

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ
МОН УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ

СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ

навчально-методичний посібник
до навчальної програми «Сімейні цінності» (35 годин)

Івано-Франківськ
«НАІР»
2014

УДК 370.13.42;159.924.7

ББК 74.6 + 88.56

С 37

Сімейні цінності: навчально-методичний посібник до навчальної програми «Сімейні цінності» (35годин) [для педагогічних працівників] / В. І. Прит, З. В. Охрименко, Л. В. Корецька / видання друге доповнене з додатком. – Івано -Франківськ: НАІР, 2014. – 284 с.

Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах
Науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді
Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України
(лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти № 14.1/12-Г-166
від 15.05.2013 р.)

Рекомендовано до друку
вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 4 від 15.04.2013 р.)

Рецензенти:

Панок В. Г., директор Українського НМЦ практичної психології
і соціальної роботи, доктор психологічних наук;
Кравченко Т. В., завідувач лабораторії сімейного виховання Інституту
проблем виховання НАПН України, доктор педагогічних наук.

Підготовка і видання

навчально-методичного посібника «Сімейні цінності» здійснена за підтримки
Міжнародної громадської організації «Рада Сімей України» та Міжнародної
благодійної організації «Благодійний фонд Костянтина Кондакова»

Навчально-методичний посібник укладений відповідно до змісту навчальної програми «Сімейні цінності» (35 годин) для 8-9-х класів (авт. О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Канішевська, Г. Г. Ковганич, В. І. Кириченко, Л. В. Корецька, В. І. Прит) для використання в загальноосвітніх навчальних закладах, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах (лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти №14.1/12-Г-156 від 03.07.2012р.).

Посібник сприятиме продуктивності і якості виховної роботи, яку проводять класні керівники, психологи, соціальні педагоги, учителі загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів, може бути використаний у системі післядипломної педагогічної освіти, викладачами вищих навчальних закладів, а також для саморозвитку батьків.

© Міжнародна громадська організація
«Рада Сімей України», 2014 р.

Усі права захищені. Зміст цієї публікації може безкоштовно копіюватися і використовуватися для освітніх та інших цілей за умови посилання на джерело інформації.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
РОЗДІЛ 1. «Я» та сім'я.....	6
Тема 1. Вступ.....	6
Тема 2. Уявлення про шлюб і сім'ю.....	20
Тема 3. Сім'я як особистісна цінність.....	30
Тема 4. Родина починається з «Я».....	45
Тема 5. Підсумкове заняття.....	57
РОЗДІЛ 2. Чоловік і жінка: на шляху створення сім'ї.....	60
Тема 6. Поняття про маскуліність. Якості чоловіка.....	60
Тема 7. Поняття про фемінність. Якості жінки.....	72
Тема 8. Уроки життєвої зрілості (психічна зрілість, фізична зрілість, особистісна зрілість).....	83
Тема 9. Особливості підліткового кохання.....	97
Тема 10. Сімейні ролі.....	108
Тема 11. Психологічний портрет сучасної сім'ї.....	115
Тема 12. Подружжя сумісність.....	124
Тема 13. Підсумкове заняття.....	133
РОЗДІЛ 3. Я та інші в сім'ї: сімейні взаємини.....	136
Тема 14. Психологія сімейних взаємин.....	136
Тема 15. Етична культура в сімейних взаєминах.....	164
Тема 16. Побутова культура в сімейних взаєминах.....	177
Тема 17. Конфлікти в сім'ї та способи їх розв'язання.....	197
Тема 18. Підсумкове заняття.....	212
РОЗДІЛ 4. Міцність сім'ї.....	214
Тема 19. Статеві стосунки.....	214
Тема 20. Культура статевих взаємин.....	222
Тема 21. Підсумкове заняття.....	228
ВИКОРИСТАНА І РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	230
ДОДАТОК. Зміст.....	237
Методичні рекомендації для учителів щодо проведення занять	237
Приклад проведення тренінгу-заняття до теми №4.....	268
Соціальні мережі.....	276
Рекомендації щодо вибору тем за умови скорочення курсу до 17 годин.....	281
Рекомендації щодо роботи з батьками.....	282

Пояснювальна записка

Головним завданням школи є підготовка підростаючої молоді до дорослого життя. Розуміння цього спонукає науковців, педагогів, психологів та всіх небайдужих активно шукати шляхи, що допоможуть молодим людям самотійно, свідомо і творчо реалізовувати себе в сучасному світі. Однією зі сфер самореалізації кожної людини є сім'я. Саме в сім'ї формується майбутнє людини і людства. Разом з тим досить часто можна почути думки з приводу того, що для сучасної людини сім'я втрачає своє ціннісне значення. Постійно зростаюча кількість розлучень, народження дітей поза шлюбом, багато самотніх людей дітородного віку, на жаль, підтверджують це. Отже, на нашу думку, з учнями потрібно говорити не просто про створення сім'ї, а про побудову щасливої сім'ї. Щаслива сім'я – це простір любові для людини, що якісно трансформується, збільшується з часом. Діти в такій сім'ї отримують наочний досвід взаємостосунків між чоловіком і дружиною, сповнених любові, взаємоповаги, радості, гідності, відвертості, теплоти.

Основна мета цього посібника – формування в учнів духовно-моральної основи, яка дозволяє людині свідомо проживати радісне і щасливе життя, ефективно розвиватися в парі й у сім'ї та мати гармонійні стосунки з дітьми, батьками, з усім родом. Для цього ми використали знання про сім'ю, отримані людством із різних джерел: з науки, художньої літератури, давніх традицій тощо.

Існує декілька причин, з яких ми вважаємо, що посібник буде корисним для учнів, а також для всіх, хто переймається питаннями сімейного виховання підростаючої молоді. По-перше, в посібнику представлені не лише теоретичні положення, а й велика кількість практичних завдань, що сприяє глибшому усвідомленню та засвоєнню матеріалу предмета. По-друге, при викладенні засад створення щасливої сім'ї враховані основні складові світоглядів різних фахівців, мислителів, науковців, котрі свідомо займаються дослідженнями в цій сфері. По-третє, надані в посібнику матеріали мотивують молодь на створення саме щасливої сім'ї. По-четверте, у посібнику прописані конкретні кроки реалізації цього наміру.

Сьогодні є багато стереотипів, заборон, норм, приписів у питаннях сім'ї, що значно ускладнюють стосунки в подружжі. Велика кількість сучасних досліджень з питань сім'ї свідчить саме про це. Більшість сучасних порад щодо покращення взаємовідносин у сім'ї найчастіше короткочасно впливають на певні аспекти сімейного життя і, на жаль, не завжди сприяють створенню гармонійних стосунків між чоловіком та дружиною. Саме тому, на нашу думку, даний посібник дає можливість узагальнити існуючі уявлення про сім'ю і на цій основі побудувати власне щасливе життя, стати його творцем.

Пошана і любов до матері та батька з боку підростаючого покоління – одна з головних умов побудови власного щасливого життя. Ця думка неодноразово простежується в контексті викладених у посібнику матеріалів. Тому ми звертаємося з проханням до вчителів: слід обов'язково зосереджувати увагу учнів на необхідності свого постійного розвитку як запоруці створення власної щасливої сім'ї в майбутньому, а не на прагненні змінити щось у батьківській сім'ї. Саме вміння вибудовувати гармонійні стосунки з матір'ю та батьком, з усіма родичами є дуже важливим кроком на цьому шляху.

У посібнику ми пропонуємо знайомство з мотивами і принципами створення сім'ї, побудованими на природній системі цінностей людини, які дозволяють ще в дошлюбний період закласти надійний фундамент сім'ї. І тільки після цього творчо будувати на ньому свідоме сімейне життя. Посібник також дає можливість кожному учню створити саме своє бачення щасливої сім'ї, не копіюючи при цьому загальновідомі зразки, які часто нав'язуються засобами масової інформації.

Доповнений, у новій редакції посібник складається з чотирьох розділів, у яких представлено основні засади створення щасливої сім'ї. У кінці кожної теми – практичні завдання, які допомагають кращому сприйняттю, засвоєнню та усвідомленню учнями представленого в темі теоретичного матеріалу. У кінці кожного розділу – загальне підсумкове практичне заняття, яке дозволяє систематизувати опрацьований у темах розділу матеріал. У кінці посібника надано список використаних та рекомендованих джерел.

Зазначимо також, що після публікації першого видання посібника ми отримали відгуки педагогів, психологів, методистів, а також поради та рекомендації щодо внесення змін до тексту посібника, за що висловлюємо глибоку вдячність усім, хто взяв у цьому участь.

У новій редакції посібника ми прагнули врахувати всі зауваження та внести відповідні зміни й доповнення в основний текст. Крім цього, ми доповнили матеріал додатком, у якому надано методичні рекомендації щодо проведення вчителями уроків за темами посібника, зазначено особливості проведення занять із підлітками, наведено конкретні приклади можливого проведення уроків, надано рекомендації щодо послідовності вибору тем за умови необхідності скорочення програми курсу до 17 годин.

Сучасний світ змінюється дуже швидко, змінюються й вимоги до людини. Саме щаслива сім'я, на нашу думку, дає можливість чоловікам та жінкам свідомо розвиватися, бути гармонійними, самодостатніми, реалізованими в суспільстві й допомагати в цьому іншим.

Щаслива родина – багата Україна!

РОЗДІЛ 1. «Я» ТА СІМ'Я

Вступ (1 година)

Сучасна українська сім'я: стан і проблеми. Мета і завдання роботи за програмою, загальна характеристика тематики, що буде вивчатися.

Учень:

- знає мету і завдання програми;
- пояснює сутність і значення сім'ї для людини та суспільства;
- характеризує специфіку і стан сучасної української сім'ї;
- виділяє проблеми, що постають перед сучасною українською сім'єю.

*Більшість людей щасливі настільки,
наскільки вони вирішили бути щасливими.*

А. Лінкольн

Хочеш бути щасливим – будь ним!

Козьма Прутков

Любов, щастя, дружелюбність, свобода... Щодня ми переживаємо ці почуття та стани, але рідко коли беремось аналізувати, пояснювати, піддавати їх певній логіці, лишаючи пережите у сфері емоцій. На підтвердження цього можна запропонувати вислів відомого філософа Блеза Паскаля: «Серце має свій порядок, якого розум не знає». Людина зазвичай намагається планувати своє життя – навчання, роботу, повсякденні справи, але тільки не сферу почуттів, лишаючи її на волю провидіння, долі або покладаючись на сили природних інстинктів.

Чи виправданий такий підхід? Чи є йому альтернатива? Часто-густо більшість чоловіків і жінок стикаються з розчаруваннями, зрадами, неприйняттям, неповагою або навіть ситуаціями ворожих і насильницьких стосунків у сім'ї. І це може відбуватися між людьми, які освічувались у коханні та обіцяли зробити щасливими один одного... Саме нечесність чоловіка та дружини, насамперед до самих себе, а також один до одного, заради бажання зберегти стосунки і сім'ю проявляються в різноманітних конфліктах...

Цей досвід повсякденності вносить іще більше невизначеності, незрозумілості й заплутаності у сферу людських почуттів та емоцій і недовіру до сім'ї як соціального інституту. У результаті цього навіть можливість побудувати щасливу сім'ю ставиться під сумнів. Більше того, серед молодих

людей жваво обговорюється питання, чи потрібна взагалі сім'я в сучасному суспільстві.

На думку авторів, сім'я, безумовно, потрібна кожному чоловіку і кожній жінці. Адже в сімейному колі людина розвивається найбільш гармонійно, найбільш повно та всебічно. Саме тут, у сім'ї, створюється простір любові, що поширюється на всі сфери життя і сягає максимальних масштабів.

Тож дедалі нагальнішою стає потреба в кардинально іншому підході до вирішення проблем сім'ї. Нині актуальним є **свідомий підхід до створення сім'ї**, тобто намагання свідомо впорядкувати сферу почуттів і віднайти правила, дотримуючись яких можна побудувати щасливу сім'ю. Свідомий підхід дозволяє чесно поглянути на себе, на події у своєму довкіллі та на інших людей і, таким чином, побачити справжні причини проблем, а значить – знайти правильні шляхи вирішення різноманітних ситуацій у сімейному повсякденні.

Що ж таке сім'я? Що таке родина, рід? Яке їх значення? У наступних темах ми детально розглядатимемо ці питання, а поки що зробимо невеликий понятійний екскурс.

Кожна людина протягом свого життя, як правило, є членом двох сімей: батьківської, з якої вона виходить, і тієї, що створює сама. На життя в сім'ї батьків припадає період приблизно до юнацького віку. У процесі змужніння людина поступово набуває самостійності. Чим далі, тим більше життєвого, професійного й соціального досвіду накопичує особистість і все більш важливу роль для неї відіграє сім'я.

Сім'я – це унікальний соціальний інститут, першооснова духовного, економічного та соціального розвитку суспільства. Вона пов'язана з усіма сферами життєдіяльності людини та охоплює всі рівні соціальної практики: від особистісного до державного, від матеріального до духовного. Повноцінне життя можливе лише в сім'ї. Соціальний інститут сім'ї є основним у суспільстві, він формує наступні покоління та виховує інтелектуально розвинену, духовно й морально зрілу особистість, чим забезпечує розвиток і процвітання кожного громадянина та всієї держави.

Сім'я складається з поєднаного шлюбом подружжя (чоловіка та дружини) і їхніх неодружених дітей (власних та усиновлених), пов'язаних спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю. Сімейний кодекс України, прийнятий 10 січня 2002 року, визначає, що: «Сім'ю складають особи, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки. Сім'я створюється на основі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення, а також на інших підставах, не заборонених законом і таких, що не суперечать моральним засадам суспільства».

Важливо розуміти різницю між такими поняттями, як «сім'я» та «родина». **Родина** – спільнота людей, об'єднаних на основі шлюбних і кровних зв'язків, що складається з чоловіка, жінки, дітей та інших близьких родичів, які живуть разом, ведуть спільне господарство і між якими встановлюються багатосторонні стосунки: між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, братами і сестрами й іншими родичами. Деякі дослідники (П. Сорокін) відносять до складу родини і свояків. Основна різниця в значеннях понять «сім'я» та «родина» полягає в тому, що сім'я зосереджується в трикутнику «чоловік – дружина – дитина», а родина охоплює сім'ю родичів.

Поняття **рід** філософсько-соціологічна література визначає як групу кровних родичів, котрі ведуть своє походження за однією лінією (материнською чи батьківською), усвідомлюють себе нащадками загального предка (міфічного чи реального), мають загальне родове ім'я. «Вести рід» (початок) означає «бути нащадком кого-небудь, походити від когось». В українській традиції генеалогія ведеться за чоловічою лінією (зберігається прізвище).

Від рівня духовної культури сім'ї залежить і рівень культури та вихованості дитини. Культура сім'ї насамперед визначається тим, чи шанують батьки один одного, своїх предків, чи бережуть честь своєї сім'ї та роду.

Сім'я – це найменший осередок народу, нації. Для кожної родини важливим є дотримуватися заповітів батьків і роду: берегти рідну мову, вивчати історію свого народу, знати й розвивати національне мистецтво, жити за принципами народної моралі, краси. Традиції і звичаї кожної сім'ї творчо трансформують національну культуру.

Відродити в сімейному житті численні народні звичаї, котрі становлять серцевину сімейно-побутової культури і мають потужний виховний потенціал, – одне з найважливіших і невідкладних завдань батьків, педагогів, усієї громадськості.

Родинне виховання для кожної людини є могутнім джерелом світогляду, національного духу, високої моральності, трудового гарту, громадянського змужніння. Сім'я – це природний центр найглибших людських почуттів: тут народжуються й розвиваються шанування та любов між чоловіком і дружиною, до матері й батька, бабусі й дідуся, роду й народу, пошана до рідної мови, історії, культури¹.

Утім, при всьому неоціненному значенні сім'ї, на сьогодні в Україні статистика свідчить про наступні факти: зростання кількості розлучень,

¹ У плеканні історичної пам'яті дітей, вихованні шанобливого ставлення до роду, сім'ї важливе значення має живе спілкування з найближчими людьми в колі родини у формі бесід і розповідей про далеких предків, рід, сім'ю, історію рідного краю, села чи міста або селища, українського народу. Для того щоб успішно діяти, самому вихователю необхідно добре знати історію, у тому числі історію української сім'ї (див. додаток до теми).

збільшення кількості самотніх людей, перевищення смертності над народжуваністю. Ці дані прямо говорять про те, що втрачаються сімейні цінності, руйнуються відносини, підвищується ризик розлучень, знижується вага виховної функції сім'ї.

Так, аналітичні матеріали Щорічної державної доповіді Президентів України, Верховній Раді та Кабінету Міністрів України про становище сімей і стан реалізації державної сімейної політики «Становище сімей в Україні» (за підсумками 2000–2009 років) свідчать, що за останні 10 років соціально-економічне становище сім'ї в Україні значно погіршилося. Це призвело до появи низки негативних явищ: низької народжуваності, збільшення випадків насильства в сім'ях, недостатнього рівня виконання своїх обов'язків батьками, що, відповідно, веде до великої кількості розлучень, збільшення числа неповних сімей, збільшення кількості дітей, що народилися поза шлюбом, масового поширення соціального сирітства.

У чому ж полягають причини такої ситуації? Можна виділити зовнішні (загальносвітові) впливи на Україну та внутрішньодержавні процеси. Розглянемо їх більш детально.

На українські сімейні цінності суттєво вплинули загальносвітові тенденції розвитку сім'ї. До таких тенденцій можна віднести зростання індивідуалізму, загострення почуття незалежності, інколи вкрай спотворене бажання жити лише для себе, домінування власних егоїстичних інтересів і одночасне нехтування інтересами найближчих людей. Особливо важливою світовою тенденцією є перебудова в природній системі цінностей, що кардинально змінює значення й мету створення сім'ї. Також спостерігається закріплення в суспільній свідомості толерантного ставлення до різних видів сімейної поведінки, які зазвичай перекручуються й набувають форми «загальної вседозволеності». Не менш важливою тенденцією, що поширюється передусім серед молоді, є пропагування різних форм статевих і соціальних ролей, що не сприяє гармонійному розвитку особистості.

Що ж до внутрішньодержавних причин, варто наголосити, що стан сучасної сім'ї є наслідком і причиною низки процесів, що відбуваються в суспільстві. Негативні суспільні явища, зокрема інфляція, соціальна і політична нестабільність, відсутність правових гарантій, невизначеність майбутнього і навіть сама ситуація соціальних змін, посилюють невизначеність людей. З іншого боку, сім'я як один з основних соціальних інститутів у своєму розвитку неминуче відображає основні тенденції розвитку всього суспільства. Таким чином, кожен член сім'ї не просто відчуває на собі потужний вплив усіх чинників суспільної динаміки, а й багато в чому визначає та відтворює ці фактори.

Більшість людей не замислюється над смыслом життя і вважає це питання прерогативою філософів. Не розуміти сенсу життя – це значить не бачити напрямку, в якому потрібно йти. У результаті люди метушаться, змінюють цілі та напрямки, витрачаючи на це роки і роки життя та руйнуючи здоров'я, і рано чи пізно стикаються з різноманітними проблемами й життєвими негараздами.

Частина людства бореться за виживання, за елементарні зручності, а дехто – за черговий мільйон. Але не ці люди визначають вектор еволюції, вектор розвитку. Сensus життя не може бути пов'язаний лише з матеріальною, або лише навіть із найбільш видатною духовною метою. Необхідне гармонійне поєднання всіх складових життя, у центрі яких знаходиться сама людина, котра породжує любов і творить щастя.

Суть життя потрібно осягати розумом і, що дуже важливо, реально живучи, тобто практично. Сensus життя слід пережити, тобто утвердити свій спосіб життя як такий, що має сensus, розкриваючи свої найкращі чоловічі або жіночі якості.

Тож сьогодні, як ніколи, нашому суспільству необхідне усвідомлення соціальної цінності сім'ї, як і цінності сім'ї самої по собі для кожної людини. Людина повинна усвідомлено будувати своє майбутнє й допомагати в цьому іншим. Саме сім'я має визначальну роль у формуванні та розвитку особистості дитини. Тому активізація виховного впливу на молодь у підготовці до створення власної сім'ї як важливого осередку українського суспільства є дуже важливим і нагальним питанням.

У процесі просвітницької роботи обов'язково повинні розглядатися питання сімейної освіти та розвитку особистості в сім'ї, тому що саме в сім'ї формується майбутнє людини та людства.

Для того щоб підготувати молоде покоління до майбутнього сімейного життя шляхом усвідомлення системи цінностей сім'ї, мотивів та принципів її створення, функціонування й розвитку, а також усвідомлення значущості сім'ї як соціального інституту життєдіяльності людини, і був створений комплекс навчальних програм сімейного виховання «Сімейні цінності» для учнів старших класів, який згодом має стати основою цілісної системи сімейного виховання дітей та учнівської молоді в Україні.

Навколо цієї основи повинна вибудовуватися виховна робота різних соціальних інститутів. Надзвичайно важливим є те, що в процесі оволодіння змістом навчальної програми актуалізуватимуться, узагальнюватимуться, систематизуватимуться та наповнюватимуться морально-етичним змістом ціннісні орієнтації юнаків і дівчат щодо створення майбутньої сім'ї, її функціонування та розвитку. І це закономірно, адже саме цей вік є віком морального самовизначення і формування світоглядних орієнтирів, саме цьому

періоду належить особлива роль у засвоєнні основних цінностей майбутнього сімейного життя, саме в цьому віці інтенсивно формується самосвідомість особистості, її моральні якості, норми поведінки, відповідальність за свої вчинки, культура дружби, кохання й інтимних почуттів. У процесі реалізації цілісної системи сімейного виховання має бути сформована культурно розвинена, здорова, працездатна, гармонійна, самодостатня і відповідальна особистість, мотивована на створення щасливої сім'ї, здатна до усвідомленого народження і виховання дітей, що призведе до гармонійного розвитку суспільства, зростання культурних показників, радісного й щасливого життя всіх членів родини.

Основною перешкодою в побудові щасливої сім'ї є повна безграмотність багатьох людей у цьому важливому й досить складному питанні. Для того щоб сім'я була щасливою, потрібно постійно працювати над собою та якістю стосунків між чоловіком і дружиною. Молоде покоління має усвідомлювати призначення людини на Землі, відповідати на питання: «Хто я?», «Чому я?», «У чому полягає сенс мого життя?», чітко відрізняти якості чоловіка від якостей жінки, правильно вибудовувати систему цінностей, усвідомлювати значення таких понять, як «щастя» і «любов», знати основні принципи і мотиви створення сім'ї, розкривати зміст понять «чесність», «свобода», «дружба», «рівноправність», «відданість», «сексуальність», «масштабність»; сформувати образ своєї майбутньої щасливої сім'ї, уявляти модель сучасної сім'ї та шляхи її постійного розвитку.

Упровадження навчальної програми сімейного виховання «Сімейні цінності» – це потреба часу і запит суспільства. У більшості випадків молоде покоління не має чіткого уявлення про те, яку сім'ю в майбутньому хотілось би побудувати, і головне – як це робити грамотно, аби будівля сімейного життя була стійкою й не захиталася від впливу життєвих труднощів, від зіткнення характерів, індивідуальних звичок та інтересів.

Сподіваємося, що навчальна програма предмета «Сімейні цінності» для 8-9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів і навчально-методичний посібник «Сімейні цінності» до цієї програми забезпечать:

- усвідомлення юнаками і дівчатами сімейних цінностей як моральної основи життєдіяльності сучасної людини;
- оволодіння учнями знаннями щодо створення та розвитку щасливої сім'ї, основою якої є любов;
- поглиблення уявлень старшокласників про специфіку подружніх, родинних і дитячо-батьківських взаємин;
- формування звичок і потреб використовувати в повсякденному житті чоловічу і жіночу моделі поведінки;

- розвиток у старшокласників ціннісного ставлення до власної майбутньої сім'ї, її створення, процвітання на основі любові, поваги та згуртованості;
- розвиток особистісних якостей, необхідних для майбутнього сімейного життя.

Значення сім'ї для кожного чоловіка та кожної жінки неоціненне. Від підтримки державою сім'ї, материнства, батьківства, дитинства вирішальною мірою залежить не тільки особисте благополуччя окремої людини, а й життєва міць усього народу України. Адже духовно-моральне здоров'я кожної людини – то найважливіша запорука процвітання нації. Щастя в руках кожного з нас. І вирішальну роль у цьому відіграє сім'я.

Додаток до теми

З історії української родини

Про історію української родини написано вкрай мало. Ми ж репрезентуємо її настільки, наскільки того потребує змістовний контекст цього посібника.

Сім'я виникла в часи родового ладу як груповий союз. У ній усі чоловіки та жінки двох шлюбних родів були потенційними подружжями. Груповий (дуально-родовий) шлюб санкціонував свояцькі стосунки між родами, але не між партнерами. Будь-які статеві зв'язки всередині роду були суворо заборонені (екзогамні – заборонні зв'язки). Чоловік та дружина жили окремо, оскільки кожен із них належав до різних господарсько-побутових (родових) об'єднань. На той час чоловік був потрібен як фізична сила та як продовжувач роду. Діти належали до роду матері, яким вона і керувала. Це був час існування материнського роду (матріархат), що мав місце в історії всіх народів.

У межах великої сім'ї епізодично траплялися випадки парного співжиття, що поступово призвело до утворення більш-менш стійкої парної сім'ї, яка об'єднувала одну шлюбну пару. Парний шлюб став–типовим для розвинутого матріархату. Співжиття парами, яке при груповому шлюбі було короткочасним, за матріархату стало основною формою шлюбу.

Спочатку при парному шлюбі подружжя жило роздільно. Пізніше чоловік почав переходити в рід своєї дружини (матрилокальний шлюб), а потім дружина – у рід свого чоловіка (патрилокальний шлюб). Але рівень розвитку виробництва був у край низьким, через що парна сім'я ще не могла стати господарським осередком суспільства, бо не мала своєї власності. Таким осередком лишався рід або його підрозділ – велика материнська сім'я, яка об'єднувала кілька поколінь родичів за жіночою лінією і яку очолювала жінка-родоначальниця.

Отже, для первісного суспільства характерними були спочатку групова, а потім парна форми шлюбу. Під час розпаду цього ладу парний шлюб переростає в моногамію (одношлюбність). Перших два види шлюбу активно функціонували за матріархату.

Матріархат (від лат. матер (матріс) – «мати» і гр. архі – «влада») – ранній період у розвитку первісного ладу, який характеризується наявністю материнського роду, голови цього роду – матері, спочатку рівноправної з чоловіком, а пізніше – провідним становищем жінки в суспільстві. Це було зумовлено головною роллю жінки в тодішньому господарському житті людей: збиральництві, примітивному мотичному землеробстві, участі в гуртовому облавному полюванні та рибальстві, організації побуту, вихованні дітей тощо. Тому на цей час припадає виникнення та особливе поширення культу жінки-прародительки та різних божеств жіночого роду.

Співжиття парами, яке при груповому шлюбі було досить короткочасним, за матріархату стало основною формою шлюбу. Однак, як уже зазначалося, сім'я при парному шлюбі ще не була самостійною господарською одиницею. Праця за матріархату була гуртовою, а власність – спільною, громадською.

На останній фазі історії первісного суспільства на зміну матріархату прийшов патріархат. Він передував виникненню держави та стимулював остаточний перехід від парної до моногамної сім'ї. Такий крок був зумовлений прогресом у господарській діяльності людей, у переході до тваринництва, плужного землеробства, рибальства, ремесел (особливої ваги набула обробка металів), що підготувало ґрунт для утворення кількісно менших родин, піднесло значення праці чоловіка. З'явилася сімейна власність – худоба, нерухоме майно, право на яку батько прагнув передати у спадок своїм дітям. Цей фактор у поєднанні з моногамним шлюбом зміцнює цілісність сім'ї, яка з розпадом родового ладу стає основним економічним осередком суспільства. Шлюб, як правило, є монолокальним – подружжя входить до складу однієї сім'ї й одного господарства. Домінуюча роль чоловіка в господарстві, суспільстві, сім'ї зумовила ведення родоvodu за батьковою лінією.

Сім'я в історії людства проходила певні віхи розвитку. Формування сім'ї як інституту в Україні та передісторія цього процесу теж пов'язані із функціонуванням групової, парної, а потім моногамної сімей.

Коріння історії власне української родини сягає глибини віків. М. Грушевський вважав, що форми сімейного союзу в Україні були досить виразними ще до утворення держави – в індоєвропейську епоху.

І. Крип'якевич пов'язує початок утворення сім'ї в українців із далекими предками слов'ян – антами (росами), які в V-VI ст. займали всю територію

України – від хащ Полісся до Чорного моря, від Карпат до Дону. Держава антів проіснувала близько трьохсот років – від кінця IV і до початку VII ст. В історії України вона відіграла важливу роль, оскільки український народ уперше продемонстрував перед світом свою здатність до державотворення.

Суспільний лад антів, як і всіх слов'ян, був демократичним. Громадські справи вони вирішували спільно (у спільному колі). **Рішення не приймалося, якщо хоча б одна людина була з ним не згодна.** При цьому той, хто не погоджувався, мав навести свої аргументи. Цей демократизм переносився і на сім'ю, рід як основу організації слов'ян.

Рід – це велика родина (відома в Україні під назвами «пепище», «служба», «сім'я», «дворище», «хутір»), яка проживала у своєму дворищі, відокремленій оселі. Рід мав спільне майно – ріллі, ловецькі терени, стада худоби, вів спільне господарство під проводом свого старшини. Це була суспільна група, невелика, але суцільна, пов'язана кровними зв'язками та спільними інтересами. За своїх членів рід солідарно заступався, обороняв їх від кривд.

Згодом, під впливом економічного прогресу, рід утратив суцільність і розпався на малі самотійні родини. Кожна родина вела своє окреме господарство, мала свій дім із господарськими будовами, своє поле, худобу тощо, але ліси, пасовиська, озера лишалися спільною власністю цілої оселі-громади. Проте пам'ять приналежності до роду не губилася. Давні родові традиції жили в родах боярських, шляхетських, міщанських, селянських, священицьких.

У старослов'янському роді, а пізніше в сім'ї дітей виховували в душі працьовитості, поваги до старших, чесності, правдивості, любові до рідної землі, милосердя та доброти.

Майже в усіх народів на певному історичному етапі існувала велика сім'я. Залежно від ступеня розвитку господарства в одних народів раніше, а в інших пізніше вона розпадалася на малі індивідуальні сім'ї. Такий процес характерний і для України.

Велика родина набула значного поширення за часів Київської Русі. Сини не відділялися, хазяйнували спільно, жили разом. Порядкував господарством хтось із старших, найбільш досвідчений і кмітливий. Така тенденція зберігалася в Україні практично до XIV-XVII ст. Поряд із великими родами з'являлися малі родини, кількість яких наприкінці XVIII ст. помітно зросла, а в XIX і XX ст. вони стали домінуючими.

Мала родина, що складалася переважно з батьків і неодружених та одружених дітей, у середньому об'єднувала п'ять-шість осіб. Були й родини з восьми-десяти, а то й більше осіб. Великі родини побутували не

лише за рахунок багатодітності, а й через те, що хтось з одружених дітей жив разом зі старими батьками. Така родина складалася вже з трьох поколінь. Головою в таких родинх спочатку був батько, який згодом, як правило, передавав господарство синові. Син, у свою чергу, зобов'язувався доглядати батьків до кінця їхнього життя.

Нерідко траплялося так, що велика родина жила разом доти, поки був живий батько. Після його смерті вона відразу ділилася на окремі сім'ї. Цей процес, що спостерігався в Україні до початку ХХ ст., не був випадковим. Головною причиною утворення великих родин (зведених сімей) був низький економічний рівень життя, непосильні податки, неспроможність бідних родин забезпечити окрему сім'ю хатою та іншими господарськими будівлями. Окрім того, заможні господарі стримували розпад великої родини, щоб уникнути розпорошення земельних угідь і господарського майна, таким чином утримуючи в господарстві дешеву робочу силу.

Та все ж таки природний потяг новоодружених до відокремлення брав гору. На ХХ ст. припадає інтенсивне формування окремих сімей в Україні. Ця тенденція набувала розвитку ще й через певні економічні зміни – насамперед зростання міст і виникнення нових промислових об'єктів. Почала збільшуватися кількість тих, хто шукав заробітку на стороні, тобто відхідників, заробітчан, промислових робітників.

Із колишніх селян, особливо молодих людей, які переїхали працювати в міста, формувалися нові робітничі сім'ї, в яких тісно перепліталися елементи як сільського, так і міщанського побуту.

Такі загальні риси історії становлення та розвитку сім'ї в Україні. Проте з цього процесу не слід виключати наявності окремих регіональних ознак, що були пов'язані з певними історичними обставинами, деякої своєрідності соціально-економічних, природничо-географічних, демографічних умов, а також політичних впливів. Адже ще на початку ХVІІІ ст. розшматована колонізаторами Україна стала здобиччю інших держав. Лівобережжя, Слобожанщина і Запоріжжя потрапили під гніт царської Росії, а Правобережжя (Волинь, Поділля, Східна Галичина й частина Київщини) відійшло до панської Польщі, Буковина – до боярської Румунії, Закарпаття – до Угорського королівства, що зумовило неоднаковість рівнів соціально-економічного розвитку в цих регіонах.

Регіональні нюанси передусім виявляються в господарській сфері та побуті української родини, у святкових обрядах, шлюбних зв'язках тощо. Наприклад, чорнозем Поділля спрямовував українську родину до занять рільництвом, степи Слобожанщини – до розведення великої рогатої худоби, лісові угіддя Полісся й Карпат – до занять лісовим господарством.

Майже повна відсутність на Гуцульщині орної землі завжди ставила її мешканців у скрутне продовольче становище. Це змушувало кожна сім'ю інтенсивно займатися вівчарством, домашніми промислами та ремеслами, а то й шукати роботи в інших краях.

У зв'язку з цим на плечі жінок лягали додаткові господарські обов'язки. Їм доводилося займатися не лише хатніми справами, а й виконувати важку чоловічу роботу – заготовляти дрова, косити, ткати тощо. У дівчини-горянки, яка не вміла ткати, користуватися господарським інвентарем, були малі шанси вийти заміж. Тож не дивно, що гуцулку часто можна було побачити за ткацьким верстатом, верхи на коні, з бербеницями, сокирою чи косою. Залишаючись надовго вдома без чоловіка, жінка, ідучи на роботу, мусила брати з собою дитину, класти її в принесену та прикріплену до дерева колиску.

Регіональне розмаїття родинного життя українців досить багате. При цьому необхідно зазначити, що всі регіональні особливості перебувають у нерозривній етнічній єдності як одне з яскравих свідчень цілісності української нації, історичної неподільності українського народу з властивою йому спільністю системи родинного виховання дітей і молоді.

«Життя прожити – не поле перейти», – кажуть у народі. Людині повсякчас доводилося долати великі труднощі. Із самого початку виникнення сім'ї труднощі були пов'язані з освоєнням природи при мізерних знаннях, із застосуванням для праці примітивних знарядь виробництва. На сім'ю постійно чекали біди й небезпеки – хвороби, холод, голод, напади інших племен. Усе це мало місце в доісторичні часи. Цілком очевидно, що українське слово «виховувати» походить від слова «ховати». У первинному його тлумаченні воно означало: «якщо хочеш мати дитину, мусиш вміти своєчасно і вдало її заховати (виховати) від будь-якого лиха». Згодом це слово набуло сучасного змісту. Цей фактор є й до сьогодні причиною надмірної материнської любові, котра супроводжує «дитину», коли тій уже далеко за 18 років, часом стримуючи таким чином її розвиток як особистості.

Проблема збереження сім'ї та захисту дітей не втрачає своєї актуальності в усі наступні періоди історії. При цьому родина видозмінювалася відповідно до історичних умов. Скажімо, міжплемінну ворожнечу IV-VIII ст. в Україні заступили князівські міжусобиці й війни часів Київської Русі (IX-XIII ст.). Тяжкі наслідки для українських родин мали розбійницькі напади кочівників – печенігів (VIII-IX ст.), половців (XI-XIII ст.), турецько-татарських людоловів (XV – I пол. XVIII ст.), які грабували та палили села, убивали їх жителів, забирали в неволю юнаків і дівчат. Кримські й турецькі ринки були переповнені українськими бранцями.

Багато горя українським родинам завдавали неврожайні роки, спалахи епідемій. Давалася взнаки й соціальна несправедливість, кріпаччина, рекрутчина, митарства бідняків по панських фільварках.

Коли кривди та образи переповнювали чашу терпіння, вибухав народний гнів, трудівники об'єднувалися на боротьбу за право на гідне життя, краще майбутнє для своїх дітей та онуків.

Доля української родини тісно перепліталася з історичною долею України, яку народ зворушливо-любовно називав, як і діти називають матір у сім'ї, ненькою: «Україна-ненька». Коли український народ мав свою державність, то й умови для розвитку сім'ї, батьківської етнопедагогіки, національної родинно-побутової культури були сприятливими. Це можна побачити, дослідивши історію, наприклад, у середині XVII ст. Україна набула державності і вибудовувала найдемократичніше на той час суспільство, створила першу у світі демократичну конституцію, укладала політичні й економічні договори з іншими державами, упевнено стала на шлях товарного виробництва. Наші науковці тільки зараз відкривають для себе і для світу ці визначні потенції української історії, що була золотим віком української родини, своєрідним національним Ренесансом.

Втрата Україною державності лягла важким тягарем на українську родину, яка зазнавала потрійного гніту з боку колонізаторів – соціально-політичного, національного, релігійного. Для поборення лютого наступу асиміляторів української культури доводилося докладати величезних зусиль. Зверхницька політика колонізаторів гальмувала економічний розвиток України, обезземелювала селян, позбавляла український народ права користуватися природними багатствами своєї землі, розорювала селянські господарства, прирікала мільйони українських родин на безправність, злидні, темряву. Непоодинокими були випадки, коли становище сім'ї доходило до трагізму.

Наприкінці XIX ст. сотні тисяч українців із Галичини, Лемківщини, Буковини та Закарпаття потяглися в пошуках кращої долі до США, Канади, Аргентини, Бразилії, Австралії.

За часів буржуазної Польщі через безправне економічне становище та національно-політичне гноблення еміграція українців продовжувалася.

Лише друге і третє покоління українських емігрантів зуміли досягти певної економічної стабільності і стали допомагати своїм рідним в Україні.

Нині лише в Канаді проживає до мільйона українців. Чимало вихідців з України стали там відомими підприємцями-бізнесменами, науковцями, письменниками, художниками, артистами, громадсько-політичними й культурно-освітніми діячами.

Непоправних утрат сім'ї завжди завдає війна, а їх на першу половину ХХ ст. припало аж три. Кожна з них – це десятки мільйонів убитих і покалічених, сотні тисяч вдів, сиріт, рано посивілих матерів, незаміжніх дівчат, тисячі спалених людських осель, розорених господарств, сотні зруйнованих міст.

За кількістю людських жертв і матеріальних втрат Перша світова війна (1914-1918) перевищила всі разом узяті війни за попередні 125 років. На фронтах цієї війни загинуло близько 10 млн осіб, поранено – понад 20 млн, померло від епідемій та голоду – 10 млн. Лише в Україні було забрано на фронт майже 4 млн селян і робітників. Особливо постраждали господарства трудового селянства Галичини й Буковини, територія яких увесь час була театром воєнних дій.

Іще не встигли затягнутися рани від Першої світової війни, як розгорілася війна громадянська (1918-1920). І знову загиблі, каліки, сироти, жебраки та безпритульні, вдівство й скорбота жіноча та материнська, холод і голод, розруха. Виснаження сім'ї воєнними лихоліттями доходить до крайньої межі. Тому перехід до відбудови народного господарства (1920-1925) в трудовій сім'ї в Україні сприймався як надія на мирне, плодотворне життя.

Однак поступ в історії української родини незабаром був призупинений свавіллям і репресивними діями проти народу з боку тоталітарного сталінського режиму. Сім'я як соціальний інститут зазнала нищівного удару через застосований сталіністами геноцид проти українського народу.

У 30-40-х роках в Україні відбувалися тотальне знищення національної інтелігенції, духовенства, жорстокий наступ на селянство, а водночас і на родинну етнопедагогіку. Бо споконвіку творцем і носієм традиційних морально-етичних норм сімейного життя була саме селянська родина. Примусова суцільна колективізація, грабіжницькі продрозверстки, нескінченні арешти й депортації селянських родин руйнували хутори та одноосібні господарства, розоряли села. Україна втрачала своїх потомствених хліборобів, які всім серцем і душею були прив'язані до землі, прищеплювали любов до села й сільського господарства своїм дітям.

Злочинницьким діям сталіністів проти української сім'ї й народу не було меж. Світ сколихнула трагедія навмисно організованого ними голодомору на чорноземній Східній Україні в урожайний 1933 рік, жертвами якого стало понад 7 млн осіб. Від голоду пухли й у тяжких муках помирали і старі, і малі, цілі родини й села.

Безліч жертв принесла злочинницька політика вишукування «ворогів народу», внаслідок якої чинилися розправи над мільйонами невинних, чесних людей. І від цього знову ж таки страждали сім'ї, жінки, матері, діти. А держава створювала спеціальні дитячі будинки для дітей репресованих

батьків, «ворогів народу». Тож не дивно, що за 23 довоєнні роки в Україні не було приросту населення, хоча за кількістю народжуваних дітей вона посідала перше місце в Європі.

Окрім цього, сталінський режим розтлівав сім'ю духовно, культивуючи родинну зраду – «класову» взаємоненависть між членами родини, доноси, тобто замахувався на «святая святих» народної моралі – подружню вірність, родинну (кровну) спаяність, взаємну любов і солідарність, єдність поколінь.

У 1945 році, у зв'язку з так званим «вирівнюванням» західного кордону вздовж «лінії Керзона», були депортовані зі своїх споконвічних земель і розпорошені по різних місцях Львівської, Тернопільської та Миколаївської областей лемки – етнографічна група українців, які здавна жили на обох схилах Східних Бескидів (у Карпатах між річками Сяном і Потрадом і на Захід від Ужу), унаслідок чого втратила свою самобутність лемківська сім'я.

Суворим іспитом для української родини була Велика Вітчизняна війна (1941-1945). Україна опинилась у її вогні й окупації ворогом із перших днів нападу німецьких фашистів на Радянський Союз. Тисячі сімей були знищені, а мільйони людей втратили своїх близьких. За останніми офіційними даними, під час війни загинуло 27 млн радянських людей. Україна ж утратила за час війни понад 13 млн людей, переважно чоловіків. Майже кожна родина оплакувала загибель своїх рідних чи близьких. У багатьох сільських жителів були зруйновані хати, а майно розграбоване. У містах було знищено половину всієї житлової площі. Чимало українців загинуло в гестапівських катівнях і концтаборах.

Війна увірвалася в життя кожної сім'ї розлукою з рідними та близькими, суворим побутом, нестатками й стражданнями. Безліч родин було покалічено війною: овдовілі жінки, осиротілі діти, батьки, які втратили своїх синів і дочок. Але й за таких страшних умов з особливою силою проявилася життєва стійкість і високі моральні та громадянські якості української родини. Саме у воєнні роки в Україні актуалізувалася народна традиція, за якою сім'ї добровільно беруть до себе на виховання дітей-сиріт. Свідченням незламної духовності тодішньої родини є героїзм, який проявляли сини та дочки України на фронті і в тилу, а також у відбудові зруйнованого війною народного господарства в післявоєнні роки.

Труднощі повоєнних нестатків поглиблювалися жорстокістю сталінських репресій і свавіллям: безпідставні арешти та фізичні розправи над невинними людьми, депортації родин, сіл, а то й цілих регіонів... Так, перед війною до Сибіру із Західної України вивезли близько півтора мільйона людей. Після війни ця політика продовжувалася. Дітей, жінок, старих людей також не щадили.

До того ж тривав нищівний натиск на село – як через насильницьку колективізацію в Західній Україні (в інших областях вона була здійснена раніше), так і через знесення хуторів і сіл унаслідок примусового переселення селян на Східну Україну. Тільки на Івано-Франківщині в 50-60-х роках з лиця землі було стерто більше півсотні сіл.

Із різними перешкодами стикається українська сім'я й у наступні десятиліття. Не здійснилися сподівання хрущовської «відлиги». Розчарування застійних років. Гіркота від втрати синів на війні в Афганістані. Страх за майбутнє дітей на тлі катастрофи на Чорнобильській АЕС. А на додаток маємо бездушну хімізацію і меліорацію, лейкемію, СНІД та інші хвороби, кислотні дощі... Через таке невігластво й безвідповідальність страждає природа, а разом із нею й наші безневинні діти. До цього можна додати існуючі проблеми якості продовольства, проблеми екології тощо.

Як бачимо, історичний шлях української родинної педагогіки був нелегким. Та навіть за найважчих обставин наш народ не втрачав життєвого оптимізму, зберіг сім'ю, поставивши на її сторожі українські народні звичаї і традиції.

Тема 2. Уявлення про шлюб і сім'ю (1 година)

Сутність понять «шлюб» і «сім'я». Для чого людині потрібна сім'я. Функції сім'ї, особливості їх прояву в сучасних умовах. Шлюбний вік, правила укладання шлюбу. Законодавство України про шлюб і сім'ю.

Учень:

- пояснює сутність понять «шлюб» і «сім'я»;
- виділяє та розкриває основні функції сім'ї;
- називає основні ознаки шлюбного віку;
- орієнтується в правилах укладання шлюбу;
- знає законодавство України про шлюб і сім'ю.

Міцна сім'я – запорука задоволення людини життям.

Шлюб – це юридично оформлений, добровільний союз чоловіка і жінки, заснований на їхній взаємній прихильності й укладений з метою створення сім'ї, народження та виховання дітей.

Таке визначення не розкриває повною мірою зміст цього поняття, а дає його лише в тих межах, у яких стосунки в шлюбі піддаються регламентації сімейно-правовими нормами.

Певна річ, важко говорити про щасливе життя у шлюбі, коли в ньому не буде взаємним найвище людське почуття – кохання, а також не будуть спільними цілі.

Сім'я – це соціальна група, об'єднана на основі спільності морально-психологічного, побутового та економічного укладу життя, виховання дітей. Між її членами існує духовна, емоційно-психологічна єдність, відповідальність і взаємодопомога. Стосунки між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми є складовими сім'ї. Вона створюється на підставі шлюбу, народження і/або усиновлення дитини.

Сучасні дослідники наголошують на тому, що сім'я є найефективнішим простором для розвитку чоловіка і жінки.

Сім'я – форма спільності людей, що складається з поєднаного шлюбом подружжя, їхніх дітей (власних чи усиновлених), а також, у деяких випадках, і з інших осіб, поєднаних родинними зв'язками.

Сім'я є першоосновою духовного, економічного та соціального розвитку суспільства, його природнім і найбільш стійким елементом. Ця істина підтверджується ходом розвитку людської цивілізації. У сім'ї найповніше зберігаються першоознаки давніх етносів і відображаються всі етапи історичного розвитку кожного народу. Разом із тим, вона не є чимось абсолютно сталим, незмінним. Сім'я акумулює в собі найважливіші ознаки суспільних процесів, економічного та культурного розвитку й одночасно ніби випромінює їх у суспільство та взаємодіє з ним.

Єдність і міцність сім'ї забезпечуються взаємною любов'ю, взаєморозумінням, моральною, економічною, правовою та іншими видами взаємовідповідальності і взаємопідтримки, емоційною прихильністю.

Основні функції сім'ї: виховна, репродуктивна, господарсько-побутова, економічна, соціального контролю, духовного спілкування, соціально-статусна, дозвіллева, емоційна, соціокультурна і розвивальна.

- **Виховна функція** передбачає здійснення процесу соціалізації молодого покоління та виховання дітей до досягнення ними соціальної зрілості.

- **Репродуктивна функція** полягає в народженні дітей і продовженні роду людського. Репродуктивну функцію називають іще функцією дітонародження, або відтворення роду.

- **Господарсько-побутова функція** передбачає підтримання належного фізичного стану сім'ї, догляд за дітьми і літніми людьми, організацію споживання та побуту.

- **Економічна функція** забезпечує отримання матеріальних засобів, матеріальну підтримку неповнолітніх і літніх людей.

- **Функція соціального контролю** передбачає відповідальність сім'ї за поведінку її членів у суспільстві та в різних сферах діяльності, контроль за стосунками між подружжям, батьками і дітьми, виконання обов'язку старшого покоління перед молодшим.

- **Функція духовного спілкування** зумовлює духовне збагачення кожного члена сім'ї.

- **Соціально-статусна функція** передбачає забезпечення членами сім'ї соціального статусу в суспільстві.

- **Дозвілєва функція** передбачає організацію раціонального дозвілля, спрямованого на розвиток, взаємозбагачення інтересів кожного члена сім'ї.

- **Емоційна функція** забезпечує психологічний захист кожного члена сім'ї, організацію емоційної стабільності особистості, психологічну терапію. Психолого-педагогічні дослідження підтверджують, що моральне і психологічне здоров'я людини, її емоційна культура залежать від якості сімейних стосунків, від прояву в спілкуванні психологічних настанов насамперед дорослих членів сім'ї, від морально-психологічної атмосфери в сім'ї.

- **Соціокультурна функція** забезпечує передачу певного досвіду, знань, духовних цінностей, принципів і способів поведінки від старших молодшим; формування інтересів, уподобань, прагнень, які мають глибоке пізнавальне наповнення, покликані розвивати позитивні емоції й почуття, сприяти реалізації здібностей дитини, її особистісних позицій та орієнтацій.

- **Розвивальна функція** – основна функція, що сприяє розвитку найкращих індивідуальних якостей особистості та всіх членів сім'ї.

В юридичній літературі зустрічаються визначення, які включають основні ознаки шлюбу, наприклад: шлюб укладається в установленому порядку з дотриманням вимог законодавства; добровільний і рівноправний союз вільних жінки і чоловіка, спрямований на створення сім'ї, що породжує в них взаємні права та обов'язки.

Деякі автори визначають шлюб як договір. Але, на нашу думку, шлюб не містить усіх необхідних ознак договору і має свої специфічні ознаки, непридатні до договору.

Ознаками шлюбу є:

- 1) добровільність, тобто наявність добровільної згоди обох з подружжя (стаття 24 Сімейного кодексу України);
- 2) досягнення шлюбного віку жінкою та чоловіком, що вступають у шлюб (стаття 22 Сімейного кодексу України);

- 3) реєстрація шлюбу у встановленому законом порядку органом, визначеним Сімейним кодексом України;
- 4) спрямованість на утворення особистого сімейного союзу чоловіка і жінки.

До характерних ознак шлюбу також можна віднести шлюбний договір, яким ті, хто вступає в шлюб, чи подружжя в період шлюбу спільно врегульовують відповідні майнові питання на час шлюбу. Шлюбному договору притаманні майже всі ознаки цивільно-правового договору.

Сімейний кодекс України не визнає шлюб, не зареєстрований в органі державної реєстрації актів цивільного стану, а також церковний шлюб.

Для жінок і чоловіків шлюбний вік в Україні становить 18 років. При цьому Сімейний кодекс також установлює можливість вступу в шлюб особи, що досягла 16 років (Законом України № 4525-VI від 15.03.2012 р. «Про внесення змін до Сімейного кодексу України відносно підвищення шлюбного віку», а саме пунктом 2, слово «чотирнадцяти» у частині другій статті 23 Сімейного кодексу замінено словом «шістнадцяти»), для чого їй (йому) необхідно отримати рішення суду про надання права на шлюб, якщо судом буде встановлено, що це відповідає інтересам особи.

Перешкодами для укладення шлюбу є:

1. Перебування в іншому шлюбі. Українське сімейне законодавство не допускає багатошлюбності, тобто для укладення шлюбу необхідно або припинити шлюб, або не перебувати в шлюбі.

2. Наявність між особами, які бажають одружитися, родинних зв'язків прямої лінії споріднення. Відповідно до статті 26 Сімейного кодексу України, не можуть перебувати в шлюбі між собою рідні брати, сестри, як повнорідні, так і неповнорідні; двоюрідні брати та сестри, а також рідні тітка, дядько та племінник, племінниця.

3. Наявність між особами, які бажають укласти шлюб, відносин усиновлення. Не можуть перебувати в шлюбі між собою особи, пов'язані відносинами усиновлення. При цьому пункт 5 статті 26 Сімейного кодексу допускає можливість укладення шлюбу між усиновлювачем та усиновленою ним дитиною лише в разі скасування усиновлення. Щодо укладення шлюбу між рідною дитиною усиновлювача та усиновленою ним дитиною, а також між дітьми, які були усиновлені ним, то право на укладення такого шлюбу може бути надане лише за рішенням суду.

4. Недієздатність осіб (або особи), які бажають укласти шлюб. У разі укладення шлюбу з особою, яка визнана у встановленому законом порядку недієздатною, такий шлюб визнається недійсним (пункт 3 статті 39 Сімейного кодексу України). Це обумовлено тим, що, по-перше, недієздатна особа не

може повністю усвідомити значення своїх дій і, відповідно, не може надати усвідомленої згоди на шлюб; а по-друге, у більшості випадків захворювання, що є підставами для визнання особи недієздатною, передаються спадково, тобто становлять загрозу для майбутніх нащадків.

Усе перераховане вище стосується законодавства та правових актів, які регламентують шлюбні відносини в Україні. Але є аспекти, які не можуть бути регламентовані ніякими законами. Насамперед це стосується любові й кохання між чоловіком і жінкою.

Любов є фундаментом створення сім'ї. Коли в сім'ї все будується на любові, тоді там панують радість і щастя. Але люди розуміють значення цього слова по-різному, тому й виникають надлишкові очікування і вимоги один до одного.

Багато хто й досі сприймає любов як щось належне, вважає, що вона не залежить від волі людини – або вона є, або її нема. Думає, що ось вона була, а потім кудись поділася... Така помилкова думка багатьом заважає жити щасливо. На жаль, це хибне уявлення не єдине. З любов'ю пов'язано багато стереотипів, які стають настільки звичними, що люди, не замислюючись, сліднують за ними і отримують малорадісне життя з різноманітними проблемами.

Потрібно розуміти, що поширене тлумачення любові лише як почуття приязності однієї людини до іншої дуже обмежує саму любов і, відповідно, можливості людини.

Сучасні дослідники схиляються до висновку, що **Любов – це енергія Всесвіту, яка творить і об'єднує. І людина є творцем Любові!**

Саме так її можна й бажано сприймати! Такий підхід до розуміння любові дозволить усвідомлено і мудріше ставитися до всіх її проявів у житті.

Про любов і про все, що пов'язано з нею в житті чоловіка та жінки, ми детальніше поговоримо на наступних уроках. А зараз зупинимось ще на одній не менш важливій категорії – на категорії щастя.

Щастя завжди мало першорядне значення для більшості людей, котрі живуть на нашій планеті. З кожним роком щастя стає все важливішою, основоположною цінністю.

20 березня 2013 р. у світі вперше відсвяткували Міжнародний день Щастя, офіційно започаткований Генеральною асамблеєю ООН у липні 2012 р. Рішення було прийнято за пропозицією королівства Бутан (в якому навіть є Міністерство щастя) і підтримано одноголосно представниками всіх 193 держав – членів ООН. Як підкреслюється в резолюції Генасамблеї, країнам рекомендується відзначати свято «відповідним чином, у тому числі за допомогою освітніх та просвітницьких програм». **20 березня** було обрано датою свята, оскільки це – день весняного рівнодення. Як відомо, цього дня

день дорівнює ночі практично в усьому світі, і ООН вирішила, що це – символ рівності всіх мешканців планети, які мають однакове право на щастя. «Прагнення до щастя лежить в основі людських бажань. Люди прагнуть до щасливого життя – коли вони не відчуватимуть страху і нестатків, перебуватимуть у гармонії із собою та з природою», – підкреслив у своєму вітальному слові Генеральний секретар ООН Пан Гі Мун.

Що ж таке щастя, про яке так багато говорять? Спробуємо разом знайти відповідь на це питання.

Люди часто замислюються над тим, що таке щастя, уявляючи собі щось складне і не зовсім зрозуміле, а іноді й просто формальне. Кожна людина має своє уявлення про щастя. Для одних – це матеріальне благополуччя, для інших – здоров'я дітей, гарна робота, для третіх – це поєднання найрізноманітніших факторів: позитивних емоцій, міжособистісного повноцінного спілкування, здоров'я тощо. Багато хто взагалі боїться або соромиться говорити про те, що хоче бути щасливим.

Усі тлумачення щастя мають одну спільну рису – це обов'язково позитивна категорія. Навіть якщо закоханість може принести розчарування (тобто негативну емоцію), і в житті зустрічається досить багато таких прикладів, то щастя, навіть так зване «важке щастя», передбачає виникнення позитивних почуттів та емоцій. Причому істинне щастя наповнює позитивними почуттями всіх, хто потрапляє в його сферу, або по-іншому – **істинне щастя не може існувати на нещасті інших.**

Слово «щастя» – спільнослов'янське. Воно утворене за допомогою префікса «з» у значенні «хороший» і слова «частина». Буквально – «хороша частина, хороший спадок, хороша доля».

З точки зору філософських поглядів, щастя можна визначити як стан людини, що відповідає найбільшій внутрішній задоволеності умовами свого буття, повноті та свідомості життя, здійсненню свого людського призначення.

Багато людей вважає, що спочатку потрібно створити фундамент свого щастя (час, гроші, здоров'я, любов), і лише маючи це, можна буде жити і діяти як щаслива людина. На це йдуть цілі роки життя, а очікуваного щастя все немає й немає. Але життя побудоване за іншим принципом: **спочатку треба БУТИ щасливим, потім – ДІЯТИ як щаслива людина, і тоді щастя БУДЕ прибувати безкінечно! Бути щасливим – це означає побачити і усвідомити в кожному моменті життя – «тут і тепер» - свої найкращі якості і досягнення.**

Існує багато порад, вправ і методів, мета яких – зробити людину щасливішою, але майже всі вони спрямовані на створення так званого «зовнішнього щастя». Однак те, що викликане зовнішніми обставинами,

недовговічне і швидко минає. Тому слід чітко розуміти різницю між задоволенням та щастям. Справжнє щастя наповнює позитивними почуттями всіх оточуючих людей – **«хочеш бути щасливим – зроби щасливим іншого»**. Допомагаючи комусь стати щасливим, ви утверджуєте себе в образі щасливої людини і примножуєте своє щастя, бо **«кожному повертається сторицею»**. **Усвідомити і відчувати своє багатство – те, що ти маєш, – можна лише поділившись ним.**

Дуже важливо не впасти в ілюзію, прагнучи стати щасливим на самоті. Багато хто намагається знайти шлях до щастя через зречення від світу, спираючись на догми різних вчень. Щасливий та радісний простір самотній людині створити дуже непросто, бо цей простір має певні кордони. Людство поділене на чоловіків і жінок не для того, щоб кожен із них жив на самоті. Найбільш повно щастя розкривається в парі (союзі чоловіка та жінки), де є можливість розкрити і побачити нескінченні глибини любові та проявити найвищу творчість – народити дитину. Один із девізів щастя – **«Моя сім'я – моя щаслива планета»**. І дійсно, щастя завжди мало першорядне значення для сім'ї як комплексний показник її якості: **«Щаслива родина – щаслива Україна»**.

Справжнє, істинне щастя – це внутрішня якість (стан) людини, що не залежить від зовнішніх обставин. Воно не має зовнішніх причин.

Тобто що б там не відбувалося зовні, всередині (у глибині душі) ви залишаєтеся впевненим і щасливим! Почуття щастя залежить не від досягнення певних благ, а від внутрішньої здатності людини бути щасливою. І ця здатність є у всіх. Важливо розкрити цей потенціал.

Для щастя необхідні легкість, прагнення, позитивна динаміка кращих якостей, їх гармонія і, звичайно, радість. Недарма кажуть, що радість – це показник, або основний критерій щастя. І дійсно, радість і щастя нероздільні, вони чудово взаємодоповнюють одне одного і не можуть існувати окремо.

Щастя знаходиться у свідомості людини. Потрібно усвідомити цей стан, перебувати в ньому і діяти, як щаслива людина, – закріплювати різними вчинками і справами. При цьому завжди пам'ятати, що **Ви – щаслива людина**. І чим більше щирості, тим кращий результат.

Щастя – це процес. Сфера взаємодії людини з навколишнім світом постійно розширюється. Нові люди та події вимагають нових зусиль свідомості, душі й тіла. Використовуючи свій нескінченний запас любові, мудрості, творчості, людина розкриває щастя в собі, потім робить щасливою сім'ю, допомагає стати щасливими своїм родичам, друзям, своєму народу, людству... Таким чином, буде постійно зростати кількість щасливих митей, які зливатимуться в усе більш тривалий стан щастя.



Рис. 1. Ромашка – образ щасливої людини

За даними соціологічного опитування і статистики, можна визначити деякі основні показники щастя людини – представника сучасного суспільства:

- здоров'я (моє та моєї родини);
- любов і свобода;
- матеріальний добробут;
- доброзичливі, рівні та шанобливі стосунки з усіма людьми, які зустрічаються в житті;
- творча реалізація;
- масштабність мислення;
- реалізація в соціумі;
- вміння радіти.

(Надалі кожен може доповнювати цей перелік на свій розсуд.)

Образ щасливої людини можна уявити у вигляді ромашки, що зображена на рис. 1. Пелюстки цієї квітки, на нашу думку, є важливими складовими щастя людини.

Повнота і **постійний розвиток** усього цього (зображеного на рис. 1) – **це і є Щастя**. Іншими словами можна сказати, що **Щастя** – у повноті життя, у гармонійному поєднанні та **постійному розвитку всіх його елементів**.

Справді, якщо прибрати хоч одну зі складових, то чи можна сказати, що людина щаслива? Припустімо, прибрати здоров'я або матеріальний достаток, або стосунки з родичами...

Кожна людина несе в собі нескінченний запас щастя! Це закладено в ній від народження. А ось проявити його, бути щасливим – завдання кожного з нас. Щастя, як і саме життя, – це категорія свідомості, тому і кажуть: «**як ми**

думаємо, так і живемо». Необхідно пам'ятати, що щастя завжди присутнє в житті кожної людини, треба лише до нього прагнути, його треба бачити, відчувати і проявляти.

І наостанок. У щастя немає завтрашнього дня, немає і вчорашнього... У нього є лише теперішнє.

Людина – хазяїн свого щастя!

Практична робота

Мета: усвідомлення учнями важливості позитивного мислення для досягнення результатів, що приносять радість.

Завдання: учитель пропонує учням виконати вправу на відповідність мрії, думки, слів та дії здійсненню бажань. Правильне виконання завдання дасть відповідь на запитання, що необхідно робити для того, аби бажання реалізувалося, тобто втілювалося в життя і принесло радість.

Ця вправа, з одного боку, дає можливість показати, як відбувається творення подій, явищ у житті людини, а з іншого – зрозуміти, що від спрямованості нашої мрії (на добро, радість, любов, творення або руйнування, шкоду, заздрість) залежить і кінцевий результат. Саме тому те, що ми плануємо, те, про що мріємо, має приносити радість людині, її оточенню та світу в цілому. **Як ми думаємо, так і живемо! Тобто якщо мрія (образ), думка, слово і дія співпадають одне з одним, тоді виникає гармонія і ми, відповідно, маємо позитивний результат.** Якщо один із компонентів або декілька з них є дисгармонійними, результат може бути, але він також буде дисгармонійним. Тоді не буде ніякої користі та радості ні для себе, ні для інших.

Пригадайте три події (позитивних або негативних) у вашому житті, скористайтесь таблицею, наведеною нижче, і розпишіть кожен з епізодів, розклавши його на складові.

Мрія (образ думки – розпливчата форма)	Думка (сформована думка – форма)	Слово (матеріалізована думка)	Дія (реалізована думка)	Що принесла вам кожна з подій – радість чи горе? Чому?

Наведемо декілька прикладів виконання цієї вправи.

Приклад № 1

Дитяча мрія (образ): хочу веселитися!

Думка (формалізація образу): для цього хочу покататися на поні.

Слово (прояв думки): кажу батькам про те, що хочу в зоопарк, кататися на поні.

Дія: батьки у вихідний день пішли зі мною в зоопарк, але мені не сподобалися поні і я передумав кататися. Настрій у мене був поганий, моя мрія не збулася.

Висновок: думка, слово і дія між собою співпали, але не співпали думка з мрією. Мрія (образ) була – веселитися, і хлопчик вирішив (думка), що здійсненню його мрії «повеселитися» допоможе катання на поні. Він помилився. У результаті мрія не здійснилася. Очевидно, під його критерій радості катання на поні не підпадає. Наступного разу він навчиться чіткіше формулювати свою думку і висловлювати бажання так, щоб вони відповідали його критеріям «повеселитися». І тоді від його дій буде радість.

На цьому прикладі є змога показати учням, що можна навчитися насолоджуватися самим процесом, а не лише його результатом. Не притягувати подію «за вуха» і не очікувати «надрезультату». У всьому можна побачити користь для себе, головне – навчитися радіти і отриманий досвід сприймати як корисний або приємний. Унаслідок приємного досвіду – радіти, а з корисного – отримати знання на майбутнє.

Приклад № 2

Мрія (образ): хочу, щоб сьогодні був веселий, гарний, радісний день.

Думка (формалізація образу): добре було б піти з друзями на дискотеку.

Слово (прояв думки): телефоную друзям, запрошую їх піти на дискотеку.

Дія: зустрічаюся з друзями, гарно й весело проводжу час. Я відчуваю радість, думаючи про те, що моя мрія здійснилася й принесла гарний настрій мені та іншим.

Висновок: мрія, думка, слово та дія співпали. Я відчуваю радість і радію, думаючи про моїх друзів.

Приклад № 3

Мрія (образ): хочу спокійно відпочити.

Думка (формалізація образу): поїду на природу.

Слово (прояв думки): телефоную друзям і питаю, що вони роблять, чим зайняті. Друзі запрошують мене на вечірку. Приймаю рішення піти на вечірку.

Дія: на вечірці багато танцюю, веселюся, співаю. Дуже пізно приходжу додому. Незважаючи на те, що час був проведений гарно, я дуже втомлений і спустошений.

Висновок: мрія і думка співпали, а слова й дія не відповідають їм. Саме тому замість задоволення й радості я відчуваю втому і розчарування. Крім того, я злюся на себе і друзів за те, що мені не вдалося спокійно відпочити.

Тема 3. Сім'я як особистісна цінність (3 години)

Кожна людина – творець свого життя.

Мотиви і принципи створення сім'ї. Офіційний і цивільний шлюби. Гендерні особливості орієнтації молоді на шлюб і сім'ю. Культура поведінки та спілкування в молодіжному середовищі.

Учень:

- розкриває мотиви і принципи створення сім'ї;
- розрізняє особливості офіційного і цивільного шлюбів;
- знає гендерні особливості орієнтації молоді на шлюб і сім'ю;
- пояснює необхідність і зміст культури поведінки та спілкування у взаєминах з іншими.

Мотиви створення сім'ї

Двоє вирішили створити сім'ю. Що визначає це їхнє бажання? Мотив очевидний – хочеться бути поруч із коханою людиною. Оскільки в любовних взаєминах обом комфортно, виникає бажання залишитися в цьому стані надовго.

Окрім цього, соціологи та психологи виділяють багато інших мотивів, через які молоді люди прагнуть закріпити свої відносини. Приміром, психолог С.В. Ковальов стверджує, що існує п'ять мотивів створення сім'ї – любов, матеріальний розрахунок, духовна близькість, психологічна відповідність і моральні міркування. Зупинимось докладніше на цьому питанні.

Деякі дослідники вважають, що любов у більшості випадків виявляється чинником, який перешкоджає збереженню родини. Як не дивно, але будь-які почуття з часом притупляються. Багато дівчат і хлопців вважають, що, одружившись, вони будуть усе життя жити з цим прекрасним почуттям, не беручи до уваги, що доведеться жити з цілком конкретною людиною, яка має свій психологічний світ, темперамент та особистісні особливості. Коли

засліплення від закоханості проходить, люди озираються й розуміють, що закохувались в одну людину, а живуть чомусь поряд з іншою.

Матеріальний розрахунок також часто-густо призводить до розпаду сім'ї. Дехто прагне створити сім'ю, щоб матеріально збагатитися. Такі шлюби ні до чого доброго не ведуть, адже один щиро кохає, а інший любить лише гроші і красиве життя. Рано чи пізно серце закоханого не витримує такого навантаження.

Досить часто трапляється, що в шлюбі руйнуються всі ілюзії щодо нав'язаних стереотипів про сім'ю. Виявляється, що в реальній сім'ї не завжди все так романтично, як про це пишуть у романах і показують у кіно. У реальному житті, поруч із романтикою і радісними захопливими пригодами, відбуваються і прості події, часто пов'язані з виконанням сімейних обов'язків. І чимало молодят виявляються неготовими до цього.

Багато хто з молодих людей прагне якнайскоріше стати самостійним, піти з-під батьківської опіки, бути не гіршим за інших, бути «як усі». Але такі мотиви створення власної сім'ї є помилковими.

Для чоловіка важливими є статус глави сім'ї, побутовий тил, внутрішньосімейний поділ праці, доступність сексу. Жінці важливо відчувати себе захищеною, бути господинею у своєму домі, народити дитину. Можна назвати ще багато інших причин, через які чоловік і жінка одружуються.

У патріархальних сім'ях майбутнього чоловіка і дружину обирали батьки. Враховувалися матеріальна забезпеченість, здоров'я (у домі був потрібен здоровий робітник, здобувач, і здорова жінка, яка народжуватиме дітей і вести господарство). Зараз також ці аспекти свідомо чи несвідомо оцінюються молодими людьми.

Поширені нині мотиви створення сім'ї нерідко із самого початку закладають підвалини для незгод у сім'ї та нестабільності відносин у майбутньому. Але сучасність вимагає більш усвідомленого підходу до створення сім'ї як до однієї з найважливіших подій у житті кожної людини.

Сім'я – це основний осередок суспільства, те, на чому тримається кожна держава. Мотивація створення сім'ї безпосередньо впливає на рівень задоволеності подружжя своїм сімейним життям. Тому ми пропонуємо розглянути мотиви створення сім'ї, які при обопільному обговоренні, згоді та прийнятті можуть значно покращити якість стосунків у родині та сприяти створенню дійсно щасливої сім'ї.

Часто ми бачимо, що, створюючи сім'ю, люди не обговорюють перспективи її подальшого розвитку. Закохані сідають у сімейний човен, відштовхуються від берега і... починають з'ясовувати, в який бік треба плисти. Через це серйозні проблеми нерідко виникають уже на початковому етапі

існування сім'ї. «Медовий місяць» закінчується, а з ним нерідко закінчується і майбутнє подружнього життя. А все тому, що спочатку чоловік та жінка не узгодили мотиви створення сім'ї, які в них можуть істотно відрізнятись. Крім того, суттєво різним може бути і саме уявлення про сім'ю.

Пропонуємо дев'ять мотивів створення сім'ї, при прийнятті яких з'явиться міцний і надійний фундамент, на якому кожен зможе побудувати щасливу сім'ю.

Зверніть увагу: кожний із мотивів створення сім'ї виводить людину на інший масштаб мислення, дозволяє їй не замикатися в обмеженому світі власного дому, не відокремлюватися від інших, беручи за приклад поширений вислів «мій дім – моя фортеця» або «моя хата скраю». Людині нового часу важливо бути в єднанні з людьми і світом, а не захищатися й відділятися від них, адже «за високим парканом» щастя не побудуєш.

Відзначимо, що така усвідомленість важлива не лише для молодих людей, які мають намір поєднати свої життя. Це важливо і для їхніх батьків та родичів, що вже створили свої сім'ї.

Щаслива сім'я – багата Україна!

Отже, які мотиви створення сім'ї можна вважати такими, що сприяють її благополуччю? Таких мотивів дев'ять. Розглянемо їх докладніше. Мотиви спрямовані на те, аби дати відповідь на питання: **для чого** створюється сім'я?

Перший і основний мотив: сім'я створюється для розвитку людини, розкриття кращих її якостей, можливостей, здібностей і творчого потенціалу.

Якщо молоді люди, створюючи сім'ю, ставлять перед собою саме таке завдання – розвиватися, то вони підходять до цього процесу з відповідними вимогами: *«Чи буду я розвиватися поруч із цією людиною протягом життя? Чи не потраплю я в залежність, у відсутність перспективи, в обмеження своєї свободи? Адже сім'я – це надовго, на все життя...»*. Важливо, розвиваючись самому, допомагати розвиватися партнерові і світові в цілому. Розвивати свої чоловічі або жіночі якості. Розвивати стосунки в парі і у взаємодії з родом, родичами, суспільством. Розвивати свої таланти, своє здоров'я, матеріальний добробут. Розвивати свою творчість, власну справу, бізнес і т.д. Будь-яке призупинення в розвитку особистості зрештою призводить до деградації або до зниження темпів розвитку, повернення на попередній рівень до, здавалося б, уже вирішених задач. Еволюція – це постійний розвиток.

Якщо глибоко усвідомити цей мотив, то його одного достатньо для побудови Щасливої Сім'ї. Для повнішого розуміння напрямів розвитку особистості ми наводимо й інші мотиви.

Другий мотив: я створюю свою сім'ю, щоб навчитися віддавати більше, ніж отримувати, примножуючи любов на Землі.

На перший погляд, парадоксальна ситуація: люди виходять заміж, одружуються, аби щось отримати, а тут зустрічаємо слово «віддавати». Жінка, як правило, хоче мати «міцне плече», захист, матеріальну забезпеченість, дитину. Чоловіка приваблюють затишок і тепло домашнього вогнища, чистий одяг, смачна їжа, доступний секс. В основному в подружжя і об'єднуються для того, аби щось придбати, отримати від іншого.

Існує такий вислів: «подібне притягується до подібного». Якщо людина прагне отримувати, то врешті-решт виникає торг: «ти – мені, а я – тобі», а тут уже недалеко до підрахунків образ і несправедливостей...

Самотня людина може все життя шукати свою половинку, аби стати щасливою. Та якщо підійти до цього питання принципово по-іншому – почати віддавати, ділитися: створити щасливе життя, жити радісно, бути готовим поділитися своїм щастям і радістю, – тоді прийде подібна людина. Усе, що хочеш для себе, шукай у собі й подаруй іншому, – тоді й сам матимеш іще більше. Людина – творець, вона має унікальну можливість – нескінченно творити і віддавати любов. Джерело любові в людині не має меж, і чим більше вона її віддає, тим більше отримує від життя все те, що їй потрібно. Адже любов – це не лише почуття, це все, чим сповнений наш внутрішній і зовнішній світ.

Третій мотив: я створюю свою сім'ю, щоб через любов до своєї половинки навчитися любити всіх, примножуючи щастя і радість на Землі.

І знову начебто парадокс. Зазвичай прагнуть з'єднатися в сім'ю для того, щоб дуже сильно любити один одного, сконцентрувати один на одному всю силу свого кохання. І практично всі йдуть цим тупиковим шляхом при створенні сім'ї – замикаються один на одному. Відбувається відділення від соціуму, і в цьому випадку чим сильніше двоє проявляють любов один до одного, тим сильніше соціум протидіє їх відділенню і тим більше проблем виникає у цій сім'ї. Яскравий класичний приклад такої ситуації – любов і смерть Ромео та Джульєтти.

Сім'я створюється для того, аби навчитися любити всіх. Свідома любов дозволяє любити всі прояви світу. Вона ж породжує і свідоме ставлення до життя. *«Сім'я – це джерело, водами якого живиться повновода річка нашої держави» (В.О. Сухомлинський).*

Четвертий мотив: я створюю свою сім'ю, щоб через любов розвивати свою свободу і множити її прояви на Землі.

Патріархальний погляд на відносини, як і раніше, переважає в колективній свідомості та позначається на сімейному житті. Психологічна

практика показує, що для чоловіків у значній мірі притаманне почуття власності, навіть більше, ніж для жінок. Шлюб і створювався для того, аби регулювати питання власності, і жінки тисячоліттями розглядалися як власність. Ще й донині зустрічається такий підхід. Згодом і самі жінки пристали на таку власницьку позицію. Для такого шлюбу важливо саме це – приналежність один одному. Але мірилом будь-яких відносин між чоловіком і жінкою є **любов і свобода**, які уможливають вільний свідомий вибір у кожній ситуації. Без свободи любов перетворюється на обов'язок, а без любові свобода стає розпустою. Адже найвищий ступінь прояву любові до людини полягає в тому, аби дати їй можливість вільно проявляти себе, набувати свого досвіду, робити свій вибір.

П'ятий мотив: я створюю свою сім'ю, щоб розвивати чесність у стосунках, примножуючи її на Землі.

Виявляється, це дуже важливе і складне завдання – бути чесним, а в сімейному житті особливо. Саме в сім'ї, вбачаючи й відчуваючи найменшу брехню між батьками, діти вбирають її і далі реалізують або навіть примножують у житті. Це ще раз підтверджує, що корені практично всіх соціальних проблем знаходяться в сім'ї.

Розвиток чесності, насамперед із самим собою, веде до розвитку мудрості. У багатьох молодих парах чоловік чи жінка вважають, що краще не знати правди, аби не псувати стосунки. Результатом стає накопичення нечесності, що врешті-решт виходить назовні. Можливий і інший варіант – стосунки роз'їдаються сумнівами, підозрами дружини або чоловіка.

Обговорюючи стосунки, необов'язково говорити те, про що партнер не хоче чути. Важливіше обговорити причину самого напруження у відносинах, реакцію партнера, яка викликає бажання приховати якісь факти. Усвідомити, для чого особисто тобі необхідна ця ситуація, що корисного для себе можна взяти з неї в цей момент, чого навчитися. І не варто забувати, що чесним треба бути мудро. *А «мудрість – це розум, наповнений любов'ю!» (В.І. Даль).*

Шостий мотив: я створюю свою сім'ю для розвитку кращих чоловічих і жіночих якостей.

Багато хто переконаний у тому, що головний мотив створення сім'ї – народження дітей. Без дітей родина вважається неповною, і тому немало людей і одружуються з метою народження дитини.

Дитина повинна приходити в простір любові, а цей простір потрібно спочатку побудувати. І цей мотив – розвиток чоловічих і жіночих якостей – наразі особливо важливий, зважаючи на великий відсоток психологічно незрілих молодих людей, які виходять із негармонійних сімей. Якщо об'єктивно подивитися на ситуацію, що склалася, то можна побачити, що в

життя виходять молоді люди, іще не готові до створення сім'ї, а тим більше до народження дітей. Їм самим іще треба пояснювати ті завдання, які вони збираються вирішувати. А сьогодні найчастіше виходить так: «дорослі діти» народжують дітей.

Жінці важливо виконати своє природне призначення – спочатку розкрити глибинні жіночі якості і створити простір, в якому чоловік розкриє свої найкращі чоловічі якості. У свою чергу, чоловік дає імпульс до розвитку жіночості, до її прояву. А вже потім зі зрілим чоловіком зріла жінка народжує дитину. *«Виховує, звісно, сім'я в цілому, – зазначав В.О. Сухомлинський, – її загальний дух, культура людських стосунків. Але хто творив цей дух, цю культуру? Звичайно ж, батьки. Без батьківської мудрості нема виховуючої сили в сім'ї... Ця сила йде від батьків, у них – її коріння і джерело».*

Сьомий мотив: я створюю свою сім'ю, щоб творити справжню рівність чоловіка і жінки.

Питання рівності чоловіка і жінки за останнє сторіччя стало злобою. Емансипація ще більш ускладнила ситуацію, тому що призвела до втрати жіночості, якої насправді завжди не вистачало. І сьогодні, навіть у «просунутих» сім'ях, непросто дотримуватися справжньої рівності чоловіка та жінки, з огляду на те, що колективна свідомість людства ще дуже патріархальна. Тому одним із мотивів створення сім'ї є забезпечення рівності чоловіка і жінки. Завдання непросте, але дуже важливе, і подружжю треба завжди пам'ятати про нього й вирішувати його. «Ми – різні, але ми – рівні», – от девіз зрілої сім'ї.

Справжня рівність чоловіка і жінки реалізується в тому випадку, коли в сім'ї присутні зрілі чоловік і жінка, у їхніх відносинах проявляються любов і свобода, коли вони постійно розвивають свої якості і стосунки.

Восьмий мотив: я створюю свою сім'ю, щоб будувати дружбу у стосунках між чоловіком і жінкою.

Дружба – це безкорисливі особисті взаємовідносини між людьми, засновані на любові, довірі, щирості, взаємних симпатіях, спільних інтересах і захопленнях. Обов'язковими ознаками дружби є довіра і терплячість. Важливою умовою існування дружніх відносин є відсутність міжособистісної конкуренції в колі знайомих, відносно рівне становище в соціальному середовищі.

Дружба – це комплексне почуття. Особлива цінність дружби полягає в тому, що в ній містяться любов і соціальний аспект. Саме цим дружба цінна. Найчастіше люди навіть не усвідомлюють справжньої ваги дружби.

Щира дружба можлива лише між рівними людьми. Як же можна досягти істинної рівності? Адже всі люди різні, а тим більше, різними є чоловіки і

жінки. Попередній мотив утверджує умови рівності чоловіка і жінки. Цей мотив припускає подальший розвиток їхньої справжньої рівності, поваги один до одного, побудову на цій основі глибокої дружби. Щоб цей мотив реалізувався в житті, потрібно прийняти всі попередні мотиви створення сім'ї.

