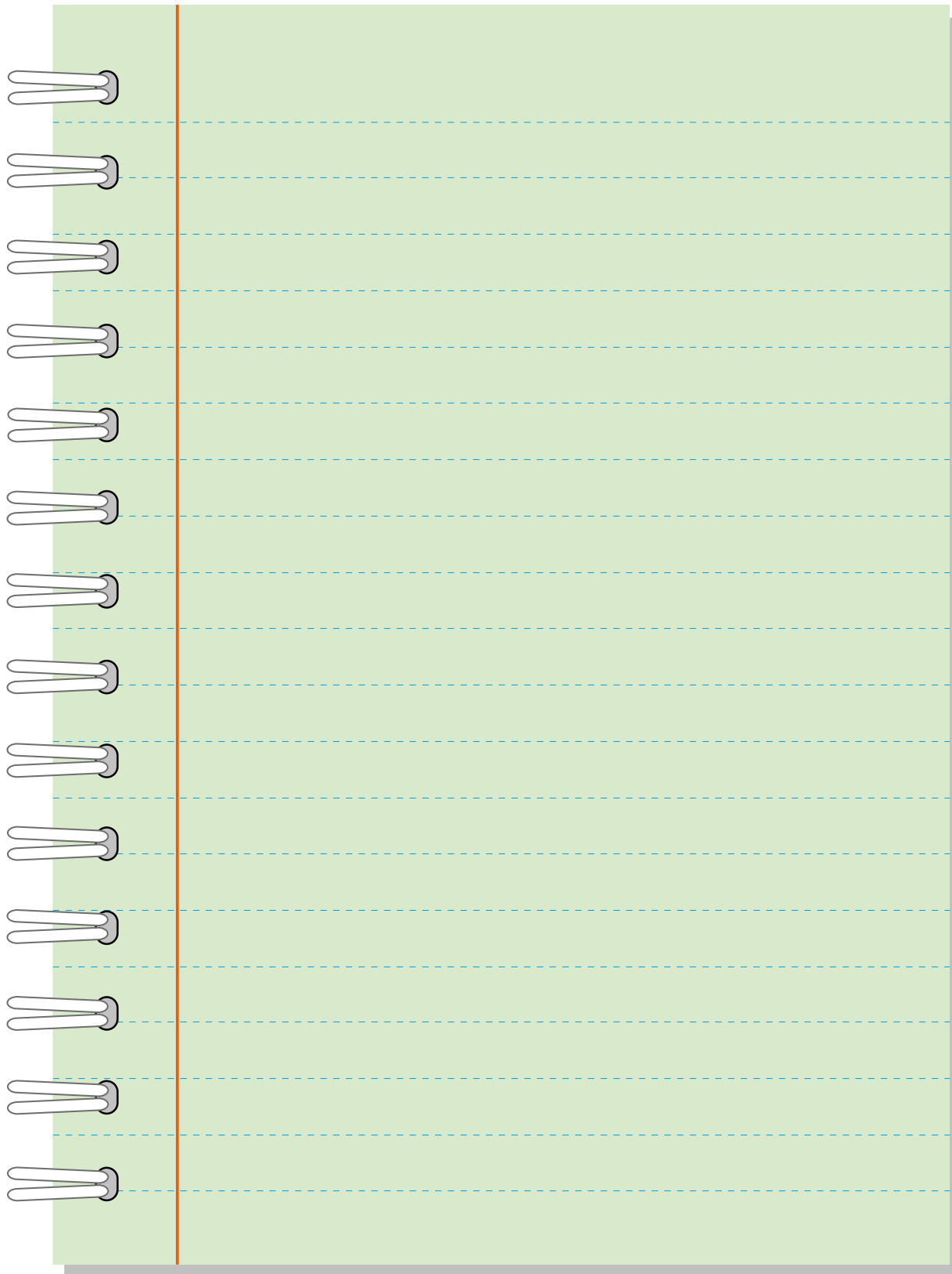
Крок 1. Для початку візьміть одну ситуацію. Добре пригадайте, як ви почувалися і напишіть це. Речення можуть починатися, приміром, так: *«Я відчуваю..»*, *«Я відчуваюсь...»*

Крок 2. Тепер напишіть про потребу, яка була за тим почуттям чи емоцією. Наприклад: *«Я відчуваю злість, коли ти це кажеш, тому що я хочу поваги і сприймаю твої слова як образу»*, *«Я засмучуюся, коли ти запізнюєшся, бо я так хотів(-ла) потрапити на цей сеанс в кіно і подивитися його з тобою»*.

Крок 1. Як ви почувалися?	Крок 2. Яка потреба стояла за тими почуттями чи емоціями?
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Продовжуйте практикуватися у висловлюванні своїх потреб з рідними, співробітниками УВП, іншими засудженими. За бажанням, можете написати знову листа і в тому листі потренуватися говорити про свої потреби.



ЗАНЯТТЯ 6.

«Як говорити про свої важливі потреби»



Як зазвичай ви просите, коли щось хочете?

В більшості випадків достатньо ввічливо попросити людину. Для цього не потрібно особливих навичок асертивної комунікації. Коли ми просимо про щось, то це не означає, що ми когось «благаємо», «вмовляємо», чи принижуємося — це про ввічливість.

Проте дуже важливо пам'ятати, що в кожній людині є свої потреби і права. Ви маєте право просити, що хочете, а інша людина — право на те, щоб з нею ввічливо поводитися. Тому варто висловлювати свої прохання у доброзичливий спосіб, тобто без критики, вимог, погроз, претензій чи образ. Замість «Зроби це», «Зроби те», «Ти вже зробив(-ла) те?!» використовуйте такі вислови, як «Будь ласка» та «Чи буде вам це зручно?», «Ви не заперечуєте?»

Після цього, коли ви хочете попросити людину про щось, ви можете використовувати такі фрази, як:

- «Я був(-ла) би дуже вдячний(-а), якби...».
- «Мені б хотілося, якби...», або «Я був(-ла) би дуже вдячний(-а), якби...», «Для мене було б дуже важливо, якби...» тощо.

Щоб бути асертивними, важливо вчитися використовувати **«Я-повідомлення»** — це просте твердження, яке чітко виражає наші потреби, почуття або думки без звинувачень, нападів, зазвичай із формулюванням від першої особи («я», «мені», «моє»).

Наприклад:

- «Я дуже радий(-а), що вам вдалося все владнати».
- «Я маю піти за пів години».
- «Мені неприємно, коли ти кажеш, що я істерик(-чка)/агресивний(-а)».

Ви також можете використовувати «Я-повідомлення», щоб похвалити, зробити комплімент, поділитися інформацією або підняти проблему:

- «Я не очікував(-ла), що ти це скажеш. Мені треба подумати про це. Я скоро з тобою зв'яжуся».
- «Я дуже ціную те, що ти зробив».

І поділитися своїми емоціями та почуттями:

- «Я почувуюся ніяково».
- «Я відчуваю тривогу з цього приводу».
- «Я стурбований(-а), що ...»
- «Мені дискомфортно тоді, коли ...»

Коли ми використовуємо «Я-повідомлення», щоб висловити свої почуття, так ми повідомляємо іншим, що ми беремо на себе відповідальність за власні почуття. Це дуже відрізняється від «Ти/Ви-повідомлень», наприклад «Ти мене так злиш», які вказують на те, що ми звинувачуємо інших у тому, що відчуваємо.

ВПРАВА «ОБГОВОРЕННЯ ПРОБЛЕМ ЗА ДОПОМОГОЮ «Я-ПОВІДОМЛЕНЬ»

Коли у нас виникають проблеми в комунікації з іншими людьми, більшість із нас поспішають ніби «вказати пальцем» на іншу людину, тобто звинуватити її або засудити за те, що вона сказала чи зробила. Зазвичай це призводить до сварки, непорозуміння, образ у майбутньому тощо. Натомість ми можемо вчитися обговорювати проблеми, «піднімати» питання справедливо й тактовно.

Ви вже знаєте, що в асертивній комунікації важливо говорити про свої емоції та почуття. Коли ми обговорюємо проблеми, піднімаємо питання в асертивний спосіб, ми говоримо про свої почуття та потреби, звісно, без жодних звинувачень. Нижче ви можете ознайомитися із прикладами:

«Ти/Ви-повідомлення»: оцінювання, засудження чи звинувачення	«Я-повідомлення»: говорити про те, що ти відчуваєш, не засуджуючи, не оцінюючи і не звинувачуючи
«Чому ти завжди такий(-а) неохайний(-а)?»	«Я відчуваю розчарування, коли приходжу додому після роботи, а вдома безлад».
«Ти ніколи мене не слухаєш. Ти завжди йдеш і робиш те, що тобі хочеться».	«Я відчуваю пригніченість і розчарування, коли мої побажання не беруться до уваги».
«Ти сказав(-ла), що зателефонуєш/напишеш, але не зробив(-ла) цього!»	«Коли я не отримав(-ла) від тебе звістки, я дуже занепокоївся(-лася)».
«Ти завжди кричиш на мене!»	«Коли ти кричиш на мене, я відчуваю тривогу, дискомфорт у животі, і почуваюся так, що хочу втекти».
«Ти мене так злиш!»	«Я відчуваю злість, коли ти так робиш».
«Ти змушуєш мене відчувати себе непотрібним(-ою)!»	«Коли ти кажеш мені такі речі, я відчуваю смуток, і мій розум каже мені, що я не потрібен(-на)».

«Ти/Ви-повідомлення» змусять іншу сторону відчути себе винною або так, ніби її осуджують. Відповідно, найімовірніше, це спровокує суперечку.

«Я-повідомлення», навпаки, допомагає порозумітися і знайти спосіб до конструктивної дискусії. Але остерігайтеся підступних «Я-повідомлень», які насправді є замаскованими агресивними «Ти/Ви-повідомленнями». Наприклад: *«Я відчуваю, що ти не справляєшся зі своїми обов'язками»*. *«Я відчуваю, що ти перекладаєш всю роботу на мене»*. *«Я думаю, що ти лінуєшся»*.

Завдання:

Перефразувати запропоновані речення в асертивний спосіб, не оцінювати, не засуджувати, не звинувачувати, а говорити про те, що вони відчувають у доброзичливий асертивний спосіб без оцінки, критики, осуду тощо.

Початкова фраза	Асертивна фраза
«Ти такий(-а) лінивий(-а), вже 2 місяці нічого не робиш».	
«Чому ти ніколи не робиш те, що тобі кажуть?» Ти глухий(-а)?	
«Ти мене не поважаєш».	
«Ти не маєш права зі мною так (грубо) розмовляти. Хто ти такий(-а), щоб так зі мною говорити?»	
«Ви якісь безтолкові! Скільки я ще разів буду вам одне і те саме повторювати».	

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Протягом тижня практикуйте «Я-повідомлення».

Ви можете за допомогою «Я-повідомлень» висловлювати якісь прохання або говорити про те, як почуваетесь, коли є якісь труднощі у спілкуванні з людиною, тобто асертивно говорити, що вам неприємно, коли до вас так звертаються/вчиняють так щодо до вас. Наприклад:

<p><i>«Може, ти замовкнеш на хвилинку і даш мені можливість сказати?»</i> (прохання).</p>	<p><i>«Я хотів(-ла) би мати можливість висловити свою думку. Чи міг/могла би ти, будь ласка, дозволити мені говорити і уважно вислухати, так само, як я щойно зробив(-ла) це для тебе?»</i></p>
<p><i>«Ти ніколи мене не слухаєш. Ти завжди йдеш і робиш те, що тобі хочеться»</i> (ділення почуттями, коли є труднощі у спілкуванні).</p>	<p><i>«Я відчуваю пригніченість і розчарування, коли мої побажання не беруться до уваги».</i></p>

Запишіть ваші «Я-повідомлення», які ви пробували висловлювати у спілкуванні з іншими.

ЗАНЯТТЯ 7.

«Як говорити про свої важливі потреби»: продовження



«ВІДЕООПИС»



Припустимо, ми хочемо, щоб наш(-а) співрозмовник(-ця) почав(-ла) або припинив(-ла) щось робити, але вам не вдається досягти цілі за допомогою базових навичок асертивності. У такому випадку ми можемо сформулювати асертивні висловлювання більш дієво, додавши «відеоопис».

Уявіть собі, що вас знімає відеокамера. Вона буде фіксувати лише факти, без емоцій, критики, осуду, описувати лише те, що «помічає» навколо.

Наприклад, твердження «*Ти завжди такий неохайний(-а)*» і «*У будинку безлад*» є засуджуючими, це не фактичні описи проблеми. Однак твердження «*У будинку такий безлад*» краще за «*Ти завжди такий неохайний(-а)*». Чому? Тому що в першому випадку це також є персональною атакою — «ти неохайний(-а)».

Персональна атака — це будь-яке твердження типу «ти такий-то/ така-то», де людину осуджують, оцінюють, звинувачують, наприклад «ти лінивий(-а)», «ти егоїстичний(-а), зарозумілий(-а)» тощо. Це завжди агресивна позиція. Друге твердження — «в домі безлад» — трохи краще, тому що це не особиста атака; тут нема осуду людини. Однак у цих фразах людину все ще засуджують, критикують, звинувачують, тут нема фактів. Зовсім інша справа, якщо сказати «на столі брудний посуд і розлита їжа». Тут нема критики, осуду, лише фактичний опис, без жодних оцінок. Це те, що зафіксує відеокамера.



Такий опис на основі фактів набагато ефективніший, ніж опис на основі оцінки, осуду, критики, звинувачення. По-перше, він імовірно буде сприйнятий як більш справедливий і точний. По-друге, такі фрази з набагато меншою ймовірністю будуть оскаржені.

Ми вже переконалися, що «Я-повідомлення» набагато ефективніші, ніж «Ти/Ви-повідомлення». Однак, щоб досягти кращих результатів — тобто, щоб інша сторона була готова вислухати негативний зворотний зв'язок і дійсно взяти його до уваги — нам потрібно додати «відеоописи».

Критикуючі (осудливі) «Ти/Ви-повідомлення»	Критикуючі (осудливі) «Я-повідомлення»	Асертивні некритууючі «Я-повідомлення»
« <i>Ти завжди пиляєш мене.</i> »	« <i>Я відчуваю роздратування, коли ти продовжуєш мене пиляти.</i> »	« <i>Я почуваюсь роздратованим(-ою) і роззубленим(-ою), коли ви просите мене зробити щось чотири чи п'ять разів за короткий проміжок часу.</i> »
« <i>Ти такий(-а) ненадійний(-а).</i> »	« <i>Я відчуваю розчарування, коли не можу на тебе покластися.</i> »	« <i>Я була(-в) дуже розчарована(-ий) вчора ввечері; ти сказав(-ла), що допоможеш мені розібратися із завданням, але не прийшов(-ла) і не попередив(-ла) мене.</i> »
« <i>Ти такий ледачий.</i> »	« <i>Я відчуваю сильний гнів, коли ти лінуєшся.</i> »	« <i>Я відчуваю сильний гнів, коли ти кажеш, що винесеш сміття пізніше, але потім цього не робиш.</i> »

Фрази з третьої колонки найкраще використовувати в складних ситуаціях. Здебільшого ми можемо використовувати коротші та простіші вирази, як-от базові асертивні прохання, які ми розглянули раніше: «*Мені не подобається, коли ти так зі мною розмовляєш*» або «*Будь ласка, не розмовляй зі мною так, мені це не подобається.*»

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Протягом тижня помічайте, коли ви хочете сказати критикуючі «Ти-повідомлення» та критикуючі «Я-повідомлення» і змінюйте їх на асертивні некритууючі «Я-повідомлення». Результати записуйте в таблицю».