Показником справжньої дружби є те, що друзі можна сказати все, і він зрозуміє й не образиться. І навпаки, від друга можна почути що завгодно, зрозуміти й не образитися самому. А саме такі відносини дуже потрібні в сім'ї, оскільки подружжю доводиться вирішувати безліч різнопланових проблем. Багато суперечливих питань не переходили б у конфлікти, якби у відносинах подружньої пари була присутня глибока дружба.

Дев'ятий мотив: я створюю свою сім'ю, щоб найбільш плідно використовувати сексуальну енергію для збільшення щастя і радості в собі, в родині й на Землі.

Навряд чи можна заперечити той факт, що в сім'ї сексуальні відносини є наріжними у стосунках між чоловіком і жінкою.

Практика показує, що в сфері статевих відносин виявляється дуже багато хибних думок і комплексів, які заважають проявитися потужній сексуальній енергії в житті сім'ї. І часто саме сексуальні проблеми сімейних пар призводять до дисгармонії в сім'ї і навіть до її розпаду. В результаті зазнає негативного впливу здоров'я подружжя, потерпають їхні відносини, а це позначається на житті дітей. Враховуючи специфічну спадщину, отриману від радянської ідеології, і необхідність глибоко усвідомленого використання в житті сім'ї сексуальної енергії, ми вводимо це питання в один з обов'язкових мотивів при створенні сім'ї.

Сексуальність – це статевая активність, статевая поведінка. При мудрому використанні сексуальної енергії можна суттєво збільшити плідність взаємодії чоловіка і жінки. Таке мудре використання є прославленням любові.

Якими б не були мотиви створення, але все-таки сім'я з'явилася. Навіть якщо шлюб виник на ґрунті матеріального розрахунку, то може статися так, що той, хто гнався за грошима, знайде справжнє кохання та близьку людину. Дуже важливо дотримуватися мотивів і принципів створення сім'ї. Адже в сім'ї людина отримує подвійну силу, захист від усіляких негараздів, а спільні турботи завжди зменшують хвилювання через різноманітні проблеми. Сім'я – це ключ до розуміння і любові!

Принципи створення сім'ї

Сім'я – це не лише іділія, а й творчий процес. Якщо мотив – це рушійна сила, що відображає бажання людини, її цінності, відповідає на питання: «Чому я це роблю або хочу зробити?», то принцип – головне, основоположне правило

діяльності. Принципи, на яких побудоване подружнє життя, повинні бути настільки міцними, щоб витримати будь-яку життєву негоду.

Дотримання цих принципів дозволяє відповісти на питання: «Як найбільш ефективно реалізувати те, що я хочу?». Слідування кожному з принципів забезпечує ефективність дії.

Тому, формулюючи принципи побудови сім'ї, виходимо з твердження, що, закладаючи фундамент сім'ї, принципово важливо спочатку обмірковувати свої вчинки, а вже потім діяти. Таких принципів також **дев'ять** і вони тісно пов'язані з мотивами побудови сімейного щастя.

Перший принцип: принцип креативності – вільного розвитку людини, розуміння й реалізації в житті своєї суті чоловіка або жінки.

Це найважливіший принцип створення сім'ї. Не дім побудувати, не народити дитину, не отримати науковий ступінь, не створити бізнес, а ***побудувати найголовніший храм свого життя – себе, проявивши найкращі якості людини, чоловіка чи жінки.*** Якщо кожен із подружжя вирішуватиме це завдання, то стосунки у сім'ї, сама сім'я, реалізованість кожного з подружжя у суспільстві будуть найвищими. Закладений у фундамент сім'ї, цей принцип розвитку створює найміцнішу основу для побудови щасливої родини.

Другий принцип: принцип гуманізму – вбачати в іншому свою подобу й розуміти взаємозв'язок із усіма.

У будь-якій життєвій ситуації звинувачення іншого означає обвинувачення себе. Коли хочеться сказати комусь щось образливе, краще подумати, чи хочете ви образити себе. Якщо виникає неприємна думка на адресу іншої людини, усвідомте, яку потужну енергію ви посилаєте собі самому. Усвідомте і не робіть цього. ***Намагайтеся бути здоровими, радісними, мудрими, щасливими, а образи, гнів, заздрість, ревності лише додадуть вам проблем, у тому числі й зі здоров'ям.***

З іншого боку, усі люди різні, і не тільки зовні. У всіх різні не лише відбитки пальців, а й психіка, характер, світогляд. Хіба можна чекати, а тим більше вимагати, від іншого таких же думок і почуттів, як у вас, такого ж розуміння світу й поведінки? Як ми вже згадували, найвищий прояв любові до людини – дати їй можливість вільно проявляти себе, набувати особистого досвіду, здійснювати свій вибір. Ми – різні, але ми – рівні. Ми всі – єдине ціле.

Третій принцип: принцип урахування природовідповідності людини – жити щасливо на Землі.

Людина народжується не для страждань. До відомого вислову М. Горького про те, що «людина народжена для щастя, як птаха для польоту», багато хто ставиться скептично. Яке щастя може бути, коли навколо стільки

проблем і нереалізованих бажань? Насправді, більшість людей не вміють бути щасливими. Їх цього не навчили.

Інша справа, що одні стосунки дарують нам приємні відчуття й викликають позитивні емоції, а інші – обтяжують і навіть змушують страждати. Але вони потрібні для нашого розвитку. Ось тому перші пропонується називати приємними, а другі – корисними. І ***потрібно поступово усвідомлювати себе в такому стані, при якому приємних стосунків стає все більше і більше.*** Спробуйте – і ви відразу відчуєте результат. Як казав усім відомий Козьма Прутков: ***«Якщо хочеш бути щасливим – будь ним!»***. Щастя – це стан душі, який є дуже особистим і не залежить від соціальних критеріїв та зовнішніх причин. Тому так важливо для щасливого життя побудувати шанобливі, доброзичливі і дружні стосунки з кожною людиною.

Четвертий принцип: принцип самореалізації – для побудови щасливої сім'ї потрібно бути творцем свого життя, постійно творити нове.

У світі немає двох однакових сніжинок, двох однакових пелюсток і травинок, двох однакових очей і пальців, не кажучи вже про людей. ***Якщо людина хоче бути здоровою і щасливою, їй потрібно завжди перебувати у творчому процесі, творити нове.*** У фундамент сім'ї необхідно закласти принцип постійного розвитку – тоді не буде звикання і застою у стосунках. Якщо чоловік почав усе більше уваги приділяти роботі, не квапиться додому – значить удома йому вже нецікаво. Дружина втратила для нього новизну, зупинилася в розвитку – і чоловік знаходить щось нове для себе на роботі чи десь на стороні. Те ж саме стосується й жінки. Якщо вона вдома дозволяє собі одягатися абияк, ходити непричесаною, а для будь-якого виходу з дому чепуриться, намагається виглядати якомога краще, то чоловікові слід замислитися, чи не перестав він бути цікавим для дружини.

Розглядаючи наведені вище мотиви і принципи, ви переконалися в тому, що поняття ***розвитку*** відображається в кожному з них. І це не випадково. Саме відсутність розвитку чоловіка, жінки, їх взаємовідносин веде сім'ю до численних проблем, які ми бачимо в житті.

П'ятий принцип: комунікативний принцип – сприймати всі стосунки як безцінні для розвитку людини і сім'ї.

Сімейні стосунки охоплюють усі основні види діяльності: від навчання до відпочинку. Саме через стосунки потрібно переглядати всі сфери життя людини. Найбільш повне розкриття себе відбувається у взаєминах людини з найближчим оточенням, у першу чергу – зі своєю половинкою.

Сім'я – то справжній університет людських взаємин, у якому людина росте, розвивається й удосконалюється. У кожній сім'ї бажано намагатися досягти того, аби взаємостосунки її членів були побудовані на позитивних

емоціях та спільних інтересах. Це не значить, що власні інтереси треба беззаперечно підпорядкувати потребам інших членів родини, дітей чи дорослих. Але якщо цілі і потреби висуваються спільно, то вони стають спільними цілями для кожного члена сім'ї, що дуже важливо для сімейних стосунків.

Не та сім'я вважається міцною, в якій немає проблем і конфліктів, а та, яка долає всі труднощі. Тільки на принципах любові, свободи і злагоди можуть існувати чесність, мудрість, щирість, працелюбність. Саме такі цінності були, є і залишаться характерними ознаками гармонійних сімейних відносин. А якщо в сім'ї панує негативне ставлення один до одного, то це породжує конфлікти, недовіру, неповагу тощо. Відносини – найважливіше в нашому житті. І еволюція вимірюється не технічними досягненнями, а відносинами в суспільстві – зростанням любові та поваги між людьми.

Шостий принцип: принцип цілісності – стати зрілим у сімейних відносинах, пройти психологічне і духовне народження.

Коли ми говоримо про зрілу особу, маємо на увазі людину, у якій гармонійно поєднується психологічний і духовний розвиток. Створювати сім'ю повинна зріла людина. Її зрілість визначається багатьма факторами: відповідним світоглядом, усвідомленістю, гармонійністю, мудрістю, толерантністю, урівноваженістю тощо.

Психологічна зрілість – це такий стан особистості, що сприяє процвітанню в житті, розкриттю всіх талантів людини, її здібностей, здатності до конструктивного спілкування з іншими людьми, адекватного сприйняття реальності, задоволенню важливих потреб особистості соціально прийнятним чином.

На ґрунті психологічної і духовної незрілості з'являється багато криз у сімейних відносинах: відсутність порозуміння, конфлікти, розлучення, розчарування. Здоров'я і добробут є результатом наших внутрішніх зусиль, способу мислення, на основі якого вибудовується все життя. Не можна мати здоров'я, щастя, любов без психологічного й духовного розвитку.

Кожна людина присвячує значну частину свого життя пізнанню й розумінню самої себе. Це і є дорога до мудрості. У культурі кожного народу існують свої легенди про мудрість, котрі базуються саме на духовних, психологічних знаннях про людину. Ці цінності ми самі моделюємо з матеріалу нашого виховання, життєвого досвіду.

Невдачі чи успіхи також є наслідками внутрішньої роботи. Ніхто не може зробити людину щасливою, кожен сам відповідає за власне життя. Немає лікаря, який може зцілити нас без нашої участі. Тобто одужати можна лише тоді, коли ми внутрішньо готові до зцілення.

Психологічна зрілість – важливий етап розвитку людини, не менш важливий, ніж її фізичне народження. Саме так треба сприймати психологічну зрілість і ставитися до проходження цього етапу дуже відповідально.

Сьомий принцип: розвивати масштабність особистості, сім'ї та роду.

Якщо наріжним каменем побудови родини є розвиток, причому в усіх сферах сімейного життя, то, звісно, не можна оминати і масштабність. У житті часто спостерігаємо, як чоловік і жінка замикаються на інтересах своєї сім'ї і, у кращому випадку, доводять свій масштаб до інтересів своїх родичів. Саме такий масштаб мислення відповідає розумінню, що сенс життя сім'янина полягає в тому, аби посадити дерево, побудувати будинок і виростити сина.

Обмежуючи свій масштаб лише сім'єю та родом, людина піддає себе впливу багатьох зовнішніх чинників, які можуть легко зруйнувати її сім'ю, навіть якщо в ній панує лад. Наприклад, сім'я, замкнена у своїх кордонах, підпадає під негативний вплив усіх видів криз суспільства. Встояти в таких кризах буває непросто, навіть маючи любов і порозуміння. Саме такий масштаб мислення відображений у сентенціях «мій дім – моя фортеця» або «моя хата скраю, я нічого не знаю». Це приклад вузького мислення. Людина, котра живе за принципом «у них – свої проблеми, у мене – свої», не може стати лідером. Люди, які мислять масштабно, бачать себе членами колективу, виграють не самі по собі, а разом із колективом. Вони намагаються допомогти іншим, навіть якщо не сподіваються на негайну винагороду.

Масштаб щастя, масштаб задоволеності життям, масштаб банківського рахунку залежить від **масштабу мислення людини**. Філософ Емерсон зазначив: *«Видатними є ті, хто бачать, що світом правлять видатні думки»*. Шекспір мудро помітив, що *«немає нічого гарного або поганого, поки розум не зробить його таким»*.

«Але де докази, що видатні люди були праві?» – запитаєте ви. Доказом їхньої правоти служать, у тому числі, й історії життя наших сучасників – тих, чий успіх, досягнення і щасливе життя говорять про те, що масштабне мислення здатне творити дива. **Великий масштаб мислення забезпечить Вам великий масштаб життя:** велике щастя, великі досягнення, великі доходи, багато друзів, велику повагу. **Учіться мислити масштабно на практиці!** Постійно розвивайте масштаб своєї сім'ї та масштаб мислення!

Восьмий принцип: принцип розвитку любові – створення постійно розширюваного простору любові.

Любов є головною емоційною потребою кожної людини. Сім'я – це природний простір любові, поваги і взаємної турботи. Любов прекрасна, коли вона взаємна і коли ми любимо щиро й віддано. Влучно сказав Архімед:

«Любов – це теорема, яку треба доводити щодня». І найкращим доведенням теореми любові є її прояв.

У форматі сім'ї любов умовно можна поділити на дві складові: любов між подружжям та любов між батьками й дітьми. Відомо, що найкращим, найціннішим подарунком для дитини є любов між її батьками. Саме тому на дітей більше впливають стосунки між батьками, ніж стосунки батьків із дітьми. В основному в пам'яті дітей залишаються спогади про яскраві радісні події або емоційні стреси, пережиті в дитинстві. Сварки батьків глибоко ранять дітей. Вони дуже переживають, якщо відносини між батьками далекі від гармонійних. Стосунки між татом і мамою впливають на них протягом усього подальшого життя. Щоденні прояви любові в сім'ї сприяють формуванню правильних цінностей у підростаючого покоління. Саме присутність таких важливих складових, як любов між подружжям та любов між батьками і дітьми, сприяє створенню здорової атмосфери в сім'ї та гармонійному розвитку всіх членів родини. Що посієш, те й пожнеш.

Правильне розуміння й трактування любові впливає на інший фактор – правильне виховання. Простір любові, створений люблячою і гармонійною парою чоловіка та жінки, – необхідна складова щасливої родини. У цьому випадку ми говоримо про необхідність *розширення* простору любові для реалізації різних сімейних проєктів. Таким проєктом може бути міцне здоров'я і довге життя членів сім'ї, будівництво комфортного дому, народження здорової дитини та забезпечення для неї щасливого життя, розкриття талантів і їх реалізація. Кожна людина народжується з безліччю талантів, і чим якіснішим є простір любові в родині, тим яскравіше розкриваються таланти в дорослих і дітей.

Постійно примножуйте свою любов та щедро діліться нею з людьми і навколишнім світом!

Дев'ятий принцип: принцип результативності – вимірювати якість відносин тим, ким стали люди в результаті цих стосунків, а не їх тривалістю.

Часто можна почути: «Ми дружимо ще зі школи», «Вони прожили разом багато років», «Вони відсвяткували золоте весілля». І ці факти подаються як щось досконале вже саме по собі. Але потрібно ще й чесно подивитися та об'єктивно оцінити: а чого ці пари досягли за стільки років подружніх стосунків або спільного проживання в головному напрямі – розвитку себе. У них прекрасне здоров'я, примножилися любов, дружба і свобода? Вони допомогли один одному реалізуватися у творчості, розкрити свої таланти, у них прекрасне матеріальне становище і щасливі діти? Вони стали мудрішими і шановані серед родичів, друзів, у суспільстві? Як правило, усе далеко не так чудово, і часто тривалі стосунки не дають таких результатів. Навпаки, на жаль,

частіше ми бачимо, що в тривалих сімейних відносинах подружжя деградує у фізичному, психічному і духовному планах. Саме тому якість відносин доцільно вимірювати тим, ким чоловік та жінка стали в результаті цих стосунків, а не лише їх тривалістю.

Отже, ми розглянули дев'ять світоглядних мотивів і принципів, які забезпечують створення щасливої сім'ї. Дуже важливо, щоб молоді дівчата і хлопці зрозуміли: **щасливу сім'ю можна побудувати своєю власною працею!** Цей шлях – шлях свідомої побудови щасливої сім'ї – не може бути легким. Як бачимо, створення Сім'ї – дуже серйозне питання, що потребує неабияких знань і постійної роботи над собою. Однак якщо керуватися цими принципами та мотивами і на їх основі свідомо будувати Сім'ю, то все стає на свої місця.

Омріяні щастя і радість люди із вдячністю знаходять саме в Сім'ї, розкриваючись у глибинних взаєминах Жінки та Чоловіка.

Офіційний і цивільний шлюби

Сім'я має важливе значення в житті кожної людини. Саме в родині кожен шукає захист, підтримку, розуміння і, звичайно ж, спілкування. Від відносин у сім'ї багато в чому залежить доля дітей, які в ній виховуються. А самі відносини залежать від зрілості подружжя.

Шлюбно-сімейні стосунки як найважливіша сфера життєдіяльності особистості складають її життєвий простір, визначають якість життя, слугують особистісній самореалізації.

Життєвий вибір форми шлюбу визначається сукупністю різних шлюбних мотивів. Провідним мотивом, характерним для обох форм шлюбу, є кохання, яке при поєднанні з постійним розвитком чоловічих і жіночих якостей, самореалізацією, взаємовіддачею, любов'ю до інших, свободою, рівністю, дружбаю та сексуальністю значно збільшує міцність шлюбу.

Оптимальним у виборі шлюбно-сімейних стосунків є обрання такої форми шлюбу, що найповніше задовольняє потреби особистості, відповідає її психологічним властивостям, сприяє особистісному розвитку.

Офіційним шлюбом є сімейний союз, зареєстрований органами державної реєстрації актів цивільного стану.

Цивільний шлюб найчастіше називають альтернативним, тобто це шлюб, у якого немає офіційного юридичного статусу. Цивільний шлюб має низку форм: фактичний шлюб (співжиття), пробний шлюб, вільний союз.

З одного боку, цивільний шлюб передбачає готовність партнерів до постійної роботи над собою і своїми взаєминами. З іншого – відсутність юридичного оформлення цивільного шлюбу як більш-менш тривалого союзу між неодруженим чоловіком та незаміжньою жінкою викликає меншу

регламентованість взаємостосунків подружжя і є чинником, який спричиняє найменшу стабільність шлюбу. Якщо для більшості чоловіків не особливо важливим є оформлення взаємостосунків, то жінкам таке оформлення надає *впевненості*, що її чоловік бере на себе *відповідальність* за неї, майбутніх дітей та сім'ю в цілому.

Таким чином, у розвитку цивільного шлюбу вирішальну роль відіграють домовленості між партнерами.

Гендерні особливості орієнтації молоді на шлюб і сім'ю

Стійкість сімейних відносин залежить від готовності молоді до сімейного життя, де готовність до шлюбу сприймається як система соціально-психологічних установок особистості. Визначальну роль у цьому відіграє емоційно-позитивне ставлення до сімейного способу життя, усвідомлення важливості такого союзу особисто для себе. Важливими є такі питання: *«Як я зможу розкрити себе і реалізуватися в парі з цим партнером?»*, *«Наскільки я зможу зберегти свободу у проявах себе?»*, *«Чим я зможу збагатити іншого, поділитися з партнером?»*, *«Чого я зможу навчитися?»*.

Сучасні вимоги до освіти включають засвоєння знань з основ гендерної рівності, формування гармонійної особистості громадянина та громадянки України, що поважає себе й інших.

Людина з'являється на світ для щастя. Звісно, усі ми маємо різні уподобання, здібності, прагнення: хтось захоплюється спортом, а хтось – музикою, одні прагнуть зробити кар'єру в бізнесі, а інші – вирощувати хліб, моделювати одяг, будувати літаки, писати картини. Щоб кожен досягнув омріяного щастя й займався тим, до чого лежить душа і є хист, ми повинні мати рівні можливості для навчання, лікування, створення сім'ї, здобуття професії, отримання цікавої й високооплачуваної роботи. Усе повинно залежати лише від особистого бажання в прагненні досягти успіху, а не від того, якої статі людина – чоловічої чи жіночої. І найважливіше – аби ця досягнута мета приносила *радість* самій людині.

Утвердження в суспільстві рівних прав та можливостей жінок і чоловіків полягає не в тому, щоб жінки і чоловіки ставали однаковими. Це хибне розуміння гендерної рівності. Гасло гендерної рівності – **це рівність у різності**. Справжня гендерна рівність полягає в тому, щоб кожна дівчина чи хлопець, **жінка або чоловік повністю розкрили та реалізували свій потенціал, свої найкращі якості**.

У той же час і вчителям, і батькам важливо усвідомлювати значущість формування статево-рольової поведінки дітей, підлітків, юнаків і дівчат. Сьогодні ми маємо товариство «мужніх жінок» і «жіночних чоловіків» із

серйозними наслідками в усіх сферах життя. Це і зниження статусу інституту сім'ї, і все більший розвиток гомосексуальних відносин, і складнощі у вихованні дітей, і збільшення захворюваності, злочинності. Ми вважаємо, що насправді відмінності між чоловіками і жінками мають принциповий характер та вимагають глибшого їх розуміння і нових досліджень, заснованих не лише на фізіологічних і соціальних аспектах.

Процес формування статево-рольової поведінки дітей та підлітків відбувається через передачу власного стану мужності чи жіночності від батьків дітям. Становлення чоловіків і жінок, як і гендерне виховання, у юнацькому віці не закінчується. Кожен період життя людини – на етапі дорослішання, планування сім'ї, її становлення і розвитку – ставить перед особистістю важливе завдання: утвердження особистих чоловічих або жіночих якостей у ширшому масштабі. Цей процес безперервний, він продовжується протягом усього життя.

Культура поведінки та спілкування в молодіжному середовищі

Молодь – це соціальна група віком приблизно від 14 до 30 років, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні, культурно-освітні та інші властивості, що характеризують її біосоціальне дозрівання.

Молодь тому і є специфічною соціальною групою, що її суттєві характеристики і риси, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, знаходяться в стані формування і становлення. Сутністю молоді та проявом її головної соціальної якості є міра досягнення нею соціальної суб'єктності, ступінь засвоєння суспільних відносин та інноваційної діяльності.

Соціологи помітили, що кожне наступне покоління народжується з вищим ментальним потенціалом, ніж попереднє. Тому завдання педагогів – допомогти дітям розкрити цей потенціал особистим прикладом щасливого життя. Адже принцип «роби, як я сказав» не працює, а працює *«роби, як я роблю»*. У цьому і є запорука щасливого майбутнього України. Підлітки вірять не стільки словам, скільки прояву їх у житті викладача. Тоді вони охоче йдуть за наставником, автоматично переймаючи його позитивний життєвий приклад.

Молодь має рухливі межі свого віку, які залежать від соціально-економічного розвитку суспільства, рівня культури, умов життя.

Сучасні суспільні процеси різко змінили соціальне, матеріальне та політичне становище молодих людей. Для молоді характерні особливі риси, що характеризують її як самостійну соціально-демографічну групу. Так, молоді люди не можуть існувати самі по собі, їм потрібне спілкування з однолітками. Соціально-психологічний розвиток молоді характеризується нерівномірністю, напруженістю, наявністю і повторюваністю конфліктних ситуацій. Молодь,

порівняно зі старшими поколіннями, більш нетерпима, гостріше реагує на суперечності дійсності, не так жорстко дотримується суспільних рамок, мобільніша, швидше засвоює нове. Її характеризують підвищена вимогливість, критичність до старшого покоління, недооцінка об'єктивної зумовленості досвіду старших за віком, переоцінка власної здатності до самостійної діяльності. Саме в молодості динамічно формуються соціальні мотивації, схильність до самоаналізу і швидкість реакції, проте значно менше, ніж у дорослому віці, турбують безпека близьких і відповідальність за них.

Нині в сімейних стосунках відбуваються істотні зміни. У моделях сім'ї спостерігаються значні відмінності, немає єдиної форми сімейних відносин. Разом із тим, дослідження ціннісних орієнтирів молоді показує, що саме сім'я залишається її основною цінністю. Молоді люди шукають у ній підтримку і опору в процесі соціалізації, а свою майбутню сім'ю готові будувати з урахуванням гуманістичних і моральних принципів. При цьому вони відчують величезний брак психологічних знань і вмінь.

Найефективніший підхід до вирішення цієї проблеми полягає в комплексному, збалансованому і погодженому здійсненні певних заходів щодо соціалізації молоді урядом, урядовими та неурядовими, громадськими організаціями при належному застосуванні принципу спільної відповідальності.

Соціалізація – це процес становлення особистості, навчання, засвоєння цінностей, норм, установок, зразків поведінки, прийнятих у певному суспільстві.

Молодь – це соціально-демографічна група, що переживає період становлення соціальної зрілості, адаптації до світу дорослих і майбутніх змін.

Найважливіша соціальна функція сучасної сім'ї – виховання майбутнього сім'янина, тобто підготовка підростаючого покоління до шлюбно-сімейних відносин. Саме молодь та її ставлення до шлюбу і сім'ї як основного осередку суспільства визначає майбутнє цього суспільства.

Щаслива сім'я – багата Україна!

Тема 4. Родина починається з «Я» (1 година)

Система цінностей сім'ї. Поняття «особистість». Темперамент і його вплив на становлення майбутнього сім'янина. Формування характеру. «Я»-концепція як система уявлень людини про себе і передумова встановлення та розвитку міжособистісних взаємин. Практична робота. Виконання вправ на самопізнання, самостворення й усвідомлення свого «Я».

Учень:

- знає і характеризує цінності сучасної сім'ї;
- розкриває поняття «особистість»;
- характеризує види темпераменту та способи їх урахування у процесі становлення майбутнього сім'янина;
- пояснює сутність «Я»-концепції;
- називає способи самопізнання як передумови встановлення і розвитку міжособистісних взаємин;
- уміє користуватися різними діагностичними методиками й аналізувати їх результати.

Сім'я завжди була найбільшою цінністю для різних поколінь, у тому числі й для наших батьків, родичів, усього роду.

Сім'я впливає на відносини між людьми, на характер усіх процесів громадського життя. У сім'ї зароджується суспільство, найкращі народні традиції. У ній людина відновлює свої духовні й фізичні сили. У сімейному житті розкривається внутрішній світ, індивідуальні якості особистості. Саме сім'ї належить найперша роль в утвердженні системи національних і загальнолюдських цінностей.

Коли говорять про традиційні сімейні цінності, то зазвичай мають на увазі класичні історичні уявлення про родину: важливість оформлення шлюбу та сталості шлюбних стосунків, народження і виховання дітей, традиційні ролі чоловіка та жінки, вірність, взаємоповагу всіх членів родини та стійкий пріоритет збереження шлюбу над розлученням.

Але суспільство розвивається. Кожному етапу розвитку відповідає свій тип відносин між близькими людьми і те, що в цих відносинах цінується. Наведемо такий приклад. Коли до XX століття переважала ручна праця, для сім'ї важливою була багатодітність або проживання кількох споріднених родин разом: потрібно було обробляти землі, вести колективне господарство. До речі, і зараз такий спосіб організації сім'ї переважає в сільській місцевості в сім'ях, що утримують господарство і обробляють землю власними зусиллями.

XX століття внесло суттєві зміни в сімейні стосунки. Від кількості членів сім'ї її заможність уже не залежить, а на перший план виступають освіта, професіоналізм та соціальний статус членів сім'ї, тобто якість стає важливішою за кількість. Деякі сімейні пріоритети, такі як багатодітність, проживання кількох поколінь або гілок роду на загальних квадратних метрах, у міських умовах майже відійшли в минуле. Їх місце зайняли нові: невелика кількість дітей (одна-дві дитини) і бажання жити своє сімейне гніздечко у вузькому колі. Деякі з таких змін пішли на користь розвитку сім'ї, але інші погіршили її

становище, адже втрачається передача сімейних традицій, майже відсутня повага до старших.

Особиста територія – це реалізація потреби кожного члена сім'ї в інтимному просторі для самовідновлення та саморозвитку. У наш час криз і хронічних перевтом люди почали більше прагнути до усамітнення і спокою.

Небажання молодих сімей жити з батьками в сучасних реаліях цілком виправдане. Але ця цінність витіснила іншу – міцні родинні зв'язки. Навіть святкування сімейних урочистостей за одним столом з усією ріднею – сьогодні велика рідкість. Трапляється, що діти не знають імен своїх покійних бабусь і дідусів, племінники – тіток і дядьків. На сьогодні шляхом вирішення цієї проблеми є відновлення, вивчення та зображення свого родового дерева. Знати своїх предків – це природно, це норма. До того ж ці знання є дуже корисними: вивчаючи коріння роду, можна ознайомитися з цінностями кількох поколінь – як виходили з тих чи інших ситуацій дідусі та бабусі, скільки дітей у них було, чи були вони щасливими. **Головне – нікого не оцінювати і не засуджувати, а просто прийняти їхній досвід, узявши з нього корисне й цінне, і навчитися не повторювати помилок. Адже не було б їх – наших пращурів – не було б і нас.**

Сімейні цінності суттєво впливають на психологічне і фізичне здоров'я, щастя, благополуччя та успішність членів сім'ї, розвиток дітей, які в сім'ї отримують перші і найстійкіші уявлення про всі аспекти особистого й суспільного життя, моральні цінності, моделі поведінки тощо.

Система цінностей сім'ї створюється подружжям уже на першому етапі спільного життя. Однією з основних таких цінностей є сімейне щастя. Ця цінність обумовлюється мотивами створення сім'ї, про які ми вже говорили в попередньому розділі, – коханням, постійним розвитком чоловічих і жіночих якостей, самореалізацією, бажанням мати дітей, взаємовіддачею, любов'ю до інших, свободою, рівністю, дружбою та сексуальністю.

Якщо розглядати стосунки подружжя з точки зору їхнього впливу на духовний розвиток особистості, можна дійти висновку, що любов між чоловіком і дружиною – це головний фактор, який впливає на виховання дитини і сприяє її гармонійному розвитку. Мається на увазі саме любов подружжя один до одного, а не любов батьків до дитини. На думку В. Сухомлинського, любов – це могутня сила виховання, здатність відчувати серцем духовні потреби людини, що передається від батька і матері дитині без будь-яких слів і пояснень – лише особистим прикладом.

Повністю поділяємо думку класика, що **навчити дитину любити – це навчити найважливішого в житті**, а тому батьки покликані насамперед стати «вчителями любові» для своєї дитини.

Цінності подружжя значною мірою обумовлені цінностями родин, із яких походять чоловік і жінка. Адже від самого дитинства в особистості формується усвідомлення себе членом родини, мешканцем будинку, жителем села, району, міста, громадянином держави, носієм національних цінностей, що склалися в процесі тривалого історичного розвитку національної спільноти. Однак те, що сім'я відіграє вирішальну роль у формуванні духовності її членів, не виключає можливості впливу самої людини на власний розвиток і поведінку. Людина – єдина істота на Землі, що має свідомість і здатна до постійного саморозвитку й переосмислення і перетворення дійсності.

Не менш важливим є вплив суспільства на духовність кожної особистості. Загальна духовність суспільства створює певне середовище, звідки людина отримує знання політичних, правових, моральних, естетичних, духовних та інших принципів і норм, які суспільство (державна, школа, сім'я) надає своїм членам. Рівень розвитку духовності людини значною мірою визначається характером і станом взаємин суспільства та особистості. Так само і людина, розвиваючи свою духовність, формує гармонійне духовне середовище суспільства.

Дуже важлива цінність у сім'ї – свобода. Свобода вибору – необхідна цінність, адже маючи цю свободу, кожен член сім'ї дає можливість іншому самовиразитися, розуміючи при цьому, що його індивідуальність не зневажається. Але часто-густо в сімейному житті трапляються обмеження свободи у взаєминах членів сім'ї. Несвобода проявляється в лімітуванні думок, слів, вчинків один одного.

Буває, батьки забувають, що діти мислять, творять і бачать речі зовсім по-іншому, ніж вони, дорослі, часто набагато свідоміше. Але підліток має усвідомлювати, що його свобода не повинна обмежувати свободу іншого, перетворюючись у насильство, порушення прав інших.

Створюючи сім'ю, народжуючи дитину, потрібно розуміти, що до розвитку свободи повинна додаватися **відповідальність за свої вчинки**. Справа в тому, що, побачивши, наскільки швидко, не за роками, розвиваються діти, старші послаблюють свій вплив на них, тим самим провокуючи їх на безвідповідальні вчинки. Формувати відповідальність у дитини батькові бажано приблизно з шести років, як у дівчаток, так і в хлопчиків. Але чому саме батькові? Тому що в шестирічному віці дитина йде до школи і виходить із зони безмежного впливу матері. Частково змінюється вектор сприйняття батьків. Жінки більше оберігають дітей, а тому багато чого їм пробачають. Батько ж знає ціну слову, бере на себе відповідальність за нього і може особистим прикладом продемонструвати це дитині, тобто навчити. Тато може точно сформулювати запитання: «Навіщо ти це зробив?» та отримати на нього

відповідь. І якщо ви почуєте хоч якесь пояснення від дитини в 6 років, то почуєте його і в 16.

Постійний розвиток, робота над собою кожного члена сім'ї дають можливість прийти до правильного усвідомлення свободи й досягнути гармонійної взаємодії на основі взаємоповаги та любові, коли свобода одного члена сім'ї не заважає іншому. У цьому допоможуть знання про темперамент кожного члена сім'ї.

Учені і практики визнають, що темперамент – біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота.

Темперамент (від латинського *temperamentum* – «належне співвідношення частин») – це вроджені властивості нервової системи, що впливають на поведінку і важко піддаються корекції. Їх обов'язково треба враховувати в навчанні, професійній діяльності, у щоденному спілкуванні з різними людьми, особливо з членами сім'ї.

Темперамент характеризують загальна психічна активність (від млявості до високої енергійності), особливості рухових і мовних реакцій, емоційність, особливості взаємодії з іншими людьми.

Учення про темперамент виникло у Стародавній Греції. Гіппократ, який заклав його основи, виділив чотири типи темпераменту: сангвінічний, холеричний, флегматичний і меланхолічний.

Якщо людина переважно весела, енергійна, швидко схоплює нове, легко переносить невдачі, впевнено діє й доводить справи до кінця, не любить одноманітності, має гучну, яскраву, живу мову, уміє тримати себе в руках, легко і швидко засинає та прокидається, то, швидше за все, вона – **сангвінік**. У разі відсутності творчої діяльності у сангвініків можуть сформуватися такі риси, як непостійність і поверховість.

Якщо людина надзвичайно метушлива, нестримана і запальна, нетерпляча, кваллива, різка у стосунках з іншими, вперта і примхлива, працює «ривками», говорить швидко, але плутано, володіє виразною мімікою, швидко діє, але буває агресивною, часто відволікається, схильна до різких змін настрою, «легка на підйом», то, найімовірніше, вона – **холерик**. Там, де відсутні різноманітність і багатство духовного життя, холеричний темперамент проявляється негативно – у роздратуванні.

Флегматик – це людина спокійна, послідовна і ґрунтовна у справах, терпляча, мовчазна, яка має розмірену мову, стримана, завжди доводить справу до кінця, незлоблива, стала в інтересах; вона повільно включається в роботу і переключається на інший вид діяльності, важко пристосовується до нового оточення, має стриману міміку. Залежно від розвитку, у флегматиків можуть

сформуватися як витримка і вміння глибоко мислити, так і лінощі, байдужість до всього.

Меланхолік – це людина сором'язлива, яка губиться в новому оточенні, не любить самотності, відчуває труднощі у спілкуванні з незнайомцями, довго залишається пригніченою при невдачах, швидко втомлюється, нерідко замикається в собі, дуже тихо розмовляє, вразлива аж до сльозливості, надзвичайно чутлива до схвалення і осуду, підозріла, потайна та покірна. За браком розвитку меланхолік може перетворитись у боязку і дуже тривожну людину.

Відповісти на питання, який тип темпераменту кращий, неможливо. У кожного з них є свої переваги і недоліки. Прояви темпераменту в зрілої особистості залежать від її загальної культури, почуття міри, толерантності, спрямованості, професійної діяльності, вольової активності, а головне – від прагнення до самореалізації та постійного розвитку.

«Я» – результат виділення людиною самої себе з навколишнього середовища, перетворення її на суб'єкт власних почуттів, вражень, діяльності.

«Я» людини починає формуватися в ранньому дитячому віці (2–3 роки) і розвивається в процесі становлення свідомості, спілкування та діяльності. У процесі виховання дитини слід мати на увазі, що адекватний розвиток усіх складових частин «Я» має дуже важливе значення, оскільки вони є ядром людської особистості. «Я»-концепція – це система уявлень людини про себе, спираючись на яку вона будує свою діяльність і взаємовідносини з навколишнім світом.

До «Я»-концепції входять такі компоненти: когнітивний (образ своїх якостей, здібностей, зовнішніх рис, соціальної цінності тощо), емоційний (самоповага, себелюбство тощо), вольовий (бажання підвищити самооцінку, добитися поваги, самореалізуватися тощо).

«Я»-концепція складається з таких частин: реальне «Я» (уявлення про себе тепер), ідеальне «Я» (те, яким суб'єкт, на його думку, повинен був би стати, орієнтуючись на моральні норми), динамічне «Я» (те, яким суб'єкт бажає стати), фантастичне «Я» (те, яким суб'єкт бажав би стати, якби це було можливо).

Світ змінюється дуже швидко, а отже, і людині – учаснику процесу життя – теж необхідно мінятися дедалі швидше, відповідно до вимог часу. Прагнення до розвитку означає постійне вдосконалення себе з усе більшим прискоренням. Саме у відносинах з іншими людина розкривається як особистість. Чому люди не завжди прагнуть докладати зусиль для створення дружніх, доброзичливих, заснованих на любові стосунків із кожним, кого зустрічають у своєму житті? Тому що це – найважливіша і найскладніша сфера життя і найважча робота над

собою. Саме через це люди часто-густо і сходять із цього шляху або навіть уникають його.

Прийшов час усвідомлювати беззаперечну цінність гармонійних відносин. Нехай не все виходить одразу. Необхідно визнати важливість для себе такого завдання і спрямувати всі зусилля на його вирішення.

Той, хто любить життя, обов'язково живе тут і зараз, цінуючи кожен мить! Любити життя, радіти йому – це те, чому можна і треба навчитися. Та й саме життя настільки нескінченно різноманітне, що в ньому немає місця для нудьги! Отже, розкрити свою любов у найкращому її прояві, без обмежень і вибірковості, під силу кожній людині!

Бажаємо Вам усіляких успіхів на цьому непростому, але дуже радісному шляху!

Природна система цінностей у психологічній практиці

Найважливішим питанням у побудові будь-яких відносин, а тим паче стосунків між подружжям у щасливій сім'ї, є система цінностей, яка визначає життєдіяльність людини. Вона вказує, куди спрямувати зусилля, що поставити на перше місце в певний момент часу, який шлях обрати на життєвому перехресті. Порушення системи цінностей призводить до найбільших труднощів у житті людини.

Для когось система цінностей – це перелік конкретних, матеріальних речей: їжа, одяг, житло, гроші. Для іншої людини це питання взагалі не є суттєвим – вона керується виключно духовними категоріями. Тобто кожен живе відповідно до свого світогляду.

Розглянемо найбільш поширені цінності, характерні для більшості людей. Цей перелік містить наступні категорії: чоловік, дружина, діти (до 18-20 років), рід (батьки, родичі, Батьківщина), робота (творча реалізація), простір любові подружньої пари (дім, будинок, оселя), друзі, домашні улюбленці (тварини), захоплення (хобі). Погодьтеся, що цей перелік актуальний як мінімум для 80 % населення Землі.

Спробуйте відповісти на запитання: «Хто для мене найдорожчий у світі?». Можна отримати найрізноманітніші відповіді, навіть, наприклад, таку: «Кіт!». Але найчастіше звучать варіанти: «Дитина», «Діти». Рідко можна почути: «Мій чоловік», «Мій коханий». І дуже рідко маємо відповідь: **«Найдорожча і найцінніша для мене людина – це я!»**. Люди бояться говорити про любов до себе.

В одній із мудрих заповідей однозначно говориться: «Полюби ближнього свого, як самого себе». За невиконанням саме цієї умови – полюбити, як самого себе – відбувається приниження своєї ролі та егоїзм. Неможливо полюбити

іншого, якщо ти не любиш себе, оскільки поділитися з іншим можна лише тим, що маєш сам. На цьому підґрунті виростають і гординя, і самоприниження, і агресія, і багато інших негативних проявів. Варто поставити себе на перше місце – й усе повертається до природного стану, народжується гідність людини. **По-справжньому любити себе – значить дуже добре розібратися в собі, пізнати себе до самої суті, прийняти себе із вдячністю до життя, поважати й цінувати свою особистість і з цієї позиції вдосконалювати себе і свої стосунки.**

Таким чином, у центр, на початок усього, поставте себе. Своє «Я», яке бажає іншому того ж, чого бажає собі. Таке «Я» сповнене гідності й усвідомлює відмінність між гордістю за себе та гординею. Проте перший рівень системи цінностей виявиться неповним, якщо в ньому не буде місця для коханої людини. Отже, **на перший рівень** помістіть себе, а в подальшому – і свою пару: Я + Він (Вона). Це два достойних партнери, які усвідомлюють свою різність і визнають свою рівність.

Другим рівнем стає той простір (дім, будинок, оселя), який створює ця пара. А по суті своїй – це простір любові, створюваний подружжям (це поняття більш детально буде розкрито на наступних уроках).

Пара, створивши сім'ю і простір любові, може народити дитину. Тут необхідно підкреслити (що ми й зробили) слово «може», аби нагадати, що головна мета сім'ї – не народжування дітей, а розвиток себе, розкриття своїх найкращих якостей у спільному проживанні чоловіка та жінки. Тому діти у природній системі цінностей стоять **на третьому місці**. Варто зазначити, що дитячий вік триває до 18-20 років, оскільки згідно з Конституцією України (статті 51, 70) саме з 18 років діти стають повнолітніми. Для багатьох це несподіване відкриття. На жаль, дуже багато людей, особливо жінки, у своєму житті ставлять дітей на вищу позицію, і навіть на перше місце, вище за себе та свого чоловіка. Тут криється проблема батьків і дітей, звідси – і відсутність здоров'я у батьків, і поламані долі дітей. Адже якщо між батьками нема порозуміння, поваги, не створений простір любові, відсутні належні побутові умови (також сім'ї бажано мати окреме житло), то дитина почуватиметься дискомфортно у такій сім'ї.

Тож спочатку пара створює простір любові, тим самим створюючи оптимальні умови для виховання і формування щасливої долі молодого покоління, а вже потім у цей простір запрошує дітей. Таким чином, батьки передають своє щастя і вміння любити дітям у спадок. У цьому випадку дорослим є що передати. Діти спочатку засвоюють світогляд своїх батьків із природною системою цінностей, а далі вибудовують свої відносини з навколишнім світом більш гармонійно. Якщо між батьками немає

взаєморозуміння, поваги, простору любові, спільних цілей, то діти стають заручниками батьківської психологічної незрілості і страждають від цього.

Чому ми визначаємо межу дитячого віку як 18-ліття? Тому що це важливий етап входження молоді в доросле життя. Після 18-20 років діти починають готуватися до створення власної сім'ї і переходять у категорію роду. Це дуже важливо і бажано для їхнього подальшого гармонійного розвитку. Якщо молода людина не починає вчасно будувати власне життя, а лишається у батьківській «плаценті», то тим самим порушується природний еволюційний процес. І тоді навіть «сорокарічні діти» сидять на шиї у батьків. Зустрічається й інша крайність, коли батьки, не бажаючи вирішувати свої особисті задачі (стосовно здоров'я, фінансів, стосунків зі своїм партнером тощо), навмисне утримують «дорослих дітей» різними способами (жалістю і стражданнями) в якості «опори на старість». Тим самим вони порушують свободу вибору дорослих дітей і лишають їх заручниками своїх переконань. Тому ми умовно визначили як рамки дорослості вік 18 років.

Бувають, звісно, й винятки. Якщо юнакові обов'язково необхідно навчитися самостійності якнайраніше, адже він – добувач, годувальник, то дівчина може отримувати допомогу від батьків іще кілька років після досягнення 18-річчя. Таким чином, для неї перехід до дорослого життя буде м'якшим і вона повніше розкриє свої жіночі якості. Головне – усвідомлювати важливість переходу до самостійного життя.

На четвертому місці в системі цінностей знаходиться любов до батьків, до свого роду, до свого коріння. Без коріння, без цієї любові людина існує, як перекотиполе. Тому родові зв'язки вкрай важливі для гармонійного розвитку особистості та реалізації її в житті. Тут маються на увазі взаємини не лише з батьками, а й з усіма родичами. Дуже важливо не втратити відносини зі своїм родом, але вчасно відійти від нього, стати самостійним. Тоді людина стоїть на землі твердо, як дерево з міцним корінням. Це шлях мудрості і зрілості.

У це ж коло входить і любов до Батьківщини. Поняття Батьківщини значне за обсягом: це місце, де людина народилася, де виросло дерево її роду, де вона провела дитинство; це і природа рідного краю, і рідна країна.

На п'ятому місці в системі цінностей знаходиться творча реалізація людини в соціумі, простіше кажучи, її діяльність, творчість, робота. Важливо підкреслити – саме тут, на п'ятому місці. При цьому йдеться не про кількість часу, присвяченого роботі, а про кількість затрачених на неї сил, енергії, думок, почуттів; про важливість і пріоритетність у свідомості. А що ми бачимо в реальності? Більшість людей віддають цій сфері життя значно більше часу і сил, ніж відносинам із коханими, у сім'ї, з родичами. Найчастіше робота виходить на перший план і закриває собою все інше. Можливо, при цьому

людині-трудоголіку вдається досягти значних результатів у кар'єрі, але вона ризикує втратити здоров'я та сім'ю і навіть дітей.

На шостому місці і нижче знаходиться все інше: друзі, хобі, захоплення, громадські та інші інтереси, любов до тварин, до природи. Тут пріоритети вже не настільки важливі.

Психологічна практика доводить, що порушення в системі життєвих цінностей стають причиною проблем більше ніж у половини сімей. І змінивши лише систему цінностей, вибудувавши її природним чином, сім'ї переходять на якісно інший рівень взаємин та життя загалом.

Нас часто запитують, чому ця система цінностей вважається природною. Справа в тому, що вона відповідає природним законам розвитку. Подивіться довкола, зверніть увагу, як будують свої взаємини живі істоти природного середовища, приміром, птахи. Спочатку пташеня виростає, стає самостійним, достатньо сильним для того, аби знайти свою пару. Потім пара птахів співає свої любовні пісні, які так любимо ми, люди, і будує при цьому свій простір – простір кохання, звиваючи гніздечко. Аж потім птахи висиджують у тому гнізді яйця, з яких згодом вилуплюються пташенята. Мама й тато їх годують, а потім, коли ті зміцніють і підростуть, випускають із гнізда – вчать літати, після чого відпускають у великий світ.

Природна система цінностей людини відповідає гуманістичній парадигмі та відображає ті сфери життєдіяльності особистості, які присутні в свідомості більшості українців і не входять у протиріччя з нормами життя.

Існує багато прикладів інших систем цінностей. Часто на першому місці в житті людини стоїть робота. Але в такому випадку психологи говорять про наявність психологічної залежності – трудоголізму. Інший приклад: якщо в сім'ї батьки концентруються на дитині, то вона стає «кумиром», як результат – несприятливий стиль виховання, що може мати фатальні наслідки для розвитку дитини. Або, наприклад, жінка хоче мати автомобіль. «Авто – це моя мрія! Хочу, щоб у мене була можливість виїжджати за місто на природу та оздоровлювати дитину». На перший погляд, цілком природне бажання жінки оздоровити дитину. Але в цьому випадку автомобіль ставиться на перше місце і система цінностей явно порушується. Якщо ж на перше місце поставити себе й чоловіка, а не машину, то він зробить усе, аби забезпечити дружину автомобілем. Це природне вирішення проблеми. Тому запропонована система цінностей людини і називається природною.

Разом з тим наведена система цінностей людини не є незмінною. У певні періоди життя в сім'ї вона може трансформуватися.

Усе це свідчить про те, що основні причини проблем у сім'ях знаходяться в найтонших світоглядних питаннях. Як я думаю – так я і живу.

При викладанні природної системи цінностей для наочності та кращого сприйняття матеріалу учнями автори радять користуватися таким схематичним малюнком (рис. 2).



Рис. 2. Природна система цінностей людини

Практична робота

Мета: усвідомлення учнями природної системи цінностей.

Хід виконання:

1. Учитель ставить учням запитання: «Хто для вас є найближчою людиною у світі? Хто для вас найдорожчий у світі?». А в разі необхідності ще й таке: «Що для вас найдорожче у світі?». Бажано, щоб учні обговорили цінності, притаманні різним верствам населення. Можна також поставити уточнювальні запитання. Наприклад: «Що важливо для жінки (чоловіка), бізнесмена, винахідника, молодої людини, людини похилого віку, дитини?».

2. Учитель на дошці в довільній формі пише перераховані учнями цінності.

3. Педагог допомагає учням зробити висновок, що природна система цінностей однакова в усіх людей, вона не залежить від професійної, статусної або рольової приналежності.

4. Далі вчитель пропонує учням спроектувати свою особисту систему цінностей із запропонованого переліку, яку вони хотіли би реалізовувати в майбутньому при створенні своєї власної сім'ї.

5. Учні зачитують свої системи цінностей (за бажанням).

6. На дошці ще раз записується система цінностей, притаманна свідомості більшості жителів планети Земля:

- Я (сама людина);
- Я-чоловік + Я-дружина (пара, сім'я);
- простір любові (дім, будинок, оселя);
- діти (до 18 років);
- рід (батьки, родичі, Батьківщина);
- робота (творча реалізація);
- друзі;
- домашні тварини;
- захоплення, хобі тощо.

Це бажаний порядок природної системи цінностей, при якому формуються гармонійні стосунки в сім'ї.

7. Учитель дає необхідні коментарі, відповідає на запитання, підбиває підсумки.

8. За бажанням, якщо вчитель відчуває, що учні готові до наступної вправи, він може запропонувати їм визначити систему цінностей, яку мають або мали, на думку учня:

- батько (або чоловік, який його замінює);
- мати (або жінка, яка її замінює);
- бабуся (по батьковій і по материній лініях);
- дідусь (по батьковій і по материній лініях).

9. Остання вправа допоможе учневі глибше засвоїти цю тему та на прикладі своєї родини свідоміше підходити до створення власної сім'ї в майбутньому. Важливо пояснити учням, що цей інструмент аналізу життя свого роду існує не для критики і засудження життя пращурів (кожне покоління за своїм потенціалом випереджає наступне), а для набуття учнем особистого досвіду – корисного і приємного. Корисний досвід полягає в тому, щоб не повторювати помилок роду, а приємний – щоб порадіти за досягнення свого роду.

Тема 5. Підсумкове заняття (1 година)

Любов, свобода, чесність. Здоров'я, добробут, повага до іншого, саморозвиток і творча самореалізація у щасливій сім'ї.

Практична робота.

Дискусія щодо значущості та необхідності для людини щасливої сім'ї.

Учень:

- характеризує любов, свободу та чесність як фактори стійкості шлюбно-сімейних взаємин;
- пояснює значення здоров'я, добробуту, поваги до іншого, саморозвитку та творчої самореалізації у щасливій сім'ї;
- уміє вступати в дискусію і підтримувати обговорення запропонованих питань.

Заняття проводиться у формі бесіди та практичного завдання.

Практична робота.

Мета: усвідомлення учнями важливості любові й чесності для створення щасливої сім'ї.

Завдання:

1. Учитель пропонує учням написати листа до любові.

Зверніться до неї, як до дорогої подруги.

Почніть словами: «Здрастуй, любове! Дякую тобі за... Прости мене за...». Запросіть її у своє життя, аби вона завжди була поряд із Вами. Закінчіть лист словами: «Любов – це Я!».

Бажано, щоб якнайбільше учнів прочитали свої листи. Після цього учитель узагальнює отриману інформацію. У разі необхідності доповнює, корегує її, роз'яснює те, що учні не зрозуміли.

2. Учитель пропонує учням пройти тест на чесність, для чого учні заповнюють таблицю «Рівні чесності», наведену нижче.

Рівні чесності	Завжди / часто / рідко	Приклад	Результат

Приклад виконання вправи

Рівні чесності	Завжди / часто / рідко	Приклад	Результат
Говорити правду: собі про себе самого	1. Рідко	1. Я недостатньо відкритий і доброзичливий	1. У мене мало друзів
	2. Часто	2. Я не слідкую за своїм здоров'ям, не роблю гімнастику	2. У мене хвороба легенів, швидка стомлюваність, погана успішність у школі
	3. Часто	3. У мене не вистачає часу займатися своїм здоров'ям і робити гімнастику	3. Я часто хворію і почуваюся втомленим після уроків
Собі про іншого	Рідко	Мій друг краще за мене розв'язує задачі з фізики	Я став більше займатися фізикою і відкрив для себе багато цікавого
Іншому про себе (мудро)	Рідко	Я чемно кажу другові, що зараз дуже зайнятий своїми справами і зможу з ним поспілкуватися після того, як звільнюся	Проявляючи чесність, я стаю вільнішим і в мене з'являється час
Іншому про нього самого (мудро)	Рідко	Я чемно пропоную другові, щоб він навчився самостійно приймати рішення і не ображався на інших, оскільки в кожного є особистий час і справи, на які також потрібен час	Проявляючи чесність, я стаю вільнішим і в мене з'являється час, я навчився поважати інших

Говорити усім про все (мудро) – це п'ята сходинка чесності. Переходити на неї можна лише тоді, коли пройдені всі попередні.

Наприкінці відбувається обговорення.

3. Учитель пропонує учням висловитися щодо значущості та необхідності для людини щасливої сім'ї.

Після цього учитель узагальнює отриману інформацію. У разі необхідності доповнює, корегує її та роз'яснює те, що учні не зрозуміли.

РОЗДІЛ 2. ЧОЛОВІК І ЖІНКА: НА ШЛЯХУ СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

Тема 6. Поняття про маскулінність (2 години)

Якості чоловіка. Біологічне і соціальне в розвитку особистості. Поняття статі. Уявлення про маскулінність. Формування образу «Я» як чоловіка. Статеві-рольові еталони і форми адекватної самореалізації. Ініціація. Типовий чоловічий образ. Практична робота. Виконання вправ на ідентифікацію себе з певною статтю.

Учень:

- розкриває зміст понять «стать», «маскулінність», «ініціація»;
- називає типові якості чоловіка;
- розрізняє біологічне і соціальне в особистості;
- характеризує статево-рольові еталони чоловіка і форми їх адекватної самореалізації;
- ідентифікує себе та інших з певною статтю.

В останні півстоліття дослідженню біологічних (природних) і соціально-психологічних особливостей прояву чоловічих і жіночих якостей у відносинах і поведінці приділяється дуже велика увага, особливо в західних країнах. Саме в західній літературі виникла традиція розділяти поняття «біологічна стать» (sex) і «соціальна стать» (gender).

Термін «гендер» утворений від латинського слова «gender» – «рід». Іще в 1970-ті роки у вітчизняних словниках слово «gender» перекладалося як граматичний рід (іменники чоловічого і жіночого роду). Переклад «стать» давався з позначкою «жартівливе». Нині в англійській культурі цим словом позначається комплекс явищ: розподіл ролей і функцій між чоловіками та жінками в суспільстві, співвідношення їхніх соціальних статусів, а також існуючі в культурі уявлення про сутність і ознаки мужності (маскулінності) та жіночності (фемінності).

У вітчизняній літературі поняття «гендер», «гендерні відмінності», «гендерні особливості» з'явилися відносно недавно. Вони відображають соціально-культурні питання у взаєминах чоловіка і жінки, показують, що значить бути справжнім чоловіком і справжньою жінкою в умовах конкретної культури й часу. Для позначення таких якостей використовуються терміни «маскулінність» і «фемінність». Ці іноземні слова довелося ввести тому, що

подібні за змістом слова «мужність» і «жіночність» як в українській, так і в російській мовах мають явне оцінне, побутове забарвлення. Крім того, застосування позначень «маскулінність» і «фемінність» відобразило традиційне прагнення наукового середовища до іноземних термінів і до відокремлення себе від побутової мови. У цьому розділі ми вирішили врівноважити ці терміни і розглянути їх з точки зору стереотипів, що сформувалися у свідомості багатьох людей. Розуміючи, що йде від природи чоловіка й жінки, а що – від постійно нав'язуваних нам стандартів поведінки і мислення у взаєминах між статями, ми зможемо будувати сім'ю більш усвідомлено й конструктивно.

Наукові дослідження показують, що існують типові маскулінні та фемінні якості. З різних причин ці якості проявляються в чоловіків і жінок у різних поєднаннях і пропорціях, визначаючи характер поведінки людини і впливаючи на взаємини між людьми. Що ж дає нам знання цих особливостей?

Знання типових рис у чоловічій та жіночій поведінці дає можливість навчитися розуміти себе, а також враховувати свої особливості в процесі самопізнання, саморозвитку та при побудові міжособистісних і сімейних відносин.

При цьому важливо враховувати, що багато особливостей суспільного поділу праці, професійної діяльності чи захоплень, а також способи чоловічого та жіночого самоствердження і самовираження формувалися протягом тисячоліть. З одного боку, в сучасному світі вони руйнуються і змінюються, з іншого – присутні у безлічі стереотипів сприйняття, оцінок, ностальгічних уявлень. Крім того, майже всі традиційні прояви маскулінності і фемінності чітко простежуються в поведінці підлітків, а також у чоловіків і жінок, які не досягли повного психічного розвитку.

Дослідники виділяють у психології чоловіка і жінки безліч особливостей: у сприйнятті світу, інтерпретації подій, ставленні до різних явищ (нагадаємо, що ці прояви в різних пропорціях характерні для представників обох статей).

Питання про те, які якості мужності та жіночності переважають – природні чи набуті у процесі виховання, – викликає багато суперечок серед дослідників, надихаючи їх на нові дослідження в гендерній психології. Що змушує хлопчиків вибирати в іграх машинки і зброю, а дівчаток – ляльок і вишивання: природні схильності чи стереотипи батьків, які купують дітям іграшки? Що змушує молодих людей іти на складні операції зі зміни власної фізіологічної статі? У чому причини того, що нині різко зростає кількість гомосексуальних відносин та одностатевих шлюбів?

Дослідники вбачають тут вплив двох основних факторів. Перший фактор – природні, біологічні чинники, у тому числі вплив деяких продуктів, таких як пиво, ліки та контрацептиви, на гормональну сферу і навіть генну природу

людини. Другий фактор – соціально-культурні чинники (феміністичний рух, лібералізація (свобода) суспільної думки, комерційна спрямованість засобів масової інформації, шоу-бізнесу, спорту тощо).

«Безстатеве» виховання, тобто коли не враховуються особливості статі дитини, має більш негативний, аніж позитивний вплив на розвиток майбутніх чоловіків і жінок. При вихованні дитини необхідно враховувати як особливості її статі, так і нюанси психосексуального розвитку.

Психосексуальний розвиток дитини проходить кілька етапів. У 3–4 роки вона здатна усвідомлено розрізняти стать за одягом, починає сприймати свої статеві органи. У віці від 4 до 7 років діти активно оволодівають соціальними ролями. Їхні ігри набувають рольового характеру (грають у «когось» – лікаря, продавця, водія, дочки-матері тощо). Дослідники приділяють особливу увагу цьому періоду, оскільки саме в цей час розвиваються гендерна самооцінка дитини та її майбутні сексуальні вподобання. У цей період закладається модель поведінки чоловіка і жінки. Вона формується на підсвідомому рівні в процесі сприйняття дитиною взаємовідносин між батьками, самоідентифікації з поведінкою батька чи матері.

У 5–6 років дитина усвідомлює власну статеву приналежність, починає цікавитися, як вона з'явилася на світ.

Вік від 7 до 11 років – це період активного інтелектуального розвитку, коли формується здатність до абстрактного мислення. Дитину цікавлять питання походження людини. З 9 до 11 років у неї виникає інтерес до взаємин між чоловіком і жінкою, до того ж поступово починає змінюватися тіло дитини.

Приблизно з 12 років у підлітка відзначається повна статева відособленість і починається період швидких гормональних змін.

Від 11–12 до 18–19 років у підлітка, як зазначає класичний психоаналіз, пробуджуються «любов і ревності» до батьків. Успішне вирішення цієї проблеми залежить від того, чи відчуває дитина любов удома і чи знайде вона об'єкт своєї любові серед осіб свого віку. Підлітки можуть створювати для себе уявні ідеали сім'ї, релігії, суспільства, у порівнянні з якими значно програють далеко не досконалі реально існуючі сім'ї, релігії й суспільства. Таким чином, підліток – це нетерпимий ідеаліст, котрий вважає, що створити ідеал на практиці не важче, ніж уявити його в теорії.

Дослідники вважають, що перед кожним підлітком, котрий у цьому віці виявляє здатність до узагальнень, постає завдання – об'єднати все, що він знає про себе самого як про школяра (школярку), сина (дочку), спортсмена (спортсменку), друга (подругу) тощо. Усі ці теперішні ролі потрібно зібрати в єдине ціле, осмислити їх, пов'язати з минулим і спроектувати в майбутнє. Якщо молода людина успішно впорається з цим завданням – психосоціальною

самоідентифікацією, то в неї сформується розуміння того, ким вона є, де перебуває й куди рухається.

Якщо завдяки батькам у підлітка виробилися довіра, самостійність, завзятість і вміння, то його шанси на самоідентифікацію, тобто на пізнання власної індивідуальності, значно збільшуються. Протилежна ситуація складається, якщо підліток недовірливий, сором'язливий, невпевнений, страждає через почуття провини й усвідомлення своєї неповноцінності. Тому підготовка до всебічної психосоціальної самоідентифікації, яка відбувається в підлітковому віці, повинна починатися, по суті, з моменту народження людини.

Якщо через важке дитинство або несприятливі побутові умови підліток не може вирішити завдання самоідентифікації й визначити своє «Я», то в нього починають проявлятися симптоми плутанини ролей і невпевненість у розумінні того, хто він такий і до якого середовища належить.

Особлива роль у формуванні статевої самосвідомості людини належить статево-рольовим уявленням, які виникають у результаті повсякденного спостереження за своїми батьками і лишають глибокий відбиток у свідомості дитини. Діти-підлітки бачать, як мати займається жіночими справами, а тато – чоловічими. Усе це, зрозуміло, допомагає хлопцю або дівчині зрозуміти власну статеву роль у житті. Це є досвідом першочергової важливості у формуванні статево-рольових уявлень і статево-рольової поведінки. Якщо малюк живе у благополучній і щасливій сім'ї, він непомітно сам навчиться нормально сприймати стосунки між представниками різних статей, тому що батьки подають йому гарний приклад. Хлопець наслідує мужність батька, дівчина – жіночість матері, і роблять вони це без будь-яких особливих повчань.

Крім того, спостерігаючи повсякденне життя своїх батьків, діти вчаться відповідно поводитися з людьми протилежної статі. Якщо в сім'ї панує атмосфера любові, у дитини-підлітка **не** виникатиме таємного бажання надати перевагу одному з батьків. І в стосунках з іншими людьми дитина **не** потребуватиме нездорового замітника того, чого їй бракує вдома. Щаслива сім'я зміцнює відповідні уявлення дитини-підлітка про взаємини статей значно більше, ніж цикл лекцій або десяток книг на цю тему. Компетентні у питаннях статі батьки розуміють, що коли дитина-підліток висловлює власні міркування і ставить питання на статево-рольову тему, не слід насміхатися з неї чи обдурювати її. Відповіді на всі дитячі й підліткові запитання, і статевого характеру в тому числі, повинні бути точними по змісту, стислими й правдивими. Навіть якщо малюк нічого не зрозуміє, важливо, що він побачить і відчує бажання дорослої людини пояснити йому те, що його цікавить. Підростаючи та набуваючи власного статевого досвіду, дитина-підліток розумітиме все більше й більше, а готовність дорослого уважно і з розумінням поставитися до всіх її переживань,

задовольнити її інтерес зіграє свою роль у встановленні довірливих і гармонійних стосунків між поколіннями.

Інформація, яку батьки або педагоги надають дітям-підліткам, відповідаючи на запитання, що стосуються статей і взаємин між ними, має значення лише в тому випадку, якщо дитина-підліток відчуває, що дорослі сприймають її як особистість із почуттям власної гідності, не іронізують із неї й не лицемірять. А на таке спроможна лише статево вихована, доросла, зріла людина, яка реалістично сприймає всі деталі власного статевого життя й чесно, у межах дитячо-підліткового розуміння, пояснює їх дітям-підліткам.

А що ж є нормою в питаннях статі? Кожен розуміє це по-своєму. Ось де буде доречним судження, що скільки людей – стільки й світів.

Наведемо деякі найважливіші принципи, за якими, на наш погляд, можна визначити культурну в питаннях статевого виховання, дорослу, зрілу людину.

Статево культурна людина розуміє значимість статевої функції людини (бути чоловіком або жінкою) в особистому житті. Хоча кожному чоловіку притаманні певні жіночі риси, а в кожній жінці є чоловічі, добре адаптована до життя людина вирізняється своєю яскраво вираженою статевою приналежністю і не змінює її. Вона не нарікає на те, що народилася жінкою або чоловіком, і в неї не розвиваються схильності, характерні для протилежної статі.

Статева адаптація – істотна частина загальної адаптації, пристосованості до умов життя. Не можна вважати людину статево вихованою, якщо вона не дотримується найважливішої заповіді: «Полюби ближнього свого, як самого себе». Проте ми по-різному спілкуємося з чоловіками і жінками: ставимося до чоловіків не так, як до жінок, і навпаки. Людині не потрібні специфічні відомості про біологічну будову статевих органів, навіть якщо вона не достатньо обізнана в цій галузі. Її теоретичні уявлення про статеве життя або практичний досвід не настільки важливі для статевої культури – набагато важливіші ті поняття, які людина має про статеву культуру, і те, як ставиться до цього аспекту життя. Маючи романтичні уявлення та ніжні почуття до близької людини, вона здатна сексуально-тілесно виразити свою любов. При цьому сексуальні стосунки займають важливе місце серед інших бажань і потреб людини. Чоловік та жінка сприймають статеве життя як абсолютно природне явище, як прояв здорової життєдіяльності.

Таким чином, статева культура – це частина світогляду людини, коли чоловік і жінка розуміють власну статеву роль у житті, знають основні принципи статевої поведінки, мають уявлення про чоловічі та жіночі якості, прагнуть їх розкривати і розвивати, формуючи своє уявлення про стосунки статей.

Криза, що охопила сучасну культуру, особливо сильно позначилася на інституті виховання. Найбільш яскраво це виявляється в сучасній проблемі підлітків – кризі підліткового віку, грізні симптоми якої ми бачимо в зростанні числа злочинів, випадків наркоманії та самогубств саме серед цієї вікової категорії. Тому багато дослідників звертаються до досвіду минулих культур, аби знайти підказки, моделі та цінні ідеї у вирішенні проблеми підліткової кризи. Сучасні дослідження в антропології, релігієзнавстві та психології різних культур дають вагомий результати.

Одним із найбільш цікавих у цьому плані проявів є практика ініціації дорослішання в давніх культурах. Ініціація – один із «ритуалів переходу», які супроводжували найбільш значимі соціально-особистісні зміни в житті людини: народження, дорослішання, шлюб, зрілість, смерть та ін. Вираз «ритуал переходу» означає, що людина перейшла з одного рівня своєї свідомості, досвіду на інший. Фактично ініціація являє собою іспит на готовність до нового рівня своєї особистісної та соціальної зрілості й отримання відповідних інструкцій для правильного проходження наступного етапу життя.

Вважаємо, що доцільно було б звернути увагу на психологічну та соціальну основу цього обряду і, можливо, перейняти не зовнішній, а внутрішній зміст ініціації (наприклад, при досягненні повноліття). Адже підлітку, який став повнолітнім не просто після формального отримання паспорта, а після набуття нового розуміння життя, внутрішнього переродження і збагачення, буде набагато простіше жити в соціумі і формуватися як особистість.

Мужність – сукупність значимих вольових, моральних якостей людини, таких як моральна сила при подоланні страху, стійкість духу у важких випробуваннях, рішучість у відстоюванні моральних переконань, а також активна творча діяльність, спрямована в зовнішній соціум, яка розкриває й перетворює простір.

Виділяють традиційну і сучасну моделі мужності. Зміст **традиційної моделі** полягає в розумінні мужності як специфіки діяльності особистості. Це – енергійність, діловитість, владність, упевненість, потреба в досягненні мети, прагнення до суперництва, а також сміливість, спритність, воля, сила (як фізична, так і моральна), емоційна стриманість, раціональність мислення. Така мужність подекуди доходить до крайніх проявів: жорстокість, схильність до ризику, бажання завжди бути першим, невміння поступатися, йти на компроміс, проявляти почуття, співчувати. Дуже часто чоловіки «традиційної» моделі поведінки «розплачуються» раннім відходом з життя, оскільки постійно

шукають «гострих відчуттів» (екстремальне водіння, різноманітні правопорушення, вживання наркотичних засобів і т.п.).

Сучасна модель мужності характеризується такими якостями як великодушність, рішучість, мудрість, витримка, настійливість, заповзятливість, відповідальність та працелюбність.

Така модель формується і розвивається у зміненій формі шлюбно-сімейних відносин, новому, так званому партнерському (егалітарному) типі сім'ї, де права та обов'язки чоловіка і дружини є однаковими. Тобто коли і чоловік, і жінка в рівній мірі займаються вихованням дітей, домашнім господарством тощо. Однак при цьому треба пам'ятати про особливості розвитку і призначення хлопчиків і дівчаток. У хлопців із дитинства потрібно формувати наступні якості мужності.

Рішучість – це індивідуальна якість волі людини, пов'язана зі здатністю й умінням (навичкою) самостійно і своєчасно приймати відповідальні рішення та наполегливо реалізовувати їх у реальній діяльності.

Витримка – це вміння і звичка контролювати свою поведінку, володіти собою, своїми рухами, своїм мовленням, утримуватися від дій, які усвідомлюються як непотрібні чи шкідливі в певних умовах. Український педагог А.С. Макаренко писав: *«Велика воля – це не тільки вміння чогось побажати і домогтися, а й уміння змусити себе відмовитися від чогось, коли це потрібно... Без гальма не може бути машини, і без гальма не може бути ніякої волі».*

Наполегливість – уміння і звичка доводити до кінця прийняті рішення, досягати поставленої мети, долаючи усілякі перешкоди і труднощі на цьому шляху.

Коли йдеться про характерні риси чоловіків, досить рідко хлопці замислюються над такою якістю, як відповідальність.

Відповідальність – це не лише знання своїх обов'язків щодо суспільства, колективу, близьких людей, а й готовність дотримуватися їх у повсякденному житті. Та найголовніше, відповідальність – це здатність бути відповідальним за свої думки, слова, емоції та дії. Це показник зрілості.

Великодушність – це висока моральна якість, у котрій виявляються сила і щедрість душі людини, доброта і розумність її вчинків. У самому звучанні слова «великодушність» чути його зміст – Велика Душа. Велика Душа всіх поважає, всіх любить, усе прощає. Це внутрішня краса і гармонійність, мудрість благородної людини.

Працелюбність – це позитивна якість людини, якій властиві любов до праці, старанність у роботі. Працелюбність не варто плутати з трудоголізмом – явищем, що характеризується надмірною зайнятістю людини, тобто коли

робота в системі цінностей людини опиняється на першому місці – вище самої людини, а також вище її близьких. Працелюбність – це не тільки шанобливе ставлення до своєї праці, а й шанобливе ставлення до праці і плодів праці інших людей. Ця якість забезпечує добробут – при рівних можливостях працююча людина здатна краще забезпечити себе і близьких, ніж ледача. Працелюбність приносить радість – від самого процесу роботи і від її результатів.

Ось кілька прикладів, котрі допомагають зрозуміти природу чоловічої поведінки. Для чоловіка важливо ствердити реальну соціальну дійсність. Для нього дуже суттєвою є логічність. Звідси прагнення віднайти закономірність, знайти формулу, яка чітко пояснює ситуацію. Чоловік добре розуміє емоційний стан інших, якщо може пояснити причину емоцій. Деякі емоції та жіночі сльози «без причини» виходять за рамки логіки чоловіка, тому іноді дратують його. Чоловік нервує, коли хтось чинить «нелогічно», коли заважають і повчають життю; чоловік проявляє інтерес, якщо з'являється красива жінка, перспектива, можливість успіху; відчуває ніжність, коли може допомогти й опікувати; радіє, якщо його перемога впливає на події; отримує задоволення від сексу, їжі, похвали. Чоловіки надають перевагу фактам, обмірковують їх і пояснюють. Чоловік щасливий, якщо може поділитися своєю справою. Коли він щось робить для жінки, для дому, то цим проявляє свою любов. Дії чоловіка, спрямовані на покращення матеріального стану, – це найбільш вагоме свідчення його почуттів.

Завдяки психологічним дослідженням з'ясовано, що деякі чоловіки (психологічно незрілі, котрі біологічно подорослішали, а психологічно – ще ні) бояться безпорадності, фізичної слабкості, невдач на роботі; сильних жінок, жінок-начальниць, котрі заробляють більше; бояться виявити свої почуття, вважаючи, що ніжність і любов – це слабкість; бояться показати слабкість перед жінкою, тому що, на їхню думку, чоловікові необхідно завжди бути сильним.

Досить часто ми спостерігаємо, що в перші роки спільного життя, коли є закоханість, чоловіки більше часу приділяють сім'ї. Але на якомусь етапі розвитку стосунків із дружиною чоловік починає все більше часу приділяти іншим справам – його цікавить риболовля, полювання, футбол, лазня тощо. Коли в стосунках між чоловіком і жінкою достатньо любові, поваги один до одного, жінка проявляє інтерес до справ чоловіка, підтримує його соціальні прагнення, то ймовірність його участі в різних «чоловічих розвагах» різко знижується. Бажання чоловіка піти із сім'ї може бути показником неблагополуччя стосунків у парі.

Є ще глибша причина такої поведінки – це психологічна незрілість. Саме підліткові якості «змушують» дорослого, психологічно незрілого чоловіка шукати собі компанію друзів на шкоду сімейним відносинам. Надмірне захоплення риболовлею, полюванням, спортивними заходами, туристичними походами також свідчить про наявність психологічної незрілості. Дружині варто звернути на це особливу увагу і будувати більш гармонійні стосунки в сім'ї, всіляко сприяючи становленню психологічної зрілості чоловіка.

Образ зрілого чоловіка

А тепер на основі викладеного можна створити психологічний портрет чоловіка, або образ зрілого чоловіка.

Чоловік – творець, і він стає ним тоді, коли це усвідомлює і відповідно діє: реалізує і постійно розвиває свої найкращі чоловічі якості. Творець завжди прагне новизни. Він не копіює й не повторює, а бере найкраще і на основі цього створює щось своє, нове.

Чоловік постійно розвиває свою масштабність – від малих справ до великих, бачить усі аспекти буття, як зі сторони, так і зсередини. Він знає, що хоче змінити, що прибрати і що додати. Чоловік творить, керуючись принципом: **«Кожна думка і дія приносять щастя й радість мені, моїй сім'ї, моєму роду, моєму народові і світові в цілому»**. Але чоловік повинен знати, для чого він творить, у нього має бути мета з глобальним сенсом, що стосується всього людства.

Розкриттю чоловічих якостей і талантів сприяє жінка, яка знаходиться поруч. При цьому чоловік творить початковий імпульс, розкриваючи в жінці любов.

У сім'ях, де є такий чоловік, наявні всі позитивні показники зростання, розвитку. У стосунках усе повніше розкривається любов, а дім сповнений яскравих кольорів і позитивних творчих енергій – це простір любові. Діти в такому домі почуваються легко і природно. Спостерігаючи за радістю батьків, вони випромінюють щастя. Успіх тут є не результатом високих запитів, а наслідком доброзичливих, шанобливих, сповнених любові стосунків.

Нижче наведено список якостей справжнього чоловіка, якими, з точки зору авторів, бажано володіти чоловікові. Ці якості дозволяють гарантовано мати і здоров'я, і особисте щастя, і творчу реалізацію, і матеріальне благополуччя, і довге життя. До цих якостей кожен може щось додати й від себе.

Усі перераховані якості в тій чи іншій мірі є в кожному чоловікові. І оскільки, як кажуть у народі, «жінками народжуються, а чоловіками стають», то чоловікові їх потрібно розкривати й розвивати. Людина – це єдина істота на

планеті, здатна до саморозвитку. **Створіть необхідний образ чоловіка і наслідуйте його!** Відстежуйте щодня кожен прояв або невияв своїх чоловічих якостей, працюйте над ними. Тільки неухвалення і лень можуть бути перешкодою на шляху саморозвитку.

Чоловік – це той, хто не озирається на інших, хто не повторюється, хто йде своїм шляхом, хто прокладає свою дорогу, адже саме для цього він живе на Землі.

Девіз чоловіка – **«Ніколи не пробував, але зможу!»**.

Як же юнакові стати чоловіком?

Шлях один – через усвідомленість і любов до себе.

Любити себе – це усвідомлювати себе (знати, хто ти є, у чому сенс твого життя; уміти дослухатися до своєї душі, жити відповідно до душі), поважати себе та інших, уміти бачити себе в іншому, а іншого в собі, бажати іншому того, чого бажаєш собі (тобто усвідомлювати єдність усього людства).

Коли чоловік насправді любить себе, він великодушний, від нього постійно йдуть імпульси у вигляді думок, дій, творчих актів. Він активний, він цікавий, він звучить. Велика душа стане на захист слабкого, забезпечить надійність і вірність слову та справі, візьме на себе відповідальність, буде чесною в думках і діях. У поєднанні з активністю великодушність породжує хоробрість, упевненість, рішучість, стійкість, завзятість.

Практична робота

Мета: усвідомлення учнями необхідності постійного розвитку чоловічих якостей у хлопців.

Завдання: учитель пропонує учням докладніше розглянути якості, що характеризують чоловіків.

Для цього утворюються дві групи: одна складається з хлопців, а інша – з дівчат. Дівчата пишуть список тих чоловічих якостей, які, на їх думку, повинні бути в їхніх майбутніх чоловіків. Хлопці у своїй групі записують якості, притаманні справжнім чоловікам.

Коли переліки якостей готові, учитель занотовує назви якостей на дошці, допомагаючи обом групам, у разі необхідності коригуючи й доповнюючи список. Після цього відбувається обговорення, результатом якого є складання психологічного портрета і переліку якостей, що формують справжнього чоловіка. Кожен може його доповнити або змінити, виходячи із власного розуміння ролі чоловіка та мужності.

На завершення учителеві бажано наголосити, що для того, аби стати справжнім чоловіком (самодостатнім, реалізованим, мужнім, сильним, упевненим) і мати поруч із собою «принцесу», юнакові необхідно проявляти й

постійно розвивати свої кращі чоловічі якості. Лише **постійний розвиток і робота над собою** дозволять йому стати справжнім лицарем, а значить, і Чоловіком з великої літери!

<u>Чоловічі якості</u>	<u>Мужские качества</u>
<i>Спільні для чоловіків та жінок:</i>	<i>Общие для мужчин и женщин:</i>
1. Мудрість (розум, сповнений любові)	1. Мудрость (ум, наполненный любовью)
2. Любов	2. Любовь
3. Свобода	3. Свобода
4. Чесність	4. Честность
5. Здоров'я (психічне, фізичне, духовне)	5. Здоровье (психическое, физическое, духовное)
6. Сексуальність ²	6. Сексуальность
7. Культура	7. Культура
8. Почуття гумору	8. Чувство юмора
9. Гідність	9. Достоинство
10. Масштабність (я + сім'я + рід + народ)	10. Масштабность (я + семья + род + народ)
11. Унікальність	11. Уникальность
12. Усвідомленість	12. Осознанность
13. Сучасність (світогляд, стиль, мода)	13. Современность (мировоззрение, стиль, мода)
14. Доброта	14. Доброта
15. Творчість	15. Творчество
16. Любов до себе (турбота про своє здоров'я, гармонійний душевний стан)	16. Любовь к себе (забота о своем здоровье, гармоничном душевном состоянии)
<i>Суто чоловічі:</i>	<i>Истинно мужские:</i>
17. Активна життєва позиція	17. Активная жизненная позиция
18. Благородність	18. Благородность
19. Великодушність	19. Великодушие
20. Витривалість	20. Выносливость
21. Витримка	21. Выдержка

² Сексуальність - гендерна відмінність, що характеризується чітко вираженими статевими ознаками, відповідною поставою, ходою, голосом, інтонацією, культурою поведінки тощо. Це позиціонування себе і звучання як чоловіка або як жінки.

22. Відповідальність	22. Ответственность
23. Діяльність	23. Деятельность
24. Дослідницька натура	24. Исследовательская натура
25. Дотепність	25. Остроумие
26. Завзяття	26. Упорство
27. Заповзятливість (підприємливість)	27. Предприимчивость
28. Інтелігентність	28. Интеллигентность
29. Лідерство	29. Лидерство
30. Логічність	30. Логичность
31. Надійність	31. Надежность
32. Ніжність (джентльмен!)	32. Нежность (джентльмен!)
33. Оптимізм	33. Оптимизм
34. Працелюбність	34. Трудолюбие
35. Рішучість	35. Решительность
36. Самодостатність	36. Самодостаточность
37. Самостійність	37. Самостоятельность
38. Сила волі	38. Сила воли
39. Сила духу	39. Сила духа
40. Сила фізична	40. Сила физическая
41. Твердість	41. Твердость
42. Упевненість в собі	42. Уверенность в себе
43. Хазяйновитість	43. Хозяйственность
44. Харизматичність	44. Харизматичность
45. Хоробрість	45. Храбрость
46. Цілеспрямованість	46. Целеустремленность
47. Щедрість	47. Щедрость

Додаткова інформація. Сила, витривалість, хоробрість, мужність, цілеспрямованість тощо не є жіночими якостями. Грація, загадковість, кокетство і т. д. – не є чоловічими. Але свобода, любов, здоров'я, чесність, доброта, усвідомленість, осмисленість життя, творчість, почуття гумору, гідність, сексуальність і навіть ніжність – ці якості властиві особам як жіночої, так і чоловічої статі. Потрібно донести до учнів, що **саме завдяки чесності, насамперед перед самим собою, відбувається розвиток особистості.** Важливо не ідеалізувати себе, а максимально чесно оцінити свої якості, і тоді відразу розкриється горизонт для розвитку. Також варто наголосити, що немає пріоритетності в якостях – усі вони рівноцінні і потребують рівномірного розвитку.

Таким чином, у процесі колективного обговорення і творчості відбувається максимальне засвоєння теми.

Домашнє завдання для юнаків

Оцініть розвиненість запропонованих якостей у собі, поставивши оцінки (за 5-бальною системою) і вказавши можливі плюси або мінуси. Виявивши нерозвинені якості, працюйте над їх розвитком (наприклад, проживіть один тиждень під девізом: «Я розвиваю здоров'я, або почуття гумору, або щедрість»; для цього потрібно повісити папірець із надписом якості, над якою працюєте, на видному для Вас місці. Зважте, що це місце має бути зручним (Ви постійно його бачите) і комфортним – Ви спокійні, що ніхто окрім Вас його не бачитиме (наприклад, або Ваш щоденник, або блог, або соціальна мережа, якщо Ви бажаєте поділитися цим з друзями). Щодня увечері оцінюйте в собі цю якість. Потім наприкінці тижня попросіть близьку людину оцінити ваші зусилля – запитайте: «Чи помітні були якісь зміни у моїй поведінці на цьому тижні?». Раз на місяць проводьте загальну оцінку усіх якостей. Навіть якщо подібні тести проводити для себе лише раз на місяць, то до закінчення року Ви отримаєте відчутний результат.

Тема 7. Поняття про фемінність (2 години)

Якості жінки. Психологічна стать. Уявлення про фемінність. Формування образу «Я» як жінки. Статеві-рольові еталони і форми їх адекватної самореалізації. Ініціація. Типовий жіночий образ. Якості, притаманні жінці. Практична робота. Виконання вправ на ідентифікацію себе з певною статтю.

Учень:

- розкриває зміст понять «фемінність», «психологічна стать», «ініціація»;
- знає типові якості жінки;
- розрізняє біологічне і соціальне в особистості;
- розкриває статево-рольові еталони жінки і форми їх адекватної самореалізації;
- ідентифікує себе та інших з певною статтю.

Сім'я – перший у часовому аспекті і найбільш близький до дитини вихователь. Вирішальну роль у розвитку дітей зазвичай відводять матері. Проте правильніше було б говорити про сім'ю, а не про одного з батьків, як про

вихователя. Внесок матері і батька не визначається кількісною міркою «більше – менше», але істотно залежить від загальної атмосфери в сім'ї, системи цінностей і відносин дорослих членів сім'ї один щодо одного й до дитини. Важливо виховувати в дитини рівне та шанобливе ставлення до обох батьків, тоді підліток входить у життя з рівним ставленням до протилежної статі. Навіть мінімальна, ледь помітна схильність дитини до одного з батьків у дорослому віці може змістити акценти уподобання до представників однієї із статей, що призводить до гордині і, як наслідок, до порушення рівності у власній сім'ї.

Після народження дитини у батьків формуються певні стереотипи: вони вбачають у поведінці малюка ознаки відповідності або невідповідності тому, якими в їх розумінні повинні бути хлопчик чи дівчинка. Відповідність заохочується, невідповідність зустрічає опір. Батьки кажуть: «Ти – дівчинка, а дівчата...». Вважається, що кожен із батьків схильний ідентифікувати себе з дитиною своєї статі й прагне бути для неї прикладом для наслідування. Окрім того, при спілкуванні з дітьми бажано, щоб батьки ставилися до дочок у деякому розумінні як до маленьких жінок, а до синів – як до маленьких чоловіків. З достоїнством та повагою, пам'ятаючи, що максимальне формування уявлень особистості відбувається у віці до 5 років.

Перше примітивне усвідомлення своєї статі з'являється в дитини вже приблизно до трьох років. Від батьків дівчинка чує: «Будь охайною, ти ж дівчинка». У шість років у неї починається процес формування образу жінки, який супроводжується певними змінами поведінки та виявами характеру. Взірцем для дочки стає мати: весела, оптимістично налаштована чи сумна, пригнічена; привітна чи роздратована; щедра, гостинна чи скупувата, відгороджена від інших; романтична чи практична тощо. Гарні стосунки з матір'ю виробляють у дівчинки почуття жіночої гідності, впевненості у собі. Якщо ж між ними не налагоджені стосунки, то дочка не відчуває теплоти, емоційної близькості з матір'ю, захищеності. Тоді мати не стає для дочки авторитетом. Так трапляється, коли мати надто сувора чи байдужа до дитини, не приділяє їй достатньо уваги. Мати не є авторитетом і в тому випадку, якщо зазнає в сім'ї принижень.

У разі, коли через певні причини в дівчинки з матір'ю зіпсовані стосунки, а у відносинах з батьком, навпаки, усе гаразд, то в її статеворольовій орієнтації переважатиме батьківський образ, засвоюватимуться й стверджуватимуться в характері суто чоловічі якості.

У цілому ж, відсутність необхідного взірця жіночності в сім'ї призводить до виникнення в дівчинки, а згодом і в майбутньої жінки, почуття невпевненості в собі, неповноцінності, вини, залежності від чоловіка тощо. Ця образа функціонує на глибоко підсвідомому рівні й досить важко піддається

корекції. Є багато жінок, яких природа наділила і добротою, і розумом, і гарною зовнішністю, а взаємини з чоловіками в них не складаються через занижену самооцінку, страх самотності тощо. Дослідження психологів показують, що жінки більше за чоловіків бояться самотності, втрати привабливості, старості; бояться бути покинутими, стати жертвою насильства; бояться помсти й тому уникають сварок, у суперечці відчують докори сумління; бояться зіпсувати стосунки, звинувачують себе в розладах.

Фемінність – це властивість особистості, що передбачає відповідність жінки власній психологічній статі, дотримання жіночих статево-рольових норм, цінностей, установок, а також типової для жінки поведінки.

Психологічна стать – це ставлення людини до себе як до чоловіка чи жінки, усвідомлення і прийняття власної статевої приналежності, засвоєння стереотипів маскулінності та фемінності. Стать, у психологічному розумінні, – це перша категорія, у межах якої дитина усвідомлює себе, своє «Я», починає говорити про себе як про хлопчика чи про дівчинку.

Часто батьки починають цілеспрямоване статеве виховання дітей тільки з початком їх статевого дозрівання. Але загальний характер почуттів, цінностей, ідеалів, стиль поведінки дівчаток і хлопчиків виявляється й на попередніх етапах життя, у процесі психічного розвитку дитини, а головне – завдяки спілкуванню з дорослими й ровесниками.

Дитяча індивідуальність проявляється через статево-рольову поведінку. Тому, враховуючи те, що статеве виховання потребує мудрості і делікатності, означимо деякі особливості розвитку дітей на різних етапах дорослішання і те, яким способом можна допомагати дитині у статево-рольовому вихованні.

Одним із часто уживаних способів педагогічної взаємодії в дошкільному віці є *особистий приклад*. Він також підходить для статевого виховання дітей-школярів. Його застосування витікає з вікових та індивідуальних особливостей – невеликий життєвий і соціальний досвід дитини, гнучкість її особистісної моделі поведінки, сильно виражені наслідування та емоційний відгук, які проявляються при статево-рольовому вихованні. Якою б маленькою не була дитина, наслідування дій людей, котрі її оточують, має вирішальну роль для засвоєння нею статевої поведінки. Дитина орієнтується на модель дій дорослих і поступово окреслює власну лінію статевої поведінки.

Молодший шкільний вік – це період від сформованої статевої ідентичності до початку статевого дозрівання, тобто від 6–7 до 11 років. Протягом цього періоду відбувається перехід від адаптації до індивідуалізації. Для хлопчиків і дівчаток однаковою мірою характерне розширення кола і зміна якості спілкування, поява нових – шкільних обов'язків, підвищення

інтелектуального й емоційного навантаження, застосування критеріїв самооцінки та багато іншого.

М. Хьюз відзначав, що на першому році навчання хлопчики частіше, ніж дівчатка, відчувають труднощі в емоційній адаптації, координації рухів, мовленні, проявах наполегливості. На другому році навчання дівчатка перевершують хлопчиків у мовних завданнях, поступаючись їм у моторних навичках і розвитку просторової пам'яті.

Низка досліджень продемонструвала, що хлопчики краще проявляють себе у виконанні завдань, які вони вважають «чоловічими», а дівчата краще справляються з «жіночими», на їхню думку, завданнями. Хлопці демонструють більший інтерес до завдання при матеріальному, а дівчата – при емоційному заохоченні успіху. Звернувшись до дорослого життя, ми побачимо таку ж картину: жінки, як правило, з іронією ставляться до того, що чоловіки надають великого значення різноманітним відзнакам.

Дівчата акуратніші за хлопців, більше схильні відповідати вимогам дорослих і завойовувати авторитет, подобатися оточуючим. Вони значно ближчі до умовного портрета «гарної учениці». «Поганий учень» – це своєрідний хлоп'ячий статус. Дівчата досить швидко засвоюють поведінку так званої «некритичної переваги» над хлопцями, що спотворює статеву соціалізацію.

У своєму колі дівчата обговорюють літературних і реальних «принців» та «лицарів», колекціонують портрети артистів, співаків і в кого-небудь із них «закохуються», заводять щоденники, де записують цікаві пісні, вірші, що часто здається дорослим примітивним. У дівчаток виникає особлива потреба близькості з матір'ю. А от потреба близькості з батьком (чи дорослим, який його замінює) у дівчат у цей період життя далеко не завжди займає належне місце. Важливо показати молодим дівчатам, що від якості ставлення до батька (або чоловіка, який його замінює) – без нарікань та образ, від поваги та любові до нього безпосередньо залежить і майбутнє ставлення до чоловіків загалом і зокрема до свого майбутнього чоловіка. Адже батько – це перший чоловік у житті дівчинки. Якщо вона навчиться вибудовувати з ним стосунки як із чоловіком, їй буде набагато простіше будувати стосунки з майбутнім чоловіком, і навпаки.

І для дівчаток, і для хлопчиків молодший шкільний вік – це час статево-рольового розвитку через самовизначення в системі статевого відношення. Цей розвиток включає виникнення інтересу до протилежної статі, що виявляється у своєрідному залицянні. Його своєрідність можна зрозуміти, якщо врахувати, що цей потяг часто викликає в поведінці протидію відштовхування. Хлопчику потрібно показати дівчинці, що він виділив її серед інших дівчаток, і звернути її

увагу на себе, при цьому не викликавши осуду однолітків. Ці внутрішні суперечливі завдання врівноважуються через систему агресивних (у хлопців) і оборонних (у дівчат) дій. Іноді хлопець у відповідь на запитання, навіщо він смикнув дівчинку за косу, відповідає: «Бо вона мені подобається». Таке усвідомлене пояснення у вустах дитини – скоріше виключення з правил, але виключення, яке унаочнює саме правило.

Серйозних конфліктів між дітьми ці залицяння не викликають. Навпаки, відсутність їх може викликати в дівчинки почуття власної непривабливості. Дівчата часто самі провокують хлопців на такий прояв уваги, усіяко жартуючи над ними. Іноді ж, нагадуючи тим самим дорослих жінок, вони беруть ініціативу на себе. В останні 10–15 років це трапляється раніше і частіше, відображаючи особливості прийняття статевих ролей у культурі молодших підлітків.

По досягненню 9–10 років відносини між хлопцями і дівчатами виходять на новий рівень. Це пов'язано з формуванням у молодших школярів уявлень про те, яким повинен бути хлопець і якою повинна бути дівчина. Природно, що уявлення дівчат про хлопців і про себе не співпадають з уявленнями хлопців про дівчат і про себе. У зв'язку з цим накопичуються взаємні претензії і негативні відчуття один щодо одного (розчарування, образи, злість, заздрість тощо), накопичується досвід конкуренції і суперництва. Тому навіть за наявності взаємних симпатій діти соромляться їх відкрито проявляти.

У молодшому шкільному віці характер починає проявлятися більш чітко й виразно. У 10-річному віці хлопчики більш екстраверти, а дівчата більше нестабільні і менше щирі. При сторонніх дівчата менш охоче розкривають своє «Я». Хлопці, в порівнянні з дівчатами, – активніші й наполегливіші, більш напружені й схильні до ризику, менш відповідальні й чуттєві, менше себе контролюють. Саме тому статеве виховання має на меті *глибше проникнення в характер особистості хлопчика чи дівчинки, а не безстатевої дитини «загалом»*.

У сім'ях молодших школярів простежується тяжіння хлопчиків до батька, а дівчат – до матері. Це треба обов'язково використовувати для виховання міжособистісних відносин. *Спільні заняття чоловічою або жіночою справою* наближують дітей до батьків і дають певний поштовх до відвертих розмов на важливі для дітей проблеми. Немає сумнівів, що в цьому віці дуже важливе місце займають особисті вчинки та поведінка дорослих. Які б гарні слова не говорив батько синові про повагу до жінки, син буде керуватися зразками реальної поведінки свого тата.

Усвідомлені ідеали жіночності в дівчат починають складатися у підлітковому віці. Фізіологічні зміни змушують дівчинку ще раз осмислити

питання статевої належності. Вторинні статеві ознаки радують її і хвилюють. Чи все в неї розвивається правильно, чи приваблива вона, чи жіночна? Дати об'єктивну відповідь на ці та інші запитання не кожній дівчині під силу. Саме це штовхає деяких підлітків на експериментування зі своєю зовнішністю і поведінкою. Критерії жіночої привабливості в сучасному суспільстві, як правило, дуже завищені і часто викривлені, і від цього страждають майже всі підлітки. Саме в підлітковому та юнацькому віці формуються свідомість і самосвідомість, загострюється інтерес до протилежної статі, опановується сфера романтичних стосунків.

Кожному віку властиві певні ініціації, що дозволяють дитині виходити на новий рівень дорослості. Про це більш детально розповідалося в попередній темі. Бажано було б, щоб учитель опитав кожного учня, який захоче розказати, чи були в його житті ініціації за віковими періодами і як вони проходили.

Статеве виховання має проводитися комплексно – як у школі, так і вдома. Дуже важливо, аби не було розбіжностей між тією інформацією, яку учень отримує в школі, і тим, що отримує вдома, тобто щоб відповіді на запитання дітей були приблизно однакові, але ні в якому разі не суперечили одна одній. Для цього доцільно проводити бесіди батьків з учителями з проблем виховання, у тому числі й статевого.

Процес дорослішання дівчат супроводжують дружба, романтична закоханість, потреба в інтимно-особистісному спілкуванні з ровесниками. Залицання має здебільшого ритуальний та ігровий характер. Перші побачення й освідчення в коханні символізують для дівчинки її входження у світ дорослих, а також свідчать про жіночу привабливість і повноцінність. Увага хлопчиків є для неї важливим критерієм жіночої досконалості. У спілкуванні з представниками протилежної статі дівчинка-підліток реалізує насамперед потребу виявляти і стверджувати свою жіночність. Саме в цей час чітко проявляються (якщо вони сформовані) «суто жіночі» риси: ніжність, делікатність, чуйність, увага.

Жінка передає в мові не стільки інформацію, скільки ставлення, міркує вголос. Вона виявляє великий інтерес до людей і цінує взаємини. Найчастіше їй потрібна не порада, а співчуття. У спілкуванні жінці важливо поділитися переживаннями, емоціями. Небалакучість жінки чоловіки часто сприймають як знак збайдужіння до себе. Якщо для чоловіка важливо утвердити реальну, соціальну дійсність, то для жінки – створити зручну для себе реальність (іноді ілюзію). Тому **дуже важливо, щоб чоловік опікувався душевним, емоційним і фізичним станом жінки.** Це його завдання, його прояв творчості – створити Жіночий Стан. Щоб жінка почувалася комфортно, їй потрібно якомога більше часу перебувати в стані любові.

Жіночність – це сукупність найбільш значних, привабливих якостей особистості жінки, які виявляються в різних сферах життєдіяльності: роботі, сім'ї, стосунках із чоловіками, з іншими жінками, дітьми. Це м'якість, ніжність, терпимість, які властиві жінці-дружині, жінці-матері, жінці-подрузі. Завдання жінки полягає в тому, аби подобатися чоловікові, і саме тому вона має намагатися бути привабливою для нього. Її могутність – не у фізичній силі, а в чарівності. Якщо для чоловіка однією з найважливіших якостей є відповідальність, то для жінки – стан любові, в якому вона перебуває, адже **жінка – це і є любов**, вона – берегиня сім'ї й домашнього вогнища. Та ці якості не завжди розкриті від природи. Їх слід свідомо формувати, виховувати і розвивати з дитячого віку.

Величезну роль у розкритті жіночності відіграє лагідність (кротість, доброзичливість, добродушність, повага до чоловіка – не плутати з покірністю!), що ґрунтується на мудрості, розумінні жінкою своєї суті, свого призначення у творенні життя і в житті чоловіка. **Лагідність – це вміння творити життя в стані любові**. Сьогодні це – забута якість, хоча раніше була важливою характеристикою жінки. Чоловіки прагнули лагідність перетворити на покірність, тим самим позбавляючи жінку мудрості. Принижені жінки революційним шляхом домоглися рівності, в результаті чого втратили цю чудову якість, а з нею й жіночність. Лагідність – це особлива жіноча якість! Справжня жінка ніколи не сперечається, не доводить, не намагається управляти ситуацією, оскільки знає, що все у світі створено для неї, для реалізації її бажань і мрій. Їй не треба наполягати на істині – вона і є істина! Жінка завжди права. А швидкість реалізації її бажань залежить від якості простору, який вона формує повагою і любов'ю до себе й до чоловіка, котрий утілює її бажання і мрії. У цьому просторі важливим елементом є свобода. Лагідна (кротка) жінка вільна сама й не порушує свободи чоловіка.

Лагідна жінка не напружує навколишній світ своїм невдоволенням, критикою й осудом. Вона тонко сприймає гармонію світу і творить її. Вона також любить і розуміє навколишній світ, оскільки знає, що той вибудовує умови для втілення її мрій.

Наявність лагідності, а відповідно й жіночності, визначається тим, як поведуться чоловіки в присутності такої жінки: як вони ставляться до неї та один до одного. Поряд із такою жінкою чоловіки стають Чоловіками і проявляють свої найкращі якості. За значущістю лагідність для жінки не поступається такій чоловічій якості, як великодушність, що означає Велика Душа.

Наведемо яскравий уривок із роману А. Берсеневої «Капитанские дети».³

«Разговор о мадам Бювье продолжился за столом.

– Непонятно, что это в ней такое, – повторил Георгий.

Он действительно не мог объяснить даже себе самому то, что почувствовала по отношению к нему Элен – и когда она пришла в первый раз с напитками и яблоками, и потом, уже у нее в доме. Это была не просто предупредительность доброжелательной хозяйки к гостю, пусть даже для нее и приятному, а что-то другое... Но что – Георгий не понимал.

Что означает ее особенное, чуткое внимание к каждому его желанию, ее стремление каждое его мелкое желание предупредить и выполнить? И ведь это не было кокетливым вниманием женщины, которая хочет понравиться мужчине, такое и в голову не могло прийти при взгляде на Элен и ее спокойного, добродушного мужа.

Он попытался объяснить все это Вадиму, но тот, оказывается, и без объяснений понял, о чем речь.

– А! – улыбнулся он. – Ты тоже заметил? Так у них воспитывают девочек. Воспитывали, вернее, – молодые-то уже другие, хотя и среди них встречаются... Я помню, когда первый раз это увидел, растерялся даже.

– А что – это? – спросил Георгий.

– Да уважение к мужчине, – объяснил Вадим. – К самому факту его существования. У Лиды – это жена моя бывшая – подружка была, француженка, и она нас пригласила в гости. Мы тогда только-только МГИМО окончили, а это ведь при советской власти было, хоть я по Франции и специализировался, а сильно за границу не разъездишься, да и ездили всегда группой, под присмотром. А тут – вдвоем в Париж, да еще в семью... В общем, много было ошеломительного. И вот у нее, у подружки этой, была бабушка. Такая, знаешь, дама, про которых я только в книжках читал, хотя и моя гран-мама не посудомойкой была. Кое-кто за ней ухаживал, Ситроен ей покровительствовал, Пикассо портрет ее написал, Прокофьев музыку посвятил... Одним словом, людей она повидала. Выходила бабушка к завтраку с такой прической, как будто только что не из постели, а от куафера, на пальцах кольца такие, что сразу Марию-Антуанетту вспоминаешь, надушена совсем чуть-чуть, и отнюдь не «Красной Москвой», а уж манеры! В общем, аристократка по полной программе. – Вадим рассказывал неторопливо, то и дело подкуривая трубку, и смотрел при этом не на Георгия, а на огонь в камине... – И вот эта дама со мной себя держала так, будто я ее своим

³ Берсенева А. Капитанские дети. Первый, случайный, единственный: Роман. – М.: Эксмо, 2006. – С. 303–304.

визитом невесть как осчастливил. И даже не визитом, а вот именно самым фактом своего существования. То есть она и с Лидой, конечно, была любезна, но совсем не так. Лидка фыркала все: что это она, мол, как женщина Востока какая-то – удобно ли будет Вашему мужу, если я... да как Ваш муж отнесется к тому, чтобы... И все это **не** с заискиванием, Боже упаси, но с таким, знаешь, живейшим ко мне вниманием. Я этого тогда понять не мог; в институте ведь нам ни о чем таком не рассказывали. Это уже потом, когда во Франции работал, начал постепенно соображать, да и объяснили мне... Их так воспитывали; что женщина от мужчины может совершенно не зависеть ни материально, ни социально, но вся ее жизнь от него зависит все равно, а если мужчину не уважать, то он превратится в ничтожество, и она будет несчастна со всей своей материальной независимостью. Потому что в мужчине есть что-то, чего в женщине нет, и что, безусловно, достойно ее интереса и уважения.

– Странно все-таки, – удивился Георгий. – А мне, знаете, наоборот кажется. Что в женщинах что-то такое есть, чего мы не знаем и знать никогда не будем. Мне они более содержательными кажутся, – улыбнулся он.

– Так ведь это процесс взаимный, – кивнул Вадим. – Во Франции, во всяком случае. Я-то все это только со стороны знаю, в личной своей практике ничего подобного не наблюдал».

Практична робота

Мета: усвідомлення учнями необхідності постійного розвитку жіночих якостей у дівчат.

Завдання: учитель пропонує учням докладніше розглянути якості, які притаманні жінкам.

Для цього утворюються дві групи: одна складається з хлопців, а інша – з дівчат. Хлопцям пропонується скласти перелік жіночих якостей, які, на їх думку, мають характеризувати ідеальну жінку. Те ж саме у своїй групі роблять дівчата, котрі записують притаманні жінкам якості.

Коли переліки якостей готові, учитель записує їх на дошці, допомагаючи обом групам, у разі необхідності коригуючи й доповнюючи список. Після цього відбувається обговорення, результатом якого є складання психологічного портрета і переліку якостей, що характеризують справжню жінку. Кожен може його доповнити чи змінити, виходячи з власного розуміння ролі жінки та жіночності.

На завершення вчителів бажано наголосити, що дівчатам необхідно постійно розвивати в собі названі якості, особливо якщо вони хочуть бачити поряд із собою справжнього «принца на білому коні». Тому що лише за умови

постійного розвитку своєї жіночності дівчина може стати справжньою жінкою-берегинею й бути гідною свого лицаря! І як тільки вона буде готова до такої зустрічі, «принц» обов'язково з'явиться в її житті.

<u>Жіночі якості</u>	<u>Женские качества</u>
<i>Спільні для жінок та чоловіків:</i>	<i>Общие для мужчин и женщин:</i>
1. Мудрість (розум, сповнений любові) 2. Любов 3. Свобода 4. Чесність 5. Здоров'я (психічне, фізичне, духовне) 6. Сексуальність⁴ 7. Культура 8. Почуття гумору 9. Гідність 10. Масштабність (я + сім'я + рід + народ) 11. Унікальність 12. Усвідомленість 13. Сучасність (світогляд, стиль, мода) 14. Доброта 15. Творчість 16. Любов до себе (турбота про своє здоров'я, гармонійний душевний стан)	1. Мудрость (ум, наполненный любовью) 2. Любовь 3. Свобода 4. Честность 5. Здоровье (психическое, физическое, духовное) 6. Сексуальность 7. Культура 8. Чувство юмора 9. Достоинство 10. Масштабность (я + семья + род + народ) 11. Уникальность 12. Осознанность 13. Современность (мировоззрение, стиль, мода) 14. Доброта 15. Творчество 16. Любовь к себе (забота о своем здоровье, гармоничном душевном состоянии)
<i>Суто жіночі:</i>	<i>Истинно женские:</i>
1. Берегиня 2. Веселість 3. Витонченість, вишуканість 4. Вміння дарувати	1. Берегиня 2. Веселость 3. Изящность 4. Умение дарить

⁴ Сексуальність - гендерна відмінність, що характеризується чітко вираженими статевими ознаками, відповідною поставою, ходою, голосом, інтонацією, культурою поведінки тощо. Це позиціонування себе і звання як чоловіка або як жінки. (Ми вже говорили про це у попередній темі.)

5. Гнучкість	5. Гибкость
6. Грайливість	6. Игривость
7. Граційність.	7. Грациозность
8. Дбайливість	8. Заботливость
9. Душевність	9. Душевность
10. Загадковість	10. Загадочность
11. Інтуїція	11. Интуиция
12. Кокетство	12. Кокетство
13. Краса в усьому (єдність зовнішньої і внутрішньої краси, привабливість)	13. Красота во всем (единство внешней и внутренней красоты, привлекательность)
14. Лагідність, кротість. (прийняття, згода, довіра, поступливість)	14. Кротость (принятие, согласие, доверие, уступчивость)
15. Ласкавість (пестливість, привітність, приязність)	15. Ласковость
16. Легкість	16. Легкость
17. Леді	17. Леди
18. М'якість	18. Мягкость
19. Мрійливість (уміння створювати образи)	19. Мечтательность (умение творить образы)
20. Ніжність	20. Нежность
21. Очарування, чарівність	21. Очарование, обаяние
22. Прагнення гармонії у всьому	22. Стремление к гармонии во всем
23. Скромність	23. Скромность
24. Спонтанність (непередбачуваність)	24. Спонтанность (непредсказуемость)
25. Уважність	25. Внимательность
26. Уміння захоплюватися	26. Умение восхищаться
27. Уміння надихати	27. Умение вдохновлять
28. Уміння радіти (жінка-свято, життєрадісність)	28. Умение радоваться (женщина-праздник, жизнерадостность)
29. Уміння створювати затишок (хазяюшка)	29. Умение создавать уют (хозяюшка)
30. Чутливість (вміння співчувати, відчувати докільля)	30. Чувствительность (умение сочувствовать, сопереживать, чувствовать окружающий мир)
31. Чуттєвість	31. Чувственность
32. Щирість	32. Искренность

Додаткова інформація. Сила, витривалість, хоробрість, мужність, цілеспрямованість тощо не є жіночими якостями. Грація, загадковість, кокетство і т. д. – не є чоловічими. Але свобода, любов, здоров'я, чесність, доброта, усвідомленість, осмисленість життя, творчість, почуття гумору, гідність, сексуальність і навіть ніжність – ці якості властиві особам як жіночої, так і чоловічої статі. Потрібно донести до учнів, що **саме завдяки чесності, насамперед перед самим собою, відбувається розвиток особистості.** Важливо не ідеалізувати себе, а максимально чесно оцінити свої якості, і тоді відразу розкриється горизонт для розвитку. Також варто наголосити, що немає пріоритетності в якостях – усі вони рівноцінні і потребують рівномірного розвитку.

Таким чином, у процесі колективного обговорення і творчості відбувається максимальне засвоєння теми.

Домашнє завдання для дівчат

Оцініть розвиненість запропонованих якостей у собі, поставивши оцінки (за 5-бальною системою) і вказавши можливі плюси або мінуси. Виявивши нерозвинені якості, працюйте над їх розвитком (наприклад, проживіть один тиждень під девізом: «Я розвиваю здоров'я, або м'якість, або лагідність, або чарівність»; для цього потрібно повісити папірець із надписом якості, над якою працюєте, на видному місці. Зважте, що це місце має бути зручним (Ви постійно його бачите) і комфортним – Ви спокійні, що ніхто окрім Вас його не бачитиме (наприклад, або Ваш щоденник, або блог, або соціальна мережа, якщо Ви бажаєте поділитися цим з друзями). Щодня увечері оцінюйте в собі цю якість. Потім наприкінці тижня попросіть близьку людину оцінити ваші зусилля – запитайте: «Чи помітні були якісь зміни у моїй поведінці на цьому тижні?». Раз на місяць проводьте загальну оцінку усіх якостей. Навіть якщо подібні тести проводити для себе лише раз на місяць, то до закінчення року Ви отримаєте відчутний результат.

Тема 8. Уроки життєвої зрілості (психічна, фізична й особистісна зрілість) (2 години)

Психофізіологічні особливості старшого підліткового віку. Основні аспекти фізичного дозрівання. Акселерація. Особливості соціального становлення як передумови наближення до дорослості. Образ майбутньої сім'ї. Якості, необхідні майбутньому сім'янину. Особистісна зрілість.

Учень:

- знає і розкриває сутність понять «психічна зрілість», «фізична зрілість», «особистісна зрілість»;
- характеризує психофізіологічні особливості старшого підліткового віку;
- має уявлення про сутність акселерації та її вплив на особливості соціального становлення людини як майбутнього сім'янина;
- розкриває образ майбутньої сім'ї;
- називає якості, необхідні майбутньому сім'янину.

Необхідною умовою для створення щасливої сім'ї є психологічна (особистісна) зрілість жінки та чоловіка, які вирішили об'єднатися в пару. Від цього безпосередньо залежить якість їх сімейного життя. Чи буде панувати в сім'ї любов, свобода, радість, мудрість, здоров'я, достаток? Наскільки соціально реалізованими будуть усі члени сім'ї? Як вони розвиватимуться самі і, що дуже важливо, як впливатимуть на розвиток суспільства, держави й усього навколишнього світу? Щоб відповісти на ці питання, необхідно визначитися, що ми маємо на увазі, коли говоримо, що людина є зрілою особистістю.

У генезисі розвитку особистості спочатку настає біологічне дозрівання організму (ріст скелета, м'язів), згодом – фізіологічне (гормональне) і, нарешті, настає психічна та психологічна (особистісна) зрілість.

Фізична зрілість людини пов'язана не лише з фізичним та фізіологічним дозріванням організму, а й з усвідомленням свого фізичного «Я», позитивним ставленням до себе, свого тіла, турботою про власне здоров'я. Лише коли людина усвідомлює індивідуальні фізичні та фізіологічні особливості свого тіла (фізичні показники – зріст, маса тіла; фізіологічні особливості – функціонування організму, місячний цикл у жінок і т.п.) і починає дбати про себе, можна говорити про її фізичну зрілість.

Психічна зрілість пов'язана з розвитком психічних функцій (пам'ять, увага, мислення), зі становленням самостійності та самодостатності людини. Але для того щоб бути **особистісно (психологічно) зрілим**, недостатньо жити самостійним життям, бути незалежним від батьків та професійно реалізуватися. Потрібно вміти будувати гармонійні стосунки із власним родом, сім'єю, знаходити в них потенціал особистого зростання. Важливим є також усвідомлення, реалізація та постійний розвиток своїх чоловічих/жіночих якостей з метою найбільш повного розкриття себе, у тому числі і в подружньому житті.

Зрілість є основним критерієм дорослості. Однак її фундамент закладається на попередніх етапах життя людини, одним із яких є підлітковий

вік. До цього періоду прикута особлива увага багатьох дослідників, адже в підлітковому віці – багато джерел і починань усього подальшого становлення особистості. Саме в цьому віці відбувається специфічний розвиток особистості, закладаються нові способи поведінки, формується система життєвих цінностей, складаються нові взаємини з дорослими й однолітками. Це перехідний вік від дитинства до дорослості, що супроводжується індивідуалізацією, відкриттям і утвердженням власного унікального і неповторного «Я».

Нерівномірність фізичного, психічного та соціального розвитку особливо яскраво простежується в підлітковому віці. У цей час розпочинається статеве дозрівання, що супроводжується загальними змінами морфологічної будови організму, відбувається швидкий розвиток усіх фізіологічних систем. Іноді спостерігаються такі прояви, як непропорційність фігури, незграбність, збільшення ваги тіла. Це може стати для підлітка причиною появи невпевненості, комплексів, надмірно критичного ставлення до себе. Однак треба пам'ятати, що всі системи організму людини досягають своєї біологічної зрілості до 18–21-річного віку. Саме тому вживання спеціальних засобів і дотримання різноманітних дієт з метою схуднення та покращення зовнішності в підлітковому віці є дуже небажаним і навіть небезпечним.

Біологічний фактор суттєво впливає на самопочуття та поведінку підлітків. Часто саме гормональна перебудова організму є причиною швидкої зміни настрою, депресивності, непосидючості, поганої концентрації уваги, дратівливості, імпульсивності, агресивності, стомлюваності. Для стабілізації цих станів доцільним є дотримання режиму харчування, праці та відпочинку, заняття фізкультурою і спортом, виконання вправ на релаксацію тощо.

Особливістю сучасного фізичного розвитку дітей і підлітків є **акселерація** (від лат. *acceleratio* – «прискорення»). Це прискорення соматичного розвитку і фізіологічного дозрівання, що проявляється в збільшенні ваги і розмірів тіла, у прискореному статевому дозріванні. Дослідження свідчать, що фізіологічне дозрівання у сучасних підлітків настає на 2–3 роки раніше, ніж у попередніх поколінь. Акселерація часто супроводжується такими невідповідностями у підлітків, як високий рівень розумового розвитку та дитяча поведінка (невміння себе опанувати, відповідати за власні вчинки, бути самостійним у навчальній діяльності, побуті тощо), швидке статеве дозрівання і **неготовність** брати на себе відповідальність за статові стосунки.

З активізацією психічного і фізичного розвитку в юної особистості, як правило, з'являється прагнення швидше подорослішати. Підліток відчуває, що він – уже не дитина й вимагає від дорослих визнання цього факту. Тому в цей час підлітки активно засвоюють цінності, установки, норми, притаманні

дорослим, які їх оточують. Важливий аспект почуття дорослості – прагнення робити щось корисне, суспільно значиме. **Пріоритетними завданнями підліткового віку є адаптація підлітка в просторі зовнішнього світу, встановлення його перших вагомих контактів поза сім'єю, вміння вибудовувати стосунки з усіма людьми, а також освоєння життєвого простору в усій його повноті та цілісності.**

«Дорослість» підлітка може втілюватися у виявленнях любові, дружби, гідності, доброти, щирості, поваги у ставленні до себе та до інших, прагненні зрозуміти та пізнати себе, свої можливості, іншу людину. Однак у підлітків досить часто спостерігається й наслідування негативних зовнішніх атрибутів поведінки дорослих: паління, вживання алкоголю, надмірне використання косметики, нецензурні слова тощо. У стосунках з однолітками створюється прототип дорослих відносин. Запозичуються «дорослі» форми романтичних взаємин (побачення, поїздки за місто, знайомства на дискотеках, статеві стосунки). Такі форми вияву «дорослості» часто мають демонстративний характер і не супроводжуються відповідальністю за своє життя та здоров'я.

Тенденція до особистісного зростання починає яскраво проявлятися саме в підлітковому віці, коли юна людина, пізнаючи себе, докладає зусиль для становлення своєї індивідуальності. Підлітковий вік також є періодом посиленого формування моральних почуттів. У більшості підлітків у цей час відбувається розвиток почуття відповідальності за себе й за інших, необхідності самостійно приймати рішення в повсякденному житті. Відповідальність у вчинках дає змогу підліткові самоствердитися й оцінити свої можливості. Окрім того, із зростанням самостійності з'являється потреба керуватися у своїй діяльності й поведінці особистими поглядами та принципами.

Отже, завданнями підліткового віку є максимальне самопізнання, самоствердження і самовизначення в соціумі.

Сутність самоствердження підлітка пов'язана з відчуттям своєї унікальності та відособленості від інших; із прагненням до рольового самовизначення; із потребою бути визнаним, вільним; із бажанням показати себе з кращого боку, стати предметом уваги інших; відстояти власну гідність, набути впевненості в собі і стати авторитетом для інших. На процес самоствердження підлітка дуже впливає його самооцінка. Але в період дорослішання самооцінка має нестійкий характер. Вона формується під впливом думок оточуючих та уявлень підлітка про самого себе. Особливості самооцінки, впевненість у собі впливають на всі сторони життя юної особи: на емоційний стан, здоров'я, взаємини з оточуючими, розвиток творчих здібностей, успіхи в навчанні. Саме тому підлітку потрібно свідомо формувати

самооцінку, виходячи з повного прийняття самого себе, з почуття поваги та любові до себе, враховуючи при цьому власні недоліки та переваги.

Ранній психофізіологічний розвиток у підлітковому віці іноді призводить до бажання жити самотійним життям. Саме тому в цей період необхідним є формування чітких уявлень про себе, своє майбутнє, про сенс життя; розуміння відповідальності за власне життя та власний розвиток.

Для юнаків та юнок не менш важливими є уявлення про власну майбутню сім'ю. На думку М. Прихожан, уявлення про майбутню сім'ю в підлітковому віці пов'язані або з наслідуванням батьківської моделі сім'ї, або з прагненням «зробити все по-іншому». Унаслідок цього у свідомості підлітка постає образ сім'ї як відображення реального або ідеального (узятого з фільмів, книжок тощо) сімейного життя. При цьому формується він не одразу, а в процесі особистісного розвитку, поступово збагачуючись.

Наявність образу щасливої сім'ї має надзвичайно велике значення у взаєминах між хлопцями та дівчатами, а також у їхній готовності до подружнього життя. Цей образ включає в себе знання сімейних ролей, уявлення про сімейні взаємостосунки, побудовані на любові, повазі, свободі, рівності, довірі, чесності, мудрості й на природних сімейних цінностях, а також розуміння того, які якості необхідні чоловіку та жінці для створення щасливої сім'ї. Чітко уявляти собі образ щасливої сім'ї, яку молоді люди мріють побудувати, – найважливіше для них завдання.

Однак, за результатами досліджень, у переважної більшості підлітків образ сім'ї (якщо він узагалі існує) є неусвідомлюваним або неповним. У результаті цього в молодих людей виникає велика кількість «чому?». Чому мені подобається саме цей представник протилежної статі? Чому саме його я обрала супутником життя? Чому стосунки в парі складаються не так, як хотілося б? Чому в нашому житті так багато взаємних звинувачень, невиправданих очікувань, розчарувань і дорікань? Але подібні питання виникають не так уже й часто. Складається враження, що молодь узагалі рідко замислюється над цим до одруження. «Будемо разом, а там побачимо», – це типовий приклад ходу думок незрілої особистості. «Сядемо в сімейний човен, відштовхнемося від берега і попливемо...». А куди, навіщо, яка мета подружнього життя, які бажання молодят, чи узгоджені вони між собою – такі питання виникають іще рідше.

Тому саме в юнацькому віці бажано починати свідомо формувати образ майбутньої сім'ї, вільний від стереотипів, настанов і негативних прикладів інших людей. Тобто людина має чітко розуміти, навіщо їй потрібна сім'я, яка її основна мета, що саме для неї важливо в майбутній сім'ї, яким має бути її партнер, що необхідно для створення гармонійних стосунків і як вона сама

зможе розвиватися поряд із цією людиною. Детальніше ми розглядали ці питання в темі, присвяченій мотивам і принципам створення щасливої сім'ї.

Якщо чоловік та жінка по-різному дивляться на світ, мають полярні погляди на життя, різні ієрархії цінностей, шляхи досягнення цілей, то їм буде важко порозумітися й визначити спільну стратегію творення сім'ї, виховання дітей, життєдіяльності в суспільстві. Результати психологічних досліджень демонструють, що щасливі в коханні пари повинні прагнути мати подібну структуру свідомості, тобто однакову структуру життєвих цінностей, особистісних прагнень, інтересів, соціальних орієнтацій і поглядів на життя. А для цього важливо просто домовитися про спільні цілі на певний період – день, місяць, рік і більше... Чим масштабнішою буде спільна мета, чим більшу кількість сфер життя вона охоплюватиме й відповідатиме еволюційним критеріям, тим яскравіше проявиться й утвердиться сам Смысл Життя пари і Сім'ї.

Разом з тим дуже важко зрозуміти іншого без розуміння себе. Спочатку необхідно проаналізувати себе як майбутнього сім'янина, зрозуміти, над чим потрібно працювати, в якому напрямі розвиватися, а вже потім критично ставитися до іншої людини. Оптимізм, позитивне ставлення до себе, до людей і навколишнього світу в цілому, а також самокритичність – дуже важливі й цінні якості, необхідні для побудови гармонійних сімейних стосунків. Крім цього, за результатами досліджень, **чоловік у сімейному житті чекає від жінки проявів любові, мудрості, ласки, ніжності, піклування, емоційності, сердечності, сексуальності. А жінка бажає бачити чоловіка великодушним, чуйним, ініціативним, масштабним, соціально реалізованим, чесним, матеріально благополучним, відповідальним, сильним, сексуальним.** Отже, розвиток саме цих якостей є особливо важливим для гармонійної взаємодії чоловіка і жінки в подружньому житті. Бажано донести до учнів, що починати необхідно з себе. Чим більш ти досконалий і яскравий, тим яскравіша і досконаліша притягнеться до тебе і половинка. Подібне притягує подібне.

Необхідним є також усвідомлення важливості побудови дружніх стосунків між чоловіком та жінкою в сім'ї. Адже друзі часто вміють без слів відчувати, розуміти та підтримувати один одного. Саме тому любов, чуйність, терпимість, чесність, взаємоповага, довіра – основа щасливої сім'ї.

Образ сім'ї є вагомим мотивом і керівництвом до дій. Тому важливо, щоб людина перед тим, як створити власну сім'ю, мала чіткі уявлення про те, якою вона має бути. Якщо образи сім'ї в чоловіка та жінки, що планують поєднати долі, співпадають – це перший і найважливіший крок до щасливого життя. Тому **обов'язковим є обговорення з партнером питань, пов'язаних із мотивами і принципами створення сім'ї, з метою визначення точок дотику і**

розходження та подальшим знаходженням шляхів узгодження спільного образу сім'ї. Можливо, спочатку деякі аспекти можуть не співпадати, зате в парі напрацьовується досвід спільного планування і, таким чином, закладається вектор розвитку сім'ї.

Важливим є взаєморозуміння очікувань партнерів щодо прояву чоловічих і жіночих якостей у парі. Чого я очікую від партнера? Чим я зможу з ним поділитися? Це дасть можливість розвивати свої найкращі якості, проявляти їх у стосунках з партнером та будувати щасливу сім'ю.

Як ми вже зазначали, необхідною умовою створення щасливої сім'ї є **психологічна (особистісна) зрілість** чоловіка та жінки. Разом з тим особистісна зрілість не завжди співпадає з хронологічним віком. Часто можна зустріти дорослу людину з низьким рівнем критичності, залежну, несамостійну та безвідповідальну, яка в поведінці виявляє максималізм, непослідовність, низький рівень самоконтролю. У такому випадку говорять про прояви інфантилізму (дитячості) в поведінці. У підлітковому віці особистісна незрілість може виявлятися в здатності йти на будь-які вчинки заради визнання в колі однолітків, навіть якщо це суперечить власним поглядам і переконанням. Невиправданий ризик, вживання наркотичних речовин, тютюну, алкоголю тощо, порушення прав інших, ранні сексуальні стосунки часто пов'язані саме з бажанням «бути своїм» у певній групі. Однак така поведінка може дуже негативно позначитися на всьому подальшому житті та суттєво зашкодити фізичному здоров'ю.

Фізичний і психічний розвиток особистості, з одного боку, підпорядковується загальним закономірностям, а з іншого – відбувається індивідуально. Головним для саморозвитку є усвідомлення того, що будь-яку ситуацію можна використати з метою самопізнання, саморозуміння та реалізації нових способів поведінки, тобто для особистісного зростання. Девізом, що ілюструє таку точку зору, може бути прислів'я: «Проблем у моєму житті не існує, а є лише ситуації – приємні або корисні». Такий підхід дозволяє підлітку навчитися брати на себе стовідсоткову відповідальність за все, що з ним трапляється, і згодом самому усвідомлено будувати своє щасливе життя. Тобто юнакові стати справжнім «капітаном сімейного корабля», а юнці – істинною леді і «берегинею домашнього вогнища».

Особистісне зростання кожної людини безпосередньо пов'язане з усвідомленням того, що саме потрібно змінити в собі, аби стати кращим. Разом з тим багато людей перебувають у стані незадоволення своїм життям, відчують сильну внутрішню дисгармонію, при цьому не розуміючи, що якість життя кожної людини залежить передусім від неї самої. І першим кроком на цьому шляху є повне прийняття себе таким, як ти є, без будь-яких обмежень.

Тобто необхідне повне прийняття свого тіла, думок, поведінки, мови, оскільки **змінити можна лише те, що приймаєш і за що береш на себе відповідальність.**

Ідеалом різнобічно розвиненої людини є гармонійна особистість. Гармонійні відносини між особистістю і світом означають гармонію між тим, чого особистість вимагає від інших, і тим, що вона може й повинна дати їм. Гармонійна людина – це людина, що перебуває в єдності із собою, з усіма людьми та з навколишнім світом.

Що ж необхідно для того, аби людина стала психологічно зрілою?

Психологічне народження включає три етапи:

1. Етап побудови гармонійних стосунків із батьками й усіма родичами, а також процес виходу людини з-під психологічної опіки батьків і становлення її як самостійної, самодостатньої особистості. При цьому, ставши самостійним, важливо підтримувати й розвивати стосунки з родом.
2. Етап реалізації в соціумі. Для чоловіка це означає набуття професійних (спеціальних) знань, умінь і навичок, що дозволяють забезпечити матеріальну складову життя. *Психологічно зрілий чоловік – це той чоловік, який міцно стоїть на землі, який здатний матеріально забезпечити своє життя та життя своєї сім'ї.* Для жінки цей етап полягає в засвоєнні знань, умінь, навичок з питань організації родинного життя, ведення домашнього господарства; готовності стати матір'ю і виховувати дітей. То, значить, соціальна реалізація жінки полягає лише у веденні домашнього господарства й готовності бути матір'ю? Ні, це не так. Соціальна реалізація жінки може і повинна проявлятися в усіх сферах життя. Але найповніше й найефективніше це відбувається в міру розвитку її інтуїції, розкриття її любові. У результаті жінка набуває мудрості і кожен її крок стає творчістю. Це може бути творчість у домашньому побуті (створення затишку й гармонійного простору) або на роботі – будь-яка діяльність зрілої жінки сповнена любові. Чоловік, що знаходиться в просторі такої Жінки, скуштувавши плоди її діянь, наповнюється любов'ю до Неї.
3. Третій етап психологічного народження полягає в якнайповнішому розкритті чоловічих якостей у чоловіків і жіночих якостей у жінок. У цілому можна сказати, що **психологічна зрілість – це відповідність між психікою та віком людини.** У народі кажуть: «Жінками народжуються, а чоловіками стають». Справді, жінки від народження мають більшість жіночих якостей, які вони розвивають та вдосконалюють протягом усього свого життя. Чоловіки ж більшість своїх якостей набувають (або

не набувають) у результаті виховання батьками та впливу оточення – у родині, школі, ВНЗ, суспільстві, а згодом і у власній сім'ї.

Останнім часом від жінок часто можна почути такі скарги: «Хіба можна зараз зустріти справжніх чоловіків? Вони позникали!». На жаль, слід визнати: дійсно, побачити сьогодні справжні чоловічі якості – силу, хоробрість, волю, чесність, доброту, великодушність, творчість і реалізованість, а тим більш в одному чоловікові – досить важко.

У психології та сексології вже існує цілий напрям, у якому вивчається інтимофобія – стан незрілої людини, яка не хоче створювати сім'ю. Такі чоловіки можуть мати різні стосунки з жінками, у тому числі й сексуальні, бути галантними, чуйними, уважними, турботливими, легко заволодівати жіночим серцем. Але створити родину для них – практично нереальне завдання. Іноді під впливом жінки, матері або оточуючих вони одружуються, але сім'я, замість того, щоб сприяти творчості та розвитку, стає для них тяжким обов'язком чи навіть тягарем. У такому випадку чоловік або несе цей тягар, або розриває подружні стосунки в пошуках іншої партнерки. Психологічно незрілі чоловіки, як правило, створюють проблеми не лише в особистому, а й у суспільному житті. Психологічно незрілі чоловіки та жінки беруться за непосильні для них справи, від чого страждають і вони самі, і всі, хто їх оточує. Якщо двоє психологічно незрілих молодих людей намагаються створити сім'ю – що з цього вийде? Яких дітей вони народять, виховують і подарують собі й суспільству? На жаль, інтимофобія, або психологічна незрілість, стає глобальною проблемою.

Але як же без знань із психології, за зовнішніми ознаками визначити, психологічно зріла людина чи ні? Адже це важливо – знати, хто знаходиться перед тобою, з ким маєш справу. І чи потрібно взагалі мати справу з цією людиною?

Визначити психологічний вік людини не дуже складно, набагато важче побачити ознаки незрілості в самому собі. Невипадково говорять: «У чужому оці порошину бачиш, а в своєму пенька не помічаєш». А якщо людина сама ще не зріла й не усвідомлює цього, то який сенс, що вона побачить незрілість в інших? У такому випадку постійні контакти з такими ж людьми – неминучі. Уникнувши зустрічі з однією, вона обов'язково зустріне іншу незрілу особистість. Подібне притягується до подібного. Насамперед потрібно займатися собою, власним розвитком, тоді й навколо такої розвиненої, психологічно зрілої особистості будуть гармонійні люди. Невипадково говорять: **«Хочеш змінити світ – почни із себе!»**. Проте все ж потрібно знати ознаки психологічної незрілості.

Дорослу дитину, дорослого підлітка, дорослого юнака або дорослу юнку можна відрізнити від справді зрілої людини за відповідними дитячими, підлітковими, юнацькими проявами: підвищена емоційність, вразливість, недостатня відповідальність (або безвідповідальність), непослідовність, образливість, агресивність, максималізм, показовість тощо.

Незрілий чоловік, як правило, нереалізований у соціумі: у нього може бути складне фінансове становище, або проблеми із сім'єю, або і те, й інше. У гіршому випадку він потрапляє в ігрову, алкогольну чи навіть наркотичну залежність. Сексуальні збочення, гомосексуальні нахили, фанатизм у будь-якому прояві теж походять від незрілості. Часто такі чоловіки люблять різні «іграшки»: зброю, прикраси, супермодні телефони, годинники і т. п. Вони віддають перевагу зовнішньому антуражу над доцільністю. (Як бачимо, для того щоб бути психологічно зрілим, недостатньо наявності лише грошей або високої посади. Психологічна зрілість – це цілий комплекс, який включає гармонійні взаємини із самим собою, з людьми і з довколишнім світом.)

Психологи називають таких чоловіків спеціальними термінами. Найбільша група має назву «вічно в пошуках». Ці чоловіки все життя шукають жінку, улюблену справу, гроші, ставлять якісь цілі й не досягають їх, ніяк не можуть визначитися в житті, постійно знаходяться в марних пошуках. Такому чоловікові важко оцінити всю суть і переваги того, що він має тут і зараз, а значить, і відповідно цінувати жінку й узагалі життя. Інша група – «збиті льотчики». Це люди, які досягли певних висот у своїх досягненнях, але зупинились у власному розвитку й на сьогоднішній день перебувають у «не дуже гарному становищі», але так і живуть «минулими регаліями» і спогадами про колишні заслуги. Але **життя – це постійний розвиток**. Є ще «вічні підлітки», «донжуани», «казанови», «мачо», «маміні синочки», «латентні» тощо. Самі назви вже говорять про характеристику таких людей. Психологічно незрілий чоловік у будь-якому віці залишається неадекватним. Йому завжди важко приймати правильні рішення.

А що ж жінки? Вони всі – психологічно зрілі? Поряд із психологічно зрілою жінкою завжди буде і зрілий чоловік, тому що вона своїм коханням допомагає юнакові ставати справжнім чоловіком, не принижуючи при цьому його гідності, а дуже тонко й мудро допомагаючи чоловікові розвивати його найліпші якості й тим самим допомагаючи собі. Саме мудрість жінки допомагає чоловікові «стати на крило». Так відбувається «друге народження чоловіка» – психологічне. (Як бачимо, лише в парі відбувається максимальне розкриття, найповніший розвиток і становлення особистості.)

Загалом процеси психологічного дозрівання чоловіків та жінок тісно пов'язані. Не можуть від психологічно зрілих жінок народитися незрілі

чоловіки. Але все-таки відсоток психологічно незрілих жінок менший, ніж чоловіків. Очевидно, це пов'язано з тим, що жінки часто дозрівають під час пологів. Пологи – надзвичайно потужний психічний, фізіологічний, психоемоційний процес, у результаті якого жінки часто стають зрілими. Цим і пояснюється, що жінки нерідко краще за чоловіків включаються в життєву діяльність.

Багато з того, що говорилося про психологічно ненароджених чоловіків, стосується і жінок. Але в цьому контексті слід зазначити й таку важливу якість, як жіночність. Саме жіночності, як правило, і не вистачає психологічно незрілим жінкам. Дівчата часто занадто рано виходять заміж, «перескакують» через ступінь психологічного становлення (дозрівання) жінки і стають відразу матерями. Швидка, відразу після весілля, а то й до неї, вагітність, відсутність поруч психологічно зрілого чоловіка, нестача позитивних прикладів у сім'ї і в суспільстві – усе це призводить до того, що молода жінка стає матір'ю не лише для дитини, а й чоловіка. Жінки, котрі виявляють надмірні материнські почуття, гіперопіку щодо своїх дітей є психологічно незрілими. Це явна ознака. Часто через багато років, коли діти підростають і створюють власні сім'ї, жінка може психологічно дозріти, і тоді на цьому ґрунті відбувається конфлікт із психологічно незрілим чоловіком. Чоловік-дитина перестає задовольняти зрілу жінку. І починаються страждання, пошуки, розлучення...

Нерідко і чоловіки дозрівають у певному віці. Це може відбуватися завдяки активному громадському життю або через взаємодію зі зрілими жінками. А вдома дружина, як і раніше, грає роль «матусі», і вона стає йому нецікавою. Конфлікти психологічно зрілих особистостей із незрілими, як правило, мають руйнівний характер. Їх можна вирішити лише через психологічне народження партнера або через його заміну. Тому зустрічається так багато розлучень (кількість розлучень до кількості зареєстрованих шлюбів в Україні з року в рік коливається близько 60 %) і повторних шлюбів.

У різних людей процес психологічного становлення проходить у різний час. Він може проходити і в декілька етапів, які іноді розтягуються на все життя. Час входження в цей процес теж індивідуальний. Дехто дуже рано вступає в зрілий стан. Коли юнак рано розпочинає самостійне життя, стає незалежним від батьків, то й психологічне дозрівання відбувається швидко. Разом із тим, досить часто батьки не відпускають дітей до самої своєї смерті, і діти так і залишаються психологічно ненародженими. Для орієнтування можна назвати деякі терміни. Бажано завершити основний етап психологічного дозрівання до двадцяти семи років. До цього часу людині світ іще дає «аванси», а після вже починає потроху запитувати, чому ти ще не став зрілим і не народився психологічно. У результаті в житті людини можуть виникати різні

труднощі, хвороби, розчарування, проблеми,. І з кожним роком запит, чому людина не вступає в зрілу пору, зростає. Багато хто з вас, напевно, чув про «кризу сорокаліття» (у цьому віці немало достатньо відомих чоловіків пішли з життя) – це явище безпосередньо пов'язане з психологічною незрілістю.

Тож завдання самостійного психологічного дозрівання цілком під силу кожній людині, особливо якщо вона живе в парі. Потрібні лише чесність і бажання. Слід особливо відзначити, що **чесність із самим собою, у відносинах з людьми (особливо з близькими) є найважливішою якістю зрілої людини.** Разом із тим, якщо людина стає на цей шлях, їй необхідно розвивати в собі й інші якості.

Ми достатньо ретельно розглянули характеристики психологічно незрілих чоловіків і жінок. Тепер спробуємо коротко сформулювати ознаки психологічно зрілої особистості. На які якості потрібно орієнтуватися? До чого прагнути?

Більшість дослідників показниками особистісної зрілості вважають наступні якості:

- Справді доросла, зріла людина поважає права інших людей і намагається не порушувати їх свободу.
- У її житті великої цінності набуває не кількість, а якість.
- Доросла людина – здібний учень: вона вже вміє вчитися і при цьому ефективно використовує власні знання і здібності, а також досвід інших людей; вона приносить користь багатьом.
- Для неї праця – один зі способів розкриття себе, тому вона інтенсивно, цілеспрямовано та із задоволенням трудиться.
- Вона живе за принципами природної системи цінностей.
- Любов до себе для неї не просто слова, а основа життя.
- Вона гнучка й некатегорична в судженнях.
- Для неї взаємовідносини чоловіка і жінки є невід'ємною частиною життя.
- Для неї пара, сім'я, родина, рід – не просто загальноприйняті категорії, а важливі цінності світогляду.
- Вона поважає своє тіло і постійно займається розвитком свого здоров'я.
- Вона усвідомлює сенс свого життя.
- Вона відповідає за своє життя, життя оточуючих та поважає навколишнє середовище.
- Вона бере активну участь у житті суспільства.
- Вона проявляє здатність до психологічної близькості з іншими людьми.
- Вона свідомо реалізує власний творчий потенціал.
- Вона прагне до самопізнання, досягнення і підтримання радісного та доцільного життєвого рівня.

- У неї розвинене почуття гумору.
- Вона проявляє мудрість.
- Вона має позитивну та щасливу життєву філософію.
- Вона активна й динамічна.

Таким чином, особистісна зрілість включає соціальну, моральну, світоглядну та професійну зрілість людини і є свідченням її можливостей ефективно й радісно здійснювати власну життєдіяльність. Основу світогляду зрілої особистості складають: любов і повага до себе та інших, щастя, здоров'я, відповідальність, чесність, мудрість, постійне прагнення до саморозвитку, внутрішня свобода.

Після завершення першого етапу особистісної зрілості людини настають інші. Розвиток нескінченний! Тому з роками до психологічної зрілості необхідно додати ще й духовну складову. І це бажано зробити до тридцяти трьох років. Невипадково вік тридцять три роки називають віком розкриття мудрості. **Мудрість – це розум, сповнений любові!**

У цілому ж, друга зрілість настає тоді, коли людина виконала завдання зрілої людини, усвідомила завдання духовної зрілості й готова їх виконувати.

Друга зрілість – це період набуття найбільшого духовного досвіду і ще більшої мудрості. Втрачає актуальність гонитва за миттєвими цінностями, людина більш зважено підходить до оцінки ситуації, до своїх вчинків. Духовна зрілість – це час особистісного зростання, можливість займатися улюбленою справою й освоєнням духовних сфер, період розкриття тих своїх талантів, які з різних причин не були розкриті в попередні роки. У цьому віці людина все більше проявляє такі якості, як спостереження пізнання себе. Основні зусилля з вивчення довкілля вона спрямовує не зовні, а всередину себе. Її свідомість виходить на новий рівень. Їй остаточно відкривається сенс життя. Відходить категоричність як ознака відсталості та нестачі поваги й любові до себе і навколишнього світу. Мудрість остаточно стає основою життя. Нове не відкидається, а навпаки, приймається. Більше того, проявляється все більше прагнення до нового. Це ознака молодості духу. **Радість життя разом із мудрістю стає подвійною основою існування.** Людина в повній мірі стає патріархом роду, його мудрістю, совістю, духовним наставником і визначає шлях розвитку роду, народу, людства. А за другою зрілістю особистості настає третя, потім – четверта і т. д. Самовдосконалення нескінченне...

Практична робота

Мудрість – це розум, сповнений любові!

Девіз практичної роботи

Дискусія, присвячена проблемі психологічної зрілості людини.

Мета: усвідомлення учнями важливості психологічної зрілості чоловіка та жінки як необхідної умови для створення щасливої сім'ї.

I. Питання до обговорення:

1. Чи можемо ми стверджувати, що поєднання фізичної, психічної та особистісної (психологічної) зрілості – це запорука внутрішньої гармонії людини? Поясніть, будь ласка, свою думку.
 - Укажіть якості психологічно зрілої особистості.
 - Чи є серед Ваших близьких, знайомих людина з яскраво вираженими якостями зрілої особистості?
 - Чого б Ви хотіли в неї навчитися?
2. Чому особистісна зрілість дає можливість ефективно здійснювати власну життєдіяльність?
3. Які якості психологічно зрілої особистості, на Вашу думку, найлегше виявити і розвинути в собі, а які найскладніше? Чому?
4. Дорослість у підлітковому віці, її особливості та вплив на подальше життя.
5. Чому важливо мати свій власний образ майбутньої щасливої сім'ї?

II. Основна частина.

Перед початком роботи вчитель нагадує учням про необхідність дотримання правил ведення дискусії, дбайливого та шанобливого ставлення один до одного. Під час дискусії бажаним є висловлювання декількох учнів з кожного питання. У разі необхідності вчитель коментує репліки учнів, доповнює їх, ставить уточнювальні запитання, спонукає до більш відвертої розмови.

III. Підбиття підсумків.

Підсумовуючи колективне обговорення теми, вчитель формулює узагальнюючі висновки.

Тема 9. Особливості підліткового кохання (2 години)

Дружба і кохання. Кохання і захоплення. Закоханість і кохання (любов). Любовно-романтичні цінності підліткового віку. «Ідеальний» образ коханої людини.

Учень:

- пояснює сутність понять «дружба», «захоплення», «кохання»/«любов»;
- характеризує любовно-романтичні цінності підліткового віку;
- називає складові ідеального образу коханої людини;
- уміє встановлювати конструктивні міжособистісні контакти в спільній діяльності.

Любов дає лише себе і бере лише від себе. Любов нічим не володіє і не бажає, аби хто-небудь володів нею. Тому що любов задовольняється любов'ю... І не вважай, що ти можеш керувати шляхами любові, бо якщо любов визнає тебе гідним, вона спрямовуватиме твій шлях.

Джебран Халіль Джебран

Існує тільки одна вічна основа – це Любов. Лише те, що побудоване на Любові, приносить справжню Радість і Щастя! Тому створювати картину життя бажано на вічній, нетлінній основі – на Любові!

А. Некрасов

Необхідною умовою становлення особистості є взаємини між людьми. Вони є середовищем для розвитку індивідуальності, її саморозкриття та самореалізації. Більшість людей прагне створити сталі, глибинні й шанобливі міжособистісні стосунки. Для таких стосунків основними стимулами є привабливість однієї людини для іншої, спільність інтересів, бажання проводити разом якомога більше часу тощо. Існують різні типи міжособистісних стосунків: приятелювання, товариські, дружні, любовні, подружні, сімейні, родинні. Критеріями для розрізнення міжособистісних стосунків є ступінь включення особистості в стосунки, дистанція між партнерами, тривалість і кількість контактів, взаємні очікування та вимоги один

до одного. Найбільший досвід саморозкриття, інтимності та духовної єдності особистість отримує в дружбі, коханні та подружніх стосунках. Саме тому дружба та кохання відносяться до основних цінностей життя людини.

З давніх-давен мудреці, філософи, поети, науковці, кожна мисляча людина прагнули описати це унікальне явище – любов. Немає на землі іншого поняття, якому було би присвячено стільки уваги, і любов по праву заслуговує на це. Враховуючи неможливість представити в рамках цього посібника всі дослідження, присвячені цій темі різними авторами в різний час, ми пропонуємо Вашій увазі узагальнене визначення любові (кохання), акцентуючи увагу на тих її аспектах, усвідомлення яких може допомогти Вам створити власну щасливу сім'ю. Окрім того, ми пропонуємо список літератури, де викладачі цього предмета, а також учні зможуть знайти достатньо інформації про прагнення численних авторів осягнути це неповторне й величне явище – любов.

Може виникнути питання: чому ми наводимо нижче саме це, а не інше визначення любові? Безумовно, автори посібника ніякою мірою не претендують на істину в останній інстанції. Але саме таке розуміння любові здатне привести сім'ю до щасливого життя, що перевірено життєвою практикою багатьох сімей.

Раніше ми писали, що любов – це базове поняття у вченні про сім'ю. Адже в щасливій сім'ї все побудоване на любові.

То що ж таке любов?

Деякі люди справжньою любов'ю вважають шалену пристрасть. Інші думають, що любов – це ілюзія; не розуміючи її сили й важливості, так і живуть без неї все життя. Треті приймають за любов жалість. Четверті – потребу в іншій людині і насолоду. П'яті – душевний комфорт і емоційне піднесення. Шості – сенс життя. Сьомі – відсутність егоїзму. Дехто взагалі плутає поняття «закоханість» і «любов». Отже, багато людей – багато поглядів на любов. Саме звідси **нерозуміння один одного і зменшення величезного значення любові в житті кожної людини.**

Більшість людей вважає, що розкрити любов іншої людини досить просто: достатньо бути привабливим зовні, сексуально виглядати і мати добру вдачу. Саме в цьому причина багатьох проблем у взаємовідносинах і подальших розчарувань. Розкриття любові полягає в здатності дарувати, ділитися любов'ю, тобто мати й розвивати в собі цей стан, це почуття і проявляти його в першу чергу відносно себе самого, а потім – інших. Кохання між чоловіком та жінкою – це вияв глобального прагнення до єдності з іншою людиною, одвічне тяжіння одне до одного чоловічого і жіночого, потреба в їх взаємодоповненні. Людство усвідомило важливість взаємодії чоловічого і

жіночого начал дуже давно, і не лише на основі потреби в розподілі обов'язків і народженні дітей. Саме духовне і фізичне єднання чоловічого і жіночого начал, їх взаємодія втілені в коханні.

Сучасні дослідники говорять про те, що любов – це не лише вияв почуттів між чоловіком та жінкою. На думку Е. Фромма, любов – це рішучість, розумний вибір, відповідальність; це вчинок. Любов – це те, що людина робить задля того, кого кохає. Саме це в любові стимулює закоханих до вияву і розвитку своїх найкращих якостей.

Любов має дієвий характер. Л. Толстой вважав, що «любов є єдиною розумною діяльністю людини». Вона передбачає наявність таких якостей у людині, які дають їй змогу виявити свої почуття в дії, реалізувати їх задля іншого. Це здатність виявляти зацікавленість, відповідальність, повагу й турботу. У результаті людина набуває бажання і вміння щедро ділитися любов'ю з іншими. Незважаючи на те, що з-поміж багатьох людей кожен із нас обирає когось одного і закохується в нього, любов не розділяє людей, а об'єднує. Адже в цій людині ми любимо все людство, увесь світ, усе живе. «Для людини, яка кохає, увесь всесвіт злився в коханій істоті», – говорив німецький публіцист і письменник Л. Бьорне.

Людина – творець любові. Спочатку важливо навчитися любити себе, а потім поділитися цією навичкою з іншими людьми. Мистецтво любові – це мистецтво життя, а нехтування цим мистецтвом призводить до того, що людина часто не розкриває в житті й кількох відсотків своєї любові. З іншого боку, любов – це енергія, і чим більше ділишся нею, тим більше відчуваєш її. **Любові ніколи не буває забагато. І водночас любов – тиха. Вона не хизується, не кричить про себе, вона просто є.** Коли ми говоримо про любов до себе, то також маємо на увазі ставлення до себе як до творця власного життя. А це передбачає знання й розуміння себе, свого призначення, вміння прислухатися до власних бажань. Ставлення до себе як до цінності дає можливість побачити таку ж цінність і в іншій людині. Відомо, що тільки тоді, коли людина сповнена поваги, гідності, любові до себе, вона може виявляти таке ж ставлення і до інших. **Адже ділитися можна лише тим, що маєш сам.** Якщо людина не здатна любити себе, то вона не здатна й на відповідні почуття до іншої людини. Любити – означає бути зацікавленим у житті та розвитку того, до кого ми відчуваємо любов.

Американський науковець, дослідник з Єльського університету Роберт Стернберг у своїй книзі «Триангулярна теорія любові» виділяє три грані любові: пристрасть, дружба і взаємні угоди (домовленості). Розглянемо кожную з них окремо.

Пристрасть – спонукальний аспект любові, вона дає початок інтимним взаєминам. Виявляється пристрасть у фізичному вабленні до партнера, бажанні його бачити, бути якомога ближче до нього. Пристрасть є складовою закоханості. Щоб закохатися, потрібен збіг принаймні двох обставин. Перша – бажання закохатися, тобто мати установку зустріти свою половинку. Друга – стан фізіологічного збудження щодо партнера. Саме тому так легко закохатися під час збудження нервової системи, коли людина переживає ейфорію, піднесений настрій (наприклад, на дискотеці).

Якщо потяг виявляється в прагненні до фізичної близькості взагалі, то закоханість – це прагнення до фізичної близькості з конкретним чоловіком або жінкою. Закоханість орієнтована на те, щоб заповнити собою «весь світ» коханої людини. Вона характеризується високим емоційним насиченням, яке під впливом обставин життя поступово або раптово зменшується. Саме тому почуття, що базується лише на сексуальному вабленні, – нетривале. Про закоханість кажуть: «Туман любові, що швидко розсіявся». Любов без дружби, домовленостей і свободи називають «сліпою закоханістю». Прикладами такої любові є численні короткотривалі романи, які зав'язуються на вечірках, курортах, екскурсійних турах і закінчуються одночасно із завершенням відпочинку. Закоханість наповнює кохання особливою енергією, вона надає унікального шарму почуттям, однак для розвитку Любові важливим є розкриття всіх її форм.

Наступною після пристрасті гранню любові є дружба.

Дружба – це вибіркове, емоційно насичене ставлення однієї людини до іншої, що ґрунтується на взаємній симпатії. Поряд із любов'ю дружба виступає найвищою людською цінністю. Навряд чи є людина, яка хотіла би прожити своє життя без справжніх друзів. Дружба передбачає глибокі інтимні стосунки, що включають відкритість, довіру, повагу, прийняття, взаємодопомогу, терпимість один до одного. Сила дружби вимірюється здатністю та готовністю підтримати, зрозуміти, вислухати, порадити, захистити, а також щирістю, відвертістю, теплотою стосунків. Невипадково кажуть: «Із другом можна говорити про все, він вислухає й не образиться; також друг може сказати все про тебе, і ти вислухаєш і не образишся, і це справжній показник дружби». Друзі часто можуть відчувати та розуміти потреби і бажання один одного, які не скажеш словами: підтримати поглядом, дружнім жестом, дотиком руки. Уміння дякувати, говорити правду та вислуховувати – найважливіші складові дружби. Істинна дружба базується на рівності та свободі між друзями. При цьому друзі не дублюють, а взаємно збагачують один одного. Для кохання дружба є стабілізуючим, зміцнювальним фактором.

Особлива цінність дружби полягає в тому, що вона включає і любов, і соціальний аспект (велику кількість друзів можна знайти за межами сім'ї – у суспільстві, що є одним зі шляхів соціального розвитку особистості). Часто люди не розуміють справжньої ціни дружби. За однією притчею, Бог говорить: «Знають мене мільярди, люблять – мільйони, а дружать зі мною – одиниці». Дійсно, прикладів істинної дружби не так уже й багато. У чому ж причина? **Справжня дружба можлива лише між рівними.** При цьому мається на увазі не матеріальне становище. Як же досягнути рівності, адже всі люди різні? Існує лише один шлях – через усвідомлення своєї глибинної суті та суті іншої людини, свого друга. **Бачити прояви іншого в собі, а себе в іншому – от основа істинної дружби.** І якщо саме такою дружбаю підкріплені стосунки чоловіка та жінки, котрі люблять один одного, то це є беззаперечною запорукою їхнього довгого та щасливого подружнього життя.

Іще однією гранню любові, за Робертом Стернбергом, є **взаємні угоди та домовленості**, що базуються на відповідальності партнерів за свої почуття. Це певна система принципів, спрямованих на розвиток любові, які приймає пара чоловіка та жінки, що люблять один одного. Приймаються ці принципи шляхом домовленості один з одним. Це надзвичайно важливий і відповідальний момент, оскільки така домовленість потребує від партнерів граничної чесності, насамперед із самим собою. Проговорюючи свої бажання, очікування, почуття і бачення спільної життєдіяльності, партнерам необхідно набратися мудрості, такту й толерантності один щодо одного, аби не поранити серце близької людини, тонко відчуючи темп розвитку партнера. Маючи перелік таких домовленостей (наприклад, хто відповідатиме за приготування їжі, закупку продуктів, прибирання в оселі, ремонт у квартирі, прогулянки з дітьми тощо, а також що кожен із партнерів робитиме для розвитку їхніх стосунків і кожного з них, для збільшення любові, для розкриття і реалізації їхніх талантів), подружжя вберігає свої стосунки від безлічі конфліктів, що ґрунтуються на різному баченні однієї ситуації і ролі кожного з партнерів у ній. Причому такі домовленості можуть переглядатися, перевірятися й коригуватися так часто, як тільки партнери відчують у цьому потребу, наприклад, щорічно в один і той самий час.

Якщо пара *розвиває* свою любов, вона використовує її для свого особистісного зростання у будь-якій сфері людського буття: вихованні дітей, участі в громадському та суспільному житті, занятті спортом, мистецтві, професійній діяльності. При цьому і чоловік, і жінка розвивають свій кругозір, збагачуються вміннями й навичками, піднімаючись дедалі вище щаблями особистісного зростання, постійно відкриваючи в собі і в коханій людині багато

яскравих граней та індивідуальних якостей. Особистісне зростання, життєтворчість, повнота буття – це плоди любові, її похідні.

Отже, між чоловіком і жінкою можуть існувати такі форми любові: фізичне ваблення, закоханість, платонічна любов, любов-дружба, любов самодостатніх партнерів. У стародавньому східному трактаті про кохання «Гілка персика» багатоаспектність любові розкривається так: *«Тяга душ партнерів породжує дружбу, потяг розуму породжує повагу, ваблення тіл породжує бажання. При сполученні цих трьох ваблень і народжується справжня любов»*. Отже, у стосунках чоловіка і жінки має бути представлений увесь спектр любові.

З любов'ю пов'язано багато стереотипів. І це не дивно. **Любов знаходиться в самій суті життя, любов і є життя, його єдине джерело.** Разом із тим існує багато різних уявлень про любов – *істинних*, тобто таких, що пройшли перевірку часом, життєвим досвідом і Світом (те, що не порушує гармонію Світу, саме сповнене гармонією й проявляється в житті людини як щастя), і *хибних*, тобто таких, що призводять до дисгармонії та страждань як самої людини, так і її оточення. Судячи з великої кількості страждань у сучасному світі, очевидно, що довкола поняття любові нагромадилося багато хибних уявлень.

Пройшли тисячоліття, а люди здебільшого не розуміють, що ж таке любов, вважають її одним із почуттів, поділяють її на неземну й земну, на світлу і брудну (гріховну), ділять між конфесіями, воюють заради любові, засуджують її; вважають, що вона може призвести до страждань; часто вбивають любов у собі; посилаючись на неї, руйнують природу, своє життя та життя інших.

Іще 1000 років тому всесвітньо відомий перський поет, філософ, математик і астроном Омар Хайям у своїх «Рубаях» написав:

Передвісник усього на світі – любов,

Перше слово, що юність промовить, – любов.

Бідолахо, що тонкощів цього не звідав,

Знай, що сутність усього живого – любов!⁵

Отже, любов – основа життя. Давайте поміркуємо разом. Припустімо, в одному місці зберуться тисячі чоловіків і жінок і цілий рік говоритимуть надзвичайно розумні слова. Якщо вони будуть тільки думати, говорити і навіть відчувати, то від цього не з'явиться нове життя – не народиться дитина. А залиште на короткий час закоханих чоловіка і жінку, усього одну пару! Навіть у

⁵ Переклад Володимира Ящука. Доступно з http://yashchuk1.narod.ru/omar_hayam.htm

повному мовчанні, не висловлюючи мудрих думок і слів, через деякий час вони створять на Землі нове життя. Для цього потрібна лише любов, у будь-якій формі. Нехай навіть це буде просто ваблення статей (а це теж прояв любові!) – і станеться воістину видатна подія – зародиться нове життя.

Або інший приклад, пов'язаний із розвитком плоду. Виникає питання: на якому етапі дитина починає відчувати і проявляти любов? Уже в перші дні свого існування, перебуваючи в лоні матері! А коли в ній пробуджується свідомість і вона починає говорити? Аж на другому році життя! То давайте дозволимо любові зайняти гідне місце в житті кожного з нас! Отже, спочатку була любов...

Важливість любові можемо прослідкувати в наступних взаємозв'язках: слово, промовлене з любов'ю, стає мудрістю; будь-яка дія, здійснена з любов'ю, стає мистецтвом; а життя, прожите з любов'ю, стає щастям.

Одним із поширених хибних уявлень про любов є твердження, що любов – це лише почуття.

Розуміючи любов лише як почуття, ми суттєво обмежуємо це поняття. Уявіть, що ми отримаємо, коли із широкого спектра сонячного світла (рис. 3), який має діапазон від ультрафіолетових до інфрачервоних довжин хвиль, ми візьмемо лише один сегмент – вузьку смужку одного кольору, наприклад жовтого, і скажемо, що це і є світло Сонця. Так само і з любов'ю. Вбачаючи в ній лише почуття, ми в тисячі разів збіднюємо любов, а відповідно, і життя, і людину. Звідси й перетворюється величезна міць – потужна, воістину космічна енергія Людини – на мікроскопічну величину «маленької» людини. І живуть на Землі «маленькі» люди, вирішуючи непосильні для них завдання через великі страждання...

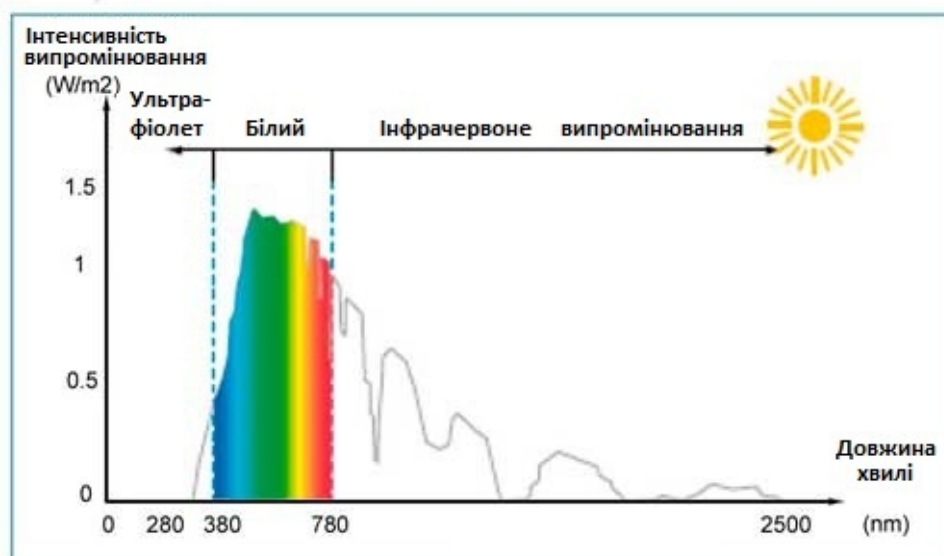


Рис. 3. Спектр сонячного випромінювання

Як же побачити весь спектр любові? Як її, таку безмежну і космічну, увести в наше життя?

Це хибне уявлення усувається просто: воно знаходиться у свідомості, а отже, змінити ситуацію можна лише через усвідомлення того, що Любов – найвеличніша космічна субстанція, навіть можна сказати енергія. Слово «енергія» теж не відображає істинного значення любові, хоча воно є ближчим до суті, ніж поняття «почуття». Як зазначав один із найвидатніших філософів ХХ століття, родом із Києва, М. Бердяєв у своїй праці «Про призначення людини»: *«Любов – начебто універсальна енергія життя, що має здатність перетворювати злі пристрасті на пристрасті творчі»*. А відомий російський письменник і поет І. Тургенєв доповнив: *«Любов сильніша за смерть та страх смерті. Лише нею, лише любов'ю тримається й рухається життя»*.

Тут важливо усвідомити істинну суть любові, про яку рідко хто замислюється. Любов – це кров, дихання і наповнення життя. Це те, що творить Життя, а не існування. *«Без любові людство не змогло би проіснувати і дня»*, – стверджує Е. Фромм. Людина без любові втрачає сенс свого втілення. Її життєвий тонус знижується передусім через відсутність любові. Любов творить найпрекраснішу річ – Життя. Тому такий стан любові є творящим початком матерії, тобто енергією.