Критикуючі (осудливі) «Ти/Ви-повідомлення»	Критикуючі (осудливі) «Я-повідомлення»
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

ЗАНЯТТЯ 8.

**«Труднощі, які можуть
виникати під час
асертивної комунікації
про свої важливі потреби»**



«ТРУДНОЩІ В ОПАНУВАННІ НАВИЧОК АСЕРТИВНОСТІ»

1) Негативний вплив оточення в установах виконання покарань.

Під час вашого перебування в установі виконання покарань ви часто можете стикатися з думкою інших засуджених, які не проходили корекційну програму з формування навичок асертивності та, імовірно, нічого не знають про асертивність.

Є ймовірність, що інші засуджені можуть знецінювати вашу асертивну поведінку, сприймаючи її як слабкість або непокору.

Відповідно вам може бути складніше продовжувати практикувати асертивну поведінку, яка передбачає відкритість, повагу до себе та інших, а також вміння відстоювати власні межі без агресії.

2) Складні емоції та почуття.

Під час перебування в установах виконання покарань можуть періодично виникати підвищена тривожність, злість, інколи може бути важко стримати свої емоції (гнів, образу тощо). Водночас можливо ви не завжди зможете це показувати, треба контролювати себе, щоб уникнути проблем. Це може призводити до внутрішнього конфлікту, тобто *«я не можу мовчати, я маю щось сказати у відповідь, але виразити власні потреби і почуття складно, бо якщо скажу, ще й на емоціях, то наживу собі проблем»*.

Можлива схильність зриватися або замовкати у відповідь на тиск.

Окрім того, такі труднощі можуть виникати не лише під час відбування покарань, а й після звільнення також.

3) Порушення міжособистісних стосунків.

Егоїзм, підозрілість, авторитарність і нещирість можуть призводити до затяжних конфліктів та ізоляції і, відповідно, перешкоджати опануванню навичок асертивності.

4) Страх перед конфліктами.

Людина може боятися, що асертивність призведе до сварок або зіпсує стосунки. Особливо це характерно для тих, хто звик уникати конфліктів будь-якою ціною.

5) Невпевненість у собі.

Недостатня самооцінка або сумніви у власному праві висловлювати думку можуть заважати відстоювати межі. Людина може вважати свої потреби менш важливими за потреби інших.

6) Відсутність досвіду та навичок.

Люди часто просто не знають, як сформулювати свої думки асертивно, не переходячи на агресію або не стаючи надто м'якими. Наприклад, складно знайти правильний тон чи слова.

7) Соціальний та культурний тиск (після звільнення).

Після звільнення чи, можливо, на побаченні з рідними ви можете зіштовхуватися й з іншими труднощами. У деяких сім'ях асертивність може сприйматися як неповага або егоїзм. Часом вам може здаватися, що щось не так, коли ви починаєте говорити асертивно. Вас можуть не розуміти, не буде підтримки, яка дуже важлива. Тоді вам може бути важко порушити норми поведінки, до яких всі звикли і спілкуватися асертивно.

СКЛАДНІ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ, ЯК ПЕРЕШКОДА НА ШЛЯХУ ДО ОПАНУВАННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОСТІ

Як і будь-яка нова навичка, асертивність потребує часу, зусиль і багато повторень. Крім того, як і з будь-якою новою навичкою, іноді ви спробуєте її, і все піде не так, як ви хотіли або очікували. Неминуче будуть випадки, коли ви зробите помилки, або інші зреагують не так, як ви сподівалися.

На перешкоді опануванню навичок асертивності можуть бути складні емоції та почуття. Можливо ви відчуваєте злість чи страх і не вмієте їх виражати в добрий спосіб або взагалі не помічаєте свої емоції та почуття, що призводить до імпульсивної поведінки, конфліктів і точно буде заважати говорити про свої потреби та почуття в асертивний спосіб.

Є такі основні емоції:

- радість,
- злість,
- смуток (печаль),
- страх,
- огида,
- тривога.

Є складні емоції, такі як образа, провина, тривога тощо. У своєму робочому зошиті ви можете знайти словник емоцій і почуттів.

Пам'ятаєте, коли ви були дитиною і ваш учитель вийшов з класу? Що тоді відбувалося? Галас, крик можливо, так?

Те саме відбувається з нашими емоціями.

Якщо ми не усвідомлюємо своїх емоцій та почуттів, вони виходять з-під контролю, створюють хаос. Чим менше ми усвідомлюємо свої емоції та почуття, тим більше вони контролюють наші дії; вони смикають нас, як маріонетку на мотузці, і легко втягують нас у проблемні моделі поведінки.

Коли вчитель повертається до класу, діти одразу ж заспокоюються. Те ж саме відбувається, коли ми усвідомлюємо свої почуття: вони втрачають свій вплив і здатність керувати нами. Вони все ще там, але вже не контролюють нас.

У роботі з емоціями важливо:

- помічати їх;
- називати в доброзичливий, делікатний спосіб: «Це тривога»; «Це злість»; «Це страх»;
- дозволяти цим емоціям бути, тобто не боротися з ними, не уникати, не виплескувати на інших, а розуміти, що це лише емоції;
- можемо створити для цих емоцій в своїй уяві окрему кімнату;
- а тоді переключаємося на дихання і спостерігаємо за своїм диханням, скільки потрібно.

Розуміємо, що це лише емоції, і замість того, щоб ніби чіплятися на гачок цих емоцій, піддаватися їхньому впливу ми лише помічаємо їх, називаємо, дозволяючи їм просто бути, і тоді переключаємося на дихання.

ТЕХНІКА «ЗАКИНУТИ ЯКІР»



0. Пригадайте нещодавню ситуацію, коли у вас виникали негативні емоції.

1. Визнайте свої емоції/почуття (або «визнайте свої думки»¹).

Зверніть увагу на будь-які емоції, почуття, відчуття, які у вас виникають, і без осуду дайте їм якусь назву: «Гнів», «Тривога», «Тривога», «Провина», «Образа», «Біль» тощо.

Знайдіть хвилинку, щоб визнати, що зараз у вас є складні емоції та почуття, які вас турбують.

2. Будьте в контактi зі своїм тілом.

І водночас спробуйте, чи можете ви сильно натиснути ногами на підлогу. Натисніть. Відчуйте землю під собою.

Тепер сядьте на стілець вперед і випряміть спину... Відчуйте стілець під собою; зверніть увагу на те, що спинка підтримує вас.

Тепер повільно з'єднайте кінчики пальців рук, і, роблячи це, м'яко рухайте ліктями і плечима. Відчуйте, як рухаються ваші руки — від пальців до лопаток.

Знайдіть хвилинку, щоб визнати, що тут багато болю, з яким ви боретесь... Ви не просили про це... але це є... і це складно, і це важко, і ви хочете, щоб це зникло, але це не відбувається...

Мовчки визнайте собі, який це тип болю... Наприклад, скажіть собі: «Це смуток»; «Це тривога»; або «Це болючий спогад».

Тепер зверніть увагу, що тут є болючі емоції та почуття, а також тіло, яке оточує весь цей біль, — утримує його, стримує. І це тіло ви можете рухати і контролювати. Знову випряміть спину і зверніть увагу на все своє тіло: руки, ноги, кисті, руки, ноги. Обережно поворухіть ними і відчуйте, як вони рухаються... Гарненько потягніться. Помітьте, як розтягуються ваші м'язи... Опустіть ноги вниз і відчуйте підлогу.

3. Зверніть увагу на те, де ви і що робите, чуєте, бачите, відчуваєте (або «беріть участь у житті світу навколо вас»).

Тепер також подивіться по кімнаті вгору, вниз і з боку в бік і помітьте п'ять речей, які ви можете бачити.

А також помітьте три-чотири речі, які ви можете почути — звуки, що йдуть від мене, від вас або з кімнати навколо вас.

Помітьте, що тут є складні емоції і почуття, з якими ви боретесь, і одночасно подивіться, чи можете ви також помітити своє тіло в кріслі... і м'яко поворухіть цим тілом, потягніться... Ось так, візьміть під контроль свої руки і ноги. А також зверніть увагу на кімнату навколо вас.

За потреби, виконуйте вправу циклічно, починаючи з першого кроку, доти, доки в цьому буде потреба.

Наприкінці задайте собі питання:

- Чи я помічаю тепер якусь різницю? Чи мене менше зачіпають ці складні емоції та почуття?
- Чи стало мені легше взаємодіяти з іншими (якщо хтось поруч), бути присутнім, зосереджуватися на тому, що роблю, що навколо мене?

¹ Те ж саме можна використовувати для роботи з думками.

- Чи відчуваю я більший контроль над своїми діями — над руками, ногами і ротом? Перевірте це, порухайте руками і ногами, потягніться.
- Чи відчуваєте ви більший контроль над тим, що робите зараз?

Вправа успішно завершується, коли ви:

- а) усвідомлюєте свої емоції та почуття, дозволяєте їм бути присутніми, але не боретеся з ними і не контролюєте їх;
- б) контролюєте свої фізичні дії;
- в) зосереджуєтесь на тому, що робите, і залучаєтесь до того, що робите.

**ПРО НЕГАТИВНІ ДУМКИ, ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ НА ПЕРЕШКОДІ
ДО ОПАНУВАННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОСТІ**

Багато труднощів в асертивній комунікації залежать від нашого сприйняття того, що відбувається, тобто від наших думок про ситуацію, людей, їхню поведінку.

Думки — це продукт нашого мозку. Аналогічно, як продукти на полицях магазину, так і наш мозок має продукти. Він постійно думає думки, створює їх. Таку роботу має наш мозок.

Думки деяких людей складні і включають багато слів; інші мають простіші думки, що включають лише одне або два слова.

Коли ви опановуєте навички асертивності, то можете помічати негативні думки, які виникають у вашій голові автоматично. Ці думки можуть здаватися нам звичними, вони виникають дуже швидко і ніби пропливають у нашій голові. Ми віримо їм, не перевіряючи наскільки вони корисні, правдиві. Негативні думки завжди погіршують наш настрій. Вони також можуть мати форму картинок: зображень, які ви можете «бачити у себе в голові».

Емоції ми можемо швидше помітити, ніж думки, якщо приділимо їм увагу. Всі емоції включають думки. Не буває емоцій без думок. Завжди за нашими емоціями є якісь думки, а емоції — це вже те, як ми відчуваємось, наші реакції.

Є різні негативні думки, наприклад:

- *«Я такий(-а) дурний(-а)»*,
- *«Я такий(-а) невдаха!»*,
- *«Я роблю недостатньо»*,
- *«Я погана мама/поганий батько/поганий син»*,
- *«Я нічого не вмію»*,
- *«Я не справлюсь»*.

Під час опанування навичок асертивного спілкування можуть виникати такі думки:

- *«Усім буде байдуже»*,
- *«Ніхто не виконає моє прохання»*,
- *«Ніхто не сприйматиме мене серйозно»*,
- *«Мене не зрозуміють»*,
- *«Це ні до чого не призведе»*,
- *«Якщо я відмовлю/скажу «ні», я ображу людину/буду поганим(-ою)»*,

- «Якщо я буду старатися говорити так доброзичливо, я буду здаватися слабким(-ою)»,
- «Якщо я буду просити щось, ще й так ввічливо, я буду принижуватися» або якісь інші».

Такий тип мислення називають «поясненням причин». Наш розум придумує цілком обґрунтовані причини, чому ми не можемо зробити те, що є важливим. Так наш мозок намагається захистити нас від небезпек, допомогти нам, турбується про нас. Але він не усвідомлює в той момент, що така турбота може нам шкодити.

ТЕХНІКА «ДИФУЗІЯ»

Кроки техніки:

1. Помітити думку.

2. Назвати і записати.

3. Визнати «мету розуму» у створенні таких негативних думок.

- 3.1. Запитати себе: *«Яка мета нашого розуму, коли він так думає?»* (захистити від чогось, так турбується про нас чи щось інше).
- 3.2. Після цього відповідно пояснити собі, що так мозок намагається нас захистити, убезпечити від чогось або щось інше.

4. Нагадати собі про користь/шкоду так думати.

Для цього запитайте себе: *«Як такі думки впливають на вас?»* Якщо ви дозволите цим думкам керувати вами (продовжувати так думати, діяти відповідно до цих думок), куди це вас приведе? До життя, якого ви прагнете, чи, навпаки, нашкодить вам/не буде корисним вам?

5. Переключитися на щось корисніше (почитайте, зробіть корисне щось руками, попрацюйте, напишіть листа рідним, робіть вправи з корекційної програми «Формування навичок асертивної комунікації» або якісь інші дійсно корисні для вас дії, якщо ви працювали на виробництві, то поверніться до праці і продовжуйте виконувати свою роботу).

Додаток 8.1.

РІЗНИЦЯ МІЖ ДУМКОЮ ТА СИТУАЦІЄЮ

Іноді люди плутають думки з ситуаціями.

Наприклад: *«Вона/він так подивився(-лася) на мене, ніби я ніхто».*

Ситуація: *«Вона/він подивився(-лася)»*, думка: *«Я для неї/нього ніхто».*

РІЗНИЦЯ МІЖ ДУМКОЮ ТА ЕМОЦІЄЮ

Наприклад:

- *«Добре, давайте повернемося до розмови про вчорашній вечір, коли ви думали про своє самостійне завдання. Як ви себе почували?»*
- *«Мені було сумно».*



У цьому випадку фраза: *«Мені було сумно»* — про емоції, про те, що людина почувалася сумно. Якщо запитати далі:

- *«А які думки у вас були?»*
- *«В цьому нема ніякого сенсу», «Мені, скоріше за все, нічого не допоможе».*

Емоції можуть бути такими: сум, злість, страх, тривога, це те, що ви відчуваєте емоційно.

Думки — це ідеї, які у вас виникають. Вони можуть бути у вигляді слів, уявлень, образів (картинок).