Важливо розуміти, що за допомогою любові пара усвідомлено творить свій всесвіт: простір, сферу життя, свій світ, дитину, різноманітні проекти. Та люди майже завжди живуть невеличкою її складовою – почуттям, і саме на основі цього мікроскопічного стану творять свою долю й опиняються в безвиході...

У цьому контексті цікавим є факт життя відомого російського письменника і філософа Ф. Достоевського. Він своїм життям і творчістю дав імпульс до ширшого розуміння любові. Як охарактеризував творчість Ф. Достоевського знаний поет, драматург, дослідник літератури і мови І. Анненський: *«Любов до людей у Достоевського – це **жива і дієва** любов, неподільна з бажанням допомагати...»* (виділ. авт.).

Таким чином, сучасні дослідники приходять до висновку, що **Любов – це енергія Всесвіту, яка творить і об'єднує**.

Побутує ще одна хибна думка – що любов можна отримати лише звідкілясь або від когось. Часто люди чекають прояву любові від когось, страждаючи й не розуміючи, чому їх ніхто не любить. **Насправді людина сама є творцем любові!** Саме в цьому справжня велич людини, її суть та істинний смисл!

На жаль, багато людей у наш час є *споживачами* енергії любові. Вони беруть її один в одного, у природи. І лише в окремі моменти життя, під час

миттєвого злету, вони випромінюють крихти любові. При цьому самі живуть на мінімумі любові, яку отримують від інших. Для того щоб їх хтось любив, одружуються, виходять заміж, народжують дітей, їздять на природу, відвідують сакральні місця. І дуже рідко свідомо запускають свій внутрішній генератор любові. Ось до чого призводить стереотип «маленької людини».

Звільнивши любов від хибних уявлень, ми звільняємо від них і життя, і Людину, і отримуємо нові можливості й нову картину життя.

Коли людина зустрічає любов, відчуває до когось любов, то це слід сприймати як ознаку виходу на новий рівень любові до всіх! Таким чином розкривається новий стан любові. Сонце починає світити яскравіше, але воно не може світити для когось одного – і світить для всіх. Лише тоді це і є справжня любов, лише тоді це і є випромінення душі. Для цього ми й живемо на Землі, і всі події відбуваються з нами, щоб ми мали змогу якомога повніше розкрити свою любов. Любов може прийти миттєво, як удар блискавки, і цілком захопити людину, або через легку хмарку закоханості, чи поступово, як сходить Сонце, може осяювати людину. Але в будь-якому разі з людиною відбуваються неймовірні зміни, перебудова всього внутрішнього життя і перехід у новий стан. І дуже важливо поширити цей стан на все життя, на всі його прояви.

Усі перераховані грані закладаються з моменту народження людини, але особливу роль у цьому процесі відіграє підлітковий вік. Саме в цей час формується основа для гармонійних міжособистісних стосунків у дорослому житті. Якщо в цей час особистість не отримує досвід дружніх стосунків, то в подальшому житті їй буде набагато складніше встановлювати інтимно-особистісні взаємини з іншими. Це пов'язано з тим, що в дружбі особистість розкривається, проявляє свої найкращі якості, вчиться підтримувати, допомагати, поважати себе й інших, проявляти співчуття, довіру, щирість, а також усе це отримувати від близької людини. Дружба позитивно впливає не лише на стан благополуччя підлітка, а й допомагає у вирішенні таких важливих завдань підліткового віку, як самопізнання (пізнаючи іншого, ми пізнаємо себе), саморозкриття та саморозвиток. Підліткова дружба ґрунтується на індивідуальному виборі й особистій симпатії. Однак, на відміну від дружби в дорослому віці, вона найближча до романтичного ідеалу. Для неї іноді є характерними надмірні прояви емоційності, максималізму, відвертості, вимогливості тощо.

Дослідження особливостей юнацької дружби показали, що для молодих людей головними є такі критерії: взаємодопомога, вірність і психологічна близькість. «Друг – це той, хто мене розуміє, з ким можна говорити про все», – так характеризують справжнього друга молоді люди. З віком потреба в

психологічній близькості збільшується, досягаючи апогею у 18–19 років. При цьому в дівчат потреба в емоційній близькості в дружбі виражена значно сильніше, ніж у юнаків. Психологічна цінність підліткової дружби в тому, що вона є одночасно школою саморозкриття та школою розуміння інших.

Отже, дружба – це близькі взаємовідносини, засновані на глибокій особистій прив'язаності й симпатії, єдності поглядів, інтересів, життєвих цілей, які виражаються в прагненні до тривалого та різнобічного спілкування. Дружба є одним із проявів любові до людини, єдності між людьми, душевного резонансу один з одним.

Однак дослідження свідчать: найглибша дружба між чоловіком і жінкою можлива, і буває якраз у сім'ї, після багатьох років спільного життя. Крім того, наявність дружніх відносин у період залицяння та побудови сім'ї є найважливішою умовою розвитку в подружньому житті. Причина цього – рівність, котра наявна в дружбі, відсутність споживацького ставлення одне до одного, адже інший сприймається як «я сам».

Про дружбу в сім'ї ми говоритимемо ще не раз, у тому числі й при обговоренні мотивів створення сім'ї. Нагадаємо, що одним із мотивів створення сім'ї є побудова дружби між чоловіком та жінкою.

Саме в підлітковому віці взаємини між хлопцями і дівчатами набувають для них особливого значення. Між ними виникають нові форми взаємодії, що виявляються в романтичних стосунках (симпатії, приязні, кокетуванні, залицянні, закоханості). Виникає бажання подобатися особам протилежної статі, прагнення бути кращим, зробити щось приємне, допомогти, захистити. Отже, романтичні стосунки стають одним із мотивів самовдосконалення підлітка.

Романтичні стосунки можуть перерости в перше кохання. Зовнішня його ознака – повна захопленість обранцем, спрямованість на єдиний об'єкт при явній байдужості до інших можливих. Внутрішньо ж – це безмежна ідеалізація коханої людини, піднесеність переживань. У першому коханні виразно виступає безкорисливе ставлення до особи протилежної статі, замилювання й захоплення коханим, гордість за нього, прагнення поділяти з обранцем радощі й горе, особлива чутливість до всього, що хоч якось пов'язане з об'єктом любові, готовність до самопожертви заради його спокою й щастя. Для першого кохання притаманна висока емоційність і безкомпромісність. Цінність першого кохання в тому, що особистість уперше переживає цілу гаму почуттів і станів, пов'язаних з іншою людиною (самовідданість, радість, сум, бажання постійно бути поряд з коханим тощо), і при цьому пізнає себе та отримує досвід взаємодії з коханим. Переживання підлітками першого кохання дуже важливе для розкриття в них любові, яка потім допоможе створити щасливі стосунки в

сімейному житті. Це потрібно враховувати педагогам, які в цей момент часто турбуються про успішність своїх учнів, дорікають їм щодо неуважності й безвідповідальності у навчанні. Підліток починає відчувати, що кохати – соромно, не прийнято, і часто-густо (особливо відмінник) намагається будь-якими шляхами не допустити закоханості або ж зберігає її так глибоко, що ніхто й не підозрює про його почуття, тим самим позбавляючи себе надзвичайно цінного – досвіду взаємин при першому коханні.

Кохання, яке можна пронести через усе життя, – мрія багатьох. Однак утілити її вдається далеко не всім. Одна з причин скороминущості закоханості полягає в тому, що на початку стосунків відбувається ідеалізація партнера. Однак рано чи пізно «рожеві окуляри» зникають, і людина розуміє, що вона значно перебільшувала переваги й не помічала недоліків партнера. Крім цього, юна особистість може закохатися під впливом стереотипів, які визначають «ідеал жінки» та «ідеал чоловіка» і спрямовані переважно на зовнішні ознаки (гарна зовнішність, статура), але при цьому не враховують внутрішні властивості й цінності людини. Причиною створення пари може бути також страх самотності або страх бути не таким, як усі.

Психологи радять створити свій власний «ідеальний» образ коханої людини. Для цього потрібно дати відповіді на питання: «Що саме мене приваблює в особах протилежної статі? Що для мене є цінним у відносинах із партнером? Якими мають бути стосунки з коханою людиною?».

Звичайно, «ідеальний» образ може включати вимоги до фізичних характеристик людини (вік, зовнішність), до рівня освіти, культури тощо. Однак найважливішими є якості особистості, що виявляються в ставленні людини до себе та інших людей, осіб протилежної статі, старших за віком, дітей, тварин тощо. Саме ці ознаки характеризують внутрішній світ особистості. Образ коханої людини не є сталим, він видозмінюється, доповнюється, збагачується відповідно до змін у світогляді того, хто створює цей образ. Створення людиною власного образу коханого, відповідність самій створеному образу дають можливість усвідомлено підходити до кохання як до цінності.

Щоб наведені вище знання про любов стали основою життя людини, потрібно вчитися любові, жити в любові. Навчитися любити – це означає розвивати любов до себе, до інших, до світу, усвідомлюючи, що кожна людина є творцем, і тільки ми самі відповідаємо за те, скільки радості, любові та свободи буде в нашому житті.

Практична робота

Рольова гра «Взаємини в сім'ї»

Вправа «Скульптура сім'ї»

Мета: допомогти учню усвідомити власну модель щасливої сім'ї та скорегувати її відповідно до власних цінностей, очікувань, переживань тощо.

Хід проведення: Учитель розділяє учнів на дві групи і пропонує в кожній обрати свого «скульптора». Завданням «скульптора» є створення композиції «Ідеальна сім'я». Наприклад, можна зобразити сім'ю в будній та святковий день, на прогулянці, за обіднім столом тощо. «Скульптор» обирає учнів зі своєї групи, повідомляє їм про сімейну роль, яку вони виконують, та просить зайняти відповідну позу. Коли «скульптура сім'ї» готова, «скульптор» проводить її презентацію, в яку входить історія сім'ї, характеристика персонажів, опис фрагмента взаємовідносин між ними. Далі кожен учасник по черзі ділиться своїми відчуттями: наскільки комфортно є ця роль для нього, чи влаштовують взаємини з іншими «членами сім'ї», що б вони змінили у «скульптурі».

Обговорення: Учитель звертає увагу учнів на позицію партнерства або підлеглості, що панують у створеній «скульптурі сім'ї», особливості взаємодії між її членами. Просить учнів дати відповіді на питання: «Чи створений у «скульптурі сім'ї» простір любові? Якщо ні, то що потрібно змінити у стосунках між чоловіком та жінкою? Який із принципів і мотивів створення сім'ї можна використати в даній ситуації з метою покращення взаємовідносин у сім'ї?».

Наприкінці учням пропонується створити в уяві власну «скульптуру сім'ї». Після цього учні (за бажанням) обговорюють власні образи щасливої сім'ї. Підбиваються підсумки.

Тема 10. Сімейні ролі (1 година)

Сімейна роль. Рольова структура сім'ї. Структура відповідальності в сім'ї. Традиційна та егалітарна сім'я. Сімейні очікування. Самоідентифікація з майбутньою сімейною роллю.

Учень:

- розкриває сутнісні характеристики сімейних ролей, рольову структуру сім'ї;
- розрізняє різні види відповідальності в сім'ї;
- усвідомлює необхідність і важливість ідентифікації себе з майбутньою сімейною роллю;
- знає і розкриває особливості традиційної та егалітарної сім'ї.

Одним із найважливіших питань, що постають перед молодою сім'єю, є розподіл сімейних ролей між чоловіком та дружиною.

Сімейна роль – це соціальна функція особистості, тобто такий спосіб поведінки, який відповідає прийнятим у сім'ї нормам і пов'язаний із задоволенням потреб і бажань членів сім'ї. Як правило, кожен член сім'ї виконує в ній декілька ролей. Приміром, чоловік може бути батьком, лідером сім'ї, годувальником; дружина – матір'ю, господинею.

Дослідники виділяють такі основні сімейні ролі:

1. Відповідальний за матеріальне забезпечення.
2. Господар/господиня.
3. Відповідальний за догляд за дитиною.
4. Вихователь.
5. Сексуальний партнер.
6. Організатор розваг, відпочинку, дозвілля сім'ї.
7. Організатор сімейної субкультури.
8. Відповідальний за родинні зв'язки.
9. Психотерапевт.
10. Відповідальний за напрям розвитку сім'ї.

Наприклад, розглянемо особливості виконання такої сімейної ролі, як організатор сімейної субкультури (мікрокультури сім'ї). Так, кожна сім'я має свою індивідуальну історію, певні традиції, свята, правила тощо. Таким чином, у сім'ї формується певна мікрокультура, яка духовно об'єднує її членів, значно збагачує їхнє життя. Саме тому важливо свідомо її підтримувати і розвивати. Роль організатора сімейної субкультури може бути як чоловічою, так і жіночою. Приміром, чоловік може влаштувати свято для дружини, пов'язане з річницею їхнього знайомства, першого побачення, освідчення в коханні, заручин, весілля тощо. Дружина може влаштувати свято першої сімейної зарплати, яку приніс чоловік, свято першого забитого гвіздка у спільній оселі, свято Найкращого у світі Чоловіка тощо.

Розподіл сімейних ролей – завдання не з простих. І не завжди вдається віднайти оптимальний (найкращий) варіант його вирішення. Але якщо при рольовому розподілі пам'ятати, що основним мотивом створення сім'ї є розвиток людини, тобто якнайповніше розкриття її найліпших якостей, можливостей, здатностей, творчого потенціалу, то все стає на свої місця. Дружина допомагає чоловікові в розкритті його талантів, і навпаки.

Кожна сімейна роль передбачає виконання відповідних обов'язків тим чи іншим членом сім'ї. В залежності від розподілу таких обов'язків між чоловіком та дружиною розрізняють традиційні та партнерські (егалітарні) сім'ї.

У **традиційній сім'ї** обов'язки дружини передбачають виховання дітей, створення домашнього затишку, обслуговування сім'ї, підпорядкування власних інтересів інтересам чоловіка. У стосунках із чоловіком – залежність і терпимість, покірливість. Сімейні обов'язки чоловіка – влада і контроль, прийняття основних рішень, емоційна підтримка дружини. Основна роль чоловіка – голови сім'ї, яка передбачає матеріальне забезпечення та, у разі необхідності, захист близьких. На сьогоднішній день деякі сім'ї ще живуть за традиційним розподілом сімейних обов'язків, однак поступово такий підхід до побудови стосунків знаходить усе менше й менше прихильників, оскільки він не призводить до розширення простору любові й приросту щастя в сім'ї.

Партнерська сім'я (егалітарна) будується на засадах партнерства. Такий рольовий розподіл передбачає сумісне матеріальне забезпечення сім'ї відповідно до можливостей чоловіка та дружини, спільну відповідальність за дітей, сумісну участь у домашній праці. Чоловік, дружина та їхні діти – рівні в прийнятті важливих для сім'ї рішень. Партнерство також передбачає ставлення до сім'ї як до спільної справи, до організму, що потребує уваги й участі кожного її члена. Сім'я при цьому може розглядатися як підприємство з усіма притаманними йому функціями.

Традиційна сім'я в історичному аспекті має давнішу історію, що пов'язано із суспільно-історичним устроєм країн у минулому. Слід зазначити, що українська сім'я ніколи не була суто традиційною, для неї характерною є глибока повага до жінки-матері. Однак приблизно до кінця XIX століття функції чоловіків і жінок у сім'ї були чітко розмежованими на «чоловічі» і «жіночі»: жінки займалися домашнім господарством і вихованням дітей, чоловіки працювали й матеріально забезпечували сім'ю, захищали її.

Зміни в суспільстві, пов'язані з міграцією сільського населення до міст, призвели до того, що жінки почали брати активну участь у громадському житті, працювати на рівних із чоловіками. У подальшому трагічні події в історії країни (війни, голодомор, репресії тощо) призвели до суттєвого зменшення чоловічого населення країни і до появи великої кількості матерів-одиначок, що істотно позначилося на розподілі ролей у сім'ї. Так, у післявоєнний час жінка виявилася відповідальною фактично за все: домашнє господарство, виховання дітей, прийняття всіх рішень, цілковите матеріальне забезпечення сім'ї. Розпад Радянського Союзу та кризові явища в економіці країни в 90-х роках минулого століття стали причиною того, що багато чоловіків втратили домінуючу роль годувальника сім'ї, а жінки почали більш активно займатися професійною самореалізацією та побудовою кар'єри.

Сьогодні знайти класичні варіанти традиційної та партнерської сім'ї дуже важко. Сучасні сім'ї являють собою переважно змішаний варіант, що часто

характеризується рольовою невизначеністю та плутаниною. Так, чоловіки нерідко вважають, що домашнє господарство – це суто жіноча справа, але не заперечують проти того, щоб дружина працювала і «робила кар'єру». При цьому вони часто роблять вигляд, що не розуміють (або й насправді не розуміють), що жінки в такій ситуації відчують утому й незадоволеність життям від подвійного навантаження: вимушеного виконання сімейних і професійних ролей.

Питання про те, яка форма сім'ї найбільше сприяє всебічному розвитку особистості, постійно обговорюється у багаточисельних дискусіях. Висновки, яких доходять дослідники, свідчать про цілу низку недоліків в обох формах сім'ї. Прихильники традиційної форми вважають, що в партнерській сім'ї розвивається надмірна емансипація жінки, яка призводить до проблем у взаєминах із партнером, зменшення часу на виховання дітей і виконання ролі «берегині домашнього вогнища». Як результат – збільшення кількості розлучень, самотність жінок і ностальгія у них за «сильним чоловічим плечем». Їхні опоненти наполягають на тому, що в традиційній сім'ї відбувається звуження сфери самореалізації чоловіка в процесі виховання дітей і сфери професійної та соціальної самореалізації жінки. Крім цього, чоловіки, що виступають у ролі єдиного «годувальника сім'ї», часто підкреслюють залежність дружини, поводять себе, як тирани, нав'язуючи свою волю та контролюючи всіх членів родини. Така позиція в сім'ї і загальна тенденція до збільшення емансипації жінок часто-густо спонукає їх самотійно заробляти гроші й навіть займатися «чоловічим» бізнесом та іншими традиційно «чоловічими» справами, що аж ніяк не сприяє розвитку їх кращих жіночих якостей. Тому важливо зрозуміти основний принцип, за яким відбувається розподіл обов'язків на «чоловічі» та «жіночі». Він полягає в тому, щоб **визначати, чи сприяє певна діяльність у сім'ї й поза сім'єю розкриттю і розвитку в чоловіків і жінок відповідно чоловічих і жіночих якостей.**

Як правило, уявлення про розподіл ролей та відповідальності в сім'ї кожна людина отримує з досвіду проживання у батьківській сім'ї. Завершення формування рольових позицій майбутнього подружжя, що виявляється в самоідентифікації з їх майбутніми сімейними ролями, відбувається ще в юнацькому віці, коли людина підсвідомо засвоює норми, правила поведінки та звички, які панують у її батьківській сім'ї. Чоловік і жінка, одружуючись, уже, як правило, мають уявлення про те, які сімейні ролі вони будуть виконувати і виконання яких ролей очікують від партнера. Однак дуже рідко молодята обговорюють майбутній розподіл ролей. Саме в цьому криється причина більшості непорозумінь і конфліктів. Так, наприклад, дружина чекає від чоловіка, що він допомагатиме їй у догляді за дитиною, а він вважає, що це –

суто жіноча справа, адже в його батьківській сім'ї цим займалися виключно жінки і ніколи не просили допомоги в чоловіків.

Отже, надзвичайно важливо, аби ще в період підготовки до сімейного життя наречений і наречена мали спільні уявлення про рольовий розподіл (рольову реалізацію) у майбутній сім'ї.

Кожна пара, створюючи сім'ю, має самостійно та свідомо визначитися, які сімейні ролі кожен із них буде виконувати в майбутньому. Чесна розмова чоловіка та дружини щодо всіх питань їхнього сімейного життя буде сприяти побудові гармонійних стосунків. Питання, які є обов'язковими для обговорення, стосуються професійної діяльності та можливостей кар'єрного росту жінки, розподілу сімейних обов'язків щодо ведення домашнього господарства, організації відпочинку й проведення дозвілля, участі у вихованні дітей, суспільній діяльності тощо. Від відповідей на ці питання, від проявленої подружжям мудрості в обговоренні безпосередньо залежить якість стосунків у сім'ї.

Сімейні очікування партнерів часто пов'язані з ідеалізацією образу партнера, який може значно розходитися з реальними характеристиками і поглядами людини. Так, науковці з'ясували, що часто молоде подружжя наділяють один одного власними якостями, але з їх явним перебільшенням. Надмірна ідеалізація партнера рано чи пізно призводить до розчарування в ньому і у власних очікуваннях. Саме тому ще на стадії проектування сім'ї потрібно враховувати як позитивні, так і негативні характеристики партнера.

Існує хибний стереотип, що дорослу людину можна відносно легко «перевиховати». Звичайно, кожна людина може змінити свої погляди, стиль поведінки, розкрити й розвинути в собі різноманітні якості, але лише за умови, що вона сама прийняла таке рішення та почала відповідно діяти. Тобто **змінити можна лише самого себе**. І це дуже серйозна внутрішня робота над собою. Такі приклади існують, і їх чимало. **Змінюєшся ти сам, змінюєш своє ставлення до життя – змінюються і люди навколо тебе.**

Неможливо вибудувати стосунки раз і назавжди. Люди живуть, розвиваються й міняються, змінюються життєві обставини, іншим стає світ навколо нас – і все це позначається на стосунках. Тому необхідно постійно «налагоджувати» стосунки, узгоджувати, обговорювати. І першим кроком до гармонійних відносин є бажання й готовність обговорювати їх.

Важливу роль у формуванні стабільних стосунків у сім'ї відіграє готовність до зміни, перерозподілу ролей, здатність швидко адаптуватися до нової ролі партнера. Бувають періоди в сімейному житті, коли хтось із подружжя потребує більше уваги, турботи, піклування та підтримки, ніж зазвичай. У таких випадках прагнення партнерів зрозуміти один одного, їхня

взаємодія, обмін ролями, повага сприятимуть повнішому розкриттю їх найкращих чоловічих і жіночих якостей, збільшенню любові в сім'ї.

Наразі сім'ю все частіше розглядають як *підприємство* зі створення гармонійних взаємовідносин, що вимагає від подружжя високого рівня усвідомленості, знань, навичок, однакового розуміння й застосування мотивів і принципів створення сім'ї, її світоглядних основ.

І на завершення ще один дуже важливий висновок: **створити щасливу сім'ю можна лише за умови постійного розвитку чоловіка та дружини.** Ідеться про те, що з кожним роком:

- здоров'я всіх членів сім'ї буде покращуватися;
- матеріальний достаток сім'ї збільшиться;
- гармонія чоловічого і жіночого начал усіх членів сім'ї буде ставати повнішою;
- взаєморозуміння буде глибшим;
- самодостатність сягатиме все вищого ступеня;
- чоловічі та жіночі якості ставатимуть більш яскравими і привабливими;
- радості і любові в сім'ї буде все більше й більше.

У результаті якості життя в такій сім'ї з року в рік буде покращуватися, що є невід'ємною умовою еволюції людини в суспільстві. Саме тому **сучасна сім'я оцінюється за якістю стосунків, рівнем добробуту і динамікою приросту щастя на різних етапах її розвитку.**

Практична робота

Дискусія «Традиційна та партнерська (егалітарна) сім'ї: переваги та недоліки».

Мета: усвідомлення учнями важливості рольового розподілу в сім'ї та необхідності постійного розвитку чоловіка та дружини.

І. Питання, що виносяться на обговорення:

1. Як відбувається розвиток чоловіка та жінки у традиційній та партнерській сім'ях? Проілюструйте на конкретних прикладах.
2. Які сімейні ролі виконує дружина в традиційній та партнерській сім'ях? Чим вони відрізняються?
3. Які ролі виконує чоловік у традиційній та партнерській сім'ях? Чим вони відрізняються?
4. В якій сім'ї (традиційній чи партнерській) більш сприятлива атмосфера для всебічного розвитку особистості? Чому?

Підбиття підсумків.

II. Для кращого усвідомлення теми уроку учням пропонується самостійно заповнити наведену нижче таблицю. Це дасть можливість краще підготувати учнів до виконання майбутніх сімейних ролей.

Інструкція для учнів. У таблиці наведені відомі Вам сімейні ролі. Потрібно визначити, яким саме сімейним ролям Ви надаєте перевагу, і оцінити Вашу готовність виконувати ті чи інші сімейні ролі у **майбутньому**. Для цього в кожній колонці напроти сімейної ролі поставте цифру від 5 до 1, де 5 – це згода, найбільше виявлення ознаки, а 1 – незгода, найменше виявлення ознаки. Виконання цього завдання дозволить Вам краще зрозуміти свої індивідуальні особливості, ставлення до сімейних ролей і окреслити шляхи Вашого подальшого самовдосконалення в цій сфері.

Учитель звертає увагу учнів на те, що правильних і неправильних відповідей немає і бути не може. **Усі відповіді – правильні!**

Наприклад, сімейна роль «психотерапевт»: виконую частково; роль подобається; вона сприяє формуванню любові до інших, співчуття, толерантності, відкритості; вмінню приймати точку зору іншої людини і поважати її; вмінню вислуховувати, допомагати іншим, відчувати свої «кордони» тощо.

Сімейні ролі	Чи є у Вас можливість виконувати цю роль зараз, у батьківській сім'ї?	Чи подобається Вам ця роль? Чи бажаєте Ви цю роль виконувати у власній майбутній сім'ї і чому?	Чи буде сприяти виконання цієї ролі розвитку Ваших якостей? Укажіть, яких саме
1. Відповідальний за матеріальне забезпечення			
2. Господар/господиня			
3. Відповідальний за догляд за дитиною			
4. Вихователь дітей			
5. Організатор відпочинку, дозвілля, розваг			
6. Організатор сімейної субкультури (мікрокультури)			
7. Відповідальний за родинні зв'язки			
8. Психотерапевт			
9. Відповідальний за напрям розвитку сім'ї			

Підбиття підсумків:

- Чого Ви можете навчитися у своїй майбутній молодій сім'ї?
- Як отриманий у сім'ї досвід Ви зможете використовувати в різних сферах життя (бізнесі, діяльності, виробництві, спілкуванні з друзями, своїми батьками, родичами тощо)?
- Що важливе і нове для Вас особисто Ви дізналися з цієї теми? Коротко сформулюйте це.

Тема 11. Психологічний портрет сучасної сім'ї (1 година)

Моделі сучасної сім'ї, їх вплив на самопочуття шлюбних партнерів. Сімейна згуртованість і її вплив на життєдіяльність сім'ї. Умови щасливого сімейного життя.

Учень:

- називає моделі сучасної сім'ї;
- пояснює вплив різних моделей сучасної сім'ї на самопочуття шлюбних партнерів;
- розуміє сутність сімейної згуртованості, її важливість для ефективного функціонування сім'ї;
- уміє складати психологічний портрет сучасної сім'ї за поданими зразками.

Сім'я завжди була основою суспільства, тому її тип і форма залежать від національних (народних) особливостей, соціальних та економічних відносин і змінюються разом із ними.

Споконвіку основою для української сім'ї були взаємоповага, підтримка, взаєморозуміння. Шлюби, як правило, укладалися один раз і на все життя.

Сучасні українські сім'ї дуже відрізняються від сімей початку минулого століття. Із того часу багато чого кардинально змінилося – свідомість, сімейні цінності, пріоритети, мотиви і принципи побудови сім'ї тощо. Відповідно існують різні моделі сучасної української сім'ї. Деякі з них тяжіють до західноєвропейських та американських взірців, інші, навпаки, прагнуть відродити національні сімейні традиції, треті намагаються синтезувати найбільш комфортні для них риси з різних культур. Дамо характеристику найяскравіше вираженим моделям сім'ї в сучасній Україні.

Як ми вже згадували, однією з таких моделей є сім'я, побудована на принципах, орієнтованих на західноєвропейські та американські цінності, аж до копіювання їх способу життя. Особливої популярності в цьому типі сім'ї набули такі цінності, як прагматичні стосунки з повною матеріальною незалежністю членів сім'ї; підписання договорів про матеріальний розподіл власності під час реєстрації шлюбу; побудова кар'єри – найбільша цінність у сім'ї як для чоловіка, так і для дружини; перекладання відповідальності за виховання дітей на сторонніх осіб або на державу; суперництво між чоловіком та дружиною. Досить поширений сьогодні на Заході такий тип сім'ї, в якій чоловік та дружина проживають окремо один від одного, оскільки працюють у різних містах, а подекуди й у різних державах (це користується особливою популярністю в країнах Євросоюзу), і при цьому вважають себе повноцінною сім'єю. Такий тип сім'ї нині зустрічається й у нас.

Звісно, ці західні моделі проявляються в Україні не в чистому вигляді, оскільки проходять крізь призму української ментальності. Так, однією з особливостей розвитку сучасної української родини є постійний потяг до створення окремої індивідуальної сім'ї. Це пояснюється певними психологічними рисами та своєрідністю національного характеру: вважають, що найвищими цінностями українців є власна свобода, приватна власність і господарство, хоча б і на крихітному клаптку землі.

З'явилася ще одна, відносно нова для України модель стосунків – у родині так званих «нових українців». Більшість таких сімей створюються задля взаємної вигоди: він їй – певний рівень життя, вона йому – свою вроду. Таким родинам притаманні специфічне ставлення до виховання дітей і своєрідні культура та психологія відносин, в яких відсутні щирість і глибина почуттів. Життя в таких сім'ях будується за відпрацьованою моделлю: дитина, гувернантка, дорога та престижна приватна школа, так, як це заведено і модно. До речі, така модель не нова у світі й також має свої історичні прототипи. Щоправда, в історії українських сімей вона не була яскраво вираженою.

Але не в усіх українських сім'ях дітям приділяють мало уваги. У новому ракурсі розглядається сьогодні й традиційне питання стосунків дітей із батьками. Проблема залишилася тією ж, але погляд на неї змінився. Раніше про право дитини на власну думку взагалі не йшлося, ставлення до дітей у сім'ї мало авторитарний характер. Сьогодні батьки, намагаючись розібратися в причинах конфліктів, звертаються по допомогу до фахівців, відповідної літератури та інших джерел. Батьки стали молодшими за віком, вони більш поінформовані та свідомі, і хоча в деяких випадках ще не готові самотужки опрацьовувати інформацію психологічного спрямування, яку можна отримати з різних джерел, вони розуміють, що ці питання слід опрацьовувати.

Щоправда, і тут є певні крайнощі. Іще однією сучасною моделлю є такий тип сім'ї, в якому гіперболізовані батьківські почуття. Цьому надмірному батьківському, найчастіше материнському, почуттю до дитини, яке є причиною великих та малих трагедій, притаманні такі риси: авторитарність виховання (замість створення батьком і матір'ю батьківського авторитету); пояснення батьками своїх вчинків категоріями високих цілей та ідеалів, тобто створення батьками для дитини «теплих» умов задля легкості в досягненні нею своїх цілей; задоволення усіх «хочу» дитини й утримання її після 18-ліття (замість розумної організації усього того, що їй необхідно для розвитку); прагнення звільнити дитину від життєвих труднощів (замість того, щоб навчити її, як їх вирішувати); приховане егоїстичне бажання батьків забезпечити собі комфортну старість за рахунок дітей (замість того, щоб розвивати свої взаємини в парі, свої жіночі або чоловічі якості, здоров'я, творчість, батьки (особливо жінки) переключають свою увагу на дитину, забуваючи при цьому про партнера).

Відразу відмітимо, що альтернативним вирішенням проблемних ситуацій у сім'ї, особливо з батьківським гіперпочуттям, є повага й любов батьків до дитини, їхня уважність до її проблем, внутрішнього світу, повага до її свободи та допомога в самовизначенні й самореалізації. Щоб уникнути помилок у вихованні дітей, **батькам потрібно мати психологічну зрілість і усвідомленість**, що виражається в поєднанні вимогливості з повагою до особистості, довіри – з розумною строгістю і, головне, любові – з постійною увагою до процесів виховання дітей у сім'ї.

Типовою помилкою сімейного та суспільного виховання є притуплення відчуття міри, яке батьки мають постійно розвивати й удосконалювати в собі. Адже до негативних наслідків можуть призвести як абсолютна відкритість життя батьків, так і замкненість; як надмірна строгість, так і потурання; як відгороджування дітей від хатньої роботи, так і надмірна дитяча праця не по літах.

Наступною моделлю сучасної української сім'ї є сім'я з дисбалансом у розподілі ролей між її членами. Наприклад, часто господарсько-побутова роль розподілена асиметрично, коли чоловік **не** бере участі в організації господарства в сім'ї, а все робить дружина. Нерідко проживання молодого подружжя разом із батьківською сім'єю на спільній території теж призводить до рольової плутанини. Так, роль годувальника в молодій сім'ї може виконувати не чоловік, а хтось із батьків подружжя. Це створює напруження, почуття залежності молодого сім'ї від батьківської, що досить часто призводить до неповаги або навіть до конфліктів.

Так, погані житлові умови та низькі достатки родин стають причинами зниження народжуваності. Окрім цього, численні сімейні проблеми, нестача часу для спілкування з дітьми призводять до розриву сімейних зв'язків, обмежують можливість батьків і дітей разом проводити дозвілля.

Важливим моментом у родині є порозуміння. Це вміння вибудовувати СТОСУНКИ між членами сім'ї. Здавалося, що може бути міцніше й надійніше для захисту людини від самотності, аніж спілкування з людьми, з якими вона має сімейний, кровний зв'язок? Але, на жаль, у сучасних родинах часто навіть найближчі люди не розуміють один одного, що призводить до численних конфліктів і змушує їх уникати спілкування один з одним. Навчившись вибудовувати добрі, шанобливі, засновані на любові стосунки в сім'ї, людина виходить у соціум гармонійною особистістю. І навпаки, конфліктуючи й уникаючи вирішення питань побудови СТОСУНКІВ у сім'ї, така людина й у суспільстві буде поводитись подібним чином. Сім'я є первинною школою майстерності з побудови СТОСУНКІВ.

Не надто втішає й сьогоднішня статистика сімейного життя в Україні – велика кількість розлучень у молодих сім'ях, зростаюча кількість неповних сімей, так званих «критичних сімей». Знову й знову приходимо до того, що молоді люди повинні володіти знаннями, необхідними для створення та процвітання щасливої сім'ї, сформувати персональні навички й уміти обирати правильну модель поведінки в сім'ї.

Досліджуючи різні «нещасливі» сім'ї (проблемні, аномальні, нетипові тощо), констатуємо, можливо, певні негативні тенденції, слід усе ж пам'ятати про те, що кожна сім'я має внутрішні ресурси та потенціал для розвитку. Кризові моменти необов'язково мають виключно негативне значення. Часом саме вони дозволяють сім'ї, усвідомивши й асимілювавши власний досвід, перейти на інший рівень функціонування – глибших, якісніших стосунків, коли враховуються потреби як чоловіка та дружини, так і дітей. Утім, необхідно усвідомити, що необов'язково на шляху до щастя проходити через кризи. Для цього слід володіти знаннями й навичками побудови щасливої сім'ї.

Яка ж модель сім'ї в умовах сучасності може привести до щастя її членів?

Сучасна сім'я – це дружній, партнерський союз істинно рівноправних чоловіка і жінки, де кожен із членів виконує свою роль. При цьому кожна сім'я опікується розвитком найкращих якостей усіх своїх членів. У ній переважають такі пріоритети, як любов (і члени сім'ї усвідомлюють себе її творцями), взаємна єдність і підтримка, партнерство, дружба, тісний особистісний зв'язок. Така сім'я характеризується постійно зростаючими радістю та щастям.

Психологічно здорова сім'я – це сім'я, для якої характерні повне прийняття її членами один одного, висока міра внутрішньої єдності членів сім'ї

та значний ступінь їх індивідуалізації, що забезпечує сім'ї достатню мобільність, за якої кожен із членів родини може виступати в різних ролях, не ігноруючи при цьому виконання своїх базових ролей, обумовлених культурою, традицією, віком, психічною та фізичною зрілістю.

На попередніх уроках ми наголошували, що позитивний образ сім'ї є керівництвом до дій і має спонукальну функцію. Отже, якщо ми бажаємо жити в щасливій сім'ї, то слід починати зі створення відповідного образу. Такий правильно сформований у свідомості образ є дуже важливою передумовою для реалізації бажаної мети.

Усі люди різні, і в кожного своє уявлення про щасливу сім'ю. Тому й образи можуть відрізнятися. Аби краще зрозуміти, що мається на увазі і про який образ іде мова, пропонуємо приклад образу Щасливої Сім'ї.

Щаслива сім'я – це простір життя, в якому є все для радості, процвітання і розвитку чоловіка, дружини та їхніх дітей. Це змінний простір, де відпочинок і комфорт гармонійно поєднуються з навчанням, творчістю і працею всіх членів родини.

У щасливій сім'ї радісно відчувати близькість люблячої людини, цікаво навчатися, відкриваючи у стосунках нові грані себе, спілкуватися та дарувати любов, почуваячись вільно і гармонійно. Тут панує задоволення, атмосфера постійної творчості у відносинах, почуттях, думках подружжя.

У щасливій сім'ї добре не лише душі, а й тілу та розуму. Тут і весь дім, і весь простір, і все, що відбувається, – усе сповнене любові, а тому така сім'я є джерелом енергії життя, творчості, розвитку та дій.

Для Чоловіка, який створив таку сім'ю, немає нічого неможливого! У такий сім'ї він – творець, мудрий чарівник, кожна дія якого творить добро і прикрашає світ. Його сповнює любов дружини, берегині сім'ї, котра постійно перетворює його самого та його світ. Чоловік діє щиро, відкрито, вільно, спокійно, упевнено і щиросердно, не очікуючи на нагороди й регалії (вони можуть бути наслідком, але не метою). Заглядаючи у вічі люблячої дружини, чоловік відчуває любов і захоплення, радість і довіру, піднесення і єдність. Він щасливий бути тим, хто дає коханій радість.

Для Жінки простір стосунків у щасливій сім'ї – це простір життя, простір любові, нескінченна творчість, у якій кожна мить сповнена усвідомлення й радості. Жінка наповнює красою та любов'ю кожную думку, кожне слово, кожную дію в загальному сімейному просторі. Вона мудра і щедра господиня спільного Щастя, створеного в єдності з коханим чоловіком. Її думки, почуття та дії відчуються в кожному куточку оселі. Вона любить себе, чоловіка, рідних і весь світ. Така любов робить жінку на диво привабливою, дозволяє щоразу по-новому розкриватися у своїй жіночості, яку вона дарує

коханому та всьому світові. Жінка щаслива від кохання чоловіка – творця життя, рада бачити в його очах натхнення, цікавість і захоплення.

Сім'я відкрита для родичів, друзів, знайомих. Вона живе і дихає разом зі світом, із вдячністю приймаючи його подарунки та розділяючи з ним тепло і світло свого простору любові. Така сім'я є частиною соціального організму, живе з ним у єдиному ритмі та відображає, як краплина води, і великі ідеї, і масштабні еволюційні спільні цілі.

Діти зростають, дорослішають, беручи участь у процесі сімейної творчості. З раннього дитинства вони стають свідками справжньої любові та поваги і кладуть це в основу свого майбутнього життя як найкращий взірць моральності. Вони на власні очі бачать, що батьки займаються не лише ними, а й життям, любов'ю, творчістю. Їм цікаво й легко бути разом, вони стають **друзями і гарними вчителями один для одного.**

Ще раз нагадаємо варте особливої уваги висловлювання видатного українського педагога, ученого-новатора В. Сухомлинського:

«Людину ми створюємо любов'ю – любов'ю батька до матері, матері до батька, любов'ю батька і матері до людей, глибокою вірою в красу та достоїнність людини. Прекрасні діти виростають у тих сім'ях, де батько і мати по-справжньому кохають одне одного і в той же час люблять та поважають людей».

Розкриваючи образ щасливої сім'ї, ми згадували про «простір життя», «простір любові». А що ж ми розуміємо під цими словосполученнями? Що таке простір любові?

Простір любові, у якому відбуваються ті чи інші події, створюється самою людиною, чоловіком та жінкою, що перебувають у ньому. Людина – творець любові, і вона проектує в навколишній простір свій внутрішній стан, свої почуття, емоції, свій внутрішній світ. По суті, життя – це «великий ксерокс», який відтворює тільки те, що в нього вкладеш. А основний шлях побудови сім'ї – це прояв найкращого себе, тобто через любов.

Простір любові – це прекрасний, комфортний, світлий, радісний простір, створений парою для щасливого життя; розкритий чоловіком і наповнений жінкою, які *«по-справжньому люблять одне одного і в той же час люблять та поважають людей»* (як казав В. Сухомлинський), у якому з радістю народжують дітей, у якому немає місця хворобам і безрадісному існуванню. У просторі любові цікаво, весело, комфортно і радісно не лише чоловікові, дружині й дітям – у ньому бажають опинитися всі родичі, друзі, колеги і просто гарні люди. Прийти в нього і якомога довше залишатися тут. У ньому люди легко і природно розкривають свої найкращі якості, головна з яких – творення любові.

Простір любові – означає любов як таку і можливість її поширення. Наявність простору дозволяє любові поширюватися. Можна сказати, що він дає любові свободу, і тоді вона може існувати, стає усвідомлюваною, відчутною, видимою, реальною. **І чим більше простору – свободи, тим сильніша любов!** У житті ми постійно спостерігаємо підтвердження цьому: якщо немає свободи – любов відходить.

Виходячи з цього, ми вважаємо, що **основним завданням молодії сім'ї є розкриття та постійний розвиток простору любові**. Чоловік своєю діяльністю розширює його, а жінка наповнює любов'ю. І аж ніяк не навпаки, інакше відбувається розвиток нетипових гендерних якостей.

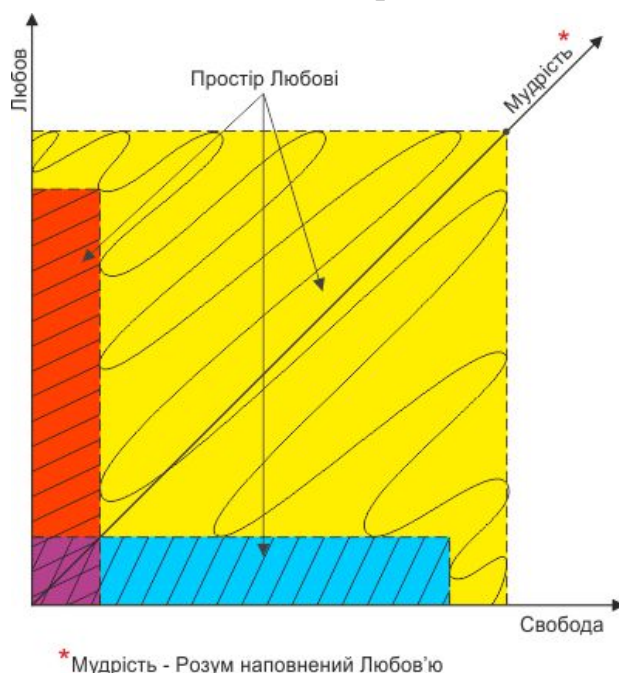


Рис. 4. Графік динаміки простору любові

До поняття «свобода» люди ставляться по-різному. Якщо любов практично для всіх емоційно забарвлена позитивно, то про свободу можна почути й негативні відгуки. Особливо якщо мова йде про свободу в сім'ї. Реакція найчастіше буває такою: «Свобода?! Це що – вільно йти наліво і направо?!». Інтуїтивно, на підсвідомому рівні свободи прагнуть усі – адже це найважливіша глибинна якість людини. Відомо безліч прикладів, коли люди заради свободи жертвували навіть життям. Разом із тим, більшість людей рідко замислюються про цю категорію.

Свобода – це сама суть людини. За своєю природою людина народжується вільною. Тому свобода є основною концепцією побудови самого життя. Свобода – це те, що дане кожному із самого початку і сприймається як належне, саме собою зрозуміле. Однак, живучи в суспільстві, дуже непросто

проявляти свободу. На неї постійно хтось зазіхає, і найчастіше – сама людина. Особливо важливо не намагатися обмежити свободу любові. Не може бути ніяких писаних і неписаних законів, правил, обмежень, які регламентують любов. Ми вже згадували в темі про любов (див. тему № 9), що по-справжньому кохати одного – це означає любити всіх та все.

Мірилом будь-яких стосунків між чоловіком та жінкою є любов і свобода. Свобода – обов'язково. Одне без іншого існувати не може в принципі. За умови наявності великої кількості любові і малої свободи стосунки в парі перетворюються на борг, обов'язок, насилля, егоїзм, породжують почуття власності, ревності й контролювання одного іншим або взаємоконтроль, що призводить до загострення взаємостосунків та їх розриву (недовіра – сварки – розлучення; червоний прямокутник на графіку, рис. 4). І навпаки, якщо у стосунках багато свободи, але мало любові, у сім'ї панують розпуста, вседозволеність, анархія, що призводить до збайдужіння, охолодження подружніх стосунків і подальшого їх розриву (збайдужіння – сварки – розлучення; блакитний прямокутник, рис. 4). Співмірність любові та свободи (жовтий квадрат, рис. 4) визначається мудрістю подружньої пари, коли чоловік і дружина всі слова й почуття пропускають через серце, чесно проговорюють їх спочатку самому собі, а потім уже своєму партнерові (про рівні чесності див. докладніше в темі № 5). Дотримуючись саме такої послідовності, чоловік та дружина можуть мудро розвивати й регулювати свої любов і свободу. Важливо пояснити учням, що партнерам необхідно враховувати швидкість (темп) розвитку один одного. На якомусь етапі один із подружжя випереджає іншого, але це тимчасове явище. Не потрібно засуджувати іншого: у кожного своя швидкість і свій темп. У цьому випадку необхідно мудро допомогти чоловіку/дружині засвоїти наступний життєвий етап. Так виграють обидва партнери, адже сімейне життя – це процес постійного розвитку, де зупинка рівнозначна завмиранню, а останнє може призвести до негативних наслідків.

Найчастіше саме відсутність свободи перетворює сім'ю на «браки». Це найголовніша причина. На виробничих підприємствах браком називають зіпсовану деталь.

Сім'я – це теж свого роду підприємство, у ній наявні всі форми стосунків. **І головним продуктом сім'ї є любов.** Найвищим творінням любові в парі чоловіка та жінки є сотворення нового життя – народження дитини.

А от відсутність свободи миттєво знижує якість прояву любові в парі, зменшується *простір любові*. Підсвідомий або усвідомлений пошук свободи призводить до пошуку її «на стороні», до утворення різних «трикутників» і, як наслідок, – до розлучень. До зустрічі один з одним обоє – вільні особистості, то що ж їм заважає залишатися такими і в сім'ї? Якщо свободу поставити на

чільне місце в стосунках між чоловіком і жінкою з самого початку, з моменту зародження почуттів, то зникнуть прив'язки і бажання перетворити партнера на свою власність. Тоді й розлучень буде значно менше, і якість відносин стане зовсім іншою, а любов – сильнішою і яскравішою (свобода підсилює любов), простір любові збільшиться, а чоловік, жінка і діти будуть щасливі. Ще раз підкреслимо, що щаслива родина можлива лише за умови рівності любові та свободи (жовтий квадрат, рис. 4).

Тобто:

Любов = Свобода

Між любов'ю і свободою в сім'ї повинна бути повна гармонія. Чим більше свободи у відносинах між чоловіком і дружиною, тим більший простір вони створюють і тим більше в ньому любові. І навпаки, любов може збільшуватися, примножуватися лише тоді, коли розвивається й зростає свобода.

Тобто свобода – це *простір*, де живе любов.

Прагнення до свободи часто виливається у пошук свободи в зовнішніх проявах: в оригінальності поведінки, зовнішності, одягу, у відмінностях від інших, у побудові «вільних» стосунків із протилежною статтю. Але така зовнішня свобода, як правило, є свідченням внутрішньої несвободи. **Високе усвідомлення, виявлена любов, прагнення до постійного розвитку – ось умови внутрішньої свободи, яка й проявиться істинною свободою в навколишньому світі.** Реалізувати свободу потрібно передусім у собі. **Свобода починається в розумі та у свідомості! Бути вільним – це означає з радістю дозволити (щиро і чесно) іншому жити й творити так, як він хоче, при цьому самому бути вільним від будь-яких негативних емоцій, образ, осуду, неприязні, від будь-якої залежності.** Свобода – це також можливість вибирати, що я буду робити, тобто свобода мого вибору.

Любов каже: **«Я бажаю тобі того, що ти хочеш собі сам. Ти обирай те, що ти хочеш. А я оберу після твого вибору те, що я захочу».** І це не погроза, це природний хід життя. Це дозволяє робити вільний свідомий вибір у кожній ситуації.

Уникайте категоричності, шанобливо ставтеся до свободи кожної людини, у тому числі й найменшої дитини.

Автори сподіваються, що запропонований погляд на любов, свободу і простір любові дозволить глибше зрозуміти і реалізувати їх у житті. Усіма своїми справами, словами, думками й почуттями прагніть наповнити любов'ю кожен елемент свого життя, розширювати діапазон любові та збільшувати її силу. Так формуватиметься все більш гармонійний **Ваш** простір любові.

Причому справжнім критерієм Вашої реалізації у житті буде та кількість любові, якою Ви поділитесь з іншими людьми і навколишнім світом.

Тема 12. Подружжя сумісність (2 години)

Ризики подружньої несумісності. Рівні подружньої несумісності (психофізіологічна узгодженість функціонально-рольових уявлень партнерів, ціннісно-орієнтаційна єдність). Фактори стабільності сім'ї. Як закоханість перетворити на любов.

Учень:

- пояснює сутність подружньої сумісності/несумісності;
- розрізняє рівні подружньої сумісності/несумісності;
- виділяє фактори стабільності сім'ї;
- знає, як закоханість перетворити на любов;
- уміє ідентифікувати себе з майбутньою сімейною роллю.

Важливим фактором довголіття щасливої сім'ї, як вважають психологи, є подружжя сумісність. Недарма її відсутність стає однією з досить поширених причин розлучень. У таких випадках говорять: «Не зійшлися характерами». За цією фразою, ніби за верхівкою айсбергу, приховано безліч негативних психоемоційних станів (розчарування, звинувачення, образи, депресія тощо). Чому так сталося? Адже було взаємне кохання, мрії, очікування, сподівання...

На стабільність сім'ї впливають зовнішні та внутрішні фактори. До зовнішніх факторів науковці відносять соціальні процеси, що відбуваються в країні, а до внутрішніх – умови життя сім'ї, готовність до спільного життя, мотивацію одруження, особливості міжособистісної взаємодії. Та особливо важливим моментом є подружжя сумісність.

Подружжя сумісність – це оптимальне поєднання (пов'язане з подібністю чи взаємодоповненням) особистісних і психофізіологічних характеристик чоловіка та дружини. Подружжя сумісність багатопланова. Найчастіше виділяють такі її види: соціальну, психологічну, сексуальну та сімейно-побутову. Розглянемо кожен з них.

Соціальна сумісність передбачає єдність поглядів чоловіка та жінки на світ, що виявляється в подібному розумінні сенсу життя, єдності спільних короткострокових і довгострокових цілей, суспільній активності, ставленні до себе та до інших людей.

Психологічна сумісність полягає у взаємодії характерів, темпераментів, у виявленні особистісних гендерних якостей подружньої пари, у подібній системі цінностей. Саме від неї залежить емоційний настрій у сім'ї.

Гармонійність, відповідність потреб в інтимному спілкуванні чоловіка та дружини забезпечує *сексуальна сумісність*, яка базується на високому рівні сексуальної культури чоловіка та жінки.

Сімейно-побутова сумісність означає єдність поглядів на стиль життя, на призначення сім'ї, її еволюційний вектор, на сімейні ролі.

Що ж є головним у повсякденному житті пари, а що – другорядним? Часто жінка головною цінністю в сімейному житті вважає порядок у домі, затишок і смачну їжу. Безумовно, це важливі речі для сімейного комфорту. Однак, за результатами психологічних досліджень, найголовнішою цінністю є схожість ціннісних орієнтацій, еволюційності світогляду, інтересів і поглядів на життя дружини та чоловіка. Як правило, при розбіжності цілей і цінностей подружжя між чоловіком та дружиною можуть виникати протиріччя навіть із незначних приводів, через ситуації, що не стосуються безпосередньо життя сім'ї. Так, обговорення фільму, прочитаної книги або поведінки знайомих може викликати серйозні протиріччя в оцінці життєвих подій і призвести до непорозуміння та відчуження в стосунках. Таким чином, коли говорять про сумісність людей, то передусім мають на увазі певну співзвучність цілей та цінностей, інтересів, емоційних настанов. Решта видів сумісності (звісно, за бажанням кожного з подружньої пари) легко змінюються в процесі взаємної адаптації один до одного.

Різні види сумісності взаємопов'язані та доповнюють один одного. **Потрібно пам'ятати, що з часом кожна людина змінюється, і тому розвиток партнерів має відбуватися паралельно.** Якщо на якомусь рівні між чоловіком та дружиною виникають непорозуміння, то, як правило, вони накопичуються і в цілому негативно позначаються на стосунках у парі. У такій ситуації важливо вчасно й чесно обом партнерам проаналізувати стан стосунків, зрозуміти причини порушень у них і спільними діями їх налагодити. Потрібно пам'ятати: якщо є проблема в одного з подружньої пари, то це завдання для обох. Якщо перевести проблему в завдання, то це означатиме, що половину справи вже зроблено. Наступний крок – усвідомлення, що будь-яке завдання можна вирішити. Взаємодопомога в подружжі розвиває позитивні якості та збагачує любов. Протидія один одному спрямовує всю енергію *простору любові* «у пісок»; можна сказати, що вона йде на «силу тертя».

Іноді один із партнерів уже при зустрічі значно випереджає в розвитку іншого. Що робити в такому випадку? Вважається, що найкращим варіантом є підтримка партнера в розвитку (звісно, за його бажання) з продовженням

власного саморозвитку без зниження темпу. Високий рівень подружньої сумісності значно збільшує вірогідність гармонії в парі.

Оцінка рівня сумісності має відбуватися на етапі дошлюбних взаємовідносин. За період дошлюбного знайомства важливо добре пізнати один одного. Як приклад, наведемо таку життєву ситуацію. *Марина бачила, що хлопець, з яким вона зустрічається, не поступається жінкам місцем у транспорті, не допомагає матері по господарству, іноді говорить образливі речі про жінок. Але тоді її це мало хвилювало. Дмитро був найкращим. Через деякий час після одруження Марину стало дратувати ставлення Дмитра до неї: він не пропускав її вперед, не забирав важку сумку з її рук, палив у її присутності, навіть коли вона завагітніла. Коли Марина робила йому зауваження, він щиро дивувався: його поведінка здавалася йому абсолютно нормальною. І справді, він завжди був таким, Марина лише тепер це зрозуміла...*

Особливості світосприйняття, життєві цінності, стратегії подолання труднощів передаються від одного покоління до іншого.

Батьківська сім'я є найдоступнішим зразком для спостереження, який за певних умов стає зразком для наслідування. Сформованість в особистості неусвідомлюваних тенденцій до відтворення моделі батьківської сім'ї може суттєво вплинути на взаємини чоловіка та жінки в подружньому житті. Саме тому в дошлюбний період важливим є знайомство з батьківською сім'єю партнера. Це допоможе глибше пізнати майбутнього обранця. При цьому потрібно пам'ятати, що деякі проблеми в батьківській родині – не вирок для майбутніх сімейних стосунків. Кожна людина при бажанні може змінити свій світогляд і, відповідно до нього, поведінку. Важливим є аналіз і усвідомлення того, що саме потребує змін або розвитку, в якому напрямку потрібно рухатися. Стосунки в парі дають найкращі можливості для цього.

Відомо, що дошлюбний етап впливає на взаємовідносини в майбутній сім'ї. Цей період у взаємодії чоловіка і жінки має свої завдання, тому психологи радять максимально використати його для самопізнання та пізнання партнера. Спеціалісти дають наступні поради:

- Аналізувати протиріччя, що виникають у парі.
- Звертати увагу на вміння партнера домовлятися.
- Не будувати ілюзій, що іншу людину можна перевиховати поза її бажанням.
- Навчитися приймати партнера таким, який він є.
- Не уникати труднощів. Спільне подолання складних ситуацій – чудова можливість швидше дізнатися, наскільки обидва партнера готові жити за принципом двостороннього компромісу.

- Намагатися максимально пізнати іншого. Це сприятиме кращій взаємній адаптації партнерів.
- Бути терпимим, уміти прощати.
- Розуміти користь тимчасової розлуки.
- Уміти спокійно і доброзичливо сприймати критику та відверто говорити партнеру, якщо дещо не подобається.
- Усвідомлювати, що сім'я – це простір для максимального *особистого* зростання, розвитку й застосування *своїх* найліпших гендерних якостей у найтіснішій взаємодії; для навчання мистецтва *ділитися та приймати*.

На етапі утворення сім'ї найважливішим є **спільне обговорення мотивів і принципів створення щасливої сім'ї** задля подолання всіх протиріч уже на перших кроках закладання її підвалин.

Вважається, що партнери в парі можуть відрізнитися за віком, фізичними даними, рівнем здоров'я, інтелектом, рівнем освіти та культури, віросповіданням, національністю, професійними інтересами, уподобаннями, захопленнями тощо, але при цьому знаходити спільну мову. Але якщо на дошлюбному етапі виникають значні розбіжності в поглядах щодо призначення чоловіка і жінки, стилю виховання дітей, у баченні функцій сім'ї, то це негативно позначиться на взаємному порозумінні в подальшому спільному житті. Про такі сім'ї кажуть: «живуть разом, але дивляться в різні боки».

Внутрішнім суб'єктивним показником сумісності членів сім'ї є відчуття психологічного комфорту, захищеності, надійності, задоволення від спілкування один з одним. Сумісність пов'язана зі знанням переваг і недоліків один одного, а також їх прийняттям. У щасливих сім'ях чоловік і дружина добре знають та приймають один одного. Схожість поглядів досягається не за рахунок нав'язування власних суджень, приниження, ігнорування (тоді про сумісність говорити не доводиться), а в результаті **вміння поважати і приймати думку іншого**. У випадку несумісності потреба в спілкуванні, у взаємодії членів сім'ї значно зменшується. Відбувається відчуження людей один від одного. Несумісність можна визнати явною, коли люди відкрито намагаються менше часу проводити разом (пояснюючи це зайнятістю на роботі, «невідкладними справами», утомленістю), постійно конфліктують, сперечаються. У такому випадку члени сім'ї «поряд, але не разом».

Сумісність може бути як обумовлена подібністю партнерів, так і виникати завдяки їх прагненню до побудови гармонійних стосунків. Саме в останньому випадку відбувається особистісне зростання та розвиток партнерів. Навіть якщо в дошлюбний період сумісність була на високому рівні, партнери мають пам'ятати, що стосунки в парі постійно розвиваються та змінюються,

тому питання узгодження поглядів, інтересів, ставлень будуть постійно виникати в спільному житті.

Тривале перебування людей разом, навіть при наявності сумісності, може викликати «психічне насичення» один одним, що виявляється в бажанні усамотнитися. Вважається, що **стосунки в сім'ї будуть міцнішими, коли визнається й поважається право кожного на усамотнення.**

Одним із факторів якісних сімейних стосунків є розвиток любові в парі. Закоханість має свою динаміку, для неї характерна наявність періодів спаду та підйому почуттів. Так, найбільш бурхливі й сильні переживання притаманні закоханим у перші роки розвитку їхніх почуттів, потім закономірним є спад сили емоцій із періодичним їх посиленням. Поступово відбувається зміцнення подружніх взаємин за рахунок поглиблення близькості, теплоти та прихильності чоловіка та дружини. Але так трапляється не завжди.

Як розвивати любов у парі? На це питання намагаються дати відповідь науковці, психологи, письменники, філософи. Нині можна знайти величезне різноманіття інформації, що стосується покращення і збереження стосунків у парі. Інформація найчастіше має вигляд конкретних порад: що сказати, що зробити, як поводитися з коханою людиною. Ці поради малодієві, тому що вони спрямовані на зміну поведінки партнера. Розповсюдженою є думка, що любов можна отримати лише від когось. Але насправді **людина сама є джерелом любові.** Любов гармонізує думки, почуття, емоції та поведінку. У стані любові не потрібно думати, що сказати, що зробити, як поводитися з коханою людиною – усе відбувається природно.

Люди вчаться професій, оволодівають новими спеціальностями, вміннями, навичками, а найголовнішому в житті – умінню любити – не вчаться. Любов – це основа життя, і лише навчившись любити можна побудувати щасливу сім'ю, досягнути неабияких успіхів у житті. Для розвитку любові дуже важливим є поширення цього стану на все життя, на кожний його прояв. При цьому необхідним є усвідомлення того, що реалізація всього спектра любові можлива лише при наявності любові до себе. Поки людина не буде достатньо любити себе, вона не зможе подарувати любов іншому. Адже **ми можемо ділитися лише тим, що маємо самі в достатній мірі.**

Що означає любити себе? Любити себе – це знати, який Я, розуміти, приймати себе, ставитися до себе з гідністю, усвідомлювати своє призначення, бути уважним до своїх бажань, уміти пишатися собою. Любити іншого – означає проявляти те ж саме у ставленні до іншого, бачити в ньому продовження себе. (Давні мудреці говорили: «Ми всі – одне».)

Любові в парі можна і потрібно вчитися. Це наука і мистецтво, і приділяти цьому уваги треба не менше, ніж математиці чи природознавству. За

розвиток любові в парі відповідають обоє, але кожний здійснює це по-своєму. Так, жінка наповнюється позитивними емоціями, коли чоловік говорить їй компліменти, дарує квіти, робить щось важливе для неї та для сім'ї. Чоловіка надихає прагнення жінки бути найгарнішою для нього, створення нею комфортної домашньої атмосфери, м'якість, ніжність. Жінкам потрібно пам'ятати про те, що для чоловіків важливим є саме їхня жіночність, особливо в домашніх умовах. Буває так, що, зустрічаючись із коханим, дівчина намагається показати себе з найкращих сторін (гарно одягається, слідує за зовнішністю, виявляє лагідність у поведінці, завжди привітна, усміхнена). Через деякий час після одруження жінка втрачає інтерес до власної зовнішності, особливо це стосується «домашнього наряду», стає роздратованою, адже важко зберігати оптимізм у ситуації подвійної зайнятості (на роботі й удома). Жінки часто перестають слідувати за собою, орієнтуючись на стереотип «заміж вийшла, отже, місія виконана». Чоловік, зі свого боку, відчуває розчарування, адже він зустрічався з жінкою, котра його надихала, а виявляється, що одружився зовсім на іншій. У цій ситуації *чесне обговорення взаємних очікувань, розподіл домашніх обов'язків дасть можливість не лише відновити втрачені почуття, а й перевести їх на якісніший рівень*. Чоловіку і дружині важливо знати: якщо головним у сім'ї стає побут, сімейні обов'язки, то рано чи пізно відбувається охолодження у стосунках, приходять утом, звикання до партнера – і життя перетворюється на «сірі будні».

Дуже часто чоловік і дружина забувають про те, що **основна мета створення сім'ї – особистий розвиток** і, як наслідок, збільшення любові, створення простору любові (простору, в якому любов буде поширюватися). Повторюємо (оскільки ми вже обговорювали це питання в попередній темі № 11): чим більший простір любові, тим більше має бути свободи. Здається, це парадокс, однак у житті ми легко знаходимо підтвердження цьому: якщо відсутня свобода – любов сходить нанівець. Без любові свобода перетворюється на розпусту, а без свободи любов стає обов'язком, повинністю, породжує почуття власності. Якщо із моменту зародження стосунків між чоловіком і жінкою є свобода, то такі стосунки **не** будуть залежними, у них **не** виникне бажання перетворити партнера на свою власність. У справжньому коханні єдність двох здійснюється при збереженні цілісності особистості та індивідуальності кожного. У незрілих стосунках єдність досягається за рахунок порушення цілісності у взаєминах, підкорення і володарювання. Отже, свобода збільшує любов у парі – **чим більше свободи, тим більше любові**.

Як розвивати свободу? Бути вільним – означає з радістю (щиро і чесно) дозволити партнеру жити так, як він того хоче. Свобода пов'язана в першу

чергу з повагою до себе та до іншого. При цьому самому треба бути вільним від будь-яких негативних емоцій, образ, осуду, неприязні, різних залежностей. Але свобода передбачає відповідальність за все, що робить людина. Отже, **любов, свобода і відповідальність – основа взаємовідносин у парі.**

Спостереження унаочнюють: у щасливих сім'ях гармонійні стосунки складаються ще в дошлюбний період, а шлюб допомагає глибше і яскравіше розкритися кожному партнеру. Люди, які прожили тривалий час у парі, стверджують, що *щастя в сім'ї – не дар, котрий дається сакральною силою. Це прагнення обох зберегти і примножити любов, допомогти один одному розкритися; це позитивна включеність в інтимний світ партнера, повага до свободи іншого.*

Виходячи із зазначеного вище, можна зробити висновок, що основними необхідними умовами Щасливої Сім'ї є:

- єдиний еволюційний світогляд партнерів;
- єдині цілі, що влаштовують обох членів подружжя, на близьку й далеку перспективу;
- чесність у відносинах;
- розвиток любові і свободи в парі;
- дотримання природної системи сімейних цінностей;
- єдині принципи і мотиви щасливої сім'ї;
- щирі й шанобливі стосунки з родом і всіма родичами;
- гарне фізичне здоров'я кожного члена сім'ї;
- матеріальний добробут;
- творча реалізація пари;
- розвиток масштабності мислення в парі (думай і роби для інших так, як для себе, а для себе – як для інших);
- постійний *розвиток* усіх перерахованих пунктів.

Більшість розлучень, особливо в молодих сім'ях, відбувається тому, що люди не усвідомлюють, що саме їхня сім'я могла би бути тим простором, у якому вони, за умови любові та свободи, поваги й розуміння, могли б стати щасливими і максимально реалізувати свої найбільші можливості, відчувати радість і затишок.

Для збереження й розвитку любові в парі варто знати, як із закоханості виростити любов. Із цією метою ми наводимо порівняльний аналіз любові та закоханості, щоб показати шлях, яким можна іти у творенні щасливої сім'ї.

Закоханість	Любов
1. <i>Закоханість</i> – це задатки, <i>любов</i> – це здібності й талант	
Паростки любові закладені в кожній людині. Закоханість – це «повітря, їжа і вода» особистості	Любов – мистецтво, якому вчишся у життя. Любов передбачає глибоке розуміння іншої людини – розкриття мудрості
2. <i>Закоханість</i> – це емоційно почуттєвий стан, <i>любов</i> – це проявлена творчість	
Закоханість має зв'язок з еротичним почуттям (тобто усвідомлену чи неусвідомлену сексуальну мотивацію)	Любов – це енергія, яка народжується в серці, спрямовує людину до об'єднання та єдності, до переображення і народження нового
3. <i>Закоханість</i> – це перебування в певному образі (ролі), <i>а любов</i> – істинне обличчя	
Перше знайомство відбувається в «масках», відносини мають вигляд «гри за правилами»: запрошення в кіно, кафе, подарунки і квіти тощо	Любов передбачає вихід за межі ритуалу, необхідність самотійно будувати унікальні стосунки з урахуванням недоліків, слабкостей та особливостей партнера
4. <i>Закоханість</i> – це ідеалізація, <i>а любов</i> – прийняття	
При закоханості можлива ідеалізація образу партнера, сексуальних відносин, зовнішності, своїх цілей, здібностей	Той, хто кохає, сприймає об'єкт любові таким, який він є
5. <i>Закоханість</i> – це юність, <i>а любов</i> – зрілість	
Закоханість – сентиментальне почуття, яке людина може відчувати незалежно від досягнутого рівня зрілості. Закоханість – емоційна	Любов проявляє свої найкращі властивості в стосунках емоційно зрілих людей, творчо орієнтованих, тих, які постійно й активно розвивають свою індивідуальність. Любов – тиха
6. <i>Закоханість</i> – короткочасна й одноманітна, <i>а любов</i> – тривала й різноманітна	
Поверхове почуття, що швидко минає	Любов із роками стає все міцнішою
7. <i>Закоханість</i> – такий стан, коли не розумієш, за що любиш, <i>а любов</i> – коли усвідомлюєш, задля чого	
Закоханість – це емоційно-почуттєвий стан перебування в «рожевих окулярах»	Любов – це енергія накопиченого досвіду, універсальний принцип розвитку людини

Практична робота

Рольова гра, в якій підлітки усвідомлюють себе майбутніми сім'яними.

Вправа «Сімейний акваріум».

Вправа яскраво ілюструє, як учасники уявляють собі взаємостосунки в майбутній сім'ї.

Мета:

1. Дати можливість учням приміряти сімейні ролі.
2. Сприяти набуттю навичок вирішення сімейних питань.

Учитель розподіляє учнів на три групи, кожна з яких утілюватиме велику «сім'ю»⁶. Кожна «сім'я» по черзі займає центральне місце в аудиторії («акваріум»). Учитель повідомляє про уявну проблемну ситуацію, що існує в «сім'ї». Він дає вказівку самостійно розподілити сімейні ролі між членами малої групи. Інші дві групи учнів спостерігають за тим, що відбувається в «акваріумі». Учитель заздалегідь звертає увагу спостерігачів на такі особливості поведінки учнів в «акваріумі»: повага один до одного, лідерство, стратегії поведінки кожного учасника, вміння знаходити компроміс, виявлення чоловічих та жіночих якостей. Коли рольову гру закінчено, відбувається обговорення відтвореної ситуації.

Варіанти проблемних ситуацій:

1. Дідусь, що проживає у селі, захворів, але не хоче їхати в місто до дітей і там лікуватися. Треба вирішити, хто поїде допомагати дідусеві, і чи варто це робити.

2. Чоловік і дружина – студенти. Матеріально забезпечує родину мати дружини, постійно дорікаючи при цьому зятеві, що він «сидить у неї на шиї». Дружина при цьому мовчить. Батько дружини не хоче давати гроші, але боїться заперечувати своїй жінці.

3. У сім'ї двоє дітей. Дружина звинувачує чоловіка, що він мало приділяє їм уваги. Чоловік вважає, що діти «ситі, одягнені, гарно навчаються в престижній школі» і не розуміє, що ще потрібно. Теща, приїжджаючи на вихідні в гості, підтримує дочку, а тесть – зятя.

4. Чоловік займається кар'єрою, багато часу проводить на роботі. Дружині здається, що насправді чоловік уникає стосунків з нею, а робота – це лише прикриття. Вона весь час дорікає йому цим, починає ревнувати його до співробітниць.

⁶ У разі обмеження в часі до участі в рольовій грі запрошуються лише бажаючі учні, інші спостерігають. У великій «сім'ї» потрібно обов'язково вказати, як проживають її члени (окремо чи разом).

5. Дружині 21 рік. Їй запропонували високооплачувану перспективну посаду. Вихід дружини на роботу значно покращить фінансове становище сім'ї. Але чоловік проти цього, адже у них є маленька дитина, яку доведеться віддавати в дитячий садочок.

Тема 13. Підсумкове заняття (1 година)

Закріплення здобутих знань і вмінь у формі тренінгу (опрацювання моделей поведінки чоловіків і жінок, вправи на виконання сімейних ролей). Написання міні-есе на теми: «Моя майбутня сім'я», «Мій ідеал сімейного партнера».

Учень:

- знає моделі поведінки чоловіків і жінок;
- володіє початковими навичками виконання сімейних ролей;
- має сформовані уявлення про власну майбутню сім'ю та ідеал майбутнього сімейного партнера.

Практична робота

Мета:

1. Усвідомлення учнями типових помилок у поведінці чоловіків і жінок, які призводять до непорозумінь один з одним.
2. Отримання учнями навичок варіативних поведінкових моделей у виконанні сімейних ролей.

Приклад сімейної ситуації № 1.

Олена приходить додому з роботи стомлена. Їй необхідно поділитися з чоловіком своїми думками й почуттями.

– Мені просто дихати ніколи від усіх цих справ, – говорить вона. – Абсолютно не залишається часу для себе.

Чоловік Олександр відповідає:

– Тобі треба кинути цю роботу. Немає ніякої потреби так працювати. Знайди собі що-небудь до душі.

– Але мені подобається моя робота, – заперечує Олена. – Просто вони хочуть, щоб я все робила ментально: сказали – і через хвилину все готово!

– А ти не звертай уваги, – радить Олександр. – Навіщо намагатися стрибнути вище голови? Що можеш, те й роби.

– Я не можу не звертати уваги! – вигукує Олена. – А в результаті я зовсім забула сьогодні подзвонити тітці. Просто жах якийсь!

– *Не переживай*, – намагається заспокоїти чоловік дружину. – *Вона зрозуміє, що ти була зайнята.*

– *А ти знаєш, які у неї зараз неприємності?* – наполягає на своєму Олена. – *Я їй дуже потрібна!*

– *Ти просто береш усе близько до серця*, – чоловік починає втрачати терпець. – *Живеш із відчуттям, що все на світі погано.*

– *Не все й не завжди*, – дратується дружина. – *А ти навіть не можеш вислухати мене!*

– *Але ж я слухаю!* – Олександр уже «закипає», і Олена відчуває це.

– *Який узагалі сенс із тобою розмовляти?* – кидає вона й відвертається.

У результаті Олена відчула себе ще більш нещасною, ніж до розмови, яку вона почала, сподіваючись на розуміння та підтримку чоловіка. Та й Олександрові не краще: він щиро хотів допомогти і не розуміє, що зробив не так.

Учні обговорюють ситуацію і дають відповіді на запитання:

– Чи є відповідь на питання, хто правий, а хто – ні в цій ситуації?

– Як би Ви вели бесіду на місці Олени (Олександра)?

– Що потрібно було враховувати Олександрю під час своєї «підтримки»?

– Які поради ви можете дати окремо Олені й Олександрю, застосовуючи знання, отримані на попередніх заняттях? Аргументуйте свою думку.

Наприкінці вчитель підсумовує відповіді учнів, узагальнює отриману інформацію.

Приклад сімейної ситуації № 2.

Олександр і Олена поїхали на вечірку. За кермом був Олександр. Після того, як вони майже півгодини покружляли малознайомим кварталом серед одних і тих же будинків, Олена зрозуміла, що Олександр збився зі шляху, і, врешті-решт, порадила йому звернутися до кого-небудь за допомогою. Олександр відразу якось замкнувся й замовк. До місця, хоча і з запізненням, вони все ж дісталися, але протягом усього вечора напруженість між ними не зникала. Олені було незрозуміло, через що так переживає її чоловік.

Учні обговорюють ситуацію і дають відповіді на запитання:

– Чи є відповідь на питання, хто правий, а хто – ні в цій ситуації?

– Як Ви вважаєте, що почув Олександр, коли до нього звернулася Олена?

– Що потрібно було врахувати Олені під час своєї «підтримки»?

– Як би Ви повели себе на місці Олександра?

– Які поради ви можете дати окремо Олені й Олександру, застосовуючи знання, отримані на попередніх заняттях? Аргументуйте свою думку.

Наприкінці вчитель підсумовує відповіді учнів, узагальнює отриману інформацію.

3. Учні пишуть міні-есе на теми: **«Моя майбутня сім'я»**, **«Мій ідеал сімейного партнера»**.

Наприкінці учні діляться своїми образами власної щасливої сім'ї і коханого чоловіка/дружини.

РОЗДІЛ 3. Я ТА ІНШІ В СІМ'Ї: СІМЕЙНІ ВЗАЄМИНИ

Тема 14. Психологія сімейних взаємин (2 години)

Спілкування. Психологія спілкування в підлітковому віці. Спілкування в сім'ї та його вплив на ефективність сімейної життєдіяльності. Типи сімейних взаємин (симбіотичні, дистанційні, емоційний розрив, конфліктні, амбівалентні). Ознаки успішного сімейного спілкування. Види комунікативних порушень. Як любити дітей.

Учень:

- усвідомлює роль спілкування в житті людини та життєдіяльності сім'ї;
- пояснює особливості та роль спілкування в підлітковому віці;
- характеризує типи сімейних взаємин та ознаки ефективного сімейного спілкування;
- знає види комунікативних порушень, які негативно позначаються на життєдіяльності сім'ї;
- знає, як проявляти любов до дитини.

Спілкування в житті людини займає дуже важливе місце. У кожного з нас є кілька зон спілкування: сім'я, робота, друзі, діти тощо. Нині все частіше можна почути про так звану «кризу спілкування» – некомунікабельність людей. Зміна матеріальних умов життя й освіти, швидке розповсюдження комп'ютерної мережі в усіх галузях та інших технічних засобів масової комунікації, розширення «дистанційного спілкування», заміна реального спілкування віртуальним – усе це сприяє зміні форм спілкування, його глибини та діапазону.

Спілкування – це процес, коли люди обмінюються інформацією, ідеями, думками, почуттями, енергією. При тому цей процес двосторонній, тобто всі співрозмовники беруть у ньому участь: висловлюють свої ідеї, пропонують інформацію, ставлять уточнювальні запитання, вислуховують один одного. У випадку, коли одна зі сторін передає інформацію, а інша – пасивно слухає й не має можливості ставити запитання, уточнювати зміст повідомлення, сторони не можуть перевірити, наскільки правильно вони зрозуміли один одного. Завдяки процесу двосторонньої комунікації в людей зростає рівень розуміння один одного.

Щоб навчитися розуміти і приймати інших людей, необхідно сформувати два основні вміння:

- активне (конструктивне) слухання;
- уміння виражати схвалення та симпатію.

Уміння активно слухати має величезне значення. Активне слухання розпочинається з бажання вислухати й допомогти, зрозуміти і прийняти те, що людина переживає в цей момент.

Потрібно розвивати вміння відчувати внутрішній стан, світ іншої людини, ставити себе на її місце, адекватно оцінювати та розуміти її психоемоційні стани. Вислуховуючи людину, необхідно пам'ятати, що партнер по спілкуванню не завжди потребує поради, оцінки його поведінки, психоаналізу ситуації. Найчастіше йому потрібне лише прийняття співрозмовником його почуттів. Завдання ж іншої сторони – відобразити й озвучити те, що відчуває (або відчував) співрозмовник. Це і є співчуття. Це і є прийняття людини.

Треба пам'ятати, що поради чи інші види підтримки потрібні в спілкуванні лише тоді, коли про це попросить сам співрозмовник. До того ж радити слід дуже обережно – не перекладаючи на себе відповідальності за прийняття рішення. «Чужі проблеми набагато легше вирішувати, ніж свої», – кажуть у народі. І буває, що ми не можемо зрозуміти, чому людина не вчиняє так, як ми їй порадили. А чи часто ми цікавимося тим, що думає співрозмовник з приводу наших порад? Найчастіше той, хто потребує підтримки, сам приходить до вирішення своєї проблеми, якщо правильно відображати його почуття. Це допомагає йому самостійно проаналізувати ситуацію. І робити це потрібно, безумовно, з добром, кожним словом щиро виражати симпатію до співрозмовника й співчуття, увагу до його проблем і переживань.

Спілкування – це найважливіше, що наповнює життя людини. Уміння спілкуватися – найголовніше вміння, яке ми здобуваємо протягом свого життя. На цьому будуються стосунки. Саме **через досвід спілкування у відносинах народжується Людина**, розкриваючи свої найкращі якості. Від того, як складаються *взаємини* з коханими, чоловіком чи дружиною, з дітьми, батьками, родичами, знайомими та «випадковими» людьми, залежить психоемоційний стан особистості. Результатом взаємодії кожної особи з навколишнім середовищем є загальний стан її фізичного, психоемоційного і духовного здоров'я. У приказці «Усі хвороби – від нервів» – значна частка істини. До цього можна було б іще додати: «Як я думаю, так я і живу», або «Як я ставлюся до людей і навколишнього світу, так і до мене ставляться люди й навколишній світ», або «Що посієш – те й пожнеш!». Ось чому стосунки відіграють таку важливу роль у формуванні підлітка як особистості.

Для підліткового спілкування характерні особливості, пов'язані зі статевим дозріванням людини. Авторитетними стають думки не батьків, а однолітків. Група однолітків є для підлітка своєрідною моделлю суспільства, де він здобуває досвід соціальної взаємодії. Юна особа не просто адаптується до такої групи, до прийнятих у її середовищі соціальних норм поведінки, духовних цінностей, а й пропускає їх через себе, формуючи власний стиль поведінки й ставлення до світу. Відповідно до цього визначається і її стиль спілкування в соціумі.

Найважливіша психологічна особливість підлітка – почуття дорослості. Воно виражається в тому, що рівень домагань підлітка передбачає його майбутнє становище, якого він фактично ще не досяг. Саме на цьому ґрунті в юної особи виникають типові вікові конфлікти з батьками, педагогами й самим собою. У цілому це період завершення дитинства й початку «виростання» з нього.

Міжособистісне спілкування підлітка реалізується як у спілкуванні з дорослими, так і в спілкуванні з однолітками. Разом з тим ролі цих двох видів спілкування у формуванні особистості підлітка суттєво відрізняються. Спілкуючись із дорослими, підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі, мотиви та правила поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності та способи дій. А спілкування з однолітками є своєрідним випробуванням себе в особистісній сфері. Саме в таких умовах дитина-підліток постійно зіштовхується з необхідністю застосовувати на практиці засвоювані норми поведінки.

Спілкування з ровесниками виконує певні психологічні функції. По-перше, це дуже важливий і насичений специфічний інформаційний канал, за допомогою якого підлітки й молоді люди дізнаються про те необхідне, про що дорослі їм не розповідають. По-друге, це особливий вид міжособистісних відносин, що сприяє формуванню навичок соціальної взаємодії, уміння підкорятися колективній дисципліні та водночас відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси із суспільними. По-третє, це специфічний вид емоційного контакту. Усвідомлення групової приналежності, солідарності, товариської взаємодопомоги допомагає підлітку взаємодіяти зі світом дорослих й дарує йому почуття емоційної захищеності та стабільності.

Сім'я і родина – це беззаперечні цінності, завдяки яким життя кожної людини стає повноцінним, плідним, радісним і щасливим. Але батьки та родичі мають усвідомити, що вони виконують і важливу соціальну роль, адже кожна повноцінна родина є фундаментом здорового суспільства.

М. Стельмахович розглядає родину як перше соціальне й емоційне мікросередовище, у якому розвивається та виховується людина з моменту її

народження. Виховний феномен, як і саму сім'ю, нічим замінити не можна. В. Сухомлинський писав: *«У сім'ї, образно кажучи, закладається коріння, з якого виростає пагін, і гілки, і квітки, і плоди. Сім'я – це джерело, водами якого живиться повноводна річка нашої держави»*.

Найбільш дослідженою вітчизняними вченими є виховна функція сім'ї. Вона полягає у формуванні особистості дитини, розвитку її здібностей, якостей, інтересів, світогляду, духовної культури та передачі дорослими членами сім'ї дітям соціального досвіду. Сім'я – це середовище, у якому дитина засвоює головні правила поведінки, вчиться правильно діяти в предметному та соціальному світі, що її оточує.

Сім'я формує ставлення до праці, до іншої людини, до природного і надприродного світу, до суспільства і до себе самого. Досвід переконує, що ніякі виховні заклади, навіть найкращі, з одного боку, не можуть виконувати роль, яку відіграє сім'я у вихованні дітей, а з іншого – не можуть ефективно функціонувати без участі й допомоги сім'ї, без взаємодії з батьками.

Саме сім'я вводить людину у світ соціальних відносин. Сім'я залишається тією вічною цінністю, що створює для людини порівняно незалежне від соціальних катаклізмів середовище, атмосферу психологічної захищеності. Вона допомагає долати життєві випробування, дає реальну підтримку, вселяє віру у власні сили і краще майбутнє, сприяє всебічному розвитку її членів.

Дитина водночас виступає і об'єктом, і суб'єктом побудови взаємовідносин. З одного боку, вона відчуває на собі вплив оточення, а з іншого – сама певним чином впливає на нього. Це дозволяє вченим стверджувати, що спілкування – особливий вид діяльності, який є неодмінною умовою формування особистості.

Згідно з теорією Л. Виготського, психічний розвиток дитини від самого народження визначається соціальними закономірностями. Найважливіше місце у взаємодії людини з навколишньою дійсністю займає спілкування. Учений зазначає: *«Спілкування з дорослими є основним шляхом виявлення особистої активності дитини»*.

Говорячи про роль сімейного спілкування у формуванні особистості молодшого школяра, доцільно було би пам'ятати, що:

- міжособистісні контакти з батьками, які виникають у ранньому дитинстві, відрізняються від усіх інших контактів найбільшою тривалістю, стійкістю, неперервністю;
- зв'язки, які поєднують молодшого школяра з батьками, різноманітні й характеризуються родинними почуттями, спільним проживанням,

- характером і змістом спілкування, формами організації життєдіяльності (побутова праця, дозвілля) тощо;
- почуття батьківської любові, любові між батьками та любові дитини до батьків сповнює їхнє спілкування глибокою емоційністю й довірою.

У зв'язку зі змінами в суспільстві з'явилися і нові проблеми у вихованні дітей сучасності. Так, прискорена фізіологічна дорослість дітей (акселерація), їхній ранній інтелектуальний розвиток, високе матеріальне забезпечення, а також збільшення кількості малодітних сімей негативно вплинули на виховний процес у сім'ї. Із цих же причин соціальне становлення таких дітей відбувається зі значним запізненням, для багатьох із них характерні соціальна і політична наївність, прагматизм, споживацьке ставлення до життя, до людей та подій.

Із плином часу завдання сімейного виховання дедалі більше ускладнюються. Збільшується кількість дітей, які на тривалий час залишаються без догляду дорослих, батьків і вихователів. Найчастіше свій вільний час вони заповнюють спілкуванням із комп'ютером, віртуальними друзями та телевізором. Це пояснюється тим, що нині сім'я переживає важкі часи – ідеологічну та професійну переорієнтацію, пошуки роботи, визначення нових життєвих пріоритетів, а також нерозвиненістю соціальних інститутів, які могли б зарадити батькам у питаннях виховання дітей.

У нинішніх соціальних умовах (прискорений ритм життя – справи, які ніколи не закінчуються, робота, потік інформації, домашні клопоти) стає помітним брак спілкування дорослих із дітьми в сім'ї. Загалом батьки вважають, що це відбувається через нестачу часу, хоча, на думку дітей, час для спілкування при бажанні завжди можна знайти.

Діти сьогодні відчувають голод безпосереднього спілкування. В окремих сім'ях узагалі спостерігаються конфліктність, наявні різноманітні психологічні бар'єри в спілкуванні, обмеженість взаємовідносин тощо. Духовні контакти батьків із дітьми не замінюють ані екран телевізора, ані друзі, ані музика. Необхідно постійно цікавитися справами та проблемами дітей, бо дефіцит спілкування, який сьогодні виникає між батьками й дітьми, спричиняє важкі психологічні наслідки. Виховна функція може бути успішно реалізована лише в сім'ї, де першочергова увага приділяється спілкуванню та духовному розвитку, а не виключно матеріальному забезпеченню дітей.

Сьогодні існують різні типи сімейних взаємин: *симбіотичні* (прагнення установити з дитиною тісний напружений емоційний контакт, взаємодія і співпереживання), *дистанційні* (віддаленість батьків та дітей один від одного), *емоційний розрив* (незадоволення деяких психічних потреб, що призводить до різних моральних і психологічних відхилень у поведінці та діяльності),

конфліктні (кожна зі сторін намагається зайняти позицію, несумісну з інтересами іншої сторони), *амбівалентні* (неузгодженість, суперечливість у взаєминах, двоїстість чуттєвих переживань; це виражається в тому, що один і той самий об'єкт викликає в людини одночасно два протилежних почуття, тобто неоднозначність у ставленні до навколишнього середовища й визначенні системи цінностей; зазвичай амбівалентність проявляється у прийнятті людиною двох взаємовиключних тверджень чи ставлень, конфлікт яких або не помічається, або ж свідомо чи несвідомо ігнорується).

Які ж знання необхідні для успішного виховання в родині? Це, по-перше, знання про те, як побудувати щасливу сім'ю, а по-друге, розуміння особливостей психології дитини. Саме це дає можливість збагнути об'єктивні закономірності розвитку дитини, специфіку проявів цих закономірностей у різні вікові періоди; зрозуміти індивідуальність дитини, з'ясувати психологічний зміст своїх помилок, причини труднощів у вихованні.

Проте психологічні знання залишаються мертвими, якщо не підкріпити їх могутньою базою практичних педагогічних знань, що ґрунтуються на власному досвіді. Потрібно володіти технікою застосування виховних прийомів. Крім спеціальних педагогічних знань, величезне значення для сімейного виховання мають загальна ерудиція батьків, їхнє вміння (і здатність) стати для дитини спочатку джерелом інформації про все, що її оточує, а згодом – надійним провідником у світ знань, людських взаємин. Якщо батьки не дбають про свій постійний розвиток, збагачення знань, розширення свого досвіду, то дитина, підростаючи, засвоює поблажливо-зневажливе ставлення до себе, у результаті чого батьки, на жаль, можуть втратити авторитет, а саме на авторитет завжди орієнтувалася традиційна школа педагогіки в Україні.

Велике значення у вихованні дітей мають книжки та сучасні засоби масової інформації: вони інформують дитину про різні сторони життя. В. Сухомлинський називав сімейне зібрання книжок «золотою бібліотекою Дитинства і Юності» і заповідав: *«Найживотворніше джерело, яке живе в родинний струмок культури, – книга... Найбезціннішим духовним багатством кожної родини є сімейна бібліотека... Книга, яка увійшла в духовне життя сім'ї, – ніби промінь, який освітлює майбутнє і батькам, і дітям»*.

Сьогоднішнім татам і мамам треба не відгороджуватися від нашої складної дійсності, а цікавитися політичним життям, привчати дітей уникати імпульсивної поведінки та непродуманої емоційної реакції на соціальні події, помірковано оцінювати й аналізувати їх. Батькам необхідно мати визначений світогляд, широку ерудицію, вміти відповісти собі й дитині на найважливіші питання, що хвилюють усіх, – про людське буття, сенс життя, про навколишній світ, державний устрій, про Батьківщину, про місце людини в суспільстві.

Саме приклад батьків переконує дитину, що знання є інструментом для побудови свого власного життя, що сьогоденне незнання – не недолік, а стимул для подальшого навчання. Нерідко широкий освітній світогляд, здатність відповісти на дитячі запитання стають основою авторитету батьків. Тому так важливо для них не зупинятись у процесі пізнання, а наполегливо працювати над собою.

Система родинно-сімейного виховання настільки важлива в житті кожної людини й усієї планети, що Генеральна Асамблея ООН оголосила 1994 рік Міжнародним роком сім'ї, визначила спільну для всіх країн тему – *«Всі ми – одна родина»* – і постановила, що, починаючи з 1994 року, 15 травня щорічно буде відзначатися Міжнародний день родини, підкресливши цим величезне значення сім'ї у фізичному та духовному становленні особистості й суспільства.

Відомо, що сім'я належить до перших і найважливіших вихователів особистості, особливо якщо сім'я повна, тобто з дітьми, яких виховують батько і мати.

Рівноцінна участь батьків у вихованні забезпечує різнобічність впливів, без яких сім'я не виконує повністю своїх функцій. Відмова від участі у вихованні дітей не минає безслідно і для батьків. У них притуплюються емоційні почуття, пробуджуються черствість, егоїстичність, звужується коло інтересів, зростає байдужість до близьких людей. Так, навіть при наявності батька може виникнути «безбатьківщина», яка збіднює життя сім'ї та ускладнює виховання дітей.

У родині підліток спостерігає весь спектр відносин: між чоловіком і дружиною, матір'ю і батьком, батьками і дітьми, родичами і знайомими тощо. Тільки в родині можлива максимальна глибина проживання всіх відносин, тому що саме тут існує наближення один до одного, максимальна щільність спілкування. Те, що на людях не видно, у родині стає явним. Якщо десь і можна втекти від проблеми, то в сім'ї треба брати відповідальність на себе. Саме з огляду на вміння будувати гармонійні взаємовідносини ми й розглядаємо сім'ю як найважливіший життєвий університет.

Якщо людина хоче побудувати щасливу сім'ю, то доцільно спочатку створити її образ. Емоційне уявлення, поступово наповнюючись енергією, перетворюється на мету й реалізується.

Сім'я створюється для розвитку людини, для зростання любові та щастя. І найголовнішим принципом щасливої родини є розвиток найкращих якостей кожного її представника. Спираючись на цей основний принцип, легко вибудовувати будь-які взаємини, навіть у найскладніших ситуаціях, оскільки відповідальність за події лягає на кожного члена сім'ї і немає крайніх,

винуватих, скривджених. **Проблеми трансформуються у ситуації, які можуть бути або корисними, або приємними і створюються для розвитку кожного члена сім'ї.**

У попередніх розділах ми обговорювали багато аспектів стосунків чоловіка і жінки, які є важливими для побудови сім'ї. Ми побачили, що сім'я – це соціальне явище, подібне до підприємства, з безліччю граней: побутових, фінансових, економічних, соціальних, соціально-психологічних. Спроби побудувати сім'ю лише на почуттях, поклавши в основу навіть найсильнішу любов, призводять, як правило, до численних труднощів і розлучень. Без усвідомленого підходу благополучна сім'я створюється рідко. Сім'я – це будинок, який постійно вимагає утримання в належному стані, а конкретніше – спільного обговорення багатьох питань, важливих для його жителів. **В основі проектування сім'ї та побудови її фундаменту лежить узгодження парою мотивів і принципів створюваної сім'ї.**

Побудова сімейних відносин – це творчий процес, у якому кожен із подружжя має однакові права. Відомо, що основою будинку є надійний фундамент. Якщо фундамент побудований грамотно, за всіма правилами, то на ньому буде добре стояти і хатина, і дерев'яний будинок, і багатоповерховий палац.

З таким ставленням до світу підлітку легко входити в доросле життя і формувати власне розуміння щастя, узявши за основу мотиви і принципи побудови щасливого життя в парі. При цьому завжди треба пам'ятати про радість, тому що, як ми вже говорили на попередніх уроках, радість і щастя – неподільні й не можуть існувати одне без іншого. **Радість – це головний показник і критерій щастя.** А радість від спілкування свідчить про високу якість вибудованих взаємовідносин.

К. Ушинський у роботі «Людина як предмет виховання» вказував, що педагог, котрий прагне виховувати людину, повинен насамперед пізнати її у всіх відношеннях: *«Вивчайте закони тих психічних явищ, якими ви хочете управляти, і здійснюйте вчинки у відповідності із цими законами й тими обставинами, у яких ви хочете їх прикласти».*

Далі ми пропонуємо детальніше розглянути **мотиви** побудови щасливої сім'ї, про які лише згадувалося раніше.

Перший і основний мотив. Сім'я створюється для розвитку людини, розкриття її найкращих якостей, можливостей, здібностей і творчого потенціалу.

Справді, якщо людина розуміє суть свого призначення, сенс свого життя, то їй одного цього мотиву цілком достатньо для розуміння всієї концепції створення і розвитку сім'ї. Та прояв такої мудрості важко зустріти в молодих

людей. Тому ми пропонуємо розглянути інші мотиви, що розкривають суть основного мотиву. Але ще раз наголошуємо, що **сім'я створюється для всебічного розвитку людини**. Досі люди не визначали саме такий мотив для створення сім'ї. А він є дуже важливим.

Коли людина досягає певного віку, а головне – певного стану свідомості (зрілості), розуміє (а іноді просто відчуває), що настав час створювати сім'ю. Це означає, що вона вийшла на наступний етап свого розвитку, на етап створення сім'ї. І не тому, що «так треба» або «всі одружуються, і мені пора», а внутрішньо відчуваючи, що це необхідно. У кожної людини вік психологічної зрілості індивідуальний, але середня цифра для чоловіків – 27 років, для жінок – 23-25 років. Більшість людей дозрівають саме до цього віку.

З усвідомленням, що сім'я створюється для розвитку людини, усі події в сім'ї розглядаються саме під таким кутом: конфлікт уже не так гостро турбує, адже це – просто один з уроків розвитку; хвороба сприймається як сигнал до розкриття нових резервів; проблеми з дітьми – це завдання, які можна вирішити. Чітке розуміння того, що сім'я – це простір любові для вирішення найважливішого завдання в житті – розвитку людини, – виводить особистість в інший стан – у стан творця свого життя.

Другий мотив. Я створюю свою сім'ю, щоб навчитися віддавати більше, ніж отримувати.

Це і є Перпетуум-Мобіле («вічний двигун»), який забезпечує розвиток життя на Землі й у Всесвіті. Настав час перейти від споживацького ставлення до життя («Дайте мені чоловіка (жінку, грошей, здоров'я...)» – і тоді я побудую щастя») до еволюційного. Це повною мірою стосується й сімейного життя. Жінці, яка хоче вийти заміж, не слід думати: «Мені потрібен вродливий, заможний... і взагалі – принц», а зовсім по-іншому: *«Я вмію поважати і любити чоловіка, створювати затишок, будувати щирі й глибокі стосунки, і це я подарую тому чоловікові, який усе це може оцінити!»*. І до неї прийде той, хто теж багато чого вміє, має і бажає цим поділитися. Тоді виникають уже якісно інші стосунки та інша сім'я. Спрацьовує принцип: **«Як ми думаємо – так і живемо!»**.

Третій мотив. Я створюю свою сім'ю, щоб через любов до своєї половинки навчитися любити всіх.

«Полюби ближнього, як самого себе». Розкриття усвідомленої любові до всіх – це реалізація принципу *«ми всі любимо один одного»*. Це почуття любові без права володіння, без виділення і без поклоніння. Вона не будує залежних стосунків між тим, хто любить, і предметом його любові.

Деякі психологи розглядають поняття «векторної любові», тобто любові, спрямованої на конкретний предмет. Векторна любов лише дає імпульс до

розвитку безумовної любові, а багато хто намагається жити виключно на векторному почутті до іншого. І людина потім обурюється: «Я його (її) так люблю, а він (вона) не цінує моєї любові!».

Векторна любов – це імпульс для розкриття свідомої, масштабної любові, для розвитку стосунків.

Безумовна любов дозволяє любити всі прояви світу. Вона формує свідоме ставлення до життя. Вибірковість у любові веде до зупинки в її розвитку.

Четвертий мотив. Я створюю свою сім'ю, щоб через любов розвивати свою свободу.

Як ми вже говорили раніше, без любові свобода перетворюється на розбещеність та анархію, а без свободи любов стає боргом, обов'язком, насиллям, егоїзмом, породжує почуття власності.

Що тільки не роблять люди, аби утримати біля себе коханого чи кохану: підлаштовуються, терплять, принижуються, але, як правило, це не допомагає ситуації, а ще більше ускладнює її. Свободу часто плутають із незалежністю. Часто від жінок можна почути: «Я хочу бути незалежною!». Але незалежність і свобода – це різні категорії. Незалежність від чого? Хіба може людина або щось інше в природі бути незалежним від чогось або взагалі від світу? Тому людина, яка прагне до незалежності, порушує природу світу і невдовзі стає найбільш залежною людиною. Світ намагається такій «незалежній» людині яскраво показати, що вона глибоко помиляється.

Любов і свобода одне без одного існувати не можуть. Якщо цей принцип поставити на головне місце в стосунках чоловіка і жінки із самого початку, з моменту зародження стосунків, то зникне бажання перетворити партнера на свою «власність». Тоді й розлучень буде значно менше, любов стане сильнішою, простір любові – ширшим, а діти – щасливішими.

Любов, висока усвідомленість, прагнення до постійного розвитку – ось умови внутрішньої свободи, яка проявиться свободою і в навколишньому світі. А найбільш об'єктивним критерієм свободи є відчуття радості.

П'ятий мотив. Я створюю свою сім'ю, щоб розвивати чесність у відносинах.

Місце народження неправди – свідомість. Причини народження неправди – наявність різних оман, умовностей і комплексів у свідомості людини. До них також можна віднести залежність від іншої людини та відсутність сміливості. Чимало людей вважають, що, говорячи правду, вони в деяких випадках себе викривають або можуть постати в непривабливому світлі. Гординя заважає їм визнати очевидні речі, прагне прикрасити дійсність. Звідси й відповідне ставлення до чесності.

Насправді чесність – це основний інструмент, за допомогою якого людина знаходить відповідь на **найважливіше питання: що мені заважає бути щасливим?**

Чесність – це якість, яка включає в себе вірність, відвертість, правдивість, принциповість, переконаність і щирість. Чесність тісно пов'язана з такими поняттями, як честь і гідність. Саме почуття власної гідності не дає людині здійснити безчесний вчинок. Чесними мають бути не лише слова, а й думки, справи, вчинки.

Чесний погляд на себе, на події, на інших людей дозволяє побачити справжні причини проблем. Чесна людина може будь-яку проблему перевести в завдання, а коли є завдання – значить є й вирішення, а його можна і треба знайти. Важливо не занурюватися в минуле, не влаштовувати «розбір польотів», а із сьогоднішнього дня, наповнивши кожную думку і слово любов'ю, з повагою до себе й до інших почати нове життя в радості, любові та щасті.

Розвиток чесності, і передусім із самим собою, веде до розвитку мудрості. Чесність – це чудовий інструмент для розвитку людини на Землі!

Шостий мотив. Я створюю свою сім'ю для розвитку найкращих чоловічих і жіночих якостей.

Недостатня розвиненість чоловічих якостей у чоловіків і жіночих якостей у жінок породжує найбільші проблеми в сім'ї і в суспільстві. Тому цей мотив створення сім'ї, як бачимо, – один із найважливіших. Багато хто ідеалізує себе й іншого, а в результаті розплачується за це серйозними проблемами.

Створюючи сім'ю, потрібно чесно оцінювати стан мужності і жіночності, свій і партнера, і ставити перед собою відповідні завдання. А в подальшому – постійно й наполегливо займатися розвитком своїх якостей.

Сьомий мотив. Я створюю свою сім'ю, щоб творити рівність чоловіка і жінки.

Справжня рівність чоловіка й дружини реалізується в тому випадку, коли і чоловік, і жінка розкриті, зрілі, у їхніх відносинах в достатній мірі проявляються любов і свобода, вони постійно розвивають свої якості. Тут важливою є позиція кожного – потрібно тонко відстежувати будь-які прояви нерівності, зверхності одного над іншим та усувати їх.

Ми – різні, але ми – рівні.

Восьмий мотив. Я створюю свою сім'ю, щоб будувати дружбу у відносинах між чоловіком і жінкою.

Показником справжньої дружби є те, що другу можна сказати все і він зрозуміє й не образиться. Від друга можна почути все і зрозуміти й не образитися. А саме такі відносини дуже потрібні в сім'ї, оскільки подружжю доводиться вирішувати безліч різноманітних проблем. Багато суперечливих

питань не переходило б у конфлікти, якби у відносинах подружньої пари була присутня глибока дружба.

Цей мотив передбачає подальший розвиток справжньої рівності чоловіка та жінки, поваги один до одного, побудову на цій основі глибокої дружби. Щоб мотив реалізувався в житті, потрібно реалізувати всі попередні мотиви створення сім'ї.

Дев'ятий мотив. Я створюю свою сім'ю, щоб найбільш плідно використовувати сексуальну енергію для збільшення щастя і радості в собі, родині й на Землі.

Навряд чи можна заперечити той факт, що в сім'ї сексуальні відносини є дуже важливими. Вони мають великий вплив на всі інші складові загального спектра стосунків між чоловіком і жінкою.

Прояви сексуальності різноманітні, зумовлені фізіологічними й анатомічними відмінностями чоловіка та жінки, їхніми гормональними особливостями, гендерними ролями, які вони засвоюють і вдосконалюють упродовж усього життя. При мудрому використанні сексуальної енергії можна суттєво збільшити плідність взаємодії чоловіка і жінки.

Як бачимо, кожен мотив передбачає не лише глибоке усвідомлення того, що необхідно для створення щасливої сім'ї, а й розуміння, що над усім цим потрібно працювати. Сім'я вимагає великої роботи, і насамперед над собою. Тільки в цьому випадку щастя і радість у сім'ї будуть присутні в повному обсязі й на довгі роки.

Може виникнути питання: чи так уже необхідно трудитися? Відповідь очевидна – так, необхідно. Адже людина народжується для розкриття та реалізації своїх найкращих якостей, а сім'я – це найефективніший простір для розвитку.

Вкладені енергія та праця у створення щасливої сім'ї окупаються сторицею і повертаються людині у вигляді відмінного здоров'я, довгого і щасливого життя, високої творчої реалізації. Чого ми вам усім і бажаємо!

Додаток до теми

Як любити дітей?

*Увіруй, що Дитина чистіша,
краща, чесніша, талановитіша
за тебе. Усього себе віддавай
дітям, і тільки тоді зможеш
іменуватися Учителем.*

В. О. Сухомлинський

Бог є Любов, і хто перебуває в любові, той перебуває в Бозі, і Бог у ньому.

Св. Апостол Іоанн

У Любові Дитина знаходить удвічі більше джерело зростання.

І. Г. Песталоцці

Питання, як любити дітей, – вічне. Адже необхідно зрозуміти, як саме любити дитину, щоб любов стала найпотужнішою та найефективнішою силою виховання, щоб вона надихала, захищала, надавала впевненості й бажання вдосконалюватися. Дитина має розібратися в собі, повірити у свої сили і здібності, навчитися будувати гармонійні стосунки з навколишнім світом, оволодіти мистецтвом спілкування – полюбити життя.

Природа дарує дитині тіло, яке є інструментом душі. Уявіть, що перед Вами лежить скрипка, створена самим Страдіварі. Ми знаємо, що вона вміщує всі прекрасні звуки та мелодії, навіть ті, для яких іще не народилися композитори. Але сама скрипка звучати не може – потрібен виконавець, який візьме скрипку до рук і за допомогою смичка видобуде божественну мелодію. Цей виконавець – то душа, а скрипка – тіло. Аби тіло могло стати досконалим, природа заклала в дитині три найпотужніші природні пристрасті:

- пристрасть до розвитку;
- пристрасть до дорослішання;
- пристрасть до свободи.

Закладені в дитині сили розкриватимуться поступово: спершу вона почне відчувати, потім – дізнаватися й одночасно радіти, ходити, говорити, запам'ятовувати, спостерігати, спілкуватися, засвоювати, і нарешті – мислити, перетворювати і творити.

Але сама дитина, які б сили не таїлися в ній, нічого не зможе розвинути в собі, не зможе навіть стати на ноги, не кажучи вже про становлення творчої особистості. Зробити диво: виховати з дитини людину – справа рук насамперед батьків.

Усі батьки хочуть, аби їхня дитина була здоровою, розумною, здібною, талановитою. Їм не терпиться розпочати виховання малюка ще до його народження. Це насправді дуже важливо.

Дослідження з пренатальної (допологової) психології свідчать про те, що для формування психіки дитини важливими є безліч умов: чи бажаною є дитина, чи свідомо батьки прагнуть зачаття, чи готуються вони до цього (піклуючись про своє здоров'я і гармонію в стосунках); у якому настрої майбутня мама перебуває під час вагітності, як харчується, яку музику слухає, наскільки вона любить батька майбутньої дитини, а він у свою чергу – піклується, любить і поважає матір майбутньої дитини тощо.

Не менш важливим для формування емоційності людини є перший рік її життя. Як стверджують співробітники Інституту раннього розвитку, саме в цей період дитина вчиться емоційної прив'язаності. Це форма емоційного зв'язку, яка ґрунтується на задоволенні дорослими потреби дитини в захищеності та любові.

Любов до дитини в перший рік життя закладає в ній почуття захищеності, відчуття, що світ – добрий, упевненість, що вона для цього світу бажана. Це закладається на несвідомому рівні в її фізичній субстанції. Фізичне тіло дитини наповнюється відчуттям теплоти, упевненості, любові. У результаті в неї несвідомо формується почуття вдячності щодо світу і батьків.

Нетривалі контакти з великою кількістю дорослих не призводять до справжнього досвіду надійної прив'язаності (як, наприклад, у дитячих будинках). У результаті діти отримують навички поверхових стосунків. Незадоволена потреба в спілкуванні призводить у подальшому до відсутності вміння розпізнавати наміри оточуючих. Для виникнення прив'язаності важливо, щоб присутність іншої людини була надійною й постійною. Присутність матері і батька знімає страх і напруження, завдяки чому формується впевненість і самостійність людини в майбутньому.

Як дорослій людині проявляти любов до дитини в цьому віці? Це ніжні дотики, теплота не лише душевна, а й фізична – теплі руки, тепла, м'яка й затишна постіль (можна підігрівати її водяною грілкою), тілесний контакт з матір'ю і батьком. Останній фактор дуже зміцнює імунітет дитини і підвищує лактацію в матері. Неголосні гармонійні звуки теж є проявом любові. Найкраща музика для малюка – тихе наспівування матір'ю колискової, а також звуки природи. Важливою є материнська і батьківська мова, висота й тембр голосу, тривалість і ступінь прояву емоцій. Будь-які крики та гострі емоційні сплески (особливо негативні), різкі гучні звуки вражають найтонші механізми сприйняття навколишнього світу в дитини. Це стосується й різких запахів. Краще в цей період батькам не користуватися сильними парфумами. Слід також уникати місць із запахом диму, газу тощо. Варто уникати і яскравого світла та насичених неприродних кольорів (найкращі для дитини кольори – пастельні, природні).

Більше обіймайте, цілуйте, голубте дитину. Любові занадто багато не буває! Такими проявами почуттів ви не розбалуєте дитину, а утвердите її в любові та добрі на все її подальше життя. Адже, як зауважують дослідники (зокрема учений А. Й. Буковинський), існує певна періодизація в розвитку любові – стадії «ерос», «філео» і «агапе». І якраз у період від зачаття до шести років у дитині розвивається тілесна любов (у грецькій мові ця складова любові передається словом «ерос»). Експерименти довели, що відсутність проявів фізичної любові, близькості до дитини в цьому віці може призвести навіть до її смерті, не кажучи вже про психологічні проблеми в майбутньому.

А балуваною дитина стає від нерозвиненості волі й відсутності відчуття граничних меж. Перший рік життя, як і перші сім років у житті дитини, – це розвиток її волі. Воля – зворотний бік любові. Любов дитині ми даємо, але волю потрібно виховувати. Дуже важливим є *як* це робити. Необхідно діяти через любов і свободу. Ми вже знаємо, що любов розкривається лише в свободі. Любов не сумісна з обмеженням та жорсткістю. *Тому не можна застосовувати зовнішнє насилля щодо дитини.* Тоді дитина починає розвиватися самостійно вільно, без перешкод, у гармонії із самою собою. Її воління вільно виходить лише з її «Я». І такий розвиток є найбільш гармонійним і повним.

Тому дуже важливо, щоб усі етапи рухової активності дитини на її першому році життя проходили самостійно! Перше перевертання на бік, перша спроба встати, повзти, перший крок, перші зусилля піднятися по сходах, узяти ложку, ручку тощо – усе має йти від дитини і здійснюватися нею самостійно! Навіть якщо дитина кличе дорослого, провокуючи його підійти й допомогти, зробити зусилля замість дитини, не варто піддаватися цій спокусі. Дитина випробовує вас, визначає межі. Якщо дитину занадто страхувати, оберігати, допомагати їй, то таким чином виховується безвольність. Дорослі заважають їй пізнавати цей світ і себе, свої можливості. Якщо рух, дія дитини – її власні, то в неї формується сильна воля, якщо рух зовнішній – то пасивність і лінощі. Тому краще дочекатися моменту, коли дитина зможе зробити щось самостійно, аніж поспішати навчити її (переставляючи ніжки, наприклад). Навіть якщо чекати доведеться кілька місяців. У цьому випадку (коли все ж дочекатися природного імпульсу до розвитку від самої дитини) загальний розвиток дитини відбуватиметься набагато швидше й гармонійніше. Знаючи можливості свого тіла, дитина має розвинене почуття небезпеки, яке не дозволить їй, наприклад, безтурботно стрибати з невідповідної висоти на ігровому майданчику. Це зовсім не означає, що дорослим не потрібно підстраховувати дитину, стежити за нею й опікуватися її безпекою. Потрібно, обов'язково! Але не варто діяти *замість* дитини!

Батькам бажано пам'ятати, що важливим є не лише тепле ставлення до дитини, а й тепле і шанобливе спілкування батька з матір'ю в присутності дитини. Адже діти здатні вловлювати найменшу зміну настрою з боку батьків і часто сприймають це на свій рахунок.

Отже, до року в дитини формується важлива якість – упевненість у власній потребі й потреба в іншій людині. Розвивається сфера «хочу».

Усе, що робить дитина до 3-5 років, вона робить керуючись мотивом пізнання себе і світу. Вона нездатна щось робити на зло, мститися, обманювати, оскільки всі ці прояви – від розуму, а формування мозку дитини наближається до дорослого стану лише в 7 років⁷. До цього часу дитина абсолютно любить батьків. Її любов – від серця, а не від розуму. До трьох років вона не розділяє себе й батьків, не ідентифікує себе як «Я», а тільки як «ми».

Від року до двох дитина вчиться ходити й опановує мову. Вона освоює світ речей, у яких закладена людська культура, – одяг, їжу, предмети побуту, безліч інших речей, котрі оточують дитину. Мова дитини будується на формоутворенні органів чуття. Мова – це пряме вираження нашого душевного стану. Через мову ми виражаємо самих себе. Існує пряма залежність між руховою активністю і мовленням дитини. Як дитина рухається, так вона й говорить. Як пішла, так і заговорить. У рухах дитини проявляється душевний стан батьків.

Як батькам у цей період проявляти любов до дитини? Як сприяти її розвитку? Правильність розвитку мовлення дитини залежить, по-перше, від того, як дорослі з нею розмовляють, спілкуються, а по-друге, від внутрішньої мови батьків, тобто від їх правдивості, чесності у ставленні до себе та інших. Важливо, щоб дитина чула красиву, чисту, зрозумілу мову, без «сюсюкання». На перших роках життя в дитині найбільш глибоко закладаються всі основні морально-етичні норми саме через приклад батьків, через їх душевний стан і поведінку (після 14 років займатися морально-етичним вихованням уже пізно; можна свідомо коригувати, але це дуже складно зробити; перші три роки є найголовнішими в розвитку людини – усе, що закладено в цей період, є визначальним для всього подальшого життя). Тому якщо мама говорить одне, тато – інше, а бабуся – ще інше, то дитина сприймає сказане як неправду. У неї з'являється відчуття, що істини не існує. Вона

⁷ Головний мозок людини проходить тривалий шлях формування. Функціональної повноцінності досягають спочатку стовбурні, підкіркові та кіркові структури, які регулюють вегетативні функції організму. Ці відділи за своїм розвитком наближаються до мозку дорослої людини вже до 2-4 років життя дитини. Активне формування півкуль мозку інтенсивно продовжується в перші роки розвитку дитини, особливо до 2 років. Клітинна будова, форма і розташування борозен і звивин наближається до дорослого мозку в 7 років. А в лобових долях це розходження згладжується лише до 12 років. Існує пряма залежність між морфофункціональним дозріванням лобових часток великих півкуль і формуванням психічних функцій у дітей. Остаточне дозрівання великих півкуль і кори мозку завершується до 20-22 років. Таким чином, остаточне дозрівання головного мозку закінчується лише в 17-22 роки.

починає неправильно вживати слова, вирази. Правдивість сказаного також полягає в моральності того, що ми говоримо.

Часто батьки вважають, що розвивати в дитині моральну поведінку – означає прищепити їй систему норм, правил і заборон. Але це не зовсім так. Як говорили древні мудреці: «Не варто обмежувати дитину заборонами, краще показати їй привабливість блага». Як це не парадоксально звучить, але **не можна дитині говорити «не можна»!** Малюк цього не розуміє. Він лише сприймає ваш стан. Понятійне абстрактне мислення в нього почне розвиватися лише після 12-14 років. Якщо до цього часу дитині «читати мораль», *пояснювати* етичні та моральні норми поведінки, то вона не тільки цього не зрозуміє, а й до підліткового віку в неї з'явиться відраза до всього «морального», що буде виражатися в різних протестах і поведінці навпаки. До зазначеного віку лише високоморальна поведінка батьків, сповнений любові, добра й радості душевний стан зможуть формувати в дитині морально-етичну основу.

Але як реагувати на «неприйнятні» (з точки зору норм і правил дорослих) витівки дитини? **Колосальним спокоєм і терпінням!** Не акцентувати на цьому увагу. Дитині цікава реакція дорослих. Вона пізнає, спостерігає, випробовує. ***Завдання дорослого в цій ситуації – діяти методом переключення уваги дитини: відволікаємо її, зацікавлюємо чимось іншим.*** Наприклад, якщо дитина щось кидає, то нехай кидає – це важливий етап її розвитку; можна поставити відерце й перетворити це заняття в гру – кидаємо предмети у відерце. Якщо дитина бере те, що, на думку дорослого, їй брати не варто, приберіть із поля зору й досяжності малюка все, що може йому зашкодити. Приберіть ці предмети як мінімум на три роки. Створіть простір, у якому буде комфортно і малюкові, і вам, щоб нікому не довелося нервувати.

Для розвитку мовлення дитини не менш важливим є розвиток її дрібної моторики й легенів. Тому ігри з дрібними природними матеріалами і зі свистунцями, задуваннями свічки тощо підуть малюкові на користь. На другому році життя рекомендується розповідати дитині різні історії, фантазувати, оскільки в цей період закладається, розкривається та розвивається вся сила творчості, творчий потенціал малюка, а також розвиваються всі органи чуття дитини (дотик, слух, зір, нюх, смак). Другий рік життя має величезне значення для другого семиріччя життя дитини, коли розвиваються почуття, творчість, фантазія.

Якщо в *перший рік* життя дитина сприймала, що *світ – добрий*, то на *другому році* вона сприймає, що *цей світ – красивий, правдивий, прекрасний, істинний*, і це наповнює дитину почуттям *радості й любові*.

На третьому році життя дитини розвивається її мислення. До трьох років не рекомендується займатися розвитком розумових здібностей дитини, оскільки передчасно розвиваючи інтелект, ми «стягуємо» до голови всі сили, енергію з тих сфер дитини, в яких на той момент відбувається природний розвиток (як ми вже згадували, фізичний мозок людини найактивніше формується у віці від трьох до семи років). Тобто ми забираємо сили з тіла, волі, мови, почуттів. Відповідно, у розвитку утворюються «прогалини», недорозвиненості, які практично неможливо надолужити. У дитини недорозвиваються органи і вона починає хворіти.

Як правильно формувати мислення дитини? Занурювати розум у серце, тобто бути мудрим самим і навчати цього дитину. Адже мудрість – це розум, наповнений любов'ю, як ми вже неодноразово зазначали. Дорослим потрібно намагатися чітко викладати свої думки і не відміняти своїх рішень. Цим дорослі забезпечать формування ясності мислення в дитини.

Від 2 до 4 років дитина проходить період «Я сам». Розвиваються її інструментальні здібності, тобто навички поводження з різними предметами: вона вчиться сама одягатися, зав'язувати шнурки, застібати гудзики. Дитина досліджує світ речей. Вона не стільки грає з іграшками, скільки вивчає, що з ними можна зробити: з чого вони складаються, як їх зібрати – розібрати – відірвати. Розвивається сфера «можу». У цей період дитина вчиться через наслідування, тому такими важливими є дії та ігри разом з матір'ю або батьком.

У цей же період батьки багато в чому сприяють формуванню майбутньої чоловічої чи жіночої поведінки – купують певний одяг, іграшки, підкріплюють бажану поведінку схваленням чи несхваленням.

Які саме переваги, вчинки, дії і якими способами заохочуються або припиняються – усе це лишається в підсвідомості дитини. Тому настільки важлива атмосфера, в якій росте і розвивається дитина. Якщо мова дорослих, які оточують її, бідна, перекручена, груба, рясніє лайливими словами, велика вірогідність того, що дитина все своє життя буде страждати від недосконалості свого мовлення, або ще гірше – від бідності мислення. Батьки, самі того не підозрюючи, можуть затримати і навіть безповоротно призупинити мовленнєвий розвиток та спілкування дитини.

Культура відносин і спілкування – найважливіше завдання для батьків у вихованні дітей. Мовне виховання – це виховання серця, любові до людини, глибокої поваги до неї.

Окремо хотілося б зупинитися на питанні схвалення, заохочення, похвали дитини. Існують методики, які неодноразово довели свою ефективність. У них основним принципом виховання і навчання дитини є просування від успіху до успіху дитини (зокрема методики гуманної педагогіки). Це означає, що навіть

при загальній невдачі дитини необхідно знайти ту крихту, яка їй вдалася, і саме це помітити й озвучити дитині. Похвалити її за це. Шукати і озвучувати **ПОЗИТИВНЕ!** У всіх проявах дитини, у всіх її діях. Не бійтеся захоплюватися успіхами дитини!

Як же правильно хвалити? У своїх висловлюваннях потрібно намагатися уникати оцінювання дитини. Не вішайте на дитину ярлик «хорошої» або «поганої», «молодця» чи «не молодця», адже це робить її невпевненою і залежною від цього ярлика. Краще похвалу направити на те, що дитина зробила. Така похвала називається *описовою*. Потрібно дивитися, слухати, помічати і потім уголос говорити, що ви бачите і що відчуваєте. Можна відібрати в дитини «хорошого хлопчика», назвавши її «поганим хлопчиком» на наступний день. Але ніхто ніколи не зможе відібрати в неї її вчинки, якими вона може пишатися. Такі моменти, коли батьки схвалюють усе найкраще в дітях, стають критеріями життя, до яких діти можуть повернутися в періоди сумнівів чи занепаду духу. У минулому дитина зробила щось, чим вона може пишатися. Це всередині неї, і вона може повторити свій успіх.

Тому замість оцінки:

1. Опишіть, що ви бачите. (Наприклад: «Я бачу чисту підлогу, рівно застелене ліжко і книги, акуратно виставлені в ряд на полиці».)

2. Опишіть, що ви відчуваєте. (Наприклад: «Так приємно входити в цю кімнату!».)

3. Підсумуйте похвальну поведінку дитини якимось словом. (Наприклад: «Ти розібрав свої олівці, крейду і ручки та розклав їх по коробках. Ось що я називаю організованістю!»).

Світ буде голосно й часто говорити нашим дітям, у чому вони неправі. Завдання батьків – показувати, що в них є правильного.

Може також виникнути питання: як в умовах свободи, любові, без заборон не допустити розвитку в дитині егоцентризму?

По-перше, розвиткові егоцентризму сприяє ранній інтелектуальний розвиток. Тут можна рекомендувати наступне: не прагніть зробити з дитини вундеркінда в пелюшках. Вона й так у вас геніальна і неповторна за своєю природою, тому дайте їй можливість природно пройти всі стадії розвитку!

По-друге, любов батьків проявляється також у встановленні певних граничних меж – золотої середини між вседозволеністю і заборonoю. Межі – це, з одного боку, ритм життя дитини. Він повинен бути постійним. Це певні дії, необхідні для життєдіяльності дитини, які вона здійснює щодня в один і той самий час: прокидається й лягає спати, їсть, грається, гуляє. Це й сімейні традиції. Наприклад, раз на день збиратися на загальну трапезу всією сім'єю або виїзд на природу родиною на вихідних. Це й певні думки та фрази, якими

дитина наповнює час після пробудження, перед сном і прийняттям їжі (наприклад, подяка та побажання всім любові). Такі ритмічні дії заспокоюють дитину, дають їй відчуття впевненості. Важливо вловити ритм дитини, щоб ці дії були для неї природними. Цим і відрізняється ритм від режиму: останній устанавлюють дорослі для дитини, але не виходячи при цьому з потреб дитини.

З іншого боку, межі – це те, чим ми оточуємо дитину. Це іграшки, книги, речі, ЗМІ (телевізор, комп'ютер, мобільний телефон), харчування, медицина, педагогіка, оточення (люди, природа, порядок і затишок дому чи безлад, магазини, кафе, реклама, ігрові автомати тощо). **Батькам необхідно оформити зовнішні межі, створюючи таку атмосферу, при якій усе, що вбирає дитина, ішло б їй на користь, слугувало її розвитку.** Дитина не повинна бачити шкідливих речей, шкідливих фільмів, мультфільмів (агресивних сучасних мультфільмів; винятком можуть бути добрі радянські мультфільми-казки в обмеженій кількості – до 20 хв на добу для дитини старшого віку), рекламу тощо.

Деякі батьки кажуть: «Світ різний, нехай дитина звикає – потім легше буде». Ця позиція хибна. У розвитку дитини є період, коли дитина вбирає ВСЕ без розбору і сприймає це як норму, за якою потім проживає все життя. Лише коли починає розвиватися понятійне мислення – після 12-14 років, – підліток уже може фільтрувати й відрізняти, що сприяє розвитку, а що – ні. Іншими словами, відрізняти біле від чорного, добро від зла. Але якщо дитина в перший рік і в перші сім років життя не пізнає, що світ добрий, а в другі сім років – що світ прекрасний і правдивий, то їй складно буде побудувати щасливе життя, оскільки вона буде сприймати страждання як норму.

Варто торкнутися й питання покарання дітей. Перерахуємо, **як карати не можна.**

1. *Не можна відмовляти дитині в любові!* Любити дітей потрібно завжди! Якщо ми кричимо на дитину, зриваємося, дратуємося, то в цих проявах немає любові. Можна лише засмутитися, показати, що нам неприємна така поведінка дитини, і *обов'язково висловити словами свої почуття.* Дитині необхідно знати, які почуття у вас викликає її вчинок. (Наприклад: «Мені неприємно чути від тебе ці слова», «Я відчуваю роздратування/засмучення/біль/злість...» тощо.)

2. *Не можна відмовляти дитині в їжі, тобто карати позбавленням їжі.* Можна відмовити їй лише в некорисній, шкідливій їжі.

3. *Не можна відмовляти дитині в русі.* Наприклад, змушувати сидіти на стільці тривалий час, щоб «подумала». У тому числі не можна ставити в кут. Хоча бувають дуже рідкісні винятки.

4. *Не можна завдавати дитині фізичного болю.* Не можна бити дітей.

5. *Не можна відмовляти дитині в розмові* – перестати з нею розмовляти або змушувати її мовчати. Дитина не може перебувати в мовчанні. Вона страждає. З нею потрібно розмовляти.

У чому ж ми можемо відмовити дитині?

- У поїзді на машині (наприклад: «У тебе є вибір: або ти їдеш у машині спокійно, або біжиш за машиною»).
- У поході в гості або на день народження, в магазин тощо.
- У перегляді телепередачі.
- Покаранням може бути й позачергове прибирання квартири.

Одним словом, не можна відмовляти в тому, від чого залежить здоровий розвиток дитини, життєдіяльність її організму. Можна відмовити в речах, пов'язаних із розвагами дитини.

Але часом такі відмови не діють. Тоді буде доцільно використовувати **метод «Вирішення проблеми»** (А. Фабер, Е. Мазліш):

Крок 1. Поговоріть про почуття й потреби дитини.

Крок 2. Поговоріть про свої почуття й потреби.

Крок 3. Обговоріть це разом, аби знайти рішення, яке влаштовує вас обох («Що ми будемо робити, щоб вирішити цю проблему?»).

Крок 4. Запишіть усі ідеї учасників бесіди.

Крок 5. Вирішіть, які варіанти вам подобаються, а які – ні; які з них ви хочете втілити в життя.

При цьому не варто забувати, що, караючи дитину, ми насправді позбавляємо її дуже важливого внутрішнього процесу – ми позбавляємо її можливості усвідомити свою погану поведінку. Адже після покарання дитина замість того, щоб шкодувати про скоєний вчинок і думати, як загладити провину, вигадує картини помсти. Тому доцільніше було б замість покарання:

1. *Різно висловити свої почуття без нападок на характер.* (Наприклад: «Я дуже розлючений від того, що мою нову пилку залишили на вулиці іржавіти під дощем!».)

2. *Сформулювати свої очікування.* (Наприклад: «Я розраховую на те, що після того, як у мене візьмуть інструменти, мені їх повернуть».)

3. *Покажіть дитині, як загладити провину.* (Наприклад: «Тепер пилці потрібні маленька сталева мочалка і важка фізична робота».)

4. *Надайте дитині вибір.* (Наприклад: «Ти можеш брати мої інструменти і повертати їх. Ти можеш перестати використовувати їх. Тобі вирішувати».)

5. *Перейдіть до дій (якщо дитина й надалі продовжує так чинити).* (Наприклад, дитина питає: «Чому ящик з інструментами зачинений?», на що отримує відповідь від батька: «Ти мені дай відповідь – чому».)

6. *Вирішення проблеми.* (Наприклад: «Що ми можемо придумати, щоб ти користувався моїми інструментами, якщо вони тобі потрібні, і щоб я був упевнений, що знайду їх на місці, коли вони мені знадобляться?».)

І, звичайно ж, потрібно пам'ятати про доброту, щирість і посмішку. Посмішка обеззброює, прихиляє до себе і несе енергію любові.

Пропонуємо міф про походження Посмішки.

Це трапилося дуже-дуже давно, коли люди ще не вміли посміхатися..

Так, був такий час.

Люди жили сумно й похмуро. Світ був для них чорно-сірим. Вони не помічали блиску й величі сонця, не милувалися зоряним небом, не знали щастя любові.

У ту незапам'ятну епоху один добрий ангел на небесах вирішив спуститися на землю, втілитися в людину та спробувати земного життя.

«Але з чим я прийду до людей?» – замислився він.

Йому не хотілося прийти до людей у гості без подарунка.

І тоді він звернувся до Отця по допомогу.

– Подаруй людям ось це, – сказав йому Отець і протягнув маленьку іскру, яка сяяла всіма кольорами веселки.

– Що це? – здивувався добрий ангел.

– Це Посмішка, – відповів Отець. – Поклади її собі в серце і принеси людям у дар.

– І що вона їм дасть? – запитав добрий ангел.

– Вона принесе їм особливу енергію життя. Якщо люди оволодіють нею, то знайдуть шлях, яким утверджуються досягнення духу.

Добрий ангел уклав дивовижну іскру у своє серце.

– Люди зрозуміють, що вони народжені одне для одного, відкриють у собі любов, побачать красу. Тільки їм потрібно бути обережними з енергією любові, бо...

І в цю мить добрий ангел спустився з небес на землю, тобто втілювався в тіло, народився – і не дослухав останні слова Отця...

Новонароджена дитина заплакала. Але не тому, що злякалася темної печери, похмурих і ледве помітних облич людей, які зі здивуванням дивилися на неї. Заплакав добрий ангел у тілі дитини від образи, що не встиг дослухати, чому людям варто бути обережними з Посмішкою. Він не знав, як бути: подарувати людям принесену для них Посмішку чи приховати її від них.

І вирішив – дістав із серця промінчик іскри і посадив його у куточку свого ротика. «Ось вам подарунок, люди, беріть!» – подумки повідомив він їм.

Миттєво печеру освітило чарівливе світло. Це була Перша Посмішка дитини, а похмурі люди побачили Посмішку вперше. Вони злякалися і

заплющили очі. Лише похмура мати не змогла відірвати очей від незвичайного явища, у її серці щось заворушилося, а на обличчі відбилася ця чарівність. Їй стало добре.

Люди розплющили очі, їхні погляди привернула до себе усміхнена жінка.

Тоді немовля посміхнулося всім іще раз, іще й іще.

Люди то заплющували очі, не витримуючи яскравого сяйва, то розплющували. Але нарешті звикли і теж намагалися наслідувати немовля.

Усім стало добре від незвичайного почуття в серці. Посмішка стерла з їхніх облич похмурість. Очі засвітилися любов'ю, і весь світ для них із цієї миті став барвистим: квіти, сонце, зірки викликали в них почуття краси, здивування, захоплення.

Добрий ангел, який жив у тілі земного немовляти, подумки передав людям назву свого незвичайного подарунка, але їм здалося, що слово «посмішка» придумали вони самі.

Немовля було щасливим, що принесло людям такий чудодійний подарунок. Але іноді воно сумувало і плакало. Мамі здавалося, що малюк голодний, і вона поспішала нагодувати його. А він плакав, бо не встиг дослухати слово Отця і передати людям попередження, що їм потрібно проявляти обережність з енергією Посмішки.

Так прийшла до людей Посмішка.

Вона передалася й нам, людям теперішньої епохи.

І ми залишимо цю енергію наступним поколінням.

Але чи прийшло до нас знання, як нам варто ставитися до енергії Посмішки? Посмішка несе силу. Як використовувати цю силу лише на благо, а не на зло? Тільки б не було пізно.

Посміхаючись фальшиво, з байдужістю, глузливо, зловтішаючись, ми шкодимо самим собі та іншим. Так народжується неправда.

Посміхаючись природно, даруючи гарний настрій, ділячись своєю внутрішньою радістю, ми породжуємо любов. У цьому й полягало наставляння Отця ангелові, який вирішив утілитися на прекрасній планеті, що зветься Земля.

Ми переконані, що в сім'ї мають панувати любов і взаєморозуміння. Цьому сприяють спільні заняття, спільні інтереси, читання улюблених книг у колі сім'ї.

Наступним важливим у розвитку дитини є період від 4 до 7 років (сучасні діти розвиваються швидко, вікові межі можуть зсуватися). Настає час сюжетно-рольових ігор, освоєння соціальних ролей. Починається наслідування не лише того, що роблять близькі люди, але і їхніх взаємин. Це новий етап формування

сфери «хочу». Тому основою виховання в дошкільний період дитини є відносини між чоловіками та жінками, які її оточують, насамперед батька і матері. Учені довели, що 85 % усієї інформації в дитини закладається у віці до 5 років. Тобто до 7 років практично формується світогляд майбутньої дорослої людини.

Крім того, сучасні психологи говорять про шкоду, якої завдає формуванню маскулінності хлопчиків жіноче виховання – спочатку мами, потім виховательки в дитячому садку, учительки в початковій і середній школі. І справа не лише в тому, що багатьом хлопчикам через відсутність батьків або їх постійну зайнятість доводиться освоювати чоловічі моделі поведінки не близьких людей, а однолітків, героїв казок, мультфільмів і кінофільмів. Часто в початкових класах дівчаток як більш слухняних і посидючих, більш успішних у навчанні ставлять у приклад підростаючим хлопчикам. У той же час на хлопчика нерідко покладають іще непосильні для нього завдання – не плакати (але ніхто не вчить, як висловлювати свої емоції), не битися, не гомоніти тощо. А бажання хлопчика проявити себе – самостійно щось зробити, по-своєму розв'язати ситуацію, прийняти рішення, бути творцем життя – зустрічає з боку дорослих нехтування. Але ж хлопчик – це майбутній чоловік і батько.

То який же він – справжній батько? Передусім він – справжній чоловік, готовий підтримувати і захищати свою сім'ю. І, звичайно ж, справжній тато – той, хто, широко розкинувши руки, біжить назустріч своїй дитині, яка стрибає в його обійми з радісними вигуками: «Тато прийшов!». Тато завжди проявляє ніжність до дружини, любов і повагу до батьків, несе в дім радість і турботу. Поруч із ним дитина відчуває себе захищеною і потрібною. Вони разом майструють лавку для садка, ходять на рибалку і просто граються.

Труднощі у фізичному, розумовому і духовно-моральному розвитку дитини – це щаблі, долаючи які, вона піднімається на п'єдестал людяності.

Поки дитина навчається в початкових класах, батьки акцентують увагу на загальному розвитку дитини. Розум, серце, руки – це те ж саме, що і вирішувати, переживати, робити. У цьому трикутнику закладена суть загального розвитку, але цим не вичерпуються інші сторони особистості дитини, які теж перебувають у полі батьківського виховання.

У цьому віці формується ставлення дитини до навколишнього світу, основними критеріями якого є:

- до людей – доброзичливе, співчутливе, рівне;
- до життя – радісне, творче;
- до праці – відповідальне, творче, з любов'ю;
- до дійсності – перетворювальне, спрямоване на формування нового, творче;

- до свого обов'язку – відповідальне, таке, що приносить радість собі й людям;
- до самого себе – усвідомлене, розвиваюче, із любов'ю;
- до батьків і рідних – дбайливе, доброзичливе;
- до товаришів – віддане, шанобливе.

Ці критерії стосунків сприяють формуванню фундаменту чоловічих і жіночих якостей.

Коли батьки обмірковують орієнтири виховання, вони повинні пам'ятати, що найдієвіший метод виховання – **власний приклад**. Диктатура дорослих, яка панує при вольовому вихованні, що все забороняє, або диктатура дітей, яка розквітає при руйнівному хаосі, несуть однаково гіркі плоди – зруйновану долю дитини. Обговорюючи будь-які питання «на кухні», батькам необхідно пам'ятати, що в будь-яку хвилину може зйти дитина, і контролювати свій емоційний стан, а тим більше, контролювати слова. Якщо дорослі засуджують когось, а тим більше один одного, для дитини це автоматично стає нормою поведінки. І діти починають застосовувати отриманий досвід у своєму середовищі спілкування, між однолітками. Навіть якщо дитина ще не навчилася говорити, потрібно пам'ятати що вона вже вміє чути, і кожне слово батьків формує її характер. Якщо мама дозволяє собі кричати на батька, то чому маленька дівчинка не може кричати на хлопчика, або кусати його, або піднімати на нього руку? Або навпаки. Ігнорування батьками один одного, образи, короткі, злі слова, навіть думки – усе це зчитується дітьми як зразок поведінки. *Тому дуже важливо, щоб були проявлені усвідомленість, любов і повага між чоловіком і дружиною в процесі будь-якої взаємодії.* Головне – почати, і прагнути цього. Це буде корисним для всіх. Не згадувати «образливого минулого», а щоранку будувати щасливе сьогоднішнє.

Між імперативністю (наказовістю, безапеляційністю) і вседозволеністю у вихованні існує єдино правильний підхід – **гуманний**. При такому підході труднощі в навчанні та пізнанні набувають для дитини зовсім іншого психологічного сенсу – вони стають умовами переживання радості успіху. Дитина швидко засвоює, що вона сама – господар свого радісного настрою, а значить і всього свого життя.

Виховання на позиціях гуманізму нерозривно пов'язане з поняттям *шляхетності*. Шляхетна людина звеличує у своєму житті благо, яке завжди звернене на інших. Адже шляхетна – це духовно-моральна, доброзичлива особа, яка поспішає на допомогу, турботлива і чуйна. Шляхетність надалі дозволяє чоловікам розвинути *великодушність*, а жінкам – *лагідність*, що сприяє зростанню любові в парі.

Від 7 до 11 років, тобто в період формування понятійного мислення, чергового «я можу», дитина потребує від дорослих особливої поваги до різних здібностей, які проявляє дівчинка чи хлопчик. Також у цей період для дитини неабиякого значення набувають дружні стосунки, діти починають дружити. Це прояв *другого* (після «еросу») *виду любові*, що грецькою мовою називається «*філео*» – *любов-дружба*. Це взаємна любов, яка об'єднує і передбачає щось спільне. Це любов, яка приділяє увагу домашнім справам і захопленням, іграм та іншим видам діяльності, котрі подобаються обом друзям. Це спільні прогулянки вечорами або походи по магазинах, це можливість просто посидіти поруч і поговорити «ні про що».

Як батькам проявляти любов до дитини на цьому етапі? Дорослим важливо вчити дітей дружити і допомогти їм стати гарними друзями. Найкраще батькам самим подружитися зі своїми дітьми. Так вони зможуть навчити їх дружити найкращим чином. А в дітей з'являється розуміння того, що найближчий друг або подруга – це особлива людина в їхньому житті.

З 12 років (у середньому) починається усвідомлена гендерна поведінка молодшого підлітка. Він починає освоювати реальні соціальні ролі. Йому важливо зрозуміти, яке місце і за рахунок чого він може зайняти в групі однолітків. Навчання для багатьох відходить на другий план, втрачають авторитет учителі і батьки. Для підлітка важливіше бути «своїм», «крутим», виділятися серед «своїх» і бути прийнятим ними. Це черговий період розвитку «я хочу», нових мотивів, прагнень і бажань, освоєння нових сфер життя.

У цей період батькам важливо розмовляти зі своїми дітьми про особливості їхнього статевого дозрівання і ствердження себе серед однолітків. Для багатьох підлітків у цей період важливі питання: «Чи можна мене любити?», «За що мене можна любити?», «Я негарний (або негарна)?». Їх хвилює, що інші діти мають заможних батьків, краще забезпечені в матеріальному плані; вони бояться власної непотрібності й непривабливості тощо.

Особливо гостро в період першої закоханості підлітки переживають через відсутність взаємності, «зраду», «непотрібність» тому, хто їм подобається. Батькам важливо зрозуміти, яку роль відіграють ці переживання у свідомості підлітка. Слід розуміти, що це не просто «примха», яка пройде дуже швидко, а процес дорослішання, освоєння нових видів взаємин, узгодження своїх і чужих цінностей. Чудовим прикладом переживання цього періоду служить кінофільм «Вам і не снилося» про кохання дев'ятикласників, а головне – про різні реакції батьків на цю закоханість.

Для підлітків однолітки часто важливіші, ніж дорослі. Але при цьому підлітки гостро потребують підтримки батьків або авторитетних дорослих.

Довірливість і шанобливість, розуміння і допомога в гармонізації внутрішнього світу, усвідомленні принципів розвитку і того, що відбувається конкретно з підлітком, часті бесіди з ним, обговорення взаємин, обговорення всіх «заборонених» тем – це основа для гендерного становлення в молодшому підлітковому віці. Важливо показати підліткові, що випрошувати любов – значить ставати залежним від емоцій і обставин. Є така приказка: *«Чого бажаєш собі, поділися цим же ж з іншим»*. Бажано вчитися самому ділитися цим станом. **Хочеш бути коханим – поділися своєю любов'ю з іншим.** Поділися теплим словом, залицянням, поглядом, дотиком, підтримкою. Упорядкуй свої думки, наповни себе гарним настроєм, посміхнися щиро собі й подаруй свій стан людям і світу в цілому. Навчившись ділитися, людина розвиває свої творчі здібності і стає творцем. Випрошуючи любов будь-яким чином, людина стає залежною.

Потрібно зазначити, що цей вік недаремно називають «складним». Він непростий для підлітка, але ще важче він дається батькам, особливо матерям, які виховують хлопчиків без батька. У цей період часто підліток починає поводитися неадекватно в очах своїх батьків – проявляє замкнутість, може підпасти під вплив різних субкультур. Багато батьків обманюють себе, пояснюючи подібну поведінку перехідним віком, що супроводжується різними змінами у фізіології підлітка. В якійсь мірі це правда, але лише в дуже незначній. Насправді все значно серйозніше. Така поведінка дитини – це прояв протесту проти батьків через фальш у їхніх взаєминах, через подвійні стандарти у вихованні (звучать правильні слова, але самі батьки часто чинять інакше), в основному це реакція на відсутність любові між подружжям.

Тому **найбільше, що можуть дати батьки своїм дітям, – це взаємна щира любов батьків один до одного.** А у відносинах із дитиною-підлітком важливими є гнучкість і довірливі взаємини.

У період 12-16 років – у час першого кохання – важливо навчитися розуміти потреби іншої особистості. Це час, коли відбувається усвідомлення власних здібностей і різноманітних експериментів у діяльності. Він також є непростим для підлітка внаслідок гормональних бур, які відбуваються в його тілі. Нікуди не зникають взаємини, закоханості, переживання з приводу своєї недолугості або некрасивості, але на перший план висувається завдання – зрозуміти свої реальні можливості і здібності, у тому числі й у відносинах. Це пов'язано з професійним самовизначенням, але одночасно і з вирішенням питань: «Чи можна мене полюбити?», «За що мене можна любити?», «У чому я сильніший за інших?». Починає розширюватися масштаб самосвідомості. Це черговий період «я можу». Підтримка батьків, авторитетних дорослих, психологів в особистісному та професійному самовизначенні в цей момент

дуже важлива, вона дає стійкість і в гендерному самосприйнятті, самооцінці, впевненості в собі, і в своїх можливостях. Важливо пояснити підліткові, що некрасивих людей немає, кожен індивідуальний і по-своєму гарний. Краса – це внутрішній стан людини і вміння проектувати цей стан у світ. Ці слова, сказані з любов'ю, допоможуть підліткові повірити в себе.

Вік 16-18 років – це період становлення світогляду. Розширюється масштаб оцінок і себе, і інших. Часто це період першої юнацької любові. Для батьків головне – як син або дочка закінчать школу, яким буде атестат, як будуть здані випускні іспити і яких репетиторів найняти. Для молодшої людини – це фон, на якому діють закони самопізнання й розвитку; вона зайнятий тим, що проходить не стільки шкільні уроки, скільки уроки життя. І знову від розуміння і підтримки батьків залежить (хоча вже і в меншій мірі, тут на перше місце виходить дружба) гармонійне становлення чоловічих і жіночих рис характеру та гендерної поведінки. Навчившись дружити зі своєю дитиною, батьки стають для неї прикладом для наслідування, адже справжня дружба можлива лише між рівними.

У цьому віці можуть обговорюватися питання світоглядного характеру, сенсу життя, сутності любові в житті людини, її різних проявів.

Батькам і вчителям важливо усвідомлювати значимість формування статевої поведінки дітей, підлітків, юнаків та дівчат. І процес цей відбувається через передачу власного стану мужності чи жіночності, власної поведінки і поваги до думки інших.

Якщо гідно пройдені всі етапи розвитку любові, якщо батьки постійно розвивали любов у парі і проявляли цю любов до дитини, то із 17 років молода людина готова **віддавати любов, ділитися нею**. На цьому етапі людина починає усвідомлювати, що любов реалізує себе через справи, дії, а не тільки на словах. Починається *третій етап дієвої любові*, який у грецькій мові називається «*агапе*» – любов-дар.

Становлення чоловіка і жінки в юнацькому віці не закінчується. Кожен період життя людини – на етапі дорослішання, планування сім'ї, її становлення і розвитку, періоду другої і третьої зрілості – ставить перед чоловіками і жінками завдання ствердження чоловічих чи жіночих якостей у власній особистості і в більш широкому масштабі. Цей процес безперервний і нескінченний, як і розвиток людини.

Таким чином, проявляючи до дитини дієву любов, про яку ми говорили в цій темі, шанобливо ставлячись до хлопчика як до дорослого чоловіка, а до дівчинки – як до дорослої жінки, стверджуючи в них жіночі та чоловічі якості, батьки зможуть виховати в дитині відповідальність, свободу, самостійність,

уміння приймати рішення, робити вибір, силу волі й великодушність у хлопчиків, лагідність у дівчаток. А головне – навчать їх проявляти любов.

Тема 15. Етична культура в сімейних взаєминах (3 години)

Норми і правила міжособистісного спілкування. Гармонійні взаємини. Механізми встановлення емоційних контактів. Емпатія та її значущість для розвитку сімейних взаємин. Причини порушення сімейної комунікації.

Практична робота. Дискусія на тему сімейних взаємин, вправи на відпрацювання норм і правил міжособистісного спілкування.

Учень:

- знає норми і правила міжособистісного спілкування;
- розкриває сутність гармонійних взаємин і можливі причини їх порушення;
- розуміє сутність емпатії і пояснює її значення для сімейної комунікації;
- користується правилами і нормами міжособистісного спілкування у взаєминах з іншими;
- уміє проявляти емпатію, керувати своїми емоціями, адекватно їх виявляти.

Етика сімейних взаємин і культура спілкування в родині передбачають створення здорового морально-психологічного клімату, сформовану педагогічну компетентність і морально-етичну обізнаність батьків, їхню відповідальність за моральні принципи дитини, культуру почуттів, інтелігентність.

У сім'ї формуються засади світогляду. Повноцінна особистість не може зростати поза родиною – саме в сім'ї закладається фундамент фізичного, психічного, морально-етичного здоров'я.

Етична культура в сім'ї перевіряється вчинками людини стосовно близьких людей. Народна мудрість говорить: *«За культурою ставлення до жінки судять про культуру суспільства»*. Етика і культура спілкування в родині сприяють соціалізації, формуванню та збагаченню духовного світу людини впродовж усього її життя.

У родині закладається фундамент характеру людини, ставлення до праці, моральні й культурні цінності. Подружні стосунки між чоловіком і жінкою мають таку ж тривалу історію, як історія людського роду. Характер взаємин подружжя в родині змінюється від однієї суспільно-економічної формації до

іншої, з року в рік, і визначається, зрештою, рівнем усвідомленості чоловіка та дружини, а також економічним ладом суспільства.

Практика сімейного існування свідчить, що для повного щастя замало одного лише кохання, спільності інтересів і подібності характерів. Украї важливими в сімейному житті є інтелігентність (порозуміння) й уміння поводитися (культура поведінки). Зростання кількості розлучень в останні десятиліття, поряд з іншими причинами, зумовлене й тим, що люди не завжди вміють поводитися вдома, не знають азів етикету сімейних взаємовідносин. Нерідко на роботі та в інших громадських місцях людина старанно демонструє високий рівень культури поведінки, але коли приходить додому, «розслаблюється» і вже не слідкує за тим, що і яким тоном промовляє до своїх близьких. І при тому вважає, що їхній обов'язок – приймати її такою, якою вона є. Дуже часто можна почути, як один із подружжя жаліється на іншого: «Він/вона до чужих ставиться краще, ніж до мене й до власних дітей».

Якщо в чоловіка і дружини чуйні душі, якщо їм притаманне почуття такту, то сімейне життя складається щасливо. Подружнє кохання на певному етапі саме по собі замінює і такт, і добрі манери. Проте брак культури поведінки згодом неодмінно позначається на сімейному житті.

Родина – це не лише школа праці, школа життя, школа поколінь. Це ще й соціальний осередок. У ній закладаються основи культури спілкування: повага до старших, коректне та люб'язно-делікатне ставлення один до одного, високі моральні якості тощо.

Саме від батьків вирішальною мірою залежать характер і глибина естетичного освоєння дитиною навколишнього світу. *«Я гадаю, – писав К.Д Ушинський, – що естетично впливати прямо на дітей важко, тож треба людей виховувати естетично. Статуї, картини, природа справляють вплив радше на дорослих, і вони вже надихають цим впливом життя, слова, рухи тіла, домашнє коло, одяг, поводження з дітьми, – і вже у цій формі діти сприймають витончене».* Таким чином, естетична культура дітей – це наслідок естетичної культури батьків.

Могутнім засобом естетичного виховання і самовиховання слугують література й мистецтво. Вони не лише збуджують і викликають благородне хвилювання, а й допомагають людині якомога глибше пізнавати життя. *«Без мистецтва, – писав Д. Кабалевський, – будь-яка система виховання людини виявиться якщо не безпорадною, то принаймні меншовартісною».*

Культура спілкування подружжя в родині залежить також від взаємоповаги та чоловічої й жіночої гідності. *Інтелігентність* – визначальна складова чоловічої гідності; це здатність бути другом жінці на виробництві, у

громадській діяльності, та насамперед – у побуті й сім'ї. Бо **який ти вдома, такий і в суспільстві, і навпаки.**

Виховання *чоловічої гідності* починається з раннього дитинства, із поваги спершу до матері, сестри, бабусі, потім – до дівчини, дружини. **Важливо** навчити підлітка, щоб за всіма цими жіночими ролями юнак навчився бачити в першу чергу Жінку і відповідно до неї ставитися. У сім'ї хлопчик здобуває перший досвід моральної відповідальності за власні вчинки, наслідуючи свого батька.

Жіноча гідність охоплює лагідність, чарівність, інтелігентність, доброту, доброзичливість, пестливість, ніжність, турботу про батька, брата, чоловіка, дітей; постійну готовність морально підтримати чоловіка, уміння підкреслити його людську гідність, щирість, вірність, взаємну довіру, почуття гумору. Мудра жінка навіть у разі серйозної невдачі чоловіка знайде в собі сили, щоби підтримати його, підбадьорити і сповнити любов'ю та надією. Жіноча гідність – це безмежна віра в чоловіка та в любов.

Для кожної людини важливо мати хороші манери, знати норми етикету й дотримуватися їх. Уміння подати себе, справити гарне враження дає можливість бути впевненим у собі та комфортно почуватися у будь-якому товаристві.

Що таке мовний етикет?

Мовний етикет – це правила ввічливого спілкування і мовної поведінки. Володіння мовним етикетом сприяє підвищенню авторитету особистості, довіри та поваги до себе. Постійне використання мовного етикету в діловому суспільстві створює позитивне враження у партнерів і клієнтів про Вашу організацію, накопичує позитивну особисту репутацію. А в сімейному житті це сприяє розвитку поваги один до одного.

Привітання. При зустрічі належить вітатися не тільки з тим, кого знаєш, але й з тим, кого не знаєш, незалежно від того, необхідно Вам звернутися до цієї людини з якимось проханням або питанням чи ні. Певні правила спілкування і норми етикету існують не лише щодо форм привітання, а й також щодо умов, при яких найдоцільніше використовувати саме ту чи іншу форму.

Зазвичай вітають першими:

- чоловік – жінку;
- молодші – старших;
- молодша жінка – старшу, а також старшого чоловіка;
- службовці молодшого рангу – службовців старшого;
- той, хто спізнився, – тих, хто його чекав;
- той, хто входить до приміщення, – уже присутніх.

За рівних умов першою вітається більш ввічлива людина.

Жінці, що входить у кімнату з гостями, необхідно першій вітати присутніх, не чекаючи, поки з нею привітаються чоловіки. Разом з тим, чоловіки не повинні чекати, коли до них підійде і привітається жінка. Краще буде, якщо чоловіки самі підведуться й підуть їй назустріч.

Якщо людина заходить у приміщення, де знаходяться гості (запрошені господарем), необхідно привітатися з усіма гостями відразу або з кожним із присутніх окремо. Підходячи до столу, людина повинна привітатися з усіма присутніми і, сідаючи на своє місце, знову привітатися з кожним із сусідів за столом. При цьому і в першому, і в другому випадках подавати руку необов'язково.

Вітаючись із дамою, а також зі старшою за рангом або віком людиною, чоловік, котрий сидить, обов'язково повинен устати. Якщо він вітається з особами, котрі проходять повз нього і з якими він не збирається розмовляти, можна не вставати, а лише підвестися.

На прийомах офіційного характеру спочатку вітають господаря та господиню, потім – дам, спочатку старших, а потім молодих; опісля – старших за рангом чоловіків, а вже потім інших гостей. Господар і господиня повинні потиснути руки всім запрошеним у свій будинок гостям.

Якщо на прийомі є подружні пари, то спочатку одна одну вітають жінки, потім із ними вітаються чоловіки, а вже потім чоловіки вітаються один з одним.

Жінка, яка приєднується до компанії чоловіків і жінок, першою вітає жінку, що йде або стоїть на самоті. Якщо Ви стоїте в компанії чоловіка і Ваш супутник привітав незнайому Вам людину, Вам необхідно привітатися з нею також. Якщо Ви зустріли свого знайомого в компанії незнайомця, треба привітатися з ними обома. Також необхідно вітати першим усіх у групі людей, до якої Ви підходите.

Представлення. Існує низка правил ввічливого спілкування, яких необхідно дотримуватися при знайомствах і представленнях.

Чоловік, незалежно від віку і статусу, завжди першим представляється жінці. Більш старшим за віком (за службовим положенням) слід представляти молодших жінок і чоловіків іншим присутнім. Якщо у двох людей однакове положення, то молодший повинен бути представлений старшому, підлеглий – начальнику. Якщо людина одна, вона першою представляється парі або цілій групі, компанії. Жінка в супроводі чоловіка також повинна бути представлена першою, наприклад, подружній парі. При цьому спочатку треба назвати ім'я того, хто представляється (у нашому випадку жінки). Не можна просто підводити людей один до одного і говорити: «Познайомтеся». Неввічливо зобов'язувати людей називати самих себе.

Якщо чоловік сидить, на час, поки його представляють, він повинен устати. Жінці вставати необов'язково, крім тих моментів, коли її представляють старшій за віком (або положенням) дамі. Після знайомства люди повинні обмінятися привітаннями або, що ймовірніше, рукостисканням. Першим подає руку той, кому представляються. Подавати декілька пальців або їх кінчики замість руки неввічливо. Якщо дама або старша за рангом чи віком людина не подає руки, достатньо лише злегка вклонитися.

Ведення бесіди. Слід задавати якомога природніший тон розмови. Бесіда має бути безперервною, плавною, але в жодному разі не допитливою чи грайливою. Це означає, що потрібно бути: знаючим, але не педантичним; веселим, але не занадто гамірним; ввічливим, але знати міру (не запобігати перед співрозмовником, не підлещуватися).

У «вищому світі» етикет спілкування дозволяє говорити про все, але не можна заглиблюватися в що-небудь. При розмові слід уникати всілякої серйозної полеміки, особливо це стосується розмов про релігію і політику.

Не менш необхідним для вихованої та ввічливої людини є вміння слухати. Якщо Ви вмітимете уважно слухати розповідь, не перебиваючи оповідача, показувати свою зацікавленість темою питаннями на кшталт: «І що ж трапилося далі?», «Це неймовірно! Як таке могло статися?», «І як же Ви з цим упоралися?», то будь-якій людині буде приємно розмовляти з Вами.

Не намагайтеся хизуватися перед своїм співрозмовником ерудицією. Ніхто не хоче почуватися менш розумним. Але якщо Ви чогось не знаєте, не треба соромитися говорити про це. Більшість людей любить розповісти про щось, чого не знають їхні співрозмовники, але краще для розмови вибирати добре відомі всім присутнім теми.

У товаристві не можна починати говорити про себе, поки про це спеціально не попросили. Але й у цьому випадку бажано бути скромним, не переоцінювати себе і свої можливості.

Не слід розмовляти на великій відстані – цим Ви привертаєте увагу оточуючих людей, але й не варто спілкуватися «впритул».

Повернемося до етикету сімейних взаємовідносин.

Батьки – вихідна модель для наслідування і взірць для дітей (за умови, що вони мудро займаються їхнім вихованням). Про виховання дітей у родині написано безліч книжок. Але нас цікавить лише один аспект – культура поведінки, гарні манери, етикет сімейних взаємин. Бажано ознайомлювати з ними дітей і навчати їх правил поведінки. Проте кожен із батьків робить це на власний розсуд, у міру своїх знань і досвіду. Загалом, виховання ґрунтується на прикладі. Існує важлива заповідь: *«Якщо Ви не хочете, щоб діти повторювали*

Ваші помилки, не припускайтеся або принаймні намагайтеся не припускатися цих помилок».

Не можна допускати, щоб молодші в сім'ї відчували потурання з боку батьків. Молодших слід виховувати в повазі до старших, незалежно від того, хто це: дідусь, бабуся, старший брат або старша сестра. Шанобливе, чемне ставлення до старших зобов'язує молодших в усіх випадках прислухатися до їхньої думки. А для цього до молодших треба теж ставитися з повагою і як до рівних і в жодному разі не ображати і не принижувати їх.

Проблема поваги до віку стосується не так батьків і матерів, як бабусь і дідусів, котрі споконвіку вважалися охоронцями сімейного вогнища. Цілком доречно згадати, як у давнину поважали батьків, ушановували старість (до батька зверталися «батьку», на Ви). До старшої людини завжди виявляли особливу пошану, вона мала перевагу перед молодшими й у побуті, і за святковим столом, і на зборах під час обговорення важливих господарських справ.

Звідси походить звичай синівської шанобливості до старших і впливає одна з головних аксіом культури поведінки всіх народів – шанування людей старшого віку. Хто знається на звичаях і обрядах Індії, Китаю, Японії, Середньої Азії, Кавказу, тому відомо, якою неосяжною там є загальна повага до літніх людей.

Натомість повагу дітей потрібно заслужити, а це досягається лише *особистим прикладом*. Старші мають бути тактовними, терплячими, з гідністю контролювати свою поведінку. Не існує універсальних рецептів ідеальної поведінки в родині, удома. Кожен вчинок потребує індивідуального рішення, що ґрунтується на міцному духовному фундаменті: чуйності, сумлінні, добропорядності, такті, умінні тримати себе в руках, знанні норм і правил культури поведінки. Коли ж фундамент хиткий, то «з мухи роблять слона»: не на тому місці поставлена склянка, розбите блюдо чи незакритий тюбик із зубною пастою можуть стати приводом для конфлікту або й до розлучення. Це, звісно, не означає, що взаємна терпимість має переходити у всепрощення. *Пробачати один одному помилки треба, але помилки ці потрібно делікатно, тактовно, безболісно, без приниження та образи, із взаємною повагою обговорити*. Адже всім відомо, що тільки здорова, спокійна атмосфера є умовою щасливого, дружного життя. Ясна річ, чоловік і дружина разом несуть відповідальність за атмосферу в родині, але вихованіший і чемніший, делікатніший і тактовніший має бути взірцем для партнера і дітей.

Наша бурхлива інформаційна доба, час прискорених темпів і життєвих ритмів, породжує нові форми взаємовідносин у родині. В дім увійшли сучасна побутова техніка та різноманітні технології, які докорінно змінили побут

багатьох родин. Усе, що діти бачать у засобах масової інформації та в житті дорослих, вони запам'ятовують надовго. Діти спостерігають за кожним кроком та словом батьків і зазвичай копіюють їх манеру спілкуватися й вирішувати ті чи інші питання.

Уміння з'ясовувати стосунки – надзвичайно складне мистецтво. Якби в царині домашнього спілкування не припускалися такої кількості помилок (напевне, тому що вдома люди менше стежать за собою, не відчують відповідальності за брутальне слово), розлучень неодмінно поменшало б. Адже образливе слово – це загроза мирному сімейному життю. Добре, якщо той, кому воно було адресоване, виявиться зрілою особистістю і, не надаючи великого значення тому, що було сказано, не стане ображатися, а найголовніше – зможе підняти сказане до рівня гарного настрою, таким чином гармонізуючи простір любові. А якщо ні? Тоді конфлікт неминучий. Образи, порушення основних норм і правил сімейного етикету можуть зруйнувати навіть найміцнішу родину, розтоптати найглибші почуття. Бажано проговорювати, якщо Вам щось не подобається в поведінці близької людини, але обов'язково пояснюючи, чому саме це Вас образило. Іноді ми самі навіть не здогадуємося, що наше слово, вчинок можуть образити іншого. Не привітався, не сказав «дякую», не вибачився вчасно – іноді цього достатньо, щоб з'явилося напруження в стосунках між людьми.

Варто також відмітити, що є сім'ї, в яких конфліктувати не прийнято, особливо при дітях. Діти з таких сімей, виростаючи, зазвичай з гордістю говорять: «Мої батьки ніколи не сварилися!». А потім здивовано додають: «Вони, правда, розлучилися...». Сучасні спеціалісти з дитячої педагогіки (зокрема Вільям і Марта Сірз) вважають, що головне в сім'ї – не уникати і не приховувати непорозуміння, а показати приклад дітям, як вирішувати конфліктні ситуації. У цьому випадку діти входять у доросле життя більш підготовленими до всіх труднощів, з якими їм доведеться стикнутися у спілкуванні з іншими людьми.