РІЗНИЦЯ МІЖ ДУМКОЮ ТА ФІЗИЧНИМИ РЕАКЦІЯМИ

Наприклад:

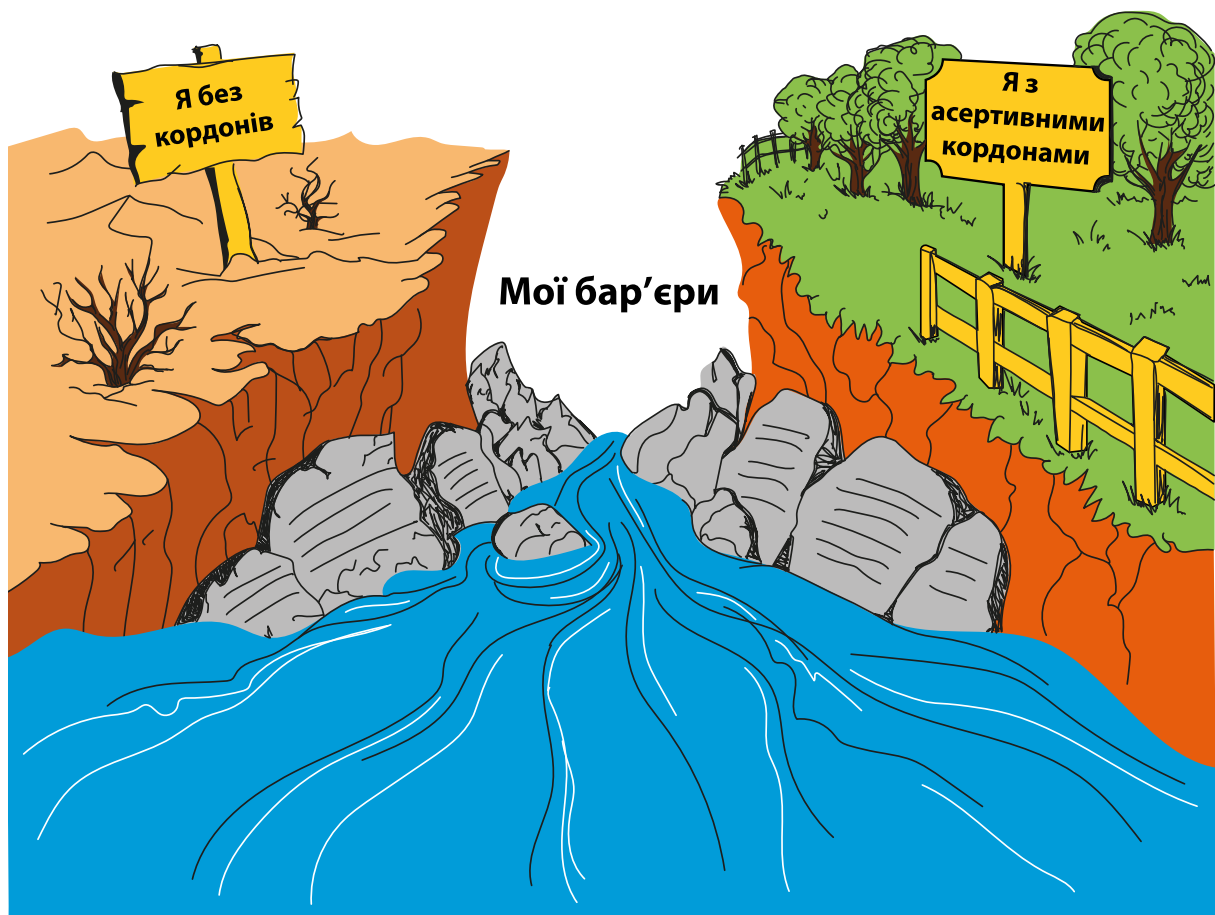
«Добре, давайте повернемося до розмови про вчорашній вечір, коли ви думали про своє самостійне завдання. Як ви себе почували?»

- *«Я хвилювався(-лася), думав(-ла), що моє серце вилетить з грудей, так швидко воно билось».*
- *«А що ви думали, коли так почувалися?»*
- *«Що я провалю це завдання, бо я невдаха».*

У цьому випадку: *«Я хвилювався(-лася), думав(-ла), що моє серце вилетить з грудей, так швидко воно билось»* — це скоріше про фізичні відчуття людини, про її фізіологічні реакції, а фраза: *«Що я провалю це завдання, бо я невдаха»* — це вже думка.



ЗАНЯТТЯ 9. «Типи особистих кордонів»



ПРО ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Особисті кордони — це межі кожної людини. Як у країни, області, міста, селища є межі, так і у нас з вами, у кожного й кожної, є свої межі. Особисті кордони є дуже важливими у стосунках з людьми, вони допомагають вам почуватися безпечно та комфортно.

Ознаки того, що треба сформувати особисті кордони:

- Ви відчуваєте переобтяженість справами. В такому випадку ви маєте більше справ, ніж часу на їх виконання.
- Ви відчуваєте обурення, дратуєтесь, коли люди просять вас допомогти.
- Ви уникаєте телефонних розмов і спілкування з людьми, які, на вашу думку, можуть вас про щось попросити.
- Ви скаржитеся на те, що допомагаєте іншим і натомість нічого не отримуєте.
- Ви відчуваєте вигорання (втому, виснаження, вам нічого не хочеться, ніщо не радує).
- Ви часто мрієте про те, щоб все покинути та просто зникнути.
- Ви не маєте часу на себе.

Особисті кордони дають вам змогу не перенапружуватися, не переобтяжувати себе справами, а обирати пріоритетні. Це спосіб піклуватися про себе, мати час на себе, запобігати виснаженню. Завдяки особистим кордонам ви визначаєте прийнятну та неприйнятну поведінку у стосунках, тобто як можна з вами поводитися, а як — ні. Це спосіб попросити інших допомогти, коли йдеться про ваші потреби, і спосіб говорити про свої потреби іншим людям. Це шлях до здорових стосунків та ясності у стосунках. Завдяки їм ви відчуваєтеся безпечно.

Пористі особисті кордони. Людина легко дозволяє іншим втручатись у свої справи, часто поступається, боїться сказати «ні». Вони шкодять, призводячи до виснаженості, перенапруження, депресії, тривожності, і стають передумовою для нездорової динаміки у стосунках.

Ознаки пористих особистих кордонів:

- надмірна відвертість;
- співзалежність (емоційна залежність від іншої людини, так ніби «весь ваш світ крутиться навколо іншої людини», ви підлаштовуєтеся, нема «я», а лише «ми»);
- нездатність відмовляти;
- догоджання іншим;
- залежність від того, як вас сприймають інші;
- страх, що інші вас не приймуть;
- відсутність спротиву до психологічного насильства (образи, приниження, маніпуляції тощо).

Жорсткі особисті кордони передбачають створення перепон для інших: щоб почуватися в безпеці, ви не підпускаєте до себе людей, закриваєтесь від них.

Ознаки жорстких особистих кордонів:

- повна відсутність відвертості;
- замкненість;
- уникання вразливості (не дозволяєте собі бути вразливими, бо вважаєте це слабкістю, або що хтось може нашкодити вам, коли побачить вразливими);

- розрив контактів (уникати близьких стосунків, не підпускати близько до себе людей; йти першими зі стосунків, не розібравшись в проблемах, не вирішивши їх);
- високі вимоги до інших;
- встановлення суворих правил.

Здорові особисті кордони. Людина поважає себе і інших, здатна чітко й доброзичливо висловлювати потреби, встановлює межі з повагою.

Кожна людина має право визначати, що для неї прийнятно, а що — ні, у взаємодії з іншими.

Ознаки здорових особистих кордонів:

- чітко знаєте, що для вас є найважливішим в житті, якою людиною ви хочете бути і яким хочете, щоб було ваше життя;
- прислухаєтесь до власної думки і можете її відстояти в асертивний спосіб;
- адекватна відвертість з людьми (в асертивний спосіб, без претензій, критики, осуду);
- здорова вразливість у стосунках з людьми, яким ви довіряєте;
- можете відмовляти людям, коли потрібно, і добре сприймати відмови інших людей, не вважаючи, що це ви якісь не такі або з людьми щось не так.



ВПРАВА «БАР'ЄРИ У ВСТАНОВЛЕННІ ЗДОРОВИХ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ»

Основні бар'єри, що заважають встановлювати здорові особисті кордони:

1. Культура оточуючого середовища.

У нашій культурі відстоювання особистих меж довго сприймалося як егоїзм або неповага до інших, тож важко було навчитися встановлювати особисті кордони, зокрема в асертивний спосіб.

У виправних установах може бути характерна атмосфера агресії та ієрархії стосунків, де прояв асертивності може сприйматися як слабкість або виклик авторитету. Це змушує обирати між агресією або підкоренням, уникаючи здорової комунікації.

2. Стигматизація та внутрішнє почуття сорому.

Засуджені часто відчувають соціальну стигму, тобто осуд суспільства, упереджене ставлення та внутрішній сором, що знижує самооцінку та впевненість у праві встановлювати особисті межі. Це може призводити до пасивності або, навпаки, до надмірної агресії у взаємодії з іншими.

3. Відсутність усвідомлення власних потреб.

Деякі люди не розуміють, де саме проходять їхні межі через те, що не усвідомлюють, що це, для чого потрібні особисті кордони, або мають звичку ігнорувати власні потреби на користь інших. Це ускладнює чітке визначення та комунікацію особистих кордонів.

4. Психологічні травми та минулий досвід насильства.

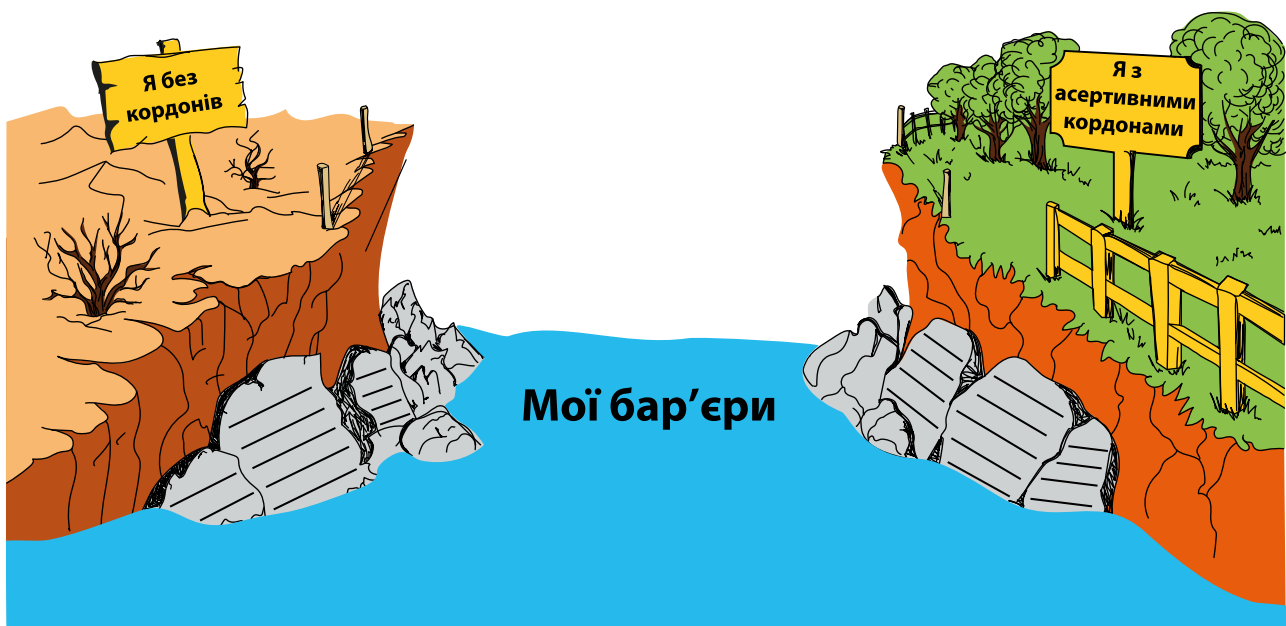
Досвід насильства або зловживань у минулому може призвести до порушення здатності розпізнавати та встановлювати особисті межі. Це особливо актуально для жінок, які пережили домашнє насильство або сексуальні домагання

5. Відсутність моделей здорової комунікації.

Якщо людина не мала можливості навчитися ефективним способам вираження своїх потреб та емоцій, вона може не розпізнавати, де проходять її особисті кордони, або як їх відстоювати без конфлікту.

6. Страх бути відкинутим або осудженим.

Люди часто бояться, що встановлення меж призведе до конфліктів або втрати стосунків. Цей страх змушує їх погоджуватися на незручні умови, аби уникнути негативної реакції з боку інших.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Прочитайте статтю «Типи особистих кордонів»

ТИПИ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ²

ФІЗИЧНІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Особистий простір і фізичні доторки визначають ваші фізичні особисті кордони. Особистий фізичний простір — це периметр навколо вашого тіла. Ми всі певною мірою усвідомлюємо власне тіло і те, що видається нам комфортним. Особисті потреби в аспекті фізичного простору відрізняються. Крім того, відрізняється й уявлення різних людей про те, які доторки є прийнятними. Ці особисті кордони залежать від ситуації, особливостей стосунків з іншою людиною і нашого рівня комфорту. Утім, ми можемо говорити іншим людям про наші вподобання щодо особистого простору і доторків.

Приклади порушень фізичних особистих кордонів:

- Фізичне насильство.
- Примушення до обіймів, поцілунків та рукостискань.
- Ситуації, у яких інша людина стоїть надто близько до вас.
- Ситуації, у яких хтось тримає вас за руку на людях, коли ви сказали, що вам не подобаються прилюдні вияви пристрасті.
- Доторки до тіла, які здаються вам неприйнятними.
- Читання чужого щоденника або інші форми порушення приватності.

Приклади встановлення фізичних особистих кордонів:

- *«Я віддаю перевагу рукостисканням, не хочу обійматися».*
- *«Будь ласка, трошечки відійдіть».*
- *«Мені не подобаються прилюдні вияви пристрасті. Мені б хотілося, щоб ми почекали з цим, доки не дійдемо додому».*
- *«Я просив/просила тебе не торкатися мого плеча. Мені це неприємно».*
- *«Це мої особисті записи. Будь ласка, не чіпай їх, бо це порушення приватності».*

Ось декілька способів відстояти фізичні кордони:

1. Говоріть про свою потребу у фізичній відстані до інших людей.
2. Чітко повідомляйте іншим про неприємні почуття, які виникають у вас через певні типи доторків, наприклад обійми.

СЕКСУАЛЬНІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Доторки до тіла іншої людини без її згоди ніколи не бувають прийнятними. Доторки, пов'язані із сексом, висловлення або залучення іншої людини до сексуальних дій без її висловленої згоди — це порушення сексуальних особистих кордонів.

Діти не мають опинятися у пов'язаних із сексом ситуаціях, це неприйнятно (навіть, наприклад, обговорення сексу в присутності дитини).

² За матеріалами Тавваб Недра Гловер, Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Харків, 2023. 304 с.

Оскільки діти нездатні говорити про межу прийнятеного стосовно сексу, дорослі мають дотримуватися належної поведінки поряд із ними.

Приклади порушень сексуальних особистих кордонів:

- сексуальне зловживання, сексуальне насильство та домагання;
- коментарі щодо чийсь сексуальної зовнішності;
- доторки, які натякають на можливість сексу;
- натяки на секс;
- жарти про секс.

Приклади встановлення сексуальних особистих кордонів:

- «Такі висловлення щодо моєї зовнішності для мене неприємні».
- «Я не зацікавлений/не зацікавлена в сексуальних стосунках із тобою».
- «Прибери руку з мого коліна».
- «Припини!»
- «Твоє висловлення не дотепне, воно сексуально неприйнятне».

Ось декілька способів відстояти сексуальні кордони:

1. Повідомляйте про сексуальні злочини, скоєні щодо вас або у вашій присутності.
2. Не виправдовуйте неприйнятну поведінку.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Інтелектуальні особисті кордони стосуються ваших думок та ідей. Ви маєте право на власну думку про будь-що, що вам заманеться. І коли ви висловлюєте свою думку, співрозмовник не має відкидати ваші слова, применшувати їхнє значення або кепкувати над ними.

Ще один спосіб дотримання інтелектуальних особистих кордонів — це усвідомлення того, які теми обговорення можуть бути прийнятними чи неприйнятними в певній ситуації.

Приклади порушень інтелектуальних особистих кордонів:

- Використання лайки для засудження чийось переконань чи думок.
- Крик під час сварки.
- Кепкування над кимось через погляди та думки цієї людини.
- Відмова вислухати думку через незгоду.
- Приниження батька чи матері в присутності дитини.
- Розмова з дитиною про проблеми, з якими вона нездатна впоратися на емоційному рівні.

Приклади встановлення інтелектуальних особистих кордонів:

- «Я не думаю, що ця тема прийнятна для розмови з дитиною».
- «Я не буду розмовляти з тобою, якщо ти й надалі підвищуватимеш голос».
- «Це був неприйнятний жарт, я відчуваю образу».
- «Я просто висловлюю думку, а ти відмовляєшся слухати. Чому?»