Емпатія визначається як процес, що дозволяє зрозуміти переживання іншої людини, бути уважним до неї, уміти поставити себе на її місце. Емпатії діти вчаться, коли бачать, як їхні батьки ставляться один до одного, до старших та молодших у сім'ї й за її межами.

Саме слово «емпатія» (грец. *ἐν* – «у», «спрямований усередину» + грец. *πάθος* – «пристрасть», «страждання») означає усвідомлене співпереживання сьогочасному емоційному стану іншої людини, без втрати відчуття зовнішнього походження цього переживання.

Представники когнітивного напряму розуміють емпатію як інтелектуальний процес пізнання іншої людини через аналіз її особистісних

якостей. За такого підходу емпатія визначається як усвідомлення внутрішнього світу іншої людини. Серед прихильників цього напрямку існує погляд на емпатію як на інтуїтивне пізнання емоційного стану іншої людини.

Представники гуманістичного напрямку трактують емпатію як емоційний стан, що виникає в людини як відгук на переживання іншої особи, як здатність перейматися емоційним станом партнера.

На нашу думку, для пізнання іншої людини можна і потрібно використовувати обидва розуміння емпатії, а саме: пізнавати її емоційний стан інтуїтивно і співпереживати.

Для створення гармонійних стосунків у сім'ї однаковою мірою необхідні інтимність і певна автономія духовного та фізичного світу обох з подружжя. У мудрій парі не скаржаться на звички іншого, підтримують один одного в усіх починаннях. Той, хто опанував етикет сімейних взаємовідносин, зазвичай урівноважений, поступливий, чесний, тактовний, ніжний, лагідний і довірливий, майже не критикує партнера, не виказує ревностей, не прискіпується через дрібниці, уміє відчувати, співчувати, підтримувати у скрутних ситуаціях. Такі люди доброзичливі й чуйні в горі, уміють розділити радість іншого, взаємно задоволені інтимними стосунками, упевнені в порядності іншого й не відчують щодо нього жодних підозр.

Погодьтеся: не варто влаштовувати сімейних сварок через те, що один неквапливий, а інший моторний; один полюбляє музику, а інший – техніку. Одна молода дружина сказала чоловікові (математику): «Я кохаю тебе, у тебе гарна, чиста душа, тільки навіщо ти висушуєш її математикою?». На що чоловік відповів: «Ти любиш красу звуків, барв – це добре. Але ти не навчилася любити ще й красу людської думки. Сподіваюся, що це минеться». **Нам усім потрібно вчитися розуміти, шанувати й цінувати в кожній людині все, що в неї є.** Іншими словами, сприймати її такою, яка вона є. І насамперед це стосується тих чоловіків та жінок, які люблять одне одного.

Сьогодні серед сімейних пар дуже часто зустрічається невідповідність у діях подружжя: думають про щастя, а говорять про проблеми, у результаті – роблять наполовину своїх можливостей (у кращому випадку). *Необхідно навчитися мріяти, думати, говорити і робити одне й те саме.* У цьому допоможуть природні принципи побудови щасливої сім'ї.

На завершення цієї теми, продовжуючи розкривати питання психологічної взаємодії, ми покажемо, як **принципи побудови щасливої сім'ї** допомагають:

- визначити механізми встановлення емоційних контактів;
- проявам емпатії;
- усунути причини порушення сімейних комунікацій.

Отже, **перший принцип – принцип креативності** – вільного розвитку людини. Це означає розуміти й реалізувати в житті свою суть людини, чоловіка або жінки.

Найважливіший принцип створення сім'ї. Людина є творцем любові. Саме таке розуміння суті особистості створює необхідні умови для щастя в родині. Якщо ми хочемо змінити життя на краще, то потрібно змінити насамперед ставлення до самого себе. Нехай у потенціалі, але **кожна людина – творець свого життя!** І ось цього творця потрібно побачити, відчувати в собі та в іншому, допомогти йому розкритися. Таке завдання слід поставити перед собою кожній людині – реалізувати свій величезний потенціал тут, на Землі. Людина народжується лише в образі чоловіка або жінки. Тому наступним, іще більш глибоким завданням, є реалізація в житті чоловічих і жіночих якостей. Про це ми вже достатньо говорили.

Другий принцип – принцип гуманізму – бачити подібність до себе в іншому й розуміти взаємозв'язок з усіма.

Гуманізм виявляється в співчутті людині, котра потрапила в біду, в готовності прийти їй на допомогу. Властивістю гуманної людини є прагнення боротися проти жорстокості, насильства, приниження людської гідності та завжди відстоювати добро. Цей принцип дозволяє надати співчуттю творчого характеру, хоча багато хто поки що розуміє співчуття як відчуження страждань іншого й розділення з ним його проблем. Китайський мудрець Лао-Цзи говорив: «Дай людині рибину – і вона буде ситою цілий день. Навчи людину ловити рибу – і вона буде ситою все життя». Іншими словами, «бездіяльне співчуття» – це тимчасове вирішення проблеми, тоді як «дієве співчуття» – це вирішення, що змінить усе життя людини, котра втрапила в халепу. Цей принцип дозволяє бути більш дієвим і реально допомагати іншим. Прагніть бути здоровими, мудрими, радісними, щасливими – і від цього стане краще всім на нашій планеті. А образи, гнів, заздрість, ревності навіть однієї людини навантажують проблемами всіх людей. Той, хто усвідомлює свій зв'язок з усім світом, відповідно ставиться й до членів своєї сім'ї.

Третій принцип – принцип природовідповідності – урахування природовідповідності людини: жити щасливо на Землі.

Людина народжується, аби усвідомити, розкрити й реалізувати свою суть – стати щасливою. Це завдання вона може виконати лише у взаєминах з людьми. Звичайно, розкриття людини відбувається і у взаємодії з природою, з тваринами, але це не порівняти з розвитком при взаємодії людини з людиною. Людина в процесі свого неусвідомленого розвитку накопичує велику кількість невирішених її предками проблем. Але це – завдання, а не хрест, який людина змушена нести за фактом свого народження. Це – завдання, яке можна

вирішити, **вибудовуючи шанобливі, доброзичливі та дружні стосунки з членами родини, з усіма родичами, із сусідами, співробітниками, знайомими та з кожним зустрічним.** Навчившись це робити, людина виконує головне завдання свого життя. А знаючи свою суть і сенс свого життя на Землі і живучи відповідно до цих знань, обов'язково створиш щастя. Якщо хочеш бути щасливим, то потрібно знати, навіщо ти живеш на Землі, а вже виходячи з цих знань, можна побачити і сенс створення сім'ї. Тому так **важливо для щасливого життя побудувати шанобливі, доброзичливі та дружні стосунки з кожною людиною.**

Четвертий принцип – принцип самореалізації – для побудови щасливої сім'ї потрібно бути творцем свого життя, постійно творити нове.

Розглядаючи мотиви і принципи, ви переконалися в тому, що поняття «розвиток» знаходить відображення в кожному з них. І це не випадково. Саме зупинка в розвитку є першопричиною всіх криз у житті та призводить до численних проблем, у тому числі й сімейних. Давайте звернемо увагу на аборигенні племена Африки. Цивілізація рушила вперед, а вони досі живуть в оселях-хатинах разом із домашньою худобою, помирають з голоду, ховаючись за забобони застарілих вірувань, вважаючи, що хтось за них може вирішити їхні проблеми.

Людина змінюється кожної миті. Це можна сказати і про життя в цілому. Тому так важливо усвідомити необхідність постійного розвитку себе, взаємовідносин та повсякчас докладати зусиль, аби не було застою. *Чоловік і жінка стають особливо цікавими одне одному тоді, коли вони рухаються, змінюються, розвиваються.* У фундамент сім'ї необхідно закласти **принцип постійного розвитку**, тоді не буде звикання й зупинки в зростанні любові і в розвитку відносин.

П'ятий принцип – комунікативний – сприймати всі відносини як безцінні для розвитку людини і сім'ї.

Дійсно, усі відносини безцінні. Немає поганих чи хороших – ми самі у своїй свідомості даємо їм оцінку. Насправді всі відносини сприяють розвитку людини, а ті, які ми називаємо поганими, особливо ефективно демонструють, наскільки кожен із нас зміг реалізувати свої найкращі якості.

Звичайно, з людиною набагато важче побудувати добрі стосунки, аніж, наприклад, із кішкою або собакою. Щоб побудувати добрі стосунки з людиною, часто недостатньо «з'їсти пуд солі». Тому багато хто обмежує своє коло спілкування та уникає взаємодії з тими людьми, із ким складно побудувати стосунки. Але доля не дарма зводить цих людей. І чим складніші відносини, тим важливіше завдання – побудувати добрі стосунки.

Розглянемо, наприклад, відносини з родичами. Ми опиняємося в одному роді саме для цього – побудувати глибокі шанобливі та доброзичливі відносини. А що виходить дуже часто? Родичі стають найзапеклішими ворогами і багато років воюють один з одним, не розуміючи, що тим самим створюють величезні проблеми в житті наступних поколінь.

Саме через призму *відносин* потрібно переглядати всі сфери життя людини. Найбільш повне розкриття себе відбувається у стосунках із найближчим оточенням, насамперед зі своєю «половинкою». *Відносини – найважливіше в нашому житті*. Еволюція вимірюється не технічними досягненнями, а відносинами в суспільстві – зростанням любові та поваги між людьми.

Шостий принцип – *принцип цілісності* – у сімейних відносинах стати зрілою людиною.

У попередніх темах ми розглядали шляхи психологічного і духовного народження. Для реалізації цього принципу також важливо, щоб людина свідомо вибудувала власну систему цінностей, про яку ми теж говорили вище.

Створювати сім'ю повинна зріла людина, і ця зрілість визначається багатьма факторами. Особистісна зрілість включає соціальну, моральну, світоглядну та професійну зрілість людини як свідчення (або навіть гарантія) її можливостей ефективно здійснювати власну життєдіяльність. Це не менш важливі етапи розвитку людини, ніж її фізичне народження. Саме так треба сприймати психологічну та духовну зрілість і ставитися до проходження цих етапів відповідально. Ми не можемо отримати здоров'я, щастя, любов без духовної участі. Кожна людина присвячує значну частину свого життя пізнанню й розумінню самої себе. Це і є дорога до мудрості.

Сьомий принцип – *принцип масштабності* – постійно розвивати масштабність особистості, сім'ї та роду.

Про масштабність особистості йшлося в одній із попередніх тем, де показана важливість цієї якості для життя людини, родини і суспільства.

Показник масштабу людини – її наміри. Найчастіше масштаб мислення людей обмежується особистими та сімейними інтересами. Іноді їх більше турбує стан власного гаманця, а стан країни і суспільства не хвилює зовсім. Те, що люди говорять на ці теми, до сутнісного розуміння ніякого відношення не має, оскільки в розмовах немає глибини і необхідної діяльної конструктивності. Масштабність мислення задається пошуком причин подій. Для того щоб побачити корінь проблеми, треба мати цілісний, гармонійний світогляд, причому такий, що постійно розвивається. Звідси висновок – необхідна постійна робота над собою!

Займатися собою, розкривати свої найкращі якості, реалізовувати їх у житті – ось шлях розвитку масштабності! Відкритість, чесність, свобода, доступність усіх знань і шляхів до розкриття масштабності всіх людей – запорука успіху суспільства.

Дорослішаючи, зростаючи, людина збільшує масштаб свого мислення і відповідний їй масштаб справ. Коли думка, слово і справа знаходяться в єдиному масштабі і цей масштаб стає глобальним, тільки тоді є сенс говорити про людину як про істинно дорослу.

«Учіться мислити масштабно на практиці! Почніть із малого, але мисліть глобально. Це завжди потрібно, щоб почати проект. Не поспішайте й рухайтесь крок за кроком, повільно, але впевнено, у правильному напрямку... Масштабне мислення обов'язково принесе хороші результати» (Дональд Трамп).

Восьмий принцип – принцип розвитку любові – створити простір любові, який постійно розширюється.

Природа наділила нас почуттями, обдарувала любов'ю, аби ми раділи красі й розмаїттю світу та примножували їх. Вона ж сповнила нас розумом і безцінною здатністю свідомо розвивати й удосконалювати себе, щоб ми не заблукали у світі самих лише емоцій. У «Крейцеровій сонаті» Л. Толстой стверджує, що Кохання – це властивість особистості, в якій людина безсмертна.

І дійсно, істинна любов між чоловіком та дружиною і любов між батьками та дітьми сприяє створенню здорової атмосфери в сім'ї й гармонійному розвитку відносин. Адекватні розуміння і трактування любові впливають на інший фактор – правильне виховання. **Простір любові, створений люблячою і гармонійною парою, який постійно розширюється, – необхідна складова щасливої сім'ї.** І чим якісніший буде цей простір, тим яскравіше розкриються таланти в дорослих і дітей.

«Що дає основу? – Любов. Що творить? – Любов. Що зберігає? – Любов, любов. Що дає насолоду? – Любов. Любов – початок, середина і кінець, альфа і омега», – ці слова належать Григорію Сковороді.

Дев'ятий принцип – принцип результативності – вимірювати якість відносин тим, ким стали люди в результаті цих відносин, а не їх тривалістю.

Тобто треба чесно подивитися, чого чоловік і жінка, які живуть у парі, досягли за стільки років дружніх стосунків або спільного проживання в головному напрямі – розвитку себе. У них прекрасне здоров'я, значно зросли любов, дружба і свобода? Вони допомогли один одному реалізуватися у творчості, розкрити свої таланти, у них гарне матеріальне становище і щасливі діти? Вони стали мудрішими і шановані серед родичів, друзів, у суспільстві?

Чесні відповіді на ці питання дозволять вийти сімейній парі на якісно новий рівень стосунків, при цьому змінюючи на краще не лише свою долю та долі своїх дітей, а й добробут і духовний рівень свого оточення, країни та планети в цілому. І це найяскравіший показник високого рівня культури спілкування та етики взаємин у сім'ї.

Практична робота

Дискусія на тему сімейних взаємин, вправи на відпрацювання норм і правил міжособистісного спілкування.

Мета: усвідомлення учнями типових причин виникнення сімейних конфліктів і шляхів їх вирішення.

Учитель пропонує учням обговорити два приклади сімейних конфліктних ситуацій, які зустрічаються найчастіше: сварка через дітей і сварка через ревності. Після обговорення цих ситуацій *шляхом «проведення» їх по всіх мотивах і принципах побудови щасливої сім'ї* педагог разом з учнями розглядає причини виникнення та шляхи усунення зазначених конфліктів.

Приклад № 1

Сварки в сім'ї Наливайченків стали звичним явищем. Однією з причин є те, що в батьків різні погляди на виховання їхнього п'ятирічного сина Жені. Мама Олена вважає, що дитині потрібно віддавати усе найкраще. Вона багато часу проводить із хлопчиком, виконує всі його забаганки. Крім того, Олена постійно хвилюється, що із сином може трапитися щось погане, а її не буде поряд. Саме тому Женя не відвідує дитячий садочок, не грається наодинці з іншими дітьми. Він узагалі часто хворіє, і тоді вся увага сім'ї концентрується на ньому.

Олексія, батька Жені, це дратує. Він вважає, що хлопчика потрібно виховувати, як справжнього чоловіка, з дитинства привчати до спорту, розвивати самостійність, відповідальність.

У той день Олена поїхала до своєї матері, залишивши Олексієві інструкцію з приводу того, що мають робити Олексій і Женя на час її відсутності. Але батько вирішив зробити все по-своєму. Разом із сином вони пішли на футбол, а потім багато гуляли, їли морозиво. Женя був у захваті.

Олена повернулася додому раніше, ніж чоловік із сином. Побачивши, що їх немає вдома, вона почала телефонувати Олексієві на мобільний. Коли жінка дізналася, що дитина цілий день провела на вулиці, то почала дорікати Олексію, що він – поганий батько, і якщо Женя захворіє, то це буде на його совісті. Настрій Олексія зіпсувався. Додому він прийшов роздратованим. Женя

знову плакав: не розумів, чому його мама й тато кричать один на одного, адже сьогодні був такий чудовий день і все було добре.

Приклад № 2

Конфлікт виник у той момент, коли Дмитро побачив, що дружина Тетяна потай від нього передивляється повідомлення в його мобільному телефоні. Він підскочив до неї, грубо вирвавши телефон із рук. Тетяні було соромно: вона ніколи раніше собі такого не дозволяла.

Проблеми в їхній сім'ї почалися, на думку Тетяни, з того моменту, коли Дмитро влаштувався на нову роботу. Він почав затримуватися в офісі, вдома часто щось обговорював по мобільному телефону, став більш мовчазним. Усе це насторожило жінку. Якимось чином вона прийшла в обідню перерву до чоловіка на роботу, але їй сказали, що він обідає в кафе з однією із співробітниць.

Тетяна обурилася. Вона була впевнена, що Дмитро приховує від неї стосунки з іншою жінкою, не знала, що робити, але думки про «іншу» не давали спокою. Тоді вона вирішила перевірити свої підозри. Тетяна сподівалася, що знайде в телефоні «компромат». Перечитавши повідомлення, жінка заспокоїлася й навіть відчула провину за свої ревності. Але тут несподівано з'явився Дмитро...

На думку Дмитра, після того, як він влаштувався на нову роботу, поведінка Тетяни стала якоюсь дивною. Вона часто ображалася на нього, говорила, що він багато працює і взагалі вже не любить її... Дмитрові були незрозумілі претензії дружини. Вхідження в нову діяльність, установлення контактів із колегами та партнерами дійсно вимагали багато часу. Але ж він так старався, і насамперед для своєї сім'ї!

Коли Дмитро побачив, що дружина перевіряє його мобільний, він не витримав і наговорив їй багато неприємних слів. Тетяна розплакалася. У той вечір вони не розмовляли одне з одним.

Тема 16. Побутова культура в сімейних взаєминах (3 години)

Гроші в сім'ї. Сімейна економіка і сімейний бюджет. Характер розподілу домашніх обов'язків (традиційний, колективістський). Гармонійне поєднання матеріальних і духовних потреб подружжя – умова щастя в сім'ї.

Практична робота. Гроші в сім'ї. Вправи на складання сімейного бюджету. Написання міні-есе на теми: «Сімейні взаємини як прояв кохання», «Сімейне дозвілля».

Учень:

- знає, що гармонійне поєднання матеріальних і духовних потреб подружжя є передумовою щасливої сім'ї;
- розкриває сутність побутової культури в сімейних взаєминах;
- характеризує значущість грошей для функціонування сім'ї;
- називає види і специфіку розподілу домашніх обов'язків;
- уміє скласти сімейний бюджет і планувати сімейне дозвілля на основі поєднання матеріальних та духовних потреб членів родини.

*Спільний сімейний бюджет
лежить в основі здорової та сильної родини.*

Коли ми говоримо про сім'ю, то маємо на увазі спільноту осіб, пов'язаних між собою подружніми та родинними зв'язками, спільним побутом та спільним сімейним бюджетом.

Бюджет сім'ї – це план доходів і видатків сім'ї на певний період (тиждень, місяць, рік). Складається він із двох частин. Перша частина охоплює джерела формування сімейного бюджету, друга – видатки. Часто ці показники використовуються в економічних і соціологічних дослідженнях для визначення матеріального рівня життя народу, окремих соціальних груп населення, динаміки життєвого рівня.

Слово «бюджет» у перекладі з англійської означає «грошова сумка». Воно є широкоживаним. Сучасна економіка вкладає в це слово подвійне значення. З одного боку, це розподіл доходів і видатків людини, родини, міста, країни за певний термін, з іншого – це сума коштів у розрахунку на певний період часу.

Кошти бюджету витрачаються для задоволення всіх потреб родини (житло, харчування, господарські витрати тощо). У багатьох родинах є непрацездатні особи, тобто ті, хто з певних причин не може працювати і забезпечувати себе самостійно (діти, люди похилого віку, інваліди). Тому економісти говорять не про особисті доходи або видатки кожної людини окремо, а про бюджет родини.

Від правильного планування доходів і видатків сім'ї залежить її добробут.

Грошові доходи – це всі гроші, отримані за певний період часу.

Сума доходів усієї сім'ї – це сукупний дохід усіх членів сім'ї. Ця сума також має назву «номінальний дохід родини». Але він не показує точно рівень фінансової спроможності (добробуту) сім'ї, тому що за одну й ту ж суму грошей можна купити різну кількість необхідних товарів.

Для більш точного оцінювання доходів сім'ї використовують поняття «реальні доходи». Реальні доходи – це доходи сім'ї з урахуванням зміни цін (інфляції). Величина реального доходу показує, яку кількість товарів і послуг можна купити за даний номінальний дохід.

Заробітна плата – це перший за значенням і найбільш розповсюджений вид доходу за виконану роботу. Крім цього, існують й інші виплати, наприклад, премія.

Державна пенсія – щомісячна допомога, яку суспільство надає громадянину при досягненні певного віку або трудового стажу.

Допомога з непрацездатності – щомісячна допомога, яку людина отримує, якщо вона не може працювати з причини хвороби чи інвалідності.

«Стимулюючі виплати» – стипендії молоді, яка продовжує навчання після школи в середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, та чимало інших доходів.

Грошові витрати – це всі витрати, здійснені за певний період часу.

Споживчі витрати – переважаючий напрям витрат грошей (більше 2/3 усіх витрат), що включає придбання продуктів харчування, одягу, предметів побутового та культурного призначення, оплату житла, комунальних, побутових і транспортних послуг, відпочинок.

Податки та інші обов'язкові витрати. Відповідно до закону, кожен, хто отримує дохід, є платником податків, тобто повинен сплачувати податки та деякі інші добровільно-обов'язкові платежі, зокрема медичні та пенсійні страхові внески.

Доходи сім'ї можна поділити на постійні, тимчасові й одноразові.

До постійних відносять доходи від підприємницької діяльності, заробітну плату, пенсії, стипендії, субсидії та інші види соціальних виплат, відсотки на банківські вклади, ренту (доходи від оренди) та ін.

Тимчасовими й одноразовими доходами є премії, спадщина, подарунки, гроші, узяті в борг, виграти в іграх та лотереях.

Доходи сім'ї можуть зростати, якщо, наприклад, хтось із її членів став отримувати більшу зарплату, почав працювати після завершення навчання або вийшов на пенсію (пенсіонер може отримувати заробітну плату плюс пенсію за віком) тощо.

По можливості сім'я намагається заощаджувати кошти для запобігання кризовим ситуаціям при несподіваних витратах або з метою запланованих витрат у майбутньому. Заощадження, що зберігаються у банках, забезпечують доходи у вигляді відсоткових виплат, поліпшуючи добробут сім'ї.

Видатки сімейного бюджету поділяють на первинні і вторинні.

До *первинних видатків*, тобто неминучих, відносять видатки на забезпечення фізіологічних потреб людини: купівлю продуктів харчування, одягу, взуття, плату за житло і комунальні послуги, а також сплату податків задля загального добробуту.

Вторинні видатки – це, наприклад, купівля нерухомості, автомобіля, різного обладнання, апаратури тощо. Сюди ж можна віднести і заощадження.

Питання грошей у сім'ї для кожної людини індивідуальне. І тут ідеться не лише про довіру. Гроші несуть велике психологічне навантаження, яке закладається в підсвідомість кожного члена сім'ї. Бо *гроші – це еквівалент праці та любові* багатьох людей. Якщо в парі не вирішені питання залежності чи незалежності, самостійності, рівності партнерів, надмірного споживання, спільних і узгоджених бажань, власної цінності та цінності іншого, то можуть виникати й незаплановані витрати. На жаль, 70 % сімейних негараздів трапляються через гроші. Для того щоб неприємні ситуації не виникали, необхідно мудро планувати й вести сімейний бюджет. І при цьому не забувати, що гроші заслуговують на повагу та любов. При такому ставленні їх кількість постійно зростатиме. Разом з тим гроші ні в якому разі не важливіші за людину, тому що **без людини поняття «гроші» взагалі втрачає будь-який сенс.**

Формування бюджету допомагає кожній сім'ї максимально розкрити та реалізувати свій творчий потенціал. Сімейний бюджет – це план регулювання грошових доходів і витрат сім'ї, який складається на певний термін, зазвичай на місяць. Традиційно виділяють три типи бюджету: спільний, спільно-роздільний (пайова участь) і роздільний. Кожен із них має свої переваги й недоліки, і лише самі члени родини можуть вибрати, який варіант їм більше підходить.

Важливим є розподіл ролей між подружжям. Наприклад, у парі, де чоловік грає роль батька, а дружина – роль дитини, швидше за все, бюджетом буде розпоряджатися чоловік, виділяючи дружині гроші на господарство та її особисті потреби. У цьому випадку можна спостерігати в обох з подружжя ступінь прояву чоловічої та жіночої самоідентифікації, наскільки проявлена їхня гідність. У такій сім'ї жіноча самоідентифікація передбачає більшу пасивність і залежність від чоловіка-добувача. Але при цьому жінка більше вкладає емоцій у створення сімейного побуту і затишку, а от у питаннях, пов'язаних із грошима, вона залежить від настрою чоловіка.

Розглянемо інші варіанти розподілу сімейного бюджету. У дружній родині зі стабільним заробітком прийнятним варіантом може бути *колективний бюджет*. Це означає, що гроші після отримання зарплати складаються разом, і вже з цих загальних можливостей вони розподіляються за статтями витрат. Це найпоширеніший вид сімейного бюджету. При такому способі розподілу грошей усі кошти, зароблені членами сім'ї, складаються разом, а потім

подружжя спільно вирішує, як розподілити отриману суму на певний проміжок часу (зазвичай на місяць).

Найбільший плюс такого підходу – у відчутті єдності. Чоловік і дружина разом обговорюють майбутні витрати, разом відповідають за розрахунок коштів. Але разом з тим, щоб не відставати, дружина може почати суперничати з чоловіком відносно розміру заробітної платні і докладати багато зусиль для підвищення свого заробітку, що буде супроводжуватися збільшенням робочого навантаження, а це, на жаль, не завжди сприяє розвитку жіночих якостей.

Є пари, де дружина частково або повністю перебуває на утриманні в чоловіка. Цей варіант практично неминучий у випадку, коли жінка повністю присвячує себе догляду за дитиною, а єдиним годувальником залишається чоловік. Тобто фактично бюджет стає *одноосібним* за вкладенням, але психологічно він усе-таки загальний за розподілом – гроші лежать у певному місці, подружжя вдвох вирішує, як ними розпорядитися. Основа такого підходу – у довірі один до одного, взаємній відповідальності та вмінні знаходити компроміси. До недоліків можна віднести відсутність власних грошей у дружини і те, що їй доводиться постійно просити гроші на особисті потреби, бо чоловік підсвідомо залишається «годувальником».

Якщо для кожного члена сім'ї важливим пунктом є часткове збереження фінансової свободи, то варто обрати *пайовий бюджет*. Тобто кожен із подружжя віддає на сімейні потреби рівно половину своїх доходів. Пайовий бюджет – досить універсальний і підходить практично всім, але виключно за умови, що і чоловік, і дружина працюють.

Спільно-роздільний бюджет нині набуває все більшої актуальності. Цей принцип найкраще працює у випадку, якщо різниця між зарплатами подружжя незначна. Для цього спочатку треба розрахувати, скільки грошей ваша сім'я витрачає щомісяця на харчування, комунальні платежі, господарські витрати та інші потреби. Далі залишок від цієї суми розподіляється між членами сім'ї або навпіл, або в співвідношенні, яке сім'я вважатиме справедливим, залежно від зарплати. Таким чином, у кожного залишаються особисті гроші, які можна витратити на свій розсуд.

Позитивна сторона такого планування полягає в унікальному поєднанні почуття спільності в сім'ї (як і у випадку «загального гаманця») та елемента фінансової свободи кожного з подружжя. Однак жінка в цьому варіанті вимушена працювати, та ще й постійно примножувати свій прибуток.

Роздільний бюджет як такий у нашій країні рідко застосовується на практиці в чистому вигляді. Цей стиль сімейного планування прийшов із Заходу, де жінки намагаються бути незалежними і ні в чому не поступатися

чоловікам. Такий тип розподілу грошей більше прийнятий серед пар, у яких обоє з подружжя мають достатньо високий дохід.

За кордоном багато сімей прагнуть мати роздільний сімейний бюджет, при якому кожен у сім'ї витрачає гроші на свій розсуд. У кожного члена родини є свій розрахунковий рахунок у банку, звідки кожен оплачує свою частину витрат на забезпечення благополуччя сім'ї. Такий тип планування дозволяє кожному члену сім'ї самому вирішувати, кому і яку суму він може віддати, не побоюючись невдоволення з боку чоловіка або дружини. Але статистика розлучень на Заході мало чим відрізняється від вітчизняної, тобто і цей приклад не наближує сім'ю до щастя, до рівності чоловіка та дружини.

Якщо в сім'ї розподіл бюджету формується в залежності від обставин, тобто несвідомо, то така сім'я часто-густо і залежить від різноманітних «обставин» чи «криз». Пара, в якій існує явний розподіл ролей і поділ сфер відповідальності, вибере спільний сімейний бюджет; пара, де є конкурентні відносини, швидше обере роздільний. При цьому слід розуміти, що принцип постійного розвитку стосунків між чоловіком і жінкою, у тому числі у формуванні бюджету, може вивести сім'ю на новий рівень відносин.

Гроші мають сильний вплив на психологічний та емоційний стан людини. Чоловік і жінка в деяких випадках можуть навіть сперечатися щодо того, на що повинні витрачатися сімейні гроші. Це старий конфлікт, що йде «від часів Адама і Єви».

Чи потрібно економити гроші? На це питання в кожного своя відповідь. У будь-якому випадку важливо економити мудро і в жодному разі не дорікати іншому в тому, що він занадто багато витрачає або занадто скупий. Навпаки, бажано показати, що ви теж берете активну участь у сімейних витратах і прибутках. Варто ретельно розрахувати доходи та витрати і не витрачати всі гроші відразу. Якщо з'являється додатковий дохід, його можна відкласти в резервний фонд для непередбачених витрат. Як би люди не планували своє майбутнє, життя може в найнесподіваніший момент розпорядитися по-своєму, і відкладені гроші часто є рятівними в непередбачених ситуаціях. Але не треба робити із цього культу, бо *гроші – це енергія, яка може й повинна рухатися*. Зупинимось докладніше на цьому моменті.

Однією з функцій грошей є кругообіг. Гроші — специфічний *товар* максимальної ліквідності, який є універсальним еквівалентом вартості інших товарів або послуг.

Енергія (др.-грец. – «дія, діяльність, сила, потужність») – скалярна фізична величина, що є єдиною мірою різних форм руху і взаємодії матерії, мірою переходу руху матерії з одних форм в інші. Введення поняття енергії зручне тим, що у випадку, якщо система є замкнутою, то її енергія зберігається.

Для кругообігу вкрай важливими є легкість і швидкість, з якою гроші можуть обмінюватися на будь-який інший товар (показник ліквідності). Гроші як засіб звернення долають тимчасові і просторові обмеження при обміні. Якщо гроші не рухаються, вони нікому користі не приносять. Не випадково кажуть: *«Багатий той, хто вміє мудро ділитися грошима»*.

Однією зі статей сімейного бюджету може бути «резерв». При його плануванні зазвичай відкладають кошти на непередбачені витрати, наприклад гроші на термінове лікування, незаплановані покупки та інші екстрені потреби.

«Неважливо, скільки людина заробляє. Важливо, яку суму вона готова витратити», – так зазвичай кажуть продавці. Стосовно сімейного бюджету цей вислів можна перефразувати: «Неважливо, скільки ви заробляєте. Важливо, скільки залишається за день до зарплати». Але при цьому не варто забувати, що *економія – це мистецтво витратити гроші без задоволення*.

Далі розглянемо питання про розподіл сімейних обов'язків у сім'ї. Ми вже трохи обговорювали цю тему на занятті, присвяченому розподілу ролей у сім'ї (тема № 10). За характером розподілу сімейних обов'язків виділяється чотири основних типи сім'ї:

- *традиційні*, для яких характерними рисами є визнання безумовного пріоритету чоловіка, його «главенства» у вирішенні всіх сімейних питань, чіткий функціональний розподіл сфер сімейного життя та закріплення за кожним «чоловічих» і «жіночих» обов'язків, а також спільне проживання кількох поколінь на одній території («традиційний тип»);
- *нетрадиційні*, де жінка отримує «виключне» право на домашню працю («азіатський тип»);
- *партнерські* (егалітарні – сім'ї рівних), де наявні справедливий, пропорційний розподіл домашніх обов'язків, взаємозамінність членів сім'ї у вирішенні сімейних проблем («сучасний, модерний тип»);
- *колективістські* – обов'язки виконуються разом або по черзі.

Протягом життєвого циклу відбувається зміна сімейних ролей: змінюється їх розподіл, одні ролі зникають, а інші з'являються, переходять від одного члена сім'ї до іншого. Багато соціальних ролей зберігаються впродовж усього життєвого циклу, але змінюються зміст і зовнішні прояви. Наприклад, спочатку роль матері полягає в контролі та опіці над дітьми, а пізніше змінюється на функцію порадирика і партнера. Коли в дітей з'являється особисте життя і вони менше звертаються за порадою до батьків, останні можуть сприймати зміну їх поведінки як ознаку відчуження, хоча насправді це не так, просто змінюються ролі та моделі поведінки.

Одним із перших, хто описав та поділив сім'ї за кількома типами, був французький соціолог Ле Пле. Досліджуючи сім'ї різних народів, він визначив

патріархальний тип, нестійкий і корінний. Саме патріархальна сім'я, за його аналізом, будувалася на залежності всіх членів роду від батька. Тут дорослі діти не відриваються від батька, навіть коли вони мають свої власні сім'ї. Патріархальна сім'я характерна для України, Росії та для інших слов'янських народів.

Сімейний бюджет є складовою господарсько-побутової функції, це основа економічного життя родини. Питання, пов'язані з грошима, є дуже важливими для всіх членів сім'ї.

Зі створенням сім'ї в подружжя виникають зобов'язання один перед одним. Саме в сім'ї всі її члени продовжують навчатися відповідальності. Насамперед це пов'язано зі спільною трудовою діяльністю. Праця – необхідна складова в житті кожної людини. Завдяки праці особистість розвиває себе, докідля й може здобути визнання та заслужити повагу інших. Не варто забувати, що праця з любов'ю переростає в радісну творчість, а без любові стає безрадісною роботою. Психологи дають такий рецепт: щоб не було втоми і вистачило часу на всі справи, потрібно все робити з любов'ю. Виявляється, коли кожну дію здійснюєш з любов'ю, час стає керованим, входить в резонанс з людиною і сприяє здійсненню усіх її бажань. Головне – бути у стані любові. Не забуваймо, що важлива не кількість справ, здійснених людиною, а те, в якому стані перебуває людина під час і після їх здійснення. Тим самим вимірюється і якість зробленого. Все зроблене з любов'ю – найвищої якості.

Спільне ведення домашнього господарства та економічне забезпечення родини в сучасних умовах спричинені зміною ролі жінки в сім'ї. Усе частіше саме вона перебирає на себе функції «годувальника». Тенденція до зростання кількості працюючих жінок помітно вплинула на домашні обов'язки. Заміжні жінки, котрі ходять на роботу, виконують менше хатніх обов'язків, хоча майже завжди несуть основну відповідальність за ведення домашнього господарства. Форми організації домашньої роботи в таких жінок дуже відрізняються. Вони змушені займатися цими справами вечорами та у вихідні.

Помітно посилюється і процес відокремлення молоді, яка самотійно веде своє господарство. Неабиякого значення набуває і шлюбний контракт, за яким розподіляються ролі членів сім'ї у веденні господарства.

Важливо пам'ятати, що добробут сім'ї залежить від спільної праці всіх її членів. Молодше покоління вчиться на прикладах своїх батьків.

Сімейний бюджет повинен задовольняти розумні потреби членів сім'ї, а значить, у його плануванні та розподілі ролей мають право брати участь і діти. Інформованість усіх членів сім'ї щодо бюджету сприяє кращому розумінню необхідності першочергових сімейних витрат. Рівноправність, взаємна довіра, розуміння потреб інших – ось фактори, що сприяють появі природних

принципів сімейного бюджету. Це також допомагає знайти відповідь на питання: *«Як зробити так, щоб ніхто не почувався забутим або другорядним?»*.

У багатьох сім'ях усі гроші, що надходять, витрачаються залежно від необхідності. Сьогодні майже в кожній родині постає проблема кишенькових грошей: деякі батьки вважають, що дітям не обов'язково мати такі гроші, а дехто з батьків притримується протилежної думки, адже кишенькові гроші сприяють розвитку взаємодії з грошима в дитини. Разом із тим у більшості сімей кишеньковими вважають гроші, подаровані або зароблені самими дітьми. Деякі сім'ї не мають такої кількості грошей, щоб дозволяти дітям ними вільно, на свій розсуд розпоряджатися. Необхідно зрозуміти, що треба виходити з реальної ситуації й *не вимагати нездійсненого*.

У кожній сім'ї взаємовідносини бажано вибудовувати на позитивних емоціях, взаємоповазі та виходячи зі спільних інтересів. Це не значить, що власні інтереси треба беззаперечно підпорядкувати потребам інших членів родини, дітям чи дорослим. Але якщо цілі та потреби формулюються спільно, то їх треба дотримуватися кожному члену сім'ї, що дуже важливо для сімейних відносин.

Сімейний бюджет – це не лише ключовий принцип управління фінансами в сім'ї, а й чудова можливість сформувати довірливі стосунки між чоловіком і дружиною. Бюджет вважається сімейним, якщо він враховує всі сімейні прибутки та витрати, тобто сімейний бюджет є спільним для чоловіка та дружини. Спільний сімейний бюджет лежить в основі здорової та міцної сім'ї.

Звичайно, фінансове питання нерідко стає наріжним каменем сімейних відносин, адже матеріальні цінності ніхто не скасовував. І все ж гроші – далеко не найважливіший аспект спільного життя. Сім'ї, у яких панує принцип «хто більше заробив, той і керує», в основному нежиттєздатні. Секрет благополуччя – не в порівнянні гаманців, а в гармонії, любові та повазі один до одного. **А гроші – усього лише засіб для поліпшення рівня життя, а не мета.**

Подружжя повинно розпоряджатися фінансами, а не фінанси – подружжям. Якщо в сім'ї чоловік і дружина мають рівні права, не хехтують своїми обов'язками, а до планування бюджету підходять свідомо й радісно, цей союз, як міцна фортеця, встоїть під натиском будь-яких негараздів. Адже саме в сім'ї зароджуються, акумулюються та зберігаються сімейні цінності, формується історична самосвідомість людини (гордість за свою сім'ю, свій народ, віра в його майбутнє). У сім'ї закладаються основи виховання та формування майбутньої особистості, через неї нащадкам передаються духовні надбання, життєвий досвід, трудові навички, національний менталітет.

Практична роботаЗавдання № 1

Мета: відпрацювання навичок розподілу сімейного бюджету.

Питання грошей відіграє важливу роль у побудові взаємин між подружжям. **Що ж таке гроші?** Якщо не розібратися з цим поняттям на самому початку створення сімейного життя, то шлях побудови щасливої сім'ї буде досить тернистим.

Пропонуємо вчителю питання «*Що таке гроші?*» адресувати класові й записати всі відповіді на дошці, в один стовпчик. Поряд в окремий стовпчик записати широковживані *омани щодо грошей*, наприклад: «гроші – зло», «від них лише проблеми», «грошей немає і не буде», «я народився в бідній сім'ї, і тому в мене грошей ніколи не буде», «гроші є тільки у багатих», «гроші – це бруд», «гроші – це сміття», «гроші – це ніщо», «бути багатим погано», «багаті завжди злі», «багаті крадуть у бідних і наживаються за їхній рахунок», «щастя не в грошах, а в їх кількості», «з грошима й дурень зможе», «любити гроші – це погано» та ін. Таким чином, на дошці з'являться два стовпчики.

Потім слід повернутися до витоків історії виникнення грошей як засобу обміну товарами.

Перед тим, як вартість того чи іншого товару знайшла своє вираження в грошовій формі, вона пройшла тривалий і складний шлях розвитку. На початку цивілізації один продукт безпосередньо обмінювався на інший. Нині такий обмін називають бартером. В обмін регулярно надходила певна кількість продуктів (продукти скотарства, землеробства чи ремесел). Прямий обмін продукту на продукт відбувався лише за збігу бажань учасників угоди. Наприклад, власникові сокири потрібен був хліб, але власник хліба потребував не сокири, а м'яса. Безпосередній обмін сокири на хліб унеможлиблювався. Тому з'явився «посередник» в обміні товарів, котрий називають загальним еквівалентом обміну. Поява загального еквівалента означає виникнення грошей, точніше товарних грошей, які мають певну вартість.

У різні часи в якості грошей використовувалися різноманітні еквіваленти – дорогоцінне каміння, золоті та срібляні злитки, тварини і т. п. Але з розвитком економіки довелося шукати інші шляхи для оплати різних товарів і послуг. Нові вимоги породили нові способи оплати. Спочатку це були гроші з дорогоцінних металів (золота, срібла), але вони були достатньо важкими. Надалі найзручнішими стали паперові гроші.

Якщо кількість товару збільшувалася, а якість – ні, то на ринку виникала конкуренція. Якщо з'являлися більш якісні товари, то вони користувалися

першочерговим попитом. Кількість уже мала другорядне значення – передусім оцінювалась якість продукту. Тому гроші набули «якісної вартості» вкладеної праці в кожний продукт. *Якщо будь-яка діяльність, товар або послуга робляться з повагою і любов'ю до себе, до покупця, до того ремесла, яким людина займається і ділиться зі світом, то результатом буде стовідсотковий продаж.* Це закон життя, закон збереження енергії – любові, який виражений у мудрій народній приказці: «Що посієш, те й пожнеш». Без любові продукт стає «неживим», штучним і попитом користуватися не буде. Тому ми завжди в змозі відрізнити помідор із домашньої грядки від того, який тільки за виглядом схожий на помідор. Чи не так?

Гроші – це еквівалент вкладеної якісної праці кожної людини, еквівалент продукту любові, якою людина ділиться через свою діяльність, своє ремесло з іншими людьми. (Це визначення бажано записати на дошці: *«Гроші – еквівалент дарування любові, що народжується в сім'ї»*.) Дійсно, чим більш гармонійні стосунки між чоловіком і дружиною, тим ефективніша й корисніша їх творча діяльність. У цьому випадку матеріальний достаток буде прямим відображенням ступеня гармонійності стосунків у парі. Саме тому гроші є наслідком гармонійних взаємовідносин у сім'ї, а не причиною їх створення. Про це ми вже говорили раніше. Учителю важливо показати, що омани про гроші (раніше записані на дошці) відрізняються від сучасного розуміння їх значення щасливою людиною.

Дуже важливо змінити своє ставлення до грошей – і вони придуть до вас. Необхідно, аби кожен сказав сам собі: *«Я люблю гроші! Гроші – це плоди реалізації моїх найкращих якостей! Я щедро ділюся грошима зі світом. Таким чином я збільшую своє багатство!»*. Тобто, як зазначалося в темі № 2, **мрія (образ), думка, слово і діло не повинні розходитися**. Саме так кожен учень може стати «ковалем свого щастя». Тому що *«як я думаю, так і живу»*. Чим більше любові вкладено в кожну дію, тим кращий результат, тобто *«кожному повертається сторицею»*. І навпаки, чим менше любові передано іншому в думці, дії, спілкуванні, послугі або продукті, тим результат гірший. *У рази збільшується благополуччя та добробут у тих, хто щиро й щедро ділиться чистою любов'ю з іншими людьми.*

Виходячи з такого (сучасного) розуміння грошей, розглянемо, як правильно взаємодіяти з ними в сім'ї.

Один з авторів наводить приклад з особистого життєвого досвіду.

«Вирішили ми з дружиною, що бажаємо жити довго і щасливо, а значить – бути здоровими, розумітися й бути в згоді з рідними, ну і, звичайно, бути забезпеченими. Для цього обговорили принципи і мотиви побудови щасливої сім'ї. При розгляді фінансових питань застосували мотив рівності –

я створюю свою сім'ю, щоб творити справжню рівність між чоловіком і дружиною. Гроші в сім'ю приносив тільки я, оскільки дружина була в декретній відпустці по догляду за двома маленькими дітьми. До цього моменту вся сімейна каса знаходилася в мене, і гроші дружині видавалися на запит (різні потреби, особисті витрати, господарство, побутові дрібниці тощо). Якої б рівності у стосунках ми не дотримувалися, та я вважався «годувальником», а дружині доводилося різними способами аргументувати свої витрати, кожен раз просити в мене гроші. Такі форми стосунків існують у багатьох сім'ях. Гроші в сім'ю надходять або лише через одного партнера (чоловіка чи дружину), або через обох, приблизно в однакових чи абсолютно різних частинах. Потім ці гроші або «видаються» одним одному – **традиційний підхід**, або складаються в одну скарбничку, а потім відбувається видаток із загального бюджету – **колективний підхід**. Ми випробували за своє життя всі ці варіанти, але в нас виникали різні напружені ситуації, пов'язані з проявом нерівності. Наприклад, якщо хтось узяв із загальної каси гроші й витратив їх на «дуже необхідні в господарстві речі», то йому доводилося потім звітувати перед партнером за ці витрати. І не завжди співпадали думки, виникало напруження, а інколи й конфлікти. «Ти більше заробляй! А ти менше витрачай!» – напевно, знайома ситуація. І як же незручно себе почуває жінка, коли їй постійно доводиться просити, виправдовуватись або, іще гірше, вимагати гроші в чоловіка для себе, дітей і ведення домашнього господарства!

Ми взяли приклад із життя наших знайомих, які вже багато років використовують **принцип рівності** відносно грошей. Суть його полягала в наступному. Чоловік і жінка у подружжі абсолютно рівні, а значить, вони рівні в усьому, у тому числі й у грошах. Тобто є загальний дохід, і він має ділитися порівну».

Тепер про доходи. Що може чоловік зробити для сім'ї? Спираючись на якісні характеристики, **чоловік відповідає за розширення простору любові, за розкриття нових обр'їв, за розширення «кордонів» сім'ї, за матеріальне благополуччя. Одним словом, за дію.** Безумовно, це все може робити й жінка (наші жінки можуть усе!), але тоді вона легко перетворюється в «робочу коняку» і втрачає свій жіночий статус. Згадайте жінку з радянської історії – «з серпом і молотом», за кермом трактора, передовичка виробництва та ін. Погодьтеся, що такі «подвиги» не роблять жінку жіночнішою. Чоловік мінімум у декілька разів зробить будь-яку фізичну роботу краще, ніж жінка. А ось жінка, як мінімум, у декілька разів краще за чоловіка відчує, вгадає, пофантазує, помріє – і видасть результат. **Чоловіку важливо обов'язково зробити, а жінці – відчувати, побути в цьому стані – і цим вона діє.** Мудрий чоловік знає про вроджений інтуїтивний талант жінки і прислухається до нього.

Варто запитати, порадитися: *«Люба, як ти ставишся до цього або що ти відчуваєш з цього приводу?»*. А вже рішення приймати самому.

Жінці слід усвідомити, що **навіть якщо чоловік припустився помилки, то це не помилка, а всього лише досвід**. Жінки відрізняються від чоловіків, тому ми й пропонуємо такий варіант розподілу ролей у сім'ї, який би допоміг розкривати найкращі жіночі та чоловічі якості. **Чоловіки – це дія, а жінки – стан**. У цьому криється головна різниця між суттю чоловіка та суттю жінки і розуміння того, що вони є взаємодоповненням один одного.

Для жінки важливо бути в стані любові, тоді вона надихає чоловіка на різні прояви творчості. **Жіноча відповідальність у сім'ї – це відповідальність за свій стан, за наповнення спільного простору любов'ю**. Це і підбирати штори на вікна, і доглядати за чоловіком, і з любов'ю подавати чай, і готувати їжу, і продумувати сімейне дозвілля, свята – тобто бути «міністром культури сім'ї», але водночас займатися собою, своїм здоров'ям, тілом, розвитком особистих умінь і талантів (танці, спів, малювання, гра на музичних інструментах, в'язання, ліплення тощо). Якщо жінка хоче, то може ще й працювати, але так, аби робота була творчою й допомагала їй розкривати свої жіночі якості, а не пригнічувала їх.

«І все?» – запитаєте ви. Усе, що сприяє розвитку її стану любові і є жіночим внеском у сімейну скарбницю. Усе, що не сприяє розвитку жіночого стану, треба спільно обговорювати в сім'ї і замінювати або виключати зі свого простору.

А що ми зазвичай спостерігаємо? Часто жінки жаліються на подвійну зайнятість (на роботі і вдома), яка призводить до нестачі сил, часу на себе, чоловіка, дітей. Як результат – почуття провини, невдоволеність собою, своїм життям, конфлікти з чоловіком, взаємні звинувачення (ця інформація є в дослідженнях доктора психологічних наук Т. Говорун, а також у результатах соціологічних опитувань жінок, дисертаційних дослідженнях). На нашу думку, професійна діяльність не повинна заважати жінці бути жіночною, повноцінно виконувати ролі дружини та матері. Для того щоб жінка була гарною дружиною, матір'ю, берегинею роду, вона має бути внутрішньо гармонійною.

Деякі жінки хочуть реалізуватися в професії, і це їх право. Хто сказав, що жінка комусь зобов'язана – чи то чоловікові, чи дітям? Що вона мусить прати, прибирати, виховувати дітей, стежити за порядком у домі? Адже ми всі рівні за своєю суттю, ніхто не нижчий і не вищий. Тому можна найняти клінінгову компанію для прибирання в будинку або придбати пральну та посудомийну машинки для полегшення хатньої праці, або мінятися з дружиною і по черзі займатися домашнім господарством – хто як домовиться. У будь-якому випадку *бажано, щоб домашня робота приносила задоволення і радість, а не*

виконувалася з почуття обов'язку. Узагалі жінці бажано жити за девізом «можу і хочу!». А ось чоловікові необхідно додати до цих «можу і хочу» ще й слово «треба», тоді його дія набуває і вектора, і завершеності.

А як можна оцінити й перевести на гроші жіночу роботу, пов'язану з вагітністю, народженням і вихованням дитини? Працю, що стосується організації атмосфери в домі, дозвілля, зустрічі гостей, родичів, культурних програм родини? Мудрий чоловік це розуміє і робить усе для того, аби жінка дарувала свою любов йому і всьому навколишньому світові. Бо коли жінка без настрою, без стану любові, їй нічим ділитися зі світом і з оточенням – її любов закрита. А от коли вона в радості, тоді все навколо неї сяє, співає і радіє.

Про жіночу любов, яка надихала лицарів на подвиги, а митців – на шедеври мистецтва, в усі часи писали видатні письменники. Без «музи» великі творіння залишалися б неживими, штучними, а завдяки натхненню та жіночій любові творчість чоловіків ставала безцінною.

Так і в сім'ї. *Якщо жінка нескінченно вірить у любов, вірить у свого чоловіка, підтримує його в усіх починаннях, то чоловік обов'язково «принесе додому мамонта», у нашому випадку – гроші.* Чоловік прагне здивувати, вразити свою жінку, зірвати для коханої «зірку з неба». Жінці ж важливо набратися терпіння й розуміння того, що для відчутних змін у матеріальному добробуті сім'ї потрібен час.

Молодим, правда, хочеться всього й відразу, але, на жаль, так не буває, тому що це суперечить природним законам розвитку. Ми завжди зустрічаємо ту половинку, того чоловіка або жінку, яких гідні на момент зустрічі. Партнер – наше «дзеркало», за його допомогою кожен із нас розкриває і розвиває свої найкращі якості. І якщо на старті в сім'ї невеликий фінансовий капітал, то це говорить лише про величезний нерозкритий потенціал і безмежні перспективи в розвитку. **Людина – творець свого власного щастя.** Якщо гроші «падають з неба» і людина не навчилася їх творити або заробляти, то, як правило, вони й підуть від неї, як вода в пісок. Таких прикладів більше ніж достатньо.

Гроші – це не мета, а засіб і наслідок мудрої взаємодії зі світом. Якщо чоловік та дружина ставлять гроші на перше місце і роблять їх метою свого життя, то рано чи пізно взаємовідносини між ними заходять у глухий кут (безвихідь) і це часто-густо призводить до розлучення. Адже перший і основний мотив створення щасливої сім'ї стверджує, що сім'я утворюється для розвитку обох партнерів. А гроші – це лише частина розвитку, його наслідок. *І справжнє багатство – не в грошах та їх кількості, а в якості стосунків у парі.* Існує досить багато прикладів, коли гроші є, а щастя немає. Коли ж у парі відбувається постійний розвиток, то, як наслідок, збільшується і матеріальний достаток.

Отже, ми з'ясували, за що відповідальні чоловік і жінка в сім'ї. Він – за дію, вона – за жіночий стан. Жінка приносить у сім'ю гроші своїм станом і любов'ю до свого чоловіка. А чоловік, спираючись на цю любов, матеріалізує все, що заплановано подружжям. Зростання добробуту безпосередньо залежить від масштабності мислення пари. Якщо ж пара замикається у своєму просторі («моя сім'я – моя фортеця»), то світ уводить різноманітні каталізatori, щоб дати змогу навчитися ділитися на більш масштабному рівні.

Тепер повертаємося до формування бюджету за умови, що обидва партнери зробили все для розкриття і формування простору любові, в який приходять гроші. Бо сім'я – це спільний простір.

Перше і основне правило: усі гроші, які надходять у сім'ю, спочатку складаються до купи, а потім діляться навпіл. Навіть якщо їх приносить хтось один. Тобто половина грошей належить дружині, а друга половина – чоловікові. У цьому принципова різниця між традиційним і спільним бюджетом. У нашому випадку, в кожного партнера після рівного розподілу з'являються його **особисті гроші**. Кожен гідний їх, кожен їх заслужив своїм внеском у спільну сімейну скарбничку. Тут легко перевіряється чесність у стосунках.

Якщо хтось відчуває, що в іншого є «резерв» у його можливостях внеску в дохід сім'ї, то завжди можна про це поговорити. Є така приказка: *«Хочеш мати діаманти – люби на діаманти»*. Не буває так, щоб у люблячої пари в сім'ї були голод і злидні, тому що любов – це завжди розвиток. У простір любові і свободи завжди приходить достаток, кількість якого безпосередньо залежить від якості стосунків обох партнерів. Якщо ти такий «хороший», а партнер твій – «нероба і ледащо», і достаток у сім'ї котрий рік не росте, то запитай себе відверто: а що ти зробив (зробила) для покращення матеріального становища сім'ї?

Тест для дружини. Чи все необхідне ти робиш для розкриття своєї жіночності, у проявах дарування любові своєму чоловікові, у допомозі йому «стати на ноги», у психологічному народженні, у творінні кожного дня чогось нового або просто обурюєшся і вимагаєш уваги до себе?

Тест для чоловіка. Якщо твоя дружина засмучена або не в настрої, що ти робиш для того, аби допомогти їй вийти з депресії, повернутися в чарівний стан любові й поділитися цим з тобою і світом? Як ти організовуєш свій час для того, щоб матеріальна сторона життя сім'ї постійно покращувалася без шкоди взаємостосункам із дружиною та дітьми? Що ти робиш для свого особистого розвитку для зростання матеріального благополуччя в сім'ї? (Тут важливо згадати природну систему цінностей, тому що в багатьох чоловіків у період становлення сім'ї робота виходить на перші позиції. Дехто навіть вбачає в

цьому мету свого життя. А в жінки любов до дітей переважає любов до чоловіка. У результаті сім'ї розпадаються.)

Девіз чоловіка – «Ніколи не пробував, але зможу».

Девіз жінки – «Я є любов і ділюся любов'ю».

Тут важливо не обмежуватися, не зосереджуватися виключно на собі, на парі, інакше швидко може настати криза у стосунках, а ділитися з людьми і всім світом своєю любов'ю й достатком, тоді гроші завжди будуть прибувати. Заробив – поділися. І перша можливість поділитися є в парі, у сім'ї, із найближчою людиною – з чоловіком або дружиною.

ПЕРШИЙ КРОК: *«Ось, кохана, це наші спільні гроші, ми їх разом заробили, дякую тобі за твою любов!».*

ДРУГИЙ КРОК: *«Кохана, тут твої рівно 50 %, розпоряджайся ними на свій розсуд, а я розпоряджатимуся своїми».*

У цьому випадку дружина із вдячністю приймає винагороду як заслужено зароблені гроші і знатиме, як саме їй підвищувати свій добробут, розвиваючи себе як жінку і ділячись своєю любов'ю з чоловіком. Гарна дружина – передусім Жінка, і тільки потім уже може бути в інших своїх іпостасях: матір, дочка, господиня, навіть президент своєї країни.

Тепер, коли у кожного є свої власні гроші, кожен знає, як їх заробляє і за що отримує. Тепер можна зробити **ТРЕТІЙ КРОК:** *формувати сімейний бюджет.*

Формування бюджету сім'ї. У чому принципова різниця між традиційними підходами і запропонованим – *партнерським? У рівності.* Застосування партнерського підходу допомагає зняти практично всі можливі протиріччя (пам'ятаєте про 70 % конфліктів через гроші?), тому що кожен уносить до сімейного бюджету вже свої особисті гроші. А всі витрати відтепер будуть узгоджені, а не «вичавлені» один з одного. Спочатку обговорюються необхідні витрати на місяць (квартал, рік): оплата житла, комунальних послуг, харчування, спільний відпочинок, витрати на дітей та ін. Співставляються бажання і «розмір гаманця», і тільки потім особисті гроші вносяться в сімейну касу. І якщо одного не влаштовують запити іншого, то він має право сказати «ні» і це буде чесно. У цьому випадку слід або зменшити статтю витрат, або інший партнер, ініціатор, може взяти на себе поповнення відсутньої частини бюджету. Тобто ініціатор статті витрат бере на себе стовідсоткове її фінансування. Це чудовий приклад, що демонструє вміння ділитися.

Іще один, конкретніший приклад. Дружина пропонує придбати в дім живі квіти, бо це покращує стан повітря, атмосферу, інтер'єр, настрій тощо. Грошей у бюджеті на це не передбачено, і чоловік не погоджується дати дружині свою половину коштів на придбання квітів. Він вважає, що краще на ці гроші придбати нові колеса для авто, про які він давно мріяв. Дружина вирішує придбати квіти за власний кошт, і, зробивши це, прикрашає ними спільний простір. Без образ, без претензій, а навпаки, з радістю, бо нарешті сповнилося її бажання, і вона поважає свободу та вибір свого чоловіка. Чоловік, у свою чергу, здійснивши свою мрію й побачивши прикрашену квартиру та чудовий від цього настрої дружини, дякує їй і радіє за неї. А може зробити їй приємний подарунок, сказавши: «Люба, як чарівно, як красиво ти все це зробила. Я хочу взяти участь у цих витратах». Тоді це природно, немає боргів і психологічного тиску, усе прозоро та проговорено раніше. У результаті чоловік іде на роботу в підвищеному настрої, бо вдома їхній простір любові ще більше розкрився через радість дружини від здійсненого бажання. А дружина розуміє, що в такому стані її чоловік неодмінно заробить іще більше грошей, якими він з нею поділиться. Бо від якості її стану любові й радості безпосередньо залежить настрій чоловіка. Мудрість чоловіка та дружини в такому випадку зростає.

У результаті такого або подібного обговорення відбувається максимальне виявлення всіх «застарілих» переконань і ствердження принципово нової життєвої стратегії – пара стає одним цілим. Зникають «заначки», бо нема чого приховувати – усе прозоро і зрозуміло. З'являються особисті гроші, на які можна реалізувати будь-яке своє бажання – від морозива до автомобіля...

Усе залежить від якості та кількості любові, розкритої і реалізованої в просторі подружжя. Важливо, що тепер не треба звітувати перед партнером, куди витратила (чи витратив) гроші, звідки з'явилася ця сукня чи костюм. Усе ясно, а чесність завжди сприяє розвитку стосунків. Тепер жінка матеріально на собі відчуває, як важливо бути Жінкою. Тепер не треба «викроювати» гроші на подарунки один одному зі спільного бюджету, а можна купувати самому і з радістю для обох дарувати. Так само яскравішим стає і залицяння до своєї дружини, коли з'являється можливість сплатити рахунок у кафе не із загальних грошей, а зі своїх. Букети зовсім «по-іншому» пахнуть, коли вони куплені за власні гроші. Жінка теж може робити додаткові витрати зі своїх коштів: послуги перукаря, танці, масажі, візажисти, та й одягу зазвичай жінці треба більше, ніж чоловікові. Вона ж повинна надихати чоловіка на розвиток. Ось тут можна проявити чоловічу щедрість: взяти участь у цих «жіночих» витратах або просто подарувати щось. Це і є розвиток стосунків та прояв своїх найкращих якостей.

Але саме так робити завжди необов'язково, цей приклад лише ілюструє ще одну з можливостей розвитку. Важливо, що партнери в родині рівні, вони друзі, вони люблять, знову й знову закохані. «Шоколадно-букетний» період триває все життя, як танець кохання. Завжди є перспектива – пара свідомо того, куди прагнути, і розуміє важливість сімейної ролі кожного. І нехай спочатку простору любові, матеріалізованого у вигляді грошей, не так багато, хай вистачає лише на задоволення найнеобхідніших бажань, але шлях уже прокладено – він прописаний парою. Тепер вони на фізичному рівні розуміють, як матеріалізуються їхні мрії: через жіночий стан і чоловічу творчість. *Жінка творить люблячи, а чоловік любить, коли творить себе, дружину і щасливе життя своєї сім'ї. Гармонія між жінкою та чоловіком і є справжнім багатством, котре ні за які гроші не купити, а можна тільки вибудувати самим!*

Завдання № 2

Мета: усвідомлення учнями особливостей власного ставлення до грошей.

Вступне слово вчителя.

Більшість людей прагнуть бути матеріально забезпеченими. І це дійсно важливо. Завдяки грошам людина може задовольнити свої бажання, бути матеріально вільною, мати кращу якість життя. Поділитися ми можемо лише тим, що маємо самі. Тому гроші дають людині можливість займатися благодійністю, бути милосердною, розкрити свої найкращі якості й отримувати від цього задоволення.

Причини того, що людина хоче жити в достатку, а в реальності ледве зводить кінці з кінцями, часто приховані в її підсвідомості. Пригадайте, як часто ви чуєте такі фрази:

- «Великих грошей чесно не заробиш»;
- «Аби добре заробляти, потрібно важко працювати»;
- «Немає грошей – проблема, є – ще більша проблема»;
- «Гроші не пахнуть»;
- «За гроші не можна купити друзів, але можна зав'язати чимало важливих знайомств»;
- «Рахувати гроші в чужій кишені недобре, але цікаво»;
- «Гроші відмикають усі двері»;
- «Треба обов'язково мати якусь копійку на “чорний день”»;
- «Хто змолоду гроші береже, той на старість у нужді не живе».

Отже, гроші часто асоціюються або з чимось негативним, брудним, або їм надають надмірного значення. Саме тому людина, яка свідомо хоче мати гроші, часто, керуючись підсвідомими установками, нічого для цього не робить або витрачає гроші на різний непотріб.

Для кращого розуміння власного ставлення до грошей учитель пропонує учням продовжити наступні речення:

- «Гроші це – ...»;
- «Багато грошей ...»;
- «Легше витратити гроші (тому, коли, якщо) ...».

Після цього учні аналізують, у якій мірі їхні речення мають позитивний або негативний зміст. Якщо речення має негативний контекст, то його потрібно змінити на позитивний. Наприклад: «Багато грошей – багато проблем» можна замінити на: «Багато грошей дає можливість ділитися ними з іншими та відчувати радість».

Учитель просить учнів відповісти на два запитання (бажано, аби учні навели приклади з особистого життя):

1. Коли Ви ділитесь грошима або речами, як Ви при цьому почуваєтеся?
2. Що Ви відчуваєте, коли Вам щось дарують (гроші, речі тощо)?

Наприкінці відбувається обговорення. Учитель звертає увагу, що від нашого ставлення до грошей, уміння мудро їх витратити залежить матеріальне становище людини. Можна отримати великий грошовий спадок і через деякий час залишитися ні з чим. А можна навчитися правильно розпоряджатися невеликими грошима й бути щасливим. В останньому випадку людина завжди зможе збільшити свій дохід. У народі кажуть: «Гроші самі йдуть у кишеню».

У сім'ї, крім позитивного ставлення до грошей, важливим є вміння правильно складати сімейний бюджет. Наступна вправа допоможе на практиці виявити певні прогалини й закріпити отримані знання.

Завдання № 3

Мета: відпрацювання навичок ведення сімейного бюджету в умовах партнерства.

Учні розділяються на пари (краще, аби в парі були хлопець і дівчина). Учитель дає таке завдання: «Складіть у парі сімейний бюджет. Обмежень у

сумі немає. Потім, згідно з описаними нижче етапами, поділіться своїми думками з цього приводу».

Етапи ведення сімейного бюджету:

Головним принципом формування сімейного бюджету є абсолютна рівність чоловіка та дружини.

Постановка цілей (чітка ціль допоможе сформувати сімейний бюджет таким чином, аби він якнайкраще відповідав інтересам сім'ї).

Реалізація:

- **перший крок** – принести – усі прибутки складаються в одне місце;
- **другий крок** – поділитися порівну й подякувати один одному;
- **третій крок** – складання бюджету або фінансове планування (обговорення спільного сімейного бюджету);
- **четвертий крок** – розподілити, на що саме мають піти гроші, унести свою частину (гроші, що залишилися, – це особисті кошти кожного);
- **п'ятий крок** – ведення бюджету. В кінці періоду (місяць, квартал, рік) потрібно провести взаєморозрахунки, підбити підсумки та обов'язково обговорити, на що пішли гроші. Робити це слід без претензій, із повагою один до одного, розуміючи, що це – усього лише досвід, який сприяє розвитку обох партнерів;
- **шостий крок** – аналіз бюджету. Варто внести корегування, актуальні на сьогоднішній день, намітити плани на майбутнє.

Для цієї вправи важливим є відстеження учнями емоційного стану в питаннях чесності, системи цінностей, рівності між чоловіком і дружиною та вміння ділитися. Дуже корисним буде критичний самоаналіз власної поведінки та поведінки партнера. Бажано, щоб учитель допоміг учням у цьому.

Домашнє завдання

Напишіть міні-есе на тему «Сімейні взаємини як прояв кохання» або «Сімейне дозвілля».

Тема 17. Конфлікти в сім'ї та способи їх вирішення (3 години)

Сутність конфлікту. Типи сімейних конфліктів і моделі поведінки в конфліктних ситуаціях. Вплив конфліктів на сімейні взаємини. Гендерні особливості міжособистісних конфліктів. Типологія вирішення конфліктів.

Практична робота. Вправи на вирішення проблемних ситуацій. Дискусія на тему «Людина серед людей».

Учень:

- знає сутність конфлікту, розрізняє і характеризує типи сімейних конфліктів;
- характеризує типи сімейних конфліктів і моделі поведінки в конфліктних ситуаціях;
- розуміє і розкриває гендерні особливості міжособистісних конфліктів;
- називає типи вирішення конфліктів;
- уміє визначити причину конфлікту і підібрати спосіб його вирішення.

Кожен із нас у житті, особливо сімейному, так чи інакше стикається з різними конфліктними ситуаціями, стаючи або їх свідками, або учасниками, спричиняючи їх чи виступаючи в ролі миротворців. Що ж таке конфлікт? Які бувають конфлікти? Чому вони з'являються в житті людей і навіщо потрібні? Які є способи їх вирішення? Ці та інші питання ми спробуємо обговорити в цій темі.

Конфлікт – це ситуація, в якій зіштовхуються інтереси людей, що стоять на різних позиціях, причому кожна зі сторін намагається зайняти позицію, несумісну з інтересами іншої сторони. Люди в такій ситуації вступають у стосунки протистояння. Основною причиною та умовою конфлікту зазвичай є протилежно спрямовані мотиви (потреби, інтереси, цілі, ідеали, переконання) та судження (думки, погляди, оцінки тощо).

Основні структурні елементи конфлікту: сторони конфлікту, предмет конфлікту, образ конфліктної ситуації, мотиви конфлікту, позиції сторін.

Вивчаючи конфлікти з різних точок зору, дослідники виділяють різні принципи їх класифікації та висувають на основі цих принципів типології. Спроби запропонувати єдину класифікацію конфліктів поки що не мали успіху.

Конфлікти класифікують за ступенем відповідності об'єктивної ситуації до того стану речей, який реально склався в конфліктуючих сторін.

Виділяють наступні типи конфліктів:

- *реальний конфлікт* – це конфлікт, який об'єктивно існує й адекватно сприймається;

- *випадковий, або умовний конфлікт* – залежить від обставин, що можуть змінюватися, але ці обставини не усвідомлюються конфліктуючими сторонами;
- *зміщений конфлікт* – реальний конфлікт, за яким приховується інший конфлікт, що є справжнім чинником конфліктної ситуації;
- *помилково дописаний конфлікт* – конфлікт, що хибно тлумачиться;
- *латентний конфлікт* – конфлікт, який має відбутися, але не виникає тому, що не усвідомлюється;
- *хибний конфлікт* – у цьому випадку реальних підстав для конфлікту не існує, об'єктивно його немає, але він виникає у свідомості конфліктуючих сторін через помилкове сприймання та розуміння ситуації.

Сімейні конфлікти – це протистояння між членами сім'ї з урахуванням зіткнення їхніх протилежно спрямованих мотивів і поглядів. Сімейні конфлікти є однією з найбільш поширених форм конфліктів. За оцінками спеціалістів, у 80–85 % сімей відбуваються конфлікти. Це ще раз свідчить про те, що майже все починається в сім'ї.

Сімейні конфлікти можна класифікувати за такими ознаками:

- за суб'єктами: між подружжям, батьками й дітьми, бабусями, дідусями та онуками тощо;
- за джерелами: *ціннісні* (невідповідність почуттів і реальних відносин подружжя, наявність протилежних інтересів, потреб); *господарські* (різні погляди на ведення домашнього господарства); *статусні* (боротьба за лідерство); *емоційні* (ревнощі, дефіцит любові, турботи, непорозуміння); *сексуальні* (психо-сексуальна дисгармонія) та ін.;
- за сферою прояву: у сімейних відносинах (особистих і майнових); між родичами; у стосунках сім'ї з державними чи приватними службами;
- за формою: бурхливі (образи, скандали тощо); «тихі» (переривання спілкування, «бойкоти» тощо).

Унікальність сімейних відносин зумовлює специфіку виникнення та перебігу конфлікту в сім'ї. Більше того, ставлення членів сім'ї до конфліктів (поведінка, спосіб виходу) певним чином відображається на їх соціальному, фізичному та психічному здоров'ї.

Існує хибна думка, що конфлікт – це невід'ємний компонент сімейного життя незалежно від того, наскільки щасливими відчують себе у шлюбі чоловік та дружина, адже в сімейному повсякденні завжди бувають зіткнення інтересів, бажань, протистояння один одному. Ми не поділяємо такої думки, тому що добре знаємо: **конфлікти в сім'ях, де створений відповідний простір любові, виникають набагато рідше, тривають менше і закінчуються не з'ясуванням стосунків, а розв'язанням проблеми.** А для підтримання

відповідної атмосфери в сім'ї необхідно мати позитивний настрій хоча б одному в парі (чоловікові або дружині). Кожному з партнерів пропонується пройти свої 50 % шляху назустріч іншому – без образ, вимог та очікувань, а з повагою й любов'ю. Народна мудрість говорить: «Якщо немає гачка, то й повісити нема куди». Про що це говорить? Конфлікт починається усередині самої людини. Прибравши причину в собі, розібравшись із собою, зникає необхідність конфліктувати з іншим. Коли цей шлях чесно пройдено, то рівно 50 % конфлікту вже вирішено. А далі потрібно оцінити стан партнера і мудро прийняти рішення, чи можливий подальший рух йому назустріч.

За своїми наслідками конфлікти можна поділити на два типи:

1. *Конструктивний* – у взаємовідносинах чоловіка та жінки присутні взаємоповага, терпіння, утримання від образ і приниження, бажання знайти причини виникнення конфлікту, взаємна готовність до ведення діалогу, намагання змінити стосунки, що склалися. Як результат – взаємини між подружжям стають більш доброзичливими й гармонійними, а спілкування – конструктивним.

2. *Деструктивний* – у взаєминах між чоловіком і жінкою присутні образи, приниження, прагнення «дістати», провчити, звалити провину на іншого. У результаті подружжя перестає поважати один до одного, а спілкування перетворюється на обов'язок, часто-густо неприємний.

На основі розроблених у психології типів поведінки, що найчастіше зустрічаються в конфліктних ситуаціях, було виділено п'ять стратегій поведінки сторін під час конфлікту (К. Томас), а саме:

- **стратегія перша** – поступатися (жертвувати) своїми інтересами (пристосування);
- **стратегія друга** – активно відстоювати свої позиції (боротьба або суперництво);
- **стратегія третя** – знаходити частково прийнятне для обох рішення (компроміс);
- **стратегія четверта** – уникнення конфлікту;
- **стратегія п'ята** – співпраця, задоволення інтересів і потреб усіх сторін.

Вважається, що кожен із варіантів поведінки може бути доцільним у тій чи іншій ситуації. І добре, коли людина може поводитися по-різному залежно від обставин. Проте, як правило, кожен схильний використовувати якийсь один стиль, що найбільш відповідає його характеру, установкам тощо. Для конструктивного вирішення сімейних конфліктів найкращими є **компромісна поведінка** (бо вона дозволяє враховувати інтереси всіх сторін) і **здатність до співпраці**. У певних ситуаціях доцільними можуть бути й інші поведінкові реакції, але вони не є конструктивними, бо, як правило, ведуть до загострення

конфліктної ситуації. Образи, неприйняття, гнів і відповідні дії, особливо якщо вони часто повторюються, призводять до накопичення внутрішнього незадоволення, породжують внутрішній конфлікт і формують позицію жертви. Крім того, уникнення взаємодії при конфлікті не дає змоги обговорити і знайти відповідне розв'язання проблеми, викликає роздратування в партнера і зменшує взаємне задоволення стосунками. Від того, що ми будемо робити вигляд, нібито суперечностей і різниці в поглядах не існує, вони не зникнуть. Навпаки, проблема знову й знову шукатиме виходи, проявляючись у різноманітних ситуаціях, щоразу все гостріше й гостріше. Так само не сприяє розвиткові стосунків у сім'ї й постійна поступливість, тобто жертвування своїми інтересами і бажаннями задля уникнення конфлікту. Адже людина, яка поважає та любить себе, так само поважає і свої бажання, потреби своїх душі й тіла. Чуйне ставлення до себе допоможе навчитися чуйності стосовно інших («полюби ближнього свого, як самого себе»).

Причини сімейних конфліктів можуть бути пов'язані як із нереалізованістю потреб, на які очікувало подружжя від шлюбу, так і з особистісними якостями членів сім'ї, стосунками всередині сім'ї або зумовлені іншими факторами.

Незадоволення очікуваних від шлюбу потреб є комплексною зовнішньою причиною виникнення сімейних конфліктів. Вірогідність серйозних конфліктів психологи і конфліктологи пов'язують із випадками, коли зачіпаються центральні сфери особистості. Вважається, що такими є статеві потреби та потреби у власній безпеці, тобто відчуття «грунту під ногами».

Негативні особистісні риси та відхилення в поведінці членів сім'ї – це недоліки в характері, ціннісних орієнтаціях, грубість, нетактовність, егоцентризм одного з подружжя або ж обох.

Серед інших причин сімейних конфліктів – недоліки взаємин, низький рівень згуртованості та взаємодопомоги в сім'ї, некомфортні умови життя (невлаштованість побуту, безробіття, брак фінансів).

Конфлікт – це зіткнення, серйозні розбіжності, під час яких людину охоплюють неприємні почуття чи переживання.

Насправді **головною внутрішньою причиною конфлікту є сама людина**. Тобто конфлікти – це вибір кожного з нас. Вони будуть з'являтися й супроводжувати нас до тих пір (на жаль, іноді й до похилого віку), доки ми не візьмемо на себе стовідсоткову відповідальність за саму природу виникнення кожного конфлікту. Бо він народжується в самій людині – спочатку у її свідомості, потім проявляється в емоційному тілі і, врешті-решт, знаходить відображення на фізичному рівні. Науковці довели, що саме таким чином виникають хвороби (існує навіть окрема наукова галузь у психології та

медицині, що займається цією проблематикою, – психосоматика⁸), тобто все бере початок у свідомості людини. Зрозумівши природу виникнення конфлікту та розпочавши жити в любові до себе, до чоловіка чи дружини і навколишнього світу, ми можемо уникнути багатьох хвороб, а також позбавитися тих, що вже існують. Дійсно, «як я думаю, так і живу»!

Конфлікти бувають зовнішніми (конфлікт з іншими людьми) і внутрішніми (конфлікт із самим собою).

Відсутність зовнішнього опонента у внутрішніх конфліктах не означає, що вони дріб'язкові й мають менше негативних наслідків або з них легше виходити. Внутрішні конфлікти віддзеркалюють нашу систему цінностей. Нерідко вердикт «правильно» або «неправильно» є результатом внутрішнього конфлікту. Завдяки цим конфліктам у кожного з нас формуються етичні та моральні норми. Як правило, ці норми привхідні і формуються в процесі життєдіяльності та соціалізації, при цьому вони не завжди відповідають критеріям щасливого життя. Якби люди в тих чи інших ситуаціях не відчували внутрішнього конфлікту, вони ніколи не замислювалися б над питаннями моральності. Поняттю «внутрішній конфлікт» дуже близькі поняття «совість», «інтуїція», що є своєрідним внутрішнім барометром, який відразу показує, живе й діє людина відповідно до завдань своєї душі чи ні. Адже себе обдурити неможливо.

Усі батьки бажають своїм дітям добра, але конфлікти між старшими і молодшими членами сім'ї виникають доволі часто. Постає питання: чому? Це, мабуть, залежить від того, як саме реалізуються батьківські добрі наміри. На певному етапі розвитку стосунків конфліктні ситуації в сімейному житті можуть виникати досить часто. І питання не в тому, як часто вони виникають, а в тому, якими шляхами розв'язуються, а головне – з якими почуттями і настроєм виходять із конфлікту і батьки, і діти.

Зазвичай конфлікт виникає через незгоду дітей з думкою, оцінкою, вимогами та діями батьків, що виявляється у висловлюванні невдоволення, різних репліках, наріканнях. Нерідко дорослі не докладають жодних зусиль, щоб розв'язати суперечку, котра виникла й може призвести до конфлікту з дітьми. Часто заява дитини «мені це не подобається» ігнорується, її думка на кшталт «я так не думаю або не вважаю» відкидається, відчайдушне «не хочу» не береться до уваги.

Розв'язання конфлікту – справа досить делікатна і творча: необхідно проаналізувати й урахувати значну кількість можливих варіантів ситуації.

⁸ **Психосоматика** (давн.-грец. *ψυχή* – «душа» і *σῶμα* – «тіло») – галузь у медицині (психосоматична медицина) та у психології, що вивчає вплив психологічних факторів на виникнення та перебіг соматичних (тілесних) захворювань.

Батьки, які не бояться йти на компроміс, набагато легше виходять із конфлікту. І, навпаки, конфлікт затягується, якщо дорослі не спроможні або не хочуть зробити крок назустріч дитині.

Несподівана оригінальна реакція на конфлікт також може допомогти його розв'язанню. У такому випадку установка на опір, на боротьбу втрачає сенс, і дитина зазвичай погоджується з дорослим. Отримавши такий досвід розв'язання конфліктів з дітьми, його доцільно застосовувати і з дорослими. Отже, ми маємо ще один яскравий приклад важливості сімейного виховання.

У взаєминах із дітьми дорослі часто бувають непослідовними. Якщо судження й вимоги часто змінюються, то будь-яка людина, не тільки дитина, рано чи пізно перестає їх сприймати. Тому *якщо через певні обставини доводиться змінювати вимоги, неодмінно треба пояснити дітям, чому так сталося.*

Коли діти поводяться неоднозначно, не варто приховувати свого роздратування, негативних емоцій, категоричної незгоди, та це й не вдасться. Але завжди треба пам'ятати, що гнів не повинен і не може ставати головним виховним засобом. Гнів не лише неефективний у розв'язанні конфлікту, а й руйнівним чином впливає на взаємини батьків, дітей і, як ми вже знаємо, на стан фізичного здоров'я. Роздратування може непомітно стати звичкою, а потім і невід'ємною рисою характеру. Суперечок, критичних ситуацій не буде менше з роками, а от діти стануть більш самостійними й критичними, тому вже змалечку треба вчити дітей розмовляти спокійно, з повагою один до одного, бо від інтонації, з якою висловлюється думка, безпосередньо залежить її сприйняття. Не варто також забувати, що *вчимо ми дітей власним прикладом.* Тобто якщо ми вимагатимемо від дітей спокою, а самі при цьому роздратовані, гніваємось і кричимо, то ми не зможемо досягнути бажаного результату. Адже *діти – наше дзеркало.*

Нині багато сімей стикаються з альтернативою: або робота допізна, або життя за межею бідності. Дитина зустрічається з батьками перед школою і перед тим, як лягає спати, а в інший час вона перебуває з вихователями садочка або групи продовженого дня, бабусею чи нянею. Тому спілкування в сім'ї у ті моменти, коли родина збирається разом, має бути максимально інтенсивним. Особливу увагу варто звернути на це любителям перегляду телепередач – переглядом телевізора, нехай і всією сім'єю, спілкування не замінити. При спілкуванні з дітьми цікавитися треба не стільки оцінками, скільки душевним станом дитини, її друзями, життєвими уявленнями. *Діти завжди вчать у своїх батьків, і насамперед на прикладах їх ставлення один до одного.* Якщо жінка проводить на роботу і зустрічає чоловіка з повагою й радістю, з поцілунком, то, вірогідно, і діти будуть поводитися таким же чином. Якщо

чоловік, повертаючись із роботи, приносить дружині квіти (і не тільки у свята) або виявляє інші знаки уваги та любові, це теж відповідно буде сприйматися дітьми та братися за взірць у їх взаєминах із представниками протилежної статі. І навпаки...