Ось декілька способів відстояти інтелектуальні кордони:

1. Якщо у вас є діти, не обговорюйте з ними «дорослі» теми.
2. Поважайте людей, які відрізняються від вас.

ЕМОЦІЙНІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Коли ви ділитесь почуттями, цілком обґрунтовано очікувати, що вас підтримають. Утім, деяким людям складно висловлювати емоції. Коли хтось применшує значення ваших емоцій або знецінює ваші почуття, йдеться про порушення емоційних особистих кордонів. Це може викликати у вас почуття дискомфорту наступного разу, коли вам захочеться виявити емоції.

Якщо у вас здорові емоційні кордони, ви висловлюєте почуття та ділитесь особистою інформацією поступово, а не розповідаєте все і відразу. Крім того, ви ділитесь особистою інформацією лише тоді, коли це доцільно, і ретельно підходите до вибору людей, яким можете висповідатися.

Приклади порушень емоційних особистих кордонів:

- Ситуації, у яких людина ділиться чимось особистим у завеликому обсязі або після нетривалого знайомства (надмірна відвертість).
- Ситуації, у яких людина ділиться неприйнятною емоційною інформацією з дитиною.
- Переобтяження співрозмовника(-цю) емоціями/надмірний вияв емоцій.
- Вимоги до співрозмовника(-ці) поділитися інформацією, якою тому неприємно ділитися.
- Знецінення почуттів співрозмовника(-ці).
- Ситуації, у яких людина каже співрозмовнику(-ці), що той/та має відчувати, наприклад: *«Тобі не варто сумувати через це»*.
- Применшення впливу якоїсь події: *«Та це ж дрібничка!»*
- Вимога, щоб співрозмовник(-ця) якнайшвидше позбувся(-лася) певних непростих почуттів.
- Плітки про подробиці життя іншої людини.

Приклади встановлення емоційних особистих кордонів:

- *«Коли я ділюся з тобою чимось, я очікую, що ти збережеш це в таємниці».*
- *«Мені ніяково ділитися почуттями. Мені було б легше, якби ти кивав(-ла), показуючи, що чуєш мене».*
- *«Я розумію, що зараз у тебе багато чого відбувається. Але я відчуваю, що не в змозі тобі допомогти. Ти не думав/не думала звернутися до психолога?»*
- *«Мені неприємно говорити на цю тему».*
- *«Не треба говорити мені, як я маю почуватися. Мої почуття цінні».*
- *«Для мене нормально відчувати те, що я відчуваю у будь-якій ситуації».*

Ось декілька способів відстояти емоційні кордони:

1. Запитайте співрозмовника(-цю), чи він/вона хоче, щоб ви просто вислухали його/її, або ж очікує від вас поради. Це допоможе визначити, чи варто пропонувати йому/їй якісь варіанти рішень.
2. Діліться особистим лише з тими, кому ви довіряєте і хто справді готовий прийняти ваші емоції.

МАТЕРІАЛЬНІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Матеріальні особисті кордони пов'язані з вашою власністю. Ваші речі — це ваші речі. Якщо ви хочете поділитися чимось — це ваш вибір. Крім того, у вас є право визначати, як інші люди можуть використовувати ваші речі. Якщо ви даєте другу/подрузі якесь обладнання в гарному стані, доречно очікувати, що це обладнання вам повернуть у такому ж стані. Якщо вам повернули вашу річ у гіршому стані, ніж брали, ваші матеріальні особисті кордони було порушено.

Приклади порушень матеріальних особистих кордонів:

- Ситуації, у яких вашими речами користувалися довше, ніж домовлялися.
- Ситуації, у яких вам не повертають те, що у вас позичили.
- Ситуації, у яких хтось позичив у вас якусь річ і передав її у користування іншій людині без вашого дозволу.
- Ситуації, у яких вам повертають вашу річ у гіршому стані, ніж брали.

Приклади встановлення матеріальних особистих кордонів:

- *«Я можу позичити тобі гроші, але очікую, що ти повністю повернеш борг до п'ятниці».*
- *«Я не можу дати тобі мою автівку на ці вихідні».*
- *«Будь ласка, поверни мені це обладнання в гарному стані».*
- *«Я не можу позичити тобі гроші».*
- *«Можеш взяти мій одяг, але якщо він забрудниться, тобі доведеться сплатити за хімчистку».*

Ось декілька способів відстояти матеріальні кордони:

1. Не позичайте речі людям, які раніше вже виявляли неповагу до вашої власності.
2. Поділіться власними очікуваннями щодо речей, перш ніж позичити їх комусь.

ЧАСОВІ ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Часові особисті кордони пов'язані з тим, як ви розподіляєте час, чи дозволяєте іншим людям користуватися вашим часом, як ви можете впоратися з проханнями про послуги та що робите у вільний час.

Приклади порушень часових особистих кордонів — нами самими та іншими:

- Численні телефонні дзвінки поспіль, якщо не сталося нічого надзвичайного.
- Очікування, що хтось допоможе, кинувши все, чим займався.
- Прохання зробити щось безкоштовно.
- Надмірні зобов'язання.
- Довгі розмови з емоційно виснажливими людьми.
- Прохання про послуги в той час, коли цілком зрозуміло, що інша людина не має такої можливості.
- Прохання про понаднормову роботу без надання доплати за цей час.
- Виконання прохань людей, які не виконують ваші прохання.

ЗАНЯТТЯ 10.

«Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються»



Мікропорушення особистих кордонів — це незначні події, які часто трапляються в повсякденному спілкуванні. У разі мікропорушень ми зазвичай не надто переймаємося. Такі порушення не псу-ють нам весь день, адже ми не вважаємо їх значущими. Утім, мікропорушення особистих кордонів можуть набувати більшого значення з часом, якщо вони постійно повторюються.

При мікропорушеннях особистих кордонів можуть виникати мікроагресії — це короткі, повсякденні висловлювання або дії, які можуть ненавмисно або навмисно принижувати, знецінювати чи порушувати особисті кордони людини. У контексті порушення особистих кордонів **мікроагресії можуть проявлятися у таких формах:**

- 1. Приховане знецінення особистого простору.** Людина ігнорує або знецінює право іншого на тілесну недоторканність чи комфорт у фізичній взаємодії.
- 2. Втручання в особисте життя без дозволу.** Такі запитання маскуються під звичайну цікавість, але насправді порушують особисті межі і створюють психологічний дискомфорт.
- 3. Маніпулятивне заперечення меж.** Висловлювання, які знецінюють реакцію людини на порушення її меж, перекладають провину на жертву.
- 4. Вторгнення в емоційний простір.** Ігнорування або знецінення емоцій людини як форми контролю або домінування.
- 5. Псевдотурбота з контролем.** Мікроагресія маскується під турботу, але в її основі лежить контроль і порушення автономії — самостійності.
- 6. Соціальний тиск через «норму»** (так треба, так прийнято в суспільстві). Примус адаптуватися (присотосуватися) до зовнішніх очікувань, нехтуючи внутрішніми кордонами особистості.

Є такі способи боротьби з мікроагресіями:

1) Асертивно зазначте, що саме ви сприймаєте як мікроагресію:

- *«Я помітив, що ти назвав мене дивним, бо я не п'ю. Що ти мав на увазі?»;*
- *«Коли ти запитуєш, чому я ще не одружена(-ний), я відчуваю тиск. Це мій особистий вибір, і мені некомфортно чути такі запитання»;*
- *«Коли ти говориш: «чоловіки не плачуть», це звучить принизливо. Я маю право виражати емоції так, як мені потрібно»;*
- *«Твій коментар про мою зовнішність без дозволу — це вторгнення у мій особистий простір. Прошу не робити цього».*

Тобто у своїх відповідях співрозмовникам ми не висловлюємо агресію, не осуджуємо, не говоримо з претензіями, критикою, а впевнено й делікатно відповідаємо/запитуємо, без агресії у відповідь, але з повагою до себе.

2) Запропонуйте більш прийнятну поведінку:

- *«Замість питати про моє особисте життя, варто було б краще запитати, як я почуваюся або чим цікавлюсь»;*
- *«Мені приємніше, коли ти запитуєш, чи хочу я обіймів, перш ніж обіймати»;*
- *«Замість того, щоб казати «ти занадто все береш до серця», ти можеш спитати, як я сприйняла твої слова»;*
- *«Я волію, щоб зі мною говорили на рівних, навіть якщо я молодший/молодша. Прошу не знецінювати мою думку».*

ВПРАВА «МОЯ АСЕРТИВНА РЕАКЦІЯ НА МІКРОАГРЕСІЇ»

Формула реакції на мікроагресію:

Коли ти... *опис дії, поведінки* *, я почуваюся...* *емоції*

Я прошу... *альтернативна поведінка:*

Наприклад: «Коли ти торкаєшся мене без дозволу, я відчуваю напругу. Прошу тебе, не роби цього», «Коли ти кажеш, що я не мужик, якщо не лізу в конфлікти, я відчуваю зневагу. Я дію так, як вважаю розумним».

Коли ти... *(опис дії, поведінки)*

Я почуваюся... *(емоції)*

Я прошу... *(альтернативна поведінка)*

ВПРАВА «НАВІЮВАННЯ ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ»

Коли хтось зумисне намагається вас присоромити, ідеться про навіювання почуття провини. Це теж мікропорушення особистих кордонів. Таке навіювання — маніпулятивна стратегія, до якої люди вдаються, аби переконати вас зробити саме те, що вони хочуть. Такі люди сподіваються, що вам буде соромно, і ви скоритесь або погодитесь на щось, навіть попри те, що ви, імовірно, не робили того, у чому вас звинувачують.

1) Навіювання почуття провини після розриву токсичних стосунків. Наприклад, батьки розійшлися і син/донька перестав(-ла) спілкуватися з батьком, бо той був до нього/неї дуже жорстоким, ображав, принижував (психологічне насилля). Родичі батька почали соромити хлопця/дівчину, говорити йому/їй, що так не можна: *«А як це так? Ти мусиш розмовляти з ним, він же твій батько, так не можна поводитися, як ти робиш»*. Родичі знецінили важливість встановлення особистих кордонів у нездорових стосунках та переклали відповідальності за наслідки токсичних відносин на хлопця/дівчину.

2) Навіювання відчуття провини, бо людина незацікавлена у спілкуванні з певними людьми, наприклад, які їй не подобаються, з якими некомфортно, неприємно. Тобто відбувається тиск через емоційний шантаж, аби змусити людину залишатися в небажаному спілкуванні. Наприклад, Сергій знав, що його керівник — доволі неприємна людина. Коли керівник запросив Сергія піти в кафе після роботи, а хлопець відмовив, колеги засудили його за це: *«Міг би піти вже з ним, нічого б з тобою не сталося»*.

Інші приклади: *«Ага, ти тепер краще, ніж ми, так?»*, *«Ти забула(-в), хто був з тобою, коли тобі було погано!»*, *«Може, я не такий цікавий(-а), як твої нові друзі?»*

3) Специфічні вподобання (зовнішність, захоплення, стиль життя). Критика або висміювання вподобань під виглядом «турботи» чи «дружньої поради»:

- *«З твоїм виглядом/одягом на тебе нормально не подивляться»*.
- *«Тобі не здається, що ти виглядаєш трохи дивно?»*
- *«Це ненормально — дорослі люди таким не цікавяться»*.

4) Відмова догоджати іншим. Тиск на звичку догоджати та викликати провину за турботу про себе:

- *«А я ж на тебе так розраховував(-ла)...»*
- *«Ну дякую, тепер я змушений(-а) сам(-а) усе робити!»*
- *«Ти ж завжди допомагав(-ла), що з тобою сталося?»*

5) Відмова без пояснення причин. Примушування до розкриття особистої інформації або обґрунтування рішень, щоб контролювати людину:

- *«Це ж елементарна повага — пояснити!»*
- *«Я б на твоєму місці хоча б сказав(-ла), чому»*.
- *«Ну й ставлення... Просто «відморозитися» — це по-людськи?»*

Робота із ситуаціями:

1

2

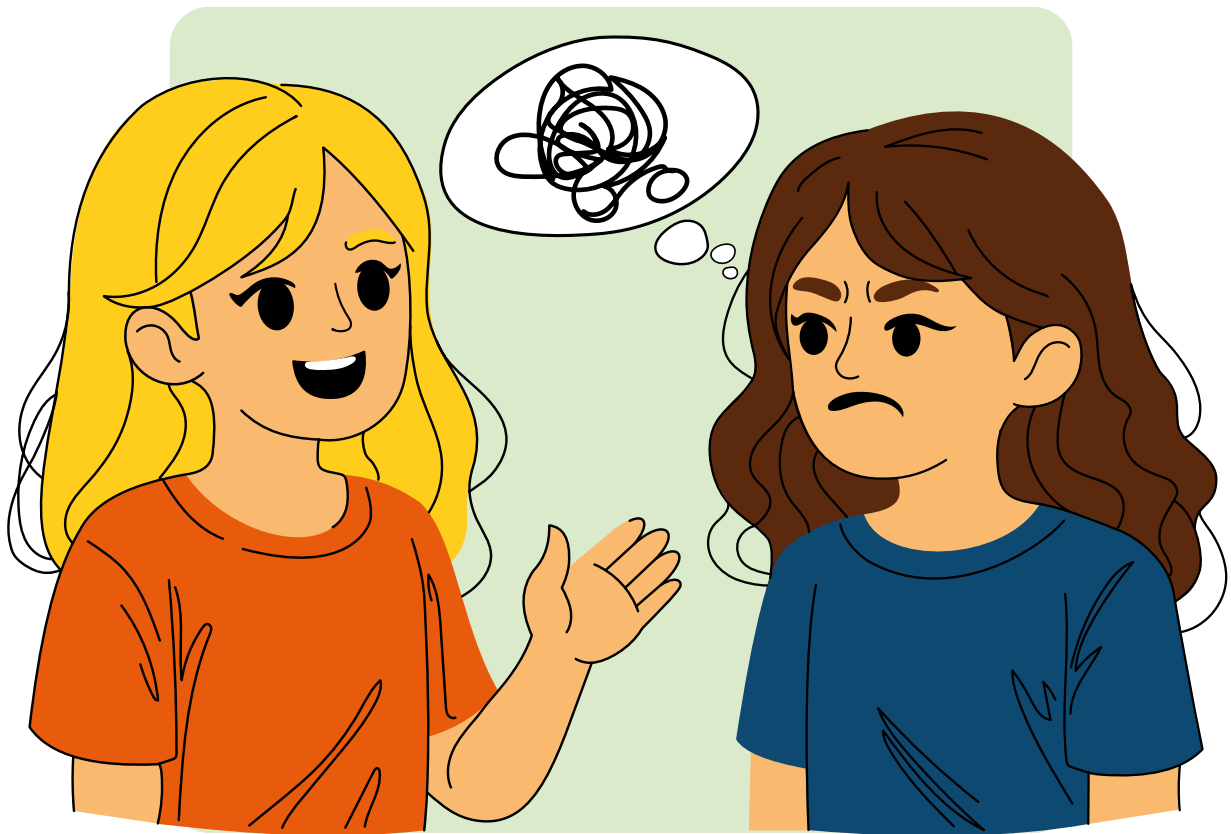
3

4

5

ЗАНЯТТЯ 11.