Загалом, **природа конфліктів криється в стосунках, що складаються між чоловіком і дружиною.** Саме тут народжуються всі існуючі конфлікти, а вже потім вони виявляються в різних формах у взаєминах між людьми, між батьками та дітьми, людиною й суспільством. Якби можна було усунути протиріччя між дружиною і чоловіком, які існували протягом усієї історії шлюбу, то у світі значно поменшало б конфліктів. Ось іще один аргумент, який переконливо свідчить, що дуже важливо навчитися будувати щасливу сім'ю.

Ми знайшли відповідь на питання, у чому ж полягає суть конфлікту. Але, крім того, дорослі часто не можуть або не хочуть зрозуміти і прийняти уподобання та погляди молодшого покоління. А що ж робити в цьому випадку? Безумовно, у батьків свої погляди на ті чи інші явища, події. Це їх право. Проблема, як правило, полягає в іншому. Висловлюючи свої думки, батьки зазвичай вкладають у власні слова жорстку вимогу: треба бути такими, як ми. Недоцільність цього очевидна. Підлітки, а тим більше молоді люди, намагаються бути схожими скоріше на своїх однолітків, ніж на батьків, у яких у житті не завжди все складається так, як хотілося б. Діти дуже добре відчують різницю між тим, чого від них вимагають дорослі, і тим, як вони (дорослі) живуть самі. І тому батькам краще не протиставляти свої уподобання й захоплення захопленням і уподобанням дітей.

Усі ми різні, і в кожного з нас є право вибору, як будувати своє життя. Діти не належать батькам, вони не їхня власність! Батькам бажано створити необхідні умови для всебічного розвитку особистості дитини. Найкраще – виховувати власним прикладом, а не порадами. Доцільніше спробувати знайти позитивні сторони в нових віяннях, тоді й молодші уважніше прислухатимуться до думок старших.

У будь-якому випадку, старшим бажано замислюватися над своїми виховними прийомами, які часто потребують перегляду. Якщо одна зі сторін не вступає в конфлікт, то й конфлікту немає, так автоматично зникають протиріччя. Ось чому дуже важливо осмислювати свій внутрішній світ. *Усе починається, існує і зникає у свідомості.* Навколишній світ є лише відображенням наших власних думок, хоча й не миттєвим. Саме час дає нам можливість для розвитку своєї особистості у прямуванні до справжньої, безумовної любові. Він дозволяє людині замислитися й пережити у свідомості, емоціях і фізичному тілі все, чого кожен із нас забажає. Час дозволяє нам *передумати*, а значить змінити своє ставлення до конфлікту – реагувати вже не

на наслідок конфлікту, а розібратися з причиною в собі, у своєму ставленні до даної ситуації.

Важливою складовою вирішення конфлікту є вміння уважно слухати один одного (а отже, розуміти, а не цілком і в усьому погоджуватися).

Уміння слухати означає:

- зосередження уваги на тому, що говорить і переживає інша людина;
- тимчасове відсторонення від власних думок і переживань;
- активне осмислення того, про що говорить людина, з певним внутрішнім налаштуванням, із глибоким розумінням і без спроб оцінювати почуте в термінах «добре» чи «погано»;
- запам'ятовування думок, фактів, висловлених людиною, та логіки її міркувань для адекватної реакції, самоосвіти та розвитку;
- уміння *мудро* зупинити співрозмовника (перевести бесіду в інше русло), якщо людина відчуває порушення «своїх кордонів» (часу, світогляду, емоційного тіла).

Попередження сімейних конфліктів залежить від усіх членів сім'ї, і передусім від чоловіка та дружини.

Відсутність взаєморозуміння між членами сім'ї може виражатися в наступному:

- у нездатності зрозуміти один одного, прийняти думку іншого;
- у нездатності довести правоту у якомусь важливому питанні внутрішнього життя родини;
- в труднощах у досягненні згоди в питаннях сімейного життя;
- у відсутності бажання йти один одному назустріч під час обговорення та прийняття рішення з якогось важливого питання.

Визначаючи особливості поведінки чоловіків і жінок у конфлікті, варто звернути увагу на значимість манери спілкування для кожної статі. Особливу увагу варто приділити *інтонації* як формі подачі будь-якої інформації. Якщо говорити від душі, з повагою до іншого як до самого себе, м'яко, повільно, тоді й сприйняття мови співрозмовником буде шанобливе.

Психологи підкреслюють, що для жінок пріоритетними є стосунки між людьми; це виявляється у високій значимості для них спілкування. Уже з раннього віку спостерігається різне ставлення до спілкування в дітей чоловічої та жіночої статей, що зумовлено відмінностями в інтересах та більшою емоційністю дівчаток. У будь-якому віці дівчатка частіше за хлопчиків беруть участь у соціальних іграх з іншими дітьми. Значна увага дівчат до своєї зовнішності й манер поведінки є непрямым проявом значимості для них думки оточуючих. Дівчатка ставлять батькам більше запитань про соціальні

відносини. Унаслідок усього цього вони більше готові до спілкування, ніж хлопчики.

Юнаки частіше, ніж дівчата, використовують шаблонні типи взаємодії. Вони в меншій мірі володіють прийомами і способами спілкування. Дівчата ж більш гнучкі й варіативні в спілкуванні.

Така ж закономірність виявлена і щодо дорослих. Установлено, що загальна кількість спілкування в чоловіків у півтора рази менша, ніж у жінок.

У коло безпосереднього спілкування жінок входить більше різновікових осіб, ніж у чоловіків. Якщо юнаки в спілкуванні з протилежною статтю орієнтуються в основному на ровесниць, то дівчата – переважно на старших чоловіків.

У будь-якій конфліктній ситуації первинним є особисте ставлення до іншої людини. Учителю важливо показати учням, що за різними ролями (сімейними і соціальними), характерами, професіями й манерами поведінки завжди стоять не просто люди, а в першу чергу жінки й чоловіки. Ставитися до них необхідно з максимальною повагою та достоїнством, так, як волієш, аби ставилися до тебе, до твоїх дітей, матері чи батька. Це висока планка взаємин і до неї потрібно прагнути, тоді конфлікти залишаться в минулому, як пам'ять про вдалий досвід.

Залагоджувати конфлікти – це значить вирішувати різноманітні проблеми, пов'язані з людьми. Владнати конфлікт – майже напевно означає зберегти та розвинути взаємовідносини. Якби це було не так, люди не намагалися б залагоджувати конфлікти. А от узагалі **не допустити конфлікту – означає бути майстром свого щасливого життя.**

При суперечках і чварах будь-яка сім'я і взаємини в ній можуть або зберегтися, або дати тріщину, або розпастися. Однак частіше люди хочуть допомогти один одному і підтримувати взаємини. Ця тенденція зберігається, навіть незважаючи на наявність розбіжностей, що викликали конфлікт.

Багато молодих людей не розуміють, що **сім'я – це постійна праця, постійний розвиток, творчий пошук шляхів досягнення взаєморозуміння і розкриття любові.** І до найкращих проявів любові себе треба готувати. Важливо **вчитися дарувати щастя і радість іншому** – тільки так можна відчути й пересвідчитися, що ти сам щасливий. Зверніть увагу: **не споживати**, не очікувати і не вимагати від іншого, а **дарувати і ділитися** тим, що людина має, чим вона багата. Сама *потреба* в чомусь уже принижує людину і призводить до внутрішніх та зовнішніх конфліктів і протиріч. Та в кожній людини є безкінечне джерело – любов у всіх її проявах. Коли людина розкриває любов у творчості, діяльності, сім'ї, взаєминах, проявляючи і стверджуючи своїм життям найкращі чоловічі чи жіночі якості, у неї зникає потреба у

споживанні, з'являється бажання ділитися і дарувати. І коли пара керується таким мотивом створення сім'ї – розвивати себе у вмінні дарувати любов, – тоді усувається причина будь-яких конфліктів. Навіть якщо вони мінімально і проявляються, то, спираючись на цей принцип, дуже легко вирішуються.

Джерелом порушення сімейних відносин, як правило, є наявність різних уявлень чоловіка і дружини про цілі сім'ї, про конкретний зміст її функцій і способів їх реалізації, про розподіл ролей тощо. Якщо подружжя не будуть розуміти один одного в життєво важливих для існування шлюбу питаннях і діяти відповідним чином, якщо не вироблять спільну систему цінностей, то стосунки будуть далекими від гармонійних.

Сам дух сім'ї, характер відносин у ній, загальний стиль і тон «звучання» подружжя прийнято називати *сімейною атмосферою*. По суті, вона є основним джерелом гарного настрою чи неприємностей, відчуття повноти подружнього життя або його неповноцінності. Сімейна атмосфера складається з багатьох елементів, головний із яких – психоемоційне здоров'я сім'ї, тісно пов'язане з життям суспільства. *Причому усвідомленість чоловіка та жінки буде постійно зростати, якщо вони не тільки проголошують принципи, а й керуються ними; не говорять про те, як треба поводитися, а просто живуть за законами совісті й честі; не розмірковують про чесність, любов і свободу, а живуть відповідно до них.* Така оптимістична атмосфера пронизана високою свідомістю, любов'ю і впевненістю в майбутньому.

Сімейна атмосфера дуже залежить від психологічного клімату сім'ї. Вона включає в себе духовне життя батьків і дітей, єдність їх інтересів, захоплень, переживань. У цьому разі психологи говорять про духовну єдність сім'ї, гармонійний *простір любові*, коли кожен прагне зрозуміти іншого, розділити турботи близьких, допомогти. Духовна єдність згуртовує сім'ю в союз одностудців, допомагає створенню загального стилю й однакового розуміння сенсу життя.

Якщо ж, на жаль, конфлікт таки виник і Ви потрапили в «емоційний колодязь», то потрібно вміти виходити з таких ситуацій.

Наведемо декілька порад-ключів, **що потрібно робити:**

- змінити ставлення до конфлікту. Насправді всі ситуації діляться на корисні та приємні. Конфлікт (проблему) потрібно перевести в задачу, а задача, як відомо, завжди має рішення. Тобто **«проблеми немає – існує задача»;**
- відповісти на запитання: «Навіщо мені ця задача? Що корисного я можу для себе винести, вирішивши її?». Відповідь може бути такою: **це ситуація для мого розвитку;**

- виявити причину виникнення проблеми (конфлікту), а **причина завжди знаходиться в мені** (це ж не випадково відбувається зі мною);
- зосередити увагу на тілі (заспокоїтися, попити води, умитися, подихати – **заспокоїти тіло**);
- увійти в стан любові до себе: «Я – Чоловік!», «Я – Жінка!», «Головне моє завдання – жити і діяти в стані любові!». **За умови поваги та любові до себе і людей конфлікти не відбуваються**;
- **не** аналізувати причину конфлікту – аналізує **розум**, а він – **не хазяїн, а лише частина мене!**

І найголовніше: якщо жінка і чоловік у своєму житті будуть користуватися знаннями про любов, свободу, щастя, чесність, особистісну зрілість, систему цінностей, мотиви та принципи побудови щасливої сім'ї, а також іншими інструментами й ключами, описаними в цьому посібнику, то питання щодо конфліктів через короткий час відпадуть самі собою.

Сім'я – це підприємство зі збільшення кількості любові

У житті людини є дві сфери, які займають найважливіше місце. Це діяльність і сім'я. Якщо уважно вивчити *принципи*, котрі дозволяють усвідомлено будувати щасливу сім'ю і вести успішну діяльність, то можна зробити висновок, що ці *принципи* універсальні й досить ефективні як у сімейному житті, так і в сфері діяльності людини. Справді, сім'ю можна розглядати і як *підприємство* – у ній є економіка та фінанси, вирішуються «кадрові», комунальні, побутові питання, присутня різноманітна праця і є продукт спільної діяльності (любов, щастя, діти, будинок). При такому підході щаслива сім'я й ефективна успішна діяльність зливаються в єдиний процес. Ставши професіоналом в одній сфері, людина автоматично стає професіоналом і в іншій.

Подальший розвиток цієї ідеї призводить до розуміння того, що головними продуктами спільної діяльності чоловіка і дружини в родині є любов і, як наслідок, радість і щастя. Тому можна сказати, що *сім'я – це підприємство зі збільшення кількості любові*. До того ж це найскладніше підприємство на Землі. Чому найскладніше? Тому що в родині наявні всі види відносин, які є в суспільстві й на Землі:

- стосунки між чоловіком і жінкою;
- сімейні (чоловік – дружина);
- родові відносини (батьки – діти, стосунки з рідними);
- економічні (сімейний бюджет);
- соціальні (хтось може бути керівником, бізнесменом, а хтось – учителем, домогосподаркою тощо);

- господарські;
- релігійні (взаємини, наприклад, атеїста і віруючого);
- міжнаціональні (представники різних національностей і традицій);
- статеві стосунки (сексуальна культура).

Цей перелік можна продовжити, оскільки не знайти в суспільстві відносин, які б не були присутні в сім'ї. Тут вирішується велика кількість завдань, і для вирішення кожного необхідно вибудувати певні стосунки між її членами.

Стає зрозумілим, що створити підприємство, продуктами якого були б любов і щастя, дуже непросто. Але, як кажуть, справа того варта. Щодня ми виходимо зі свого дому, приходимо на роботу, спілкуємося з колегами, друзями та іншими людьми й ділимося з ними станом любові і щастя, створеним у сімейному колі. І від того, в якому стані ми перебуваємо, чим ми наповнюємо всі свої думки, дії і навколишній світ, залежить результат і успіх нашої діяльності. Або, іншими словами, *для того, щоб протягом дня ми були успішними, радісними, щасливими творцями, це повинно передусім бути в сім'ї.*

Наступний важливий висновок, до якого ми приходимо: *щоб створити щасливу сім'ю, потрібно вчитися.*

У 70-х роках минулого століття поет Едуард Асадов написав чудовий вірш, який ми вам і пропонуємо (в оригіналі, російською мовою).

УЧИТЕСЬ!

Учитесь мечтать, учитесь дружить,
 Учитесь милых своих любить
 И жить горячо и смело.
 Воспитывать душу и силу чувств –
 Не только труднейшее из искусств,
 Но сверхважнейшее дело!
 – Позвольте, – воскликнет иной простак, –
 Воспитывать чувства? Но как же так?
 Ведь в столбик они не множатся!
 Главное в жизни – без лишних слов –
 Это найти и добыть любовь,
 А счастье само приложится!
 Спорщики, спорщики! Что гадать,
 Реку времен не вернете вспять,
 Чтоб заново жить беспечно.
 Так для чего ж повторять другим
 Всех наших горьких ошибок дым,

Жизнь-то ведь быстротечна.
 Нельзя не учась водить самолет,
 Но разве же проще любви полет,
 Где можно стократ разбиться?
 Веру, тепло и сердечность встреч
 Разве легко на земле сберечь?
 Как же тут не учиться?!
 С готовой, красивой душой навек
 Отнюдь не рождается человек,
 Ничто ведь само не строится,
 Уверен, что скромником и бойцом,
 Отзывчивым, умницей, храбрецом –
 Учатся и становятся!
 Но как это сделать? Легко сказать!
 Как сделать? А душу тренировать
 На искренность, на заботы.
 Как в спорте, как в музыке, как в труде
 Тренаж нужен людям везде-везде,
 Вот так и берут высоты.
 Высоты всяческой красоты,
 Любви и действительной доброты,
 И нечего тут стыдиться!
 Ведь ради того, чтоб не зря весь век
 Носили мы звание Человек –
 Стоит, друзья, учиться!

Чого ж потрібно вчитися? Якими знаннями ми маємо володіти, аби створити підприємство з такими складними завданням й цілями під назвою «Щаслива Сім'я»?

Ми маємо знати:

- що таке любов;
- що таке щастя;
- хто такі чоловік і дружина й чому важливо розвивати свої якості;
- хто така людина і в чому сенс життя;
- призначення чоловіка і жінки на Землі й навіщо вони творять любов;
- що таке пара, сім'я;
- у чому полягає важливість побудови гармонійних стосунків зі своїм родом;
- у чому полягає природна система цінностей;

- що таке любов до себе і чому це так важливо в житті кожної людини;
- етапи життєвого шляху людини (психологічна і духовна зрілість);
- як вибудовувати стосунки з усіма людьми;
- мистецтво спілкуватися в парі («мови любові»);
- як вирішувати конфлікти;
- що таке тілесна любов (сексуальна культура);
- що таке енергоекономіка (гроші в сім'ї);
- мотиви створення сім'ї;
- принципи побудови сім'ї.

На думку авторів, засвоївши ці та інші знання, Ви будете повністю готові до створення свого щасливого життя і побудови щасливої сім'ї! А навчившись будувати щасливу сім'ю, чоловік і дружина виходять у світ гідними цього великого звання – Людина! Успіхів Вам!

Практична робота

Вправи на вирішення проблемних ситуацій. Дискусія на тему «Людина серед людей».

Вправа на вирішення конфліктної ситуації в сім'ї.

Мета: отримання учнями досвіду з виявлення причин конфліктів у сім'ї та знаходження оптимальних шляхів для їх вирішення.

Учитель повідомляє учням, що зараз перед ними буде розіграна уявна проблемна ситуація, яка є причиною конфлікту в сім'ї.

Хід проведення

1. Для виконання вправи за бажанням запрошуються актори (хлопець і дівчина), котрі будуть виконувати ролі чоловіка та дружини.
2. Учитель ділить учнів класу на дві групи. Одна з груп підтримує «дружину», інша – «чоловіка».
3. На окремих папірцях хлопцю та дівчині роздаються приклади аргументації, які використовуються в ході виконання ними ролей.
4. Учитель зачитує проблемну ситуацію.

Проблемна ситуація

На відміну від інших сімей, сім'я Перекотиполе не дуже радіє вихідним. Причиною цього є постійні суперечки, що їм передують. На думку дружини, найкращий відпочинок – це вихід «у люди». Вона завжди любила світське життя й постійно дорікає чоловікові, що він мало цікавиться тим, що

відбувається навколо. Чоловік же, навпаки, вважає, що найліпший відпочинок – на природі, адже за робочий тиждень йому й так вистачає «гострих відчуттів».

Ось і сьогодні, напередодні вихідних, дружина, приміряючи сукню, повідомила чоловікові, що їх запросили на вечірку. Настрій у чоловіка миттєво зіпсувався. Він якраз збирався сказати дружині, що вже домовився з другом поїхати сім'ями на відпочинок за місто.

Крім цього, напруження в сім'ї поступово зростає у зв'язку з наближенням щорічної відпустки. І хоча залишилося зовсім мало часу, єдиного рішення щодо місця відпочинку в подружжя ще немає.

5. «Чоловік» і «дружина» наводять аргументи на підтримку своїх уподобань.

Приклади аргументів для «дружини»:

- Я молода, вродлива, хочу насолоджуватися світським життям.
- Мені завжди подобалося бути в центрі уваги інших людей.
- Я люблю компліменти, що підкреслюють моє вміння вишукано одягатися.
- Відпочивають на природі лише пенсіонери, які не вміють веселитися.
- Для мене важливо заводити цікаві знайомства, бути в курсі всіх новин.
- Комахи на природі – це не для мене.

Приклади аргументів для «чоловіка»:

- Життя й так занадто динамічне. Хочеться тиші й спокою.
- Що може бути краще, ніж із радістю, нікуди не поспішаючи, влаштувати пікнік на природі?
- Я швидко втомлююся від голосних розмов, музики, уваги з боку інших.
- Мені не потрібні порожні розмови, нещирі компліменти.
- Люди, які проводять достатньо часу на природі, набагато здоровіші, ніж ті, хто полюбляє вечірки.
- Мені до вподоби проста їжа, приготована на вогні, а не якісь там делікатеси.

6. Групи підтримки висувають свої пропозиції для вирішення конфліктної ситуації.

Група, котра підтримує «дружину», дає їй поради, а інша група пропонує поради «чоловікові». Важливо, аби поради були аргументованими та спрямованими на зміну позиції «чоловіка» та «дружини», а не на їх критику.

Учитель слідкує за цим і відхиляє пропозиції, що не відповідають таким вимогам.

7. «Чоловік» і «дружина» записують адресовані їм поради на дошці.
8. Потім вони обирають декілька найбільш конструктивних, аргументують, чому саме ці поради їм сподобалися.

На завершення вправи відбувається дискусія на тему «Людина серед людей». Учитель просить учнів поміркувати над розіграною ситуацією й дати відповіді на такі запитання:

1. Чи часто можна побачити таку ситуацію в житті?
2. Чого не вистачає цій сім'ї?
3. Що бажано зрозуміти чоловікові та жінці в цій ситуації?
4. Чи можна використати цю ситуацію для розвитку сім'ї?
5. Що нового Ви дізналися під час виконання вправи?

Наприкінці вчитель підбиває підсумки уроку.

Тема 18. Підсумкове заняття (1 година)

Закріплення здобутих знань і вмінь у формі тренінгу.

Учень:

- усвідомлює роль ефективного сімейного спілкування для життєдіяльності сім'ї;
- знає норми і правила міжособистісного спілкування;
- знає, що гармонійне поєднання матеріальних і духовних потреб подружжя є основою щасливої сім'ї;
- уміє складати сімейний бюджет і планувати сімейне дозвілля на основі поєднання матеріальних та духовних потреб членів родини.

Вправа «Пограємо в сім'ю»

Мета: дати можливість учням виявити свої уявлення про щасливу сім'ю; відпрацювати навички взаємодії з однокласниками, виходячи з узятих на себе сімейних ролей.

Учитель пропонує учням поділитися на «сім'ї» в довільний спосіб. Він не називає критерії, згідно з якими можна здійснювати поділ. Якщо учні не можуть зробити це самостійно, учитель пропонує їм розрахуватися на номери «1», «2», «3», «4». Учні, які мають перші номери, об'єднуються в одну «сім'ю», другі – в іншу і т. д. «Сім'ї» розміщуються за столами в різних частинах

кімнати. Бажано, аби в «сім'ях» учні розподілилися рівномірно за гендерною ознакою. Після розподілу учнів учитель ознайомлює їх із правилами гри.

Завдання для учасників. Потрібно визначити склад «сім'ї», розподілити сімейні ролі, вказати вік членів «сім'ї». Кожен обмірковує, чим він займається, де працює, чим захоплюється, який носить одяг, що любить їсти і т. д. Члени «сім'ї» вирішують, як минають їхні будні і свята, де і як вони проводять свою відпустку, як розподіляють сімейні обов'язки, планують бюджет (прибуткову та видаткову частини), які взаємовідносини панують у «сім'ї», як вирішуються сімейні питання, чи є глава «сім'ї». Підгрупа придумує особливі риси своєї «сім'ї», які відображаються в прізвищі. «Сім'я» створює свій герб, вибирає девіз, сімейну реліквію і сімейну таємницю, яку вони не хотіли б розповідати оточуючим. Усі думки записуються й замальовуються на великих аркушах паперу. Питання про кількість малюнків і їх зміст члени «сім'ї» вирішують самостійно. Після виконання завдання кожна група по черзі представляє свою «сім'ю». Решта учнів слухають, ставлять запитання.

Рекомендації вчителю. Вправа є досить цікавою і творчою. Однак при виконанні цього завдання учні керуються своїм досвідом проживання в родині або ж своїми ідеальними уявленнями про сім'ю, часто суперечливими і конфліктними. Необхідно підказати, що йдеться про звичайну сім'ю (малу); її бажаний склад – чоловік, дружина і діти (оскільки часто учні проживають у великих родин – із дідусями, бабусями або іншими родичами). Варто спостерігати за розвитком подій у «сім'ях»; якщо виникає така необхідність, допомагати учням, підказувати, ставити уточнювальні запитання. Можна придумати якийсь заохочувальний приз для найкращих «сімей», а в кінці дружно всім поаплодувати.

На обговорення виносяться такі питання:

1. У чому особливість «сім'ї»? Чим вона відрізняється від родини?
2. Чи можна назвати взаємовідносини в «сім'ї» партнерськими?
3. Які конфліктні ситуації можуть виникати в цій «сім'ї»? Як краще їх вирішувати?
4. Хто є главою «сім'ї»? Які питання вирішує ця людина?
5. Сплануйте сімейний бюджет (на рік і на місяць) за принципом рівності.
6. Сплануйте сімейне дозвілля (на рік і на місяць) за принципом рівності.
7. Чи можна вважати, що ця «сім'я» щаслива? Чому? (Колективне обговорення.)

Наприкінці вчитель підсумовує відповіді учнів, узагальнює отриману інформацію.

РОЗДІЛ 4. МІЦНІСТЬ СІМ'Ї

Тема 19. Статеві стосунки (1 година)

Сексологія – галузь наукових досліджень і знань про статеве життя. Статева роль. Особливості формування статевих ролей. Формування сексуальних орієнтацій (інтимний світ підлітка).

Учень:

- розкриває зміст поняття «сексуальність»;
- виділяє предмет науки сексології та характеризує її як галузь наукових досліджень і знань про статеве життя людини;
- характеризує специфіку статевих ролей та інтимного світу особистості;
- пояснює вікові особливості становлення статевих ролей і формування інтимного світу підлітка.

Статеве життя завжди викликало підвищений інтерес людства і водночас було сповнене безліччю заборон і стереотипів. Важко навіть уявити, що в першій половині XX століття дослідники сексуальної поведінки людини піддавалися критиці, прилюдному осуду, різним утискам, а то й примусовому позбавленню волі. Подвійні стандарти у ставленні до «основного інстинкту» призвели до того, що секс і досі ототожнюють або з чимось брудним, або, навпаки, він є синонімом успіху, свободи, популярності.

Звичайно, у такій ситуації важко знайти «золоту середину». Однак якщо сприймати статеві стосунки як одну з форм єднання чоловіка і жінки, котрі кохають одне одного, як взаємодію, що значно збагачує взаємини, сприяє найбільшому пізнанню партнерів, творенню нового, стає зрозумілим, що статеві стосунки займають важливе місце у відносинах пари, але не найголовніше. Сексуальна взаємодія є однією з найяскравіших форм прояву любові, яка в поєднанні з іншими сприяє розвитку чоловіка і жінки.

Саме в сім'ї, де присутній увесь спектр взаємовідносин, у тому числі й статевих, відбувається найглибший розвиток людини як особистості. Чоловік і жінка є половинками цілого, і тільки в єднанні вони можуть досягти цілісності, гармонійності, максимально реалізувати свій потенціал. Сексуальна енергія не лише значно збагачує стосунки в парі – її сила і міць полягають у єднанні життєтворчості чоловіка та жінки. Ця енергія наповнює людину любов'ю, яка може трансформуватися у творчу активність, творення нового – чого досі ще не

було. Для того щоб сексуальна енергія трансформувалась у творчу, надзвичайно важливим є внутрішній стан партнерів – потрібно ставитися один до одного з повагою, розумінням, мудрістю та щирою любов'ю – як рівний до рівного.

Отже, важливим є вміння виявляти любов до партнера на трьох рівнях: тілесному (ерос), сердечному та розумовому. Щоб краще розібратися в цьому питанні, розглянемо рис. 5, поданий нижче. На рисунку можна побачити вісім можливих варіантів прояву любові, що пов'язано з різним виявленням любові – серця, розуму та еросу.

Перше зображення на рис. 5 умовно презентує людину, у якої енергія любові найбільше виявлена на рівні розуму; серце й ерос при цьому «мовчать». Такі люди можуть говорити про любов до всього людства, але їм важко проявити любов до конкретної людини.

Другий варіант зображує людину, яка найбільше виявляє сердечну любов. Часто такий варіант любові притаманний жінкам. Вони добрі, люблячі, із задоволенням допомагають іншим, піклуються про всіх довкола. Нерідко такі жінки виявляють «материнську любов» не лише до дітей, а й до чоловіка. Однак при такому розподілі любові часто-густо виникають труднощі в сім'ї через недооцінку ролі статевих стосунків з партнером, нерозуміння ролі кожного з подружжя.

Третій варіант демонструє найбільше виявлення любові через ерос. При цьому більшість життєвих інтересів людини зосереджено навколо статевих стосунків.

У *четвертому варіанті* поєднуються любов розуму і любов серця. Такі люди здатні до щирих стосунків з партнером. Однак заниження значення статевих стосунків призводить до неможливості реалізувати весь спектр взаємодії між чоловіком і жінкою, що нерідко негативно позначається на стосунках у парі.

П'ятий варіант характеризує людину, у якої добре розвинута здатність кохати, але при цьому її важко назвати мудрою й розважливою.

Для *шостого варіанта* притаманне негармонійне звучання любові на рівні розуму й еросу. Низький рівень сердечності, теплоти, емоційності в стосунках призводить до їх прагматизації та збіднення.

Сьомий варіант характеризує людину, яка взагалі «далека» від усіх видів любові. Такі люди, на жаль, зустрічаються доволі часто. Для них типовим є планування всього, чіткий розрахунок навіть у стосунках з іншими людьми. Сім'я для них – лише необхідність, у ній вони мало виявляють любов до себе і до партнера.

А от *восьмий варіант* демонструє **гармонійне злиття всіх проявів любові: серця, еросу та розуму**. Тут присутнє вміння любити себе й інших. Цей стан дозволяє людині мати гарне здоров'я, мудрість, гармонійні стосунки із собою, іншими людьми, світом у цілому, розвивати свою творчість.

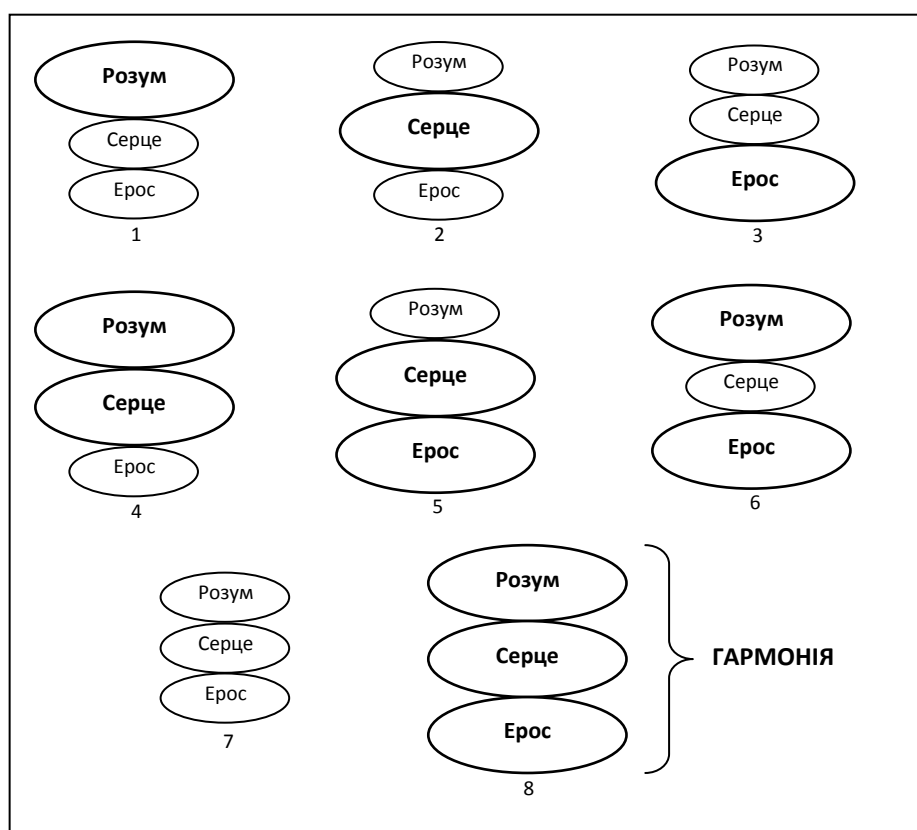


Рис. 5. Варіанти прояву любові

Після розгляду зазначених варіантів можна побачити, що в стосунках між чоловіком і жінкою дуже часто недооцінюється вплив енергії еросу. Статеві стосунки нерідко ототожнюють лише із фізіологічним задоволенням. Насправді це – «свято» у стосунках. Якщо любов «звучить» на всіх рівнях у парі, то статеві стосунки мають важливе значення для чоловіка і жінки, але як частина цілого, не виходячи на перший план.

Зрозуміло, що в реальному житті прояви любові набагато складніші, ніж на будь-якому рисунку. Однак схематичний розгляд цього питання допомагає людині багато чого зрозуміти в собі й оточуючому світі. А головне – усвідомити важливість розкриття всіх аспектів любові в парі.

Перевагою сьогодення є численні наукові дослідження у сфері сексології (науки про статеве життя людини), що дають можливість отримати об'єктивні відповіді на інтимні питання, пов'язані зі статевим життям особистості, а також свідомо формувати власну сексуальність.

Сексуальність є втіленням людського прагнення до цілісності та гармонії. Як проявляється сексуальність? Для кожної людини вона має свої, індивідуальні прояви. Але беззаперечними є такі *характеристики сексуальності*, як задоволення, насолода, щастя, радість.

Сексуальність – це сукупність зовнішніх і внутрішніх проявів особистості, які роблять одну людину привабливою для іншої. Сексуальність – це набагато ширше поняття, ніж статеві стосунки (приміром, може бути сексуальний одяг, сексуальна хода, сексуальна поведінка тощо). *Вона включає почуття, думки, поведінку чоловіка та жінки, їх бажання бути привабливими, кохати й бути коханими, а також мати взаємовідносини, що містять інтимний компонент і фізичну активність.*

Наші уявлення про сексуальність є результатом набутого життєвого досвіду. Чим дорослішою стає людина, тим психологічно різноманітнішою є її сексуальна поведінка. Людина набуває досвіду взаємин із протилежною статтю поступово. Наприклад, у другому класі хлопчик смикає дівчинку – об'єкт своєї симпатії – за косичку, а в сьомому фліртує з нею. Коли юнак стає старшим, то вже вміє проявляти різні знаки уваги дівчині, яка йому подобається. До *основних аспектів сексуальності* відносяться чуттєвість, інтимність, статева ідентичність, сексуальне та репродуктивне здоров'я. Розглянемо кожен із них детальніше.

Отже, *чуттєвість* полягає в позитивному ставленні до свого тіла. Чуттєвість дає можливість отримувати фізичне і психологічне задоволення від власного тіла й тіла партнера.

Інтимність – це здатність і бажання бути в емоційній близькості з іншим. Якщо чуттєвість пов'язана з фізичною близькістю, то інтимність – із близькістю емоційною. Щоб мати по-справжньому інтимні відносини, люди мають відкриватися один одному, ділитися почуттями, переживаннями, бути чесними. Статеві контакти можуть бути без інтимності, але в такому разі статевий акт нагадує заняття спортом з гонитвою за результатом.

Статева ідентичність – це усвідомлення та відчуття себе чоловіком чи жінкою, розвиток чоловічих чи жіночих якостей. Відповідно до статевої ідентичності усвідомлюються статеві ролі. *Статева роль* – це типова поведінка чоловіка чи жінки. Статеві ролі усвідомлюються поступово, у процесі особистісного зростання. Саме тому важливо, щоб у дівчаток і хлопчиків були позитивні приклади для наслідування чоловічої та жіночої поведінки.

Сексуальне й репродуктивне здоров'я тісно пов'язані зі знанням особливостей функціонування чоловічої та жіночої статевої системи. До показників сексуального здоров'я відносять здатність до насолоди й спостереження за власною сексуальною поведінкою, за дітородною функцією, а також відсутність відчуття страху, сорому, хибних уявлень, що порушують інтимні взаємини.

Протягом життя людина проходить низку етапів психосексуального розвитку, що включає статеву самосвідомість (здатність відчувати себе представником певної статі), статеву роль (специфічний набір вимог, очікувань, прав і обов'язків, який висувається суспільством до жінки та чоловіка), психосексуальні орієнтації (платонічний, фізичний, еротичний потяг до осіб протилежної статі). Коротко розглянемо ці етапи.

Приблизно до 5-7 років відбувається формування статевої самосвідомості, тобто усвідомлення себе як хлопчика чи дівчинки. Із 5-7 до 10-12 років формується статево-рольова поведінка, засвоюються типи чоловічої чи жіночої поведінки. Вік від 10-12 до 16-25 років – період формування психосексуальної орієнтації. Саме в цей час відбувається статеве дозрівання організму, вибір об'єкта статевого потягу, відпрацювання навичок комунікації з представниками протилежної статі, фліртування та залицяння. Статева зрілість у дівчат настає приблизно в 14-15 років, у хлопців – у 16-17.

Статева зрілість значно випереджає психічну, особистісну (психологічну) зрілість та економічну самостійність – на п'ять і більше років. Отримання задоволення від статевого акту – це здатність приймати власні емоційні переживання й одночасно розділяти їх із партнером, тобто насамперед це психологічна реакція, а не фізична. Саме тому психологи радять утримуватися від статевих стосунків у період дорослішання, займатися формуванням відповідального ставлення до власного здоров'я, керувати своєю поведінкою, а також працювати над позитивним налаштуванням на інтимні стосунки та розвитком чоловічої чи жіночої сексуальності.

Утримання від статевих стосунків – це вміння відкласти статеву близькість з партнером у разі неготовності до неї, невпевненості у собі і (або) у партнері. По суті *утримання* – це чесна розмова із самим собою, що передбачає чіткі відповіді на запитання: «Чи дійсно я хочу близькості з цією людиною?», «Чи готовий я відповідати за наші стосунки?». Саме в усвідомленому утриманні проявляється повага до себе й до іншого, чесність, відповідальність, вміння приймати життєво важливі рішення. *Утримання* – одна з форм прояву гармонії розуму, серця й еросу, коли людина ставиться з любов'ю до себе, свідомо керує своїми бажаннями і не використовує сексуальну енергію без потреби (тобто автоматично, бездумно, без любові). Використання сексуальної

енергії (еросу) без підкріплення енергією розуму та серця призводить до марнотратства ресурсів свого організму. Тому в підлітковому та юнацькому віці важливо свідомо зосередитися саме на розвиткові розуму й серця: пізнавати себе, довкілля, людей, займатися саморозвитком (наприклад, удосконалювати своє тіло, зміцнювати здоров'я, розвивати свої таланти, тобто займатися спортом, танцями, музикою, малюванням тощо). Так відбувається *перенаправлення* сексуальної енергії. Однак утримання не означає неприйняття, придушення, бажання відгородитися від сексуального потягу (целібат). Це лише тимчасовий етап підготовки себе до зрілих стосунків.

Утримання – це універсальний інструмент людської сили волі. Утримуватись можна й потрібно також і від шкідливих звичок – куріння, вживання алкоголю, наркотиків, переїдання. Особливу увагу хотілося б звернути на вживання напоїв, які містять алкоголь. Тут теж потрібно бути чесним із самим собою: «Чи дійсно я хочу бути п'яним? Можливо, цього бажає компанія або ситуація, в якій я опинився?». Це особливо важливо тому, що велика кількість статевих контактів, у тому числі й перших у житті, відбуваються в нетверезому стані, часто випадково, із випадковими партнерами. Алкогольне сп'яніння паралізує роботу розуму й серця і не дає можливості молодій людині адекватно оцінити ситуацію і бути чесним із самим собою, давши відповіді на питання: «Чи дійсно я бажую цього статевого контакту?», «Чи готові ми з партнером до цього?». Якщо молода людина раптом зрозуміє для себе, що насправді вона цього не бажає і її діями керує не вона сама, а її оточення, тоді в неї з'явиться можливість взяти і тримати (уТРИМАТИсь) відповідальність за свої вчинки і стати хазяїном свого життя. Адже «хочеш бути щасливим – будь ним!».

Сексуальна поведінка – це поведінка, спрямована на реалізацію сексуальності. Така поведінка притаманна не лише людині, а й тваринам. В останніх вона має передусім інстинктивний характер, зумовлений прагненням продовження роду. Однак навіть у тварин на сексуальну поведінку впливає набуття досвіду. На відміну від тварин, сексуальна поведінка людини є свідомою та відокремленою від репродуктивної функції. Пряме порівняння сексуальної поведінки тварин із людською некоректне, проте іноді – при несвідомому й безвідповідальному ставленні до статевого життя – можна побачити в сексуальній поведінці людини те, що притаманно тваринам: конкуренцію, агресивність, нерозбірливість. Усвідомленість є характерною функцією людської свідомості і характеризується насамперед не бажанням *споживати, а ділитися і віддавати* ніжність, ласку, турботу, увагу, повагу і любов у статевих стосунках.

Початок статевого життя не означає закінчення процесу розвитку сексуальності. Статева близькість – не лише гра і ритуал переходу в дорослий стан. Це свого роду ініціація психологічної зрілості, зародження нової, надзвичайно потужної енергії, що сприяє розкриттю творчого потенціалу людини. Водночас експериментування у статевих стосунках, не підкріплене психологічною та соціальною зрілістю, призводить до внутрішніх конфліктів, розчарувань, а іноді накладає негативний відбиток на все подальше життя. Тому дуже важливо бути максимально усвідомленим й освіченим у цьому питанні. Батькам і педагогам потрібно не уникати «закритих тем», а намагатися пояснити підліткам, що сексуальність, заснована на повазі та любові, лише сприяє гармонії особистості. А цього необхідно вчитися. Усьому свій час. «Зроблено спішно, тому й смішно», – як говорить народна мудрість.

У статевих стосунках має бути три види відповідальності: перед самим собою, перед партнером, перед можливим потомством. Усвідомлення сексуальності починається з **розуміння і любові до себе та до іншого**.

Чи існує суттєва різниця між чоловічою та жіночою сексуальністю? Психологи помітили, що у відповідь на питання «Хто ти?» людина, як правило, вказує на свою статеву належність: «Я – жінка», «Я – чоловік», а вже потім повідомляє іншу інформацію. Отже, життя у статі визначає чимало особистісних характеристик. У сексуальності людина демонструє своє уявлення про ідеальну мужність або жіночність. Еталони сексуальності постійно трансформуються. Більшість жінок і чоловіків успішно наслідують їх за допомогою одягу, косметики, аксесуарів, а то й пластичної хірургії, змінюючи свою зовнішність. Однак **істинна сексуальність пов'язана з відчуттям своєї жіночої та чоловічої самоцінності, з любов'ю до себе, бажанням подарувати любов іншому**. Така сексуальність потребує свідомої внутрішньої роботи над собою, та разом з тим вона залишається невідчуженою часу.

Чоловіча та жіноча сексуальність знаходить найповніше підтвердження в представників протилежної статі. Мабуть, тому деякі люди намагаються за рахунок великої кількості статевих актів довести собі й іншим, що вони сексуальні. У такому випадку інтимна близькість нагадує іспит, який часто закінчується розчаруванням. Адже рівень сексуальності людини залежить не від кількості статевих партнерів, а від рівня гармонійності й цілісності особистості, розкриття жіночності або мужності, яку формують яскраво проявлені жіночі та чоловічі якості; від активізації енергії всіх систем організму і гармонії між розумом, серцем та еросом.

Існує і «тіньова» сторона сексуальності – використання статевого акту або сексуальності для того, аби впливати, маніпулювати чи контролювати інших. Молоді нав'язується думка, що життя обертається навколо статевого

акту. Дуже активно експлуатують сексуальність мода, музика, танці, шоу-бізнес, саме в них акцент робиться на відвертому одязі, звабливій статурі, привабливих жестах, поглядах, рухах. В основі такої сексуальності – провокування статевого потягу, що спонукає людину до інстинктивної поведінки. Усе це спрямоване на активізацію лише одного центра людини – еросу. Відбувається його гіперрозвиток із перенесенням при цьому на нього енергії з розуму та серця. А це часто-густо стає причиною цинізму та неповаги до інших. Унаслідок потужного притоку сексуальної енергії тільки в одному плані (див. рис. 5) (без участі серця і розуму) людина стає схильною до впливу руйнівних сил, граничні прояви яких – садизм і сексуальні злочини. Піддавшись на таку провокацію, людина перестає бути собою, хазяїном власного життя, перетворюється на «гвинтик», долю якого вирішують інші. Тож треба завжди пам'ятати про це і втілювати в життя власну неповторність.

Яскраво виражену мужність формують наступні *чоловічі якості*: дослідницька натура, лідерство, воля, фізична і моральна сила, рішучість, твердість, спрямованість, діяльність, логічність, відсутність надмірної зосередженості на зовнішній привабливості тощо. Ці ж якості **роблять чоловіка привабливим для жінок**.

Такі *жіночі якості*, як м'якість, ніжність, лагідність, поступливість, краса, грація, чарівність, бажання всім подобатися, увага до деталей та зовнішньої виразності, прагнення до досконалості у всьому, представляють яскраво виражену жіночність. **Жінка, що має ці риси, завжди привертатиме увагу чоловіків**.

За яких умов ці якості проявляються в особистості? Як правило, коли для людини важлива її стать – бути чоловіком або жінкою, людина відчуває себе в цьому стані й свідомо чи несвідомо прагне зміцнювати, посилювати і розвивати в собі ці якості.

Отже, сексуальність чоловіка та жінки виявляється у виконанні чоловічих і жіночих ролей, які більш свідомо й природно виконуються за умови розвитку чоловіками своїх найкращих чоловічих, а жінками – своїх жіночих якостей. Усе це свідчить про те, що кожна людина може свідомо розвивати в собі сексуальність і наповнювати своє життя радістю, задоволенням, любов'ю і щастям, чого ми Вам і бажаємо!

Тема 20. Культура статевого взаємину (1 година)

Культура статевого взаємину – складова культури почуттів людини. Якості, що забезпечують гармонію інтимних взаємин. Правила особистої гігієни та гігієни статі.

Учень:

- розкриває культуру статевого взаємину;
- характеризує культуру статевого взаємину як складову культури почуттів людини;
- називає якості, що забезпечують гармонію інтимних взаємин;
- знає правила особистої гігієни та гігієни статі.

Чоловік і жінка – це два різні світи, два взаємодоповнювані починання. Чоловіче та жіноче розумілося нашими предками як взаємодія великих енергій, що створили не лише життя на Землі, а й сам Всесвіт. Усвідомлення різниці та необхідності взаємодії, взаємодоповнення чоловічого і жіночого спонукало людство до розвитку культури взаємину, у тому числі й статевого.

Східні цивілізації зробили вагомий внесок у культуру статевого взаємину, саме тому їх досвід широко використовується сучасною наукою, мистецтвом, літературою. Але не треба забувати і про багаті традиції української культури. Для неї домінуючим у взаєминах був її романтичний компонент. Характерною є опосередкованість тілесної чуттєвості почуттям сердечної приязні, злагоди. У піснях закарбовано досвід переживання любові як найвищого людського почуття. Пригадаймо пісню «Ніч яка місячна, зоряна, ясна». Скільки в ній утілено ніжності, любові, шляхетності у ставленні до жінки! Як у ній шанується кохання! До нього ставляться як до найвищої цінності.

Попри вимоги закону, за яким дівчата виходили заміж лише з благословення батьків або опікунів, у народі вважалося гріхом силувати дітей до шлюбу. В українському фольклорі важко віднайти бодай натяк на меншовартість жінки стосовно чоловіка. Для української культури є характерним уміння висловлювати багату палітру почуттів у стосунках між чоловіком і жінкою – від туги за коханим (коханою) до жартівливих загравань дівчат і хлопців.

Минуле століття кардинально змінило ставлення до людської сексуальності: від сексуальної свободи (проявленої як в одязі (міні-спідниці) і активно-агресивній поведінці жінок, так і в хаотичних статевих контактах) до утримання або взагалі відмови від статевого стосунку. На жаль, сучасна література, популярні видання нав'язують думку, що головним у статевих

взаєминах є «безпечний і технічний секс». Можна зустріти безліч так званих інструкцій, котрі знайомлять із статевою анатомією, ритуалами зваблення, різними сексуальними техніками. Але в них сексуальна функція штучно відокремлюється від романтичних почуттів, спілкування, дружби, а також закоханості та любові, тобто відбувається зведення багатой палітри інтимних переживань до статевого акту. Хибні настанови на статеву активність призводять до розчарувань, спустошення, втрати власних цінностей. Для тих, хто сприймає статевий акт лише як можливість самоствердитися, він може стати причиною численних негараздів у житті. Як образно висловився американський психолог Е. Етзіоні: *«Ми можемо порівняти секс з атомною енергією: якщо вона правильно утримана – це подарунок для людства. Якщо її випустили на волю – вона накоїть зла»*. Однак зазначимо, що **не секс винен у розпусті, статевих хворобах, абортах, а безкультурне та безвідповідальне ставлення до нього людини**.

Культура статевих взаємин є важливою складовою природної системи цінностей, вона ж зумовлює сексуальну поведінку людини. Сексуальна культура формується в процесі виховання, під впливом сімейних, суспільних і релігійних стереотипів. Треба зазначити, що найбільша кількість табу стосується саме цієї сфери життя людини. У сучасному інформаційному просторі засоби масової інформації намагаються активно впливати на сексуальну культуру, особливо молоді, нав'язуючи власне, іноді навіть викривлене бачення дійсності. Однак кожна людина може значно збагатити своє життя, свідомо формуючи власні уявлення, погляди, принципи, котрі сприятимуть розвитку якості інтимних стосунків, в основі яких лежить любов, чесність, свобода і повага один до одного. Для цього насамперед потрібні *прийняття, позитивне ставлення, повага, а головне – любов до власного тіла як представника певної статі, що втілюються в систематичному догляді за собою, увазі до власних бажань, репродуктивного здоров'я, знанні особливостей фізіології власного тіла і тіла партнера*.

Сексуальна культура включає уявлення про власну сексуальність. Виявлення чутливості й прагнення до фізичної близькості мають різний характер у залежності від віку закоханих та особливостей сімейного виховання. Саме сексуальність несе в собі прояв чоловічих і жіночих якостей. Яскраво виражену чоловічу привабливість формують такі якості, як *лідерство, сила волі, мужність, фізична і моральна сила, рішучість, твердість, цілеспрямованість, дієвість, логічність, дослідницька натура*. До чоловіка, наділеного такими якостями, завжди буде прикута підвищена жіноча увага. А жіночі якості, такі як *ніжність, м'якість, лагідність, поступливість, прагнення до краси, грація, чарівливість, увага до зовнішньої виразності, прагнення до самовдосконалення*,

завжди будуть привабливими для чоловіків. Звичайно, кожна людина має свої індивідуальні якості. Мабуть, мало хто може похвалитися, що він від природи наділений розвиненими чоловічими чи жіночими якостями, котрі приваблюють протилежну стать. Однак кожен із нас може цілеспрямовано виховувати в собі певні характеристики жіночності або мужності. Для цього потрібно проаналізувати, які якості сформовані в достатній мірі, а які потребують розвитку. Наприклад, якщо дівчина хоче бути більш граційною, мати красиву ходу і поставу, то недостатньо відвідувати спортивні зали, танцювальні гуртки, слідкувати за поставою. Найважливішим у вияві жіночності є внутрішнє відчуття: «Я – Жінка». Те ж саме стосується й хлопців. Лише сказавши собі: «Я – Чоловік», глибоко усвідомивши це, хлопець може цілеспрямовано виховувати в собі мужність.

У сучасному суспільстві на формування зовнішніх еталонів сексуальності насамперед впливає загальна культура людини, а норми та правила чоловічої і жіночої поведінки зазвичай переймаються із найближчого соціального оточення. Для посилення уваги з боку представників іншої статі жінки та чоловіки використовують різні прийоми покращення сексуального іміджу. Невипадково закохані приділяють велику увагу своїй зовнішності, одягу, білизні, косметиці, аксесуарам. Очі людини, волосся, статура, хода – усе має значення в сприйнятті особи протилежної статі. Однак треба пам'ятати, що збудливі стимулятори можуть бути і неприємними. Надмірне використання косметики, парфумів може призвести до зворотного ефекту. В усьому має бути «золота середина», нав'язувати іншим свою сексуальність неетично.

Культура статевих взаємин пов'язана з урахуванням особливостей функціонування чоловічого чи жіночого організму. *Знання* того, що для багатьох жінок саме еротичні пестощі, сам процес інтимного спілкування набагато важливіші за власне статевий акт, а також знання того, що жінка потребує більше часу для статевого збудження, дасть можливість чоловікові виявити чуйність і ніжність до коханої. *Розуміння* того, що перші враження від статевого акту можуть бути доволі невиразними, повинно призводити не до розчарування в собі та партнері, а до бажання підтримувати та проявляти любов і терпимість один до одного. Так, взаєморозуміння, взаємоповага і терпимість сприяють поступовому саморозкриттю пари в інтимних відносинах, допомагають досягати максимального задоволення від статевих стосунків. Справжній оргазм можна отримати тільки тоді, коли думки та емоції налаштовані на кохану людину та є бажання бути разом із нею, дарувати їй свою любов. **Закохані повинні пам'ятати, що сексуально несумісних людей немає, гармонія інтимності завжди створюється, а не дається в готовому вигляді.**

Фізична близькість поза психологічною близькістю посилює тривожність закоханих щодо успішного виконання сексуальної ролі, що витісняє радість інтимності самого процесу. *Статевий акт* – це парна активність, що не зводиться до «фізіологічної розрядки», а передбачає відчуття гармонії, починаючи з тілесного «Я» і «не-Я» до досягнення стану «Ми», тобто спрямована на *дарування один одному*.

Крім любові, поваги та партнерства, в інтимних стосунках важливою є відвертість і чесність, у першу чергу чесність перед собою. Уміння закоханих говорити про потаємне сприятиме емоційній близькості та розкриттю партнерів. Але при цьому потрібно говорити, не ображаючи партнера. Важливо не дорікати, не критикувати, не виражати незадоволення, не засуджувати – одним словом, не оцінювати партнера, а лише виражати свої почуття і переживання з приводу певного вчинку, події, слова, стану партнера. **Обов'язково виражати!** Не можна заганяти їх глибоко всередину, оскільки це загрожує накопиченням невдоволення, що тягне за собою емоційний вибух, часто небезпечний для взаємин, або навіть розвиток хвороб на фізичному рівні. Якщо інтимні стосунки збагачені вмінням висловлювати почуття, прислухатися до себе, розуміти свій стан і стан іншого, – це шлях до гармонії.

Саме в темі, присвяченій культурі стевих взаємин, на нашу думку, є доречним знайомство з «мовою любові», яку розкриває у своїй праці професор Гарі Чепмен. Адже, як вважає вчений, бажання інтимної близькості в парі напряду пов'язане з відчуттям того, що один партнер кохає іншого. Багатий досвід сімейного консультування дав змогу Г. Чепмену дійти висновків, що непорозуміння в парі часто пов'язані з тим, що люди по-різному виражають свою любов. Тобто в кожній людини є своя «мова любові», яку вона розуміє сама і використовує з метою повідомлення про свою любов коханій людині.

Усього існує п'ять основних «мов любові»:

- **слова підтримки;**
- **якісний час;**
- **подарунки;**
- **піклування;**
- **фізичний дотик.**

Розглянемо кожну з «мов» окремо.

Отже, перша «мова любові» – це *словесне вираження почуттів; слова підтримки партнерові*. Для кожної людини важливі гарні, приємні слова на свою адресу. Схвалення, підтримка, компліменти, вдячність, підбадьорювання сприяють розкриттю потенціалу особистості, надихають, стимулюють розвиток і покращують настрій. Критика, осуд, вимоги діють навпаки. Висловлювання

свого позитивного ставлення до партнера дає йому можливість відчувати свою значущість для коханої людини.

Друга «мова любові» пов'язана з *трансляцією любові – якісний час – через увагу до партнера, концентрацію тільки на ньому в певний проміжок часу*. Це може бути будь-яка діяльність, що передбачає взаємодію, наприклад, прогулянка вдвох, гра в теніс, бесіда тощо. Якщо партнери в парі часто проводять час один з одним, то це свідчить про те, що їм подобається бути разом, що в них є бажання краще зрозуміти думки, почуття, очікування один одного. *Приділення достатньої уваги партнеру – це щоденна мінімальна умова щасливого сімейного життя*, що створює «банк пам'яті», який значно збагачує стосунки в парі.

Третя «мова любові» – це *дарування любові за допомогою матеріальних речей («мова подарунків»)*. Цій «мові любові» найпростіше навчитися, вона добре відома нам з дитинства. Однак аби щось подарувати, необхідно пам'ятати про кохану людину, думати про неї. Саме тому важливою є не стільки вартість подарунків, скільки те, що подарунок – матеріальне, візуальне підтвердження любові. Дуже важливий момент при даруванні – щирість, яка означає, що той, хто дарує, нічого не очікує взамін, ні зараз, ні потім. Тоді на підсвідомому рівні відбувається єднання партнерів.

Четверта «мова любові» – *виявлення любові через турботу, піклування, служіння партнеру*. Вважається, що така форма історично в більшій мірі притаманна жінкам, ніж чоловікам. Адже для жінки є природним піклування про новонароджену дитину. Крім того, приготування їжі, прання, прасування традиційно вважаються жіночими справами. Саме тому чоловікам важливо свідомо вчитися дієво виявляти свою турботливу любов до жінки і робити це при будь-якій нагоді, наприклад, подати руку, відкрити двері перед жінкою, поступитися місцем у транспорті, подарувати квіти, і не лише у свято, помити посуд, допомогти з іншими домашніми справами тощо. Але *найголовніше – це вчитися поважати, любити і завжди бачити в кожній представниці прекрасної статі, незалежно від віку і статусу, Жінку!*

П'ята «мова любові» передбачає *виявлення любові через фізичний дотик*. Ця мова добре відома закоханим: триматися за руки, обійматися, цілуватися – це те, про що вони мріють. Дотик до іншого взагалі може багато про що розповісти. Так, рукостискання в чоловіків є способом передачі відкритості та соціальної близькості. Ніжні обійми, поцілунки закоханих можуть свідчити про довіру, близькість, що існують між ними. У кожному суспільстві є загальноприйнятні та неприйнятні способи дотику до представників протилежної статі. У шлюбі лише самі партнери між собою вирішують, що є для них прийнятним, а що – неприйнятним.

Ми можемо говорити на декількох «мовах любові», але домінуючою в кожного з нас залишається одна. Для того щоб зрозуміти, яка саме «мова любові» притаманна вам, поставте собі запитання: **«Що потрібно сказати або зробити іншому для того, щоб я відчув, що мене люблять? Як я сам виражаю любов до інших?»**. Щоб зрозуміти «мову» партнера, необхідно обговорити з ним ці питання.

Часто буває так, що чоловік і жінка закохані, але при цьому говорять на різних «мовах любові». Поступово вони перестають розуміти одне одного і в них складається враження, що любов пішла з їхнього сімейного життя.

Наведемо такий приклад. *До психолога звернулася сімейна пара. Останнім часом стосунки подружжя погіршилися. Дружина дорікає чоловікові, що він приділяє їй мало уваги, вони майже нікуди не ходять разом, він практично не розмовляє з нею про свої справи й не цікавиться її справами. Чоловіку важко зрозуміти претензії дружини, адже він багато працює, втомлюється, робить усе, щоб забезпечити сім'ю. Він часто дарує дружині й дітям подарунки, щоб проявити свою любов до них. Натомість дружина, на його думку, не дуже цінує його зусилля, між ними все менше порозуміння та інтимних контактів, з ініціативи дружини. У цій ситуації основною «мовою любові» в чоловіка є дарування подарунків, а в дружини – якісне проведення спільного часу. Чоловік робить усе, щоб показати свою любов дружині, даруючи їй подарунки. А дружині насправді важливі не дарунки, а відверті бесіди з чоловіком, його увага до неї. Саме тоді вона б відчувала, що він її кохає, довіряє їй, що вона йому потрібна.*

Цій сім'ї було рекомендовано обговорювати кожного дня в парі три важливі речі, які сталися за день з кожним із партнерів. Через деякий час стосунки в сім'ї змінилися. Дружина відчула, що чоловік її дійсно кохає, а чоловік дивувався, чому раніше йому не спадало на думку, що для покращення стосунків потрібно «так мало».

Якщо чоловік і жінка будуть знати особливості прояву «мови любові» в себе та в партнера, обговорять між собою способи їх виявлення, то це дасть можливість кожен день говорити іншому про своє кохання і бути почутим. Гарі Чепмен зазначає, що навіть ті сім'ї, у яких чоловік і жінка тривалий час не розуміли одне одного, звинувачували у відсутності любові, ображались, то коли вони дізнались про «мови кохання», змогли стати ближчими, відродити й розвинути любов.

Потрібно пам'ятати, що кожна людина здатна і може навчитися управляти своєю сексуальністю – саме це є шляхом до внутрішньої і зовнішньої свободи. Важливим є усвідомлення того, що від рівня сексуальної культури напряду залежить якість життя людини, і не лише статевих взаємин. Статевий

акт – це вчинок, який обов’язково буде мати наслідки. Які саме, залежить від *стану* партнерів, їх поваги один до одного, світогляду. Якщо в сексуальних стосунках чоловік і дружина налаштовані на розкриття любові до себе й до партнера, отримання і дарування радості, на більш глибоке пізнання одне одного, то такі стосунки сприятимуть особистісному зростанню, росту духовності, творчості й гармонії.

Тема 21. Підсумкове заняття (1 година)

Закріплення здобутих знань за темами розділу.

Учень:

- називає фактори міцності сім’ї;
- виділяє культуру статевого взаємин як складову культури почуттів людини;
- називає якості, що забезпечують гармонію інтимних взаємин, і знає правила особистої гігієни та гігієни статі.

Заняття проводиться у формі бесіди та практичного завдання.

І. Бесіда з учнями на тему «Статеві стосунки. Культура статевого взаємин».

Мета: усвідомлення учнями значення культури статевого взаємин для гармонізації взаємовідносин між чоловіком і жінкою.

Учитель пропонує учням дати відповіді на такі питання:

1. Які фактори міцності сім’ї Ви знаєте?
2. Що таке сексуальність? Перерахуйте її складові.
3. Чому варто перенаправляти сексуальну енергію і утримуватися від статевих стосунків у період дорослішання?
4. Наведіть приклади експлуатації сексуальності в засобах масової інформації, рекламі тощо.
5. Які жіночі та чоловічі якості є найбільш привабливими для протилежної статі та забезпечують гармонію інтимних взаємин?
6. Чому в стосунках пари важливим є виявлення любові на всіх рівнях (любов серця, мудрість і тілесна любов)?

Бажано, щоб із кожного питання висловилися декілька учнів. Після відповідей учитель узагальнює отриману інформацію. При потребі доповнює, корегує її, роз’яснює те, що учні не зрозуміли.

II. Практичне завдання.

Мета: усвідомлення учнями важливості врахування особливостей – власних та партнера – для побудови гармонійних стосунків.

1. Учитель нагадує учням «мови любові» за Гарі Чепменом.
2. Учні пропонується визначити, яка одна з «мов любові» є для них основною.
3. Учні діляться на пари та обговорюють один з одним, на яких «мовах любові» вони розмовляють.
4. Учні пропонується продемонструвати позитивне ставлення до партнера з використанням його «мови любові». Це може бути комплімент, подарунок, дружній дотик, увага, турбота про те, щоб партнеру було зручно тощо.

Наприкінці відбувається обговорення.

Учні дають відповіді на питання:

- Чи готові Ви проявляти позитивне ставлення до іншого, знаючи його «мову любові»?
- Що Ви відчуваєте, коли партнер говорить Вашою «мовою любові»?
- Чого Ви навчилися?

Учитель підбиває підсумки уроку.

ВИКОРИСТАНА І РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М. : Академ. проект, 2001. – 704 с.
2. Азарова Е. А. Проблемы гендерных стереотипов в моральном сознании : дис. канд. фил. наук / Е. А. Азарова. – СПб, 2000. – 152 с.
3. Амонашвілі Ш. О. Школа Життя. / Пер. з російської. – Хмельницький: Подільський культурно-просвітительський центр ім. М. К. Реріха, 2002. – 172 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – Л. : Изд-во Лен. ун-та, 1968. – 339 с.
5. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 1999. – 375 с.
6. Андреева Т. В. Семейная психология : Учеб.пособие / Т. В. Андреева. – СПб: Речь, 2004. – 244 с.
7. Анненский И. Ф. Книги отражений / Серия «Литературные памятники». – М. : Наука, 1979. – 679 с.
8. Антонов А. И. Социология семьи : Учебник / Под ред. А. И. Антонова. — 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ИНФРА-М, 2005. – 640 с.
9. Антонов А. И., Медков В. М. Социология семьи. – М. : Изд-во МГУ: Изд-во Международного ун-та бизнеса и управления («Братья Карич»), 1996. – 304 с.
10. Бандурка А. М., Друзь В. А. Конфликтология : учеб. пособие для вузов / А. М. Бандурка, В. А. Друзь. – Х. : Фортуна-пресс, 1997. – 352 с.
11. Бебик Я. М., Головатий М. Ф., Ребкало В. А. Політична культура сучасної молоді. – К. : УНДПМ, 2004.
12. Беляева Я. В. Состояние и динамика отношения молодежи к незарегистрированному браку : дис. канд. социол. наук. – М., 2008.
13. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М., 1988.
14. Берсенева А. Капитанские дети. Первый, случайный, единственный: Роман. – М. : Эксмо, 2006. – С. 303–304.
15. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. – М. : МГУ, 1982. – 199 с.
16. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.

17. Бойко В. В. и др. Социально-психологический климат коллектива и личность / В. В. Бойко, А. Г. Ковалев, В. Н. Панферов. – М. : Мысль, 1983. – 207 с.
18. Братченко С. Л. Межличностный конфликт как общение // Конфликт в конструктивной психологии. – Красноярск : Красноярский гос. университет, 1990. – С. 27-31.
19. Буковинський А. Й. Навчально-методичний посібник для фахівців, які впроваджують програми підготовки до подружнього життя / А. Й. Буковинський, Ф.В. Фомін – К. : Україна, 2014. – 172 с.
20. Вивчення молоді на сучасному етапі : питання методології і методики. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 11-13 жовтня 1995 р. – К. : А.Л.Д., 1996. – 232 с.
21. Вікова та педагогічна психологія : Навчальний посібник / Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
22. Водолазский Б. Ф., Гутерман М. П. Конфликты и стрессы. – Омск, 2004. – 396 с.
23. Волков Б. С. Психология подростка. – М. : Педагогическое общество России, 2002. – 160 с.
24. Волков Ю. Г. Социология : учеб. для студентов вузов / Ю. Г. Волков, В. И. Добренев, В. Н. Нечипуренко, А. В. Попов ; под ред. Ю. Г. Волкова. – 2-е изд. – М. : Гардарики, 2003. – 512 с.
25. Ворожейкин И. Е., Кибанов А. Я., Захаров Д. К. Конфликтология : учебник – М. : Инфра-М, 2003. – 240 с.
26. Выготский Л. С. Педология подростка // Выготский Л. С. Собрание сочинений : В 6-ти томах. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина. – М. : Педагогика, 1982. – С. 5-242.
27. Гендер и язык / Московский гос. лингвистический ун-т ; Лаборатория гендерных исследований. – М. : Языки славянской культуры, 2005. – 184 с.
28. Говорун Т. В. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства : Навчальний посібник / Т. В. Говорун, В. П. Кравець, О. М. Кікінжді, О. Б. Кізь. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 144 с.
29. Говорун Т. В. Стать та сексуальність : психологічний ракурс : Навчальний посібник / Т. Говорун, О. Кікінежді. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 1999. – 384 с.
30. Головатий М. Ф. Молодіжна політика в Україні : проблеми оновлення. – К. : Наук. думка, 1993. – 237 с.
31. Голод С. И. Личная жизнь : любовь, отношение полов. – М., 2000. – 204 с.

32. Горелов К. Н. Управление конфликтом в организации. – М., 2002. – 228 с.
33. Гребенников И. В. Основы семейной жизни : Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / И. В. Гребенников. – М. : Просвещение, 1991. – 158 с.
34. Гришина Н. В. Психологическая работа с конфликтами : три вида диалога // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л. А. Головей, Л. А. Коростылевой. – СПб, 1999. – Вып. 3.
35. Гришина Н. В. Психология конфликта. – СПб : Питер, 2004. – 464 с.
36. Діденко С.В., Козлова О.С. Психологія сексуальності К. : Академвидав, 2009. – 296 с.
37. Еремеева В. Д., Хризман Т. П. Девочки и мальчики – два разных мира. – СПб : Тускарора, 2001. – 254 с.
38. Загальна психологія : Навчальний посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К., 2001. – С. 360-364.
39. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді : потенціал громади : Методичні матеріали до тренінгу / За заг. ред. Г. М. Лактіонової. – К. : Науковий світ, 2004. – 205 с.
40. Зритнева Е. И. Социология семи : Учебное пособие / Е. И. Зритнева. – М. : Владос, 2006. – 150 с.
41. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб : Питер, 2002. – 544 с.
42. Ішмуратов К. І. Конфлікт і згода. – К., 2005. – 328 с.
43. Калабихина И. Социальный пол и проблемы населения. – М., 2005. – 342 с.
44. Кемпбелл Р. Как на самом деле любить детей. – М., 1992. – 278 с.
45. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога сім'ї : Навчальний посібник у 3-х книгах / З. Г. Кісарчук, О. І. Єрмусевич. – К. : Главник, 2006. – 128 с. – Кн. 1.
46. Кле Мишель. Психология подростка / Мишель Кле. – М. : Педагогика, 1991. – С. 109-112.
47. Ковалев С. В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни : тесты, опросники, ролевые игры : Кн. для учителя. – М. : Просвещение, 1991. – 143с.
48. Кон И. С. Дружба : Этико-психологический очерк / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1989. – 348 с.
49. Кон И. С. Мужская и женская сексуальность [Электронный ресурс] / И. С. Кон. – Режим доступа : <http://psychologiya.com.ua/psixologiya-lyubvi-seksa/2029-kon-is-muzhskaya-i-zhenskaya-seksualnost.html>
50. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1989. – 120 с.

51. Кон И. С. Психология старшеклассника : Пособие для учителей. – М. : Просвещение, 1980. – 192 с.
52. Конфліктологія : Навч. посіб. / За заг. ред. В. М. Петюха, Л. В. Торгової. – К. : КНЕУ, 2005. – 315 с.
53. Корнев М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія : Навч. посібник. – К., 1995. – 464 с.
54. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения. – СПб : Питер, 2000. – 338 с.
55. Кравченко А. И. Общая социология : Учеб. пособие для вузов / О. И. Кравченко. – М. : Юнити-дана, 2001. – 479 с.
56. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. [Электронный ресурс] / А. Н. Леонтьев. – Режим доступа : <http://www.psy.msu.ru/science/public/leontev/index.html>
57. Ложкин Г. В., Повякель Н. И. Практическая психология конфликта : Учебное пособие. – К., 2000. – 318 с.
58. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М. : Наука, 1984. – 444 с.
59. Макаренко А.С. Книга для родителей. – М. : Педагогика, 1988. – 250 с.
60. Максименко С. Д. Загальна психологія : Навчальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2004. – 495 с.
61. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі. – К. : Форум, 2002. – С. 46–52.
62. Маніфест гуманної педагогіки / [Ш. О. Амонашвілі, Д. М. Маллаєв, С. Л. Крук та ін.]; за ред. Ш. О. Амонашвілі; пер. з рос. В. К. Гаврилькевич / Міжнародна асоціація громадський об'єднань «Міжнародний центр гуманної педагогіки». – Хмельницький : Всеукраїнська культурно-освітня асоціація Гуманної Педагогіки; Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2011. – 64 с.
63. Марковская Н. Г. Место семьи в системе ценностных ориентаций личности : автореф. дис. канд. социол. наук. / Н. Г. Марковская. – М., 1990.
64. Мартинюк І. О. Проблеми життєвого самовизначення молоді (досвід прикладного дослідження). – К., 1993. – 54 с.
65. Мачуська І. Міжособистісне спілкування підлітків / І. Мачуська // Шкільний світ. – 2007. – № 17. – С. 1–11.
66. Мерлин В. С. Проблемы экспериментальной психологии личности. – Пермь, 1970. – 296 с.
67. Молодь України у дзеркалі соціології / За ред. О. Балакіревої, О. Яременка. – К. : УІСД, 2001. – 210 с.
68. Нагаєв В. М. Конфліктологія : Навч. посібник. – К., 2004. – 336 с.

69. Некрасов А. Проектируем семью. Семейведение / А. Некрасов, Н. Гейджан. – М. : АСТ, 2010.
70. Некрасов А. Семья. Энциклопедия счастливой жизни. – М. : АСТ, 2010.
71. Нельсен Д., Лот Л., Глен С. Воспитание без наказания. – М. : Педагогика, 1997. – 350 с.
72. Немов Р. С. Психология : Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений : В 3 кн. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
73. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. – К., 1990. – 328 с.
74. Обозов Н. Н. Как назвать наши отношения : Методическое пособие. Л. : ЛГУ, 1991. – 48 с.
75. Олійник Л. Статеве виховання : Навчальний посібник з питань здійснення статевого виховання дітей від народження до юнацького віку. – Миколаїв : Прінт-Експрес, 2010. – 112 с.
76. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : Підручник : У 2 кн. – Кн. 1 : Соціальна психологія особистості і спілкування. – К. : Либідь, 2004. – 576 с.
77. Орбан-Лембрик Л. Е. Спілкування як соціально-психологічний феномен / Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ, 2003. – Вип. 8. – Ч. 2. – С. 148-154.
78. Педагогіка гуманізму : Навчальний посібник / Ю. І. Завалевський, Г. І. Назаренко, Л. Д. Покроєва. – Харків : ТОВ «Оберіг», 2011. – 380 с.
79. Пенькова О. І. Сім'я як чинник розвитку духовних цінностей старшокласників // Проблеми загальної та педагогічної психології. – Т. XI, част. 5. – К., 2009.
80. Петровская Л. А. Неадекватность восприятия как фактор социально-психологического конфликта // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. – Краснодар, 1975. – С.48-50.
81. Практическая психология образования : Учебник для вузов, высших и средних учебных заведений / Под. ред. И. В. Дубровиной. – М. : Сфера, 1997. – С. 283–312.
82. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 304 с.
83. Психология и этика делового общения : Учебник для вузов / Под ред. Лавриненко В. Н. – 3-е изд., перераб. и доп. – М., 2000. – 334 с.
84. Психологічна допомога сім'ї / Упор. Т. Гончаренко. – К. : Шкільний світ, 2005. – 128 с.
85. Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. – К. : Вища школа, 1982. – 218 с.

86. Психологія : Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; За ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2000. – 442 с.
87. Радугин А. А. Социология : Курс лекций / А. А. Радугин, К. А. Радугин. – М. : Центр, 2001. – 224 с.
88. Репина Т. А. Особенности общения мальчиков и девочек // Вопросы психологии. – 1994. – № 4. – С. 63–69.
89. Родинно-сімейна енциклопедія / авт. кол. : В. М. Благінін, Н. І. Белкіна та ін. ; за заг. ред. Ф. С. Арвата та ін. – К. : Богдана, 1996. – 438 с.
90. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту : Пер. с англ. — М.: Эксмо-Пресс, 2000.
91. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М. : Педагогика-Пресс, 1992. – 192 с.
92. Сатир В. Психотерапия семьи. – СПб. : Речь, 2001. – 220 с.
93. Семиченко В. А. Психология общения. – К. : Магистр-S, 1997. – 152 с.
94. Силяева Е. Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : Учебное пособие / Е. Г. Силяева. – М. : Академия, 2002. – 192 с.
95. Сковорода Г.С. Байки харківські. Афоризми. – Харків, 1972. – 240 с.
96. Скотт Д. Г. Конфликты : пути их преодоления. – К., 1991. – 228 с.
97. Стельмахович М. Г. Українська родинна педагогіка : Навч. посібник. – К. : ІСДО, 1996. – 288 с.
98. Степанов О. М. Основи психології : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. пед. заклад. – К. : Академія, 2005. – 356 с.
99. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина. – М., 1979. – 280 с.
100. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – М., 1972. – 346 с.
101. Сухомлинский В. А. Как воспитать настоящего человека / В. А. Сухомлинский. – М. : Педагогика, 1990. – 288 с.
102. Сысенко В. А. Психодиагностика супружеских отношений. – М. : НИИ семьи, 1998. – 112 с.
103. Трофімов Ю. Л. Інженерна психологія : підруч. для студ. психол. спец. вищ. навч. закл. / Ю. Л. Трофімов. – К. : Либідь, 2002. – 264 с.
104. Ушинский Д.К. Сочинения: В 10-ти т. – М., 1950. – Т.10. – 607 с.
105. Фабер А., Мазлиш Э. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно : Пер. с англ. Т. Новиковой. – М. : Эксмо-Пресс, 2011. – 320 с.
106. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить с детьми, чтобы они учились : Пер. с англ. Т. Новиковой. – М. : Эксмо, 2010. – 289 с.
107. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили : Пер. с англ. А. Завельской. – М. : Эксмо, 2012. – 331 с.

108. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили : Пер. с англ. Д. Куликова. – М. : Эксмо, 2011. – 240 с.
109. Фабер А., Мазлиш Э. Свободные родители, свободные дети : Пер. с англ. Т. Новиковой. – М. : Эксмо, 2012. – 320 с.
110. Фельдштейн Д. И. Психологические аспекты изучения современного подростка / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии / Ред. : А. М. Матюшкин, А. В. Брушлинский. – 1983. – № 1 (январь-февраль). – С. 33-43.
111. Франкл В. Человек в поисках смысла : Сборник / Общ. ред. Л. Я. Гозмана. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
112. Фридан Б. Загадка женственности. – М. : Прогресс, 2004. – 292 с.
113. Фридман Л. М. Психологический справочник учителя / Л. М. Фридман, И. Ю. Кулагина. – М. : Просвещение, 1991. – 188 с.
114. Фромм Э. Искусство любить. Исследование природы любви. The Art of Loving. An Enquiry into the Nature of Love (1956) / Перевод Чернышевой Л. А. – М. : Педагогика, 1996. – 160 с.
115. Хорни К. Ваши внутренние конфликты. – СПб, 1997. – 276 с.
116. Чепмен Г. Пять языков любви. – Л. : Світ, 2003. – 108 с.
117. Шапар В. Психологічний тлумачний словник. – Х. : Прапор, 2004. – С. 134-135.
118. Шнейдер Л. Б. Семейная психология : Учебное пособие для вузов. – М. : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2006. – 768 с.
119. Шулигіна Р. А. Спілкування як вагома складова соціальної адаптації особистості // Наукові записки КУТЕП : Щорічник / Ред. кол. : Шулигіна Р. А. Методичні рекомендації з формування культури спілкування старшокласників. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2007. – 42 с.
120. Шумилин А. Н. Управление конфликтом. – М., 1996. – 336 с.
121. Юсупов И. М. Психология взаимопонимания. – Казань, 2001. – 248 с.
122. Як любити дітей (досвід самоаналізу) / Ш. О. Амонашвілі / Пер. з російської В. К. Гаврилькевич. – Хмельницький : Подільський культурно-просвітительський Центр ім. М. К. Реріха; Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2011. – 196 с.
123. Якобсон П. М. Общение людей как социально-психологическая проблема. – М., 1973. – 32 с.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ УЧИТЕЛІВ
ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З КУРСУ «СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ»

ЗМІСТ

ВСТУП	238
Модульний підхід.....	238
ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ	239
Партисипаторний підхід до тренінгу	240
Навчання досвідом	240
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ.....	240
СТРАТЕГІЯ НАВЧАННЯ	241
КЛЮЧОВІ ЕЛЕМЕНТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНІНГУ.....	243
ПІДГОТОВКА ДО ЗАНЯТЬ	244
Умови успішного проведення тренінгового заняття	244
Нотатки тренера для успішного проведення занять	245
Почитайте перед початком навчання.....	246
Як поводитись у випадках опору, протидії та конфлікту	246
ТРАДИЦІЙНА СХЕМА ЗАНЯТТЯ	247
Закінчення заняття	248
РОЛЬ ТРЕНЕРА	249
Особистий стиль тренера	249
ТЕХНІКИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ.....	250
ЛЮДИ ВЧАТЬСЯ ЕФЕКТИВНО.....	259
РОЗМІЩЕННЯ СЛУХАЧІВ В АУДИТОРІЇ.....	261
ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ТРЕНІНГУ	261
Анкети оцінки заняття	262
Як писати звіт після заняття.....	265
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	266

ВСТУП

Теоретико-методологічний підхід до організації просвітницької роботи щодо курсу «Сімейні цінності» ґрунтується на таких тезах, методах і принципах освіти:

- 1) виявлення уявлень молоді про сім'ю;
- 2) формування в молоді усвідомлення та культури сімейних цінностей;
- 3) розробка методики навчання молоді сімейних цінностей;
- 4) навчання педагогічних працівників (учителів, психологів) на національному, регіональному та місцевому рівнях викладання курсу «Сімейні цінності»;
- 5) упровадження курсу «Сімейні цінності» в освітніх закладах і культивування сімейних цінностей у соціальних мережах;
- 6) розробка та впровадження системи моніторингу засвоєння сімейних цінностей.

Саме на такому підґрунті побудовано цей навчально-методологічний посібник для педагогічних працівників (учителів, психологів) з питань викладання курсу «Сімейні цінності».

Освітній принцип курсу «Сімейні цінності» спрямований на підвищення рівня знань, умінь і навичок взаємин у майбутньому сімейному житті підлітків з метою попередження необдуманих вчинків та несвідомого проживання свого життя.