«Як розпізнати, що ваші особисті кордони порушуються: продовження»



Макропорушення особистих кордонів — це серйозні, грубі та часто навмисні дії, які порушують фізичну, емоційну або психологічну недоторканність людини.

Макропорушення можуть бути такими:

- 1) Фізичне насильство (побиття, сексуальне насильство, обмеження пересування).
- 2) Психологічне або емоційне насильство (приниження, маніпуляції, систематичне ігнорування, аб'юзивні стосунки).
- 3) Контрзалежність (опис далі).
- 4) Співзалежність (опис далі).
- 5) Економічне насильство (повна заборона розпоряджатися власними коштами, економічне підпорядкування).
- 6) Тотальний контроль (перевірка телефону, листування, заборона спілкуватися з родичами або друзями).
- 7) Ігнорування базових потреб і прав (відмова в медичній допомозі, примус до життя в неприйнятних умовах тощо).

Аб'юзивні стосунки

Аб'юзивні стосунки — форма психологічного (емоційного) насильства. Це взаємини, у яких один із партнерів систематично застосовує насильство, контроль або маніпуляції з метою домінування над іншим. Такі стосунки утворюються внаслідок порушення емоційних та інтелектуальних особистих кордонів (рекомендується коротко пригадати, що це). Згодом людину маніпуляціями змушують повірити, що якимось чином вона заслуговує на те, що з нею відбувається. Такі люди думають, що кривдники шкодять їм випадково або мимоволі.

Як розпізнати аб'юзивні стосунки:

- Вас змушують повірити, що це ви в усьому винні (газлайтинг — психологічна маніпуляція, спрямована на розхитування впевненості людини у власній адекватності).
- Ви розриваєте нездорові стосунки, але потім усе одно повертаєтеся до них.
- Ви виправдовуєте погані вчинки щодо вас (він/вона так зробили, бо, умовно, в них була на те причина, їм погано, в них проблеми тощо).
- Ви відчуваєте, ніби опинилися у пастці аб'юзивних стосунків.
- Жорстокість щодо вас змінюється добротою, а доброта — знову жорстокістю, це відбувається циклічно.
- Ви не розповідаєте іншим про те, що відбувається у ваших стосунках, бо ви боїтеся, що ці стосунки назвуть насильницькими.
- Ви не наслідуетеся зупиняти того, хто з вами погано поводить.

Контрзалежність

Контрзалежність виникає, коли ми формуємо жорсткі особисті кордони. Така людина надмірно прагне до незалежності й уникає емоційної близькості, глибоких стосунків, бо підсвідомо боїться втратити свободу, контроль або бути вразливою. Це може виникати як захисна реакція на травми дитинства, надмірну опіку чи емоційне відторгнення (коли «відкидали» людину, не було прийняття).

Як розпізнати контрзалежність:

- Важко відчувати вразливість.
- Людина не може попросити про допомогу.

- Ніяково, коли хтось вам допомагає.
- Не цікавить життя інших людей.
- Людина намагається все робити самотужки.
- Страх близькості до інших.
- Емоційна дистанція в стосунках.
- Ви швидко відчуваєте, що перевантажені, коли хтось поряд виявляє вразливість.
- Ви відштовхуєте людей, коли стосунки стають надто серйозними.
- Постійне відчуття самотності.

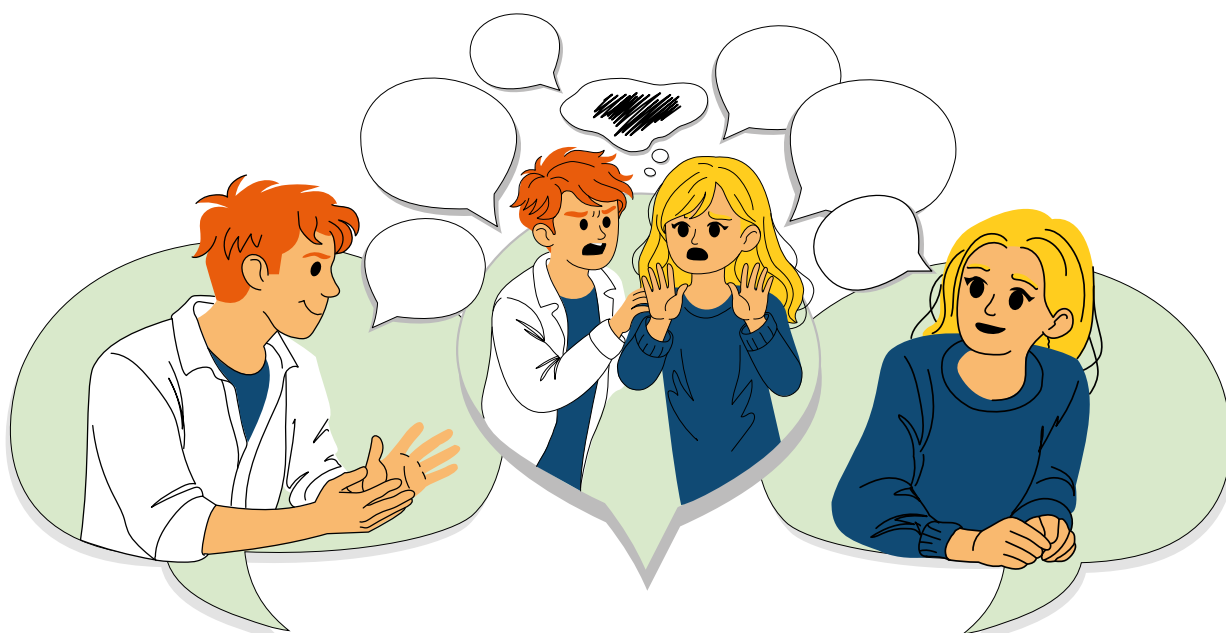
Співзалежність

У співзалежних стосунках люди щиро вірять, що мають допомагати іншим рятувати їх від неприємного досвіду, сприймають людей, яким допомагають, як безпорадних і нездатних подбати про себе самостійно.

У співзалежних стосунках хтось емоційно залежить від почуттів та рішень іншої людини, важко відділити власні почуття від почуттів та думок іншої людини. Потреби співзалежної людини (яка рятує) часто не задовольняють або не помічають і загалом складно відрізнити власні потреби від потреб інших.

У співзалежних стосунках одна або обидві людини залежать від іншої в усьому, аж до виживання. Внаслідок цього співзалежність часто призводить до обурення, вигорання, тривожності, депресії, самотності, виснаження і багатьох психічних розладів. Співзалежні стосунки шкодять обом людям. Той, хто піклується про іншу людину, потерпає від того, що його потреби ніколи не задовольняються або це відбувається дуже рідко. А той, про кого піклуються, не може навчитися задовольняти власні потреби самостійно. Тому у співзалежних стосунках обом погано від того, що вони разом.

Співзалежні люди страждають через нездорові особисті кордони, проблеми із самооцінкою, схильність догоджати іншим і потребу в контролі. Утім, допомагаючи токсичним людям, вони отримують відчуття самореалізації, але це лише думки, відчуття, прагнення. Це скоріше пастка, оскільки така допомога не сприяє розвитку, вирішенню проблеми. Людина знову і знову може потрапляти в цю пастку, шкодити собі.



ВПРАВА «ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ В АБ'ЮЗИВНИХ СТОСУНКАХ»

Завдання:

1. Вам необхідно в кожній фразі визначити, яка межа порушена.
2. Сформулюйте асертивну відповідь (наприклад: *«Мені боляче (неприємно), коли ти говориш зі мною таким тоном. Я не дозволю принижувати себе (говорити зі мною таким чином/так поводитися...»*) і запишіть її в зошиті.

! Пам'ятайте, що в асертивних відповідях ми можемо говорити про свої почуття та потреби, зокрема відстоювати свої потреби, захищати їх.

ВПРАВА «ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ У СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКАХ»

Завдання:

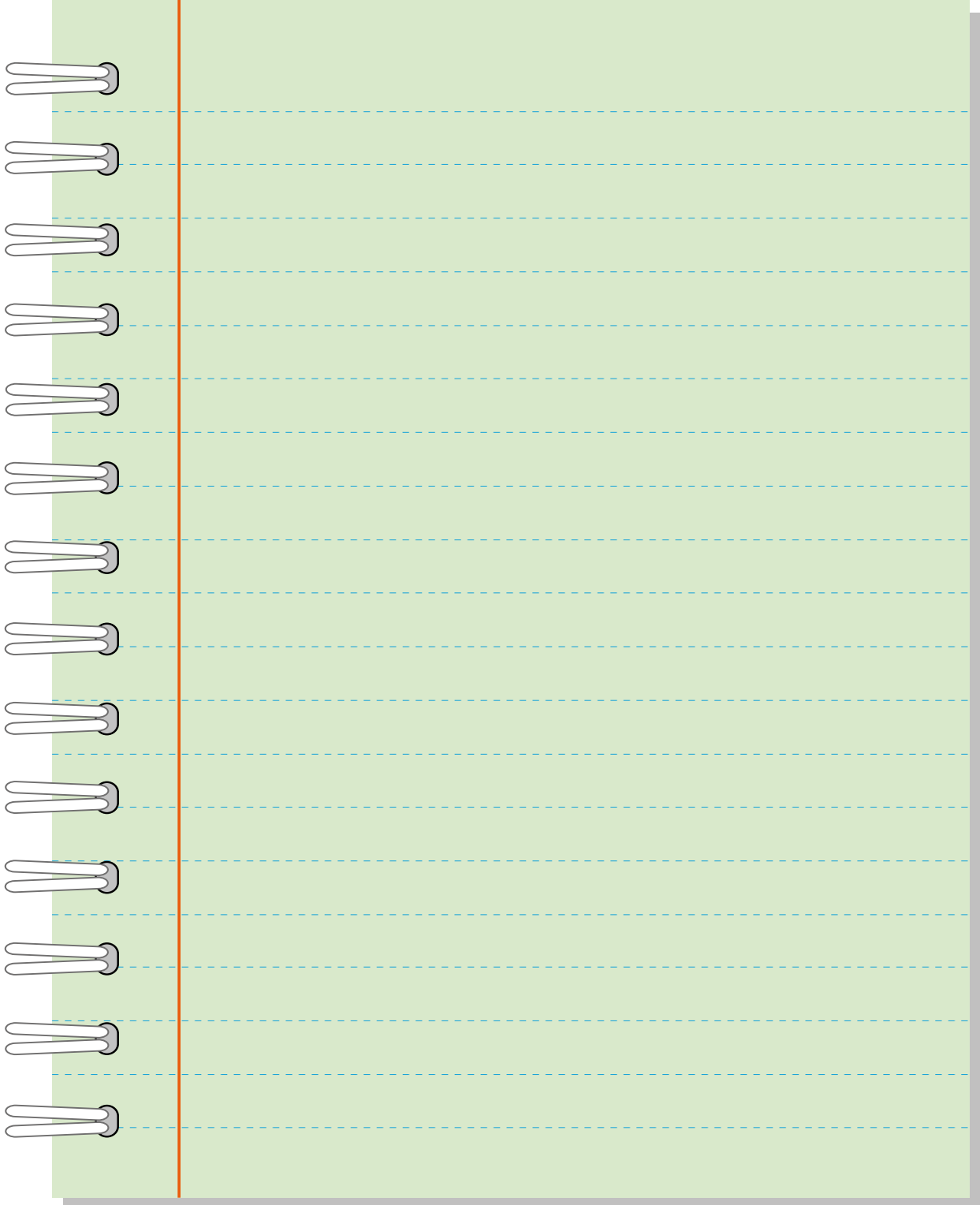
Напишіть список своїх потреб і бажань у стосунках.

Зверніть увагу! Ми чітко говоримо про свої межі, не порушуючи кордонів іншої людини. Можемо звертати увагу на дії, поведінку іншої людини, говорити про свої потреби та почуття, захищаючи свої кордони, але не принижуємо, не критикуємо, не осуджуємо іншу людину.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Дайте відповіді на запитання:

- Як може змінитися ваше життя після встановлення здорових особистих кордонів?
- У яких стосунках у вас є здорові особисті кордони?
- До яких конкретних дій ви можете вдаватися, щоб поліпшити особисті кордони?



ЗАНЯТТЯ 12.

«Як ефективно повідомити про межі прийнятнього»



ВМІННЯ КАЗАТИ «НІ»: ЯК ЦЕ?

Декому з нас важко сказати «ні», коли інші звертаються з проханням, особливо якщо людина наполеглива, вимоглива або змушує нас відчувати себе винними. Деяким людям легко сказати «ні», але вони зазвичай роблять це з силою або нетактовно, що дуже неприємно для іншої людини.

Вміння відмовляти важливе для вашого власного здоров'я та благополуччя, особливо якщо інші намагаються маніпулювати, примушувати або отримати вигоду.

- ⇒ Щоб відмовити у проханні, сказати «ні» будьте прямими, впевненими і чесними, але водночас справедливими і тактовними.
- ⇒ Коли ви наполегливо відмовляєте, вам потрібно слідкувати за своєю невербальною мовою, тобто коригувати вираз обличчя, фізичну позу, тон і гучність голосу. Інакше ваші слова не матимуть бажаного ефекту.

Ви можете сказати, коли відмовляєте:

- *«Я хотів(-ла) би допомогти, але не можу».*
 - *«Дякую за пропозицію, але я відмовлюся, це не зовсім моє».*
 - *«Дякую, що подумали про мене, але я пас».*
 - *«Дякую за запрошення, але цього разу я відмовлюся»*
 - *«Мені лестить, що ти хочеш, щоб я допоміг(-ла), але я мушу відмовитися, бо в мене надто багато справ».*
- ⇒ Не потрібно вибачатися за те, що ви сказали «ні». Якщо дуже хочеться, можна сказати щось на кшталт: *«Вибач, я не можу»*, але не обов'язково. Так само ви не зобов'язані пояснювати причину своєї відмови. Однак часто це корисно зробити: *«Я дуже зайнятий(-а)»*, *«Я дуже втомився(-лася)»*, *«У мене так багато справ»*, *«Я просто не люблю такі речі»*. Крім того, якщо ви можете придумати альтернативи, які можуть допомогти іншій людині задовольнити її потреби, часто корисно запропонувати їх: *«Можливо, ти міг/могла би спробувати ось те замість цього?»*
- ⇒ Якщо ви не впевнені, про що саме йдеться у проханні, попросіть більше інформації, зокрема конкретні деталі: коли, де, що, з ким і як довго. І якщо ви відчуваєте, що вам потрібен час на роздуми, то відкладіть відповідь і скажіть: *«Мені потрібно трохи часу, щоб подумати про це. Я зв'яжуся з вами незабаром»*, *«Я не впевнений(-а). Дозвольте мені трохи подумати»*.
- ⇒ Після звільнення вам можуть стати в нагоді також інші фрази. Щоб «виграти собі час», ви можете використовувати такі фрази: *«Дозвольте мені передзвонити вам»*. Можна продовжити цю фразу, сказавши, що вам *«потрібно порадитися з кимось іншим»*, *«подивитися, що в календарі»*, вам *«потрібно заглянути в щоденник і подивитися, що можна зробити»*.
- ⇒ Після цього ви можете витратити час, необхідний для того, щоб зробити правильний для вас вибір. Якщо ви вирішите відмовитися, то за наявності можливості, часто простіше надіслати повідомлення або електронного листа, чи зателефонувати, ніж зробити це особисто.