Модульний підхід. Підготовка учнів відбуватиметься за навчальними модулями. Кожен навчальний модуль (розділ посібника), будучи ґрунтовною розробкою певної теми, вирізняється самостійністю і може розглядатися як окремий напрям у просвітницькій роботі серед підлітків щодо формування сімейних цінностей. Водночас модулі логічно пов'язані між собою і разом являють єдиний навчальний курс.

Курс «Сімейні цінності» розрахований на 35 годин і містить чотири модулі (розділи):

1. **«Я» і сім'я.**
2. **Чоловік і жінка: на шляху до створення сім'ї.**
3. **Я та інші в сім'ї: сімейні взаємовідносини.**
4. **Міцність сім'ї.**

Курс складається з 21 теми, які включають теоретичні та практичні частини. У теоретичному блоці представлені основні положення курсу «Сімейні цінності», сформульовані відповідно до головного світоглядного принципу – свідомо проживати радісне і щасливе життя, ефективно розвиваючись у парі з коханою людиною і в сім'ї, будуючи гармонійні

стосунки з дітьми, батьками, родичами та довкіллям. У темах лекцій розкривається ціннісна система створення, функціонування та розвитку сім'ї, що дозволяє учням іще в дошлюбний період закласти надійний фундамент майбутніх сімейних взаємин.

Практичний блок спрямований на поглиблення теоретичних знань через індивідуальне проживання учнями проблемних ситуацій. Кожне практичне заняття складається з мети, основної частини, рекомендацій для вчителя (психолога). Для узагальнення отриманої інформації заняття закінчуються обговоренням і підбиттям підсумків. Щоб допомогти вчителю в оптимізації проведення практичних робіт, деякі з них містять приклади їх виконання. Для глибшого засвоєння інформації, активізації самостійного учнівського пошуку деякі заняття доповнюються домашніми завданнями. Формами і методами практичних занять є індивідуальні та групові вправи, рольові ігри, дискусії, проблемні ситуації. Час виконання практичних завдань – від 20 до 45 хвилин. Перед проведенням практичних робіт учителю бажано заздалегідь підготувати роздатковий матеріал, папір тощо.

Виходячи з того, що найбільш ефективним методом навчання, який дозволяє застосувати отримані знання на практиці, є тренінг, учитель (психолог), може проводити деякі уроки з курсу «Сімейні цінності» у формі тренінгу.

ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Тренінг – це запланований процес, мета якого – збагатити навички та знання, а також дізнатися про ставлення учасників до представленого матеріалу, їхні ідеї, поведінку в різних життєвих обставинах для їх оновлення та коригування в разі потреби.

Тренінгові заняття курсу «Сімейні цінності» спрямовані на підвищення компетентності учасників у сфері формування сімейних цінностей. Соціально-психологічний тренінг (СПТ) розрахований на:

- оволодіння знаннями;
- формування вмінь і навичок, які сприятимуть вільному, усвідомленому вибору оптимальних варіантів поведінки підлітків при формуванні взаємовідносин у своїй майбутній сім'ї;
- розвиток власних життєвих установок учителів (психологів), оскільки навчаючи інших, ми також навчаємося.

Партисипаторний підхід до тренінгу

Цей підхід базується на впевненості в тому, що люди ефективніше вчаться, коли цінуються їхні власні знання та спроможність щось зробити, а також коли вони здатні проаналізувати власний досвід і поділитися ним у комфортному для них середовищі. Під час підготовки й проведення тренінгу його зміст повинен відповідати потребам учасників і бути прийнятним для їхнього життєвого досвіду. *Роль тренера (учителя, психолога) швидше полягає в тому, аби полегшувати процес вивчення, а не власне навчати.*

Принципи тренінгу багато в чому базуються на таких ідеях:

- бути, діяти, мати;
- поділитися можна лише тим, що маєш;
- освіта допомагає навчитися ставити учню правильні запитання і таким чином знаходити рішення;
- освіта базується на потребах людей та їхньому життєвому досвіді;
- освітній процес є процесом обміну й діалогу або відображення та дії.

Навчання досвідом

Люди ефективніше навчаються чогось, якщо водночас вони є активними учасниками цього процесу. Курс «Сімейні цінності» використовує велику кількість різноманітних технік, вправ та ігор для залучення учнів до процесу аналізу та відображення їхнього власного досвіду. Матеріали побудовані таким чином, що вивчені теоретичні положення та схеми відразу ж закріплюються через практичні вправи. Навчання досвідом означає, що всередині групи кожен учень має змогу поділитися своїми знаннями й досвідом з іншими, а також попрацювати разом над пошуком рішення. До того ж це означає, що формування в групі атмосфери довіри є надзвичайно важливим для досягнення успіху загального процесу.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ

Тренери (психологи, учителі) досягнуть найбільшого успіху в процесі адаптації активних навчальних стратегій, якщо знатимуть такі основні принципи навчання:

1. Навчання залежить від мотивації. Яким чином Ви можете створити мотиваційну ситуацію та підтримувати ці мотиваційні фактори в учасників на належному рівні?

2. Навчання залежить від здібностей тих, хто навчається. Яким чином Ви можете адаптувати навчання для тих, хто відчуває в процесі певні труднощі?

3. Навчання залежить від минулого й теперішнього досвіду. Яким чином Ви можете використати досвід учасників як джерело їхнього навчання?

4. Навчання залежить від активного залучення учасників до процесу навчання. Яким чином Ви можете стимулювати учасників та активно залучати їх до процесу навчання?

5. Навчання залежить від створеної атмосфери комфорту та взаємоповаги. Яким чином Ви можете створити атмосферу безпеки, взаємоповаги, комфорту?

6. Навчання стає ефективнішим, коли учасники є самокерованими до нього. Яким чином Ви можете заохочувати учасників до самоосвіти та продовження подальшого навчання в їхньому житті?

7. Навчання є практичним і націленим на вирішення проблеми. Яким чином Ви можете інтегрувати використання отриманих знань у щоденне життя учасників?

8. Навчання підлітків має якомога більше відповідати індивідуальним навчальним стилям та індивідуальним відмінностям учасників. Яким чином Ви можете індивідуалізувати навчання відповідно до індивідуальних стилів навчання?

СТРАТЕГІЯ НАВЧАННЯ

Для того щоб набуті знання допомагали змінювати ставлення учнів до питань, що стосуються взаємовідносин у сім'ї, та формувати їхню відповідну поведінку в родині, навчання учасників-підлітків курсу «Сімейні цінності» має безпосередньо стосуватися їх щоденного життя, а також пов'язувати проблеми їхнього життя з особистою системою сімейних цінностей, світоглядом та етичними переконаннями.

Щоб змінити поведінку підлітків, способи й методи навчання мають активно впливати на систему цінностей та виховувати здатність і бажання до дії. Один із таких методів має назву «**комбінована освіта**». Вона складається з чотирьох елементів: теорії, практики, оцінки та дії.

1. Теорія

Теорія полягає передусім у повідомленні основних теоретичних даних.

Мета: учасники засвоюють термінологію та головні поняття.

Методика: вивчення літератури, бесіди, міні-лекції.

Ключове запитання: «Що означає...?».

2. Практика

Найважливіше в практичному досвіді – особистий досвід і запитання, пов'язані з темою навчання.

Мета: використати особистий досвід і почуття учасників для розгляду теми; сформулювати шляхом індивідуальної чи групової практики новий досвід і поглибити розуміння питання, що розглядається.

Методика: групові дискусії, інсценізації, організаційно-діяльнісні ігри, практичні заняття.

Ключове запитання: «Як це працює?».

3. Оцінка

Третій елемент комбінованої освіти пов'язаний з індивідуальним чи груповим ставленням до проблеми/теми/питання.

Мета: пробудити самосвідомість і поглибити особисте та групове розуміння учасниками проблеми й того, яке відношення вона може мати до природної системи цінностей людини; розвинути розуміння норм життя учасників, їх учинків і можливих наслідків їхніх дій. Усе це має виробити в учасників особисту позицію щодо проблем/тем/питань, які вони розглядають на заняттях.

Методика: навчити давати індивідуальну та групову оцінку.

Ключові запитання: «Якої я думки...?», «Як вважає група?».

4. Дія

Четвертий елемент цього навчального способу стосується зв'язку між темою вивчення, особистістю та реальністю і того, як учасники своїми діями впливають на цей зв'язок.

Мета: розвинути здатність і прагнення діяти.

Методика: різноманітна позакласна та позашкільна діяльність, досвід участі у прийнятті рішень, створення власних проектів і програм, організація клубів, створення інформаційної мережі в соціальних мережах, волонтерських загонів, дитячо-юнацьких організацій.

Ключове запитання: «В який спосіб я можу використати набуті знання, досвід, щоб мати змогу допомогти собі, одноліткам, школі, суспільству?».

Таким чином організоване навчання має вирішити не тільки питання формування майбутньої сім'ї однієї людини, а й не меншою мірою – питання розвитку суспільства, в якому вона живе.

Результати

1. Учасники курсу усвідомлять значимість сімейних цінностей у своєму житті.
2. Учасники, виконуючи низку практичних вправ, що стосуються обговорення, прийняття рішень і творчості у сімейній сфері, отримують перший досвід формування чіткого бачення фундаменту і образу своєї майбутньої сім'ї.
3. Обмін інформацією і досвідом серед однолітків щодо різноманітних сімейних питань у соціальних мережах, що формуватиме таким чином новий масштаб обговорення питань курсу та сприятиме знаходженню нових друзів і однодумців.
4. Забезпечення потенційної комунікації між учасниками курсу «Сімейні цінності» шляхом створення спільної групи в соціальних мережах (ВКонтакте і Facebook) для обміну думками як серед учнів, так і серед педагогів та психологів.

КЛЮЧОВІ ЕЛЕМЕНТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНІНГУ

- Ідеально, якщо до групи входить близько 15 осіб, але кількість учасників може коливатися від 10 до 15. При значному збільшенні групи затягується виконання всіх вправ; при значному зменшенні – не створюється належна атмосфера.
- Активним учням класу бажано доручати ролі фасилітаторів (від англ. *facilitator*) – осіб, які полегшують роботу і спілкування. Прийнятна кількість – три особи, однак їх може бути і двоє, і четверо. Інколи тренерів доводиться проводити заняття самому. Це набагато складніше, оскільки може зашкодити динамічності проведення і створити перевантаження для самого тренера.
- Тренінг сплановано таким чином, що його важливі заходи забезпечують динаміку функціонування групи та потрібний баланс. Курс «Сімейні цінності» складається з тем (занять), які залежно від аудиторії класу можна змінювати, однак кожне заняття повинне містити основні елементи: ознайомлення з планом заняття (щоб почути побажання); принаймні одну гру (щоб збалансувати енергію та розважитися); оцінку заняття (щоб почути думку групи).
- Основні правила. Тренер знайомить із ними клас під час першого заняття. Вони чітко сформульовані та подані в письмовому вигляді. Усі дотримуються групових норм поведінки. Належна поведінка очікується від кожного. Коли важко дотримуватися правил, їх можна переглянути та обговорити.

- Очікування. Оскільки емпіричний стиль тренінгових занять є дещо незвичним, дуже важливо, щоб учасники усвідомлювали, чого очікувати від занять, і мали можливість із самого початку висловити свої особисті сподівання й отримати відповіді на свої запитання. Важливо, аби учасники погодилися з тим, що необхідно відвідувати всі заняття впродовж усього курсу. Істотні відхилення від цієї практики підірвуть успіх тренінгів для всіх.

- Підготовка розкладу заняття – важливе завдання тренера. Розклад розробляється на базі загальної схеми, проте є гнучким щодо певних вправ та ігор. Складаючи розклад, важливо пам'ятати про потребу групи у створенні атмосфери довіри, а також організувати вправи, які б відображали динаміку групи. Слід враховувати, що спочатку учасники прагнуть висловитися з приводу своїх очікувань від тренінгу, а під кінець їм потрібно поділитися думками з приводу того, що вони дізналися про себе і з розглянутої теми.

- Треба мати «запасні» вправи – короткі й такі, що стосуються теми. Це буває потрібно, коли група виконує певну вправу швидше, ніж передбачалося.

ПІДГОТОВКА ДО ЗАНЯТЬ

При підготовці до занять тренер повинен звернути увагу на певні завдання, які необхідно виконати заздалегідь для того, щоб учасники успішно засвоїли навчальну програму. Отже:

- якщо заняття проводитимуть два тренери, слід розподілити конкретні розділи програми, за які відповідає кожен тренер;
- ретельно підготуватися, вивчити всі аспекти навчальної програми;
- провести пробне заняття, щоб ознайомитись із демонстраційними та проєкційними матеріалами, після цього вдруге відпрацювати всю програму.

Тренер має передбачити запитання учасників і проблеми, які можуть їх турбувати. Це допоможе уникнути можливого напруження, якщо такі питання виникнуть під час заняття.

Умови успішного проведення тренінгового заняття:

- чітка цільова установка;
- акцентування уваги на значущості обговорюваної теми;
- обґрунтований вибір змісту інформаційно-освітнього матеріалу відповідно до пізнавальної потреби учасників тренінгу;
- пошуковий характер заняття;
- доброзичливість, довіра учасників заняття один до одного;
- дотримання встановлених правил.

Нотатки тренера для успішного проведення занять

Слухайте

- Уважно слухайте учасників.
- Реагуйте і відповідайте на те, ЩО сказано, а не на те, ЯК це сказано.
- Дайте учасникам можливість повністю висловитися перед тим, як реагуватимете на ситуацію.
- Уникайте надто бурхливої реакції, яку можна розцінити як несхвальне ставлення до висловленої думки, способу викладу, виразу обличчя або жестів слухача.
- Зберігайте впевненість у собі, будьте спокійні й відкриті для будь-якої інформації.

Оцінюйте

- Не показуйте своєї реакції і не висловлюйте суджень до того часу, поки не зрозумієте, що хотів сказати учасник.
- Ставте відкриті запитання (такі, на які не можна відповісти просто «так» чи «ні»); відповіді на такі запитання дадуть Вам змогу отримати цінну інформацію.

Дискутуйте

- Погодьтеся із правом учасників на захист власної думки.
- Поясніть Ваше бачення ситуації.
- З'ясуйте, чого хоче домогтись учасник.
- Визначте схоже і відмінне у Вашій точці зору й у точці зору учасника.
- Пропонуйте варіанти: розкажіть учасникам, що вони могли б зробити залежно від ситуації.
- Дозволяйте учасникам обирати власний тип дії.
- Завжди будьте готові надати допомогу.
- Дякуйте учасникам за те, що вони поділилися своєю думкою з групою.

Почитайте перед початком навчання

- Перед кожною вправою пояснюйте, чому слід зробити ту чи іншу дію (найчастіше ми працюємо з дорослими та підлітками, яким хотілося б знати і розуміти, що відбувається). Пояснюйте чітко й коротко.
- Нагадуйте номер сторінки перед початком нової вправи, якщо Ви користуєтеся робочим зошитом учня.
- Постійно тримайте план заняття перед очима учасників. Не закривайте його іншими аркушами. Учасникам подобається знати, «де» вони знаходяться.
- Гарний шлях до загального зосередження – однохвилинне письмове завдання перед початком дискусії. Це прискорює думки й дії повільних учасників, заспокоює занадто енергійних і зберігає час.
- Повторюйте те, що було сказано, коли записуєте інформацію на аркуші або на дошці. Це дає змогу присутнім уважніше прислухатися й оцінити. Не шкодуйте слів заохочення, таких як, наприклад, «добре», «цілком правильно» тощо.
- Використовуйте альтернативні кольори, коли пишете на аркушах паперу. НЕ використовуйте жовтий! Червоний та оранжевий кольори краще застосовувати для підкреслення або іншого виділення. Застосовуйте їх ЛИШЕ для таких цілей.
- Розвішуйте аркуші на зручній для написання висоті – як на початку, так і наприкінці заняття.
- Прикріпіть кілька запасних аркушів на той випадок, якщо Вам не вистачить однієї заготовки.
- Будьте винахідливі й щедрі як на словах, так і в діях, мотивуючи присутніх солодощами, аби вони захотіли поділитися своїм досвідом та ідеями.

Як поводитись у випадках опору, протидії та конфлікту

У класі на початку занять може виникати протидія або опір. Група також може не сприйняти авторитет і повноваження тренера. Це виявляється в запитаннях і коментарях, що звучать як виклик. Наведемо кілька способів, як діяти в разі опору та виклику.

- Реагуйте на коментарі або запитання спокійно, говоріть у діловому тоні.
- Визнайте, що кожна людина має право на особисту думку.

- Солідаризуйтеся з тими, хто чинить опір, щоб допомогти зруйнувати можливий розкол за типом «ми – вони» (ми – це ті, хто все знає, чутливі оборонці змін, вони – спокійні, наївні, старомодні гальма цих змін).

- Будьте терплячі й не поспішайте. Не розраховуйте на те, що люди будуть там, де Вам хочеться, на початку заняття. Розраховуйте на те, що вони можуть змінитися в результаті набутого досвіду.

- Визнайте, що певний опір може бути викликаний недовірою до тренера. Погодьтеся, що не існує причин, чому учні повинні довіряти тренеру із самого початку заняття, за винятком випадку, коли учасники знають його до цієї події. Довіра не може бути вигадана, вона має бути вибудована у взаємодії з групою.

Рідко, однак може трапитися в групі особа, яка має на меті не вчитися, а зривати навчальний процес. Це буде помітно з поведінки такої особи: вона весь час намагатиметься дратувати тренера. До такого підлітка необхідно знайти особистісний підхід, а саме залишитися з ним після заняття, відверто поговорити і знайти «точки дотику».

ТРАДИЦІЙНА СХЕМА ЗАНЯТТЯ

Запропонована на першому занятті схема повторюється й на всіх наступних. Через свою повторюваність вона також діє як норма для конкретного класу. Із цієї причини в схему заняття, як правило, закладаються позитивні моменти, що створюють сприятливі умови для продуктивної дії тренінгу. Деякі елементи (привітання, завершення заняття, моменти взаємопідтримки) вводяться з самого початку занять тренером, інші – напрацьовуються під час роботи і пропонуються вже учасниками.

I. Вступ

1. Привітання

2. Уточнення самопочуття кожного. Це створює атмосферу «тут і тепер». Розкриваючи свій емоційний стан, учасники розповідають, чого вони очікують від заняття, про зміни, які сталися внаслідок попереднього заняття.

3. Пропонування тренером теми заняття. Інколи тема заняття у зв'язку з попередніми висловлюваннями учасників може змінитися.

II. Вправа для емоційної розминки

Вправа спрямована на розкриття внутрішньої свободи учасників групи. Репертуар таких вправ чималий. Здебільшого вони взяті з дитячих ігор. У нашій

методологічній групі в соціальній мережі Ви можете з ними ознайомитися. У довідниках із тренінгової роботи такі ігри належать до групи розминочних.

III. Основна частина

В основній частині вправи пасивного характеру чергуються з рухливими іграми. І ті, і ті обов'язково завершуються обговоренням та самозвітом учасників про їхні відчуття й думки (рефлексією). Інколи основна частина може складатися з двох етапів, розділених перервою на чай (за наявності часу й чаю). У такому разі два заняття можна об'єднати в одне.

IV. Підбиття підсумків заняття

Учасники по черзі розповідають про свої відчуття, враження щодо виконаної роботи, висловлюють побажання тренеру та групі.

V. Прощання

Це своєрідна ритуальна дія і може мати різні форми проведення.

Закінчення заняття

Правильно закінчити заняття так само важливо, як і правильно його розпочати. Проведення вправ, запланованих на кінець кожного заняття, допоможе учасникам повторити пройдений матеріал і визначити, як утілити окреслені завдання в життя та використати отриману інформацію на практиці. Зазвичай учасникам подобається, що наприкінці заняття можна перевірити отримані теоретичні знання на практиці.

Тренер може добирати інформацію і вправи, які відповідатимуть завданням навчального курсу, і за потреби адаптувати їх. Прикладами завершальних вправ є анкети зворотного зв'язку (їх доцільно використовувати як у кінці курсу, так і після проходження кожного модуля). Учасників можна попросити написати, що їм сподобалось і що не сподобалось у курсі, а також записати відповіді на демонстраційних аркушах/дошці (наприклад, «плюси» і «побажання»).

РОЛЬ ТРЕНЕРА

Роль тренера – допомогти учасникам брати якомога активнішу участь у заняттях і набути впевненості щодо правильного розуміння ними ключових концепцій та ідей курсу. Тренер також має бути готовим адаптувати програму відповідно до потреб та ідей учасників, які виникатимуть у ході тренінгу.

- Тренер структурує і відповідає за проведення тренінгу. Але при цьому йому слід враховувати, що навчання підлітків буде успішнішим за умов неформальної організації простору спілкування, мінімізації бар'єрів між «учителем» і «учнем».

- Тренер виступає не в ролі вчителя, а як помічник підлітків, котрий допомагає групі виявити свій потенціал. Його завдання – надати можливість кожному учасникові максимально використати власний досвід таким чином, щоб мати змогу навчатися на досвіді іншого. Для цього слід врахувати, що підлітки:

- потребують допомоги, а не оцінки; необхідно заохочувати учасників до пошуку нових ідей, а не повторювати старі;

- досягають кращих успіхів, коли до них ставляться як до колег, коли вони відчують, що їх поважають і цінують, а не «патронують» і маніпулюють ними.

- Тренер сприяє забезпеченню відповідної атмосфери для обміну досвідом у групі, вільного визначення проблем, розкритого обмірковування шляхів їх вирішення.

- Тренер створює загальну атмосферу довіри та доброзичливості в групі, з'ясовує інтереси учасників і пристосовується до них.

- Тренер допомагає учасникам занять актуалізувати мотивацію навчання.

- Тренер застосовує різноманітні навчальні прийоми, щоб надати заняттям розмаїття і пристосувати їх до різних навчальних стилів учасників.

- Тренер сприймає інтелектуальний зміст і емоційний настрій, наділяючи їх однаковими ступенями значущості.

- Тренер установлює позитивну групову атмосферу і стає учасником освітнього процесу.

- Тренер ототожнює себе з групою, він нічого не нав'язує і не вимагає.

Особистий стиль тренера

Подібно до того, як у кожного з нас є неповторний стиль у навчанні, так і кожен має власний стиль тренера. Деякі тренери тяжіють до авторитарного

стилю, інші – до демократичного, а декому особливо вдало вдається організовувати групові обговорення. Слід пам'ятати, що стиль спілкування (співзвучний із побажаннями та потребами учасників) впливатиме на кінцеві результати тренінгу. Необхідно брати до уваги потреби групи та її специфіку, а також урізноманітнювати свій стиль і методи таким чином, щоб кожний член групи взяв участь у роботі. Звичайно, не всі учасники будуть залучені до процесу однаковою мірою й одночасно. Але тренер повинен забезпечувати участь усіх хоча б час від часу. Найлегше досягти різноманітності в управлінні, коли тренер проводить заняття разом із помічниками.

Запропонований курс вимагає від тренерів таких якостей, як відкритість, гнучкість, бажання ділитися ідеями та випробовувати їх у роботі, готовність оцінювати якість своєї роботи та вміння не занепадати духом, коли не все виходить так, як було задумано.

ТЕХНІКИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ

Презентація та «криголами»

Короткі вправи призначені для того, щоб розпочинати заняття. Вони допомагають учасникам розслабитися, познайомитися, створити атмосферу довіри в групі та заохочують до участі і взаємної підтримки. У процесі навчання Ви зможете створювати й нові види таких вправ, але, безумовно, матимете якісь улюблені. Ми пропонуємо лише кілька з них для ініціації творчості педагогів-тренерів.

Важливо підібрати такі «криголами», які будуть найбільше до вподоби групі.

«Мозковий штурм»

Мета «мозкового штурму», чи «мозкової атаки», полягає в тому, щоб зібрати якомога більше ідей щодо обговорюваного питання від усіх учасників заняття впродовж обмеженого періоду часу шляхом «розгальмування». Після презентації групі проблеми попросить усіх учасників називати ідеї, коментарі, фрази чи слова, пов'язані з цією проблемою. Запишіть усі пропозиції на дошці чи на великому аркуші паперу в порядку їх виголошення без зауважень, коментарів чи запитань. Присутні не повинні коментувати пропозиції інших. Учасники мають відчувати: те, що вони говорять, не оцінюється й не засуджується. Отриманий перелік ідей використовується в подальшій роботі, яка може відбуватися у формі дискусії з розподілом пропозицій по категоріях із

відкиданням одних та наданням переваги іншим. «Мозковий штурм» може бути гарним початком роботи над новою проблемою чи темою.

Варіації «мозкового штурму» називають «мережею» чи «кульками». Ключове слово пишеться в «кульці» в центрі сторінки. Коли обговорюються споріднені проблеми, їх записують на папері, показуючи зв'язок між ними.

«Мозковий штурм» вільного типу дає можливість за дуже короткий час (3-5 хв) записати ідеї, які виникли в учасників. Обидва методи мають на меті заохочувати вільне висловлювання ідей і створювати відчуття відсутності цензурних обмежень.

Дискусія в групі

Дискусія – загальновідомий метод, який застосовується зазвичай у комбінації з іншими техніками. Дискусія у великій групі корисна для вивчення досвіду всіх членів та для надання можливості всім присутнім зробити відповідні висновки. Тренери повинні заохочувати всіх до рівної участі в дискусії.

Обговорення великою групою (усім класом)

Цей навчальний метод полягає в тому, що вся група обговорює ідеї чи події, котрі стосуються якоїсь певної теми. Обговорення будується навколо запланованих або імпровізованих тем.

- Ключем до ефективності обговорення великою групою є те, як тренер ставить запитання. Уникайте запитань, на які можна відповісти коротко або «так» чи «ні». Використовуйте запитання, що починаються з «як», «чому», «який». Заохочуйте всіх учасників до висловлювання ідей.

- Те, як тренер реагує на запитання та коментарі, є вирішальним у створенні навчальної атмосфери. Демонструйте увагу до них, дякуючи кожному за запитання та висловлювання. Це стимулюватиме присутніх продовжувати ділитися цінною інформацією, яку в іншому випадку вони відкинули б як нудну, нетипову, недоцільну чи зайву.

- Не дозволяйте будь-кому домінувати над великою групою під час дискусії. Обмежити цей індивідуальний внесок можна сказавши: «А тепер давайте послухаємо, що скаже хтось інший» або «Я хочу, щоб усі мали можливість сказати своє слово».

Над більшістю завдань учасники працюють у малих групах або в парах. Це пояснюється тим, що підлітку інколи легше висловити почуття в невеличкій групі, оскільки в ній він почувається безпечніше. Робота в малих групах також дає можливість заощаджувати час, бо зникає потреба вислухати кожну людину у великій групі.

Розподіл на групи може здійснюватися різними шляхами – ідеться про постійні групи протягом заняття чи циклу занять, різні групи для кожної вправи тощо.

Обговорення малою групою

У цій навчальній процедурі беруть участь 3-6 осіб, які зібралися в невимушеній обстановці, щоб обговорити ті чи інші питання – усе, що їх непокоїть, запропонувати шляхи вирішення порушених проблем та оцінити ідеї.

Ідеї можуть бути висловлені під час рольової гри або «мозкового штурму».

- Невеликі групи дають ширші можливості для роботи, ніж великі. Використовуючи цю методику, кожному учаснику можна надати свободу вибирати свій власний ритм.

- Дискусії в малих групах стимулюють роботу командою. Потік ідей дає можливість учасникам бути корисними один одному. Висловлення думок допомагає їм побачити власні ресурси та зміцнити їх.

- Групова дискусія – спосіб організації спілкування учасників груп, який дає змогу зіставити протилежні позиції, побачити проблему з різних боків, уточнити взаємні позиції, що зменшує опір сприйняттю нової інформації, усуває емоційну упередженість. Метод дозволяє навчати учасників аналізу реальних ситуацій, прищеплює вміння слухати і взаємодіяти з іншими, показує багатоваріантність можливого вирішення більшості проблем.

Для активізації учасників у груповій дискусії можна використовувати *висловлювання по колу*; *метод естафети* – кожен передає слово тому, кому вважає потрібним; *висловлювання за визначений проміжок часу* (наприклад, кожному на висловлювання відводиться 10-15 с) тощо.

Психодрама – метод групової роботи, коли учасники виконують ролі, що моделюють життєві ситуації, які мають особистісний зміст для них.

Мета психодрами – усунення неадекватних емоційних реакцій, відпрацювання вмінь соціальної перцепції (прийняття), заглиблене самопізнання.

Інформування (інструктування) – це метод втручання, при якому тренер підказує і допомагає учасникам, коли вони стикаються з труднощами, надає їм зворотний зв'язок, підтримує їх у процесі взаємодії.

Проективне малювання – допоміжний метод групової роботи, що дає підставу для діагностики й інтерпретацій ускладнень у спілкуванні. Метод надає змогу працювати з думками і почуттями, які учасник не усвідомлює з тих чи інших причин. Під час обговорення малюнків не слід шукати єдино

правильного їх трактування. Малюнок – це основа для прояву думок і почуттів автора чи групи, для одержання зворотного зв'язку. Для реалізації цього методу заздалегідь готуються папір, фломастери чи фарби, олівці.

Психогімнастика – допоміжний метод роботи в групі, при якому учасники проявляють себе й спілкуються без допомоги слів. Психогімнастика може реалізовувати такі цілі:

- *діагностичну* – у пантомімі виявляються слабкості, порушення в поведінці, приховані імпульси та позиції учасника;
- *корекційну* – психогімнастика сприяє формуванню визначених навичок і типів поведінки, допомагає корегувати неадекватні емоції і дає матеріал для інтерпретації та встановлення зворотного зв'язку;
- *соціометричну* – надає інформацію про взаємини в групі і становище в ній окремих учасників.

Коментар: для зняття напруження в групі психогімнастику бажано проводити під музику.

Рольова гра

Рольова гра, чи «удавання», імітує реальність призначенням ролей учасникам і наданням їм можливості діяти «мов насправді». Кожна особа в рольовій грі має чітко знати ідею її ролі та мету гри взагалі. *Мета рольової гри – визначити ставлення до конкретної життєвої ситуації, набутти досвіду шляхом гри; вона прагне допомогти навчитися через досвід і почуття.* Рольова гра може також використовуватися для отримання конкретних навичок, наприклад, окреслення гендерних проблем. Інколи присутні можуть розігравати ситуації, в яких вони вже побували.

Рольова гра – це відносно «відкрита» техніка, яка дає змогу розвивати її залежно від навичок, особистого досвіду та конкретної ситуації в групі. Назву «рольова гра» можна замінити на «драма» чи «програвання ситуації». Також **дуже важливо** дати групі «вийти з ролі» по закінченні вправи – сказати кілька слів про почуття, враження чи думки від рольової гри. Інакше є небезпека, що «актори» та інші присутні залишаться після гри з неадекватними думками або самооцінкою.

Закінчення речень

Ця вправа дає можливість працювати над висловленням власних ідей, а пізніше обговорювати їх з іншими.

Анкетування

Використовується для перевірки знань і оцінки процесу навчання.

Дослідження випадків

Запропоновані у тренінгу ситуації базуються на реальних випадках чи визначені як гіпотетичні, але такі, що виходять з реальних проблем. Вони забезпечують матеріал, на якому учні практикуються в набутих аналітичних навичках, а також стимулюють пошук здобутків і помилок у своїй праці. Така вправа має бути чітко спрямована на конкретну проблему.

Керовані фантазії

Тренер читає записану учасником фантазію або група фантазує на певну тему. Вправа може використовуватися як для індивідуальної, так і для групової роботи з метою виявлення думок і почуттів.

Творча праця

Включає креслення, малювання, моделювання, виготовлення колажів, створення пісень, поем, вигадкування історій чи ігор. Може проходити як індивідуально, так і в групі з метою висловлення наявних проблем в інший спосіб. Важливо пам'ятати, що така форма – це рушій ідей, а не перевірка здібностей до малювання чи співу.

Дебати

Допомагають пояснити думки щодо суперечливих проблем і дають можливість побачити реальну перспективу. Дебати – явно формалізоване обговорення, побудоване на основі заздалегідь фіксованих виступів учасників – представників двох команд-суперників (груп) – і спростувань. Формами дебатів є «акваріум» і «телевізійні дебати».

Процедура техніки «акваріум» виглядає наступним чином:

1. Постановка проблеми. Учитель презентує проблему класові.
2. Учитель ділить клас на підгрупи. Зазвичай вони розташовуються по колу.
3. Учитель або учасники кожної з груп вибирають представника, який представлятиме позицію групи всьому класу.
4. Групам дається час, зазвичай лімітований, для обговорення проблеми і визначення загальної точки зору.
5. Учитель просить представників груп зібратися в центрі класу, щоб висловити і відстояти позицію своєї групи відповідно до отриманих від неї вказівок. Окрім представників, ніхто не має права висловлюватися, однак учасникам груп дозволяється передавати вказівки своїм представникам записками.

6. Учитель може дозволити представникам, так само, як і групам, узяти тайм-аут для консультацій.

7. «Акваріумне» обговорення проблеми між представниками груп закінчується або після закінчення заздалегідь установленого часу, або після прийняття рішення.

8. Після такого обговорення проводиться його критичний розбір усім класом.

«Коло»

Вправа, в якій кожен має можливість сказати щось швидко, по черзі відповідаючи на запитання, або висловити свою думку чи позицію. «Кола» корисні для швидкого моніторингу того, як група чи кожний учасник зокрема опанували поданий матеріал. Але не на всі запитання і не вся група захоче відповідати вголос і відверто. Для таких запитань можна роздати міні-анкети.

Ігри й розминки

Корисні для усунення монотонності, збудження активності учасників і заохочення їх до подальшої праці. Можуть також підвищувати значення основного змісту вправи в легкий і приємний спосіб.

«Круглий стіл»

Метод тренінгової роботи, розрахований як на малі, так і на великі групи. Під час «круглого столу» один аркуш паперу та олівець передають по колу. Наприклад, один учасник записує ідею, потім передає аркуш та олівець партнеру ліворуч. Варіативність процедури полягає в тому, що учасники можуть використовувати різнокольорові фломастери, олівці в той час, коли їм передається папір.

«Кути»

Метод тренінгової роботи, який дає учням змогу вибирати та обговорювати виміри теми. Щоб полегшити діяльність, плакати, де перелічені різні аспекти теми, розміщують у кутах кімнати. Потім кожен учасник обирає окремий аспект відповіді на запитання тренера і прямує у відповідний кут.

«Графіті»

Структура, яка полегшує процес мислення та відіграє важливу роль групового джерела енергії. Кожній малій групі надається аркуш ватману та різнокольорові фломастери (по одному для члена групи, що дає змогу відобразити внесок кожної особистості в спільну справу). Потім перед групою

ставиться певне питання (для кожної групи інше), тема, проблема або висловлювання, на які треба дати відповіді. Протягом короткого часу кожна група в кімнаті пише власне «графіті» (слова, фрази, графіки) на задану їй тему. У певний момент тренер пропонує припинити роботу і просить кожен групу передати їхні аркуші з графіті іншій групі. Процес повторюється, але тепер кожна група працює над новою темою, яку почали інші. Процес триває доти, поки власний аркуш не повернеться до кожної групи. Потім усією групою підлітки читають нові коментарі, обговорюють їх та роблять висновки.

«Галерея»

Якщо учасники залучені до групової діяльності, де ідеї, розвинуті кожною групою, записані на картках та підписані, «прогулянка галереєю» підписаних ідей допоможе їм ознайомитися з думками всіх груп. Це також допоможе учасникам вибрати ідеї або сфери, на яких слід зосередитися.

Кожному учаснику видають від 4 до 6 маленьких кружечків. Далі учасників просять читати й передавати один одному підписані картки.

Після того, як усе прочитано, вони розміщують кружечки біля тих ідей, які підтримують, використовуючи всі кружечки. До цих ідей можна звертатися, ухвалюючи якісь певні рішення або плани.

Після кругового «мозкового штурму» використовується «прогулянка галереєю ідей», що допомагає визначити найважливіші позиції.

«Сніжка»

Ця стратегія найдоцільніша у випадках, коли розмаїття поглядів у груповій роботі потрібно звести до єдиного спільного знаменника і запропонувати одне вирішення проблеми. Вона дуже ефективна й допомагає досягти консенсусу.

Тренер підкреслює мету завдання: досягти згоди у розв'язанні якоїсь специфічної проблеми.

Кожному членові групи видається картка з проханням занотувати його ідеї або твердження стосовно теми. Ідеї викладаються чітко, у публіцистичному стилі.

По закінченні цього завдання формуються пари. Кожна пара має дійти згоди щодо одного твердження або висунути ідеї, які задовольняють обох партнерів.

Після цього до кожної пари долучається інша пара, і процес творення консенсусу повторюється. Чисельність таких творчих груп зростатиме доти, доки кожен член групи не погодиться з якимось одним рішенням чи

твердженням (оскільки групи зростають до восьми, шістнадцяти осіб і т.д., доцільно обрати керівника для кожної з них).

Основні принципи взаємодії під час дискусій

Під час дискусії важливо, щоб підлітки виробили стратегію, як реагувати на чужі думки, що суперечать їх особистим поглядам.

1. Кожен має право на відмову.

Якщо запитання здається учаснику неконкретним, некоректним або складним, він має право не відповідати.

2. Повага до чужої думки.

Кожен має право на власну думку.

3. Говорити від власного імені.

При обговоренні легко робити неконкретні твердження або вдаватися до узагальнень.

4. НЕ перебивати.

Перебивання часто розглядається як заперечення, тому розсіює увагу й заважає підлітку освоювати нові поняття і думки.

5. Обговорити все до кінця – неможливо.

Обговорення викликає в підлітків інтерес і відкриває нове бачення. При цьому вони можуть відчувати, що до кінця проблема не з'ясована, хоча відведений час минув. Тренеру доречно зробити в такому випадку необхідні пояснення.

Також для ефективності дискусії можна запропонувати учням фрази-помічники, які дозволять їм висловлювати свої думки, поважаючи співрозмовників.

Фрази-помічники для тих, хто виступає:

- Ми стверджуємо, що...
- Ми згодні з висловлюванням...
- Ця теза підтверджується...
- Як аргумент, що підкріплює нашу позицію, ми можемо навести наступний факт/приклад...
- Ми згодні з висловлюванням...
- Хотілося б додати...
- Розглянувши наведений попереднім оратором приклад, ми помітили, що...
- З вашого виступу можна зробити висновок...

- У ході нашої дискусії...
- Чи правильно ми вас розуміємо...?
- У ході свого виступу ви висловили думку, що...
- Відповідаючи на ваше запитання...
- Ви дійсно стверджуєте, що...?
- Чому ви вважаєте..?

Дискусійні методи: переваги і недоліки

Переваги	Недоліки
1. Залучають до активної участі всіх присутніх. 2. Дають можливість представити, почути і співставити різні точки зору. 3. Спонукають до самоаналізу. 4. Дають можливість використовувати додаткові матеріали. 5. Виховується терпимість, уміння слухати інших. 6. Не вимагають значної підготовки. 7. Можна швидко зібрати багато аргументів.	1. Займають багато часу. 2. Потребують попереднього пояснення правил. 3. Можна відволіктися від теми обговорення. 4. При вузько окресленій темі можливі повторення. 5. Існує вірогідність перетворення на «говорильню». 6. Можна «перегоріти», очікуючи виступу.

Перед тим як використовувати той чи інший метод навчання під час уроку, пропонуємо до Вашої уваги інформаційну таблицю, яка ілюструє рівень засвоєння навчального матеріалу учнями.

Рівень засвоєння навчального матеріалу

Метод навчання	Середній рівень засвоєння
Лекції	5 %
Читання	10 %
Аудіовізуальні матеріали	20 %
Наочна демонстрація	30 %
Дискусійні групи	50 %
Практичні заняття	75 %
Навчання інших	90 %

ЛЮДИ ВЧАТЬСЯ ЕФЕКТИВНО

1. Коли мають мотивацію до навчання

- Найважливішим джерелом мотивації є потреби та інтереси учасників, тому довідайтеся про їхні справжні потреби. Постійно на них посилайтеся, створіть можливості для їх забезпечення.
- Зміцнюйте мотивацію учасників моделюванням особистої поведінки.
- Оцінюйте належним чином досягнення й успіхи учасників.

2. У приязному та комфортному середовищі

Створіть відповідний мікроклімат через:

- таку організацію середовища, яка б заохочувала до взаємодії;
- інтерактивні вправи, які дають змогу учасникам познайомитися один з одним;
- пояснення процесу заняття і характеру очікувань, що дасть учасникам відчуття безпеки;
- застосування «шкали труднощів» – почніть із простих і легких завдань, поступово переходячи до складніших;
- позитивний зворотний зв'язок, оцінювання зусиль, відзначення досягнень.

3. Коли використовуються методи, які відповідають різним стилям і способам навчання

- Застосовуйте різноманітні методи і техніки так, щоб донести матеріал до всіх учасників, задовольняючи їхні індивідуальні потреби.
- Говоріть до учасників зі слуховим (аудіальним) сприйняттям.
- Пишіть на плакатах для людей із зоровим сприйняттям.
- Застосовуйте рольові ігри, вправи для учасників-практиків.

4. Коли використовуються їхні знання і вміння

- Дізнайтеся про наявні знання і досвід учасників.
- Розвивайте те, що учасники вже вміють і знають. Пам'ятайте, що найкраще засвоюються ті знання, які пов'язані з уже набутим досвідом.
- Створіть для учасників можливість обміну досвідом. Їхні знання і вміння – один із найефективніших засобів, які можна використати.
- Не ставте під сумнів вміння і знання учасників, які вони вже мають, не руйнуйте ці вже існуючі засоби, бо в такий спосіб викличете опір до сприйняття нового змісту. Вказуйте на нові ситуації й умови як нагоду для впровадження нових методів діяльності.
- Звертайтеся до випадків із практики учасників.

- Використовуйте техніки з високим рівнем участі, звертайтеся до життєвого досвіду учасників, програвайте рольові ігри, проводьте дискусії тощо.

5. Коли відчують, що контролюють процес навчання

- Створіть такий мікроклімат, щоб учасники самі окреслили свої потреби й очікування від тренінгу і сформулювали особисті цілі, які вони хочуть реалізувати. Можете використати попереднє опитування, яке дасть змогу оцінити їхні знання і вміння. Часто запитуйте про очікування учасників, посилайтеся на них.

- Після кожного уроку пропонуйте учасникам оцінити застосовані методи й зміст. Намагайтеся реалізувати їхні очікування.

6. Коли досягають успіхів

- Розробляйте завдання з високою ймовірністю досягнення учасниками успіху, з мінімальним ризиком поразки.

- Не порівнюйте учасників між собою.

- Дотримуйтеся «шкали труднощів».

- Визнавайте, що кожен учасник має свій індивідуальний стиль.

Показуйте його успіхи, відмічайте досягнення, вказуйте на перспективи розвитку – це зміцнює мотивацію до навчання.

7. Коли можливі випробування нових знань на практиці й використання набутих знань

- Кінцевим етапом занять є втілення в життя набутих умінь і знань. Учасники повинні мати можливість практично застосовувати те, що вони чують або бачать під час вивчення предмета «Сімейні цінності».

- «Практика творить майстра» – застосовуйте кількаразове повторення тих дій, які викликають найбільше труднощів в учасників.

8. Коли повністю залучаються до процесу навчання

- Дорослі й підлітки краще й охочіше навчаються тоді, коли вони виступають «дійовими особами», а не лише «спостерігачами».

- Використовуйте різноманітні техніки: ті, що залучають інтелектуально (вирішування проблем, випадки з практики), емоційно (ігри, рольові ігри, обговорення), фізично (конструктивні проекти, ігри-розминки, рухливі ігри).

9. Коли мають достатньо часу на засвоєння нових знань і вмінь

- Програма заняття не повинна бути переобтяжена новим змістом.

- Намагайтеся не втомлювати учасників.

- Застосовуйте різноманітні методи.

- Використовуйте перерви/паузи.

- Виділіть час на засвоєння нового.

10. Коли можуть побачити використання набутих знань і вмінь на практиці

- Намагайтеся, щоб семінар був наближеним до реальних потреб і проблем учасників, а не трактував теми універсально чи академічно.
- Використовуйте як матеріал для вправ реальні завдання і проблеми, які стоять перед учасниками.
- Кожну практичну вправу завершуйте запитаннями про можливість використання набутого досвіду в повсякденному житті.
- По завершенні занять дозвольте учасникам запланувати, в який спосіб вони використовуватимуть набуті знання та вміння на практиці.

РОЗМІЩЕННЯ СЛУХАЧІВ В АУДИТОРІЇ

Меблі в аудиторії мають бути розставлені таким чином, щоб сприяти спілкуванню між тренером і учнями. Іноді тренер може сідати разом із групою. Чим більш продуманим у плані рівності учасників буде розміщення, тим успішніше відбуватиметься обговорення.

Незалежно від того, якому розміщенню тренер надає перевагу, він мусить зробити так, щоб учасники бачили його і щоб усі демонстраційні матеріали було добре видно й вони читалися легко та просто. Найкраще досягається це при розміщенні стільців півколом. Відкритий простір з одного боку дає змогу тренеру вільно пересуватися по аудиторії. П-подібне розміщення стільців у вигляді відкритого прямокутника або підкови теж дає деякі переваги, але учасникам буде важко бачити сусідів, які сидять з ними в одному ряду. Такі ж проблеми створюють і квадратні столи. Для вправ, які проводяться в невеликих групах, добре підходять круглі столи.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ТРЕНІНГУ

Тренер звертається до завдань, які ставилися на початку заняття, а також до аналізу анкет, що дає змогу визначити, чи досягнута поставлена мета. Вдосконалення освітньої роботи можливе лише за наявності вміння аналізувати її результативність. З огляду на це, учасникам роздаються анкети для оцінювання тренінгу і роботи в цілому, які вони опрацьовують.

Анкетування можна проводити двома способами – сучасним (у соціальній мережі) та класичним (на роздрукованому аркуші). Приклади анкет дивіться нижче.

АНКЕТА ОЦІНКИ ЗАНЯТТЯ

Будь ласка, заповніть цю анкету. Ваші відповіді допоможуть нам краще підготувати наступні заняття. Щиро Вам вдячні!

1. Що Вам найбільше сподобалося на занятті (теми, проведення заняття, учасники...)?

2. Що Вам не сподобалося?

3. Яка частина заняття була найбільш вдалою і чому?

4. Чи задовільним був темп подачі та викладу матеріалу під час заняття?

5. Які форми роботи з групою найбільш ефективні?

6. Чи отримали Ви відповіді на питання, з якими прийшли на заняття?

7. Як Ви плануєте використовувати інформацію, отриману на занятті?

Дякуємо Вам!

АНКЕТА ОЦІНКИ ЗАНЯТТЯ

Будь ласка, заповніть цю анкету. Ваші відповіді допоможуть нам краще підготувати наступні заняття та інші заходи. Щиро Вам вдячні.

1. Як Ви оцінюєте заняття в цілому?

(1 – «погано», 5 – «відмінно»; обведіть кружечком одну з цифр)

1 2 3 4 5

2. Яка частина заняття була:

а) найбільш вдалою _____

б) найменш вдалою _____

3. Що Вам не сподобалося на занятті?

4. На які запитання Ви не встигли отримати відповіді?

5. Який відсоток інформації, поданої на занятті, буде корисним саме для Вас?

100 80 60 40 20 0

6. Оцініть роботу тренера (учителя, психолога) за п'ятибальною шкалою

(1 – «погано», 5 – «відмінно»)

1 2 3 4 5

7. Поясніть, будь ласка, свою оцінку.

Дякуємо Вам!

АНКЕТА ОЦІНКИ ЗАНЯТТЯ

1. Як Ви оцінюєте заняття?

(підкресліть)

Відмінно

Добре

Задовільно

Незадовільно

2. Що Вам сподобалося найбільше?

3. Що б Ви хотіли поміняти в занятті на майбутнє?

4. Які особистісні якості Ви вдосконалили або яких нових набули?

Тут Ви можете залишити свої координати:

Як писати звіт після тренінгу

Звіт – це не лише формальний документ, а й засіб удосконалення роботи тренера, адже описуючи процес на папері, ми краще усвідомлюємо свої помилки й досягнення.

Звіт допоможе Вам і Вашим колегам зрозуміти глибинний сенс кожного заняття, виявить недоліки і досягнення, дасть нагоду пережити свої почуття по закінченні заключної вправи тренінгу.

Звіт можна писати двома способами: у соціальній мережі та від руки.

ЗВІТ

Місце проведення заняття-тренінгу

Тема заняття-тренінгу

Дата проведення

Ким заняття-тренінг було зініційоване (ім'я, прізвище, організація), ким проведений

До якого класу належали учні

Методологія проведення заняття-тренінгу: яка основна мета заняття-тренінгу, якими вправами та в якій послідовності вона досягалася, який логічний перебіг передбачався

Як оцінювалося заняття-тренінг: форми оцінки (усна, письмова), результати оцінки

Висновки тренера (педагога/психолога): як працювала група; цікаві моменти, якими запам'яталося заняття; які яскраві випадки та приклади наводилися; власні роздуми вчителя щодо перебігу заняття; побажання на майбутнє для повторення, поліпшення чи усунення ситуації.

Матеріали, які поширювалися в групі під час заняття-тренінгу

Кожне заняття – явище унікальне. Але про це знає лише невелика частка людей. Звіт після тренінгу допоможе зробити це коло ширшим, поділитися своїм досвідом.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вачков И. В. Основы проведения группового тренинга. – М. : Ось-89, 1999 // http://lib100.com/book/practic_psychology/group_training
2. Методические семинары / Сост. И. Г. Норенко. – Волгоград : Учитель, 2007.
3. Методичні рекомендації по проведенню тренінг-курсу для підлітків з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. – К. : Навчальна книга, 2002. – 47 с.
4. Образовательные технологии. Из опыта развития глобального мышления / Под ред. Ю. Н. Кулюткина, Е. Б. Спасской. – СПб: Каро, 2002.
5. Педагогические советы. Выпуск 2. – Волгоград : Учитель, 2007.
6. Педагогические советы. Выпуск 6. – Волгоград : Учитель, 2008.
7. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. – 1991 // http://gimnazium.ucoz.net/_ld/0/63_-_doc
8. Селевко Г. К. Традиционная педагогическая технология и ее гуманистическая модернизация. – М. : НИИ школьных технологий, 2005.
9. Шевердина А. Как начинающему тренеру создать и провести свой собственный тренинг // http://www.koob.ru/sheverdina/10_easy_steps

ПРИКЛАД ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ-ТРЕНІНГУ ДО ТЕМИ № 4

Заняття-тренінг «Сім'я починається з Я»

Мета: формування в учасників бачення власної системи цінностей.

Час: 40 хв.

Поняття для засвоєння: *природна система цінностей людини.*

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв – заг. час
1.1	Привітання і нагадування Правил роботи групи	5 – 5
1.2	Притча	5 – 10
1.3	Очікування учасників	5 – 15
1.4	Вправа «Найдорожчий у світі та власна ієрархія цінностей»	10 – 25
1.5	Інформаційне повідомлення «Природна система цінностей людини»	10 – 35
1.6	Вправа «Дерево підсумків»	7 – 42
1.7	Завершальне слово тренера	3 – 45

1.1. Привітання і нагадування Правил роботи групи (5 хв)

Тренер звертається до учасників: «Доброго дня! Рада(ий) Вас вітати! Сьогодні ми почнемо розбиратися в сімейних цінностях і спробуємо визначити, що є цінним для кожного з вас особисто. Хочу нагадати Вам прийняті на першому занятті Правила роботи групи.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!!!

Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

- приходити вчасно, відвідувати всі заняття курсу;
- брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- один говорить – усі слухають;
- обговорювати дію, а не особу.

Доцільно вивісити правила на видному місці й починати кожен тренінг з їх повторення.

1.2. Притча (5 хв)

Одного разу до Майстра прийшов молодий чоловік і сказав:

– Я прийшов до тебе, бо почуваю себе таким жалюгідним і нікчемним, що мені не хочеться жити. Всі навколо твердять, що я невдаха, тюхтій та ідіот. Прошу тебе, Майстре, допоможи мені!

Майстер похапцем глянув на юнака і квапливо відповів:

– Вибач, але я зараз дуже зайнятий і ніяк не можу тобі допомогти. Мені потрібно терміново владнати одну дуже важливу справу.

Але, трохи подумавши, додав:

– Та якщо ти погодишся допомогти мені в моїй справі, то я із задоволенням допоможу тобі у твоїй.

– Із задоволенням, Майстре, – пробурмотів юнак, з гіркотою відзначивши, що його в черговий раз відсувають на другий план.

– Добре, – сказав Майстер і зняв зі свого лівого мізинця невеликого золотого персня з гарним каменем. – Візьми коня і їдь на ринкову площу! Мені потрібно терміново продати цей перстень, щоб віддати борг. Спробуй взяти за нього побільше і ні в якому разі не погоджуйся на ціну нижче золотої монети! Їдь і повертайся якомога швидше!

Юнак узяв золотого персня й поскакав. Приїхавши на ринкову площу, він почав пропонувати перстень торговцям. Спочатку ті з цікавістю розглядали товар, але варто було їм почути про золоту монету, як вони одразу втрачали до нього найменший інтерес. Одні відкрито сміялися йому в обличчя, інші просто відверталися. Лише один літній торговець люб'язно пояснив юнакові, що золота монета – це занадто висока ціна за такий перстень і що за нього можуть дати хіба що мідну монету, у крайньому випадку срібну.

Почувши слова старого, юнак дуже засмутився, адже він пам'ятав наказ Майстра ні в якому разі не опускати ціну нижче золотої монети. Обійшовши весь ринок і запропонувавши перстень добрій сотні людей, юнак знову осідлав коня й повернувся назад. Дуже пригнічений невдачею, він увійшов до Майстра.

– Майстре, я не зміг виконати твого доручення, – із сумом сказав він. – У кращому випадку я міг би виручити за перстень пару срібних монет, але ж ти не велів погоджуватися менше, ніж на золоту! А стільки цей перстень не вартує.

– Ти щойно виголосив дуже важливі слова, синку! – відгукнувся Майстер. – Перш ніж намагатися продати перстень, непогано було б установити його справжню цінність! А хто може зробити це краще, ніж ювелір? Їдь до ювеліра й запитай у нього, скільки він запропонує нам за перстень. Тільки що б він тобі не сказав, не продавай перстень, а повертайся до мене.

Юнак знову скочив на коня й вирушив до ювеліра.

Ювелір довго розглядав перстень через лупу, потім зважив його на маленьких вагах і нарешті звернувся до юнака:

– Передай Майстрові, що зараз я не можу дати йому більше п'ятдесяти восьми золотих монет. Але якщо він дасть мені час, я куплю перстень за сімдесят, враховуючи терміновість угоди.

– Сімдесят монет?! – юнак радісно засміявся, подякував ювеліру і щодуху помчав назад.

– Сідай сюди, – сказав Майстер, вислухавши жваву розповідь молодого чоловіка. – Запам'ятай, синку, що ти є таким же перснем. Дорогоцінним і неповторним! І оцінити тебе може лише справжній експерт. То навіщо ж ти ходиш по базару, чекаючи, що це зробить перший зустрічний?

1.3. Очікування учасників (5 хв)

Учасникам роздаються папірці з липучками. Тренер просить написати на аркушах, чого саме учасники чекають від сьогоднішнього тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює папірець на підготовлений плакат формату А1 із зображенням скриньки.

1.4. Вправа «Найдорожчий у світі та власна система цінностей» (10 хв)

Мета: усвідомлення та визначення учасниками власної системи цінностей.

Хід вправи:

Тренер ставить учасникам запитання: «Хто для вас є найближчою людиною у світі? Хто для вас найдорожчий над усе на світі?». А в разі необхідності ще й таке: «Що для вас найдорожче над усе на світі?». Бажано, аби учасники обговорили цінності, притаманні різним верствам населення. У разі потреби можна поставити уточнювальні запитання, наприклад: «Що важливо для жінки, чоловіка, бізнесмена, винахідника, молодої людини, людини похилого віку, дитини?».

Тренер на аркуші паперу формату А1 або на дошці в довільній формі записує озвучені учнями варіанти.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!!!

Тренер дає необхідні пояснення, відповідає на запитання, підбиває підсумки. За бажанням, якщо тренер відчуває, що учасники вже готові, він може запропонувати їм записати систему цінностей, яку мають або мали, на думку учня:

- батько (або чоловік, який його замінює);
- мати (або жінка, яка її замінює);
- бабуся (по батьковій і по материній лініях);

- дідусь (по батьковій і по материній лініях).

Останнє завдання допоможе учасникові глибше засвоїти цю тему та на прикладі своєї родини більш свідомо підходити до розуміння власного роду.

Через 5 хв тренер роздає учасникам конверти, в кожному з них знаходиться 6 папірців, на яких окремо зазначені цінності людини («Я», «Він + Вона = Пара», «Простір Любові Пари», «Діти», «Батьки, родичі, рід», «Творчість, робота, діяльність», «Друзі, хобі, тварини, природа»), і пропонує вибудувати свою особисту систему цінностей, пронумерувавши папірці в порядку важливості.

1.5. Інформаційне повідомлення «Природна система цінностей людини» (10 хв)

Текст може супроводжуватися електронною презентацією, доступною в соціальній мережі, на форумі для викладачів

Найважливішим питанням у побудові будь-яких відносин, а тим паче стосунків між подружжям у щасливій сім'ї, є система цінностей, яка визначає життєдіяльність людини. Вона вказує, куди спрямувати зусилля, що поставити на перше місце в певний момент часу, який шлях обрати на життєвому перехресті. Порушення системи цінностей призводить до найбільших труднощів у житті людини.

Для когось система цінностей – це перелік конкретних, матеріальних речей: їжа, одяг, житло, гроші. Для іншої людини це питання взагалі не є суттєвим – вона керується виключно духовними категоріями. Тобто кожен живе відповідно до свого світогляду.

Розглянемо найбільш поширені цінності, актуальні для більшості людей. Цей перелік містить наступні категорії: чоловік, дружина, діти (до 18-20 років), рід (батьки, родичі, Батьківщина), робота (творча реалізація), простір любові подружньої пари (дім, будинок, оселя), друзі, домашні улюбленці (тварини), захоплення (хобі). Погодьтеся, що цей перелік актуальний як мінімум для 80 % населення Землі.

Спробуйте відповісти на запитання: «Хто для мене найдорожчий у світі?». Можна отримати найрізноманітніші відповіді, навіть, наприклад, таку: «Кіт!». Але найчастіше звучать варіанти: «Дитина», «Діти». Рідко можна почути: «Мій чоловік», «Мій коханий». І дуже рідко маємо відповідь: **«Найдорожча і найцінніша для мене людина – це я!»**. Люди бояться говорити про любов до себе.

В одній із мудрих заповідей однозначно говориться: «Полюби ближнього свого, як самого себе». За невиконанням саме цієї умови – полюбити, як самого себе – відбувається приниження своєї ролі та егоїзм. Неможливо полюбити іншого, якщо ти не любиш себе, оскільки поділитися з іншим можна лише тим, що маєш сам. На цьому підґрунті виростають і гординя, і самоприниження, і агресія, і багато інших негативних проявів. Варто поставити себе на перше місце – й усе повертається до природного стану, народжується гідність людини. **По-справжньому любити себе – значить дуже добре розібратися в собі, пізнати себе до самої суті, прийняти себе із вдячністю до життя, поважати й цінувати свою особистість і з цієї позиції вдосконалювати себе і свої стосунки.**

Таким чином, у центр, на початок усього поставте себе. Своє «Я», яке бажає іншому того ж, чого бажає собі. Таке «Я» сповнене гідності й усвідомлює відмінність між гордістю за себе та гординею. Проте перший рівень системи цінностей виявиться неповним, якщо в ньому не буде місця для коханої людини. Отже, **на перший рівень** помістіть себе, а в подальшому – і свою пару: Я + Він (Вона). Це два достойних партнери, які усвідомлюють свою різність і визнають свою рівність.

Другим рівнем стає той простір (дім, будинок, оселя), який створює ця пара. А по суті своїй – це простір любові, створюваний подружжям (це поняття більш детально буде розкрито на наступних уроках).

Пара, створивши сім'ю і простір любові, може народити дитину. Тут необхідно підкреслити (що ми й зробили) слово «може», аби нагадати, що головна мета сім'ї – не народжування дітей, а розвиток себе, розкриття своїх найкращих якостей у спільному проживанні чоловіка та жінки. Тому діти у природній системі цінностей стоять **на третьому місці**. Варто зазначити, що дитячий вік триває до 18-20 років, оскільки згідно з Конституцією України (статті 51, 70) саме з 18 років діти стають повнолітніми. Для багатьох це несподіване відкриття. На жаль, дуже багато людей, особливо жінки, у своєму житті ставлять дітей на вищу позицію, і навіть на перше місце, вище за себе та свого чоловіка. Тут криється проблема батьків і дітей, звідси – і відсутність здоров'я у батьків, і поламани долі дітей. Адже якщо між батьками нема порозуміння, поваги, не створений простір любові, відсутні належні побутові умови (сім'ї бажано мати окреме житло), то дитина почуватиметься дискомфортно у такій сім'ї.

Тож спочатку пара створює простір любові, тим самим створюючи оптимальні умови для виховання і формування щасливої долі молодого покоління, а вже потім у цей простір запрошує дітей. Таким чином батьки передають своє щастя і вміння любити дітям у спадок. У цьому випадку

дорослим є що передати. Діти спочатку засвоюють світогляд своїх батьків із природною системою цінностей, а далі вибудовують свої відносини з навколишнім світом більш гармонійно. Якщо між батьками немає взаєморозуміння, поваги, простору любові, спільних цілей, то діти стають заручниками батьківської психологічної незрілості і страждають від цього.

Чому ми визначаємо межу дитячого віку як 18-ліття? Тому що це важливий етап входження молоді в доросле життя. Після 18-20 років діти починають готуватися до створення власної сім'ї і переходять у категорію роду. Це дуже важливо і бажано для їхнього подальшого гармонійного розвитку. Якщо молода людина не починає вчасно будувати власне життя, а лишається у батьківській «плаценті», то тим самим порушується природний еволюційний процес. І тоді навіть «сорокарічні діти» сидять на шиї у батьків. Зустрічається й інша крайність, коли батьки, не бажаючи вирішувати свої особисті задачі (стосовно здоров'я, фінансів, стосунків зі своїм партнером тощо), навмисне утримують «дорослих дітей» різними способами (жалістю і стражданнями) в якості «опори на старість». Тим самим вони порушують свободу вибору дорослих дітей і лишають їх заручниками своїх переконань. Тому ми умовно визначили як рамки дорослості вік 18 років.

Бувають, звісно, й винятки. Якщо юнакові обов'язково необхідно навчитися самостійності якнайраніше, адже він – добувач, годувальник, то дівчина може отримувати допомогу від батьків іще кілька років після досягнення 18-річчя. Таким чином, для неї перехід до дорослого життя буде м'якшим і вона повніше розкриє свої жіночі якості. Головне – усвідомлювати важливість переходу до самостійного життя.

На четвертому місці в системі цінностей знаходиться любов до батьків, до свого роду, до свого коріння. Без коріння, без цієї любові людина існує, як перекотиполе. Тому родові зв'язки вкрай важливі для гармонійного розвитку особистості та реалізації її в житті. Тут маються на увазі взаємини не лише з батьками, а й з усіма родичами. Дуже важливо не втратити відносини зі своїм родом, але вчасно відійти від нього, стати самостійним. Тоді людина стоїть на землі твердо, як дерево з міцним корінням. Це шлях мудрості і зрілості.

У це ж коло входить і любов до Батьківщини. Поняття «Батьківщина» значне за обсягом: це місце, де людина народилася, де виросло дерево її роду, де вона провела дитинство; це і природа рідного краю, і рідна країна.

На п'ятому місці в системі цінностей знаходиться творча реалізація людини в соціумі, простіше кажучи, її діяльність, творчість, робота. Важливо підкреслити – саме тут, на п'ятому місці. При цьому йдеться не про кількість часу, присвяченого роботі, а про кількість затрачених на неї сил, енергії, думок, почуттів; про важливість і пріоритетність у свідомості. А що ми бачимо в

реальності? Більшість людей віддають цій сфері життя значно більше часу і сил, ніж відносинам із коханими, у сім'ї, з родичами. Найчастіше робота виходить на перший план і закриває собою все інше. Можливо, при цьому людині-трудоголіку вдається досягти значних результатів у кар'єрі, але вона ризикує втратити здоров'я та сім'ю і навіть дітей.

На шостому місці і нижче знаходиться все інше: друзі, хобі, захоплення, громадські та інші інтереси, любов до тварин, до природи. Тут пріоритети вже не настільки важливі.

Психологічна практика доводить, що порушення в системі життєвих цінностей стають причиною проблем більше ніж у половини сімей. І лише змінивши систему цінностей, вибудувавши її природним чином, сім'ї переходять на якісно інший рівень взаємин та життя загалом.

Нас часто запитують, чому ця система цінностей вважається природною. Справа в тому, що вона відповідає природним законам розвитку. Подивіться довкола, зверніть увагу, як будують свої взаємини живі істоти природного середовища, приміром, птахи. Спочатку пташеня виростає, стає самостійним, достатньо сильним для того, аби знайти свою пару. Потім пара птахів співає любовні пісні, які так любимо ми, люди, і будує при цьому свій простір – простір кохання, звиваючи гніздечко. Аж потім птахи висиджують у тому гнізді яйця, з яких згодом вилуплюються пташенята. Мама й тато годують їх, а коли ті зміцніють і підростуть, випускають із гнізда – вчать літати, після чого відпускають у великий світ.

Природна система цінностей людини відповідає гуманістичній парадигмі та відображає ті сфери життєдіяльності особистості, які присутні в свідомості більшості українців і не входять у протиріччя з нормами життя.

Існує багато прикладів інших систем цінностей. Часто на першому місці в житті людини стоїть робота. Але в такому випадку психологи говорять про наявність психологічної залежності – трудоголізму. Інший приклад: якщо в сім'ї батьки концентруються на дитині, то вона стає «кумиром», як результат – несприятливий стиль виховання, що може мати фатальні наслідки для розвитку дитини. Або, наприклад, жінка хоче мати автомобіль. «Авто – це моя мрія! Хочу, щоб у мене була можливість виїжджати за місто на природу та оздоровлювати дитину». На перший погляд, цілком природне бажання жінки оздоровити дитину. Але в цьому випадку автомобіль ставиться на перше місце і система цінностей явно порушується. Якщо ж на перше місце поставити себе й чоловіка, а не машину, то він зробить усе, аби забезпечити дружину автомобілем. Це природне вирішення проблеми. Тому запропонована система цінностей людини і називається природною.

Разом з тим наведена система цінностей людини не є незмінною. У певні періоди життя в сім'ї вона може трансформуватися.

Усе це свідчить про те, що основні причини проблем у сім'ях знаходяться в найтонших світоглядних питаннях. Як я думаю – так я і живу.

При викладанні природної системи цінностей для наочності та кращого сприйняття матеріалу учнями автори радять користуватися таким схематичним малюнком (рис. 6).



Рис. 6. Природна система цінностей людини

1.6. Вправа «Дерево підсумків» (7 хв)

Мета: підбиття підсумків тренінгу.

Хід вправи:

На столі лежать дві купки папірців із липучками різного кольору, наприклад синього і рожевого.

Тренер інструктує учасників: «Ви бачите на столі аркуші. Вони знадобляться нам для підбиття підсумків. На аркушах рожевого кольору ви напишете свої позитивні враження від тренінгу, а на синіх – побажання щодо поліпшення нашої роботи або про те, що сьогодні вам не сподобалося (не забудьте вказати, чому саме).

Необов'язково брати і рожевий, і синій аркуші. Ви можете скористатися (при бажанні) папірцями тільки одного кольору. Після того, як ви опишете свої враження, підійдіть, будь ласка, до малюнка дерева і наклейте аркуші на нього».

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!!!

Залежно від кількості аркушів певного кольору можна відстежити не лише емоційний стан групи, а й якість Вашої роботи.

Після наклеювання тренер проводить бліц-аналіз. Якщо в якоїсь команди переважають рожеві аркуші, він відзначає, що склалася вже не просто ця група, а команда з відвертим і конструктивним спілкуванням. Якщо багато синіх папірців, тренер обов'язково дякує за зворотній зв'язок і терміново перебудовує подальші заняття так, щоб урахувати побажання учасників.

1.7. Завершальне слово тренера (3 хв)

Тренер звертається до учасників: «Дякую за вашу участь і за таку чудову плідну роботу! Сподіваюся, у вас буде над чим поміркувати. Хочу наостанок нагадати: як ми думаємо – так і живемо. До наступної зустрічі!».

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

Інструменти навчання в соціальних мережах

Інструментів навчання в соціальних мережах більш ніж достатньо. Це можуть бути і класичні соціальні мережі, такі як Facebook, Twitter, Windows live, ВКонтакте, LinkedIn. Це може бути і YouTube. Не менш корисними є і внутрішні Wiki, персональні блоги, OneNote або будь-яка інша платформа, розрахована на збереження інформації та обмін знаннями. Варто також згадати про цілий окремий напрям спеціальних інструментів, розрахованих лише на внутрішньогрупове спілкування.

Першопрохідцями в цій справі стали Google і Windows Live. Їхня головна особливість – спрямованість на групове середовище створення документів.

Однак система захищена від чужих. Виражається це в тому, що зареєструватися у Вашій навчальній групі можуть тільки ті, у кого є Ваш дозвіл. Так, наприклад, подивитися, про що спілкуються учні групи, в особи вийде лише в тому випадку, якщо вона є учасником групи і допущена керівником групи до обговорень.

Іще однією особливістю сервісу є можливість прикріпити до свого повідомлення файли будь-якого формату, включаючи документи і таблиці.

Освітній ринок для Microsoft є одним з основних джерел доходу, тому він не міг залишитися осторонь від популярного тренду Social Learning (соціальне навчання). Споконвічно корпоративний продукт Microsoft SharePoint (точка розподілу Microsoft) обріс різноманітними соціальними кнопками, «лайками» і можливістю проставляти для себе мітки (теги) по кожній окремо знайдений сторінці всередині освітнього SharePoint-порталу. Також у ньому з'явилася можливість вести персональні блоги, підписуватися на блоги інших і відстежувати зміни.

Основою для практичних робіт може бути Windows Live, який має набагато вищий юзабіліті (користувацьку зручність), поєднуючи в собі досвід освітнього SharePoint-порталу та нових ідей соціальних взаємодій у мережі.

Розглянемо основні підходи до використання соціальних мереж у навчанні.

Дистанційне навчання сьогодні набуває особливої актуальності, оскільки з розвитком Інтернету і забезпеченістю учнів персональними комп'ютерами поліпшується обмін інформацією як між учителем і учнями, так і учнів між собою. Усе це сприяє активізації та модернізації процесу навчання.

Найбільш перспективним є соціальне навчання – Інтернет-технології та соціальні мережі, оскільки дозволяє значно варіювати елементи навчання.

Які переваги дає учням і викладачам використання соціальних мереж із навчальною метою?

1. Сьогодні молоді люди багато часу проводять у соціальних мережах, тому й спілкування в них (а також отримання знань) стає не нудним вивченням предмета, а звичним і приємним заняттям, що сприяє ефективнішому засвоєнню матеріалу.

2. Учень, спілкуючись у соціальній мережі з учителем, поводить менш скуто, що дозволяє йому ставити запитання з курсу без страху бути смішним.

3. Учні мають можливість спілкуватися в режимі реального часу не лише з учителем, а й між собою. Вони можуть організовувати щось на зразок конференцій, особливо перед заліком або іспитом.

4. Учитель для учня психологічно стає не лише педагогом, а й просто учасником соціальної мережі – взаємодія на вертикальному рівні змінюється на взаємодію на горизонтальному рівні. Це викликає більшу довіру з боку учня і покращує процес засвоєння інформації.

5. У вчителя значно збільшується час спілкування з аудиторією, оскільки можна швидко сповіщати учням про події в навчальному процесі. При цьому з'являється можливість проведення виховної роботи з тими, хто прогулює чи відстає.

Як найефективніше організувати використання соціальних мереж для дистанційних консультацій учнів?

Пропонуємо таку форму взаємодії учителя з учнями, як використання соціальної мережі для дистанційних консультацій. Це дає можливість учителю створити групу з курсу. На очних заняттях учитель оголошує, що він є учасником соціальної мережі, запрошує учнів до своєї групи, а також повідомляє приблизний час, коли він буде онлайн. Потім учням пропонується під час виконання самостійної роботи в разі виникнення труднощів ставити вчителю запитання через соціальну мережу. Тут можливі три способи спілкування:

1. Спілкування через висловлювання. Цей спосіб дозволяє залучити до обговорення проблеми кількох учасників.

2. Спілкування через повідомлення. Доцільне в тому випадку, якщо у викладача немає часу для спілкування в режимі реального часу.

3. Спілкування в режимі реального часу через короткі повідомлення з тими учасниками, які на цей момент знаходяться онлайн.

Для швидкого обміну меседжами в мережі існує послуга миттєвих повідомлень, де можна поставити запитання викладачеві та обговорити окремі завдання.

Алгоритм залучення соціальних мереж до навчального процесу

1. Дізнайтеся в учнів класу, яка соціальна мережа є найзручнішою для них.
2. Оберіть собі помічника з-поміж учнів класу.
3. Зареєструйтеся в соціальній мережі.
4. «Потоваришуйте» зі своїми учнями в соціальній мережі (мінімум курсу «Сімейні цінності»).
5. Створіть у соціальній мережі групу для свого класу.
6. Запросіть у новостворену групу «друзів» – учнів свого класу.
7. Почніть писати публічні повідомлення – теми занять, прикріплюйте до них запитання, матеріали та виставляйте їх на обговорення.
8. Напишіть, у який час Ви будете в мережі.

Використання форумів Ради сімей України

Наша організація створила два форуми для навчальних потреб учителів та учнів:

1. Форум для учителів – www.rada-ukraine.org/forum
2. Форум для учнів – www.rada-ukraine.org/school

Мета форумів: створення простору для обговорення та обміну інформацією, що стосується навчального курсу «Сімейні цінності».

Інструкція з користування форумом для вчителів**1. Реєстрація:**

1.1. Виберіть один із двох можливих шляхів, натискаючи слово «реєстрація», яке обведене червоним на рисунку нижче (рис. 7).

Форум МГО "Рада Сімей України"

Список форумов

FAQ Пользователи Регистрация Вход

Текущее время: 12:58 pm

ТЕМЫ	СООБЩЕНИЯ	ПОСЛЕДНЕЕ СООБЩЕНИЕ
СКАЧАТЬ КНИГУ ЗДЕСЬ Скачать информацию	1	1
КУРС "СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ"	10	10
Форум для УЧИТЕЛЕЙ Форум, где учителя могут делиться опытом и узнавать интересующий их материал по курсу "Семейные ценности". Модератор: Сергей admin	10	10
Форум для РОДИТЕЛЕЙ Форум где родители могут обмениваться своими вопросами и мнениями по поводу курса "Семейные ценности".	0	0
НАШИ ПРОЕКТЫ	2	2
Семинары-практикумы В этой теме предлагается обсудить проведенные семинары-практикумы.	2	2
Конференции	0	0
Тренинги	0	0

Регистрация

Имя пользователя: Пароль: | Автоматически входить при каждом посещении ☐ Вход

Рис. 7. Реєстрація на форумі Ради сімей України

1.2. Погоджуєтесь з умовами форуму.

1.3. Заповнюєте всі поля (рис. 8):

1.3.1. Ім'я користувача – напишіть Ваше ім'я латинцею. Це ім'я необхідне Вам для входу на форум (наприклад, oleksandra).

1.3.2. Адреса e-mail – напишіть адресу Вашої електронної скриньки (наприклад, oleksandra@gmail.com).

1.3.3. Повторити e-mail – повторіть адресу Вашої електронної скриньки (наприклад, oleksandra@gmail.com).

1.3.4. Пароль – напишіть Ваш пароль від 6 знаків.

1.3.5. Підтвердити пароль – повторіть Ваш пароль.

1.3.6. Мова – НЕ МІНЯТИ.

1.3.7. Часовий пояс – НЕ МІНЯТИ.

1.3.8. Ваше ім'я російською або українською мовою – напишіть ім'я російською або українською мовою (наприклад, Олександра Іванівна Жук).

1.3.9. Питання для перевірки (наприклад, май).

1.3.10. Натисніть кнопку «відправити».

Форум МГО "Рада Сімей України" - Регистрация

Имя пользователя: Имя пользователя должно быть от 3 и до 20 знаков.		1.3.1.
Адрес email:		1.3.2.
Подтвердите email:		1.3.3.
Пароль: Должен быть длиной от 6 до 100 знаков.		1.3.4.
Подтвердите новый пароль:		1.3.5.
Язык:	Р СГСГСГРРРРРР	1.3.6.
Часовой пояс:	[UTC + 2] Афины, Вильнюс, Киев, Рига, Таллин, Центральная Африка	1.3.7.
Поля вашего профиля, отмеченные *, обязательны к заполнению.		
Ваше имя: * Ваше имя по русски или по украински.		1.3.8.
ПОДТВЕРЖДЕНИЕ РЕГИСТРАЦИИ		
Последний месяц весны (по русски): Этот вопрос предназначен для предотвращения автоматической отправки форм спам-ботами.		1.3.9.
		1.3.10.
		Вернуть Отправить

Рис. 8. Реєстрація на форумі Ради сімей України

Вітаємо! Ви зареєструвалися. Тепер Ви можете зайти на форум – достатньо натиснути кнопку «Вхід» і ввести своє ім'я (1.3.1) та пароль (1.3.4).

На форумі Ви можете зайти на обговорення «Для учителів» та обрати «Методичні матеріали». У Вас тепер є можливість знаходити матеріали, які можна використовувати у процесі викладання курсу, а також Ви маєте змогу ділитися власними напрацюваннями. Окрім того, тут існує розділ «Запитання і відповіді», де можна виставляти на обговорення запитання, які з'являються у Вас під час викладання курсу.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИБОРУ ТЕМ
у разі необхідності скорочення курсу до 17 годин

У разі необхідності скорочення курсу до 17 годин рекомендуємо наступний перелік пріоритетних тем курсу «Сімейні цінності». Звертаємо Вашу увагу, що в такій ситуації викладачеві потрібно на власний розсуд скоротити запропоновану тему до однієї години.

Тема 1. Вступ.

Тема 2. Уявлення про шлюб та сім'ю.

Тема 3. Сім'я як особистісна цінність.

Тема 4. Сім'я починається з «Я».

Тема 5. Поняття про маскулінність. Якості чоловіка.

Тема 6. Поняття про фемінність. Якості жінки.

Тема 7. Уроки життєвої зрілості (психічна зрілість, фізична зрілість, особистісна (психологічна) зрілість).

Тема 8. Особливості підліткового кохання.

Тема 9. Сімейні ролі.

Тема 10. Психологічний портрет сучасної сім'ї.

Тема 11. Подружжя сумісність.

Тема 12. Психологія сімейних взаємин.

Тема 13. Етична культура в сімейних взаєминах.

Тема 14. Побутова культура в сімейних взаєминах.

Тема 15. Конфлікти в сім'ї та способи їх розв'язання.

Тема 16. Культура статевих відносин.

Тема 17. Підсумкове заняття.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ З БАТЬКАМИ

Для глибшого усвідомлення учнями змісту курсу «Сімейні цінності», успішнішого формування в них уявлень про основні мотиви і принципи побудови щасливої сім'ї, природну систему цінностей, основні принципи внутрішньосімейної взаємодії пропонуємо педагогам (психологам) паралельно проводити роботу з батьками учнів. Під час зустрічей із батьками (на батьківських зборах або лекторіях) рекомендуємо теми співбесід, які можуть проводитися у формі тренінгів, бесід, роботи в трикутнику «батьки – діти – учителі».

1. Сім'я – основа формування особистості.
2. Вплив сім'ї на утвердження загальнолюдських цінностей.
3. Родина починається з любові.
4. Обережно: перше кохання. Особливості підліткового кохання.
5. Етика сімейних взаємин.
6. Роль сім'ї у визначенні життєвого шляху підлітка.
7. Розмова про «це». Культура сексуальних взаємин.
8. Виховний потенціал сім'ї.
9. Уроки життєвої зрілості. Особливості підліткового віку.
10. Розмова як шлях до порозуміння.
11. Виховання відповідальності в підлітків.
12. Сімейні традиції – основа міцної родини.
13. Взаєморозуміння і взаємоповага. Як уникати конфліктів із власними дітьми?

**БАЖАЄМО творчості в житті і на роботі! ЩАСТИ Вам!
ЯК МИ ДУМАЄМО ТАК І ЖИВЕМО!**

Для нотаток

[illegible]

Навчальне видання

В. І. Прит
З. В. Охрименко
Л. В. Корецька

СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ

**навчально-методичний посібник
до навчальної програми «Сімейні цінності» (35 годин)**

Загальне редагування – Н. В. Ємельяненко
Літературне редагування – Ю. В. Панченко
Дизайн обкладинки, рисунки – Ю. В. Буякшина
С. А. Ємельяненко
Комп'ютерна верстка – С. А. Ємельяненко

Підписано до друку 08.05.2014
Формат 60х84 1/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. арк. 11,39
Зам. № 14/05/14
Наклад 500 прим.

Івано-Франківськ,
Височана, 18, Видавництво «НАІР»
(0342) 50-57-82, 0504336793

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виробників і розповсюджувачів
видавничої продукції №4191 від 12.11.2011р.