ПОШИРЕНІ ПРИЧИНИ, З ЯКИХ ЛЮДИ НЕ ПОВАЖАЮТЬ ОСОБИСТІ КОРДОНИ:

- Ви не дотримуетесь власних кордонів з ними.
- Ви висловлюєтеся нерішуче.
- Ви не окреслили свою потребу або очікування.
- Межа прийнятної повсякчас змінюється: якоїсь миті ви налаштовані серйозно, іншої — ні.

- Ви виходите з того, що люди виправлять свою поведінку, навіть якщо ви не скажете їм, що вам потрібно або чого хочете.
- Ви вважаєте, що досить одного разу окреслити межу прийнятної.
- Ви перепрошуєте за те, що у вас є особисті кордони.
- Ви попереджаєте про наслідки порушення, але потім вони не справджуються.
- Якщо ви хочете, щоб люди поважали ваші особисті кордони, ви самі насамперед маєте поважати ці кордони.

ПІДГОТОВКА ДО АСЕРТИВНОЇ РОЗМОВИ, КОЛИ КОРДОНИ ПОРУШУЮТЬСЯ

Коли ви готуетесь до асертивної розмови дуже важливою є ваша невербальна мова, тобто мова тіла — жести, міміка, фізична поза тіла, тон голосу, інтонація.

Важливо бути повністю присутніми в розмові — перебувати «тут і зараз». Якщо ви розсіяні, байдужі, дієте на автопілоті, то повідомляєте іншій людині, що вам нудно, байдуже, нецікаво. Тому уважно налаштуйтеся на іншу людину: приділіть їй всю увагу, виявляючи відкритість і цікавість, звертайте увагу на тон та емоції в її голосі та подивіться, чи можете ви розпізнати, що вона відчуває.

- ⇒ Плечі — назад і розслаблені, корпус повернутий до співрозмовника, руки, ноги не схрещені.
- ⇒ Також, що дуже важливо, дивіться прямо на людину, в очі. Це не лише допоможе вам залишатися присутнім, але й покаже їм, що ви зацікавлені.
- ⇒ Зверніть увагу на своє обличчя, голос і поставу: чи демонструють вони іншій людині, що ви присутні, відкриті та турботливі? Якщо ваш голос гучний або злий, якщо вираз обличчя зарозумілий або зневажливий, або якщо ваша постава ворожа (наприклад, стиснуті кулаки, ви вказуєте вказівним пальцем) або замкнута (наприклад, складені руки, погляд убік), то як би мудро ви не підбирали свої слова, вони не будуть сприйняті добре.
- ⇒ Тон голосу не має бути високим, варто обрати більш спокійний тон, прибрати нахмурений вираз обличчя, опустити плечі, розкрити руки, повернутися до людини обличчям та всім корпусом тіла, і будьте присутніми дійсно «тут і зараз» в розмові.
- ⇒ Показати, що ви слухаєте людину, ви також можете за допомогою простих кивків головою.
- ⇒ Зберігайте комфортну відстань — достатню для рівності й поваги. Не дуже близько, не занадто далеко».
- ⇒ Якщо ви збираєтеся вирішити складне питання, важливо добре обрати час і місце для розмови. Невдалий час для таких розмов може бути, коли хтось із вас втомлений(-а), роздратований(-а), поспішає, перебуває у стані стресу або був поганий день.
- ⇒ Особливо корисно попередити іншу людину заздалегідь. Ви можете сказати: *«Я хотів(-ла) би обговорити з тобою/вами... Чи можемо ми знайти для цього час... (орієнтовно коли)?»*

ВПРАВА «ВЧИМОСЯ АСЕРТИВНО ВІДМОВЛЯТИ»

Згадайте, будь ласка, коли вас просили щось зробити, а ви не хотіли чи це було неприйнятно для вас, чи зашкодило б вам. Запишіть це коротко, одним-двома реченнями собі в робочий зошит. Можете пригадати дві ситуації, а не одну.

«РОЗМОВИ ПРО МЕЖІ ПРИЙНЯТНОГО»

«Я хочу...», «Мені потрібно...», «Я очікую...»

Ви можете починати встановлювати особисті кордони з цих слів. Так ви наголошуєте на тому, хто ви насправді, але делікатно. Наприклад:

- *«Я хочу, щоб ти запитував(-ла) мене, що я відчуваю, а не очікував(-ла), що я щось маю відчувати»,*
- *«Мені потрібно, щоб ти попереджав(-ла) мені, перш ніж заходити в гості»,*
- *«Я очікую, що ти повертатимеш мені книжку цілою і непошкодженою».*

ПОРАДИ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ, КОЛИ ВОНИ ПОРУШУЮТЬСЯ³

Чого уникати, встановлюючи кордони:

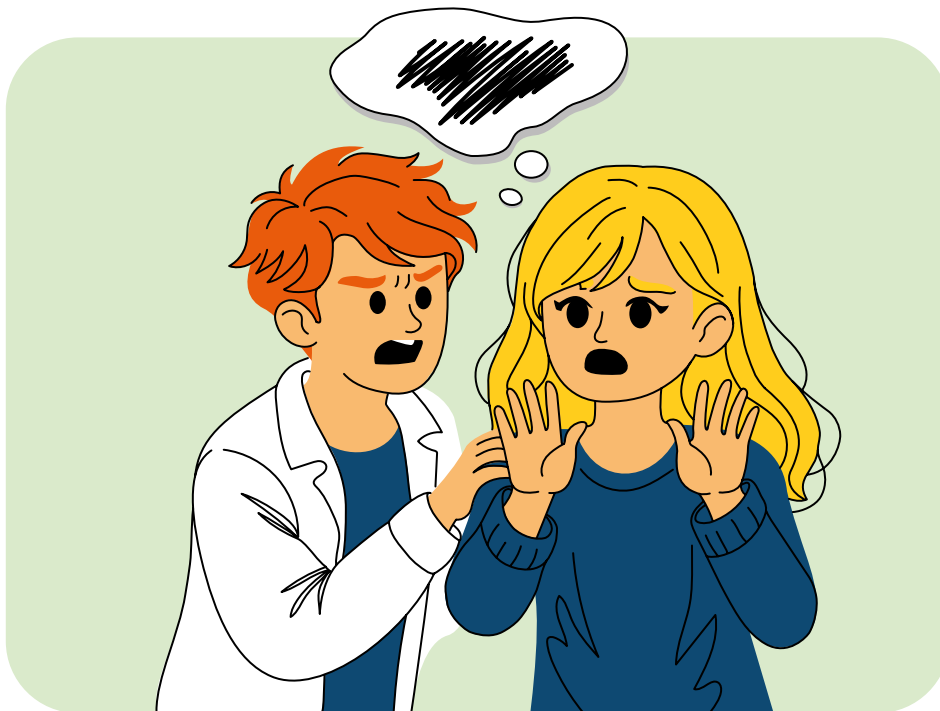
⇒ Не перепрошуйте

Людям важко встановити кордони, не перепрошуючи та не виправдовуючись. Не перепрошуйте за те, що у вас є особисті кордони, та ви їх встановлюєте. Коли ви перепрошуєте, у співрозмовника складається враження, ніби ваші очікування ще можна обговорити та змінити, або ж йому здається, наче ви не вірите, що вам можна просити про таке. Крім того, якщо вам потрібно відмовитися виконувати чиесь прохання, пропустіть слово «пробач».

Спробуйте сказати щось на кшталт такого:

- *«Дякую, але я не зможу приєднатися».*
- *«Цього разу я не зможу тобі допомогти».*
- *«Сподіваюся, ви гарно проведете час, але я не зможу приєднатися».*

³ За матеріалами Тавваб Недра Гловер, Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Харків, 2023. 304 с.



⇒ Не втрачайте стійкості

Не дозволяйте людям порушувати ваші кордони без наслідків — навіть якщо це трапилось усього лишень один раз. Цей один раз швидко перетвориться на два, три чи чотири. І вам доведеться починати все знову.

⇒ Не кажіть забагато

Уникайте того, щоб пояснювати людям причини вашої межі прийнятної: хто, що, коли, де і як. Звісно, ви можете відповісти на одне-два запитання (максимум), але висловлюйтеся цілеспрямовано та стисло. Пам'ятайте: можливо, співрозмовник(-ця) намагається зрозуміти, як вас відмовити від ваших кордонів. Намагайтеся дотримуватися первісного повідомлення, наскільки це можливо.

Прості поради на випадок порушення кордонів

Порада № 1. Висловлюйтеся негайно. Якщо ви промовчите, у людей складеться враження, ніби їхні слова або вчинки сприймаються вами цілком нормально. Не треба, щоб ваші слова були ретельно продумані заздалегідь або ідеальні. Просто скажіть щось на кшталт: *«Мені це не подобається»*. Краще сказати хоч щось, ніж взагалі промовчати.

Порада № 2. Окреслюйте свої кордони з іншими. Згадуйте їх мимохідь у розмові, коли це прозвучить природно, наприклад: *«Мені не подобається, коли люди заходять до мене в гості, не попередивши заздалегідь»*.

Порада № 3. Якщо хтось порушує межу прийнятної, яку ви вже окреслили, скажіть цій людині, що ви відчуваєте через це порушення. Потім знову висловіть свої очікування.

Порада № 4. Не ігноруйте порушення ваших кордонів — навіть якщо це сталося лише одного разу.

ЗАНЯТТЯ 13.

«Як упоратися з неприємними відчуттями, які можуть виникати після встановлення особистих кордонів»



«СКЛАДНІ ЕМОЦІЇ ПІСЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ»

Коли ви намагаєтеся встановлювати особисті кордони, у вас можуть виникати складні емоції та почуття, пов'язані з різними труднощами.

Провина

Зазвичай люди почуваються винними через те, що думають, ніби чинять «погано». Від самого народження більшість із нас примушували почуватися винними через те, що в нас взагалі є якісь потреби та бажання. Деякі дорослі, виховуючи дітей, змушують їх ігнорувати власні кордони. Наприклад, коли дитина відмовляється виконувати вимогу батьків, їй кажуть: *«Ти погано поводишся»* або *«Так чинити негарно»*. Такими маленькими вчинками вони вчать дітей, що треба відчувати провини за спроби відстояти власні особисті кордони.

Деяких вчать, що неввічливо говорити, чого їм хочеться, і неввічливо мати здорові особисті кордони. У дорослому віці таким людям важко відмовитися від цієї застарілої настанови, адже їм можуть сказати: *«Яка ж ти важка людина»*. Але найголовніше те, що казати про власні бажання, потреби — нормально.

«Я щось не те сказав?», *«Ой, що я зараз сказав(-ла)?»* Ми думаємо, що можливо зайшли надто далеко чи здалися грубими.

Не бійтеся й окресліть особисті кордони, це багато в чому може змінити ваше життя на краще.

Якщо ви відчуваєтеся винними, пам'ятайте:

- **Мати особисті кордони — корисно.**
- **В інших людей є особисті кордони, які ви поважаєте.**
- **Сформованість особистих кордонів — ознака здорових стосунків.**
- **Якщо особисті кордони руйнують стосунки, ці стосунки усе одно були приречені ось-ось увірватися.**

Сором

Існує різниця між провинною і соромом. Провина — це відчуття, яке з'являється після того, як ми щось зробили; сором — це відчуття, яке з'являється через те, ким ми є. Провина каже: *«Я зробив(-ла) помилку»*; сором каже: *«Я і є помилка»*.

Ми можемо почуватися дурними, тупими, безпорадними, слабкими, невмілими, неповноцінними, вразливими, незручними або збентеженими.

Для деяких людей сором є складнішою емоцією, ніж для інших. Наприклад, люди частіше борються з соромом у випадку, якщо вони:

- ⇒ Постраждали від нехтування в дитинстві або жорстокого поводження.
- ⇒ Виросли в неблагополучній сім'ї.
- ⇒ Мають ідентичність або ідентичності, які маргіналізуються або пригнічуються основною культурою (наприклад, раса, етнічна приналежність, стать, релігія, сексуальна орієнтація, образ тіла тощо).
- ⇒ Страждають від сорому між поколіннями, що ґрунтується на ранах (кривдника і жертви), отриманих від попередніх поколінь.
- ⇒ Мають генетичну та неврологічну схильність, про що свідчить психопатична особистість, якій бракує емпатії та нормального сорому.

Страх

Коли йдеться про страх, ми очікуємо найгіршого. Ми не можемо знати достеменно, як саме хтось відреагує на нашу асертивність. Якщо хтось схильний впадати у лютю або злитися, цілком зрозуміло, що ми уникатимемо встановлення особистих кордонів з такою людиною. Утім, дозволяючи страху утримувати нас від того, що нам потрібно зробити, ми перетворюємося на жертву.

Повідомляючи про свої очікування, ми хвилюємося, як зробити це правильно. Чи робимо ми це «правильно», залежить від того, чи окреслюємо ми власні потреби асертивно.

Смуток

«Я просто хочу бути хорошим(-ою)». Люди часто можуть цього хотіти. Нам сумно, бо ми виходимо з того, що встановлення особистих кордонів когось образить. Ми гадаємо, що люди не сприйматимуть це. Насправді ж ми просто зосереджуємося на найгірших можливих наслідках.

Ви теж не можете достеменно знати, як почуватися інша людина. Іноді вам сумно, оскільки вам хотілося б, щоб люди у вашому житті просто зрозуміли, у чому проблема, і виправилися, зрозумівши ваші потреби, хоча ви й не висловили цього прямо.

«ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ»

Якщо ви помітили, що відчуваєте провину, страх, смуток, гнів чи інші емоції ви можете користуватися простими способами:

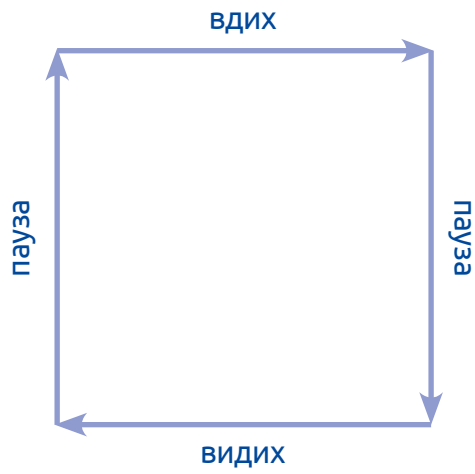
- 1) Коли помічаєте, що емоції переповнюють вас так, ніби вода в стакані, коли її туди наливають, і вона зараз потече через верх, зробіть таке: (1) якщо сидите, втисніть міцно стопи в підлогу, сидниці — в стілець/крісло, візьміться руками за стілець, притисніться ще сильніше, відчуйте опору під спиною (якщо вона там є); (2) якщо стоїте — також втисніть так міцно стопи в підлогу, як тільки можете, щоб добре відчувати опору під ногами. Робіть це стільки чи доти, доки не відчуєте, що повертаєтеся в теперішню мить, і вам більше не так сильно страшно чи сумно тощо.
- 2) Подихайте, тобто зробіть дихальну вправу.
- 3) Порухайтесь. Зробіть зарядку, відомі вам вправи з йоги або просто легкі вправи, які знаєте.
- 4) Майте з собою невеличкий предмет для заземлення, який можна взяти в руку і стиснути. Він буде дуже помічним вам, якщо виникне страх, гнів чи смуток. Це має бути предмет, який ви відчуватиме у своїй руці і який буде повертати вас у теперішній момент.
- 5) Випийте водички, або умийтесь, або зробіть і те, і те. Це теж стабілізує і заспокоїть.
- 6) Вийдіть на прогулянку або просто походіть. Якщо є можливість пройтися/прогулятися на свіжому повітрі — це чудово. Якщо є можливість побути на природі, біля дерев — чудово, природа має дуже цілющий ефект, допомагає нам легше справлятися з емоціями, заспокоює. Якщо немає природи — просто походіть туди-сюди. Можете спробувати сповільнитися, коли дуже прискорюєтеся, або пришвидшитися, якщо відчуваєте в цьому потребу. Прислухайтеся до себе.
- 7) Техніка «Закинути якір».
- 8) Техніка «Дифузія».

ДИХАЛЬНА ВПРАВА «8–4».

Вдихайте повітря повільно, рахуючи від 1 до 4. Потім на 3 секунди затримайте дихання і видихайте ще повільніше, рахуючи від 1 до 8. Давайте зробимо це разом. І ще раз.

ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ

Дихайте, малюючи в уяві квадрат.



«GRAIN»⁴

G.R.A.I.N. — це глибока практика самодослідження, яку ви можете ввести у своє повсякденне життя, щоб допомогти собі розкрити більш глибокі зв'язки того, що викликає сильні емоційні реакції.

G = (grounding) заземлення (тіло);

R = (recognizing) розпізнати свій стан;

A = (allowing) визнати або дозволити;

I = (interest or investigation) інтерес або дослідження;

N = (non-identification) неідентифікація.

Кроки:

- 1) **G = (grounding) заземлення (тіло).** Коли помічаєте емоцію, спробуйте відчувати опору під ногами, якщо стоїте, якщо сидите — сідницями, спиною. Можете на 10 секунд втиснути стопи в підлогу, ніби п'ятами в пісок на пляжі.
- 2) **R = (recognizing) розпізнати свій стан.** Коли є складна емоція, нам не потрібно полюбити або прийняти її, нам потрібно просто помітити що вона є, розпізнати її. Скажіть собі: *«Це просто злість»*, а не *«Я злюся»*.
- 3) **A = (allowing) визнати або дозволити цьому бути** (але це не означає прийняти). Подихайте, дозвольте емоції просто бути, не варто боротися з нею чи уникати. Можна відвести їй окрему кімнатку в своїй уяві. Тоді скеруйте увагу до дихання, поспостерігайте за своїм природним диханням або зробіть дихальну вправу. Також помічним тут буде вдячність. Подякуйте собі за щось, за будь-що, що може здаватися дрібницею, або можете подякувати іншим людям, всесвіту.
- 4) **I = (interest or investigation) інтерес або дослідження.** Досліджуйте свій стан: зупиніться, зробіть паузу та подивіться, що насправді відбувається у вашому тілі, з вашим диханням. Порахуйте. Зробіть вправи на розтяжку.
- 5) **N = (non-identification) неідентифікація.** Важливо не заглиблюватися в історію про те, чому це відбувається, не аналізувати причини. *«Я не є цією злістю/смутом/страхом/виною. Це не частина мене, це процес, це просто стан»*. Не пояснюємо, не аналізуємо, просто дозволяємо собі відпустити. Часто прояв емоції не є проблемою, ми можемо зіткнутися з труднощами, коли надаємо емоції сенс. Наприклад, *«я — тривожний»* перетворюється на *«я — тривожна людина»*.

Як використовувати?

Відзначайте будь-які сильні емоції, заземляйтеся після цього та дозволяйте їм бути присутніми. Дослідіть, що ви відчуваєте фізично, емоційно, і подивіться, куди це вас веде. Останній елемент — неідентифікація — дуже корисний, оскільки допомагає розуміти розповіді розуму і виховує розуміння того, що сильні емоції — лише інший стан свідомості, а не визначення того, ким ви є. Як у кіно, де сидиш і дивишся, як актори грають драму».

⁴ За матеріалами курсу власного досвіду майндфулнес MBSR — курс зниження стресу на основі майндфулнесу.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

На самостійне завдання протягом тижня практикуйте техніки, які ми сьогодні вивчили.

Свої спостереження записуйте нижче, і на наступному занятті ми зможемо обговорити ваш досвід.

The image shows a green writing area with a spiral binding on the left. A vertical orange line is positioned on the left side, creating a margin. Horizontal dashed blue lines are spaced evenly across the page, providing a guide for writing. The entire writing area is enclosed in a grey border.

ЗАНЯТТЯ 14.

«Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність»



ПРО ГНІВ

Гнів може бути цінним, але небезпечним інструментом у нашому житті.

Те, що люди називають гнівом, є складною сумішшю думок, почуттів і спонукань до дій.

Інстинктивним, природним способом вираження гніву є агресивна відповідь.

Гнів — це природна, адаптивна реакція на загрози; він надихає на сильні, часто агресивні почуття і поведінку, які дозволяють нам боротися і захищати себе, коли на нас нападають.

Оскільки гнів викликає сплеск адреналіну, він може мобілізувати вас до захисту або втечі, коли вам загрожує фізична небезпека або на вас нападають. Це називається реакцією «бий або тікай». Гнів може допомогти вам встановити межі і подолати будь-який страх, який ви можете мати перед відстоюванням своїх потреб. Гнів також є важливим етапом процесу зцілення після сексуального або фізичного насильства. Але навіть у цих різних ситуаціях гнів перестає бути корисним, коли людина, яка зазнала насильства, не може його відпустити. Накопичення гніву може фактично залишити вас застряглими і нездатними вийти за межі свого болю.

Гнів корисний, коли він слугує попереджувальним сигналом про те, що щось не так. Він може посилити ваше почуття контролю і впевненості, і, що найважливіше, підготувати вас до дії. Гнів мобілізує організм людини.

Але коли гнів впливає на ті сфери життя, де він недоречний, він може стати для нас проблемою.

Гнів, підживлений ненавистю (на відміну від гніву, який мобілізує, допомагає), — це гнів у його найшкідливішій формі. Ненависть або цинічний гнів — це стан недоброзичливості, що підживлюється негативними переконаннями про себе та інших людей. Цей тип гніву може легко призвести до агресивної поведінки. Він — токсичний.

Дослідники знайшли докази того, що деструктивний (негативний, той, що завдає шкоди) гнів шкідливий для здоров'я, особливо для серця.

Ще одне дослідження показало, що гнів підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань через ослаблення імунної системи. Критично важливим токсичним елементом є недоброзичливе ставлення до інших, готовність завдати фізичної шкоди та виражати агресію до інших.

Гнів руйнує важливі сфери життя, завдаючи шкоди іншим людям і водночас шкодить самій людині. Дослідження свідчать про те, що гнівливі люди не тільки піддаються більшому ризику розвитку серцево-судинних захворювань, але й їхні спокійні партнери(-ки) також наражаються на більший ризик. Гнів може зруйнувати стосунки, особливо якщо він ворожий і особистий, а не спрямований на припинення шкідливої поведінки.

Гнів відриває нас від теперішнього моменту.

Можливо ви часто чули, що гнів треба виплеснути кудись. Знадобилося багато років досліджень, які довели, що це не корисна ідея. «Випустити пару» не корисно. Одна з найвідоміших дослідниць гніву, Керол Тавріс, зазначила, що люди, які найбільш схильні виплескувати свою лють, просто стають більш гнівними, а не менш, коли вони це роблять. І ті, хто отримує спалахи гніву, також зляться. Ви, можливо, самі помічали це у своїй взаємодії з людьми або, можливо, з партнером(-кою), батьками чи дітьми вдома. Все починається з якоїсь раптової події, за якою слідує спалах гніву, крик, вереск або плач; виснаження і, нарешті, відсторонення та/або навіть вибачення. Виплеск гніву не позбавляє ворожих почуттів. Натомість вони, як правило, залишаються довше і переслідують вас.

Вираження гніву не зменшує гнів. Натомість воно робить вас ще більш злим. Виплеск гніву також зміцнює гнів, посилює агресію і ніяк не допомагає вирішити ситуацію.

Іноді люди справді відчувають полегшення після того, як висловлюють свій гнів. Можливо, ви теж із цим стикалися. Однак численні дослідження показали, що таке полегшення не є природ-

ним наслідком гніву, а радше набутою реакцією. Деякі люди навчилися відчувати полегшення після вираження гніву, але люди все одно почувалися б спокійніше та краще через деякий час, навіть без прояву гніву.

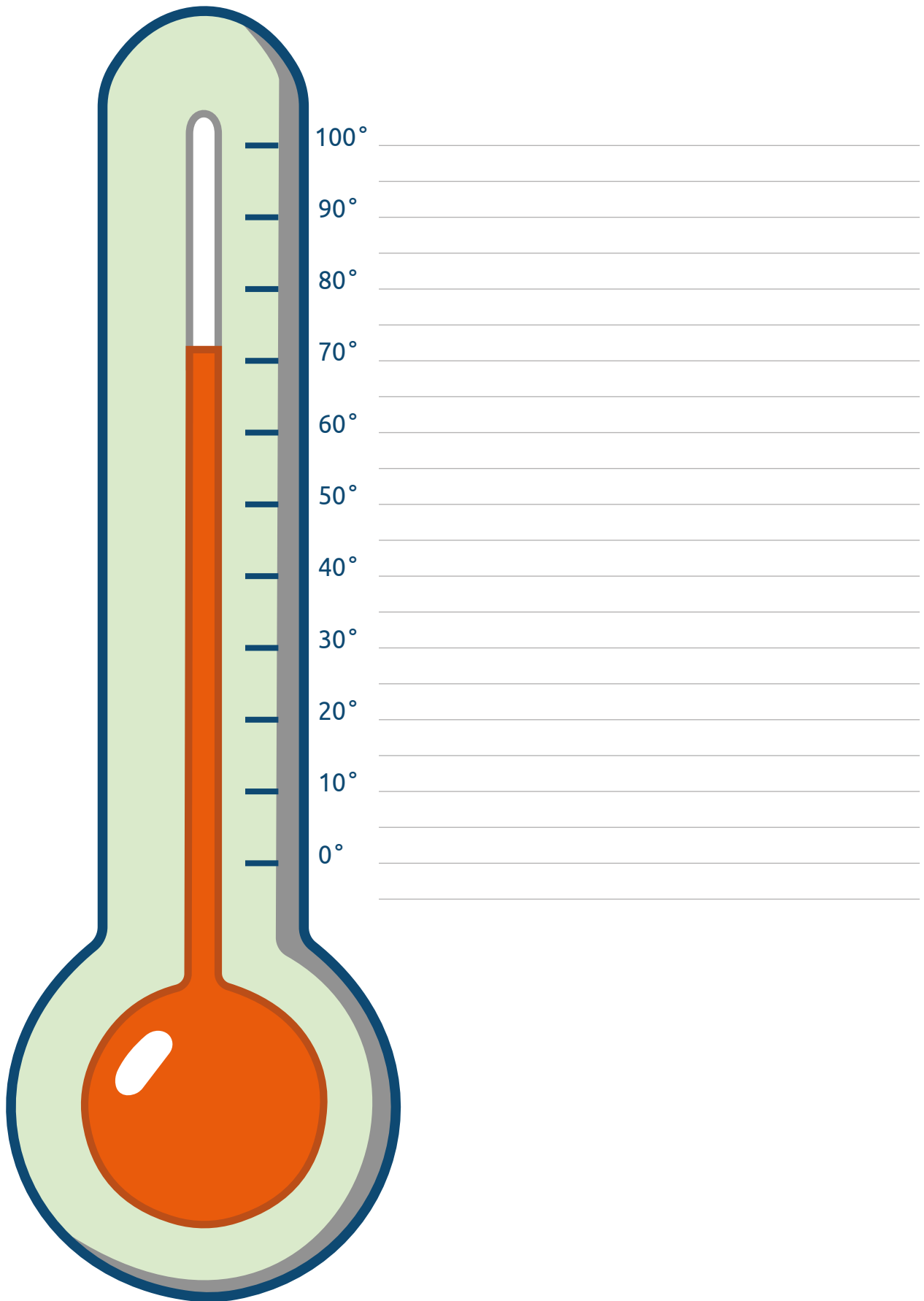
Гнів — це емоція, яка завжди кричить про незадоволені потреби. Наприклад, такі: щоб з нами і нашою думкою рахувалися; щоб до нас ставилися з повагою; щоб про нас турбувалися; щоб нас приймали з нашими почуттями; потреба бути побаченими, почутими, схваленими; що наші межі є важливі й їх не варто порушувати.

Часто за гнівом є відчуття смутку чи страху. Тому дуже важливими тут є навички асертивно говорити про свої потреби.

КРОКИ ДЛЯ РОБОТИ З ГНІВОМ:



ВПРАВА «МІЙ ТЕРМОМЕТР ГНІВУ»



ЗАНЯТТЯ 15.

«Конструктивне вирішення конфліктів та асертивність: продовження»



ВЕНТИЛЯЦІЯ ГНІВУ

Коли ви навчилися розпізнавати градус свого гніву, далі важливо вміти вентилювати його.

Вентиляція гніву — це процес безпечного і конструктивного вираження злості, замість її придушення або руйнівного вивільнення. Головна мета — не позбутися гніву, а дати йому вихід, щоб зрозуміти свої потреби й захистити свої кордони без шкоди собі чи іншим.

Вентиляція — це, як ми говорили минулого заняття, ніби зняти кришку з каструлі, яка кипить, щоб її вміст не вибухнув на плиту.



Ось кілька ефективних способів вентиляції гніву:

- біг, швидка хода;
- танцювати з вираженням злості;
- малювання злості (плями, кольори, образи);
- писання віршів, текстів пісень;
- ліплення або робота з глиною;
- умитися;
- випити водички;
- пройтися;
- зробити дихальні вправи;
- використати техніку GRAIN або техніку «Закинути якір»;
- говорити про свої емоції з довіреною особою;
- написати листа (можна не надсилати): «Я відчуваю злість, бо...»;
- вести щоденник гніву: описати ситуацію, свої думки, тілесні реакції, потреби.

Отже, коли ви розпізнали свій градус злості, зробіть паузу. Після цього важливо вентилювати свій гнів. Оберіть той спосіб, який найкраще буде підходити в той момент.

Що не є здоровою вентиляцією:

- кричати на інших;
- руйнувати речі або бити людей;
- ігнорувати чи пригнічувати емоцію;
- заливати злість алкоголем або їжею.

Далі після паузи і після того, як ви заспокоїлися, **важливо визначити помилки мислення («окуляри»)**, які є зараз у ваших думках, вашому сприйнятті реальності/події/ситуації та усвідомити, що це викривлення у вашому мисленні, а отже реальність може бути дещо іншою.

Наступний крок — говорити про свої потреби та почуття в асертивний спосіб, що допоможе попереджувати і вирішувати конфлікти.

ВПРАВА «ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ»

КРОКИ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ І ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ:

Тепер, коли ви навчилися вентилювати свій гнів, важливо вміти ним управляти. Для цього важливо таке: після паузи, яку ви брали, і за час якої мали заспокоїтися, провентилювати свій гнів, повертаймося до вирішення проблеми. Пригадуємо, що за нашим гнівом можуть бути якісь невисловлені потреби. Якщо про них не говорити і не вирішувати труднощі, які виникають, можуть з'являтися конфліктні ситуації, які з часом будуть лише загострюватися.

Крок 0. Згадати, коли ваші кордони порушували. Що це було, як саме порушували. Які потреби не були задоволені. Детально розкажіть, щоб учасник(-ця), яка буде грати роль людини, що порушує кордони, розуміла, що говорити.

Крок 1. Організуйте час і простір для розмови. Якщо ви плануєте поговорити про свої потреби/труднощі в асертивний спосіб, важливо потурбуватися про організацію цієї розмови. Подумайте про зручний для вас та вашого(-ої) співрозмовника(-ці) час, коли вам і йому/їй буде зручно розмовляти, а також місце, де це буде відбуватися, яке також має бути зручним і відповідним для розмови.

Крок 2. Налаштуйтеся на стан доброзичливості. Про ваші наміри відстояти свої потреби у доброзичливий спосіб мають говорити не лише ваші слова, а й вираз обличчя, рухи, тон голосу, інтонація — все це також має відображати вашу доброзичливість. Дуже важливо зрозуміти, що наша міміка (вираз обличчя), жести, тон голосу, інтонація можуть показати, що ми не налаштовані на доброзичливу розмову, а можливо більш агресивні чи висловлюємо претензії, співрозмовник(-ця) може це помітити, що піде не на користь вам і не допоможе поговорити в асертивний спосіб. Нагадайте собі, для чого ви це робите, чому вам важливо поговорити про свої потреби з людиною у доброзичливий спосіб, заради чого ви це робите.

Крок 3. Подякуйте на початку розмови. Якщо немає, за що подякувати, то подякуйте за те, що людина знайшла час та бажання з вами поговорити.

Крок 4. Після того як подякували, скажіть про свої почуття та важливі потреби.

Пам'ятайте, що говорити потрібно з доброзичливістю, спокійно, без тривоги, претензій, критики, не підвищуючи тон голосу, але впевнено.

Згадайте про свої емоції/почуття. Наприклад, *«Я почуваюся сумно, коли ти...»*, *«Я відчуваю злість, коли...»*

Також можна згадати не тільки про свої негативні емоції та невдалий досвід, а й про позитивний та вдалий досвід.

Загадайте про свої потреби. Використовуйте «Я-повідомлення». Наприклад: «Я так хочу, щоб ми...», «Мені так важливо порозумітися з тобою...», «Для мене так важливо мати гарні, теплі стосунки з тобою...»

Крок 5. Скажіть, що би ви хотіли змінити. Поясніть, що є для вас важливим.

Крок 6. Врахуйте потреби та емоції іншої людини. Для цього запитайте: «Що ти про це думаєш?»

Крок 7. Домовтеся з вашим(-ою) співрозмовником(-цею) про подальший алгоритм дій.

Наприклад: «Давай разом з тобою подумаємо, як можна зробити так, щоб було краще/зручніше.../ що ми можемо зробити в цьому випадку», «Для мене важливим є це..., для тебе це... Тобі цікаво те-то..., мені те-то... Давай спробуємо обрати такий варіант, який би був корисним та цікавим для нас обидвох...»

Крок 8. По завершенню розмови висловіть вдячність співрозмовнику(-ці).

ВПРАВА «ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ»

У розв'язанні конфлікту в асертивному стилі найважливішим є налагодження зв'язку між людьми, які конфліктують. Сторонам також потрібно знати від самого початку, що мета полягає не в тому, щоб інша сторона врешті зробила те, що від неї хочуть, а разом домовитися про подальші дії, які влаштують дві сторони. І щойно обидві сторони зрозуміють це, розмова про те, як задовольнити потреби кожного, стане можливою (іноді навіть легкою).

КРОКИ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ:

Крок 1. Висловлюємо власні почуття та потреби

«Я почуваюся... Мені важливо...»

«Я потребую...»

Наприклад: «Мені важливо відчувати надійність, коли ми щось плануємо».

Крок 2. Шукаємо реальні потреби іншої сторони незалежно від того, як вона їх висловлює. Якщо ми чуємо не потребу, а думку чи аналіз, ми розпізнаємо це, і продовжуємо шукати потребу, яка стоїть за цими словами.

Інша сторона висловлює своє бачення (наприклад, образу, обурення, звинувачення).

Завдання першої особи: розпізнати за цими словами потребу, а не реагувати на емоції.

Наприклад: «Коли ти кажеш: «Ти мене не поважаєш», — можливо, тобі важливо відчувати рівність і прийняття?»

Крок 3. Перевірка взаєморозуміння потреб

Обидві сторони перевіряють, чи правильно зрозуміли одне одного:

«Я правильно зрозумів(-ла), що тобі важливо...?»

«А для мене важливо... Чи ти це так почув(-ла)?»

Якщо ні — продовжують шукати, яка потреба стоїть за словами.

Крок 4. Формулювання рішень у мові позитивних дій

Обидві сторони пропонують конкретні дії, які допоможуть задовольнити потреби обох.

«Давай спробуємо наступного разу домовлятися про зустрічі за день наперед».

«Я можу повідомляти тобі, якщо не встигаю. Це допоможе зменшити твою тривогу?»

ЗАНЯТТЯ 16.

«Застосування навичок асертивної комунікації в повсякденному житті»



Давайте пригадаємо основну інформацію корекційної програми

Формулювання «Я-повідомлень»:

«Я-повідомлення» чітко **виражає наші потреби, почуття або думки** без звинувачень, нападів, зазвичай формулюючи їх від першої особи («я», «мені», «моє»).

«Я-повідомлення» можна використовувати, **щоб похвалити, зробити комплімент, поділитися інформацією або підняти проблему**: «Я не очікував, що ти це скажеш. Мені треба подумати про це. Я скоро з тобою зв'яжуся».

«Я-повідомлення» можна використовувати, **щоб поділитися своїми емоціями та почуттями**: «Я почуваюся ніяково», «Я відчуваю тривогу з цього приводу», «Я стурбований(-а), що...»

Також пригадаємо основні навички асертивної комунікації, які ви отримали протягом проходження цієї корекційної програми:

Висловлення простих прохань за допомогою «Я-повідомлень»:

Використовуйте такі фрази: «*Будь ласка*», «Я був(-ла) би дуже вдячний(-а), якби...», «Для мене було б дуже важливо, якби...», а також, можливо, зробити комплімент або висловити вдячність.

Приклад:

- «Я хотів(-ла) би мати можливість висловитися, будь ласка. Чи можу я розповісти вам свою точку зору?»
- «Будь ласка, не перебивай мене. Я дав(-ла) можливість тобі висловити свою думку і прошу, дозволь і мені теж так зробити».
- «Мені неприємно, коли ти мене обзиваєш/так говориш зі мною. Я буду дуже вдячний(-а), якщо ти даш мені можливість висловитися щодо твоїх образ».

Обговорення проблем за допомогою «Я-повідомлень»:

1. Говорити про свої емоції та почуття, не приховувати їх.
2. Коли ми обговорюємо проблеми, піднімаємо питання в асертивний спосіб, ми говоримо про свої почуття та потреби без жодних звинувачень.

Приклад: «Я відчуваю розчарування, коли повертаюся після роботи, а в приміщенні безлад». «Я відчуваю пригніченість і розчарування, коли мої побажання не беруться до уваги». «Коли ти кричиш на мене, я відчуваю тривогу, дискомфорт в животі, і почуваюся так, що хочу втекти».

3. Остерігайтеся підступних «Я-повідомлень», які насправді є замаскованими, агресивними «Ти/Ви-повідомленнями». Наприклад: «Я відчуваю, що ти не справляєшся зі своїми обов'язками», «Я відчуваю, що ти перекладаєш всю роботу на мене», «Я думаю, що ти лінуєшся».

Поради для формулювання асертивних некритуєючих «Я-повідомлень»:

1. Відсутність критики, осуду, лише фактичний опис, без жодних оцінок.
2. У таких конструктивних фразах ключові елементи: «Я-відчуття» (що я відчуваю), конкретна ситуація (що саме сталося), потреба або бажання (чого я хочу), пропозиція (що можна зробити).

Приклади:

- «Я почуваюся роздратованим(-ою) і роззубленим(-ою), коли ви просите мене зробити щось чотири чи п'ять разів за короткий проміжок часу».
- «Я була(-в) дуже розчарована(-ий) вчора ввечері; ти сказав(-ла), що будеш вдома до 22:00, але повернувся(-лася) лише о першій годині ночі і не подзвонив(-ла), щоб повідомити мені про це».

Встановлення особистих кордонів

Способи боротьби з мікроагресіями:

1. Асертивно зазначте, що саме ви сприймаєте як мікроагресію.

Приклад: *«Я помітив(-ла), що ти назвав(-ла) мене дивним/дивною, бо я не п'ю. Що ти мав/мала на увазі?»*, *«Коли ти запитуєш, чому я ще не одружена(-ний), я відчуваю тиск. Це мій особистий вибір, і мені некомфортно чути такі запитання»*, *«Коли ти говориш: «чоловіки не плачуть», це звучить принизливо. Я маю право виражати емоції так, як мені потрібно»*, *«Твій коментар про мою зовнішність без дозволу — це вторгнення у мій особистий простір. Прошу не робити цього»*.

Ми не висловлюємо агресію, не осуджуємо, не говоримо з претензіями, критикою, а впевнено й делікатно відповідаємо/запитуємо, без агресії у відповідь, але з повагою до себе.

2. Запропонуйте більш прийнятну поведінку:

Приклад: *«Замість питати про моє особисте життя, було б краще запитати, як я почуваюся або чим цікавлюся»*, *«Мені приємніше, коли ти запитуєш, чи хочу я обіймів, перш ніж обіймати»*, *«Замість того, щоб казати «ти занадто все береш до серця», ти можеш спитати, як я сприйняла(-в) твої слова»*, *«Я волію, щоб зі мною говорили на рівних, навіть якщо я молодший/молодша. Прошу не знецінювати мою думку»*.

Формула відповіді на мікроагресію:

«Коли ти... [опис дії], я почуваюся... [емоція]. Я прошу... [альтернативна поведінка]».

Наприклад, *«Коли ти торкаєшся мене без дозволу, я відчуваю напругу. Прошу тебе, не роби цього»*, *«Коли ти кажеш, що я не мужик, якщо не лізу в конфлікти, я відчуваю зневагу. Я дію так, як вважаю розумним»*.

Встановлення особистих кордонів в аб'юзивних, співзалежних стосунках:

1. Визначити, яка межа порушена.
2. Сформулювати асертивну відповідь (наприклад: *«Мені боляче (неприємно), коли ти говориш зі мною таким тоном. Я не дозволю принижувати себе/говорити зі мною таким чином/так поводитися...»*).

Вміння казати «ні».

Приклади відмови:

- *«Я хотів(-ла) би допомогти, але не можу»*.
- *«Дякую за пропозицію, але я відмовлюся, це не зовсім моє»*.
- *«Дякую, що подумали про мене, але я пас»*.
- *«Дякую за запрошення, але цього разу я відмовлюся»*.
- *«Мені лестить, що ти хочеш, щоб я допоміг(-ла), але я мушу відмовитися, бо в мене надто багато справ»*.

Поради для асертивної відмови:

1. Щоб відмовити у проханні, сказати «ні», будьте прямими, впевненими і чесними, але водночас справедливими і тактовними.
2. Не потрібно вибачатися за те, що ви сказали «ні». Можна сказати: «Вибач, я не можу», але це не обов'язково. Ви маєте право сказати «ні», і не потрібно за це вибачатися.
3. Ви не зобов'язані пояснювати причину своєї відмови. Однак часто це корисно зробити: *«Я дуже зайнятий(-а)»*, *«Я дуже втомився(-лася)»*, *«У мене так багато справ»*, *«Я просто не люблю такі речі»*.

4. Ви можете придумати альтернативи, які можуть допомогти іншій людині задовольнити її потреби — *«Можливо, ти міг/могла би спробувати ось те замість цього?»*
5. Якщо ви не впевнені, про що саме йдеться у проханні, попросіть більше інформації, зокрема конкретні деталі: коли, де, що, з ким і як довго.
6. Якщо ви відчуваєте, що вам потрібен час на роздуми, то відкладіть відповідь: *«Мені потрібно трохи часу, щоб подумати про це. Я зв'яжуся з вами незабаром», «Я не впевнений(-а). Дозвольте мені трохи подумати».*
7. Щоб виграти собі час, ви можете використовувати: *«Дозвольте мені передзвонити вам». Можна продовжити цю фразу, сказавши, що вам «потрібно порадитися з кимось іншим», «подивитися, що в календарі», вам «потрібно заглянути в щоденник і подивитися, що можна зробити».*
8. Після цього ви можете витратити час, необхідний для того, щоб зробити правильний для вас вибір.
9. Якщо ви вирішите відмовитися, то за наявності можливості часто простіше надіслати повідомлення або електронного листа, чи зателефонувати, ніж зробити це особисто.

Розмови про межі прийняттого:

«Я хочу...», «Мені потрібно...», «Я очікую...»

Алгоритм асертивної комунікації для попередження конфліктів:

- Крок 0.** Розпізнати гнів за наявності, вентилювати його, взяти паузу на деякий час; визначити помилки мислення («окуляри»), які присутні у ваших думках, сприйнятті.
- Крок 1.** Організуйте час і простір для розмови.
- Крок 2.** Налаштуйтеся на стан доброзичливості.
- Крок 3.** Подякуйте на початку розмови.
- Крок 4.** Після того як подякували, скажіть про свої почуття та важливі потреби.
Згадайте про свої емоції/почуття.
Загадайте про свої потреби.
- Крок 5.** Скажіть, що би ви хотіли змінити. Поясніть, що є для вас важливим.
- Крок 6.** Врахуйте потреби та емоції іншої людини. Для цього запитайте: *«Що ти про це думаєш?»*
- Крок 7.** Домовтеся з вашим(-ою) співрозмовником(-цею) про подальший алгоритм дій.
- Крок 8.** По завершенню розмови висловіть вдячність співрозмовнику(-ці).

Алгоритм асертивної комунікації для вирішення конфліктів:

- Крок 0.** Розпізнати гнів за наявності, вентилювати його, взяти паузу на деякий час; визначити помилки мислення («окуляри»), які присутні у ваших думках, сприйнятті.
- Крок 1.** Висловлюємо власні почуття та потреби.
- Крок 2.** Шукаємо реальні потреби іншої сторони.
- Крок 3.** Перевірка взаєморозуміння потреб.
- Крок 4.** Формулювання рішень у мові позитивних дій.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Той факт, що програма завершується не означає, що не буде завдань для самостійної роботи.

Пропоную на самостійне завдання продовжувати використовувати всі знання та вміння, які ви отримали та практикувати навички асертивної комунікації.



**РОБОЧИЙ ЗОШИТ ДО КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ
«ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ»**

Автори-упорядники:

Чичуга Марина, національна експертка Проєкту ЄС «Право-Justice», кандидатка психологічних наук, психологиня, що надає психотерапевтичну допомогу в методах КПТ, EMDR, АСТ, акредитована вчителька програм майндфулнес (MBSR, MBCT) та в процесі міжнародної акредитації, як вчителька програми MSC; президентка Української майндфулнес асоціації.

Координатори розроблення програми:

Кочура Олена, головна експертка з питань реформування пенітенціарної системи та пробації Проєкту ЄС «Право-Justice».

Калівошко Валерій, начальник Управління ресоціалізації та соціальної реабілітації Департаменту з питань виконання кримінальних покарань, Міністерства юстиції України.

Рудницька Ірина, старший інспектор з особливих доручень відділу соціально-виховної роботи із засудженими Управління ресоціалізації та соціальної реабілітації Департаменту з питань виконання кримінальних покарань, Міністерства юстиції України.

Дизайн, верстка: ФОП Буря О.Д.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавництва ДК №4749.

Друк: ТОВ «Обнова Груп».
м. Київ, вул. Машинобудівна, 50-а.

Підписано до друку: 26.05.2026. Формат: 64×90/8.
Ум. друк. арк.: 13,64. Обл.-вид. арк.: 14,01.
Папір офсетний. Друк офсетний.

Не для продажу